



ध्यान-कक्षा
समभाव-समदृष्टि का स्कूल



आत्मानुशासन एवं आत्मविजय

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 : 978-93-85423-66-6

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

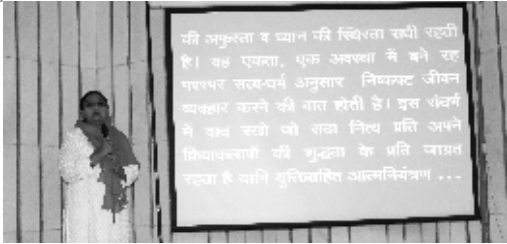
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा





आत्मानुशासन एवं आत्मविजय

भूमिका

सजनों विषय-वासना नाना रूप, रस, गंध, स्पर्श व शब्द के माध्यम से मनुष्य को अपने वश में किए रखती है। इस वासना से छूटने का एक ही उपाय है, विषयों को विष के समान हानिकारक समझ कर त्याग दिया जाए व इस तरह अपने मन व इन्द्रियों की बहिर्मुखी प्रवृत्ति का दमन कर उन्हें अंतर्मुखी बना दिया जाए। जानो इस कार्य को सिद्ध करने वाला जितेन्द्रिय, आत्मानुशासित मानव ही आत्मशक्ति का संचय कर आत्मोत्कर्ष में रत रह पाता है और अंत में आत्मा में ही व्याप्त विराट् परमात्म चेतना से सम्बन्ध स्थापित कर, अपने जीवन का परम लक्ष्य सिद्ध कर प्रकाश नाल प्रकाश हो सकता है। इस संदर्भ में आत्मसंयम के संदर्भ में आत्मानुशासन के महत्त्व को नकारा नहीं जा सकता। इसलिए आओ आज इसी विषय में जानते हैं:-

आत्मानुशासन

आत्मानुशासन से अभिप्राय स्वेच्छा से स्वयं को, गुरुमत अनुसार, नियमाचरण करने के लिए बाध्य करने से है यानि स्वनियंत्रण को साधने से है। यहाँ गुरुमत का अर्थ स्पष्ट करते हुए बता दें कि गुरुमत ईश्वर के मुख की वाणी है व कुदरती आई हुई है यानि नित्य, अजर-अमर, अविनाशी परब्रह्मवाचक मूलमंत्र आद् अक्षर द्वारा सार्थक ध्वनि के माध्यम से प्रदान किया गया सच्चा आत्मिक ज्ञान है व सद्ग्रन्थों में वर्णित कुदरती शब्द ब्रह्म विचार हैं। ज्ञात हो कि जब व्यक्ति आत्मा की आवाज़ सुनकर, स्वयं को गुरुमत/सत्-शास्त्रविहित् विधि विधान अनुसार, विचारपूर्वक ठीक तरह से कार्य अथवा आचार-व्यवहार करने के लिए खुद बाध्य करता है यानि बिना किसी बाहरी दबाव, प्रलोभन या दंड के भय के, अपनी वासनाओं, इच्छाओं व चित्तवृत्तियों पर स्वयं अंकुश लगा, बुरी वृत्तियों का त्याग करता है और उन पर आत्मसंयम का ताला लगाता है तो वह आत्मानुशासित कहलाता है। उदाहरणस्वरूप

जब किसी रूपवान स्त्री या वस्तु को देखकर भी इंसान के अन्दर उसको प्राप्त करने की अभिलाषा नहीं जाग्रत होती या फिर कामना पूर्ति न होने पर क्रोध जैसा मनोविकार अन्दर नहीं उपजता तो व्यक्ति के मन की यह स्थिति आत्मानुशासित कहलाती है। ऐसा आत्मानुशासित मानव बनाने हेतु ही सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ हमें कह रहा है:-

**अपने आप ते न चल बेटा,
महाराज जी दे वचनां नूं फड़ बेटा**

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

आत्मानुशासन का महत्त्व

इस आत्मानुशासित अवस्था के तहत व्यक्ति मर्यादा में रहते हुए व शास्त्रविहित नियमों का स्वभाव से पालन करते हुए अपने शरीर, मन, इन्द्रियों व बुद्धि पर आप शासन करने में सक्षम हो जाता है। इस तरह आत्मानुशासन अपने विचारों एवं व्यवहारों पर

