Symbol of oneness
DHYAN-KAKSH
SCHOOL OF EQUANIMITY & EVEN-SIGHTEDNESS

ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

अभ्यास सफलता का मूल

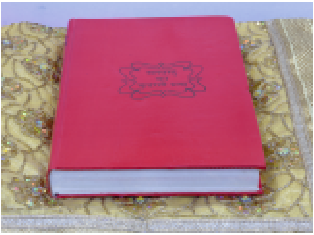
सतयुग की पहचान है यह, मानवता का स्वाभिमान है यह

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–मेलः info@satyugdarshantrust.org | website: www.satyugdarshantrust.org
© सर्वाधिकार सुरक्षित सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.) | ISBN : 978-93-85423-89-5

प्रथम संस्करण | अप्रैल, 2025

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

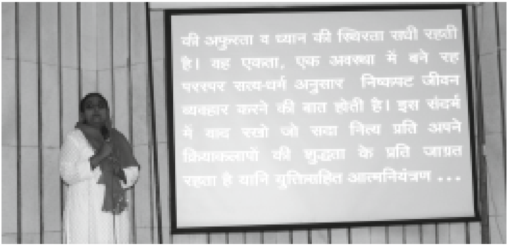
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


की अनुरक्ता व ध्यान की स्थिरता बनी रहती
है। यह एकता, एक अवस्था में बने रह
परस्पर सत्य-धर्म अनुसार निष्कपट जीवन
व्यवहार करने की बात होती है। इस संदर्भ
में याद रखो जो सदा नित्य प्रति अपने
क्रियाकलापों की शुद्धता के प्रति जाग्रत
रहना है यानि युक्तियुक्त आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

अभ्यास सफलता का मूल

सजनों जैसा कि ज्ञात ही है कि आत्म-कल्याण और लोक-कल्याण की दृष्टि से सामान्य कार्यों यथा ज्ञानार्जन, पठन-पाठन, लेखन, पाक, नृत्य-गायन आदि से लेकर आध्यात्मिक साधना तक के क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने हेतु अभ्यास अति आवश्यक है। यद्यपि सामान्य जीवन में देखा/पढ़ा/सुना पाठ मनुष्य को बिना अभ्यास के भूल जाता है इसलिए उसे देखे/पढ़े-सुने का ज्ञान ग्रहण कर बार-बार उसका सूक्ष्म गहन अध्ययन, मनन, चिन्तन व क्रियान्वयन करना परम आवश्यक होता है। इसके लिए शरीर के सुख-आराम की चिन्ता छोड़कर, इन्द्रियों को वशीभूत कर, इच्छाओं पर नियन्त्रण रखते हुए, एक तपस्वी/साधक की भान्ति एकाग्रचित्तता से ध्येय की साधना करना जरूरी होता है। इस प्रकार मनुष्य विषय की अधिकारिक गहराई में उतरता जाता है। विषय से सम्बन्धित अनेकानेक सूक्ष्म पहलू स्पष्ट होने लगते हैं और मनुष्य उस विषय, क्रिया या कला विशेष की नियमित आवृत्ति द्वारा उसको स्वयं सीखकर

उसमें पारंगत हो जाता है। इसी प्रकार इन्द्रियों की विषय प्रवृत्ति का दमन व चित्त की चंचलता का नाश कर, मन को एकाग्र करने व सम्बन्धित विषय या ईश्वर में केन्द्रित करने हेतु भी अभ्यास यानि दत्त चित्त होकर निरन्तर प्रयत्न करने की आवश्यकता होती है। इस आवश्यकता की पूर्ति कैसे की जा सकती है, आओ अब यह जानते हैं:-

(सतत् अभ्यास सफलता का मूल)

सजनों किसी भी विषय में सफलता प्राप्ति के लिए जिन साधनों की आवश्यकता है, वे हैं - उचित ज्ञान, नियमितत्ता, चित्त की स्थिरता, एकाग्रता, प्रबल इच्छा शक्ति, कर्मण्यकर्म के प्रति अभिरूचि, उत्साह, आत्म-विश्वास, आशावादिता, स्फूर्ति, तन-मन की शुद्धता और स्वस्थता। इसी के साथ लक्ष्य चाहे कितना भी दुर्लभ हो - 'मै उसे पाकर ही रहूँगा', इस भावना के साथ, एक हिम्मतवान इंसान की भांति प्रयत्नशील होना भी जरूरी होता है। जानो अभ्यास इन सभी संसाधनों को सुदृढ़ बनाता है। इसीलिए आरम्भिक विफलता से निराश

