



ध्यान-कक्षा
समभाव-समदृष्टि का स्कूल



आत्मनिरीक्षण

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 : 978-93-85423-65-9

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

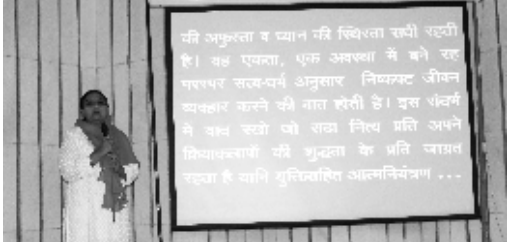
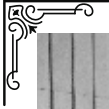
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा





आत्मनिरीक्षण

भूमिका

सजनों जैसा कि सब जानते ही हैं कि आत्मज्ञान सर्वश्रेष्ठ ज्ञान है क्योंकि हकीकत में यही हृदय को शांति प्रदान करने वाला है और इसी द्वारा जीव ईश्वर के हुकम अनुसार समरसता से आनन्दमय जीवन व्यतीत करते हुए, सहज ही अमर पद प्राप्त कर सकता है। इससे ज्ञात होता है कि आत्मज्ञान अत्यंत महत्त्वपूर्ण उपलब्धि है, किन्तु यह उपलब्धि आत्मनिरीक्षण के अभाव में असंभव है। आत्मनिरीक्षण ही आत्मज्ञान का प्रथम सोपान है क्योंकि इससे हमें स्वयं विवेक के प्रकाश में, अपनी मानसिक क्रियाओं और अवस्थाओं का सही-सही आंकलन/विश्लेषण कर, अपनाए दोषों का शमन यानि आत्मसुधार कर, निर्विकारी बनने का सुअवसर प्राप्त होता है। इससे ही असत्य का अंधकार मिटता है, मन उपशम होता है, विचारशक्ति व आत्मजागरूकता बढ़ती है, जिह्वा स्वतन्त्र व संकल्प स्वच्छ हो पाता है, अंतश्चेतना यानि वह शक्ति जो ज्ञान का मूलाधार है उसका बोध होता है,

अंतर्दृष्टि यानि विवेकशक्ति का विकास होता है, वृत्ति-
स्मृति, बुद्धि व स्वभाव निर्मल बने रह पाते हैं और हम
अपनी वास्तविकता यानि यथार्थता का बोध कर
आत्मस्मृति में बने रहने में सक्षम हो जाते हैं। इस
महत्ता के दृष्टिगत ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में इसे
सर्वोत्तम फ़र्स्ट का परिणाम करने का हेतु मानकर,
कहा गया है:-

फिर फ़र्स्ट दी एहो है निशानी,
अपनी ए करन निगाह बानी
ओ साजन अपनी ए करन निगाह बानी।
फिर आलम एहो परिश्रम दिखाओ,
फिर है नहीं कोई हैरानी, फिर है नहीं कोई हैरानी

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

अतः यदि आत्मज्ञान साध्य है तो आत्मनिरीक्षण उस
साध्य तक पहुँचने का महत्त्वपूर्ण साधन। इस संदर्भ में
आत्मोद्धार में आत्मनिरीक्षण की इसी महान महत्ता के
दृष्टिगत, आइए अब जानते हैं आत्मनिरीक्षण के बारे
में:-

आत्मनिरीक्षण - शाब्दिक अर्थ

आत्मनिरीक्षण का शाब्दिक अर्थ है, अपने भावों, वृत्तियों, गलतियों, त्रुटियों व गुण-दोषों को जानने-समझने का सही-सही प्रयत्न करना। इसे आत्मालोचन, आत्मपरीक्षण या आत्मविश्लेषण यानि अपने व्यवहार, प्रवृत्तियों तथा अपनी योग्यताओं-अयोग्यताओं, अभिप्रेरणाओं आदि को स्वयं ही समझने का प्रयास तथा आत्मप्रेक्षण यानि अपने दोषों का सूक्ष्म अवलोकन करने की क्रिया भी कहते हैं।

