



ध्यान-कक्षा
समभाव-समदृष्टि का स्कूल



जिह्वा स्वतन्त्र (आहार एवं वाणी संयम)

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 : 978-93-85423-71-0

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

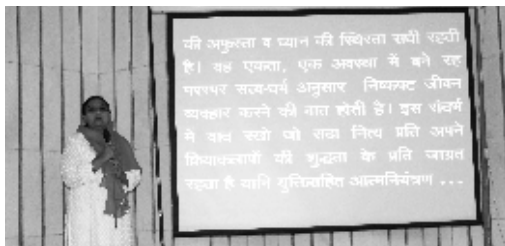
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा







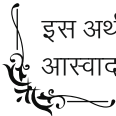
जिह्वा स्वतन्त्र (आहार एवं वाणी संयम)

जिह्वा स्वतन्त्र - शाब्दिक अर्थ

जिह्वा स्वतन्त्र दो शब्दों के योग से बना है यथा
जिह्वा + स्वतन्त्र

यहाँ जिह्वा से तात्पर्य मुख में स्थित, स्वतन्त्र रूप से गतिशील उस माँसपेशीय अंग से है जिसको रसना, ज़बान तथा जीभ भी कहते हैं तथा जिसका प्रयोग स्वाद चखने, चाटने, सांस लेने, निगलने और बोलने में होता है। इस आशय से जिह्वा रसों का ज्ञान यानि आस्वादन कराने वाली इन्द्रिय के साथ-साथ बोलने अर्थात् वर्णों तथा शब्दों का उच्चारण करने में प्रयुक्त होने वाली प्रधान सहायक इन्द्रिय है।

अब स्वतन्त्र का अर्थ जानो। ज्ञात हो कि स्वतन्त्र से तात्पर्य बन्धनमुक्ति यानि किसी भी प्रकार के नियन्त्रण या दबाव से रहित हो, स्वाधीन रहने से है।



इस अर्थ के तहत जिह्वा स्वतन्त्र से तात्पर्य, रसों का आस्वादन व शब्दों का उच्चारण करने वाली जिह्वा



को, विलासिता व कामुकता की ओर आकर्षित करने वाले, अहितकारी राजसिक-तामसिक रसों के सेवन, यथा तीक्ष्ण मसाले युक्त चटपटे, रसहीन, माँसाहारी आहार व नशीले पदार्थों के साथ-साथ.... अपने भीतर अज्ञानता, व्यग्रता, अधीरता व द्वन्द्व उत्पन्न करने वाले वाद-विवाद, तर्क-वितर्क, गाली-गलौच, निंदिया-चुगली व क्रोधावेश से युक्त अनुचित कर्कश वाणी बोलने के स्वभाव से विमुक्त रखने से है। यहाँ राजसिक-तामसिक का अर्थ स्पष्ट करते हुए बता दें कि राजसिक वह है जिसकी प्रधानता से जीवधारियों में चंचलता, भोगविलास तथा बनावटी बातों में रुचि उत्पन्न होती है तथा तामसिक वह है जिसके प्राधान्य से मनुष्य में जड़ता उत्पन्न होती है और वह बुरे से बुरे कर्मों में प्रवृत्त होता है।

सात्त्विकता का ग्रहण - जिह्वा की स्वतन्त्रता का अनिवार्य तत्त्व

उपरोक्त अर्थ के तहत् अपनी जिह्वा को हर प्रकार के संसारी/विकारी बंधन से विमुक्त कर, स्वाधीन रखने

हेतु, भाव शुद्धि करके हैसियत व आवश्यकतानुसार अल्प मात्रा में सात्विक, सन्तुलित व पौष्टिक आहार का सेवन करना तथा शब्दों की सत्यतापूर्ण, सार्थक अभिव्यक्ति करना यानि एकात्मा के भाव से ओत-प्रोत हो, आपस में एक दूसरे को शिष्टाचार के अनुरूप 'सजन जी करके बुलाना व जी-जी का व्यवहार करते हुए सीमित, सन्तुलित, सत्य, मधुर व हितकारी वचन बोलना अनिवार्य है। जैसा कि सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा भी गया है:-

आओ जी, बैठो जी, खाओ जी वे सजनों,
सजनों वे साडा सजन जी होवे बोल।
जी-जी दा होवे वर्त-वर्ताव,
अपनी जिह्वा नूं बुलाओ जी,
जी-जी दा पहरेवा सजनो पाओ।।

