



ध्यान-कक्षा

समभाव-समदृष्टि का स्कूल



आत्मिक ज्ञान प्राप्ति से लाभ

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 : 978-93-85423-49-9

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

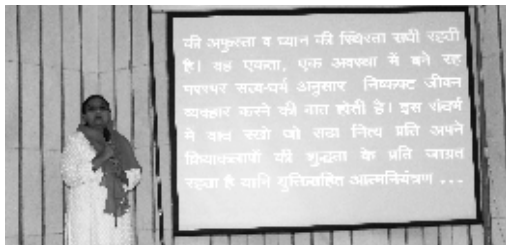
ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा





आत्मिक ज्ञान प्राप्ति से लाभ

आत्मज्ञान प्राप्त करना आत्मसाक्षात्कार करने के लिए तपस्या है यानि सत्य की जानकारी प्राप्त करने हेतु अति आवश्यक है। यहाँ याद रखने की बात है कि परमात्मा ज्ञान से पूर्ण है इसलिए आत्मस्वरूप न तो कर्म द्वारा और न ही ज्ञान-कर्म के मिश्रण से जाना जा सकता है। उसे जानने का तो एकमात्र साधन केवल अंतर्दृष्टि द्वारा प्राप्त सत्यज्ञान ही है। तात्पर्य यह है कि 'ख्याल ध्यान वल, ध्यान प्रकाश वल' इस युक्ति को अपनाकर ही हम अफुर अवस्था को धारण कर, अपने प्रकाशित शाश्वत सत्य स्वरूप का अपने अन्दर व सर्व जग अन्दर बोध कर सकते हैं। इसी से ही आत्मीयता का रिश्ता कायम हो सकता है यानि 'हम सब एक हैं' इस सत्य का भान हो सकता है और हम एकता व एक अवस्था में स्थिर बने रह सकते हैं। अतः

अपना सत्य जानने के लिए हमें यह तपस्या करनी है। तभी आत्मज्ञान प्राप्त होगा और हम अर्जित भौतिक ज्ञान का भी दुरुपयोग नहीं कर सकेंगे और न ही अनैतिक बनेंगे।

इस संदर्भ में सजनों आओ आत्मिक ज्ञान प्राप्ति से जो एक मानव को लाभ मिलता है, उसे समझते हैं:-

आत्मिक ज्ञान प्राप्ति से लाभ

1. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति ईश्वरवाचक प्रणव मंत्र ओ३म् शब्द को अपना गुरु मान 'ईश्वर है अपना आप प्रकाश' इस सर्वोच्च सत्य का बोध कर लेता है। तभी तो वह निज असलियत स्वरूप व उसकी सर्वव्यापकता को जान, कुदरती अंतर्निहित क्षमताओं व योग्यताओं से परिचित हो उनका सदुपयोग करने में सक्षम हो जाता है व धर्मज्ञ कहलाता है।

2. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाले व्यक्ति को चेतनात्मक स्तर पर व्यक्ति-व्यक्ति में तथा आत्मा-परमात्मा में कोई भेद नहीं लगता और वह एकात्मा व आत्मीयता के भाव से इस जगत में विचरता है। तभी तो उसके लिए कोई बड़ा-छोटा या मध्यम नहीं होता अपितु चेतना के आधार पर सभी को एक ही परमतत्व से उत्पन्न मानते हुए, वह समस्त प्राणियों को एक समान समझता है।

3. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति आत्मा की अजरता-अमरता को जान जाता है। इसी कारण उसके लिए सुख-दुःख यानि जन्म-मरण, रोग-सोग, खुशी-गमी, मान-अपमान, अमीरी-गरीबी, हार-जीत व यश-अपयश एक समान हो जाते हैं और मौत का भय समाप्त हो जाता है।

4. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति,

समभाव की चाल अपनाता है यानि सम मानता है, सम जानता है और सम की पहचान कर समदृष्टि हो जाता है। याद रखो यह प्राप्ति सुगम भी है और दुर्लभ भी।

5. आत्मिक ज्ञान सकारात्मक ऊर्जा (Positive Energy) की गुणवत्ता एवं परिमाण (Quality and Quantity) को बढ़ाता है जिससे व्यक्ति भौतिक जगत के कारणों से प्रभावित हो कदाचित् अनैतिकता नहीं अपनाता। इस तरह भौतिकता एवं नैतिकता के मध्य संतुलन कायम होता है और व्यक्ति समरसता से जीवनयापन करते हुए सदा प्रसन्नचित्त बना रहता है।

6. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला केवल पारमार्थिक पदार्थों को ही ग्रहण करता है। सांसारिक विषय उसके मन-मस्तिष्क को प्रभावित नहीं कर पाते। अगर कभी ऐसा होता

