

साक्षी

हम पृथ्वी पर आनंद से जीने के लिए आए हैं। लेकिन धन-दौलत से, सफलता से हमें सिर्फ अशाश्वत सुख मिल रहा है लेकिन शाश्वत आनंद नहीं। इस आनंद, परमानंद, तृप्ति, करुणा पाने के लिए आपको साक्षी जैसा परिवर्तित होना है। अब मैं बताऊंगा कि इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए क्या करना चाहिए।

किसी भी अनुभव में तीन विषय अनिवार्य से होते हैं। देखने वाला, दिखने वाला, तीसरा इन दोनों को जोड़ने वाला संबंध, अनुभव। देखने वाला और दिखने वाला, साक्षी के दो कोण हैं। वे दोनों अनुभव में, पिघलने से ही, एकजुट होने से ही, साक्षी पहली बार संपूर्ण से उभरता है।

कई लोग सोचते हैं कि देखने वाला ही साक्षी है। लेकिन वास्तव में देखने वाला साक्षी नहीं है। देखने वाला सिर्फ साक्षी का एक भाग है। जब भाग अपने आपको संपूर्ण मानता है, तब समस्याएं उत्पन्न होते हैं।

देखने वाला कर्ता है, और दिखने वाला वस्तु है। देखने वाला का अर्थ जो वस्तु के बाहर है, एक और अर्थ जो वस्तु के अंदर भी है। अंदर-बाहर अलग नहीं रह सकते। वे दोनों साथ में ही रहते हैं। जब देखने वाला राग-द्वेष से परे पहुंचता है, तब उसके सारे बंधन दूर होकर वो स्वच्छ हो जाता है। स्वच्छ होने से या निराकार होने से या द्वंद से परे पहुंचने से ही वो अंदर-बाहर हर जगह रह सकता है। जब आप इस मिलन या एकत्व का अनुभव करते हैं, तब साक्षी उभरता है।

आप साक्षी स्थिति को एक क्रम पद्धति में अभ्यास नहीं कर सकते हैं। अगर आप इसे अभ्यास कर रहे हैं, तो इसका अर्थ आप सिर्फ देखने का अभ्यास कर रहे हैं। तो फिर साक्षी स्थिति को पहुंचने के लिए क्या करना है? कर्ता और वस्तु उस क्षण में उत्पन्न होने वाला अनुभूति में पिघलने की अनुमति देना है। उदाहरण के लिए आप गुलाब का फूल देखने के वक्त, आप पूरी तरह से इस विषय को भूल जाना होगा कि एक वस्तु है और आप उसे देख रहे हैं। उस क्षण में उत्पन्न होने वाला अनुभूति, आप दोनों को डुबाने की अनुमति देना है। इस तरह करने से आप और गुलाब का फूल अलग ना होते हुए, परमानंद में एकजुट हो जाएंगे।

इंद्रियों के माध्यम से आप जो भी ग्रहण करते हैं, आप उनसे एकजुट होने का प्रयास कीजिए। ऐसा अनुभव बार-बार होने की अनुमति दीजिए। जितना अधिक होता है, उतना बेहतर है। क्योंकि ऐसा करना कोई कला नहीं है, वह एक चातुर्य, कौशल और प्रतिभा है। चातुर्य का उपयोग करके कैसे हासिल करना है उसे आपको ही पता लगाना होगा। आप इसे एक बार अनुभव में जानेंगे, तो आप उसे कोई भी क्षण में, कहीं भी उत्तेजित कर सकते हैं।

जब साक्षी उभरता है, तब साक्षी से देखने वाला कोई भी नहीं होगा। और देखने के लिए भी कुछ शेष नहीं रहेगा। एकल शक्ति की तरह रहने वाला स्वच्छ चेतना और स्वच्छ शक्ति ही शेष रहते हैं। यह चातुर्य ना बदलते हुए स्थिर रहने वाला प्रक्रिया नहीं है। एकत्व के साथ मिलकर बहते हुए, परिवर्तित होते हुए मिलते हुए पिघलने की सक्रिय प्रक्रिया है। गुलाब का

फूल आप तक पहुंचना, आप गुलाब का फूल में प्रवेश करना, यह सब दो अस्तित्व अपने आप को बांटने की तरह है।

इसलिए इस बात को भूल जाइए कि देखने वाला ही साक्षी है। देखने का अभ्यास कर सकते हैं, लेकिन साक्षी वह है जो अपने आप संभव होता है, अचानक हो जाता है। देखना एक प्रकार की एकाग्रता है। देखने की वजह से आपके अहंकार और भी दृढ़ हो जाता है। आप जितना अधिक देखने वाले की तरह तैयार होते हैं, उतना ही विभाजन और दूरी का अनुभूति पाएंगे।