विवेकपूर्ण नियंत्रण रखते हुए, परिस्थितियों अनुसार परस्पर सजनता का व्यवहार करना सिखाता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि मनोविकारों के उद्वेग, इन्द्रिय भोगों तथा व्यसनों से मन को बचा, उसे संयमी, जितेन्द्रिय व तपस्वी बनाता है जिसके परिणामस्वरूप व्यवस्था पनपती है, मनुष्य के मन-चित्त, ख्याल और ध्यान की एकाग्रता स्वयंमेव सधती है। आत्मीयता/ इंसानियत का भाव जाग्रत होता है और भीतर छिपे अव्यक्त ब्रह्म का प्रकाशन होता है। इस अपार महत्ता के दृष्टिगत ही सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कह रहा है:-

**मन मत ते सजनों ना चलना,
गुरमत दा संग असां करना।।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, चतुर्थ सोपान,
कीर्तन न० 51)

जानो यह अवस्था परिपूर्ण सचेतनता का प्रतीक होती है जिसके अंतर्गत व्यक्ति के विचार इतने

उच्च, गूढ़ और उदार हो जाते हैं कि किसी प्रकार भी किसी का बुरा सोचने, बोलने व करने का संकल्प मन में जाग्रत नहीं होता। आप भी ऐसा आत्मानुशासित मानव बनने हेतु संकल्प लो:-

**न बुरा सोचूँगा, न बुरा बोलूँगा और न ही
किसी का बुरा करूँगा**

जानो जितना इस सार्थक विचार पर खरे उतरते जाओगे उतना ही आत्मानुशासन सधता जाएगा और अंतःकरण सबल, पारदर्शी व मन निर्विकारी होता जाएगा। परिणामतया वृत्ति, स्मृति, बुद्धि व भाव स्वभाव रूपी बाणा निर्मल होगा, व्यवहार में गंभीरता व स्थिरता आएगी, आत्मिक शक्तियों का विकास होगा और आत्मोत्कर्ष द्वारा परमपद पाना सहज हो जाएगा।

आत्मानुशासन को विकसित करने का साधन

आत्मानुशासन को विकसित करने का सर्वोत्तम साधन आत्मज्ञान है। आत्मज्ञान से तात्पर्य अपने

यथार्थ आत्म तत्व को पूर्ण रूप से जानने व पहचानने से है। ज्ञात हो कि ज्ञानस्वरूप चेतनता से परिपूर्ण इस आत्मज्ञान के निर्मल प्रवाह से चित्तवृत्तियों, इन्द्रियों, मन व बुद्धि आदि के मल का शोधन होता है और सम्यक् ज्ञान अथवा विवेक उत्पन्न होता है। इसी विवेक के आश्रय से व्यक्ति सत्य-असत्य, भले-बुरे, कर्तव्य-अकर्तव्य की परख कर, अपने आप को सांसारिक विषमताओं से विलग कर देखता है और ईश्वर के इलाही रंग में अपने मन को रंगने की चेष्टा करते हुए, सहसा ही कह उठता है:-

**रंगन वालिया रंगीला सोहणा रंग रंग दे,
ऐसा रंग रंगीला रंगीं लोकी दंग कर दे।**

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

यह प्रयत्न होता है भक्ति भाव द्वारा, ख्याल ध्यान वल व ध्यान प्रकाश वल कर, अपने शरीर, इन्द्रियों, मन, बुद्धि आदि का निरोध करने का तथा

ईश्वर के हुक्म अनुकूल स्वयं को ढाल, उसी में ही अपने चित्त को रमाने का। इस प्रकार जब मन/चित्त प्रभु का चिंतन कर उसी में रम जाता है तो स्वयंमेव आत्मतत्त्व में रुचि व बाह्य पदार्थों में अरुचि उत्पन्न हो जाती है और जीव आत्मसाक्षात्कार कर, आत्मस्वरूप हो जाता है और कह उठता है:-

