ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

मौन-अभिप्राय

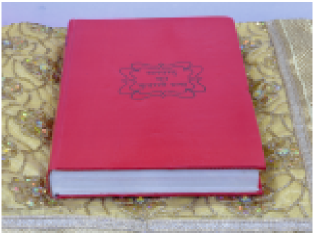
एकता का प्रतीक

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–मेलः info@satyugdarshantrust.org | website: www.satyugdarshantrust.org
© सर्वाधिकार सुरक्षित सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.) | ISBN : 978-93-85423-92-5

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

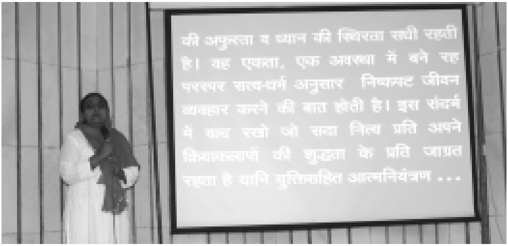
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


की अतुल्यता 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
रहता है यानि युक्तिसहित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

मौन-अभिप्राय

सजनों हम सब जानते हैं कि हमारी यात्रा स्थूल से सूक्ष्म की ओर यानि व्यष्टि से समष्टि की ओर है। यहाँ विडम्बना की बात यह है कि चित्त की वृत्तियाँ, ठीक इसके विपरीत हमें सूक्ष्मता से स्थूलता की ओर ले जाती हैं और हमें बहिर्मुखी बनाती हैं जबकि आत्मस्वरूप का बोध करने हेतु अन्तर्मुखी होना अनिवार्य होता है जिसके लिए आवश्यकता होती है मौन की। इस संदर्भ में मौन क्या है और उसका हमारे जीवन में क्या महत्त्व है, आइए जानते हैं:-

मौन - अभिप्राय

साधारण शब्दों में न बोलने या चुप्पी साधने की क्रिया को मौन कहते हैं लेकिन मात्र चुप रहने का नाम मौन नहीं है। चुप तो आदमी हजारों कारणों से रह लेता है परन्तु जब तक मन बोलता है तब तक मौन साधना सहज संभव नहीं हो पाता। इसलिए वाणी के मौन से उत्तम,

मन का मौन माना जाता है यानि मन के खामोश या मिटने अथवा निष्क्रिय व शांत होने का नाम मौन है। जब यह मौन सध जाता है तो मन के भीतर कोई विचार या संकल्प-विकल्प की तरंगें नहीं उठती अपितु वह निःशब्द हो जाता है और सर्वव्यापत सच्चिदांनद का अनुभव होता है। जैसा कि कहा भी गया हैः-

मन मिटया ते होया है आनन्द मालका,
तेरी जोति हिम कुल जहान मालका

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय, कीर्तन नं० 60)

इस आशय से मौन का अर्थ है निःशब्द होना अर्थात् मौन से तात्पर्य मन की ऐसी निर्विचार अन्तर्दशा से है जो बोलने से भी भंग नहीं होती अर्थात् यह शब्दातीत होने की स्थिति है। इस स्थिति के सध जाने पर इंसान जगत से ऊपर उठ, गुरुमत अर्थात् धुर की वाणी का श्रवण करने की कला सीख जाता है और शाश्वत शांति को प्राप्त कर, यह जान जाता है कि

हृदय, दिमाग और शरीर को एक अवस्था में साधे रखने पर सहज ही पूर्ण मौन की स्थिति उत्पन्न होती है। इस स्थिति का ही परिणाम विश्राम यानि विराम (ठहराव) है। इस तथ्य के दृष्टिगत ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया हैः-

वृत्ति मौन की होनी चाहिये।
मौन का नतीजा है विश्राम।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम (तृतीय भाग), बुधवार का दूसरा बोर्ड, कीर्तन नं०1)

स्पष्ट है कि मौन एक सहज स्वाभाविक स्थिति है। इसके विपरीत बलपूर्वक मौन साधने के लिए मन से झगड़ना पड़ता है, प्रयत्न करना पड़ता है जो आज के दूषित वातावरण में लगभग असंभव सी बात लगती है। इस असंभव को संभव बनाने हेतु समभाव-समदृष्टि की युक्ति के द्वारा, मानसिक खलबली पैदा करने वाली विकार वृत्तियों को जड़ से मिटाओ और अपने मन को उपशम कर एकता एक अवस्था

में आ जाओ। जैसा कि सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा भी गया है:-

खलबली को हटाते हुए
सब सजन विश्राम पावें।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम (तृतीय भाग), बुधवार का दूसरा बोर्ड, कीर्तन नं०1)

आशय यह है कि मन में उत्पन्न होने वाली इच्छाओं की या तृष्णा की निवृत्ति कर उसे तुष्ट व शांत करो। जानो ऐसा होने पर यानि मन के उपशम व सर्वविध संतुष्ट हो जाने पर सच्चा मौन स्वयं ही भीतर से आ जाएगा जो कि स्वाभाविक होगा और स्थाई होगा।