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

सात्विक आहार से तात्पर्य व उसके सेवन से प्राप्त होने वाले लाभ

यहाँ सात्विक आहार के सेवन से तात्पर्य सत्त्व गुण/सत्य-रस से युक्त सरस, स्निग्ध, रक्तशोधक, पुष्टिदायक, रोगनाशक, हृदयग्राही, पौष्टिक, शाकाहारी व संतुलित भोजन करने से है। सात्विक आहार के अंतर्गत अन्न, शाक-सब्जियाँ, फल, दूध, पनीर, दही, अंकुरित पदार्थ, शहद तथा सूखे मेवे इत्यादि भोज्य पदार्थ आते हैं। ऐसे आहार के सेवन से जठराग्नि यानि पाचन शक्ति, धातुएँ, मल और क्रियाएँ सम रहती हैं। नाड़ियों का शोधन होता है, देह व मन की पुष्टि होती है यानि समुचित ऊर्जा, स्फूर्ति व शक्ति के साथ-साथ संतुष्टि प्राप्त होती है तथा आयु, तेज-कांति व ओज में वृद्धि होती है। यहाँ ज्ञात हो कि ओज ही देह की स्थिति का कारण है। इसी से शरीर रक्षित रहता है और इस की वृद्धि से ही शरीर में तुष्टि, पुष्टि, बल और पराक्रम का उदय होता है। ओज का नाश ही शरीर का नाश है और इसके रहने पर ही प्राणियों में जीवन स्थित है। ओज के क्षय से ही भय, दुर्बलता, चिन्ता तथा इन्द्रियाँ व्यथित व हतोत्साहित होती हैं और ओज की वृद्धि से ही उत्साह, प्रतिभा और सुकुमारता इत्यादि देह के

आश्रित अनेक सात्विक भावों व सकारात्मक विचारों का उदय होता है। परिणामतः अंतः प्रकृति, वृत्ति-स्मृति व बुद्धि, सत्यता अनुरूप ढलती है व सर्वश्रेष्ठ गुणों यथा सम, सन्तोष, धैर्य, सच्चाई, धर्म, निष्कामता, परोपकारिता आदि का विकास होता है। इन गुणों के वर्त-वर्ताव द्वारा मनुष्य का मन-चित्त सदा स्थिर व शांत रहता है और मानव सुकर्म करता हुआ सदाचार में प्रवृत्त होता है। इस महत्ता के दृष्टिगत, सर्वशरीर व्यापी होते हुए भी, प्रधान रूप से हृदय में स्थित इस ओज की, वृद्धि व रक्षा हेतु, जिह्वा की स्वतन्त्रता को साधना यानि संयमित व सात्विक आहार का सेवन करना अति अनिवार्य है।

जिह्वा की स्वतन्त्रता - शब्दों की सत्यता अनुरूप सार्थक अभिव्यक्ति के सम्बन्ध में

आहार सेवन के अतिरिक्त जिह्वा का एक अन्य धर्म भी है, वह है - बोलना, वर्णों, अक्षरों या ध्वनियों का उच्चारण करना अर्थात् भावों को शब्दों द्वारा वाणी से अभिव्यक्त करना। चूंकि इसी अभिव्यक्ति द्वारा मनुष्य के समस्त अंतर्भाव जैसे राग-द्वेष, प्रेम-शत्रुता, क्रोध-

दया आदि प्रकट होते हैं इसलिए वाणी द्वारा सदा सत्यता अनुरूप, सकारात्मक, सार्थक, मधुर, प्रिय, शिष्ट, सरल, सहज और हितकर शब्दों या वचनों का उच्चारण कर, जिह्वा की स्वतन्त्रता को साधे रखना है।

भूल कर भी परस्पर बातचीत के समय, अन्यों को क्षुब्ध यानि बेचैन करने वाले, रजो एवं तमोगुण से युक्त द्वेषपूर्ण, असत्य, तीक्ष्ण, कटु व उत्तेजक अश्लील अपशब्दों जैसे गाली-गलौच व निंदा चुगली का प्रयोग नहीं करना यानि निजी अहं भाव की तुष्टि व वैर भाव की सिद्धि के लिए किसी का मन नहीं दुखाना। न ही चतुराई से किसी शब्द के यथार्थ अर्थ के विपरीत किसी को कुछ कहकर, उसे अपनी बातचीत के जाल में फँसा, धोखा देना है। फिर जिससे बात बढ़े व जिससे बात के दो अर्थ निकलें, ऐसी बात भी नहीं करनी यानि हमारा बोलने का अभिप्राय शब्दों के नियत अर्थ द्वारा स्पष्टतया प्रकट होना चाहिए। इस आशय से भूल कर भी झूठी बातों का आडम्बर नहीं रचना यानि जो बात मुख से