**मन अपना सब शांत रखो,
मस्तिष्क भी सब शांत रखो
सोचने समझने की शक्ति को
बुद्धि बल से बलवान रखो।**

आशय यह है कि जब आत्मज्ञान के निर्मल प्रवाह द्वारा मन शांत व बुद्धि निर्मल तथा बलवान हो जाती है तो आत्मानुशासन का मार्ग पकड़कर, इन्द्रियों का नियमन करना आसान हो जाता है। इस प्रकार आत्मज्ञान बुद्धि को सशक्त बना उसके बलबूते पर मन व इन्द्रियों को उर्ध्वगामी बनाता है। इसी से उसमें आत्मसंयम का विकास होता है और

वह सत्पथ पर विचारसम्मत चलने में कामयाब हो पाता है। यही नहीं यह आत्मानुशासन उसमें आत्मोद्धार का आत्मविश्वास भी पैदा करता है जिससे उसके भीतर की पशुता और क्षुद्रता नष्ट होती है और चरित्र का परिष्कार होता है। चरित्र का परिष्कार होने से ईश्वरत्व की प्राप्ति यानि मोक्ष प्राप्ति सहज हो जाती है। सजनों यही तो है हमारा लक्ष्य, जिसे हमने शीघ्रतातिशीघ्र पूरा कर मानवता के उच्चतम आदर्श पर खरा उतरने का प्रयोजन सिद्ध करना है।

आत्मविश्वास - विजय प्राप्ति का सम्बल

इस संदर्भ में ज्ञात हो कि प्रत्येक व्यक्ति अपना उद्धार स्वयं आप ही यानि अपने आत्मिक बल की सहायता से कर सकता है। कोई बाह्य साधन इसमें कारगर सिद्ध नहीं हो सकता। अतः आत्मोद्धार की प्रबल चाहना, वैराग्य, आत्मानुशासन और सतत् अभ्यास के बल पर यानि अपने सहायक स्वयं बनकर, अपने आश्रय पर स्वयं, समभाव-समदृष्टि









की युक्ति प्रवान कर, आत्मविश्वास के साथ ऊपर उठो और मोह-माया के बंधन तोड़ यानि अपने मन अपनी इन्द्रियों, अपनी इच्छाओं/कामनाओं पर नियन्त्रण स्थापित कर, जीवन के तमाम झमेलों, विपरीत परिस्थितियों व अंतर्निहित बुराईयों पर विजय पा मोक्ष पा लो। इस संदर्भ में वर्तमान कलुषित वातावरण के तहत् घबराओ नहीं क्योंकि शास्त्र कह रहा है:-

**सजनों हिम्मत लड़ाई जावो,
अपनी किस्मत जगाई जावो, समझो एहो बात
जित किस्मत वल्लों पाई जावो,
फिर ओ किसे दा न लवे ओ साथ**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, षष्ठम सोपान,
कीर्तन न० 33)

मानो यही मुक्ति सर्वश्रेष्ठ है व परम संतोष प्राप्ति का अमोघ साधन है। इसी की प्राप्ति होने पर जीवन सार्थक प्रतीत होता है व जीवन का हर एक पल अनमोल लगने लगता है। अन्य शब्दों में याद

रखो कि अपने आप पर विश्वास यानि परमात्मा में विश्वास, यही विजय प्राप्ति का सबसे बड़ा सम्बल है। इसके अभाव में बाहरी सहायता की सभी बैसाखियाँ झूठी साबित होती हैं और जीवन संघर्ष की सभी सफलताएँ संदिग्ध हो जाती हैं। जैसा कि कहा भी गया है:- 'अपना केन्द्र अपने से बाहर मत रखो, यह तुम्हारा पतन कर देगा। अपने में अपना पूर्ण विश्वास रखो, अपने केन्द्र पर डटे रहो, कोई चीज़ तुम्हे हिला तक न सकेगी'। इस बात को दृष्टिगत रखते हुए अपने आप, अपने अज्ञान का नाश करो।

अज्ञान

जानो अज्ञान है असत्, परिवर्तनशील, क्षणभंगुर, नाशवान, जड़-सत्ता को सत्य मानकर उसमें प्रीति लगाना व मोह-माया व छल-प्रपंचों से ग्रस्त हो तद्नुरूप व्यवहार करना। याद रखो इसी अज्ञान के कारण व्यक्ति में, जीवात्मा को गुण तथा गुण के

