साक्षी

हम पृथ्वी पर एक आनंदमय जीवन जीने के लिए आए हैं। लेकिन हम सिर्फ धन और सफलता के माध्यम से अशाश्वत खुशी प्राप्त कर रहे हैं, न कि शाश्वत आनंद। इस शाश्वत आनंद, परमानंद, संतुष्टि और करुणा का अनुभव करने के लिए, आपको एक साक्षी में परिवर्तित होना होगा। मैं अब आपको बताऊंगा कि यह कैसे करना है।

किसी भी अनुभव में, तीन चीजें होती हैं: देखने वाला (द्रष्टा), दिखने वाला (दृश्य), तीसरा इन दोनों को जोड़ने वाला संबंध, अनुभव। देखने वाला, और दिखने वाला दोनों साक्षी के दो हिस्से हैं। केवल जब वे विलीन होते हैं, पिघलते हैं, और अनुभव में एक होते हैं, तभी साक्षी पहली बार वास्तव में उभरता है। ध्यान दें कि यहां अनुभव किसी भी भावना को संदर्भित करता है, चाहे वह सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ हो।

बहुत से लोग सोचते हैं कि देखने वाला ही साक्षी है। लेकिन वास्तव में, देखने वाला साक्षी नहीं है; देखने वाला साक्षी का केवल एक हिस्सा है। जब देखने वाला सोचता है कि वह पूर्ण है, तब समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

देखने वाला कर्ता है, और दिखने वाला वस्तु है। कर्ता का अर्थ है वह जो वस्तु के बाहर है और वह भी जो वस्तु के अंदर है। जब कर्ता निराकार हो जाता है, तो अंदर और बाहर का भेदभाव मिट जाता है, और साक्षी जागृत होता है।

आप साक्षी अवस्था को धीरे-धीरे अभ्यास नहीं कर सकते। यदि आप इसे अभ्यास करने का प्रयास करते हैं, तो आप केवल अपने आपको देखने का अभ्यास कर रहे है। तो साक्षी अवस्था प्राप्त करने के लिए आपको क्या करना चाहिए? कर्ता और वस्तु को उस क्षण के अनुभव में पिघलने दें। उदाहरण के लिए, जब आप एक गुलाब का फूल देखते हैं, तो यह भूल जाएं कि आप एक वस्तु को देख रहे हैं और आप वही हैं जो इसे देख रहे हैं। उस क्षण के आनंद को

आपके और गुलाब के दोनों को घेर लेने दें। ऐसा करके, आप और गुलाब का फूल आनंद में एक हो जाते हैं, अलग-अलग नहीं रहते।

आप अपने इंद्रियों से जो कुछ भी अनुभव करते हैं, उसमें एकता बनने का प्रयास करें। इस अनुभव को बार-बार होने दें। जितना अधिक यह होगा, उतना बेहतर होगा। क्योंकि यह कोई कला नहीं है, बल्कि एक कौशल है, एक चतुराई है, एक प्रतिभा है, एक तरकीब है। कौशल का उपयोग करके, आपको यह जानना होगा कि, इसे कैसे प्राप्त किया जाए। एक बार जब आप इसे अनुभव कर लेते हैं, तो आप इसे किसी भी समय, कहीं भी जगा सकते हैं।

जब साक्षी जागृत होता है, तो देखने वाला कोई नहीं रहता और देखने के लिए कुछ नहीं रहता। केवल शुद्ध चेतना और शुद्ध ऊर्जा शेष रहती है। यह कौशल एक स्थिर प्रक्रिया नहीं है बल्कि एक गतिशील प्रक्रिया है जो अलगाव से एकता तक निरंतर घटित होती है। यह एकता के साथ बहने, परिवर्तित होने, मिलने और पिघलने की एक जीवंत प्रक्रिया है। गुलाब आपके अंदर प्रवेश करता है, आप गुलाब में प्रवेश करते हैं - यह शक्ति-रूपोंका का आदान-प्रदान है। यह केवल तब संभव है जब वे एक-दूसरे के अस्तित्व को स्वीकार करते हैं।

