

इण्डियन थिऑसफिस्ट

सितम्बर 2025

खण्ड 123

अंक 9

विषयवस्तु

आगे का एक कदम
प्रदीप एच. गोहिल

मनुष्य के स्वभाव में अंतर्दृष्टि— अंश में संपूर्ण समाहित
विभा सक्सेना

आत्म-साक्षात्कार की कुंजी
मिलिंद जोशी

समाचार और टिप्पणियां

25—34

सम्पादक
अनुवादक

प्रदीप एच गोहिल
श्याम सिंह गौतम

थिऑसफिकल सोसायटी ऐसे शिक्षार्थियों से मिल कर बनी है जो संसार के किसी भी धर्म से संबंध रखते हैं या फिर संसार के किसी भी धर्म से सम्बन्ध नहीं रखते हैं, और जो सोसायटी के उद्देश्यों के अनुमोदन के कारण सोसायटी से जुड़े हुये हैं, धार्मिक विरोधों को दूर करने और अच्छी मानसिकता वाले लोगों को एकत्रित करते हैं जिनकी धार्मिक धारणा कुछ भी क्यों न हो, या जिनकी आकांक्षा धार्मिक सत्य को जानने, और अपने अध्ययन के परिणामों को दूसरों से साझा करना चाहते हैं। उनके एकत्व का बंधन कोई समान विश्वास का व्यवसाय नहीं है बल्कि समान खोज और सत्य तक पहुंचने की आकांक्षा है। वे मानते हैं कि सत्य को अध्ययन, मनन, जीवन की पवित्रता, उच्च आदर्शों के प्रति उनकी श्रद्धा, और जो सत्य को ऐसा पारितोषिक मानते हैं जिसके लिये प्रयास किया जाना चाहिये, न कि ऐसी रूढ़ि जो अधिकार से लागू की जाये। वे मानते हैं कि विश्वास व्यक्तिगत अध्ययन और स्फुरणा का परिणाम है न कि उससे सम्बन्धित किसी वस्तु से, और उसका आधार ज्ञान होना चाहिये न कि मान्यता। वे सभी के प्रति सहिष्णु होते हैं, यहां तक कि असहिष्णु के प्रति भी, किसी विशेषाधिकार के रूप में नहीं बल्कि कर्तव्य के रूप में और वे अज्ञान को मिटाना चाहते हैं, उन्हें दंड दे कर नहीं। वे सभी धर्मों को दैवी प्रज्ञान की अभिव्यक्ति के रूप में मानते हैं, और इनका तिरस्कार और धर्म परिवर्तन को नहीं उनके अध्ययन को वरीयता देते हैं। शांति के प्रति वे सतर्क हैं, जैसे सत्य उनका लक्ष्य है।

थिऑसफी ऐसे सत्यों का संग्रह है जो सभी धर्मों का आधार बनाती है, और कोई इस पर अपने व्यक्तिगत अधिकार का दावा नहीं कर सकता है। यह ऐसा दर्शन प्रस्तुत करती है जो जीवन की समझ प्रदान करता है और जो न्याय और प्रेम को दर्शाता है, जो विकास का मार्गदर्शन करता है। यह मृत्यु को उसके उचित स्थान पर रखती है, जो अनन्त जीवन में पुनरावृत्ति करने वाली क्रिया है, और एक अधिक पूर्ण और अधिक प्रकाशमान अस्तित्व है, यह संसार में अध्यात्म-विज्ञान को पुनर्प्रतिष्ठित करती है, मनुष्य को शिक्षा देती है कि वह स्वयं आत्मा है और मन और शरीर उसके सेवक हैं। यह ग्रन्थों और धार्मिक सिद्धांतों के गूढ़ अर्थों को प्रकाशित करती है और इस प्रकार मेधापूर्वक उनकी पुष्टि करती है क्यों कि वे स्फुरणा की दृष्टि में सदैव उचित हैं।

थिऑसफिकल सोसायटी के सदस्य इन सत्यों का अध्ययन करते हैं और थिऑसफिस्ट उन्हें अपने जीवन में उतारते हैं। ऐसा प्रत्येक व्यक्ति जो अध्ययन करना चाहता है, सहिष्णु होना चाहता है, जिसका लक्ष्य उच्च है और पूरी शक्ति से कार्य करना चाहता है, उसका सदस्य के रूप में स्वागत है, और उसका सच्चा थिऑसफिस्ट बन जाना उसी पर निर्भर करता है।

आगे का एक कदम

बेचैनी बेचैनी और स्थिर न रह पाने की भावना है। यह कई कारणों से हो सकती है, जिनमें शारीरिक बीमारियाँ, मानसिक स्वास्थ्य स्थितियाँ और यहाँ तक कि जीवनशैली से जुड़े कारक भी शामिल हैं। इसके उपचार में अक्सर मूल कारण का समाधान करना, विश्राम तकनीकों का अभ्यास करना और स्वस्थ आदतें अपनाना शामिल होता है।

जब भी कोई ध्यान करने बैठता है, कुछ सेकंड बाद, हर तरफ से भटके हुए विचार उसे घेरने लगते हैं। जैसे-जैसे कोई अधिक ध्यान लगाने की कोशिश करता है, उसे एक निश्चित मात्रा में बेचैनी का अनुभव होता है। जितना अधिक कोई अपने विचारों से दूर रहने की कोशिश करता है, वे उतने ही जोर से आते हैं और उसे बेचैन कर देते हैं। यह सामान्य है।

बेचैनी चिंता, आक्रोश, उत्तेजना या शारीरिक रूप से सुखद उत्तेजनाओं के रूप में हो सकती है। यह सभी शुरुआती, मध्यवर्ती और उन्नत ध्यान करने वालों के लिए सामान्य है। इस संबंध में, केवल निपुण ही इससे बच पाते हैं, और वह भी केवल अपने अभ्यास और अनुभव के कारण। एक सिद्ध और एक साधक के बीच अंतर यह है कि साधक को बेचैनी का तुरंत पता चल जाता है और वह तुरंत अपने मन को शांत करने के लिए मानसिक प्रयोग करता है, जबकि साधक ऐसी मानसिक बेचैनी को अपने ऊपर हावी होने देता है और अपने स्थिर मन को अस्थिर कर देता है। आइए देखें कि बेचैनी का कारण क्या है। दिलचस्प बात यह है कि ध्यान के दौरान मन अपने आप बेचैन नहीं होता। केवल तभी जब कोई व्यक्ति ध्यान केंद्रित करने की बहुत कोशिश करता है या अपने मन को धीरे से निर्देशित करने के बजाय किसी खास तरीके से सोचने के लिए मजबूर करता है, मन बेचैन हो जाता है। उस समय, वह आसन, एकाग्रता और स्थिरता की आज्ञाकारिता से मुक्त होना चाहता है। एक वातानुकूलित मन किसी की इच्छा के अनुसार काम करने के लिए नहीं बनाया गया है। यह नेतृत्व करने के लिए पर्याप्त मजबूत है ताकि व्यक्ति उसकी इच्छा का पालन कर सके। ये मन की स्वाभाविक प्रवृत्तियाँ हैं क्योंकि मन निर्देशित या नियंत्रित नहीं होना चाहता। एक बार एक शिष्य ने भगवान बुद्ध से कहा, “मैं खुद पर, अपने क्रोध पर और अपनी नकारात्मक भावनाओं पर काबू पाने की बहुत कोशिश करता हूँ, लेकिन ये हमेशा मुझ पर हावी हो जाती हैं। हे पूज्य! मैं

अपनी इस कमजोरी पर कैसे नियंत्रण पा सकता हूँ?”

बुद्ध ने उसके सवाल को अनसुना कर दिया और आगे बढ़ते रहे। थोड़ी देर बाद, वे एक बरगद के पेड़ के नीचे कमल की मुद्रा में बैठ गए और बोले, “मुझे प्यास लगी है। क्या आप मुझे नदी से थोड़ा पानी ला सकते हैं?” अपने गुरु की सेवा करने के लिए उत्सुक, शिष्य तुरंत नदी की ओर बढ़ा। इससे पहले कि वह कटोरा नीचे करके उसे भर पाता, एक आदमी बैलगाड़ी लेकर उथली नदी पार करने लगा। पानी गंदा हो गया।