आत्मनिरीक्षण - विस्तारित अर्थ

अन्य शब्दों में आत्मनिरीक्षण अपने भीतर की विभिन्न गतिविधियों के बारे में, अपनी प्रकृति के बारे में सचेतन होने की क्रिया है यानि हम क्या करते हैं, कैसे करते हैं और क्यों करते हैं, उन समस्त आवेशों और प्रतिक्रियाओं के हेतु अथवा कारणों का ध्यान से अवलोकन कर, स्पष्टदर्शी बनने का तरीका है। देखा जाए तो चारित्रिक रूपांतरण करने हेतु अपने मनोभावों, मनोविचारों, क्रियाओं, गतिविधियों और क्षमताओं का ज्ञान प्राप्त करना अनिवार्य भी है ताकि

उन्हें दूर करने की दिशा में युक्तिसंगत प्रवृत्त हुआ जा सके। निःसंदेह इस के लिए, इस ज्ञान के साथ अपने ऊपर यानि अपने मन पर, इन्द्रियों पर, ख्याल/संकल्प/विचार पर, पूरी तरह से सचेतन नियंत्रण करना भी आवश्यक है ताकि हम बुरी बातों व आदतों की धारणा व उनके दुष्प्रभावों से बचे रह, आत्मसुधार करने की क्रिया में सफल हो सकें और मोक्ष प्राप्ति हेतु अनिवार्य आत्मशुद्धि के लक्ष्य का भेदन कर सकें। जैसा कि कहा भी गया है:-

**पकड़ो सजनो आप नूं, खालस सोना हो जाओ
अपने प्रकाश नूं पाओ, अपने प्रकाश नूं पाओ**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-द्वितीय, कीर्तन न० 32)

आत्मनिरीक्षण - आत्मोद्धार का पुण्यपथ

यह तो सर्वसिद्ध सत्य है कि आत्मोद्धार के लिए, अंतर्मन में घर कर गई बुराईयों से मुक्ति पाना अनिवार्य है। बुराईयों से मुक्त होने के लिए उन्हें पहचानना आवश्यक है। निश्चित रूप से यह पहचान आत्मनिरीक्षण से ही संभव है। हम मानते हैं कि अपने

दोष किसी को सहज ही दिखाई नहीं देते परन्तु यकीन मानो सत्यतापूर्वक किया गया आत्मनिरीक्षण हमारी इस कठिनाई को दूर करता है क्योंकि इसके अंतर्गत स्वप्रज्ञा यानि आत्मदर्शी बुद्धि से अपनी सबलताओं/ दुर्बलताओं अच्छाइयों/बुराईयों व गुण/दोषों का – अफुरता से, ध्यानपूर्वक अवलोकन किया जाता है। तत्पश्चात् आत्मसंयम यानि अपने मन और इंद्रियों पर पूर्णतः नियंत्रण रखते हुए, आत्मसुधार की ओर प्रवृत्त हुआ जाता है। इस प्रकार इस सामूहिक क्रिया से हमारा व्यक्तित्व/चरित्र परिष्कृत यानि सुधरता व संशोधित होता है, संशय-भ्रमों का नाश होता है, सद्-गुणों में वृद्धि होती है, मानवीयता पुष्ट होती है और हम विषमता से समता की ओर प्रशस्त होते हुए आत्मोद्धार के लक्ष्य को भेद लेते हैं।

आत्मनिरीक्षण - अनिवार्य तत्व

आत्मनिरीक्षण के लिए सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है, स्वयं में सुधार लाने यानि अपने दोषों को दूर करने की प्रबल इच्छा। जब तक यह इच्छा जाग्रत नहीं होगी और इसके प्रति हमारा संकल्प दृढ़ नहीं होगा तब तक हम अपनी भूलों, अपने दोषों और अपनी कमियों को सहज