न होकर अभ्यास की निरन्तरता को बनाये रखने वाला यानि सतत् उद्यम दिखाने वाला साधक, अपने कौशल व क्षमताओं को निखार कर, श्रेष्ठता के सर्वोच्च शिखर पर पहुँचाने में सुनिश्चित रूप से सफल हो जाता है। इसलिए तो सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया हैः-

हिम्मत दिखाई ओ जावो,
हिम्मत वधाई ओ जावो।
हिम्मत न हारनी ओ बेटा,
हिम्मत बढ़ाई ओ जावो

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम,
तृतीय भाग, कीर्तन न० 23)

इससे स्पष्ट होता है कि अभ्यास ही सफलता का मूल है। अभ्यास के बल से ही रस्सी पर चढ़े हुए नट तथा सरकस आदि में न केवल मनुष्य अपितु सिंह आदि पशु भी अपनी प्रकृति के विरुद्ध आश्चर्यजनक कार्य करते हुए देखे जाते हैं। अभ्यास के द्वारा ही आरम्भ में कठिन लगने वाले कार्य भी सरल प्रतीत होने लगते हैं। असम्भव

सम्भव हो जाता है, असाध्य साध्य बन जाता है। अभ्यास अज्ञानी को ज्ञानी, अनाड़ी को प्रवीण, असमर्थ को समर्थ बनाता है। यहाँ तक कि अभ्यास में हठी और चंचल मन भी, एकाग्रचित्त होकर प्रभु के संग जुड़ जाता है। फिर इस जुड़ाव के अभ्यस्त हुए मन को प्रियतम के अतिरिक्त कोई नहीं भाता यानि कुछ समय का भी व्यवधान/बाधा उसको सहन नहीं होती। इस प्रकार जब मुमुक्षु चित्त की स्थिरता के लिए अभ्यासनिष्ठ हो जाता है तो वह अवश्य ही स्थिरता को प्राप्त कर चित्त को वशीभूत कर लेता है और आत्मानुशासन उसका सहज स्वभाव बन जाता है। ऐसे ही अभ्यासी के विषय में सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

तुहाडी ओ खातिर,
पंज ज्ञान इन्द्रियां नूं दमन कर,
ख़्याल दयालु नाल जोड़िया।
मन शैतान दा मुख जगत वल्लों मोड़िया।
आत्मपद दी सजनां नूं है चाह,
ओ दयालु आ ओ दयालु आ।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम,
प्रथम भाग, कीर्तन न० 37)

इस विवेचना से ज्ञात होता है कि जिस प्रकार औज़ारों की धार को पैनी, चमकदार तथा असरदार बनाने के लिए उसे घिसते रहना आवश्यक होता है अन्यथा वह जंगयुक्त, मोथरी या खुट्टल होकर बेकार हो जाती हैं, उसी तरह प्रतिभा को भी अभ्यास रूपी सान (वह पत्थर जिस पर रगड़ कर अस्त्रों की धार तेज की जाती है) पर घिसते रहने से उसे निष्क्रिय होने से बचाया जा सकता है। यही नहीं जिस तरह घर्षण की अविरल क्रिया से पत्तों से भी अग्नि प्रगट हो जाती है, उसी प्रकार अनवरत अभ्यास से, अंतरमन का अंधकार मिट जाता है, दूषित आचार-व्यवहार संशोधित हो जाता है और सक्रिय चेतना में परमात्मा प्रगट हो जाता है। ऐसा होते ही सजन सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ अनुसार कह उठता हैः-

हुन सजनों मैंनू ढूंडो कित्थे,
हुन सजनों मैंनू लभो कित्थे
मन मन्दिर हर अन्दर,
हर जनों में मैं रैहंदा हां।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम,
द्वितीय भाग, कीर्तन न० 19)

इस तरह अभ्यास द्वारा परमतोष की प्राप्ति होती है और शांति व आत्म-उन्नति का अवसर उदय हो जाता है। आशय यह है कि अभ्यास जीवन की सारी विसंगतियों, कष्ट-बाधाओं से मुक्ति दिलाता है, शारीरिक-मानसिक व आत्मिक बल को उन्नत बनाता है व आत्मविश्वास के साथ आत्मनिर्भर होकर हर कठिन से कठिन कार्य को सहजता से करने का पराक्रम दर्शाता है। इसी अभ्यास द्वारा ही व्यक्ति सच्चे अर्थों में स्वयं को जान पाता है। इस महत्ता को समझते हुए सजनों यदि अभ्यास द्वारा पीसे हुए को पीसने जैसी प्रक्रिया भी बार-बार करनी पड़े तो घबराओ मत क्योंकि इसी से किसी कार्य या कला में अधिकाधिक निखार आ जाता है और ऐसे अभ्यासी के विषय में ईश्वर आप कह उठते हैं:-