निकले, वह ठीक घटे। जानो ऐसा सुनिश्चित करने पर ही हम अपनी जिह्वा की स्वतन्त्रता साधे रख पाएंगे और शास्त्र विहित् मुक्त विचारों को निर्भयता से अभिव्यक्त करते हुए मर्यादित बने रह पाएंगे। इस तथ्य के दृष्टिगत ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

जिह्वा गाली गलूचे न कढ ओय,
सबनूं सजन भाव तूं सड ओय।
जिह्वा सजन सजन सड ओय,
निंदया चुगली करनो बच ओय।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
प्रथम भाग, कीर्तन न० 20)

जानो शास्त्रविहित् इस निर्देश को मानना इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि जिह्वा की सहायता से उच्चरित वाणी ही सारे संबंधों के निर्वहन, समस्त विचारों और व्यवहारों के आदान-प्रदान का महत्वपूर्ण साधन है। वाणी की श्लीलता और शिष्टता से व्यक्ति की योग्यता का स्तर बढ़ता है और वाणी से ही मनुष्य आत्मिक तथा बुद्धिगत ज्ञान को प्रकाशित

करता है। अतः इस महान उपलब्धि के दृष्टिगत अहंकार रहित होकर वाणी से सभी का सम्मान करो यानि सबसे जी-जी का सजनता युक्त व्यवहार करो। ऐसा करने से उखड़े दिल मिल जाएंगे, जो पराए प्रतीत होते हैं, वह भी अपने लगने लग जाएंगे। इस तरह आपकी मधुर, सरस व निर्दोष वाणी सबके हृदयों को आकृष्ट कर लेगी और सब आपके व आप सबके प्रिय सजन मित्र बन, ईश्वर की सर्वव्यापकता के सत्य को जान जाओगे। यहाँ याद रखो 'सजन है जे आत्मा विच परमात्मा'। इस महत्ता के दृष्टिगत ही सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कह रहा है:-

**जिहवा सजन, ख्याल सजन,
सजन नज़रों में पहचान।
हम हैं सजन, तुम हो सजन,
सजनों सजन सजन ही मान।।**

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

ज्ञात हो कि जो व्यक्ति इस कथन के विपरीत चलता है वह दुराचारी वाद-विवाद, तर्क-वितर्क, लड़ाई-

झगड़े, वैर-विरोध आदि में अपनी आन्तरिक शक्ति का अपव्यय तो करता ही करता है, साथ ही अपने स्वभाव, व्यवहारिक संबंधों व व्यक्तित्व का नाश भी कर डालता है। ऐसा न हो इस हेतु सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

**वाद विवाद किसे नाल न कीजे,
जिह्वा राम नाम रस पीजे**

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

यानि जिह्वा की स्वतन्त्रता साधे रखने हेतु आवश्यकता से अधिक मत बोलो अर्थात् वाद-विवाद/तर्क-वितर्क में उलझ अपना कीमती समय बरबाद मत करो। इसके स्थान पर प्रति क्षण भगवान के नाम का उच्चारण, सिमरन व भजन कीर्तन करो तथा सर्वदा नम्रतापूर्वक हँसकर बोलते हुए विनयशील बने रहो। घर में बोलचाल भी नर्म हो यानि चिल्लाकर या गरजकर नहीं बोलना। न ही अपशब्दों का प्रयोग करना है अपितु सबसे प्रेम-प्रीति से बोलना है। जैसा कि कहा भी गया है:-



**सजनों बात करो मिल जुल के,
बात करो हस खिल के।**



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

फिर जो बोलना है वह विचार कर विवेकशीलता से बोलना है क्योंकि सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कह रहा है:-

**जो बात भी किसी के साथ करो
विचार कर करो और विचार से ही उत्तर दो।**

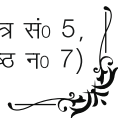
(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, चतुर्थ भाग,
वीरवार का पहला बोर्ड, कीर्तन न० 1)

अर्थात् अपने मुख से कोई भी शब्द निकालने से पूर्व उसको जाँचो-तोलो यानि शब्द के औचित्य को परखो और फिर उसे बोलो अर्थात्

**पहले तोलो फिर बोलो
इस तरह
जाँचो तोलो और तुल खड़ोवो व अफुर हो जाओ**



(श्री साजन जी क पत्र सभाओं के नाम, पत्र सं० 5,
युक्ति न० 2, पृष्ठ न० 7)



