



ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल



आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए पहली आवश्यकता

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 : 978-93-85423-47-5

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

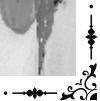
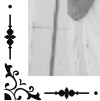
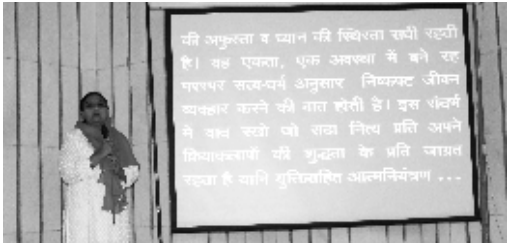
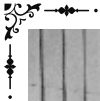
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा





आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए पहली आवश्यकता

इस संदर्भ में जानो कि जिस प्रकार किसी भी वस्तु के मूल तत्व को जानने-समझने के लिए उसके प्रति रुचि यानि दिलचस्पी का होना अनिवार्य है, उसी प्रकार आत्मज्ञान प्राप्ति के लिए भी आध्यात्मिक तत्त्वों में रुचि यानि मन की प्रवृत्ति/झुकाव का होना अति आवश्यक है।

उदाहरण के रूप में

यदि किताबें पढ़ने का शौक है तो ही रुचि अनुसार उसमें वर्णित विषय का ज्ञान अर्जित कर पाओगे।

यदि क्रिकेट या संगीत में दिलचस्पी है तो ही प्रशिक्षण द्वारा उस विषय का क्रमबद्ध व्यवहारिक ज्ञान प्राप्त कर उस कला में प्रोफेशनल तरीके से पारंगत हो पाओगे।

इसी तरह यदि आत्मिक ज्ञान प्राप्ति में रुचि विशेष होगी तो ही उसके प्रति लगाव पनपेगा और आप इस ओर ध्यान दे पाओगे।

रुचि परिभाषा

इससे स्पष्ट है कि रुचि ही वह अभिप्रेरक शक्ति है जो हमें कार्य विशेष की ओर ध्यान केन्द्रित कर उसे सक्रियतापूर्वक सम्पन्न करने के प्रति बाध्य करती है। इसी से ध्यान में स्थिरता आती है और लाख अड़चनें आने पर भी व्यक्ति निरंतर कार्यसिद्धि में एकाग्रचित्तता से जुटा रह पाता है और तदनुकूल अपना भावात्मक, ज्ञानात्मक व क्रियात्मक विकास कर पाता है। इसके विपरीत कार्य के प्रति अरुचि होने पर शीघ्र ही मन ऊब जाता है और कार्य बीच में ही छूट जाता है।

इस संदर्भ में सजनों जान लो कि यदि आत्मज्ञान प्राप्ति में रुचि होगी, तो ही सहजता से अपने शरीर की परवाह न करते हुए, इंद्रिय विषयों को त्याग कर और राग-द्वेष से मुक्त हो मैं कौन हूँ, कहाँ से आया हूँ, मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है, इन प्रश्नों का उत्तर खोजने में निरन्तर रत रह, परिपूर्णतया आत्मज्ञान प्राप्त कर पाओगे और परमसंतोष प्राप्त कर, धीरता से अपना जीवन सफल बनाओगे। अब प्रश्न उठता है कि हम आत्मिक ज्ञान प्राप्ति के प्रति, अपने मन में अभिरुचि कैसे जगाएँ?

आत्मज्ञान प्राप्ति के प्रति अपनी रुचि जाग्रत करने का तरीका:-

जानो रुचियाँ या तो जन्मजात होती हैं या फिर सीखी हुई प्रवृत्तियाँ होती हैं।

इस संदर्भ में या तो आत्मिक ज्ञान प्राप्ति के प्रति सहज ही हमारा जन्म से ही लगाव हो सकता है या फिर बाल्यावस्था से ही हम विभिन्न शास्त्रविहित क्रियाविधियों व अपने नैतिक आचरण द्वारा बच्चों के सामने उच्च संस्कारी आदर्श रख कर उनका उनमें विकास कर सकते हैं।

