



# ध्यान-ऀक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल



## समभाव-साधना



सतयुग की पहचान है यह, मानवता का स्वाभिमान है यह

SATYUG DARSHAN TRUST (REGD.)

मार्गदर्शक बल

(Guiding force)

सतवस्तु का कुदरती ग्रंथ



पढ़ो, समझो व अमल में लाकर  
श्रेष्ठ मानव बन जाओ।

इसे पढ़ने के लिए इस QR Code को स्कैन करें।



प्रकाशक

सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.)

"वसुन्धरा" ग्राम भूपानी-लालपुर रोड फरीदाबाद-121002 (हरियाणा)

ई-मेल: [info@satyugdarshantrust.org](mailto:info@satyugdarshantrust.org) | website: [www.satyugdarshantrust.org](http://www.satyugdarshantrust.org)

© सर्वाधिकार सुरक्षित सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.) | ISBN : 978-93-85423-54-3

प्रथम संस्करण | जुलाई, 2024



साडा है सजन राम, राम है कुल जहान

अर्थात्

ईश्वर हमारा मित्र/प्रियतम सर्वव्यापक है,  
उसी को जानो, मानो व वैसे ही गुण अपनाओ।

शब्द है गुरु, शरीर नहीं है,

अर्थात्

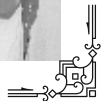
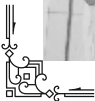
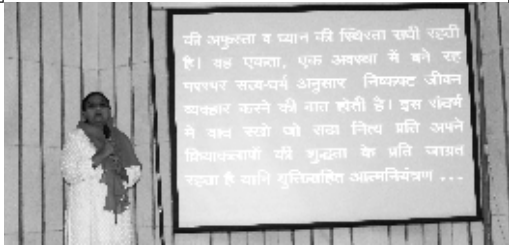
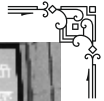
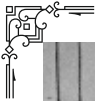
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और  
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

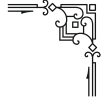
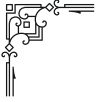
इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,  
इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा



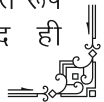




## समभाव-साधना

### दोहराई

गत सप्ताह हमने जाना कि समभाव की साधना मानव जीवन की सबसे महान एवं अनुपम उपलब्धि है क्योंकि समभाव समता का, समानता का, सदृश्यता का, निष्पक्षता का निष्कामता का, आत्मतोष का व धीरता का मूलाधार है तथा हृदय प्रकाशित सत्य व सुख शांति का मूल होने के नाते धर्म का प्राण है। इसलिए तो दुःख-सुख, जन्म-मरण, संयोग-वियोग, रोग-सोग, खुशी-गमी, मान-अपमान, अमीरी-गरीबी आदि में समरस रहने वाला समभावी हर हाल में सदा सुख-शांति व आनन्द का अनुभव करता है और ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने का योग्य अधिकारी साबित होता है। जानो जीवन की विषमताओं में जिस गति से उसके हृदय में समभाव सुदृढ़ होता जाता है उसी गति से उस की सुख-वृद्धि भी सम्पन्न बनती जाती है क्योंकि वह सुख, आत्मानन्द में रूपान्तरित होकर शाश्वत रूप धारण कर लेता है। यह आत्मानन्द ही



परिणामस्वरूप में कर्म फल से मुक्ति का कारण बनता है। ऐसा इसलिए क्योंकि राग-द्वेष, मोह-माया से रिक्त, मनः स्थिति में सांसारिकता का बीज सूखने लगता है और मनुष्य कर्ता होते हुए भी, ग्रहण और कामना की भावना से मुक्त होकर, हर कर्म निष्कामता व अकर्ता भाव से, सत्यतापूर्ण, धर्मसंगत सम्पन्न करता है। इस प्रकार उसे फिर न पुण्य का आश्रय रहता है न पाप का अपितु वह तो स्वार्थपरता को त्याग, दूसरों के सुख के निमित्त अपने सुख का त्याग करने की कला सीख, परोपकारी बन जाता है और परमात्मा का सुपुत्र कहाता है। इस महत्ता के दृष्टिगत ही सजनों सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

