



ध्यान-कक्ष
समभाव-समदृष्टि का स्कूल



आत्मज्ञानी की पहचान

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](http://www.satyugdarshantrust.org)

© सर्वाधिकार सुरक्षित सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.) | ISBN : 978-93-85423-46-8

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

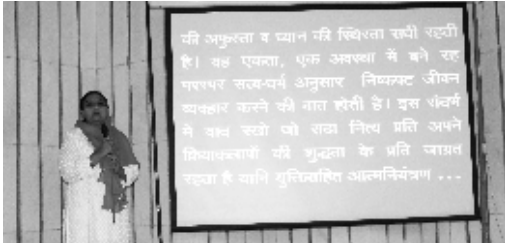
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा





आत्मिक ज्ञानी की पहचान व आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने की युक्ति

जैसा कि हम जानते ही हैं कि आत्मज्ञान स्व की यानि आत्मा या ब्रह्म की या फिर कहो तो अपने चेतन रूप की पहचान है। यह अन्तःकरण/हृदय में कुदरती अपने आप उपजने वाला (स्वयं स्फुरित) ईश्वरीय ज्ञान है व जिस इंसान को अपने इस आत्मतत्त्व का पूर्णतः ज्ञान हो जाता है वह शीघ्र ही उच्च शिखर पर चढ़ जाता है। आओ अब जाने कि आत्मज्ञानी की पहचान क्या होती है?

आत्मज्ञानी की पहचान

1. आत्मज्ञानी को इंद्रियों के विषय (रूप, रस, गंध, शब्द, स्पर्श) विषतुल्य लगाने लगते

हैं यानि बाह्य पदार्थों के प्रति उसमें अरुचि उत्पन्न हो जाती है और संसार मिथ्या प्रतीत होने लगता है।

2. उसे मन की चंचलता के कारण उत्पन्न आशा-तृष्णा, काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, इच्छा, शोक तथा भय से सहज ही मुक्ति मिल जाती है।

3. उसके जीवन में संतोष, क्षमा, धैर्य, विनय, शील, सरलता, स्पष्टता, समता आदि गुण प्रकट हो जाते हैं।

4. जीवन निखर जाता है और शरीर की भी परवाह नहीं रहती।

5. वह शोक, लोभ, मायाबंधन से सर्वथा छूटकर सच्चिदानंद स्वरूप हो जाता है और

अफुर हो परमपद को प्राप्त कर मृत्यु के भय से मुक्त हो जाता है।

ऐसा होने पर उसे देवालियों व तीर्थ-स्थानों में भटकने की व व्रत-नेम आदि करने की आवश्यकता नहीं रहती अपितु सब कार्यव्यवहार करते हुए भी मन परमेश्वर में लीन रहता है और अन्दर की पवित्रता आचरण द्वारा स्वतः प्रस्फुटित होती है। यही कारण है कि ऐसा इंसान फिर कर्मकांड व आडम्बर युक्त भक्ति-भावों में फँसने की भूल नहीं करता अपितु इसके स्थान पर समभाव समदृष्टि की युक्ति अपना कर, नौजवान युवावस्था को धारण कर लेता है और उच्च बुद्धि, उच्च ख्याल हो जाता है।

निष्कर्ष

कहने का आशय यह है कि जब मनुष्य राग और भोग में रुचिशील जीवन जीने के स्थान पर, वैराग्य और त्याग में प्रवृत्त होकर, आत्मा और परमात्मा के स्वरूप और सम्बन्ध का विचार कर, लौकिक और भौतिक साधनों से भिन्न, आध्यात्मिक उन्नति के साधनों के सम्बन्ध में अपने मन में विवेचन करता है तो आत्मा और अनात्मा के विवेक ज्ञान द्वारा वह भ्रमपूर्ण और कल्पित मिथ्या ज्ञान से मुक्ति पा, जीवात्मा और परमात्मा के विषय का सम्यक् ज्ञान प्राप्त कर, ब्रह्मसाक्षात्कार कर लेता है और जीवनमुक्त हो, ब्रह्मभूत हो जाता है। अतः यदि आप भी ब्रह्मलीन होना चाहते हो तो फिर युक्ति अनुसार आत्मज्ञान प्राप्त करो।









आत्मज्ञान प्राप्त करने की युक्ति

जानो इसके लिए आपको अमर आत्मा यानि मूल प्रणव मंत्र आद् अक्षर ओ३म् को अपना गुरु मानकर उसका युक्तिसंगत चिंतन करना आरम्भ करना होगा।

इस तरह मूलमंत्र आद् अक्षर के सिमरन द्वारा अपने ख्याल को मौन की गहराईयों में उतार कर यानि शब्दों व विचारों का क्रम तोड़कर, उसे अफुर अवस्था में साधना होगा।

