



# ध्यान-कक्षा

समभाव-समदृष्टि का स्कूल



## आत्मज्ञान

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

© सर्वाधिकार सुरक्षित सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.) | ISBN : 978-93-85423-45-1

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

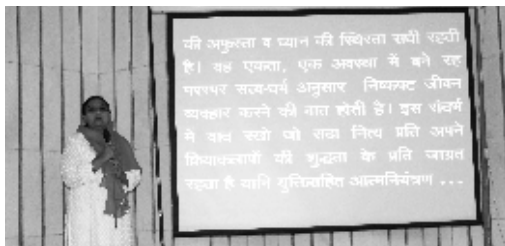
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और  
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा





## आत्मिक ज्ञान

आत्मिक ज्ञान या आत्मज्ञान क्या है?

आत्मज्ञान.....आत्म तथा ज्ञान से मिलकर बना संयुक्त शब्द है।

आत्म का अर्थ है - स्व, निजत्व, आत्मा

ज्ञान का अर्थ है:- अध्ययन, अनुभव, निरीक्षण, प्रयोग आदि द्वारा किसी विषय के सम्बन्ध में प्राप्त होने वाली तथ्यपूर्ण या वास्तविक जानकारी या सम्यक् बोध।

इस तरह आत्मज्ञान से तात्पर्य अपने आप को यानि अपने यथार्थ आत्मिक रूप को पूर्ण रूप से जान लेने या पहचान लेने से है।

शाब्दिक रूप से आत्मज्ञान स्व की यानि आत्मा या ब्रह्म की या फिर कहो तो अपने चेतन रूप की पहचान है जिसे इंगलिश में Self consciousness कहते हैं। इसे ईश्वरीय ज्ञान/आध्यात्मिक ज्ञान/ब्रह्मज्ञान या ब्रह्मसाक्षात्कार भी कहते हैं।

यह जीवात्मा - परमात्मा के विषय का वह सम्यक् ज्ञान है जिसको प्राप्त कर लेने पर आवागमन के बंधन से मुक्ति या मोक्ष प्राप्ति होती है ।

## **आत्मज्ञान प्राप्ति की आवश्यकता**

ज्ञात हो कि जिस तरह पदार्थों/विषय वस्तुओं तथा उनके व्यापारों का ज्ञान प्राप्त करने के लिए भौतिक ज्ञान प्राप्त किया जाता है उसी प्रकार निज का यानि आत्मा का ज्ञान प्राप्त करने के लिए आत्मज्ञान प्राप्त किया जाता है । इस बात को और गहराई से समझने के लिए अपने आप को ऊपर से नीचे तक देखो और समझो कि क्या नजर आ रहा है ?

**निःसंदेह आपको आपका शरीर नज़र आएगा ।**

अब अपने आप से प्रश्न पूछो कि तो क्या हमें जो दिख रहा है हम हकीकत में वही शरीर ही हैं या कुछ और है.....?

अगर आप को लगे कि हम शरीर ही हैं तो फिर इस बात को समझने की चेष्टा करो कि यह शरीर सदा

हमारे साथ क्यों नहीं रहता, हमारे मुताबिक क्यों नहीं चलता? क्यों यह आयु व्यतीत होने के बाद साथ छोड़ जाता है?

इस विवेचना से आपको लगेगा कि जो हमारा है ही नहीं (शरीर) वह कैसे हम हो सकते हैं?

अब जरा सीधे बैठ कर आँखें बंद करो और ध्यान से देखो कि आपके शरीर को कौन चला रहा है।

**निश्चित रूप से प्राण/श्वास।**

ध्यान से देखो कि इस प्राण/श्वास की डोर किससे जुड़ी हुई है?