दुध रिड़क मक्खन लिया ने विरोल ओय।
सोई राहवन आपदे चरणां दे कोल ओय।।
हां हां हां हां सोई राहवन आपदे चरणां दे कोल ओय।

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

(अभ्यास को सुदृढ़ बनाने के लिए आवश्यक तत्व)

अभ्यास को सुदृढ़ बनाने के लिए लगातार श्रद्धा और विश्वासपूर्वक प्रयत्न अथवा मेहनत करते रहने की नितांत आवश्यकता होती है यानि शीघ्र ही निराश हो या आदतवश मजबूर हो सुपथ छोड़ना उचित नहीं होता अपितु हिम्मत व धैर्य के साथ, एकाग्रता के निमित्त, अपने आप को नितोनित पकड़ते हुए, दृढ़ अवस्था के लिए अभ्यास करते रहना होता है। ऐसा उद्यम दिखाने पर ही मनुष्य अपने यथार्थ ज्ञान, गुण व शक्तियों से परिचित हो पाता है और अपने जीवन को अधिकाधिक उन्नत, समृद्ध व सम्पन्न बना पाता है।

दूसरा, अभ्यास में लगातार निरन्तरता आवश्यक होती है। ऐसा न हो कि एक मास अभ्यास किया, फिर दस दिन के लिए छोड़ दिया, फिर तीन मास किया, पुनः एक मास बंद कर दिया। इस प्रकार व्यवधान यानि बाधित अभ्यास बहुत समय में भी दृढ़ नहीं हो पाता और पुरुषार्थ सफल नहीं हो

पाता। अतः बिना व्यवधान के अभ्यास को निरंतर यानि उठत-बैठत, स्वप्न-जाग्रत करते रहना चाहिए। इस निरंतरता को साधने के निमित्त ही सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ आत्मतत्व के साधक को अपने जीवन के चरम उद्देश्य की प्राप्ति के संदर्भ में निर्देश देते हुए कहता हैः-

उठत बैठत स्वप्न जाग्रत,
हरि चरणां चित्त लावां
बली जी तुहाडे चरणां दा,
हरदम राहवे ध्यान, बली जी तुहाडे चरणां दा

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान प्रथम,
भजन न० 27)

तीसरा, अभ्यास को ठीक तरीके से नीति-नियमों अनुसार युक्ति संगत, पूर्ण सामर्थ्य और उत्साह के साथ विचार पूर्वक, लगन से करना चाहिए। इस संदर्भ में युक्तिसंगत विचारपूर्वक अभ्यास करने के लाभ से परिचित कराते हुए सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कहता हैः-

युक्ति जैं प्रवान कीती आ-आ-आ,
ओहदी भक्ति वी सावधान होई।
विचार शब्द जैं पकड़ लिया,
ओहदी दुनियां ते ऊच्ची शान होई।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान पंचम,
कीर्तन न० 57)

याद रखो इन आवश्यक कारकों के अभाव में दीर्घ काल तक किया हुआ अभ्यास भी स्थिर नहीं हो पाता। ऐसा इसलिए क्योंकि विषयभोगों के वासनाजन्य संस्कार जो मनुष्य के चित्त में जन्म-जन्मांतरों से जमे हुए होते हैं, वे थोड़े समय व बार-बार होने वाले विलम्ब से बीज सहित नष्ट नहीं हो पाते। यही कारण है कि वे निरोधक संस्कारों की तनिक सी भी असावधानी होने पर मानव को दबा लेते हैं और मनुष्य उनसे परास्त होकर यत्न करना छोड़ देता है। ऐसा न हो इस हेतु सजनों सतत् अभ्यास को ही सफलता का मूल मानो।

इस संदर्भ में जानो सत्-शास्त्र में विदित शब्द ब्रह्म विचारों का अध्ययन, चिंतन, मनन, विवेचन व