भी है तो वह समबुद्धि सहजता से उनका परित्याग करने में सक्षम होता है। तभी तो मन व इन्द्रियों पर विजय पाने वाला वह जितेन्द्रिय अपने मन-वचन-कर्म पर अधिकार रखने वाला वीर कहलाता है।

7. आत्मज्ञान प्राप्त करने वाले व्यक्ति का अंतःकरण सदा विशुद्ध बना रहता है। इसी विशुद्धता के कारण उसका आहार, ज्ञान व धारणा सात्विक, भाव शुद्ध, संकल्प स्वच्छ, दृष्टि कंचन, जिह्वा स्वतन्त्र, विचारशक्ति प्रबल, दृष्टिकोण सकारात्मक व व्यापक, वृत्ति-स्मृति निर्मल, सुरत कंचन, बुद्धि विवेकशील, नीयत नेक, मन उपशम व शान्त, रूखाल अफुर, प्राण सम तथा चित्त सदा आनन्दमय बना रहता है। स्पष्ट है कि अंतःकरण को जब हम विशुद्धता से सींचते हैं तो इस मानव शरीर में सम्पूर्ण प्रक्रिया भली-भांति संचालित होती है

और हम स्वयं को सँवार कर गुणी व सशक्त बन जाते हैं।

8. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाले व्यक्ति का ख्याल ध्यान वल व ध्यान प्रकाश वल सदा जुड़ा रहता है यानि जगत के सब कार्यव्यवहार करते हुए भी वह अपने मन-मंदिर में प्रकाशित असलियत स्वरूप का साक्षात्कार करते हुए, उसमें सदा स्थित व स्थिर रहने की क्षमता धार लेता है। इस प्रकार वह संसारी कार्य करता हुआ भी सुख भोगों में लिप्त नहीं होता।

9 आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति नौजवान युवावस्था को धारण कर, उच्च बुद्धि, उच्च ख्याल हो जाता है व उसकी भक्ति प्रबल और शक्ति ताकतवर हो जाती है। इस तरह बाल अवस्था के आडम्बरयुक्त भक्ति-भाव से उसका पीछा छूट जाता है और युवावस्था का भक्ति-भाव जोकि समभाव-समदृष्टि की युक्ति है,

उस की तरफ़ उसकी रुचि हो जाती है।

10. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति गुरुमत पर चलता है इसलिए वह ईश्वरीय हुक्म को मानने वाला अपना मार्गदर्शन आप करता है और ईश्वर का अनुशासित, शिष्ट, आज्ञाकारी व सदाचारी सुपुत्र कहलाता है।

11. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति यह जानता है कि कर्त्तापन से किए कार्य या कर्म का फल भुगतना पड़ता है, अतः वह प्रत्येक कार्य हों-मैं यानि अहं भाव से रहित होकर अकर्त्ताभाव तथा पूर्ण निष्ठा से करता है। तभी तो उस द्वारा किया प्रत्येक कर्म जनहित के निमित्त होता है और वह परोपकारी प्रत्येक कार्य को ईमानदारी, गंभीरता, दक्षता व निपुणता से संपन्न कर, सफलता प्राप्त कर लेता है। इस तरह उसके मन की चंचलता समाप्त हो जाती है और उसके व्यक्तित्व द्वारा सम्पूर्ण,

इंसानियत निखर कर सामने आती है ।

12. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति 'जाँचो, तोलो, तुल खड़ोवो' की युक्ति द्वारा अपने गुण-दोषों को परख कर, उनको सुधारने और सँवारने की क्रिया के प्रति आजीवन सजग यानि पूर्णतः सचेतन बना रहता है । इस सन्दर्भ में वह अपने दोषों को बिना मान-अपमान के हँस कर स्वीकारता है और उनका निवारण करने के लिए प्रतिपल अपने मन-वचन-कर्म पर एक चौकीदार की तरह जाग्रत रहते हुए पहरा देता है । चाहे उसका शरीर सो भी जाए पर उसकी ध्यान-दृष्टि सदा ख्याल पर सतर्क बनी रहती है । तभी तो अपने आप को विचार शब्द द्वारा पकड़ने वाला वह निर्विकारी ख़ालिस सोना हो जाता है ।

13. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति अपने अत्यन्त सुन्दर आत्मस्वरूप का दर्शन कर,









नश्वर जगत के मायावी आकर्षण से सहज ही विमुक्त हो जाता है। इसलिए तो जगतीय विषय'-विकार यानि काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार उस को प्रभावित नहीं कर पाते और वह निष्कामी सदा अपने स्थान पर स्थिर बना रह, सबसे निर्लिप्त बने रहने में कामयाब हो जाता है।

14. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाले व्यक्ति की शारीरिक-मानसिक व आत्मिक स्वस्थता पूर्ण रूपेण बनी रहती है। अन्य शब्दों में प्रत्येक परिस्थिति में उसका हृदय, दिमाग और शरीर तीनों समरसता से ठीक बने रहते हैं और इस तरह वह वज्र अवस्था को धारण कर अफुर हो जाता है।

15. आत्मिक ज्ञान प्राप्ति कर वह सजनता का प्रतीक सबको अपना सजन मानता है। इस तरह सबको सजन सदता है, सजन सदवाता है,

और सजन ही पहरेवा पा कर मन-वचन-कर्म द्वारा हर एक प्राणी के साथ सजनता का ही वर्त-वर्ताव करता है। यही कारण है कि उसका आचार-विचार व व्यवहार सत्ययुक्त व न्यायसंगत हो जाता है और सब उसके व वह सबका प्रिय बन जाता है।

16. आत्मिक ज्ञान को प्राप्त करने वाला न केवल घर-परिवार के प्रत्येक सदस्य के प्रति अपना फ़र्ज़ अदा हँस कर निष्काम भाव से निभाता है अपितु वह तो सार्वजनिक हित को ध्यान में रखते हुए सबकी उन्नति के निमित्त अपने मन-वचन-कर्म द्वारा भरसक धर्मसंगत पुरुषार्थ भी करता है। इसलिए तो वह कर्तव्यपरायण कुलदीपक व कुलचानणा कहलाता है और अपना घर सतयुग बना विश्राम को पाता है।

17. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला आत्मभाव,

से शासित होकर सार्वभौमिक एकता व शांति के लिये काम करता है। इस हेतु शारीरिक व मानसिक कष्ट सहकर भी वह बड़े से बड़ा आत्मत्याग दिखाने से नहीं सकुचाता। तभी तो वह विश्व के सभी प्राणियों की रक्षा का दायित्व निर्भयता से निभा पाता है और परोपकारी कहलाता है।

18. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाले आत्मनिर्भर मानव का आत्मविश्वास व आत्मिक बल महान होता है। इसलिए वह निर्भयता से कठिन से कठिन कार्य करने में भी स्वयं को समर्थ पाता है।

19. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला संतोष-धैर्य जैसे दिव्य ईश्वरीय गुणों का श्रृंगार पहन शील, दया, क्षमा, निष्पक्षता, न्यायप्रियता, शिष्टता आदि अद्वितीय गुणों से सुसज्जित हो जाता है और बेखौफ़ा-बेखतरा सच्चाई-धर्म की

राह पर विचरता है।

20. आत्मिक ज्ञान को प्राप्त करने वाला व्यक्ति अन्दरूनी व बैहरूनी वृत्ति की स्वच्छता के प्रति सदा जागरूक रहता है। इस प्रकार बाहर की सफ़ाई के साथ-साथ शारीरिक स्वभावों की सफ़ाई रखने के कारण उसकी अन्दरूनी व बैहरूनी दोनों वृत्तियाँ समरस हो जाती हैं और वह सत्य धारणा द्वारा परिपूर्ण इंसान के रूप में विकसित हो, अपने निज धर्म को पहचान लेता है। इस तरह वह बहादुर, समझदार, बुद्धिमान, सत्यनिष्ठ व धर्मपरायण कहलाता है और विकारों से अपनी रक्षा खुद करने में सक्षम हो, आत्मविजयी हो जाता है।

21. विचार, सतज्ञबान, एक दृष्टि, एकता, एक अवस्था को पकड़ने से आत्मज्ञानी के अन्दर कोई संकल्प बाकी नहीं रहता। इस तरह वह युगो-युगांतरों से चले आ रहे, संकल्प के रोने-

झुखने के स्वभाव से निजात पा यानि संकल्प पर फ़तह पा आवागमन से मुक्त हो जाता है।

22. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाले मानव का हृदय सचखंड हो जाता है। तभी तो उसके पावन हृदय में शंख, चक्र, गदा, पद्मधार, सतवस्तु प्रकट हो जाती है यानि उसमें निरंकार का वास हो जाता है और उसकी यश-कीर्ति की सुगंधि देवलोक को भी मात कर देती है।

23. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति एक निगाह एक दृष्टि, एक दृष्टि एक दर्शन में समरसता से स्थित हो जाता है। ऐसा होने पर उसकी दिव्य-दृष्टि हो जाती है और वह एकता, एक अवस्था का प्रतीक बन जाता है।

24. आत्मिक ज्ञान प्राप्त कर वह त्रिकालदर्शी, जो गुज़र गई, जो इस वक्त और जो आने वाली उस का ज्ञान प्राप्त कर, महानदर्शी और सुजानदर्शी हो जाता है।

25. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला व्यक्ति जीव, जगत व ब्रह्म के यथार्थ से परिचित हो निर्लिप्तता से सर्गुण-निर्गुण की खेड़ां खेडता है व निर्वाण-परमधाम की मौजां माणदा है।

26. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाले का व्यक्तित्व प्रभावशाली होता है। तभी तो सब उसके आचार-विचार व व्यवहार का अनुगमन करने में अपनी शान समझते हैं। इस संदर्भ में युग पुरुषों का उदाहरण हमारे समक्ष ही है।

27. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला फुरने की सृष्टि से आज्ञाद हो मृतलोक पर विजय प्राप्त कर लेता है यानि आत्मपद का अधिकारी हो जाता है।

28. युवावस्था की भक्ति यानि समभाव-समदृष्टि की युक्ति द्वारा आत्मिक ज्ञान प्राप्त कर आत्मज्ञानी सबसे श्रेष्ठ, विद्वान, गुणवान,

बलवान, धनवान, बुद्धिमान व ज्ञानवान हो जाता है व जन्म की बाज़ी जीत प्रभु से मेल खा जाता है।

29. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला रूप-रंग-रेखा से बाहर हो अन्ततः ज्योति स्वरूप नाम कहा रोशन हो जाता है और इस तरह विश्राम पा जाता है। तभी तो वह निष्कामी कर्ता होते हुए भी अकर्ता भाव से इस जगत में नीति अनुसार विचरता भी है और नहीं भी विचरता।

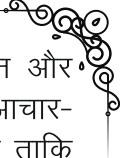
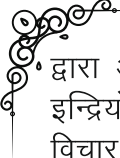
30. आत्मिक ज्ञान प्राप्त करने वाला आध्यात्मिक, आधिभौतिक व आधिदैविक इन तीनों तापों से मुक्ति पा जाता है। ऐसा होने पर उसकी रूप-रंग-रेखा मिट जाती है और वह निज ज्योति स्वरूप का बोध कर व उसी चमत्कार के साथ निगाह जोड़, स्वार्थी व परमार्थी दोनों राज्य प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार वह सब कुछ पा जाता है यानि स्वार्थ की,

तरफ से सुखी हो जाता है और परमार्थ की तरफ से प्रभु से मेल खा जाता है। तब उसका जीवन अपने व सबके लिए सुखदाई हो जाता है और वह अपने ईश्वरीय स्वरूप का बोधकर अपने घर परमधाम में स्थित हो जाता है।

31. अंततः हम कह सकते हैं कि एक आत्मज्ञानी मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए न केवल विभिन्न आडम्बर युक्त कर्म-कांडों जैसे मंदिर-मस्जिद, समाज-गुरुद्वारों, जंगलों-पहाड़ों व तीर्थ स्थानों आदि में जाने के भटकाव से बच जाता है अपितु पाठ-पूजा, व्रत-नेम जप-तप-भजन-बंदगी-सिमरण, सेवक-स्वामी, भक्त-भगवान, गुरु-चेले आदि विभिन्न प्रकार के बाल अवस्था के भक्ति भावों से भी छुटकारा प्राप्त कर लेता है। यही नहीं एक आत्मज्ञानी अविद्या के कारण उत्पन्न अज्ञानता, जड़ता व अचेतनता से भी निजात पा जाता है और इस

तरह आधि-व्याधि के कष्टों, तनाव व अशांति से छुटकारा पा सदा के लिए प्रसन्नचित्त व शांत हो जाता है। फिर वह जो भी करता है वह अपनी चेतनाशक्ति द्वारा ही करता है यानि उस समबुद्धि-समदृष्टा को किसी अन्य बाह्य स्रोत से ज्ञान प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं रहती। यही सचेतनता फिर व्यक्तिगत समरसता और सामंजस्यता को अनुभव करने की सक्षमता को बढ़ा उसे पूर्ण चैतन्य स्वरूप में स्वतंत्रता से स्थित कर देती है।

उपरोक्त महत्ता के दृष्टिगत सजनों आप भी आत्मिक ज्ञान को प्राप्त करने के लिए अपने अन्दर प्रबल इच्छा पैदा करो और उसको आत्मसात् करने के लिए सही ढंग से यत्नशील हो जाओ। इस हेतु अपने गुण-दोषों का सूक्ष्मतया आत्म विश्लेषण करो व फिर पाई कमियों/विकारों का परित्याग कर आत्मसंयम



द्वारा आत्मसुधार करो। इस तरह मन और इन्द्रियों के उकसाने पर भी अपने आचार-विचार पर अपना अधिकार बनाए रखो ताकि जो भी जीवन में सिद्ध करना चाहते हो वह ब्रह्म भाव में बने रह सहजता से सिद्ध कर पाओ और अंत परमधाम पहुँच विश्राम को पाओ।

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>