वैज्ञानिक देखते हैं, रहस्यवादी साक्षी से रहते हैं। वैज्ञानिक बिना किसी चीज को छोड़ें, हर एक को तीव्रता से देखते हैं। लेकिन वे परमात्मा को नहीं जान पाए। उनके देखने में निपुणता होने से भी वे परमात्मा को पता नहीं लगा सके। क्योंकि वे जितना अधिक देखते हैं, उतना ही वे इस अस्तित्व से विभाजित होकर दूर हो जाते हैं। तब दोनों को जोड़ने वाला सेतु टूट कर दिवारें उत्पन्न होंगे। इसकी वजह से अपने ही अहंकार में फस जाते हैं। यहां रहस्यवादी का अर्थ, जिसने रहस्य में छिपा हुआ परमात्मा और परमात्मा की दिव्य शक्ति को जाना है।

रहस्यवादी साक्षी जैसा रहता है। लेकिन याद रखिए की साक्षी अपने आप हो जाता है। किसी भी क्षण, किसी भी परिस्थिति, कोई अनुभव में भी संपूर्ण रहने की वजह से उत्पन्न होने वाला उपोत्पाद (by-product) है। इसलिए संपूर्णता से रहना ही चाबी है, संपूर्ण से रहने की वजह से साक्षी पैदा होता है। इसलिए देखने के बारे में भूल जाइए। जो आप जानना चाहते हैं वह आपको उसके बारे में स्पष्ट समाचार देता है, लेकिन आप अपनी चेतना के बारे में पूरी तरह से भूलकर वैसे ही रह जाते हैं।

विज्ञान वस्तु से संबंधित है, कला कर्ता से संबंधित है। लेकिन धर्म इन दोनों से संबंधित नहीं है। धर्म - कर्ता और वस्तु (subject-object) का मिश्रण है, धर्म अंदर रहने वाला स्त्री-पुरुष के संगम है। धर्म का अर्थ द्वंद्व का विभाजन गायब होना। धर्म में, रूप धारण की गई द्वंद्व शक्तियों, इनके द्वारा बनाए गए रूपों को छोड़कर, इमानदारी से और स्वच्छ से मिलकर नृत्य करके एकीकृत होते हैं। यह एकीकरण ही साक्षी है।

यहां दिखने वाला वस्तु का अर्थ: इस ब्रह्मांड में रहने वाला कुछ भी हो सकता है, साथ ही आपके शरीर में, मन में, हृदय में रहने वाला कुछ भी हो सकता है। अर्थात् समझिए की सिर्फ अच्छे के साथ ही नहीं, बुरे के साथ भी देखने वाला का एकीकरण होना है। बुरे लक्षणों के साथ आपका मिलन होकर उस के माध्यम से भी साक्षी को उभरना है। तभी कोई भी समस्या के लिए आप समाधान खोज सकते हैं।

उदाहरण के लिए यदि आप अवसाद (depression) से प्रभावित होते हैं, तो आप उसके साथ ही रहिए और प्रतीक्षा करके देखिए की क्या होगा। आप लंबे समय तक अवसाद में नहीं रह सकते। इस सृष्टि में परमात्मा और परमात्मा की शक्ति के अलावा कुछ भी शाश्वत नहीं है। यह रूपात्मक सृष्टि निरंतर बदलते हुए परिवर्तित होता रहता है। यह सृष्टि अपने द्वारा

निर्मित कानूनी को नहीं बदलेगा। इसलिए आप शाश्वत के लिए अवसाद के साथ नहीं रह सकते हैं, क्योंकि हर एक लगातार हिलते हुए परिवर्तित होता रहता है।

केवल आपको शाश्वत रूप से अवसाद में रखने के लिए सृष्टि स्वयं निर्मित संविधान का उल्लंघन नहीं करता। यदि आप अवसाद को ठीक से देखेंगे तो आप पहचानेंगे कि वह हर क्षण हिलते हुए अपने आप नवीनीकृत होते रहता है। इसलिए पहले कुछ ना करते हुए थोड़ा वक्त उसके साथ रहते हुए उसका अवलोकन कीजिए। आप कुछ ना करते हुए अवसाद को जैसा है वैसा ही स्वीकार करने से ही दोनों में परिवर्तन शुरू होता है।

उसके बाद अवसाद को महसूस कीजिए, उसका स्वाद को महसूस कीजिए, उसे गाली दीजिए, रोइए, प्रशंसा कीजिए, उसके साथ खुशी से खेलिए, उसे अपना प्यार दीजिए, उसके साथ एक हो जाइए। इस तरह अलग-अलग तरीकों से यदि अवसाद में होने वाले परिवर्तन के अनुसार अपने आपको अनुकूलित (ट्यून) करते हैं, तो अचानक अवसाद के साथ आपका मिलन संभव होता है। तब उसमें से स्वच्छ जागरूकता या साक्षी प्रकट होता है।

जो व्यक्ति अवसाद को भी स्वीकार करता है, वह अवसाद में नहीं रह सकता। उसके प्रति तिरस्कार भावना के साथ रहने से ही अवसाद आपके साथ रह जाता है, तभी आप उससे छुटकारा पाने के लिए कोशिश करते हैं। इसलिए हर चीज में यह आशाश्वत तत्व को पहचानिए। इसी तरह से 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।