निराश होकर, शिष्य खाली हाथ वापस चला गया। “पानी कीचड़ भरा है और पीने लायक नहीं है क्योंकि एक बैलगाड़ी अभी-अभी नदी पार करके आई है।” बुद्ध ने सिर हिलाया। थोड़ी देर बाद उन्होंने शिष्य से फिर से कोशिश करने को कहा। पानी अभी भी गंदा था और वह फिर से खाली हाथ वापस आ गया। उसने कहा, “यह कम कीचड़ वाला था, लेकिन पीने लायक नहीं था।” बुद्ध ने उसे वापस जाने का निर्देश देने से पहले आधे घंटे तक शांति बनाए रखी। शिष्य इस बार साफ पानी पाकर खुश हुआ। कीचड़ और अन्य कण नीचे बैठ गए थे। उसने कटोरे में पानी भरा और गुरु के पास वापस गया। बुद्ध ने पूरी सावधानी से कुछ घूँट लिए। उन्होंने कटोरा नीचे रख दिया और कहा, “देखो, जब पानी कीचड़ हो जाता है, तो उसे साफ करने का सबसे आसान तरीका उसे ऐसे ही रहने देना है। अगर तुमने उस समय उसे साफ करने की कोई कोशिश की होती, तो वह और भी बदतर हो जाता। तुम बस उसे ऐसे ही रहने दो, बस इंतजार करो और कीचड़ अपने आप नीचे बैठ जाए। धैर्य के अतिरिक्त और कोई प्रयास नहीं था। इसी तरह, जब तुम्हारा मन बहुत अशांत हो, तो उसे ऐसे ही रहने दो। वह समय के साथ शांत और स्थिर हो जाएगा। बस थोड़ा समय दो और धैर्य रखो।” बेचैनी पर काबू पाने का सबसे अच्छा तरीका है कि उस समय ध्यान करना बंद कर दो। हो सके तो आसन में बने रहो, लेकिन ध्यान केंद्रित करने की कोई कोशिश मत करो। अपने आप से थोड़ी बातचीत करो और आराम करो। ध्यान करने के सारे प्रयास बंद कर दें। गहरी साँस लें। किसी भी ऐसे विषय पर आत्म-मंथन करें जो आपको पसंद हो, न कि उस विषय पर जो आपको उत्तेजित करे, बल्कि जो आपके मन को एकाग्रता की क्रिया से विराम दे। अगर बेचैनी अभी भी बनी रहती है, तो उठकर थोड़ा आराम करें, कुछ देर बाद फिर से शुरू करें।

एक बेचैन मन एक तीन साल के बच्चे की तरह है जो आपके साथ

शॉपिंग मॉल में घूम रहा है। वह तब तक ठीक और अच्छा व्यवहार करता है जब तक उसे एक कैंडी और खिलौनों की दुकान नहीं दिख जाती। वह वहाँ जाना चाहता है और काफी हंगामा करता है। आप बच्चे को नखरे करने दे सकते हैं या उसे यह वादा करके शांत कर सकते हैं कि भविष्य में उसे वहाँ ले जाऊँगा या उसे कैंडी की दुकान पर ले जाकर कैंडी लाऊँगा, या उसे काबू में करके उसे उठाकर पार्किंग की ओर दौड़ा सकते हैं। यह कोई वांछनीय स्थिति नहीं है और कोई भी विकल्प सुखद नहीं लगता। जब किसी का मन अशांत हो जाता है, तो ठीक यही होता है। वह एक चिड़चिड़े बच्चे की तरह व्यवहार करने लगता है।

हमें बच्चे का ध्यान तब तक भटकाना पड़ता है जब तक हम कैंडी की दुकान से आगे नहीं निकल जाते। जब आपका मन थका हुआ और बेचैन हो, तो उसे आराम दें और शांत करें। उसे चारा दें। अधिक देर तक अधिक कठोर न बनें। धैर्य रखें क्योंकि आप उसे अनुशासन सिखा रहे हैं। बस उसे शांत करें। क्या आपने कभी किसी अनुभवी व्यक्ति को देखा है? क्या आप कुत्ते के प्रशिक्षक हैं?

वह जानता है कि कब इनाम देना है और कब डाँटना है, कब पट्टा लगाना है और कब उसे ढीला छोड़ना है, कब नरम या सख्त होना है। ध्यान में बस यही सीखना है। सीखें कि कब अपने मन के साथ दृढ़ रहना है और कब उसे खुला छोड़ना है। यह अभ्यास से आता है। बहुत अभ्यास से। जितना अधिक कोई खुद से परिचित होगा, उसका ध्यान उतना ही प्रभावी होगा।

आखिरकार, हम ऐसा रास्ता अपनाना चाहते हैं जहाँ बच्चा कैंडी की दुकान, खिलौनों की दुकान या झूले को न देखे। अगर वह उन्हें नहीं देखता, तो जब तक आप खरीदारी के लिए नहीं जाते, तब तक वह एक खुश बच्चा बना रहेगा। अगर हम सही रास्ता अपना सकें जहाँ मन ऐसी चीजें न देखे या कल्पना न करे जो उसे बेचैन कर सकती हैं, तो यह अच्छे ध्यान की ओर आगे का एक कदम होगा।

विभा सक्सेना¹

मानव प्रकृति में अंतर्दृष्टि— अंश में सम्पूर्ण समाहित²

कनाडाई सेक्शन की 100वीं वर्षगांठ और थियोसोफिकल सोसाइटी की 150वीं वर्षगांठ और आने वाले अनेक अन्य पड़ावों को चिह्नित करने वाले ये सभी पड़ाव एक दृष्टि की ओर अग्रसर हैं एक दृष्टि जो मानव और महामानव, दोनों पक्षों के केंद्रित प्रयासों से आकार ले रही है।

यह दृष्टि, मिशन और कार्य ही हैं जो भविष्य को दिशा देते हैं। दृष्टि, मिशन और कार्य मानवता की आध्यात्मिक प्रगति के लिए टीएस का दृष्टिकोण सार्वभौमिक बंधुत्व में निहित है। यह दृष्टिकोण मानव के उच्च उद्देश्य को पहचानता है। इस दृष्टिकोण का रोडमैप हमारे मिशन में परिवर्तित होता है—यह शाश्वत ज्ञान की बढ़ती हुई अनुभूति द्वारा आध्यात्मिक आत्म-परिवर्तन की हमारी यात्रा है। प्राचीन शिक्षाओं के ज्ञान से प्रेरित होकर,

हमारे कार्य जैसे कि एक थियोसोफिकल जीवन जीना और यह बताना कि थिऑसफी जैसी कोई वस्तु मौजूद है, यह निर्धारित करते हैं कि मिशन किस हद तक पूरा होता है और लक्ष्य साकार होता है। पृथ्वी पर प्रत्येक व्यक्ति के कार्य संपूर्ण मानवता के भविष्य में अपना उचित योगदान देते हैं। और इसलिए, जब कोई व्यक्ति प्लास्टिक का उपयोग बंद कर देता है या साइकिल का उपयोग शुरू कर देता है या दूसरों के साथ व्यवहार में करुणा और उदारता दिखाता है, तो वह भविष्य को आकार देने में एक भूमिका निभा रहा होता है; चाहे वह भूमिका कितनी भी सूक्ष्म क्यों न हो। दूसरी ओर, संगठनों और देशों के नेतृत्व का लोगों के जीवन और भविष्य पर एक स्पष्ट और ध्यान देने योग्य प्रभाव पड़ता है। उनके निर्णयों और कार्यों का भविष्य पर दूरगामी प्रभाव पड़ता है।

वास्तविक कल्याण

कार्य का वास्तविक मूल्य इस बात में निहित है कि क्या यह समस्त मानव जाति के हित और कल्याण में है। मनुष्य की बौद्धिक प्रगति ने विज्ञान

1. भारतीय अनुभाग के राष्ट्रीय व्याख्याता और अंतर्राष्ट्रीय व्याख्याता टीएस।

2. 25 जुलाई 2025 को वैकूबर में टीएस की 12वीं विश्व कांग्रेस में दिया गया संक्षिप्त व्याख्यान।

और प्रौद्योगिकी में अभूतपूर्व प्रगति की है। निस्संदेह, दुनिया को स्वचालन, उत्पादकता में वृद्धि, बेहतर स्वास्थ्य सेवा, आर्थिक विकास, कनेक्टिविटी और बहुत कुछ से लाभ हुआ है, लेकिन साथ ही,

प्रौद्योगिकी के दुरुपयोग के बारे में मनुष्य की आशंकाएँ— कृत्रिम बुद्धिमत्ता का मानव बुद्धि पर कब्जा, पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव, भू-राजनैतिक युद्ध, नैतिक और सामाजिक चिंताएँ और ऐसी ही अनेक आशंकाएँ निराधार नहीं हैं; हमारे समय में अनेक पहले से ही सच हो रही हैं।

कारण स्पष्ट है— मनुष्य का आध्यात्मिक विकास उसके बौद्धिक विकास के साथ तालमेल नहीं बिठा पाया है। स्वाभाविक रूप से, राष्ट्रों की दृष्टि और व्यक्तियों के कार्यों में कमी है, क्योंकि वे अधिकतर आत्म-केंद्रित होते हैं; उनका मिशन “पहले मैं” प्रतीत होता है। तो हम भविष्य को कैसे बदल सकते हैं?