अनुशीलन हमारे अभ्यास यानि हमारे प्रयास को सकारात्मकता व सात्विकता प्रदान कर सुदृढ़ बनाता है। अतः सत्-शास्त्र का संसर्ग किया करो और उसमें से जो कुछ भी पढ़ा-सुना व समझा करो, जहाँ तक हो सके, उसको स्मृति में रखते हुए, अपने जीवन में उतारने का भरसक यत्न किया करो। इस संदर्भ में अधिकतर देखा जाता है, प्रायः हम ऐसे उन्नतिशील विचारों को पढ़-सुन कर अत्याधिक प्रेरित तो हो जाते हैं परन्तु जो कुछ सुनते-समझते हैं, उसे जल्दी ही भूल भी जाते हैं। यहाँ समझो कि सत्-शास्त्र में बताए शब्द ब्रह्म विचारों को पढ़ने-सुनने में और उसमें निहित सत्य को अपने जीवन में उतारने में बहुत अंतर होता है। इस अंतर को मिटाने हेतु, दैनिक कार्यव्यवहार के दौरान, अन्य महत्त्वहीन कार्यों को जैसे-तैसे निपटाकर उनमें व्यर्थ उलझने के स्थान पर, आध्यात्मिक प्रधानताओं को सर्वोपरि रखा करो। कहने का आशय यह है कि दिनचर्या के दौरान किए जाने वाला तीन वक्त का अखंड पाठ, काम करते हुए नाम-अक्षर चलाते रहना यानि हथ कार वल चित्त यार वल रखना, सात्विक आहार का सेवन करने से पूर्व

उसे ईश्वर के निमित्त समर्पित करके भोग लगाना, सत्-शास्त्र का नियमित अध्ययन करना, निर्धारित शास्त्रविहित् आचार-संहिता व नैतिक नीति-नियमों का पालन करना आदि इसी आध्यात्मिक प्रधानता के अंतर्गत आता है।

अतः निरंतर अभ्यास द्वारा, इस प्रधानता की पूर्ति करते हुए, शास्त्रविहित् शब्द ब्रह्म विचारों को आत्मसात् कर व्यवहार में लाने का पराक्रम दिखाओ। जानो नियमित अभ्यास द्वारा ऐसा करने से ही निरर्थक नकारात्मक बातों, विचारों एवं व्यक्तियों के कुसंग से बचे रह पाओगे और अधिकाधिक समय ख़्याल ध्यान वल व ध्यान प्रकाश वल जुड़ा रहेगा। परिणामतया आत्मज्ञानी बन ब्रह्म पद की सार को पा लोगे और सहजता से अपने जीवन लक्ष्य की प्राप्ति कर जीवन का आनन्द माण सकोगे तथा कह उठोगे:-

ऐसे आनन्द दा सीमा न कोई,
हर जगह हरषाऊं मैं।
ओ ओ ओ ओ, हर जगह हरषाऊं मैं,

हरषाऊं मैं ।।
देखो क्या ही खेल रचा रहा हूँ देखो क्या नज़ारा दिखा रहा हूँ।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान तृतीय, कीर्तन न० 45)

आप सब अभ्यास द्वारा अपने जीवन लक्ष्य को साध इस दिव्य नज़ारे का आनन्द उठाने में कामयाब हों, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ नमस्कार, जय सीता राम जी। आप की जानकारी के लिए इससे अगली कक्षा में वैराग्य के विषय में बातचीत होगी।

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 एंव 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

Learn the science of inner dimensions

at **Dhyan-Kaksh**

School of Equanimity & Even-sightedness

विषय

मानवता के गुण

- संतोष-परिभाषा
- संतोष विकसित करने का साधन
- धैर्य-परिभाषा
- धैर्य का व्यावहारिक रूप
- धीर व्यक्ति की पहचान व धैर्य धारणा से लाभ
- सत्य-परिभाषा
- सत्य को विकसित करने का साधन
- सत्-संगति की महत्ता
- सत्यभाषी बनने की महत्ता
- धर्म-परिभाषा
- धर्म का विषय एवं उद्देश्य
- धर्म के निमित्त समर्पण
- निष्कामता-अर्थ
- निष्काम रास्ते की बाधा एवं उससे उबरने की युक्ति
- परोपकार

चित्त-वृत्तियों के निरोध का साधन

- अभ्यास-अर्थ
- अभ्यास सफलता का मूल
- वैराग्य
- वैराग्य-कसौटी
- मौन-अभिप्राय
- मौन और वाणी
- मौन का जीवन महत्त्व

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

INTERNATIONAL OPEN ORATORY CONTEST
www.dhyankaksh.org

INTERNATIONAL OPEN POETRY RECITATION CONTEST
www.dhyankaksh.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

Disclaimer: The contents of this book are intended to foster universal human values, consciousness, fraternity, and love for humanity without endorsing or promoting any specific religious belief