इसलिए, यह विचार भूल जाइए कि देखने वाला या कर्ता ही साक्षी है। आप देखने का या अवलोकन का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन साक्षी होना एक प्राकृतिक घटना है। अवलोकन एक प्रकार का एकाग्रता है। जितना अधिक आप अवलोकन करते हैं, उतना ही आपका अहंकार स्थिर होता जाता है। जितना अधिक आप अवलोकन करते हैं, उतना ही आप अलगाव और दूरी महसूस करते हैं।

वैज्ञानिक अवलोकन करते हैं, लेकिन रहस्यवादी साक्षी बनकर रहते है। वैज्ञानिक सब कुछ तीव्र रूप से अवलोकन करते हैं, लेकिन वे भगवान को नहीं जान पाते। उनके तीव्र अवलोकन के बावजूद, वे भगवान का पता नहीं लगा पाते। क्योंकि जितना अधिक वे अवलोकन करते हैं, उतना ही वे इस अस्तित्व से भगवान से अलग और दूर होते जाते हैं। फिर दोनों को जोड़ने

वाला सेतु टूट जाता है और दीवारें खड़ी हो जाती हैं। इसके परिणामस्वरूप, वे अपने स्वयं के अहंकार में फंस जाते हैं। यहां, रहस्यवादी का अर्थ है वह व्यक्ति जो ईश्वर और ईश्वरीय ऊर्जा को जानता है जो गुप्त रूप से छिपी हुई है।

रहस्यवादी साक्षी बना रहता है। लेकिन याद रखें, साक्षी एक उप-उत्पाद (by-product) है जो घटित होता है। यह हर क्षण, हर स्थिति, और हर अनुभव में समग्र रहने का परिणाम है। इसलिए, समग्रता ही चाबी है। समग्रता में होने से साक्षीभाव उत्पन्न होता है। तो, अवलोकन के बारे में भूल जाओ। यह आपको स्पष्ट जानकारी देता है कि आप क्या जानना चाहते हैं, लेकिन आप अपनी स्वयं की चेतना को पूरी तरह से भूल जाते हैं और वहीं रहते हैं।

विज्ञान वस्तु से संबंधित है, कला कर्ता या करने वाले से संबंधित है। लेकिन धर्म या आध्यात्मिकता न तो वस्तु से और न ही कर्ता से संबंधित है। धर्म कर्ता और वस्तु (subject-object) का मिलन है, यह अंतरंग पुरुष और स्त्री का मिलन है। धर्म का अर्थ द्वंद्व का विभाजन गायब होना। धर्म में, द्वैत ऊर्जा-रूप अपनी पहचान मुक्त करते हैं और मासूमियत से शुद्ध रूप से एक साथ नृत्य करते हैं और एकीकृत होते हैं। यह एकीकरण ही साक्षी है।

यहां, दिखने वाला या वस्तु का अर्थ: इस दुनिया में कुछ भी हो सकता है, या आपके शरीर, मन, या हृदय में कुछ भी हो सकता है। अर्थात, समझें कि कर्ता का मिलन न केवल अच्छे से, बल्कि बुरे से भी होना चाहिए। दूसरे शब्दों में, आपका बुरे गुणों के साथ भी मिलन होना चाहिए, और उसमें से, साक्षी उत्पन्न होना चाहिए। केवल तभी आप किसी भी समस्या का समाधान पाएंगे।

उदाहरण के लिए, यदि आप अवसाद (depression) महसूस कर रहे हैं, तो उसके साथ रहें और देखें कि क्या होता है। आप लंबे समय तक अवसाद में नहीं रह सकते। इस सृष्टि में कुछ भी शाश्वत नहीं है, सिवाय परमात्मा और परमात्मा की शक्ति। यह प्रकट सृष्टि हमेशा बदलती और विकसित होती रहती है। इस सृष्टि ने अपने लिए जो नियम बनाया है, उसे नहीं बदलती।

इसलिए, आप हमेशा के लिए अवसाद में नहीं रह सकते, क्योंकि सब कुछ हमेशा बदलता और गतिशील है।