कर्म का नियम

थियोसोफी सिखाती है कि हमारा ब्रह्मांड प्राकृतिक नियमों द्वारा शासित है। हमारे वर्तमान कर्म हमारे भविष्य को उसी तरह गढ़ते हैं जैसे पिछले कर्मों ने वर्तमान को आकार दिया है। यही महान “कर्म का नियम” कार्यरत है; कारण और प्रभाव का नियम।

कर्म, इच्छाएँ, भावनाएँ और विचार, ये सभी मिलकर मनुष्य के कर्म बनाते हैं; इस ग्रह पर 8 अरब से अधिक की आबादी के कर्म। ये कंपन, आंशिक रूप से अवशोषित और आंशिक रूप से पृथ्वी के चारों ओर स्थित सूक्ष्म प्रकाश द्वारा परावर्तित होकर, भौतिक धरातल पर वापस लौट आते हैं, जिसके परिणामस्वरूप वर्तमान संसार में मनुष्य को सभी प्रकार की स्थितियों का सामना करना पड़ता है।

इसलिए, एक बेहतर कल की शुरुआत करने के लिए, हमारे आज के कर्मों को बदलना होगा। हम जानते हैं कि कर्म मनुष्य के स्वभाव और उसके मूल्यों से प्रेरित होते हैं। इसलिए मनुष्य के वास्तविक स्वरूप की अंतर्दृष्टि भविष्य के लिए एक बड़ा परिवर्तनकारी कारक है।

मनुष्य की दिव्यता

प्राचीन शिक्षाओं ने मनुष्य की दिव्यता को सदा उसका अंतरतम सार बताया है। यह अवधारणा कि ईश्वर ने मनुष्य को अपनी ही छवि में बनाया है, ईसाई धर्म और यहूदी धर्म दोनों में एक केंद्रीय सिद्धांत है। हिंदू धर्म के वेद ब्रह्म को सर्वोच्च सत्य मानते हैं और महान कथनों या “महावाक्यों” के माध्यम से मनुष्य के सत्य की घोषणा करते हैं, जैसे—

“अयम आत्मा ब्रह्म” — यह आत्मा ब्रह्म है “तत्त्वमसि” — वह तुम हो “अहम ब्रह्मास्मि” — मैं ब्रह्म हूँ इसी प्रकार, तिब्बती बौद्ध धर्म मनुष्य की वास्तविकता को प्राचीन सूत्र और मंत्र— “मणि पद्मे हुम्” में छिपाता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि कुछ व्यक्ति अपनी उच्च प्रकृति के प्रति जागृत हो रहे हैं और उसे धीरे-धीरे प्रकट कर रहे हैं; फिर भी सामूहिक रूप से, मानवता अपनी पशुता से कठिनाई से एक कदम ऊपर है और अपनी दिव्यता से बहुत दूर है।

मानसिक स्पेक्ट्रम

मनुष्य की मानसिक चेतना का स्पेक्ट्रम इतना विशाल है कि वृत्ति और आत्म-केंद्रितता से प्रेरित होकर वह एक पशु-मानव बना रह सकता है या तर्क और बुद्धि से प्रेरित होकर वह एक मानवीय-मानव बन सकता है या ज्ञान, करुणा और अपने वास्तविक स्वरूप की अंतर्दृष्टि से प्रेरित होकर, वह एक दिव्य-मानव की संभावना के प्रति जागृत हो सकता है। वैश्विक नेताओं से लेकर आम नागरिकों तक, हर कोई मानसिक चेतना के इस विशाल पैमाने से प्रेरित होकर कार्य करता है। और इसका परिणाम संसार की स्थिति और हमारे जीवन की परिस्थितियों को निर्धारित करता है।

इसलिए, एक महान भविष्य के संसार के निर्माता बनने के लिए, हमें अनिवार्य रूप से अपने संकीर्ण मानसिक ढाँचे से बाहर निकलकर अपने उच्चतर, समग्र स्वभाव में विकसित होना होगा; और हमें इसमें तेजी लाने की आवश्यकता है, क्योंकि प्रत्येक “आज” हम अपने “कल” को आकार दे रहे हैं जो हमारे लिए हमारे “आज” के रूप में आ रहा है।

जो जानते हैं एक ज्ञान के गुरु ने कहा है.. “पूरे संसार में केवल दो प्रकार के लोग हैं — वे जो जानते हैं, और वे जो नहीं जानते हैं। और यही ज्ञान महत्वपूर्ण है।”¹

प्राचीन ज्ञान हमें मनुष्य की सप्तम प्रकृति की अंतर्दृष्टि प्रदान करता

है। यह ज्ञान ही महत्वपूर्ण है। इसे समय-समय पर, अंशों में, महान गुरुओं द्वारा प्रकट किया जाता है। ज्ञान शाश्वत है, क्योंकि ज्ञाता, ज्ञेय और ज्ञान की त्रिमूर्ति का स्रोत एकता में है जो शाश्वत है; एकता ही परम सत्य है। विकास चक्रों के दौरान, यह दिव्य ज्ञान समय-समय पर गुप्त और पुनः प्रकट होता है, इस प्रकार विकास में स्वर्ण युग और अंधकार युग का संकेत मिलता है।

मोनाड

लेकिन गुप्त होने पर भी, ज्ञान कभी पूरी तरह से लुप्त नहीं होता। यह सिद्ध पुरुषों और महान आध्यात्मिक गुरुओं के संरक्षण में रहता है जिनके मन ने मोनाडिक चेतना को स्पर्श किया है; क्योंकि—मोनाड ज्ञाता है। मोनाड है—बुद्धि के वाहन या उपाधि के माध्यम से प्रकट होने वाली आत्मा। मोनाड आत्मा का प्रकाश है, यह स्वयं ज्ञान है, जो प्रत्येक मनुष्य के हृदय में है। इस ज्ञान का प्रभाव मनुष्य पर मानसिक तत्व या मन के माध्यम से पड़ता है।

मन

यह हमें मानव मन और दिव्य मन के विचार की ओर ले जाता है। प्राचीन ज्ञान सिखाता है कि मानव मन दिव्य मन की एक किरण है। इसलिए, मानव मन के लिए दिव्य मन तक पहुँचना और उसे छूना संभव है। वास्तव में यही वह विकास है जिसकी ओर हम बढ़ रहे हैं। लेकिन दिव्य मोनाड में निहित ज्ञान की बात करें तो, यह एक विचार के रूप में उत्पन्न होता है जो दिव्य मन द्वारा प्रक्षेपित होता है और ब्रह्मांड को अभिव्यक्त करता है।

जैसा ऊपर, वैसा नीचे

थियोसोफी इस बात की पुष्टि करती है, “जैसा ऊपर वैसा नीचे”, जो कुछ भी स्थूल जगत या ब्रह्मांड के लिए सही है, वह सूक्ष्म जगत या मानव के लिए भी सही है। लेकिन, मानव मन, अधिकांशतः, “काम” या इच्छा के प्रभाव में रहता है। मोनाड, यानी अपने वास्तविक स्वरूप को भूलकर, मनुष्य भौतिक ब्रह्मांड के भ्रम और आसक्ति में फँस जाता है।

यह आश्चर्य की बात है कि ज्ञान मनुष्य में निहित है और फिर भी वह अपने वास्तविक स्वरूप से अनभिज्ञ है। क्या यह प्रेरणा आत्म— खोज के लिए पर्याप्त नहीं है?

सत्य — एक अनेक बन जाता है सत्य में, केवल एक ही दिव्य मोनाड है और दिव्य मन भी एक है। वे किरणों के रूप में, सूर्य की किरणों की तरह, अनेक पात्रों में प्रक्षेपित होते हैं— जैसे एक सूर्य जल के अनेक बर्तनों में परावर्तित होता है। इस प्रकार “एक अनेक बन जाता है”।

“अनेक पात्र” व्यक्तिगत मानव रूप हैं जो ब्रह्मांड के पदार्थ/तत्व से निर्मित हैं। वास्तविक मनुष्य दिव्य मोनाड और दिव्य मन, अर्थात् आत्म—बुद्धि—मन, की एक किरण है, जो इन रूपों में प्रक्षेपित होती है। अतः दिव्य मोनाड और दिव्य मन मनुष्य का वास्तविक स्वभाव, उसकी दिव्यता है, जिसमें वह एक दिन उठेगा और चमकेगा। लेकिन अलग—अलग शरीरों से वैयक्तिकृत होने के कारण, मानव मन स्वयं को एक अलग सत्ता के रूप में देखता है और अपने पात्र, अर्थात् शरीर के साथ तादात्म्य स्थापित करता है और केवल स्वार्थ में कार्य करता है, इस प्रकार अपने दिव्य स्वभाव को छिपाता है।

आध्यात्मिक आत्म—परिवर्तन

मन की शुद्धि आध्यात्मिक आत्म—परिवर्तन लाती है। मन उन्नत होता है और एकात्मक चेतना और ज्ञान से प्रभावित होता है। मन जितना अधिक शुद्ध होता है, उतना ही वह शरीर से अपनी तादात्म्यता को मुक्त करता है और मोनाड की दिव्यता की ओर आकर्षित होता है। सभी आध्यात्मिक अनुशासनों का यही उद्देश्य है। तब मोनाड में निहित विस्मृत दिव्य ज्ञान, मन में अंतर्ज्ञान और अंतर्दृष्टि के रूप में उभरने लगता है, जिसके परिणामस्वरूप मनुष्य के कार्यों को प्रभावित करने वाली बुद्धि और करुणा उत्पन्न होती है। ऐसा आध्यात्मिक आत्म—परिवर्तन ही मानवजाति के लिए एक स्थायी, सामंजस्यपूर्ण भविष्य की ओर ले जा सकता है।

रिवर्स इंजीनियरिंग

जैसा कि पहले ही उल्लेख किया गया है; “एक अनेक बन जाता है”। दिव्य प्रतीक या ब्रह्म “एक” है और हम मनुष्य “अनेक” हैं। “अनेक” के आत्म—परिवर्तन की तुलना आध्यात्मिक रिवर्स इंजीनियरिंग से की जा सकती है जिससे हमारी पूर्णता बहाल होती है और एकता का अनुभव होता है। पूर्णता क्या है? ईश्वर “संपूर्ण” है क्योंकि वह सभी को शामिल करता है; हम उसी में

रहते हैं, गति करते हैं और अपना अस्तित्व रखते हैं। वह हमारा अंतरतम सार है; इसलिए, दिव्यता ही हमारी संपूर्णता है। ब्रह्मांड का एक हिस्सा होने के नाते, हम हर दूसरे हिस्से से अविभाज्य रूप से जुड़े हुए हैं, क्योंकि प्रत्येक हिस्से में वह संपूर्णता समाहित है जो हमारा अंतरतम दिव्य सार है।

इतना कहने के बाद, अगला प्रश्न यह है कि जब “अनेक” बाह्य रूप से विद्यमान हैं, तब हम एकता का अनुभव कैसे करते हैं?