इसके अतिरिक्त यदि हम दोनों ही श्रेणियों में नहीं आते तो हमें सर्वप्रथम सत्संग या कुदरती आए वेद-शास्त्रों के अध्ययन, चिंतन, मनन व विवेचन द्वारा आत्मज्ञान के विषय के बारे में ध्यानपूर्वक जानकारी प्राप्त करनी होगी। फिर प्राप्त जानकारी को अनुभव द्वारा अमल में लाना होगा। अमल में लाने पर जब सुख-शांति का अनुभव होगा तो अपने आप आत्मज्ञान प्राप्त करने का दिल चाहेगा। आओ इसी बात को अब एक गतिविधि के माध्यम से समझते हैं:-

गतिविधि

ध्यानपूर्वक सम्मुख लिखित इन शास्त्रविहित् पंक्तियों का अध्ययन करो और मनन-चिंतन द्वारा इसके भावाशय को समझने का यत्न करो:-

**संसार है ओ आत्मा, परमात्मा आधार है।
निराकार आकार ना कोई, है ओ अपरम्पार है**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, चतुर्थ सोपान,
कीर्तन न० 10)

इससे आपको क्या ज्ञात हुआ ?

यही कि हम सब एकात्मा हैं व इस एकात्मा का आधार, रूप, रंग, रेखा रहित सर्वव्यापक परमात्मा है।

अब अपने चारों तरफ देखो और इस कथन की सत्यता का अनुभव करो।

आशय यह है कि इधर देखो, उधर देखो, जिसे देखो, उसके हृदय में एकात्मा या सर्वव्यापक भगवान का ही अनुभव करो।

यत्न करो.... पुरुषार्थ दिखाओ और इस अनुभव में ठहरे रहो।









इस तरह शरीरों से ऊपर उठकर आत्मा के स्तर पर जा जुड़ो और अभ्यास व अनुभव द्वारा पढ़े हुए ज्ञान को अमल में लाओ।

यहाँ यह भी स्पष्ट करना चाहेंगे कि जो इस प्रकार शारीरिक स्तर से ऊपर उठ कर, सभी चराचर प्राणियों के प्रति समभाव रखता है और समदृष्टि अनुरूप सबको एक नज़र से देखते हुए परस्पर सजनता का व्यवहार करता है, वह सहज ही आत्मिक ज्ञान प्राप्त कर लेता है। जैसा कि कहा भी गया है:-

समभाव समदृष्टि, समभाव समदृष्टि
सजन जेहड़ा इक निगाह इक दृष्टि देखे
जगत जहान ओ जी ओ जी।
कर लैदा ओ मेरे साजना,
कर लैदा ओ मेरे साजना।
कर लैदा आत्मिक ज्ञान ओ जी ओ जी।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, द्वितीय भाग,
कीर्तन न० 21)

सो अगर आत्मज्ञान प्राप्त करना चाहते हो तो व्यावहारिक तौर पर समभाव-समदृष्टि की युक्ति को

अमल में लाने का उद्यम दिखाओ। जानते हो जब
ख़्याल ध्यान वल व ध्यान प्रकाश वल कर ऐसा कर
दिखलाया तो क्या कह उठोगे.....जी हाँ, फिर
सहसा ही अपने असलियत स्वरूप का दर्शन कर कह
उठोगे.....

मैं ब्रह्म हूँ, मैं ब्रह्म हूँ
मैं ब्रह्म हूँ, मैं ब्रह्म हूँ, मैं ब्रह्म हूँ
मैं ब्रह्म हूँ, मैं ब्रह्म हूँ
ब्रह्म पृथ्वी और ब्रह्म ही ओ आकाश हूँ,
ब्रह्म सूरज और चाँद ही ओ प्रकाश हूँ।
ब्रह्म जल और ब्रह्म थल रिहा ओ भास हूँ,
ब्रह्म पवन और पानी में ही ओ निवास हूँ।
ब्रह्म जनचर और ब्रह्म ही ओ बनचर हूँ,
ब्रह्म जड़ और चेतन में ब्रह्म ही ओ निवास हूँ।
ब्रह्म नौखण्ड और ब्रह्म ही ओ सारा ब्रह्मांड हूँ,
ब्रह्म सर्गुण ब्रह्म निर्गुण और
ब्रह्म ही ओ इतिहास हूँ।
ब्रह्म सप्तद्वीप और ब्रह्म ही ओ भूमण्डल हूँ,
ब्रह्म गगन मण्डल में बिन सूरजों ओ प्रकाश हूँ।