कार्यों से पृथक न समझने का अविवेक उत्पन्न हो जाता है और 'मैं-भाव' यानि अहंकार बना रहता है। इस अहंकार के विकसित होने से कर्ता-भोक्तापन विकसित हो जाता है और इंसान नाना प्रकार के कष्टों व दुःखों से ग्रसित हो आत्मविस्मृत हो जाता है। कहने का आशय यह है कि जब तक यह अज्ञान का बादल नहीं छँटता तब तक मनुष्य का उद्धार संभव नहीं हो पाता परन्तु जैसे ही शास्त्र विहित् समभाव-समदृष्टि की युक्ति की प्रवानगी द्वारा अज्ञान अंधकार से छुटकारा मिल जाता है, तत्क्षण ही आत्मा/परमात्मा की पहचान हो जाती है, आत्म-साक्षात्कार हो जाता है और सत् बातचीत, सत् खान-पीन व सत् का व्यवहार करते हुए हृदय को सचखंड बनाना यानि सत्य को जान आत्मोत्थान के लिये प्रयासरत हो आत्मस्वरूप हो जाना सहज हो जाता है। ऐसा होते ही सुरत रूप में दासी अनुनय स्वर में सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ अनुसार कह उठती है:-

अज्ञान का बादल जो था पड़ा,
हटाया महाबीर जी प्यारे ने।
हुण अन्दर बादल कोई नहीं,
समझाया महाबीर जी प्यारे ने॥

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, प्रथम सोपान,
कीर्तन न० 61)

इस संदर्भ में याद रखो, जब तक आप अपने अज्ञान को दूर करने के लिये स्वयं कटिबद्ध नहीं होंगे, तब तक आपका उद्धार कोई नहीं कर सकेगा। इसलिए दूसरों का भरोसा मत करो अपितु यथार्थ ज्ञान प्राप्त करो। यथार्थ कहता है कि स्वार्थपरता के कारण आज जिसमें दिन-रात लीन हो, वह सब का सब यहीं छूट जाएगा। सारी कामनाएँ यहीं विलीन हो जाएँगी। अतः संसार के पदार्थों के बारे में सदा चार बातें ध्यान में रखो -

1. संसार के पदार्थ सदा मिल नहीं सकते।

2. इन्द्रियों में उनकी भोग की शक्ति हमेशा रह नहीं सकती।

3. मन में रुचि सदा नहीं रह सकती ।

4. हमेशा भोक्ता नहीं रह सकते ।

अर्थात् विषयों में नित्यता नहीं, इन्द्रियों में सामर्थ्य नहीं, मन में रुचि नहीं और आत्मा में भोक्तापन नहीं - इस बात का सत्य बोध हो जाना ही आत्मोद्धार का साधन है ।

इस बात को ध्यान में रखते हुए अज्ञान और अज्ञानजन्य संसार से उद्धार हेतु अपना अध्ययन यानि अपने भावों, वृत्तियों-प्रवृत्तियों, योग्यताओं-अयोग्यताओं, अभिप्रेरणाओं व आचार-विचार व व्यवहार आदि का आंकलन सही तरीके से आप करते हुए, अपनी तलाश आप करो क्योंकि सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कह रहा है:-

**इको आप दी इको पछान करो ओ पूरी
न होगी दिलगीरी वक्त है अखीरी ।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, चतुर्थ सोपान,
कीर्तन न० 42)

इस प्रयोजन में कामयाब होने हेतु आत्मावलोकन करो, स्वाध्याय करो।

आत्मावलोकन

अंतर्मुखी बन, अपने अजर अमर अविनाशी आत्मतत्व का अध्ययन करो, उसकी प्रकृति को पहचानो, उसके बारे में जानो, उसे ही मानो, और उसी का चिंतन व बोध करो। इस तरह अपनी आत्मा की प्रेक्षा करो और अपनी आत्मा का ही अनुभव करो। याद रखो इस तरह जितना अपने आप को भौतिकता यानि सांसारिक क्रियाकलापों, बातों व शानो-शौकत से दूर रखोगे, उतना ही शीघ्र आत्मावलोकन कर पाओगे और अपने स्वरूप के निकट पहुँच आत्मानन्द का अनुभव कर कह उठोगे:-