एकता – काँच के गोले का प्रयोग

मैं चाहता हूँ कि आप मेरे साथ एक रोचक विचार प्रयोग में शामिल हों। भौतिक जगत की वस्तुओं और प्राणियों को एक पारदर्शी काँच के गोले पर चित्रित चित्रों की तरह सोचें, जो उसे पूरी तरह से ढके हुए हैं और गोले के केंद्र में जलते हुए दीपक से प्रकाशित हैं। अब चित्रों को धीरे से रगड़ें, उन्हें हल्का और हल्का करें। किसी बिंदु पर, चित्र इतने पारदर्शी हो जाते हैं कि ज्वाला और चित्र एक साथ दिखाई देने लगते हैं। यही सत्य का क्षण है; इस बोध का उदय कि आप कभी चित्र नहीं थे, बल्कि हमेशा ज्वाला ही थे। ज्वाला की चमक पूरे ग्लोब को भर देती है, उस पर मौजूद चित्रों को प्रकाशित करती है। काँच का ग्लोब मन है— प्रत्येक चित्र की सतह के नीचे एक व्यक्ति, लेकिन पूरे ग्लोब के रूप में एक। बाहर की ओर मुड़कर, मन सतह पर मौजूद अनेक चित्रों को देखता है। भीतर की ओर मुड़कर, यह पारदर्शी हो जाता है और ज्वाला की चमक से प्रकाशित हो जाता है। ज्वाला सभी चित्रों के लिए एक समान है, यह आत्मा है। यह अनुभव करते हुए, मन बाहरी बहुलता को देखते हुए भी आंतरिक एकता का अनुभव करता है।

स्वर्ग खोया, स्वर्ग पुनः प्राप्त

मनुष्य के वास्तविक स्वरूप की इस अंतर्दृष्टि के साथ भविष्य की ओर बढ़ते हुए “खोया हुआ स्वर्ग पुनः प्राप्त स्वर्ग में बदल सकता है”। यही वह भविष्य है जिसे हमें इस धरती पर आकार देना है। लेकिन जब तक मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूप से अनभिज्ञ है और अपनी खंडित मानसिक प्रकृति के माध्यम से कार्य करता रहता है, तब तक भविष्य के स्वर्ग को आकार देने का कार्य, मछली को पेड़ पर चढ़ने के लिए कहने जैसा है। व्यक्ति को भविष्य के निर्माता की भूमिका निभाने के लिए खुद को तैयार करना होगा। और

आध्यात्मिक आत्म-परिवर्तन पहला कदम है। मनुष्य की संपूर्णता की अविश्वसनीय अंतर्दृष्टि— कि प्रत्येक भाग में संपूर्णता समाहित है, आत्म-परिवर्तन का प्रारम्भ है। इस प्रकार तैयार होकर, भविष्य को आकार देने में हमारी भूमिका सद्भाव के युग के प्रारम्भ और संघर्ष के युग को समाप्त करने के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करना है।

संदर्भ

1. श्री गुरु चरणेशु, पृष्ठ 6.

आत्म-साक्षात्कार की कुंजी

आध्यात्मिक गुरु मिलना कठिन है और एक बार ऐसा गुरु मिल जाए, तो आपको उससे वह कुंजी प्राप्त करनी होगी जिसके माध्यम से हम आत्म-ज्ञान के द्वार खोल सकें, जो कि और भी कठिन कार्य है। आत्म-ज्ञान क्या है? एचपीबी के अनुसार, आत्मविद्या या आत्मज्ञान का अर्थ है व्यावहारिक गूढ़ विद्या। इसका अर्थ है कि गूढ़ विद्या व्यावहारिक होने के साथ-साथ सैद्धांतिक भी है। लेकिन सैद्धांतिक गूढ़ विद्या बाद में आती है। यह अच्छी तरह से समझा जा चुका है। इसलिए हम पहले सैद्धांतिक गूढ़ विद्या पर ध्यान केंद्रित करते हैं। यदि हम व्यावहारिक गूढ़ विद्या को आत्मविद्या या आत्मज्ञान कहते हैं, तो हमें सैद्धांतिक गूढ़ विद्या को ब्रह्मविद्या कहना होगा। तो अब हम ब्रह्मविद्या अर्थात् ब्रह्मज्ञान और गूढ़ विज्ञान अर्थात् आत्मज्ञान पर ध्यान केंद्रित करेंगे। हम थिऑसफिकल सोसाइटी के सदस्य हैं, लेकिन सवाल यह है कि क्या हम थिऑसफिस्ट हैं? एच.पी.बी. के अनुसार, थियोसोफिस्ट बनना बहुत आसान है।

कोई भी व्यक्ति जो औसत बुद्धि वाला हो और आध्यात्मिकता की ओर अग्रसर हो, शुद्ध, निःस्वार्थ जीवन का स्वामी हो, जो अपने पड़ोसी की मदद करने में खुद मदद पाने से अधिक आनंद पाता हो, जो दूसरों के लिए अपने सुख का त्याग करने को हमेशा तैयार रहता हो और जो सत्य, अच्छाई और ज्ञान से प्रेम करता हो ताकि वे उसे लाभ पहुँचाएँ, वह थिऑसफिस्ट है।¹ पहला सवाल उठता है जब कोई शिष्य आत्म-ज्ञान के माध्यम से आत्म-साधना करता है? आदिशंकराचार्य ने विवेकचूड़ामणि में आत्म-ज्ञान या आत्म-साक्षात्कार को आत्मबोध या आत्मानुभूति भी कहा है। जब हम आत्मज्ञान या आत्म-साक्षात्कार के बारे में सोचते हैं और जब हम इसे प्राप्त करने का तरीका खोजते हैं, तो हम इसके बारे में विभिन्न पुस्तकों में अध्ययन करना शुरू कर देते हैं। उपनिषदों में, आत्मा को 'प्राण' भी कहा गया है। तैत्तिरीय उपनिषद से एक उदाहरण देते हैं। प्राणसंवाद।

एक बार शरीर की सभी इंद्रियों ने प्रतीत किया कि शरीर काम कर रहा है क्योंकि हम शरीर में स्थित थे और सभी इंद्रियाँ आत्म-साक्षात्कार (प्राण या आत्मा) के लिए संघर्ष करने लगीं। प्राण ने कहा कि तुम्हारी महानता तभी