समभाव समदृष्टि दा सजनों,  
दिल में अमल लियाओ।  
दिल में अमल लिया के सजनों,  
दिल में अमल कमाओ,  
दिल नाल दिल मिलाओ।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-1,  
कीर्तन न० 17)

## समभाव को अपनाने के लिए आवश्यकता

इस संदर्भ में सजनों यदि समभाव को साधना है तो देह अभिमान व शारीरिक स्वभावों से ऊपर उठो। तात्पर्य यह है कि शरीर और शरीर से सम्बन्धित वस्तुओं के प्रति जो लगाव है, आसक्ति, मोह-ममता व अज्ञान है, उसे त्याग दो। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके कारण मनुष्य क्षणिक सुखों में फँस, शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने में, पूरा जीवन लगा देता है और अनन्त व निर्दोष आत्मा के प्रति विमुख हो, निजी शक्ति, क्षमता, सामर्थ्य व अजरता-अमरता को पहचान नहीं पाता। परिणामस्वरूप जिस आत्मा के विकास के लिए मानव जीवन मिला है, उस उद्देश्य से भटक, समुचित आत्मिक विकास के अभाव में जीवन व्यर्थ गँवा बैठता है।

अतः यह सत्य मान लो कि यह शरीर परिवर्तनशील है, नश्वर है और आत्मा नित्य एकरस व अजर-अमर-अविनाशी है। फिर इसी सत्य अनुरूप विचार में स्थिर बने रह, मन-वचन-



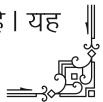
कर्म द्वारा सद्-व्यावहारिकता अपनाओ। जानो इसी सत्य का बोध कराने हेतु सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ हमें कह रहा है:-

ए देही तेरी खाक दी ढेरी  
निकल गया चमत्कार,  
प्रीति तूं किस नाल करनै, मिथ्या ए संसार,  
प्रीति तूं किस नाल करनै।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, प्रथम सोपान,  
भजन न० 50)

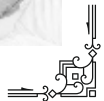
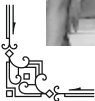
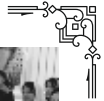
सजनों इसके अतिरिक्त समभाव को अपनाने के लिए अन्य जिस चीज़ की आवश्यकता है, वह है शान्ति।

शान्ति की उत्पत्ति आत्मा की स्वतन्त्रता यानि आत्मतुष्टि से होती है। इसका सम्बन्ध संतोष से है यानि इच्छाओं के विनाश से है व हर प्रकार के दंभ, वासनाओं की गंदगी, तुच्छ स्वार्थ व लिप्सा के भाव के त्याग से है। इसके लिए व्यक्तित्व का रूपान्तरण आवश्यक है तथा इसका अन्त परम शान्ति है। यह









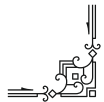
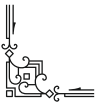


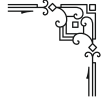
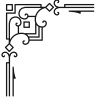




एक ऐसी स्थिति है, जहाँ सुख है न दुःख, घृणा है न ईर्ष्या, अपितु सभी प्राणियों के प्रति समता का भाव है। इस प्रकार शान्ति आत्मा की एक वृत्ति है। ज्यों-ज्यों राग-द्वेष की आकुलता कम होती जाती है त्यों-त्यों अन्तःकरण में इस शान्ति का विकास होता जाता है। शान्ति का उद्भव वैराग्य से होता है तथा इसका प्रसार दया, साधना, निष्कामता तथा परोपकार की भावना से होता है। यह शांति चिरस्थायी है तथा दुःखों का नाश कर आनन्द प्रदान करने वाली है।

शान्ति के लिए आत्मशुद्धि आवश्यक है क्योंकि मन में काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि विषय विकारों के आ जाने से विषमता बढ़ जाती है और समता का हास होता है। अतः आत्मविश्लेषण व आत्मनियन्त्रण द्वारा मन में प्रविष्ट दोषों व विकारों का शमन करने वाले शक्तिशाली इंसान बनो। जैसा कि सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ भी कह रहा है:-





जित्थे तुसां शांति जानो,  
ओथे तुसां शक्ति पछाणों।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, द्वितीय सोपान,  
कीर्तन न० 67)