भाव से स्वीकार नहीं कर पाएंगे और उनके प्रकट हो जाने पर उसके समर्थन में तर्क-कुतर्क करते हुए स्वयं को सही सिद्ध करने का प्रयत्न करते रहेंगे। ऐसे में आत्मनिरीक्षण की कोई महत्ता नहीं रहेगी। अतः सबसे पहले अपने दोषों का परिहार करने की सद्इच्छा को मन में जाग्रत कर, उसे मजबूत करें और इस हेतु दिल से स्वीकारें:-

मैं खोटा महाराज खालस सोना,
मैं खोटा महाराज खालस सोना
खोट कढां सजनों तां मैं जाणां,
खोट कढां सजनों तां मैं जाणा
खोट न राहवे इस बदन में,
फिर मैं अपना आप पहचाना
आप पहचाना तां मैं जाणां,
अपना आप पहचाना तां मैं जाणां

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-प्रथम,
कीर्तन न० 30)

आत्मनिरीक्षण क्रिया

1. शास्त्र कहता है कि प्रतिदिन नियम से रात्रि में सोने









से पूर्व आत्मनिरीक्षण करने की आदत बनाएं। इस हेतु हर तरफ से अपना ख्याल व ध्यान हटाकर अपने मन पर केन्द्रित करें। याद रखें कि आत्मविश्लेषण के लिए अन्तर्मुखी होना ज़रूरी है क्योंकि अन्तर्मुखता एकाग्रता को जन्म देती है और एकाग्रचित्तता आत्मावलोकन में सहायक बनती है।

2. इस तरह मन-चित्त जब शांत हो जाए तो विवेकशीलता से यानि निष्पक्ष भाव से सत्यतापूर्वक आत्मदर्पण में अपने वर्तमान स्वाभाविक रूप का, मूल्यांकन करें। आशय यह है कि दूसरों के दोषों को देखने, सुनने और खूब बढ़ा-चढ़ा कर कहने के स्थान पर, अपने दोषों पर ध्यानपूर्वक दृष्टिपात करें और उन्हें ठीक प्रकार से परखते हुए सही निष्कर्ष प्राप्त करें।

3. निश्चित ही ऐसा करने से आपको आत्मदर्पण में एक दूसरा ही मनुष्य दिखाई देगा यानि अपना खोटा और कमियों भरा स्वाभाविक रूप नज़र आएगा और प्रतीत होगा कि मनमत व इन्द्रिय-रस के वशीभूत हो, मेरे अन्दर बिगड़ाव उत्पन्न हो गया है यानि मेरे प्राणों में विषय-विकारों यथा काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार का ज़हर घुल गया है और मैं इस विष का

सेवन कर बुराई की राह पर अग्रसर हो गया हूँ। इसी स्थिति का एहसास कराते हुए सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में भी सुरत यानि अन्दर के अपने रूखाल या प्रतिबिम्ब या चेतनाशक्ति को सतर्क करते हुए कहा गया है:-

क्यों निम दा बूटा लाया ई,
हुन अंब दा बूटा लगा सुरति
कौड़याई नूं दिलों हटा ही दे,
अमृत दा प्याला बना सुरति
हुन विष नूं दिलों हटा ही दे,
अमृत दा प्याला बना सुरति

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, प्रथम सोपान,
भजन न० 21)

4. अपनी इस कुरूप हालत को देखकर घबराएं नहीं क्योंकि संसार के सभी पदार्थ, समस्त क्रियायें, संपूर्ण उपलब्धियाँ गुण-दोषमय हैं। अतः मानें कि जैसे प्रत्येक व्यापारिक उद्यम अधिकतम लाभ पाने की संभावना से, अपनी कार्यपद्धतियों में अच्छाइयों-बुराईयों की छानबीन कर, उन्हें अधिकाधिक निर्दोष बनाने के लिए सदा प्रयत्न करता रहता है, उसी प्रकार मनुष्य का