अनुभव होगी जब तुम इस शरीर को छोड़ दोगे और शरीर निष्क्रिय और त्याज्य हो जाएगा। एक बार सभी ने तीक्ष्णता की, और उस जीभ ने, बहुत जोर से झगड़ते हुए कहा, पहले मैं क्योंकि, मैं दो काम करता हूँ। सभी ने कहा 'अच्छा तुम पहली स्त्री हो'। जीभ ने बोलना बंद कर दिया और मौन का क्या परिणाम हुआ कि शरीर और मन बहुत शांत हो गए और शरीर बहुत अच्छी तरह से काम करने लगा। अगर आवाज न होती, तो शरीर की दैनिक गतिविधियाँ अधिक हो जातीं और शरीर की चमक बढ़ जाती। तब यह एहसास हुआ कि आवाज से शरीर की गतिविधियाँ नहीं रुकतीं और जीवन को कोई नहीं रोक सकता। फिर वाणी शरीर में प्रवेश कर गई और स्वाद इंद्रियाँ बाहर आ गईं और फिर भोजन शरीर द्वारा बिना स्वाद जाने निगल लिया गया, शरीर का समुचित पोषण हुआ। इससे शरीर की चर्बी गायब हो गई और शरीर आंतरिक ऊर्जा से और अधिक दीप्तिमान हो गया। इससे यह भी सिद्ध हुआ कि स्वाद इंद्रियों के अलावा शरीर में कोई बाधा नहीं है और स्वाद इंद्रियाँ बहुत ही शांति से शरीर में प्रवेश कर गईं। फिर एक-एक करके आँखें (दृष्टि), नाक (इंद्रिय), कान (श्रवण), हाथ, पैर और मन शरीर से निकल गए। जैसे शरीर बिना आँखों के, बिना किसी गंध के, बिना कुछ सुने, बहरे व्यक्ति की तरह, बिना उस अंग के, लंगड़े और लंगड़े की तरह, अंधा काम कर रहा था, हर अंग शरीर में प्रवेश कर गया, जैसे ही उसे एहसास हुआ कि शरीर अपना दैनिक कार्य ठीक से कर रहा है, और अंत में, एक बड़े स्वप्न में, मन शरीर से निकल गया। शरीर एक नवजात शिशु की तरह विचारहीन था और ध्यान की अवस्था में था। जीभ ने प्राण से कहा, अब तुम्हारी बारी है और जैसे ही प्राण ने शरीर छोड़ा, सभी इंद्रियाँ मंद और मंद होती गईं। सभी इंद्रियों ने उस प्राण से कहा, शरीर में प्रवेश करो, तुम्हारे बिना शरीर और भी पापमय हो जाएगा, जिसे त्यागना होगा, हे प्राण, शरीर को मत छोड़ो। अर्थात्, केवल यदि आत्मा शरीर में विद्यमान है, तो ही आत्मा से परिपूर्ण शरीर नश्वर संसार में प्रगति कर सकता है, और केवल प्रगतिशील आत्मा ही यहाँ है। यदि आत्मा को प्रगति या विकास करना है, तो आत्म-ज्ञान प्राप्त करना आवश्यक है। जे. कृष्णमूर्ति के अनुसार, आत्म-ज्ञान प्राप्त करने के 3 तरीके हैं। 1. आत्म-ज्ञान किसी बाहरी सत्ता पर निर्भर नहीं करता 'आत्म-साक्षात्कार ज्ञान का आरंभ है। आत्म-ज्ञान संपूर्ण ब्रह्मांड को समाहित करता है और सभी मानवीय "संघर्षों को समाहित करता है।"

आगे वे कहते हैं, "सत्य एक पथहीन भूमि है" और वह शाश्वत सत्य आपके अंदर है, वह आपकी आत्मा में है, किसी पुस्तक में नहीं, यहाँ तक कि

3. संयुक्त सचिव, मराठी थियोसोफिकल फेडरेशन; और सचिव, नागपुर लॉज, नागपुर, महाराष्ट्र

हठधर्मिता या किसी विश्वास प्रणाली में भी नहीं – आप जीवन के विद्यार्थी होने के स्थान पर पुस्तकों के विद्यार्थी क्यों बनना चाहते हैं?” आत्म-ज्ञान का विकास किसी बाहरी प्राधिकारी, गुरु या आध्यात्मिक संस्थान पर निर्भर नहीं करता। “आत्म-ज्ञान प्राप्त करना एक कठिन कार्य है और हममें से अधिकांश लोग आसान, भ्रामक मार्ग को पसंद करते हैं, इसलिए हम अपने जीवन को आकार देने का अधिकार स्वयं बना लेते हैं।”

2. आत्म-ज्ञान शाश्वत और निरंतर है,

आत्म-ज्ञान की प्राप्ति

कोई अंतिम परिणाम नहीं है। जे. कृष्णमूर्ति कहते हैं कि आत्म-ज्ञान का एक निश्चित और अंतिम लक्ष्य नहीं है, बल्कि एक असीम और अपरिवर्तनीय प्रक्रिया है। “आत्म-ज्ञान को एक निरंतर और अंतहीन प्रक्रिया के रूप में देखा जाना चाहिए, न कि एक निश्चित और अंतिम उद्देश्य के रूप में।” बिना यह सोचे कि आत्म-ज्ञान प्राप्त हो गया है। कहा जाता है कि एक रहस्यमय प्रक्रिया है जो समझ की गहराई को बढ़ाती है।

3. रिश्ता आत्म-ज्ञान का सर्वोच्च स्रोत है।

“आत्म-ज्ञान तब उत्पन्न होता है जब हम रिश्ते में खुद के बारे में जागरूक होते हैं, जो हमें पल-पल दिखाता है कि हम क्या हैं। रिश्ता एक दर्पण है जिसमें हम खुद को वैसे ही देखते हैं जैसे हम वास्तव में हैं।” जे. कृष्णमूर्ति आगे कहते हैं कि रिश्ता आत्म-प्रकटीकरण की एक प्रक्रिया है, रिश्ता एक दर्पण है जिसमें हम खुद को पाते हैं।

2 और 3 – इस प्रकार, जब व्यक्ति को आत्म-ज्ञान प्राप्त होता है, तो इस आत्म-ज्ञान के कारण आत्म- जागरूकता विकसित होती है। आत्म- जागरूकता या आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति मानव रूप की परिकल्पना पर आधारित है, लेकिन हिंदू विचारधारा के अनुसार इस पर अलग-अलग मत हैं। सैद्धांतिक दृष्टिकोण से, आत्मा चेतना का सर्वोच्च तत्व है, यह कई माध्यमों का उपयोग करती है जिनके माध्यम से यह संसार के सातों रूपों में कार्य करती है। बुद्धि के इस समूह को मोनॉड कहा जाता है। इसके अतिरिक्त, मन का उच्चतर आयाम रूप के साथ जुड़कर त्रिपक्षीय हो जाता है जो निम्न चतुर्थक में कार्य करता है। इस दृष्टिकोण से विचार करने पर, आत्म-जागरूकता शरीर चेतना के परम स्व से, अर्थात् भौतिक चेतना से मस्तिष्क तक आती है। इस जागरूकता को गहरा करने के लिए, साधक को योग की विभिन्न अवस्थाओं से

गुजरना पड़ता है। भगवद् गीता में 18 योगों जैसे राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्ति योग आदि का उल्लेख है, जबकि पतंजलि ऋषि ने अष्टांगयोग साधना का उल्लेख किया है। आई. के. तैमनी (योग विज्ञान) ने पतंजलि योग सूत्रों के अपने अनुवाद में बताया है कि आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया में जागृति की एक पूरी श्रृंखला शामिल है जिसमें परम चेतना उत्तरोत्तर सूक्ष्म और सूक्ष्मतर यानों पर केंद्रित होती है, जिसे ‘राज योग’ कहा जाता है। ऐसी दुनिया में, विभिन्न विधियाँ हैं जिनके द्वारा जिज्ञासु आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर सकता है। थिऑसफी साहित्य के लेखक, साधक को सलाह देते हैं कि वह अपने व्यक्तित्व विकास के लिए जो भी विधि सबसे उपयुक्त लगे, उसे अपनाए, क्योंकि सभी का अंतिम लक्ष्य एक ही है। एनी बेसेंट के लिए भी हठ योग अप्रभावी नहीं है क्योंकि यह उच्चतर यानों को निम्नतर यानों द्वारा नियंत्रण में रखता है। ऐसा होना अनिवार्य है क्योंकि यह बहुत ही बुनियादी अभ्यास से प्राप्त होता है। कुछ दार्शनिक सुझाव देते हैं कि मंत्रों का जाप, नामस्मरण का प्रारंभिक अभ्यास आदि निम्नतर यानों को नियंत्रण में लाने में आपकी मदद करेंगे। एच.पी.बी. का ज्ञानोदय का त्रिक है,

1. आत्म-ज्ञान का पहला चरण अज्ञान के प्रति गहन जागरूकता है, हृदय की प्रत्येक धड़कन के साथ यह महसूस करना है कि व्यक्ति लगातार स्वयं को धोखा दे रहा है।

2. दूसरा चरण अधिक रहस्यमय है, एक ऐसा ज्ञान जिसे हम विशेष अंतर्ज्ञान कह सकते हैं और जिसे प्रयास से प्राप्त किया जा सकता है।

3. तीसरा और सबसे महत्वपूर्ण, उस ज्ञान को प्राप्त करने और उससे निपटने के लिए अदम्य दृढ़ संकल्प होना चाहिए।

4. आत्मज्ञान या आत्म-साक्षात्कार की अंतर्दृष्टि बहुत कठिन है। इसलिए इस प्रक्रिया में साधक स्वयं का विश्लेषण करता है और अक्सर यह गलत समझ लेता है कि उसने आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लिया है, जो किसी तर्क या मस्तिष्क प्रक्रिया द्वारा प्राप्त नहीं होता, क्योंकि मनुष्य की पारलौकिक प्रकृति की चेतना के प्रति जागृति आत्म-साक्षात्कार का पहला चरण है।

कठोपनिषद के मंत्र 22 और 23 में इस विषय पर विस्तृत प्रकाश डाला गया है। जिनमें विस्तार से बताया गया है कि— शरीरों के बीच, क्षण-क्षण, अनित्य के बीच, महान और व्यापक आत्मा का ध्यान करने पर, बुद्धिमान व्यक्ति शोक नहीं करता। इस आत्मा को न तो बहुत अध्ययन से, न बुद्धि से, न ही