अर्थात्  
शांति ही शक्ति है।

**आत्मसुधार की क्रिया में निर्मल भाव/भावना की  
भूमिका:-**

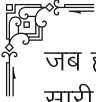
यहाँ फिर से आपको याद करा दें कि आत्मसुधार की इस क्रिया में मनुष्य का निर्मल भाव/भावना अतुल्य भूमिका निभाती है। आशय यह है कि व्यक्ति की भाव/भावना जैसी होती है वह वैसा ही बन जाता है। इस नाते भाव/भावना की शुद्धता व तेजस्विता मनुष्य में साहस, तेज, ओज, मनोबल आदि की वृद्धि करती है तथा भाव/भावना की दुर्बलता जीवित मनुष्य को भी निर्जीव, दीन-हीन व क्षीण बना देती है। अतः संसार के समस्त जीवों के प्रति मैत्री-भाव, यानि सजनता का भाव, चित्त को



निर्मल बना, व्यावहारिक जीवन में अत्यन्त ही सरलता से हमें समभाव का सफल साधक बना सकता है। इसलिए तो कहा भी गया है:-

समभाव-समदृष्टि की, युक्ति क्या है,  
यह तो है जी, सजन-भाव की पढ़ाई,  
सजन-भाव की पढ़ाई।  
इसी पढ़ाई को, पढ़ने वालों ने  
हर युग में, निर्मल वृत्ति पाई,  
हर युग में, निर्मल वृत्ति पाई॥

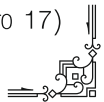
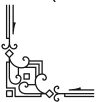
यहाँ मैत्री भावना का आशय स्पष्ट करते हुए बता दें कि यह है-दूसरों के हित व कल्याण का विचार, उनके प्रति निःस्वार्थ प्रेम, बन्धुत्व और आत्मीयता का भाव। यह है दूसरों के सुख-दुःख की अनुभूति, अपनी आत्मा के समान ही करना। याद रखो मैत्री भाव/भावना मन, बुद्धि, चित्त और हृदय को पवित्रता से भर देती है। इसमें स्वयं के सुख की, जीने की या स्वार्थ की भावना मुख्य नहीं होती, अपितु मुख्य होती है, दूसरों के सुख, हित या जीने की भावना। इस प्रकार सज्जनता यानि मैत्री भाव



जब हृदय में व्यापक रूप धारण कर लेता है तो ये सारी क्षुद्रताएँ, संकीर्णताएँ व संकुचित स्वार्थ भावनाएँ आदि स्वयंमेव समाप्त हो जाती हैं और निर्मल प्रेम, दया, सहानुभूति, आत्मीयता, बन्धुत्व, सहृदयता, करुणा, क्षमा व सेवा आदि दिव्य गुणों का विकास होता है। इस तरह तब जीवात्मा में व्यापकता और सर्वत्र एकात्मा की भावना घर कर जाती है। ऐसा साधक फिर सहज ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ के अनुसार कह उठता है :-

**एक हूँ एक हां, एक नज़रों में एक ही एक हर  
अन्दर सुहा रहा,  
जनचर बनचर जड़ चेतन ओ  
हर्षा रहा इको रूप तुम्हारा,  
इको रूप तुम्हारा।  
शरीर दी बनावट अलग-अलग,  
कोई पतला कोई भारा कोई गोरा कोई काला।**

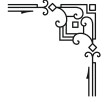
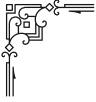
(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, चतुर्थ भाग,  
वीरवार का तीसरा बोर्ड, कीर्तन न० 17)





यही समभाव के साधक की सफलता का परिचायक है क्योंकि यह उस सशक्त साधक के समता और शान्ति के शिखर तक पहुँचने का प्रथम सोपान है। आत्मा को विकसित और विस्तृत बनाने का पुण्य साधन है। इसी तरह आत्मत्व और विश्वत्व में अभिन्नता हो जाती है और फिर उस समभावी को विश्व के ज़र्रे-ज़र्रे का ज्ञान, प्रत्येक हलचल का बोध सहज ही हो जाता है और वह कह उठता है:-