आपका उत्तर होगा कि परमात्मा की जो अंश किरण है यानि रौशनी है उस आत्मा से।

जानो मायावी आवरण में ढँकी यह शरीरबद्ध आत्मा ही हमारे अस्तित्व का मुख्य आधार है और इसी के प्रकाश से ही यह नश्वर जड़ शरीर क्रियाशील होता है। इसी आत्मा के शरीर छोड़ देने पर, यह पुतला बेजान हो जाता है और भिट्टा

समझ कर सब इसका बहिष्कार कर देते हैं।

सो इस आत्मा को जानो क्योंकि इस आत्मा में ही परमपिता परमात्मा हैं। यही हमारा नित्य स्वरूप है जो न कभी जन्मता है न मरता है, न घटता है न बढ़ता है, न छिपता है न मिटता है अपितु वह तो हर जगह, हर अन्दर, एक समान सजता रहता है। अपने इसी नित्य आत्मिक स्वरूप की पहचान करने हेतु हमें आत्मज्ञान प्राप्ति की आवश्यकता है।

अब प्रश्न यह उठता है कि यह आत्मज्ञान मिलता कहाँ से है?

तो जानो आत्मज्ञान, अंतर्ज्ञान यानि अन्तःकरण/हृदय में कुदरती अपने आप उपजने वाला (स्वयं स्फुरित) ईश्वरीय ज्ञान है। जैसे कि नाम से ही स्पष्ट है:-

अंतः+ज्ञान यानि भीतर/हृदय में रहने वाला स्वाभाविक ज्ञान।

ज्ञात हो कि यह ज्ञान प्रकृति की ओर से जीवों को आत्मरक्षा व भली भांति सत्यता से जीवन निर्वाह करने हेतु प्राप्त होता है।















## उदाहरण




पशु पक्षियों को ध्यान से देखो। कैसे वे संध्या समय अपने बसेरों में वापिस आ जाते हैं? कैसे अपने बच्चों को बिना कहीं बाहर से प्रशिक्षित हुए खाना खिलाते हैं। उनके पास यदि यह अंतर्ज्ञान न हो तो वह निरीह बन जाएँ और अपना जीवन निर्वाह करने में असक्षम हो जाएँ।


कीट-पतंगों को देखो... कैसे वे प्रकाश की ओर देखकर सहज ही उनकी ओर दौड़ पड़ते हैं?

अपने आप को देखो। एक मिनट में हम पन्द्रह से अठारह बार साँस लेते हैं, हमारा हृदय 72 बार धड़कता है, हमारे शरीर का अंग-प्रत्यंग अपना हर काम समयानुसार करता है कैसे?

पेड़-पौधों को देखो-समय पर फूल लगना एवं फल बनना, बसंत के समय पुरानी पत्तियों का गिरना एवं नई कोपलों का लगना सब कैसे हो रहा है?



.....निःसंदेह अंतर्ज्ञान द्वारा।





## अंतर्ज्ञान



इस अंतर्ज्ञान का क्षेत्र अति व्यापक है व इसकी प्रतीति करने के लिए अंतःकरण/ हृदय आकाश की निर्मलता/पवित्रता अनिवार्य है यानि निश्छल हृदय से सहज ही प्रकट हुआ ज्ञान - अंतर्ज्ञान कहलाता है। इसलिए इसे आत्मा की आवाज भी कहते हैं। आत्मा की आवाज सुनने वाले अंतर्ज्ञानी को अपने हित-अहित, भले-बुरे, सही-गलत का बोध हो जाता है। इसलिए वह विवेकशील, निश्छल, निष्कामी यथार्थ सत्य को ग्रहण कर तदनुसार जीवनयापन करता है और इस प्रकार आत्मदर्शन का परमसुख प्राप्त कर आत्मतुष्ट हो जाता है यानि परम संतोष प्राप्त कर जीवनमुक्त हो जाता है। इस बात को समझने के लिए आओ एक-दो गतिविधियाँ करें:-

### गतिविधि 1

एक कागज लो और उस कागज पर कुछ लिखो।



अब इस कागज को पूरा काले रंग से रंग दो और किसी से पूछो कि इस पर क्या लिखा है?