जीवन भी एक उद्यम के समान है। निर्विकारिता से सार्थक जीवन जीने हेतु, हमें भी स्वयं द्वारा अपनाए भाव/स्वाभाविक ढाँचे के अच्छे-बुरे, सकारात्मक-नकारात्मक, दोनों ही पहलुओं का निष्पक्ष भाव से मूल्यांकन करना है और जीवन उत्कर्ष के उद्देश्य से, गुणों का ग्रहण और दोषों का परित्याग कर सद्गुण संपन्न बनना है।

5. सतर्क रहें कि ऐसा करते समय आपका चंचल मन आपको विभ्रमित करने का यत्न न करे। ऐसा होने पर विचारना है कि आत्मनिरीक्षण की इस क्रिया को ठीक तरीके से न करने के कारण ही, हम खुद को नहीं संभाल पा रहे और अंदर घर कर गए विकार दीमक की तरह हमारे शरीर व मानस को खोखला कर हमें पतन की ओर ले जा रहे हैं, जिसके प्रति सतर्क करते हुए शास्त्र कह रहा है:-

विषय विकारां विच चित्त न लावीं,
इन्हां कोलों तूं बच के राहवीं
ए हैन नरक दा द्वार,

बली जी तुहाडे चरणां दा हरदम राहवे ध्यान

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, प्रथम सोपान, भजन न० 27)

अतः यदि चाहते हो कि ऐसा न हो यानि हम पतन के अधोमार्ग पर प्रशस्त न हों तो फिर मन के बहकावे में आने के स्थान पर उसे शास्त्रविहित ब्रह्म विचार यानि गुरुमत देकर सतत रूप से प्रशिक्षित करें।

6. इस तरह खुद को खुद समझाएं कि बुरे स्वभाव भारी बोझ के समान हैं। इसी के कारण हमारी शक्ति का अपव्यय होता है और हमारा मन-मस्तिष्क हमेशा दुविधा युक्त व तनावग्रस्त रहता है। इस द्वन्द्वात्मक वातावरण में फिर बुद्धि भी अंतर्निहित विवेकशक्ति का इस्तेमाल कर सही-गलत, भले-बुरे की परख ठीक से नहीं कर पाती और सही निर्णय लेने में चूक जाती है। इस हानि के दृष्टिगत अपने स्वभाव से दुर्गुणों को निकाल फैंकें यानि उनका व्यावहारिक जीवन में इस्तेमाल करना बंद कर दें और आत्मिक गुणों को एक-एक करके आत्मसात् करना शुरू कर दें। ऐसा करने से अपने संबंध में स्वस्थापित घमंड व गलत फहमियों के घेरे से बाहर निकल आओगे और आपकी सहज स्वाभाविक सुंदरता अपने आप निखर कर सामने आएगी।

7. इस संदर्भ में अपनी कमज़ोरियों से कभी भी

हतोत्साहित मत होवें क्योंकि ऐसा करने का अर्थ होगा कि आपने अपनी हार स्वीकार कर ली है। अतः ऐसा मत होने दें अपितु आत्मविश्लेषण द्वारा यानि अंतर्निहित विवेकशक्ति के प्रयोग द्वारा अपनी सहायता स्वयं करने में सक्षम बनें। ज्ञात हो कि जो लोग अपनी विश्लेषणात्मक बुद्धि का उपयोग नहीं करते, वे हकीकत में सही से देख ही नहीं पाते। उनमें आत्मा का सहजात ज्ञान, अज्ञान से ढँक जाता है और वे अपने यथार्थ दिव्य गुणों, ज्ञान, शक्ति व स्वरूप को भूल जाते हैं। जानो इसी आत्मविस्मृति के कारण वे दुःख में पड़े रह आजीवन रोते-झुखते रहते हैं।

8. इस दुःख से बचने हेतु सदा याद रखो कि जैसे ईश्वर ने हमें अपनी पलकें खोलकर प्रकाश के माध्यम से संसार को देखने की शक्ति दी है, ठीक उसी प्रकार आत्मप्रकाश द्वारा अज्ञान आवरण को हटा कर, अपने वास्तविक अलौकिक स्वरूप को प्रकट करने की शक्ति भी दी है।