ऐसा करने से सहज ही मनमत से उबर चिरस्थायी शांति का अनुभव होगा और मन एकाग्र, चित्त प्रसन्न व बुद्धि निर्मल हो जाएगी।

इस तरह ख्याल ध्यान वल व ध्यान प्रकाश वल जुड़, आत्मसत्ता का साक्षात्कार कर

लेगा व आत्मज्ञान प्राप्त कर आत्मतुष्ट हो जाएगा ।

गतिविधि

आओ इस क्रिया में सफलता पाने हेतु इसका अभ्यास करके देखते हैं:-

1. पालथी मारकर सीधे बैठ जाओ और लम्बी गहरी साँस लो और छोड़ो ।
2. अब आँखें बंद कर शांत, स्थिर व अफुर हो विश्राम अवस्था में आ जाओ ।
3. फिर जो कमरे में लगी घड़ी की टक-टक की आवाज़ अपनी श्रवण शक्ति द्वारा आप को सुनाई दे, उसके साथ ठीक उसी गति से ओ३म् आद् अक्षर को अंदर ख़्याल में चलाने

का यत्न करो। सावधान रहो कि अक्षर जिह्वा से न चले और होंठ न हिलें। ए विध् अपने ख़्याल को ध्वनि से हृदय प्रसारित होने वाले प्रकाश में एकाग्रचित्तता से साध लो।

4. जाग्रति में बने रहो और अपने शरीर को अपने वश में रखो यानि किंचित् मात्र भी आपका ख़्याल या मन इधर-उधर न जाने पाए।

5. पूरी खुशी व दिलचस्पी में आकर इस क्रिया को करो और अक्षर निरंतर उसी गति से चलाते रहो। आशय यह है कि हर क्षण के साथ अक्षर चलाते हुए आप सजनों के चेहरों पर प्रसन्नता व प्रफुल्लता बढ़ती जाए, बढ़ती जाए, बढ़ती जाए।

6. प्रफुल्लता के बढ़ने से आप अक्षर चलाने

की गति में समता ला सकोगे। फिर निरंतर अभ्यास से अक्षर स्वतः अजपा चलने लगेगा यानि उसे चलाने की फिर आवश्यकता नहीं रहेगी।

7. अतः यत्न करो और दैनिक कार्यव्यवहार करते हुए इस निरंतरता को साधने का प्रयास करना ताकि मन संकल्प रहित हो प्रभु में लीन हो जाए।

अब धीरे-धीरे आँखें खोलो। निश्चित ही ऐसा करने से आप सबको अपने भीतर असीम शांति का एहसास हुआ होगा और बहुत अच्छा लगा होगा। इस विषय में याद रखो कि जो भी निरन्तर पुरुषार्थ द्वारा अपना ख्याल ध्यान वल व ध्यान प्रकाश वल जोड़, इस संकल्प रहित अवस्था में स्थिर बने रहने

में कामयाब हो जाता है, उस के मस्तक की ताकी खुल जाती है, वृत्ति-स्मृति व बुद्धि निर्मल हो जाती है और हृदय स्थित गुप्त आत्मिक ज्ञान स्वतः प्रकट हो जाता है। इस तरह फिर वह इस सत्य आत्मज्ञान को वर्ताव में ला यानि हर कार्य ईश्वर की आज्ञा अनुसार करता हुआ सत्यनिष्ठा व धर्मपरायणता से जीवनयापन करने में सक्षम हो जाता है।

यहाँ हम मानते हैं कि आज के कलुषित युग में हम भ्रमित बुद्धि इंसानों को ऐसा करना यानि स्वतः अंतःस्थित, आत्मिक ज्ञान प्राप्त कर उसे अमल में लाना यानि चरितार्थ करना दुष्कर प्रतीत होता है। ऐसा होता है इसलिए तो बैहरुनी वृत्ति में एकाग्रचित्तता से, कुदरती वेद-शास्त्रों व धर्म-ग्रन्थों के

अध्ययन व मनन/चिंतन द्वारा, उनमें विदित आत्मिक ज्ञान/शब्द ब्रह्म विचारों को आत्मसात् कर, अपने जीवन चरित्र को उज्ज्वल बनाने का विधान रखा गया है। यही नहीं इसीलिए लोग सत्संगों में जाते हैं परन्तु वहाँ भी कोई विरले ही आज के युग में फैले आडम्बरों, कर्मकांडों, शरीरों, तस्वीरों व मूर्तियों की पूजा मानता से बचे रह सही राह अपना पाते हैं।

कहने का आशय यह है कि आत्मिक ज्ञान प्राप्त करना है तो मूलमंत्र आद् अक्षर को ही अपना गुरु मान, उसी द्वारा बताए सच्चाई धर्म के मार्ग पर सीधे चल पड़ो।

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>