एहो तस्वीर है मेरी,  
निगाह आ रही जे ओ जेहड़ी।  
निगाह आ रही जे ओ जेहड़ी,  
निगाह आ रही जे ओ जेहड़ी।  
एहो तस्वीर है मेरी,  
निगाह आ रही जे ओ जेहड़ी।।  
कीड़ी कोलों हाथी दे अन्दर  
ब्रह्मां कोलों तृण दे अन्दर।  
निगाह आ रही जे शाम सवेरी,  
एहो तस्वीर है मेरी।।

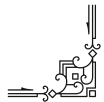
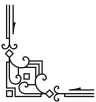


निगाह आ रही जे शाम सवेरी,  
निगाह आ रही जे शाम सवेरी।  
एहो तस्वीर है मेरी,  
निगाह आ रही जे ओ जेहड़ी।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, षष्ठम सोपान,  
कीर्तन न० 31)

### निष्कर्ष

स्पष्ट है कि सब जीवों में साम्य चेतना तथा सुख-दुःख को समभाव से लेना योग है। अतः पाप-पुण्य दोनों को त्याग कर निर्मल हो अत्यन्त समता को प्राप्त करो। याद रखो द्वैत पापयुक्त है। अद्वैत परम साम्य या निरतिशय समता का प्रतीक है। अतः सफलता-विफलता को समान देखो।



# Learn the science of inner dimensions

at **Dhyan-Kaksh**

School of Equanimity & Even-sightedness

## विषय

### ध्यान-कक्ष

- ध्यान-कक्ष यानि समभाव-समदृष्टि का स्कूल (परिचय)

### आत्मज्ञान

- आत्मज्ञान
- आत्मज्ञानी की पहचान
- आत्मिक ज्ञान के लिए पहली आवश्यकता
- आत्मिक ज्ञान एवं भौतिक ज्ञान में अंतर
- आत्मिक ज्ञान प्राप्ति से लाभ

### शरीर/प्राण/भाव/दृष्टि को सम रखना

- शीश अर्पण व शारीरिक समता साधने का महत्त्व
- प्राण को सम रखने की कला
- भाव
- समभाव
- समभाव साधना
- समदृष्टि
- समबुद्धि एवं समभाव-समदृष्टि का व्यावहारिक रूप

### अपनी पहचान

- निज मानव स्वरूप की पहचान
- यथार्थ ब्रह्म स्वरूप की पहचान
- ब्रह्म
- शब्द ब्रह्म
- ओ३म शब्द की महानता व महत्ता

### समभाव-समदृष्टि का कायदा

- जिह्वा स्वतन्त्र अर्थात् आहार एवं वाणी संयम
- संकल्प स्वच्छ
- दृष्टि कंचन

### आत्मविजय

- आत्मनिरीक्षण
- आत्मसंयम/आत्मनियन्त्रण (भाग-1 और-2)
- आत्मानुशासन एवं आत्मविजय

### विचार एवं विवेक

- विचार
- विवेक
- विवेक जाग्रति
- विवेकशील मानव की पहचान

#### Offline classes and activities

Every Sunday from 12.45 pm to 1.45 pm  
at Dhyan-Kaksh, Satyug Darshan Vasundhara,  
Bhopani-Lalpur Road, Greater Faridabad - 121002

Online classes  
can be viewed at



आप इस विषय का वीडियो निम्नलिखित लिंक  
(QR code) पर स्कैन करके देख सकते हैं।

View this class by scanning this QR code link



**Initiatives of Satyug Darshan Trust (Regd.) on Humanity and Ethics**



**INTERNATIONAL  
HUMANITY OLYMPIAD**  
[www.humanityolympiad.org](http://www.humanityolympiad.org)



**HUMANITY  
DEVELOPMENT CLUB**  
[www.awakehumanity.org](http://www.awakehumanity.org)

**For FREE workshops in your School, College and groups**

Scan for Dhyan-Kaksh Social Media



**Contact**

Mobile : +91 8595070695

Email: [contact@dhyankaksh.org](mailto:contact@dhyankaksh.org)

Website: [www.dhyankaksh.org](http://www.dhyankaksh.org)

Scan for Dhyan Kaksh Location



<https://bit.ly/3v4O8B2>