सत चित्त आनन्द स्वरूप मेरा,
ओजी सत हरे सत सत हरे।
ओ३म् हरी ओ३म्, ओ३म् ओ३म् हरे,
ओ३म् हरी ओ३म्, ओ३म् ओ३म् हरे॥

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, तृतीय सोपान,
कीर्तन न० 34)

जानो यह अनुभव इन्द्रियजन्य सुख से विचित्र व, अनूठा अनुभव है। इस आत्मानन्द की प्रतीति होने पर सांसारिक सुख स्वतः ही तुच्छ प्रतीत होने लगते हैं और उनके प्रति आसक्ति का मन में सहज ही अभाव हो जाता है।

स्वाध्याय

स्वाध्याय यानि सत्-शास्त्र का निरंतर नियमपूर्वक गंभीरता से अध्ययन, चिंतन, मनन, स्मरण व अनुशीलन कर, सत्य को जानने का प्रयास करो और उसके प्रति पूर्णतया समर्पित हो, विपरीतता व विषमता के मध्य भी उस पर डटे रहने का अभ्यास करो ताकि सात्त्विक विचारों का अंतर्मन में विकास हो, बुद्धि अर्थात् सोचने-समझने की शक्ति निर्मल, निश्चयात्मक व सशक्त बनी रहे और किसी प्रकार की भी भोग कामना हमारे मन में जाग्रत न हो सके यानि मन उपशम हो जाए। इस महत्ता के दृष्टिगत ही तो सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

चार वेद छः शास्त्रां दा कर लिया जें इश्नान।
अपना आप पहचान लिया,
फिर पा लिया आत्मिक ज्ञान।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-प्रथम, कीर्तन न० 9)

इस महता के दृष्टित कदम-कदम पर यानि उठते-
बैठते, खाते-पीते, सोते-जागते अपनी इन्द्रियों की
गतिविधि को निरंतर परखो यानि उनके स्वभावों
को देखो ,पढ़ो व उनकी विपरीत गति (जैसे कान
ग्रहित बातें न सुनें, आँखें बुरी चीज़ न देखें) को
शास्त्र अनुकूल बनाओ ताकि वे कुरस्ते पर न चलें
यानि अनीति का मार्ग न अपनाएँ। इस प्रकार
उनकी बहिर्मुखी प्रवृत्ति को अन्तर्मुखी बनाओ और
अपने मन को शास्त्रविहित् संयमित व मर्यादित
जीवन जीने के लिए प्रशिक्षित करो। याद रखो कि
संयमित व मर्यादित मन ही इच्छाओं व
आवश्यकताओं के मध्य के सूक्ष्म अंतर को समझ

अनर्थकारी यानि अवैध क्रियाओं में लिप्त होने से बचा रह पाता है और इस तरह अपनी दुर्बलताओं पर फ़तह पा आत्मोत्कर्ष तथा किसी अन्य की भलाई व सहायता करने के निमित्त अपने सुखों का त्याग कर परमानन्द की अनुभूति करने में समर्थ हो पाता है। ऐसा मानव फिर न राग ग्रस्त होता है न द्वेष ग्रस्त, न उसे हर्ष प्रतीत होता है और न विषाद। उसके मन में फिर न किसी के लिए ईर्ष्या होती है और न द्वेष, न संकल्प उठता है न विकल्प। मन की ऐसी स्थिति मन पर पूर्ण विजय के बाद ही बनती है। इसी संदर्भ में कहा गया है:-

**आहा निष्काम रस्ते चढ़ आय के ते
पहुँच गया जे दसवें द्वार सजनों**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, तृतीय सोपान,
कीर्तन न० 65)

आप भी सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में वर्णित युक्ति के अनुशीलन द्वारा, पहले निष्कामी फिर ब्रह्मज्ञानी

बन जीव, जगत के खेल की सार को पा जाओ और
पूर्ण आत्मविजय प्राप्त कर अपने सच्चे घर
परमधाम पहुँच विश्राम को पाओ, यही हमारी
शुभकामना 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/3v4O8B2>