सृष्टि अपने स्वयं के नियम का उल्लंघन नहीं करेगी ताकि वह आपको हमेशा के लिए अवसाद में रख सके। यदि आप अवसाद को सही ढंग से अवलोकन करते हैं, तो आप पाएंगे कि यह हर क्षण परिवर्तित हो रहा है और खुद को नवीनीकृत कर रहा है। इसलिए, इसके साथ कुछ समय बिताएं और कुछ भी न करें, बस इसे अवलोकन करें। केवल जब आप इसे जैसा है वैसा ही स्वीकार करेंगे और कुछ नहीं करेंगे, तभी दोनों के बीच परिवर्तन शुरू होगा।

फिर अवसाद का अनुभव करें, इसका स्वाद लें, इसकी निंदा करें, रोएं, इसकी प्रशंसा करें, इसके साथ खेलें, इसको अपना प्यार दें और इसके साथ एक हो जाएं। यदि आप विभिन्न तरीकों से बदलते अवसाद के साथ तालमेल स्थापित करते हैं, तो अचानक आपका अवसाद के साथ मिलन हो जाएगा। फिर, शुद्ध जागरूकता या साक्षी प्रकट होगा।

जो लोग अवसाद को स्वीकार करते हैं, वे अवसाद में नहीं रह सकते। अवसाद तब तक वही रहता है जब तक आप इसके प्रति अस्वीकार का रवैया रखते हैं। फिर आप इससे छुटकारा पाने की कोशिश करेंगे। इसलिए हर चीज़ में सदैव परिवर्तनशील स्वभाव को पहचानें। इस तरह दुख जैसी बुरा शक्ति के साथ आपको कैसे एकीकृत होना है, दुख को परमानंद में कैसे परिवर्तन करना है, इन के बारे में जानने के लिए मार्गदर्शक अध्याय पढ़िए।

अधिकांश लोग मुझसे कह रहे हैं कि वे जागरूक हैं, वे साक्षी हैं, लेकिन उनकी समस्या और उससे जुड़ा भय जस का तस बना हुआ है। मैं उन्हें बताता हूँ कि अगर आपको अपनी समस्या से डर लगता है या अगर वह आपको किसी भी तरह से प्रभावित कर रही है, तो यह सही साक्षी अवस्था नहीं है, मतलब आप केवल एक कर्ता हैं, साक्षी नहीं। यदि आप इससे बिल्कुल भी प्रभावित नहीं होते हैं, इसे दिव्य मानते हैं, यदि आप इससे परे जाकर आनंदमय स्थिति में रहते हैं और भय में आराम से रहते हैं, तभी यह पूर्ण साक्षी स्थिति है।

उदाहरण के लिए, जब आप तैरना सीखना चाहते हैं, तो पहले आप पानी को देखते हैं और डर महसूस करते हैं। लेकिन जब आप साहसपूर्वक इसमें कूदते हैं, तो शुरुआत में आपको डर और चिंता महसूस होती है। फिर भी, आप कोशिश करते रहते हैं और सीखने के लिए दूसरों से मदद भी लेते हैं।

एक बार जब आप सीख जाते हैं, तो पानी का डर खत्म हो जाता है और आप इसके साथ एक हो जाते हैं। फिर, आप इसके ऊपर आराम से तैर सकते हैं जैसे कि एक गेंद। तभी आपको पानी के प्रति डर गायब हो जाता है। मैं इस अवस्था को साक्षी स्थिति कहता हूं। आपका लक्ष्य निडर होकर इसके साथ रहना। चाहे आप कितने भी समय तक पानी को बिना इसमें कूदे देखते रहें, आपका डर वही रहेगा। अगर आप नदी के किनारे चलते हुए महासागर तक पहुँचते हैं, तो आपका डर कम होने के बजाय बढ़ेगा। क्योंकि महासागर की अनंत विशालता और अनंत गहराई है।