बहुत श्रवण से जाना जा सकता है, इसे केवल आत्मा से ही जाना जा सकता है जिससे साधक उस आत्मा से प्रार्थना करता है, वह उसका वास्तविक स्वरूप प्रकट करती है। यहाँ आत्मा आत्मा है, जो थियोसोफी में सप्तांग प्रणाली का आध्यात्मिक घटक है। आध्यात्मिक जीवन में, नियम के अधीन अन्य सभी चीजों की तरह, परिणाम बिना गंभीर प्रयास के प्राप्त नहीं किए जा सकते। कर्म का नियम अपरिवर्तनीय है। मनुष्य को विकास की प्रक्रिया से होकर ऊपर उठना ही होगा, इसे टाला नहीं जा सकता। आध्यात्मिक क्षेत्र में, प्रत्येक चेतना योग्य है।

एक लगभग सार्वभौमिक समस्या यह है कि हम स्वयं को भौतिक जगत और अपने भौतिक शरीरों से जोड़ने की प्रवृत्ति रखते हैं, यद्यपि हम बौद्धिक रूप से जानते हैं कि प्रत्येक भौतिक वस्तु अस्थायी है और केवल विशुद्ध आध्यात्मिक ही स्थायी है। दूसरे शब्दों में, उम्मीदवार को उच्च जीवन के नियमों को समझना होगा। ये वे नियम हैं जो विभिन्न स्तरों पर लागू होते हैं जहाँ व्यक्ति को अपनी उच्च चेतना में केंद्रित होकर कार्य करना होता है। इस प्रकार भावनात्मक और निम्न मानसिक गतिविधियों को बुद्धिमानी और निरंतरता से प्रबंधित किया जाना चाहिए। ऐसे कई योगिक अनुशासन हैं जो उम्मीदवार को इन क्षमताओं को विकसित करने में सक्षम बना सकते हैं। कुछ प्रारंभिक आवश्यकताएँ भी हैं, जैसे मन को बदलने वाले पदार्थों, मतिभ्रमकारी दवाओं, शराब, तंबाकू से परहेज, स्वास्थ्य और अहिंसा के अनुरूप आहार, यौन क्रियाओं में संयम और शारीरिक स्वच्छता। वास्तव में, चूँकि आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया प्रगतिशील है, इसलिए यह मान लेना उचित है कि साधक इसे एक ही जन्म में प्राप्त नहीं कर सकता और उसे अनगिनत जन्मों में इतना काम करते रहना होगा। लेकिन इसे कठोर या अप्रिय नहीं माना जा सकता क्योंकि ये अभ्यास ही आत्म-विकास के लिए लाभकारी हैं। इसकी गहन पूर्णता और अधिक तीव्रता आनंददायक है।

एनी बेसेंट ने 26 दिसंबर 1902 को वाराणसी में थिऑसॉफिकल सोसाइटी के भारतीय अनुभाग के वार्षिक सम्मेलन में “कर्तव्य के नियम” पर दिए गए अपने व्याख्यान में एक आत्म-साक्षात्कार प्राप्त व्यक्ति की स्थिति का संक्षिप्त वर्णन किया है। उन्होंने कहा है— ‘तो फिर आध्यात्मिक क्या है?’ चेतना का जीवन ही एकमात्र ऐसा है जो एकता को पहचानता है, जो स्वयं को हर वस्तु में और हर वस्तु को स्वयं में देखता है। आध्यात्मिक जीवन वह जीवन है जो, अनंत घटनाओं को देखते हुए, माया के आवरण को भेदता है और प्रत्येक

परिवर्तनशील रूप के भीतर एक और शाश्वत को देखता है। स्वयं को जानना, स्वयं से प्रेम करना, स्वयं को अनुभव करना, केवल यही आध्यात्मिकता है, जैसे स्वयं को सर्वत्र देखना केवल यही ज्ञान है। इसके बाहर जो कुछ भी है वह अज्ञान है इसके बाहर जो कुछ भी है वह अध्यात्महीन है। यदि एक बार आप इस परिभाषा को समझ लेते हैं, तो आप स्वयं को प्रत्यक्ष को नहीं, बल्कि वास्तविक को चुनने के लिए बाध्य पाएँगे, आत्मिक जीवन को चुनने के लिए, जो कि रूप के जीवन से भिन्न है यद्यपि उच्चतम स्तर पर। आप आत्मिक जीवन को विकसित करने के लिए निश्चित तरीके चुनने के लिए बाध्य होंगे और आप उस नियम के ज्ञान की खोज करेंगे जो चेतना को सर्वत्र सक्षम बनाएगा, ताकि प्रत्येक रूप प्रिय हो रूप के लिए नहीं, बल्कि आत्मा के लिए जो कि रूप का जीवन और वास्तविकता है।

‘आत्मबोध’ आदिशंकराचार्य द्वारा रचित 68 श्लोकों का एक छोटा ग्रंथ है और आत्म-ज्ञान के लिए एक मार्गदर्शक है। जैसा कि श्री आदि शंकराचार्य की पुस्तक ‘आत्मबोध’ में उल्लेख किया गया है प्रो. के.आर. राधाकृष्णन द्वारा अंग्रेजी अनुवाद के साथ—साथ आत्मबोध का अर्थ है स्वयं का ज्ञान।

बेधोऽन्यसाधनेभ्यो हि साक्षान्मोक्षैकसाधनम्।

पाकस्यवह्निवज्ज्ञानंविनामोक्षोनसिध्यति।।2।।

जैसे अग्नि के बिना खाना पकाना असंभव है, वैसे ही मोक्ष ज्ञान (स्वयं के) के बिना असंभव है। क्योंकि ज्ञान मुक्ति का तात्कालिक कारण है, जैसे अग्नि खाना पकाने का प्रत्यक्ष कारण है।

अविरोधितया कर्म नाविद्यां विनिवर्तयेत्।

विद्याविद्यां निहन्त्येव तेजस्तिमिरसङ्धवत्।।3।।

कर्म अज्ञान (अविद्या) का नाश नहीं करता, क्योंकि यह अज्ञान का विरोधी नहीं है। जिस प्रकार प्रकाश ही घनघोर अंधकार का एकमात्र नाश करने वाला है, उसी प्रकार ज्ञान (आत्मा का) ही अज्ञान (स्वयं के वास्तविक स्वरूप का) का एकमात्र नाश करने वाला है।

सम्यक्विज्ञानवान् योगी स्वात्मन्येवाखिलं जगत्

एकं च सर्वमात्मानमीक्षते ज्ञानचक्षुशा।।47।।

जिस योगी ने आध्यात्मिक दृष्टि की पूर्णता का अनुभव कर लिया है, वह सारे ब्रह्मांड को अपनी आत्मा में देखता है और ज्ञान की दृष्टि से सर्वत्र

एकता को पाता है जो उसकी अपनी आत्मा है।

श्लोक 49, 50 और 51 में, आत्म—मुक्त आत्मा का अनुभव कि, वह आनंद के साथ समाधि— धर्म से परिपूर्ण है, वह किसी के द्वेष से मुक्त है। और अमरता की अभिलाषा करती है। ऐसी अवस्था में कि वह सदैव बनी रहे, वह अंतर्ज्ञान, विवेक, ज्ञान के आंतरिक प्रकाश से चमकती है।

अध्ययन, ध्यान और चिंतन के माध्यम से, साधक इच्छा के विकारों का भस्म कर देता है और अपने अंदर शाश्वत स्थिर आत्मा के अस्तित्व का बोध करता है। फिर भी ब्रह्मांड का कोई भी ग्रन्थ, गुरु या देवता इसे प्राप्त नहीं कर सकता।

जब हम अपने आंतरिक स्व की खोज करते हैं और शाश्वत, अनंत, सर्वव्यापी आत्मा ब्रह्मविद्या का अनुभव करते हैं, तो हम इसे आत्म—साक्षात्कार कहते हैं। जैसे आदिशंकराचार्य ने उपनिषदों पर एक भाष्य विद्यार्थियों की समझ के लिये लिखा, ताकि उपनिषदों की शब्दावली और परिभाषा ठीक से समझी जा सकें। उन्होंने कुछ अध्याय और पुस्तकें लिखीं, जो योगाभ्यास में साधक के लिए ज्ञानवर्धक होंगी विवेकचूड़ामणि। इस पुस्तक में कुल 581 श्लोक हैं। अध्ययन की अवधि, मैंने आत्म—साक्षात्कार या आत्म—ज्ञान, उसकी सुंदरता और आत्मा तक पहुँचने के मार्ग के बारे में कुछ जाना। इस जिज्ञासु अध्ययन को थोड़ा आसान बनाने के लिए, मैं पहले केवल उन्हीं श्लोकों को वर्गीकृत करूँगा, जो वर्तमान विषय के लिए आवश्यक हैं और शेष श्लोकों में, उन पर संक्षिप्त प्रकाश डालने का प्रयास करूँगा। 1— आत्म—ज्ञान और उसका सामंजस्य (श्लोक 56 से 61)

यदि साधक आत्म—साक्षात्कार के मार्ग के अनुसार यंत्रवत, बिना उत्साह और लालसा के करता है, तो सांख्य कर्मकांड और विद्या का कोई भी प्रभाव प्राप्त नहीं हो सकता, कोई भी मार्ग साधक को उसके लक्ष्य तक नहीं पहुँचा सकता, इसलिए पूर्ण आत्म—विकास प्राप्त नहीं हो सकता। जिस क्षण साधक को यह बोध हो जाये, कि वह अविद्या के सर्प से त्रस्त है, जो अशिक्षित और अविकसित हृदय के जंगल में सबसे खतरनाक सर्पों में से एक है, उसे 'शाश्वत' की सर्वोत्तम शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए और अविद्या के सही समाधान के रूप में सत्यतत्त्व का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। ऐसे में उपदेश आदि को प्रभावी बनाने के इन सुखद तरीकों का क्या उपयोग है?