9. इस बात को भली-भांति समझने हेतु अपनी आँखें बंद करें। अब देखें कि क्या आपको कुछ निगाह आ

रहा है? निःसंदेह आप कुछ भी नहीं देख पा रहे क्योंकि प्रकाश का अभाव है। अब पलकें खोलें और देखें, क्या सब निगाह आ रहा है? जानो ख्याल व ध्यान दोनों के ही प्रकाश बल होने के कारण व्याप्त प्रकाश तथा प्रकाश में पड़ी हुई समस्त वस्तुएँ ठीक से नज़र आ रही हैं और उनका यथार्थ बोध हो पा रहा है। इसी तरह अन्दरूनी वृत्ति में होता है। अन्दरूनी वृत्ति में भी जब ख्याल व ध्यान दोनों आत्मप्रकाश की तरफ हो जाते हैं तो आत्मा में व्याप्त परमात्मा निगाह आ जाता है। अतः यदि चाहते हो कि मस्तक की ताकी खुले और आत्मस्वरूप प्रकट हो, तो प्रतिदिन नियम से रात्रि में सोने से पूर्व सही तरीके से अपना आत्मनिरीक्षण करें और पाई मानसिक कमज़ोरियों को युक्तिसंगत दूर करने का प्रयास करें। भूल कर भी इस काम को कल पर टालने की गलती न करें।

10. पूर्ण विजय प्राप्ति के लिए केवल रात्रि में ही नहीं अपितु दिनचर्या के दौरान भी यदा-कदा एक मिनट के लिए स्थिर होकर क्या कर रहे हो, क्या सोच रहे हो इसका विश्लेषण करें यानि ख्याल, वाणी व कर्म तीनों पर निगाहबानी रखें। यहाँ ज्ञात हो, जो अपना

आत्मविश्लेषण नहीं करते वे कभी नहीं बदलते। वे न बढ़ते हैं न घटते हैं बस जहाँ हैं, उन्हीं स्वभावों में अटक कर रह जाते हैं और जीवन हार जाते हैं। यह अस्तित्व की अत्यन्त कठिन व खतरनाक अवस्था है। इस खतरनाक अवस्था से शीघ्रतातिशीघ्र उबरें।

11. इस तथ्य के दृष्टिगत सजनों दिन-रात, चारों पहर सदैव सचेत रहें और देखें कि हमारे अन्तस्तल/हृदयपटल पर क्या घट रहा है। इस तरह जो समभाव-समदृष्टि के सबक्र के या मानव धर्म के विरुद्ध हो व जिसे नहीं करना चाहिए उस ओर जब मन आकृष्ट होता प्रतीत हो तो उसे प्रयासपूर्वक रोकेँ यानि वैसा न करने दें। ऐसा सुनिश्चित करने से, आकर्षणों की ओर जाने से, मन सहज ही रुक जाएगा और सजनता का प्रतीक बन जाएगा।

अंत में इस प्रयोजन में सफल होने हेतु कदम-कदम पर विचार, जो ईश्वर के मुख की वाणी है यानि आत्मा की आवाज़ है व गुरुमत है, उसको पकड़ने की आदत डालें। इस संदर्भ में सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ के अनुसार याद रखें कि विचार पर चलने वालों की ही

सदा जीत जीत और फतह फतह होती है। ऐसा मानव ही आत्मविजय प्राप्त कर सकता है। आप भी आत्मनिरीक्षण की इस क्रिया को युक्तिसंगत करके व निश्चयात्मक बुद्धि द्वारा अपने मन व इन्द्रियों पर सहज ही विजय प्राप्त करने वाले आत्मविजयी इंसान बनें और सब दुःखों से छुटकारा पा सुख शांति से भरा आनन्दमय निर्विकारी जीवन जीना आरम्भ कर श्रेष्ठता के प्रतीक बन जाएं।



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>