निश्चित रूप से यह कोई नहीं बता सकेगा कि इस पर क्या लिखा था।

इससे यह जाहिर होता है कि कोरे कागज पर लिखा सब कोई पढ़ सकता है पर जब कागज पर काला रंग चढ़ गया तो उस पर जो भी लिखा हो उसे नहीं पढ़ा जा सकता।

इस संदर्भ में जब हम इस संसार में जन्म लेते हैं तो हमारा हृदय भी कोरे कागज की तरह होता है और धर्मसंगत जीवनयापन करने हेतु ईश्वर उस कागज पर सम्पूर्ण आत्मज्ञान अंकित करके साथ भेजते हैं। अब जब तक वह मनः दर्पण साफ रहता है तब तक हम अंतर्दृष्टि यानि ध्यान द्वारा उस आत्मज्ञान को पढ़ने में सक्षम रहते हैं परन्तु जैसे-जैसे बड़े होने के साथ साथ, संसार का व काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार रूपी विकारों का रंग हम पर चढ़ता जाता है वैसे-वैसे हमारी अंतर्दृष्टि उस विदित ज्ञान को पढ़ने में नाकामयाब हो जाती है।

## गतिविधि 2

अब अपने कमरे में चार-पाँच तरह के जैसे हिन्दी

गानों का, इंग्लिश गानों का, शोरगुल आदि का रिकार्ड चला दो। साथ ही अन्य तरफ ओ३म् की आध्यात्मिक ध्वनि भी चला दो और शांत होकर बैठ जाओ।

थोड़ी देर में देखो कि आपको क्या सुनाई दे रहा है?

निश्चित रूप से जिस तरफ आपकी रुचि होगी आपको वही सुनाई दे रहा होगा।

अब अपने आप से पूछो कि ऐसा क्यों?

इससे आपको समझ में आएगा कि हम केवल वही सुन पाते हैं जो हम सुनना चाहते हैं। इस क्रिया को करने का आशय यह है कि आपको यह सत्य समझ में आए कि हमारे चारों तरफ संसार का भी शोरगुल है व आत्मा की आवाज भी सार्थक ध्वनि के रूप में सर्व-सर्व गुंजायमान हो कर हमें कुछ संदेश दे रही है। अब आत्मज्ञान का इच्छुक तो इस आवाज को सुन कर अपना मार्गदर्शन आप कर पाता है परन्तु संसारी संसार के ही शोरगुल में



मस्त होकर रह जाता है इसलिए जगत में भटक जाता है।

### उपरोक्त गतिविधियाँ कराने का महत्त्व

इन गतिविधियों के माध्यम से आपको समझ आ गया होगा कि आत्मज्ञान सामान्य ज्ञान से सर्वथा भिन्न है। यह बुद्धि की तीक्ष्णता का नहीं अपितु माया के स्पर्श से दूर आत्मा की निष्कलुषता यानि पवित्रता का प्रतिबिम्ब है। यह आत्मा की पुकार है जिसको सुनकर आप अपने मन की चंचलता को नियन्त्रित कर, उसे उपशम बना सकते हो और स्वयं को सन्मार्ग पर चलने के लिए स्वतः प्रेरित कर सकते हो। जानो इस अंतर्ज्ञान को अन्तर्दृष्टि या ज्ञानचक्षु भी कहते हैं।

### अन्तर्दृष्टि के खुलने का लाभ

इस अन्तर्दृष्टि के खुलने पर जीव न केवल हृदय विदित ज्ञान व अपने अंतर्मन की बात जान सकता है अपितु दूसरे के मन की, यहाँ तक कि भूत, वर्तमान और भविष्य तीनों कालों की बात भी जान

जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि अपनी आत्मा की आवाज सुन कर, आत्मज्ञान को आत्मसात् करने वाला जीव, आत्मा के यथार्थ या यँ कहें तो अपने यथार्थ व सर्व एकात्मा के सत्य को जान जाता है। अब जो स्वयं को पहचान जाता है वह ब्रह्म यानि उस सबसे बड़ी नित्य चेतन सत्ता को पहचान जाता है जो जगत का कारण है व सत् चित्त आनन्द स्वरूप है। इस तरह जगत की निस्सारता व आत्मतत्त्व की सार को जानने के पश्चात् उसके हृदय में परम श्रेष्ठ सजन-भाव यानि मैत्री भाव उजागर होता है। तभी तो फिर किसी के साथ वैर और प्रीत नहीं करता, किसी को अपना व किसी को पराया नहीं समझता अपितु वह तो सबको समभाव से देखते हुए सबसे सजनतापूर्वक एक सा ही व्यवहार करता है और समदृष्टि हो जाता है। यह है आत्मज्ञान की महत्ता।



# Learn the science of inner dimensions at Dhyān-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 Dhyān-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>