आत्मज्ञान

जो लोग जन्म लेकर भूलोक पर आते हैं उन सबके जन्म लेने के पीछे एक कारण होता है। कारण के बिना यहाँ आने की आवश्यकता किसी को नहीं है। इस धरती में सबसे सीखने के लिए और सबको सिखाने के लिए ही हम आते हैं।

हमारा कर्त्तव्य और ध्येय आत्मज्ञान प्राप्त करना ही है पर यह ज्ञान कहाँ मिलता है? कैसे संभव है इसे पाना? मिलता तो कहीं भी नहीं, हमें स्वयं ध्यान साधना करके प्राप्त करना है।

साधना द्वारा सब कुछ पाया जा सकता है। बिना कष्ट सहे कभी फल नहीं मिलता। ध्यान की साधना का मतलब है उच्छवास और निःश्वास पर ध्यान रखकर निर्विचार स्थिति को पाना। उस स्थिति में होने वाली अनेकानेक अनुभूतियों तथा पूर्णात्माओं द्वारा मिले हुए ज्ञान को ही आत्मज्ञान कहा जाता है।

आत्मज्ञान अर्जित करने के तीन तरीके हैं-ध्यान, स्वाध्याय और सज्जन संगति। इस जन्म को आखिरी जन्म बनाने के लिए तीनों की ही आवश्यकता है।

भौतिक जीवन में हम जो प्राप्त करते हैं वह सब अशाश्वत है इसीलिए शाश्वत सत्य के लिए ही प्रयत्न करना है। अब इसी जन्म को अन्तिम जन्म बनाना है। पहले ही हमने अनेक जन्म लेकर और फिर मर कर समय व्यर्थ नष्ट किया है, इस बार मरने से पहले ही, इस आखिरी जन्म में आत्मज्ञान प्राप्त करना है।