2— आत्म—विवेक (श्लोक 147)

3— पंच कोष (पाँच आवरण)

1— अन्नमय कोष (श्लोक 154 से 164)

2— प्राणमय कोष (श्लोक 165 से 166)

3— मनोमय कोष (श्लोक 167 से 183)

4— विज्ञानमय कोष (श्लोक 184 से 188)

5— आनंदमय कोष (श्लोक 207 से 210)

4— आत्मज्ञान का मार्ग (श्लोक 194 से 206)

आत्मा और अनात्म विवेक (श्लोक 147)

आत्मा के अस्तित्व का बोध सामान्य मनुष्य को, अनेक जन्मों तक, यहाँ तक कि तपस्वी को भी नहीं होता, क्योंकि पाँच कोशों के आवरण उस आत्मा पर आरोपित होते हैं। जब तालाब का पानी शैवाल और काई की परत से ढक जाता है, तो वह पानी पीने योग्य नहीं रहता और जैसे ही शैवाल की परत हटती है, उसके नीचे का शुद्ध जल यात्री की प्यास बुझाने के काम आता है। जो शुद्ध, आनंदमय, एकात्म परम है और आत्म—मुग्ध अवरोधों से रहित होकर चमकता है। इसीलिए जो कोई भी आत्मा और अनात्मा के अस्तित्व को समझ लेता है, वह आत्मा के चारों ओर के आवरणों को हटा देता है और आत्मा का प्रकटीकरण बन जाता है, मृत्यु से मोक्ष तक, और आत्म—ज्ञान के माध्यम से आत्मा के अस्तित्व तक।

स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीरों को अब पाँच कोशों में वर्गीकृत किया गया है और ये कोष आत्मा को घेरे रहते हैं या ढकते हैं। स्थूल शरीर बाहरी या पहली परत है, इसे अन्नमय कोष कहा जाता है। केवल एक—एक करके आवरणों को हटाकर ही आत्मा के अस्तित्व का बोध होगा।

1—अन्नमय कोष, (श्लोक 154 से 164)

यह स्थूल शरीर है। यह भोजन से उत्पन्न होता है, केवल भोजन के कारण ही जीवित रहता है, और भोजन के बिना मर जाता है। यह अत्यंत अशुद्ध है क्योंकि यह त्वचा, मांस, रक्त और मल से बना है, परिवर्तनशील है और सभी परिवर्तन और सभी वस्तुओं का ज्ञाता है।

2— प्राणमय कोष— (श्लोक 165 से 166)

यह कोष पाँच प्राणों (प्राण, अपान, व्यान, उदान, समान) से बना है।

यह अन्नमय कोष और प्राणमय कोष में व्याप्त है। यह कोष अत्यंत शक्तिशाली है क्योंकि यह अचेतन है और आत्मा के साथ जीवित है। यह कभी आत्मा नहीं हो सकता क्योंकि यह वायु का एक रूप है।

3— मनोमय कोष, (श्लोक 167 से 183)

मनोमय कोष में मन और पाँच इंद्रियाँ शामिल हैं और यह अन्नमय और प्राणमय कोष का आंतरिक आवरण है। यह कोष अत्यंत शक्तिशाली है क्योंकि बंद और मुक्तावस्था मानसिक प्रक्रियाओं पर निर्भर करती हैं। इसमें आत्मा नहीं हो सकती क्योंकि यह जन्म और मृत्यु से बाधित है। रूप निरंतर बदलता रहता है।

4. विज्ञानमय कोष, (श्लोक 184 से 188)

पाँच इंद्रियों के साथ, हमारी बुद्धि, विकसित मन, कल्पना, ये सब मिलकर यह वैज्ञानिक कोष है। यह आत्मा का चौथा आवरण है, तीन बाह्य आवरण (अन्नमय, प्राणमय और मनोमय) और एक इसके और आत्मा के बीच है। इस कोष और आत्मा का ऐसा कोई संबंध नहीं है क्योंकि आत्मा अनासक्त, निष्क्रिय और निराकार है और इसका भौतिक जगत में किसी से कोई संबंध नहीं है। इसके यद्यपि अज्ञान की कोई उत्पत्ति नहीं है, संक्षेप में, यह अजन्मा है, परन्तु इसका अंत है, जिस क्षण उपयोगी ज्ञान प्रकट होता है, जिस क्षण अज्ञान नष्ट हो जाता है, और यह ज्ञान क्या है, तब आत्मा कोई और नहीं परमात्मा है, और यही शाश्वत साधक का ज्ञान है। वह सदैव अपना रूप बदलता रहता है, वह विचारहीन, असीम, धारणा के प्रति आक्षेपक, स्थिर और नींद के कारण बेचैन रहता है।

5. आनंदमय कोष (श्लोक 207)

यह कोष आत्मा का बाह्य आवरण है। यह अपने गुणों सहित कोशिकाओं से नीचे गिरता है। अविद्या का विकसित रूप है जो जाग्रत और स्वप्न अवस्थाओं में सुख का भोग करता है, आनंदमय कोष है। यह कोष सुषुप्ति से उत्पन्न होता है, क्योंकि यह सुख के लिए बाह्य जगत की अनेक वस्तुओं से जुड़ा रहता है।

तब आत्मा को ढकने वाली इन कोशिकाओं के दोष एक-एक करके दूर हो जाते हैं, और जो शेष रह जाता है वह है पूर्ण, शुद्ध देह चेतना, जिसे आत्मा कहते हैं, और शरीर में आत्मा की चेतना और आत्मा ही आत्म-साक्षात्कार है।

संदर्भ—

1) एच. पी. ब्लैवैत्स्की द्वारा भोगवाद में अध्ययन; एच. पी. ब्लावात्स्की के लेखन से पुनर्मुद्रणों की एक श्रृंखला

संख्या 1, व्यावहारिक भोगवाद — लूसिफर से, अप्रैल — 1888

2) “स्वयं के लिए प्रकाश बनो” — आत्म-ज्ञान पर 3 आवश्यक बिंदु; निकोलस रूफिना डॉस सैंटोस, 17 फरवरी, 2019

3) शिक्षा की अवधारणा में व्यक्तिगत आत्म-साक्षात्कार के मुद्दे, जे. कृष्णमूर्ति द्वारा एसएचएस वेब कॉन्फ्रेंस 70, 05007 (2019); ल्यूडमिला पेंड्युरिना, डॉन स्टेट टेक्निकल यूनिवर्सिटी, दर्शनशास्त्र और विश्व धर्म विभाग, 344000 रोस्तोव-ऑन-डॉन, रूसी संघ

4) एच. पी. ब्लैवैत्स्की द्वारा ‘आत्म-ज्ञान’, लूसिफर पत्रिका, अक्टूबर 1887

5) के.आर. राधाकृष्णन, श्री आदि शंकराचार्य के आत्मबोधम, महाविद्या थियोसोफिकल सेंटर, 58,4, प्रिंस अनवरशाह रोड, लेक गार्डन कलकत्ता-55, 1965, पृ.17-18 और पृ. 42

समाचार और टिप्पणियाँ

दिल्ली

शंकर लॉज ने अपने सार्वजनिक मंचों पर विभिन्न राज्यों और राष्ट्रों से जुड़ने के लिए ऑनलाइन व्याख्यानो का सफलतापूर्वक आयोजन किया है। जुलाई माह में इसके अपने डीटीएफ सदस्यों ने पूरी लगन से सहयोग दिया और आर्यन, पाँचवीं मूल जाति के इतिहास, उसके उदय और भविष्य जैसे विषयों को ऑनलाइन मंच पर प्रस्तुत किया।

शंकर लॉज ने शिव सूत्रों का अध्ययन जारी रखा, जो आई के तैमनी की पुस्तक से प्राप्त सूत्रों और उनके अर्थों की एक सुप्रलेखित श्रृंखला है। एनी बेसेंट द्वारा लिखित 'थॉट पावर', एक सार पुस्तक, जिसके सिद्धांतों को श्रोताओं के लिए सरल बनाने के लिए सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है, मानव विकास की यात्रा में इसके व्यावहारिक अनुप्रयोगों पर 28 जून और 12 जुलाई को डॉ. मानसी भगत द्वारा लॉज की भौतिक बैठक में चर्चा की गई। राष्ट्रीय व्याख्याता डॉ. राजीव गुप्ता ने 5 जुलाई को 'आर्यन जाति' पर व्याख्यान दिया। उनका दूसरा व्याख्यान 'सेवा' पर 26 जुलाई को हुआ। डॉ. मानसी भगत और राष्ट्रीय व्याख्याता डॉ. राजीव गुप्ता ने 12 जुलाई को 'मन पर नियंत्रण' विषय पर चर्चा की।