ब्रह्म रूप रंग न रेखा कोई और
ब्रह्म ही ओ आद अंत हूँ,
ब्रह्म जगत और जहान सारा
ब्रह्म ही ओ प्रकाश हूँ।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
तृतीय भाग, कीर्तन न० 15, बुधवार का तीसरा बोर्ड)

इस संदर्भ में हम मानते हैं कि आरम्भ में ऐसा करने में आपको कठिनाई अनुभव होगी परन्तु इस अभ्यास में परिपक्व हो जाने पर आपको अच्छा लगने लगेगा और मन में छिपा द्वि-द्वेष का भाव, वैर-विरोध का भाव, लड़ाई-झगड़े का भाव, तेरी-मेरी का नकारात्मक भाव मिटने लगेगा और समता का, शांति का, आनन्द का, एकता का, एक अवस्था का शीतल अनुभव होने लगेगा और अपने आप आपकी आत्मिक ज्ञान प्राप्ति के प्रति रुचि बढ़ती जाएगी।

यह तो सजनों एक उदाहरण है। इसी तरह आप धर्म-शास्त्र में से जो भी पढ़ो उस पढ़े हुए ज्ञान को चिंतन एवं मनन द्वारा विचार में लाते हुए आत्मसात् करो यानि

उसका युक्तिसंगत अभ्यास करो। ऐसा करने से देखना आपको बहुत लाभ प्राप्त होगा क्योंकि तब मंदा व बुरी बातें छूटती जाएँगी और अच्छी बातें अमल में आती जाएँगी। तभी तो कहा जाता है :-

**शब्द है हमारी पढ़ाई, ग्रन्थ है हमारी सफ़ाई।
सजनों जो ग्रन्थ है उससे है हमारे अन्दर की सफ़ाई।
इसके सुनने से मन्दी चीज़ें छोड़नी हैं
और अच्छी चीज़ें धारण करनी हैं।
अतः सच्चाई धारण करो और सच का
वर्त-वर्ताव करो क्योंकि सतयुग आ रहा है।**

(साजन जी के पत्र सभाओं के नाम, पत्र संख्या-34)

अतैव श्रेष्ठता को प्राप्त करने हेतु इस क्रिया द्वारा, इस बदन से खोट यानि बुराई निकाल, खालस सोना होने की आवश्यकता को समझो। जानो ऐसा करने पर ही सत्य के प्रतीक बन अमर पद पा सकोगे और माला-माल हो जाओगे।

निष्कर्ष

स्पष्ट है आत्मज्ञान चारित्रिक उपलब्धि है। सतत्

आत्मनिरीक्षण व आत्मनियंत्रण द्वारा अपने आहार-
 आचार-विचारों व चारित्रिक स्वरूप का निरंतर
 परिशोधन यानि सुधार करते रहने से आत्मज्ञान प्राप्त
 होता है। अतः शास्त्रविहित् शब्द ब्रह्म विचार पकड़,
 सांसारिक आसक्ति का परित्याग करो और अपने आप
 को पूर्ण रूप से जानो व तदनु रूप अपने चरित्र को
 सुधार कर, निज् का सम्यक् ज्ञान यानि आत्मज्ञान
 प्राप्त करने के योग्य अधिकारी बनो क्योंकि सतवस्तु
 का कुदरती ग्रन्थ भी 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, पृष्ठ 210)

इस संदर्भ में सदा याद रखो कि कुदरत प्रदत्त इस
 आत्मज्ञान को प्राप्त करने वाला अंतर्लीन आत्मज्ञानी
 सोते हुए भी सदा जाग्रत रहता है यानि आत्मसत्ता के
 प्रति विश्वास रखते हुए हर कार्य पूर्ण चेतनायुक्त होकर
 विवेकशीलता से करता है। इस तरह वह यथार्थदर्शी

संतोष-धैर्य अपनाकर आप तो सत्य-धर्म के विचारयुक्त
सवलड़े रास्ते पर निष्कामता से चलता ही है, साथ ही
औरों को भी सद्मार्ग पर प्रशस्त करने का परोपकार
भी कमाता है। आप भी आत्मज्ञान धारण कर ऐसे ही
परोपकारी बनो।



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/3v40882>