इसी तरह ज्यादातर लोग मुझे कह रहे हैं की वे जागरूकता और साक्षी में रहने से भी समस्या और उसके संबंधित डर वैसा ही है। यदि आपको अपनी समस्या के प्रति डर है या वह आपको प्रभावित कर रहा है, तो मैं उन्हें कह रहा हूँ की यह साक्षी स्थिति ठीक नहीं है। आप इससे बिल्कुल प्रभावित ना होते हुए उसे दिव्य से देखते हुए आप उसके परे पहुंचकर, आनंद स्थिति में रहकर, इसमें आराम से रहे तो मैं कहता हूँ कि यह सही साक्षी स्थिति है।

उदाहरण के लिए यदि आप तैरना सीखना चाहते हैं, तो सबसे पहले आप पानी को देखकर डरते हैं। लेकिन जब आप हिम्मत करके उसमें कूदते हैं, तो शुरू में आपको डर लगता है और व्याकुल हो जाते हैं। फिर भी आप कोशिश को जारी रखते हैं। तब भी आप सफल नहीं होते हैं तो दूसरों की मदद से सीखते हैं। तब आप तैरने में सक्षम होंगे। तभी आपको पानी के प्रति डर गायब हो जाता है।

अर्थात् आप पानी के साथ एकीकृत हो जाते हैं। तब आप उस पर एक गेंद की तरह आराम से तैरते हुए रह सकते हैं। ऐसे तैरने की स्थिति को ही मैं साक्षी स्थिति कहता हूँ। आपका लक्ष्य निडर होकर इसके साथ रहना। आप पानी में कूदने के बिना अवलोकन करने में अधिकतम समय बिताने से भी उसके प्रति डर वैसा ही रहता है। यदि उसके किनारे से चलते हुए आप समुद्र तक पहुंचने से, आपका डर और भी बढ़ता है लेकिन कम नहीं होगा। क्योंकि समुद्र अनंत विस्तार, अनंत गहराई से रहती है।

यह इस विषय को जानना होगा कि हर चीज के साथ आपका मिलन तुरंत संभव नहीं होगा। आप अपनी पसंद चीजों के साथ आसानी से मिल जाते हैं। लेकिन नापसंद चीजों के साथ नहीं मिलते हैं। आपको उनके प्रति नापसंद की भावना या डर होगा। इसलिए पहले इनके बारे में जानिए। वे कब शत्रु की तरह रहते हैं, और कब दोस्त की तरह रहते हैं। इनका लाभ-हानि क्या है, इन सारे विषयों को अनुभव करने से और अवलोकन करने से जानिए। प्रत्येक शक्ति के रूपों में सहाय करने के गुण और मारने के गुण होते हैं। जितना अधिक आप अपने अनुभव से जानते हैं कि उनमें मदद करने का गुण है, उतना ही उनके साथ आपका मिलन संभव होगा।

अर्थात् बुरे शक्तिओ के साथ दुश्मनी को बढ़ाने की आदति आप, उनके साथ मित्रत्व को पैदा करने के लिए आवश्यक ज्ञान को विकसित करके, उनके प्रति विश्वास बढ़ाने के बाद ही, आप उनके साथ एकीकृत होने के लिए साहसिक कदम उठाएंगे।

अर्थात् यह पहचानिए कि वैज्ञानिक की तरह अपने आप की परवाह ना करते हुए सिर्फ वस्तुओं और विषयों का अवलोकन करते हुए, उनके बारे में ज्ञान पाना अनिवार्य है, इसी तरह से मैं कौन हूँ, यह जानने के लिए वस्तुओं का परवाह ना करते हुए, सिर्फ अपने आप को अर्थात् कर्ता का अवलोकन करना भी अनिवार्य है। लेकिन इन दो परिस्थितियों में आपको और वस्तुओं के बीच विभाजन वैसा ही रहने की वजह से, यह ज्ञान आपको सिर्फ अशाश्वत सुख दे सकता है। उनके बीच मिलन होने से ही शाश्वत आनंद प्राप्त होगा, इसकी वजह से ही योगम या एकता, ज्ञान से बड़ा है।

यह समझिए कि आपकी यात्रा शत्रुता से मित्रता, मित्रता से एकता की ओर आगे बढ़ना होगा। दोस्त की तरह रहने से भी आपको सिर्फ अशाश्वत सुख मिलता है, क्योंकि विभाजन अभी भी जारी है। और मित्रता कोई भी क्षण शत्रुता में बदल सकता है। मिलकर एकजुट होने से ही शाश्वत आनंद प्राप्त होता है।

अंत में मैं कहना चाहता हूँ कि, मिलन तभी संभव होता है जब आप किसी के साथ सृजनात्मक से रहते हैं। तो सवाल यह नहीं है की आप क्या कर रहे हैं, सवाल यह है कि आप कैसे कर रहे हैं। और अंतिम सवाल यह है कि आप कर रहे हैं या उसे अपने आप होने की अनुमति दे रहे हैं। यदि आप संयोग होने के लिए अनुमति देते हैं, तो सृजनात्मक मिलन होने के हर बार, आप अचानक साक्षी बन जाते हैं। सिर्फ देखने वाला, दिखने वाला अनुभव में मिलकर एक होने से ही यह संभव होता है।

** 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>