19 जुलाई को बन्धु आर.के. माथुर ने 'शिव सूत्र' भाग- 8 की व्याख्या की।

गुजरात

गांधीनगर के सारस्वत लॉज द्वारा 2 अगस्त 2025 को डॉ. बाबासाहेब अंबेडकर उद्यान, सेक्टर 14 में कर्नल एच.एस. ऑलकॉट की जयंती मनाने के लिए एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। लॉज के अध्यक्ष डॉ. गुलाब चंद पटेल ने कर्नल ओलकॉट को पुष्पांजलि अर्पित की और उनके द्वारा किए गए कार्यों के बारे में बताया।

2 अगस्त को गांधीनगर नगर का 61 वां जन्मदिन है। मंत्री श्री कांतिभाई पटेल ने कर्नल एच.एस. ऑलकॉट को पुष्पांजलि अर्पित की और उनके बारे में एक व्याख्यान दिया। इसके अलावा, उन्होंने गांधीनगर नगर की जयंती के अवसर पर शुभकामनाएं दीं।

लॉज के कोषाध्यक्ष बन्धु महेंद्र भाई चौहान ने इस अवसर पर एक कविता प्रस्तुत की और कर्नल एच.एस. ओलकॉट को पुष्पांजलि अर्पित की। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोग और छात्र शामिल हुए और उन्होंने हैप्पी बर्थडे का एक गीत प्रस्तुत किया। इसके बाद, कार्यक्रम का समापन भाई निमेश

चौहान द्वारा सभी के प्रति आभार व्यक्त करने के साथ हुआ।

उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड

बन्धु अशोक कुमार गुप्ता ने 2 जुलाई को लखनऊ के धर्म लॉज में 'प्रयास और अनुग्रह' विषय पर एक व्याख्यान दिया। 30 जुलाई को वहाँ आयोजित उनके अन्य व्याख्यान का विषय 'मृत्यु के बाद का जीवन' था। बन्धु यू.एस. पांडे ने 9 जुलाई को उसी स्थान पर 'सभ्यताओं के उत्थान और पतन' पर व्याख्यान दिया।

इसके अतिरिक्त, बन्धु बी.के. पांडे द्वारा दिए गए दो व्याख्यान 'भगवद् गीता की शिक्षाओं में अंतर्दृष्टि' और 'व्यावहारिक ब्रह्मविद्या' पर थे, जो क्रमशः 16 और 23 जुलाई को आयोजित किए गए थे।

3 जुलाई को निर्वाण लॉज, आगरा द्वारा 'जीवन में सफलता और असफलता' विषय पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

10 जुलाई को वहाँ आयोजित बन्धु एस.एस. शर्मा के व्याख्यान का विषय 'राम दरबार का आध्यात्मिक पक्ष' था।

और बन्धु 24 जुलाई को प्रवीण मेहरोत्रा का व्याख्यान 'गुरु और मनुष्य' पर था।

बन्धु ए.पी. श्रीवास्तव ने 2 जुलाई को सर्वहितकारी लॉज, गोरखपुर में 'मैं कौन हूँ' विषय पर व्याख्यान दिया। बन्धु एस.बी.आर. मिश्रा ने 9 जुलाई को 'योग वाशिष्ठ दर्शन' की व्याख्या की। बन्धु अजय राय द्वारा वहाँ दिए गए दो व्याख्यानों के विषय 'विकास' और 'मैं और विकास' थे, जो क्रमशः 16 और 23 जुलाई को आयोजित किए गए थे। बन्धु एल.एस. शुक्ला ने 30 जुलाई को वहाँ 'शिव-तत्त्व' पर व्याख्यान दिया।

बन्धु एस.बी.आर. मिश्रा ने 13 जुलाई को सनातन धर्म लॉज में 'मनुष्य का प्रवेश' विषय पर व्याख्यान दिया।

बन्धु एस.के. पांडे ने 13 जुलाई को चौहान लॉज, कानपुर में 'अध्ययन ध्यान और सेवा' विषय पर व्याख्यान दिया। 20 जुलाई को उसी स्थान पर आयोजित उनका दूसरा व्याख्यान 'ईथरिक डबल' विषय पर था। बन्धु शिव बरन सिंह चौहान ने 27 जुलाई को 'पुनर्जन्म के प्रमाण' पर व्याख्यान दिया। इसके अतिरिक्त, बन्धु एस.एस. गौतम द्वारा प्रतिदिन शाम 5 बजे डॉ. एनी बेसेंट की पुस्तक 'पुनर्जन्म' पर एक ऑनलाइन अध्ययन आयोजित किया गया।

विवेकचूड़ामणि और कर्म का रहस्य पुस्तक का समूह अध्ययन क्रमशः 6 और 20 जुलाई को नोएडा लॉज में आयोजित किया गया। बन्धु बी.के. कैलाश ने 6 जुलाई को ग्रेटर नोएडा स्थित मैत्रेय लॉज में कर्म पुस्तक का

अध्ययन किया। भाई यू.एस. पांडे ने 19 जुलाई को वहाँ एक व्याख्यान दिया जिसमें उन्होंने 'थिऑसोफी का परिचय' विषय पर बात की।

पुस्तक "द वॉइस ऑफ द साइलेंस" का अध्ययन बहन कृतिका गोयल द्वारा प्रयास लॉज, गाजियाबाद में क्रमशः 6 और 13 जुलाई को किया गया।

बहन सुषमा श्रीवास्तव ने 6 जुलाई को आनंद लॉज, प्रयागराज में 'गणेश' के प्रतीकात्मक अर्थ की व्याख्या की।

बहन अर्चना पांडे ने 13 जुलाई को उसी स्थान पर व्याख्यान दिया और उनके व्याख्यान का विषय था सनातन ज्ञान। इसके अतिरिक्त, भाई सुदीप कुमार मिश्रा ने 'आध्यात्मिक उपचार के सिद्धांत' विषय पर व्याख्यान दिया, जो क्रमशः 20 और 27 जुलाई को दो सत्रों में आयोजित किया गया।

संघ के अध्यक्ष भाई यू.एस. पांडे और सचिव भाई एस. के. पांडे ने 3 जुलाई को भारतीय अनुभाग मुख्यालय में लॉज के अधिकारियों और चार शैक्षणिक संस्थानों (वीकेएम, वीकेआईसी, बीटीएस और ए.बी. प्राइमरी स्कूल) के समन्वयकों के साथ सदस्यता के नवीनीकरण और नए सदस्यों के प्रवेश की स्थिति की समीक्षा की। उसी दिन आयोजित लॉज (केटीएस) की बैठक के दौरान, बहन भारती चट्टोपाध्याय ने थियोसोफी का परिचय पुस्तक का एक अंश पढ़ा।

बन्धु दिवाकर मौर्य ने 25 और 27 जुलाई को वाराणसी के एनी बेसेंट लॉज में मोनाड पुस्तक का अध्ययन कराया।

छात्रों/शिक्षकों/युवाओं को संबोधन— भाई यू.एस. पांडे ने 3 जुलाई को प्रातःकालीन सभा के दौरान बीटीएस, वाराणसी के छात्रों और शिक्षकों को संबोधित किया। उनके व्याख्यान का विषय 'विश्वव्यापी बंधुत्व और एकता' था।

टीवी चैनल वार्ता भाई यू.एस. पांडे के साथ 'शंभाला' विषय पर एक वार्तालाप पीएमसी हिंदी टीवी चैनल द्वारा 18 जुलाई को रिकॉर्ड किया गया और प्रसारित किया गया।

वैकूवर में टी.एस. की 12वीं विश्व कांग्रेस— फेडरेशन के बारह सदस्यों ने भारतीय अनुभाग के प्रतिनिधियों के रूप में सम्मेलन में भाग लिया। 25 जुलाई को बहन विभा सक्सेना द्वारा 'मानव स्वभाव में अंतर्दृष्टि — अंश में संपूर्ण समाहित है' विषय पर एक संक्षिप्त व्याख्यान का आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त, 26 जुलाई को भाई शिखर अग्निहोत्री और कैटालिना इसाजा द्वारा 'अड्यार, बहुविश्व' विषय पर एक सचित्र रिकॉर्डेड प्रस्तुति का आयोजन किया गया। फिर, उसी दिन बहन सुब्रलिना मोहंती और कृतिका गोयल ने 'दिव्य मिलन — अंतर्दृष्टि और संपूर्णता का मार्ग' विषय पर भारतीय नृत्य प्रस्तुत किया।

टीएस फिलीपींस— बहन विभा सक्सेना ने क्रमशः 2, 9 और 16 जुलाई को भगवद् गीता का ऑनलाइन अध्ययन संचालित करवाया।