यहाँ समझने वाली बात यह है कि आपका सब कुछ के साथ मिलना तुरंत नहीं होता है। आप जिन चीजों को पसंद करते हैं, उनसे आसानी से मिलते होता है, लेकिन जिन चीजों से आप नफरत करते हैं या डरते हैं, उनसे आप नहीं मिलते। तो पहले, इन चीजों को जानें। ये कब दुश्मन बनते हैं, कब मित्र बनते हैं? इनसे क्या फायदे और नुकसान हैं? इन चीजों को अनुभव करके और देखकर जानें।

हर ऊर्जा-रूप में आपको सहाय करने के गुण और मारने के गुण दोनों मिलेंगे। जितना अधिक आप नापसंद चीजों में सहाय करने के गुण का अनुभव करते हैं, उतना ही अधिक आपका उनसे मिलन होता है।

इसका मतलब है कि आपको बुरी शक्तियों से दुश्मनी पालने की आदत है। लेकिन अब आपको उनसे दोस्ती करने के लिए नया ज्ञान विकसित करना होगा, और आत्मविश्वास प्राप्त करने के

बाद ही, फिल्म निर्देशक की तरह, पसंद-नापसंद से परे जाकर, आप उनके साथ एकीकृत होने के लिए साहसिक कदम उठाएंगे।

यहाँ यह समझ लें कि - वैज्ञानिक की तरह: स्वयं को अनदेखा करके केवल ऊर्जा-रूपों का अवलोकन करना और उनके विषय में ज्ञान प्राप्त करना अनिवार्य है। साथ ही यह जानने के लिए कि मैं कौन हूं, केवल स्वयं का अवलोकन करना भी अनिवार्य है। अर्थात स्वयं का अवलोकन करना, ऊर्जा-रूपों की उपेक्षा करना अनिवार्य है। लेकिन दोनों ही मामलों में आपके और ऊर्जा-रूपों के बीच दूरी होने के कारण, उनके माध्यम से प्राप्त ज्ञान आपको केवल अशाश्वत सुख देगा। शाश्वत आनंद, ऊर्जा रूपों के साथ आप का मिलान के बाद ही घटित होता है। इसलिए यह समझ लें कि योग या मिलन ज्ञान से भी बड़ा है।

समझें कि आपकी यात्रा दुश्मनी से दोस्ती की ओर, और दोस्ती से एकता की ओर बढ़नी चाहिए। भले ही आप दोस्त हों, आपको केवल अशाश्वत खुशी मिलेगी क्योंकि अभी भी अलगाव बना रहता है। साथ ही, दोस्ती किसी भी समय दुश्मनी में बदल सकती है। जब तक आप फिर से मिलकर एक नहीं बन जाते, तब तक आपको शाश्वत आनंद नहीं मिलेगा।

अंत में, मैं जो कहना चाहता हूं वह यह है कि, मिलन तब होता है जब आप किसी भी चीज़ के साथ सृजनात्मक होते हैं। तो यहाँ सवाल यह नहीं है कि आप क्या कर रहे हैं, बल्कि यह है कि आप कैसे कर रहे हैं। अंतिम सवाल यह है कि क्या आप कर रहे हैं या होने दे रहे हैं। अगर आप मिलन को होने देते हैं, तो सृजनात्मक मिलन होने पर, आप अचानक साक्षी बन जाएंगे। कर्ता और वस्तु, दोनों के बीच के अनुभव में, जब दोनों एक हो जाते हैं, तब यह होता है।

एक शब्द में कहें तो, पाँच तत्वों और तीन गुणों से बने शरीर, मन, और हृदय को एक साथ पूरी तरह से अनुभव करें, अर्थात् 50% अचल आकाश और 50% चंचल पृथ्वी, जल, अग्नि,

वायु तत्वों और त्रिगुणों को एक साथ अनुभव करें। इस प्रकार अनुभव करने से रोम-रोम परमानंद से भर जाएगा और आपको सभी समस्याओं का समाधान मिल जाएगा।

** यह ज्ञान तेलुगु भाषा से अनुवादित है। तेलुगु या अन्य भाषाओं में यह ज्ञान पढ़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें **http://darmam.com/library.html**