इस मकसद में कामयाब होने के लिए कब, कहाँ, क्या, कितना, कैसा और कैसे बोलना है, इस के प्रति सदा सचेत रहो अर्थात् केवल आवश्यकता अनुसार प्रिय और हितकारी वचन ही बोलने की आदत डालो और जहाँ बोलना उचित न हो या जानकारी न हो, वहाँ मौन ही रहो। इस संदर्भ में सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ के अनुसार जानो:-

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

अतः

खलबली को हटाते हुए सब सजन विश्राम पावें।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, तृतीय भाग,
बुधवार का दूसरा बोर्ड, कीर्तन न० 1)

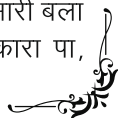
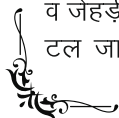
जानो मौन वृत्ति को अपनाकर आप काफ़ी हद तक अपनी आन्तरिक ऊर्जा के निरर्थक अपव्यय पर नियन्त्रण रख ओजस्वी बने रह सकते हो। इस संदर्भ में सजनों हम तो यही कहेंगे कि जिह्वा की स्वतन्त्रता को साधे रखने हेतु:-



जिह्वा दा कड्डो वल,
हो हो हो मुश्किल हो जाये तुहाडी हल।
जेहड़ी बीत गई,
जेहड़ी आने वाली सारी तुहाडी जायेगी टल,

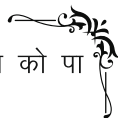
(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, षष्ठम सोपान,
कीर्तन न० 3)

यहाँ जिह्वा का वल निकालने से आशय है कि जब भी कोई बात करो, वह शरीर पर बिलकुल न जाए। इस प्रकार मुकम्मल तौर पर अपने ख्याल को शरीरों के ध्यान/शारीरिक स्तर से हटा कर, आत्मस्वरूप के साथ जोड़ो। इस प्रयोजन में सफल होने हेतु जब भी किसी से बात करो उसके हृदय में अपने असलियत प्रकाश को देखो। बातचीत करते समय ख्याल उसी प्रकाश में ठहरा रहे। ऐसा करने से मुस्कराहट आएगी, बदन प्रफुल्लित होगा, हृदय खिड़ेगा और मुख चमकेगा। नतीज़ा एक निगाह एक दृष्टि होकर सर्व एकात्मा का दर्शन करने में कामयाब हो जाओगे व जेहड़ी बीत गई, जेहड़ी आने वाली, वह सारी बला टल जाएगी। इस तरह कर्मबंधन से छुटकारा पा,





आवागमन के चक्कर से मुक्त हो विश्राम को पा
जाओगे और कह उठोगे



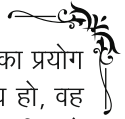
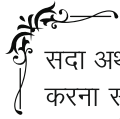
जिह्वा गल बात उल्टे,
फिर ख्याल नूं पलटा खवाओ।
हम हैं सजन तुम हो सजन,
एहो नवीन पोशाक सजनों पाओ,
ते सजनां नूं पवाओ।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-प्रथम, कीर्तन न० 16)

निष्कर्ष

आज की गई विवेचना से स्पष्ट होता है कि जिह्वा स्वतन्त्र हो जाने पर, हृदय पवित्र हो जाता है जिससे पाप कर्मों से छुटकारा मिलता है और मानव पुण्य कर्म करते हुए, आत्मज्ञान प्राप्त करने में प्रवृत्त हो जाता है। इस प्रकार जिह्वा की स्वतन्त्रता किसी को भी सुसंस्कृत व सभ्य बनाने में विशेष भूमिका निभाती है। अतः सत्यनिष्ठ और धर्मपरायण इंसान बनने हेतु आध्यात्मिक ज्ञान के बलबूते पर अपनी जिह्वा द्वारा





सदा अर्थयुक्त, उपकारी और गुणकारी शब्दों का प्रयोग करना सीखो और जो ठीक, यथार्थ और सत्य हो, वह नम्रता और मधुरता से बोलो। हमेशा निर्दोष बात ही करो और अपने वचन पर सदैव खरे उतरो। इस संदर्भ में हमेशा सुनो अधिक और बोलो कम। जानो यही एक शिष्ट व्यक्ति की पहचान है। आप भी सबसे जी-जी का आदरसूचक व्यवहार करने वाले ऐसे ही शिष्टाचारी इंसान बनो और अपनी सार्थक वाणी द्वारा सभी के हृदयों में प्रेम, भक्ति और विश्वास भर, उन्हें निष्काम भाव से परोपकार करने के लिए प्रेरित कर परमात्मा के सुपुत्र कहलाओ। जानो इसी में जीवन की सच्ची सार्थकता निहित है।



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/3v408B2>