

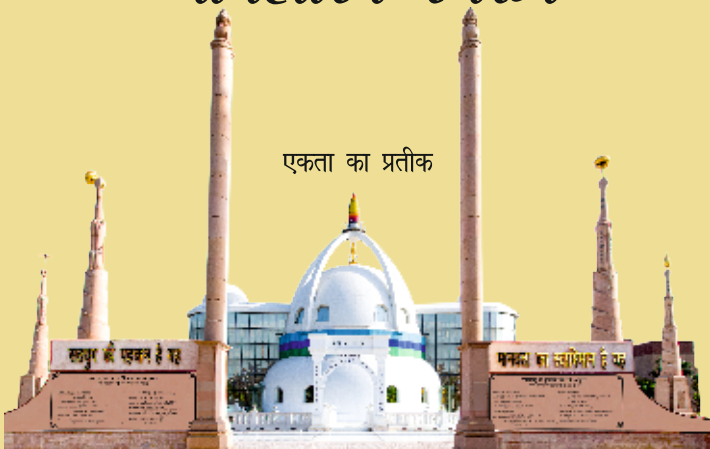


ध्यान-कक्षा
समभाव-समदृष्टि का स्कूल



समबुद्धि एवं समभाव-समदृष्टि का व्यावहारिक स्वरूप

एकता का प्रतीक



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 | website: www.satyugdarshantrust.org

© सर्वाधिकार सुरक्षित सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.) | ISBN : 978-93-85423-56-7

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





समबुद्धि एवं समभाव-समदृष्टि का व्यावहारिक स्वरूप

जानो समभाव से आशय सुख-दुःख, संयोग-वियोग, आदि अवस्थाओं में निश्चल यानि एकरस बने रहने से है तथा समदृष्टि से तात्पर्य समस्त प्राणियों को एकरूपता यानि अपने सम आत्मभाव से देखने से है।

समभाव-समदृष्टि की धारणा - जीवन की सर्वोच्च सफलता का मानक

इस परिप्रेक्ष्य में सजनों दुःख एवं सुख, जन्म एवं मरण, रोग एवं सोग, खुशी एवं गमी, मान एवं अपमान, अमीरी एवं गरीबी, निन्दा एवं उस्तत इन दोनों अवस्थाओं में एक समान अनुभूति कर, समभाव से विचरना यानि प्रिय को पाकर न हर्षित होना और न अप्रिय को पाकर उद्विग्न



होना, जीवन की सबसे बड़ी सफलता है। इस संदर्भ में राग-द्वेष जैसे मानसिक विकारों का शमन कर, अपने अंतःकरण को सदा समरसता से निर्मल अवस्था में रखने वाला, कोई विरला आत्मतुष्ट, धीर व जितेन्द्रिय साधक ही, ए विध् जीवन की प्रतिकूलताओं को प्रसन्नता से सहते हुए या फिर उन प्रतिकूलताओं को अनुकूलता में तबदील कर, अपने असलियत स्वरूप की पहचान कर सकता है और परमधाम पहुँच विश्राम को पा सकता है। जैसा कि सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा भी गया है:-

**दुःख-सुख जेहड़ा सम कर जाणे,
असलियत अपनी ओ पहचाणे
असलियत अपनी जो पहचान गया,
ओही परमधाम दियां मौजां माणे**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-4, कीर्तन न० 21)



समबुद्धि



सजनों आपको भी, आत्म विकास का लक्ष्य रख, बाहरी विपरीत परिस्थितियों के कारण अंतर्मन में उत्पन्न होने वाली विषम भावनाओं पर समता को प्रतिष्ठित कर, अपनी आत्मा का सर्वोच्च विकास करने वाला ऐसा ही सफल साधक बनना है और इस हेतु - समस्त नश्वर पदार्थों में विद्यमान, अनश्वर आद् परमेश्वर को समभाव से देखते हुए व तद्नुरूप सबके साथ एक सा सज्जनतापूर्वक मित्रवत् व्यवहार करते हुए, समदृष्टि हो जाना है। जानो ऐसा करने से न तो किसी से द्वि-द्वेष यानि वैर-विरोध होगा, न ही प्रीत अपितु आत्मस्वरूप का निरंतर मानसिक प्रत्यक्ष होने के कारण, हृदय में समता स्थिर हो जाएगी और आप निरासक्त भाव से, सहज ही आत्मज्ञान प्राप्त कर 'समबुद्धि' हो



