

## स्वयं की पहचान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

हम दूसरों के विषय में अधिक जानने का प्रयास करते हैं, किन्तु स्वयं को जानने और पहचानने का कार्य नहीं करते। जिस समाज में हम रहते हैं वह हमें एक पहचान देता है। यह जगत् सम्बन्धों के ताने-बाने में बुना है। यह व्यवहार जगत् है। पूर्वजन्म में बोये गये बीजों का परिणाम वर्तमान जीवन है। यह भोग योनि है। इसमें हम इन्द्रियों के माध्यम से सुख को प्राप्त करते हैं। जब हम तृप्त हो जाते हैं तो सुख की अनुभूति होती है। इस जगत् में रोटी, कपड़ा, मकान, शिक्षा और चिकित्सा के माध्यम से सुख-दुःख का अनुभव करते हैं। यह बाह्य जगत् की पहचान है। यह जगत् स्वचालित है या ईश्वरचालित यह एक प्रश्न है? प्रारब्ध के अनुसार यह जगत् चलता रहता है। इसमें हम कुछ भी परिवर्तन नहीं कर सकते। जो जैसा बीज बोया है उसको वैसा परिणाम भोगना पड़ेगा। इस जन्म में हम केवल इतना कर सकते हैं कि अच्छे बीज बोयें जिससे भविष्य उज्ज्वल रहे। शरीर का सम्बन्ध बाह्य जगत् से है। आत्मा का सम्बन्ध भीतरी जगत् से है। आत्मा अनन्त सुख का धाम है।

मनुष्य को अपने को जानने का प्रयास करना चाहिए। अपने को जानने का अर्थ है अपनी समीक्षा करना। अन्तः समीक्षा का अर्थ है— अपने गुण दोषों का विचार करके, अन्तः समीक्षा करके सुधार करना। अन्तः समीक्षा से अन्तःकरण शुद्ध होता है। मानव गलती तब करता है जब उसको गलती का ज्ञान नहीं होता। क्या करणीय हैं क्या अकरणीय हैं इसका ज्ञान हो जाये तो सम्भवतः मनुष्य गलती न करें। इसके लिए प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। हर वस्तु का परीक्षण होता है। व्यक्ति जब बच्चा रहता है तो प्रत्येक वस्तु का उसको ज्ञान कराया जाता है और यह बताया जाता है कि उसे क्या करना है और क्या नहीं करना है। संस्कारों को बीज बपन बचपन में ही किया जाता है। समय-समय पर उसका अन्तः निरीक्षण भी होना

चाहिए। विकास की जो धारा प्रारम्भ की गई हैं वह आगे बढ़ रही हैं या नहीं, उसमें क्या कमी है, उसको कैसे ठीक किया जाये, ये सब बातें अन्तः समीक्षा से ही ज्ञात होती हैं।

मनुष्य जितना अपने को जानता है उतना अन्य लोगों को नहीं जानता। यदि वह ईमानदारी से अपना परीक्षण करें तो गुण-दोष दोनों स्पष्ट हो जाएंगे। आत्मा में परमात्मा बनने की शक्ति है। यदि कोई अपनी समीक्षा करें और अवगुणों को निकाल दे तो आत्मा परमात्मा बन सकती है। सोई हुई शक्ति का जागरण आवश्यक है। जो स्वयं में विश्वास करता है ईश्वर उसी की सहायता करता है। यदि स्वयं में विश्वास नहीं है तो उसकी सहायता कोई नहीं कर सकता। कुण्डलिनी जागरण, ध्यान योग की प्रक्रिया का अभ्यास करके आत्म शक्ति के जागरण का प्रयास करना चाहिए। मनुष्य को दूसरों को साथ में लेकर चलने की सामर्थ्य होनी चाहिए। जो आत्मविश्वास करता है उसकी सहायता करने के लिए दूसरे लोग भी आ जाते हैं। मनोबल की दृढ़ता आवश्यक है। मन के अन्दर कितनी ताकत है इसका ज्ञान यदि करना है तो मन को एकाग्र करना चाहिए। शरीर को सदैव सक्रिय रखना चाहिए और मन को सदैव स्थिर रखना चाहिए। मन, वचन और काया की प्रवृत्ति किसी कार्य के लिए तत्पर होती हैं तो निश्चित ही वह कार्य पूरा हो जाता है। मन को भटकने नहीं देना चाहिए। मन को अमन कर देना चाहिए। निरहंकारता आत्म समीक्षा का बहुत बड़ा गुण है। अहंकारी व्यक्ति उदण्ड होता है। अहंकारी व्यक्ति झुकता नहीं जो झुकता नहीं वह टूट जाता है। जो जितना विनम्र होकर चलता है वह उतना ऊंचा उठ जाता है। दूसरों के अवगुणों को नहीं बल्कि गुणों को देखना चाहिए। व्यक्ति का परीक्षण कोई दूसरा नहीं कर सकता। अपनी समीक्षा स्वयं करनी चाहिए। जब व्यक्ति अपने अवगुणों को देखने लगता है तो उसका अन्तःकरण पवित्र हो जाता है। शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व के साथ जीवन जीना चाहिए। मनुष्य को यह सोचना चाहिए कि जैसे मुझे दुःख अप्रिय है वैसे ही वह अन्य प्राणियों को भी है। इसलिए अनुकूल व्यवहार सभी प्राणियों के साथ होना चाहिए। स्वयं की समीक्षा करने से व्यक्ति में सुधार आता है। व्यक्ति के सुधारे से समाज और राष्ट्र में सुधार आता है इसीलिए कहा गया है कि सुधरे व्यक्ति समाज व्यक्ति से राष्ट्र स्वयं सुधरेगा। अर्थात् व्यक्ति समाज की सबसे छोटी इकाई है। व्यक्ति में सुधार से समाज और राष्ट्र का सुधार सम्भव है।

जीवन में सर्वत्र द्वैत का दर्शन होता है। द्वैत से अद्वैत की ओर जाने की प्रक्रिया पूर्णता की प्रक्रिया है। द्वैत साधन है और अद्वैत हमारा लक्ष्य। संसार में सर्वत्र दो छोर हैं— जीवन और मरण, स्त्री और पुरुष, जड़ और चेतन, द्वैत और अद्वैत। जीवन एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। जन्म के बाद व्यक्ति बड़ा होता है, उसका एक लक्ष्य होता है और लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति प्रयास करता है। बार-बार के अभ्यास से लक्ष्य की प्राप्ति हो जाती है। यदि किसी कारण से असफलता मिल रही है तो मानव को अन्तः समीक्षा करनी चाहिए कि हमारे अन्दर क्या कमी रह गयी, जिससे हम अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं। मानव को बाहरी दुनिया को जानने के साथ ही साथ अपनी आत्मा को जानने का प्रयास करना चाहिए। जो व्यक्ति आत्मा को जान लेता है वह सबको जान लेता है।