मौन - प्रकार

मौन दो प्रकार का होता है -

(1) वाणी का और (2) मन का।

वाणी को वश में रखना, कम बोलना, नहीं बोलना, ज़रूरत के अनुसार शब्दोच्चार करना

वाणी का मौन कहा जाता है। मन को स्थिर करना, मन में बुरे विचार नहीं लाना, अनात्म विचारों को हटाकर आत्म (अध्यात्म) विचार करना, बाह्य सुख की इच्छा से मुक्त होकर आत्मानंद में मस्त होना और मन को आत्मा के वश में रखना वगैरह मन का मौनव्रत कहलाता है। संसारी व परमार्थी उन्नति कर सजन पुरुष बनने के लिए दोनों ही प्रकार के मौन को साधना अनिवार्य है। इसलिए कहा गया हैः-

जिह्वा गल बात उल्टे,
फिर ख़्याल नूं पलटा खवाओ।
हम हैं सजन तुम हो सजन, एहो नवीन
पोशाक सजनों पाओ, ते सजनां नूं पवाओ।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम (प्रथम), कीर्तन नं० 16)

मौन धारण करने वाले के लक्षण

मौन को मुनियों का व्रत या सिंगार माना जाता है। यहाँ मुनि का अर्थ स्पष्ट करते हुए बता दें कि मुनि

वह होता है जो सतत् रूप से कुदरती वेद-शास्त्रों में विहित् शब्द ब्रह्म विचारों का मनन करता है और आत्मस्वरूप का ध्यानी, धर्म और सत्यासत्य आदि का सूक्ष्म विचारक व शांतिप्रिय होता है इसलिए उस विवेकशील, धीर व गंभीर मौनव्रतधारी में महान शक्ति होती है। यही नहीं सतत मनन करने वाला वह मौनी, जगत की तरफ से उदासीन यानि अंतर्मुखी, चंचलता रहित, निर्विरोध, त्यागी व तपस्वी होता है इसलिए भक्त, महात्मा, ऋषि या सन्यासी कहलाता है।

कहने का आशय है कि अंतर्ध्वनि यानि अपनी आत्मा की आवाज़ सुन कर उस पर पूरी तरह से विचार करने वाले उस सजन पुरुष के मन में संकल्प-विकल्पों का कोलाहल नहीं होता। इसलिए तो वह सहज ही किसी परिस्थिति या घटना से प्रभावित होकर अपने भावों को सहज ही किसी के आगे प्रकट नहीं करता या किसी भी बात का शीघ्र ही बिना सोचे विचारे कोई उत्तर नहीं देता अपितु अपनी वाणी पर संयम रखने वाला वह जितेन्द्रिय विषय की गोपनीयता को बरकरार रखते

हुए बहुत धैर्य से अंतर्निदिष्ट हुक्म के अनुसार हर कदम विचार से उठाता है और जीवन में हर कदम पर विजय प्राप्त कर अक्षय यश-कीर्ति को प्राप्त होता है।

इस प्रकार वह जल्दी से अपने मन को संसार की ओर उत्कृष्ट नहीं होने देता अपितु सदा परमात्म स्वरूप का चिंतन करते हुए उसी में अपने मन को सदा लीन रखता है और शनैः-शनैः संकल्प रहित हो शब्दातीत अर्थात् सब शब्दों से परे हो ईश्वर-परमात्मा नाम कहाता है और विश्राम को पाता है। इसी उपलब्धि के दृष्टिगत ही सजनों कहा गया हैः-

इस नगरी तों मन आज़ाद रखो,
स्थान अपना जे पावणा।
स्थान अपना जे पावणा।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान पंचम, कीर्तन नं० 59)

अर्थात् यदि आप भी अपने वास्तविक स्थान/सच्चे घर पहुँच विश्राम को पाना चाहते हो तो परमात्म स्वरूप का चिंतन करते हुए, सदा उसी में अपने

मन को लीन रखो व कारण उपस्थित होने पर भी मन को संसार की ओर प्रवृत्त न होने दो। इस तरह आत्मसंयम के बलबूते पर अपने मन को सांसारिक-मानसिक प्रपंचों से विमुक्त रख, निरंतर आत्मस्वरूप में साधे रखो। जानो यही वास्तविक अर्थों में मौन अवस्था है जोकि ख़्याल के पूर्णरूपेण जागरूक, एकाग्रचित्त व ध्यानस्थ होने पर प्राप्त होती है और सत्य व दिव्य ऊर्जा का द्वार खोल देती है। इस अवस्था के सध जाने पर यानि धीरे-धीरे मौन होने के स्वभाव में परिपक्व हो जाने पर, मन की संकल्प-विकल्प उठाने की क्षमता क्षीण हो जाती है व उसका विलग अस्तित्व समाप्त हो जाता है। परिणामतः आत्मनियन्त्रण रखने वाले उस पुरुषार्थी की मानसिक शक्ति असीम रूप से बढ़ जाती है और उसे परम शांति की प्राप्ति होती है। इस असीम व परम शांति शक्ति की प्राप्ति हेतु ही सजनों ईश्वर कहते हैं:-

सजनों मेरी सुन लौ बात,
दुनियां तों राहवो आज़ाद

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान पंचम, कीर्तन नं० 53)

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