जाओगे। हम सब ऐसे समबुद्ध इंसान बन जाएँ
इस हेतु ही सजनों सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में
कहा गया है:-

**न किसी से प्यार कर, न किसी से वैर रख
दोस्ती ला लै तूं आद् दे नाल
दिलों दुई भाव नूं छड।।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, पंचम सोपान,
कीर्तन न० 15)

जानो समबुद्धि की बुद्धि में केवल-मात्र एक
सच्चिदानन्द परमात्मा का ही निश्चय रहता है
यानि नाना प्रकार के भोगों और उनकी प्राप्ति के
उपायों को उसके निश्चय में स्थान नहीं
मिलता। इसलिए तो वह समबुद्धि ब्रह्म भाव पर
डटे रह, दुःखों में अनुद्विग्न और सुखों के प्रति
उदासीन बना रहता है यानि न उसमें काम
यानि विषय सुख की इच्छा या राग उत्पन्न होता

है, न भय, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या-द्वेष, अहंकार आदि। आशय यह है कि अपनी स्वाभाविक उपलब्धियों में ही संतुष्ट रहने वाले उस निष्कामी की बुद्धि किसी प्रकार की विपरीतता या विषमता में विचलित न होते हुए सदा समरस संतुलित व स्थिर बनी रहती है और वह निर्विकारी जगत के समस्त कर्तव्यों का कुशलता से निष्पादन अकर्ता भाव से करते हुए जीवनमुक्त हो जाता है और कह उठता है:-

हम तो है आज़ाद, हुण किसदी सुनो फरियाद,
सजनों हुण किसदी सुनो फरियाद।
एहो फरियाद है जे अपनी कमाई,
एहो कमाई करो सजनों सुखदाई,
सजनों करो सुखदाई।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-2,
बुधवार का बोर्ड, कीर्तन न० 29)



इस बात को समझते हुए आप भी सजनों
समभाव अनुकूल अपने नज़रिए यानि दृष्टिकोण
को साध, निश्चयात्मक बोध करने वाले
विवेकशील इंसान बनो। जानो ऐसा पुरुषार्थ
दिखाने पर ही समबुद्धि हो पाओगे और कष्ट-
क्लेश आने पर भी घबराओगे नहीं अपितु दुःख-
सुख, मान-अपमान सब हँस कर झेल जाओगे।
फिर न किसी से जुड़ोगे, न किसी से नफरत
करोगे अपितु मन को अखण्ड परमतत्व में लीन
कर, अजर-अवस्था को प्राप्त हो जाओगे और
अपनी यथार्थ अमीरी का बोध कर, उस समता
के संरक्षण से कभी अलग नहीं हो पाओगे।
जैसा कि कहा भी गया है:-

समभाव समदृष्टि जैदी बुद्धि लवे पहचान जी,
ओ बुद्धि लवे पहचान जी,
ओथे जन्म मरण रोग सोग कहाँ,



खुशी गमी गरीबी अमीरी कहाँ,
अमीरों का है ओ अमीर ओ मेरे साजना,
बेअन्त बिन सूरजों जगे ओ महान ओजी ओजी ।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-2,
कीर्तन न० 21)

सजनों आप सब भी इस तरह समभाव-समदृष्टि की धारणा का औचित्य समझ, ऐसे ही समबुद्धि व समचित्त इंसान बनने में कामयाब हो जाओ, उसके लिए अब सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ के अनुसार ध्यान से सुनो कि आपको क्या करना है:

1. समान भाव/प्रकृति से युक्त हो, हर हाल में एक रस बने रहना है व सबको एक सा समझते हुए व एक नज़र से देखते हुए, परस्पर सज्जन भाव अनुरूप एक जैसा वर्ताव करना है। यह सबक सबसे पहले घर के कार्य व्यवहार में शुरू

करना है व फिर इसे अपनी दैनिक दिनचर्या व स्वाभाविक प्रकृति का अंग बनाना है। शास्त्र अनुसार आशय यह है कि:-

समदृष्टि रखो, सर्व राम रूप समझो।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, पष्ठम सोपान,
कीर्तन न० 24)

2. समभाव-समदृष्टि के कायदे को पूरी तरह से व्यवहार में लाना है यानि जिह्वा को स्वतन्त्र, संकल्प को स्वच्छ व निगाह यानि दृष्टि को कंचन करना है।



यहाँ जिह्वा स्वतन्त्र से तात्पर्य शब्दों की निर्भयतापूर्ण सार्थक अभिव्यक्ति से है। अतः अपनी जिह्वा को सदा वाद-विवाद, तर्क-वितर्क, असत्य भाषण तथा कटु अपशब्दों जैसे गाली-गलौच, निंदा चुगली आदि के उच्चारण













से स्वतन्त्र रखते हुए, सदैव जी-जी व सजनता सूचक शब्दों का उच्चारण करना है।

इसी तरह संकल्प को स्वच्छ रखने के लिए प्रत्येक काम करते समय अपने विचार/उद्देश्य/ इरादे को काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार के कुसंग से विमुक्त रख, पवित्र व निष्कपट अवस्था में साधे रखना है।

इसके अतिरिक्त दृष्टि को कंचन रखने हेतु अपनी देखने की शक्ति या वृत्ति को हर प्रकार के कामुक भाव से विमुक्त रख सर्वविध पवित्र व निर्मल अवस्था में बनाए रखना है ताकि वह सदा स्वस्थ व स्वच्छ बनी रहे।

3. इसी के साथ सजनों अपने दिल को ईर्ष्या-द्वेष और आपस की फूट यानि अनबन से सदा अलग रखना है ताकि वृत्ति-स्मृति, बुद्धि व



स्वभाव हमेशा निर्मल बना रहे। इस प्रयोजन में कामयाब होने हेतु सजनों शास्त्र कहता है:-

**मन अपना समझा लौ,
उखड़े दिल मिला लौ,
इको दिल बना लौ, उखड़े दिल मिला लौ**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-1,
कीर्तन न० 31)

4. किसी की भी कोई ऐसी-वैसी मंदी बात न सुननी है न सुनानी है। अगर सुननी भी पड़ी तो एक कान से सुनकर दूसरे कान से निकाल देनी है। उसे हृदय में ठहरने की जगह नहीं देनी वरना वह बात जो हृदय में धारण की हुई होगी, वह आपके मन में कल्पना उत्पन्न कर देगी और चुगली बनकर एक दिन बाहर निकलेगी। अन्य शब्दों में शास्त्र अनुसार:-



जगह न देवो उस बात नूं, जेहड़ा बात सुनावे,
हृदय विच फिर ओ बात न कल्पावे।
सहेलियों में बैठ के न ओ चुगली लावे,
स्कूल खुलया जे, ओ स्कूल खुलया जे।।
सजनों इक बात इक कन सुणे,
दूजे कन्नो निकले।
समभाव समदृष्टि दा एहो वर्ताव दिखा के,
स्कूल खुलया जे, ओ स्कूल खुलया जे।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-1,
कीर्तन न० 12)

5. विचार से अपने आप को पकड़ना है और अपनी पुरानी चाल/शारीरिक स्वभावों को छोड़, आत्मीयता अनुरूप आचार-व्यवहार करने का तरीका अपनाना है। तात्पर्य यह है कि भले-बुरे, सही-गलत का विचार कर, असत्य को छोड़ना





है और सत्य यानि यथार्थ को धारण कर स्थिर हो जाना है। यहाँ याद रखो कि शास्त्र कह रहा है:-

**जिस सजन ने विचार के साथ कुल दुनियां
में और जनचर बनचर जड़ चेतन में
एक प्रकाश समझ लिया उस सजन की
फ़तह ही फ़तह।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-4, वीरवार का पहला बोर्ड, कीर्तन न0 01)

6. पिछली आदतों व बातों को भूलना है और समभाव की चाल पकड़ उस पर इस तरह खड़े होना है कि अन्दर भूल कर भी कोई बुरा ख्याल/सोच न पनपे। जानो ऐसा करना इसलिए आवश्यक है क्योंकि सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कह रहा है:-





पिछली बात न फोल ओ बन्दे पिछली बात
न फोल, पिछली बात न फोल।
आयंदा अपना जीवन बना लै किस्मत तेरे
कोल पिछली बात न फोल।।



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

अर्थात् पिछली बातों को स्मृति में रख, हर पल
चिंता/नकारात्मकता में डूबे रहने के स्थान पर,
वर्तमान में समभाव से जीवन जीने की कला
सीखनी है। इस तरह हर पल सचेतन बने रहते
हुए, आत्मविश्वास के साथ, अपना आगामी
जीवन सुखमय बनाने के प्रति यत्नशील होना
है।

7. अपनी उन्नति का जायज़ा लेने हेतु अपनी
निगाहबानी आप करनी है यानि प्रतिदिन रात्रि
में सोने से पूर्व आत्मनिरीक्षण करना है कि अब



तक हमने समभाव-समदृष्टि के सबक को कितना अपनाया है या कहीं समभाव-समदृष्टि के सबक के प्रतिकूल तो हमसे कुछ नहीं हो रहा ? जानो ऐसा इसलिए करना है क्योंकि शास्त्र कह रहा है:-

**फिर फस्ट दी एहो है निशानी, अपनी ए
करन निगाहबानी ओ साजन अपनी ए
करन निगाहबानी**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-1,
कीर्तन न० 15)

इस तरह आत्मविश्लेषण द्वारा अपनी गलतियों/कमियों का सत्यता से परीक्षण करना है और स्वभावों की तरफ से अपने आपको कदम-कदम पर खुद पकड़ते हुए यानि आत्मसंयम रखते हुए आत्मसुधार करते जाना है।

8. बैहरूनी वृत्ति को छोड़ कर अन्दरूनी वृत्ति को धारण करना है और सदा नाम-ध्यान में आत्मेश्वर के साथ जुड़े रहना है। इस तरह अपने ख्याल को अंतर्मुखी बना मौन वृत्ति अपनानी है ताकि ध्यान जुड़ा रहे और टूटने न पावे। इस संदर्भ में शास्त्र भी कह रहा है:-

**वृत्ति मौन की होनी चाहिए।
मौन का नतीजा है विश्राम**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, तृतीय भाग,
बुधवार का दूसरा बोर्ड, कीर्तन न० 01)

9 संतोष, धैर्य की स्वाभाविक पोशाक पहन अपने हृदय रूपी घर को सच्चाई से परिपूर्ण कर, सचखण्ड बनाना है ताकि उसकी सुगंधि यानि यश-कीर्ति कुल संसार तक फैल जाए और हम धर्म के सीधे रास्ते पर निष्कामता से चलते हुए परोपकार कमाने में समर्थ हो जाएं।

10. मनगढ़ंत भक्ति भावों व शरीरों-तस्वीरों का ध्यान छोड़ना है। इसके स्थान पर शब्द को गुरु मान व नित्य में श्रद्धा बढ़ा, आत्मज्ञान प्राप्त करना है और आत्मस्वरूप में स्थिर होना है।

11. हर हाल में हुकम को पकड़ना है यानि :-

मान-अपमान में पकड़ो हुकम, संयोग-वियोग में पकड़ो हुकम, रोग-सोग में पकड़ो हुकम

दुःख-सुख में पकड़ो हुकम, हानि-लाभ में पकड़ो हुकम, अमीरी-गरीबी में पकड़ो हुकम।

ऐसा करने से जीवन की विभिन्न अवस्थाओं में समरस व समचित्त बने रहने में कामयाब हो जाओगे। यहाँ याद रखो:-

हुकम ते जेहड़े चल बसे, ओ बाज़ी लवण
जित्त, रामा बाजी लवण ओ जित्त।

ओ हार कदे नहीं खांवदे, उन्हां दी जित
जित ही जित, सब कुछ हुकम करदा।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, तृतीय सोपान,
कीर्तन न० 22)

सारतः सजनों हम तो यही कहेंगे कि कलुकाल जा रहा है व सतयुग आ रहा है। सतयुग में वही रहेगा जो समभाव के सबक़ को परिपक्व कर सतयुगी आचार-संहिता को व्यवहार में ले आएगा यानि विचार, सत्-ज़बान, एक दृष्टि, एकता और एक अवस्था में आ संकल्प का झुखना-रोना मिटा, मृतलोक पर फतह पा जाएगा। अतः वक्त की नज़ाकत को समझते हुए यानि युग परिवर्तन के समय को अधिक न मानते हुए, समभाव-समदृष्टि के सबक़ को अविलम्ब अमल में लाओ और सत्य-धर्म पर स्थिर रह, सतयुग में प्रवेश कर जाओ। अन्य शब्दों में:-



समभाव नूं पकड़ो वे सजनों सजनों
वे सम दा करो वर्ताव ।

आप पकावो ते पकवाओ किन्हां सजनां नूं,
एहो दिखाओ सजनों वे, वे प्रभाव वे ।
समभाव दा शब्द, कोई विरला पकावे
फ़्रस्ट दा नतीजा कोई विरला सुनावे ।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-1,
कीर्तन न० 13)



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



**HUMANITY
DEVELOPMENT CLUB**
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

Website: www.dhyankaksh.org

Scan for Dhyan Kaksh Location



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