ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

मौन का जीवन महत्त्व

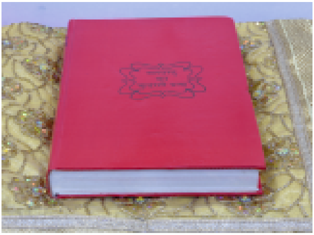
एकता का प्रतीक

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 : 978-93-85423-94-9

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

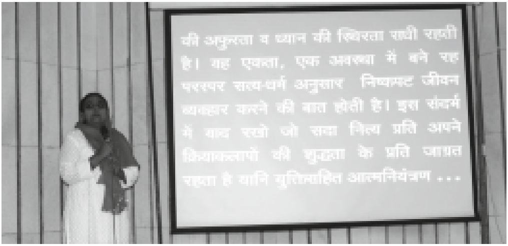
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

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 युक्तिसहित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

मौन का जीवन महत्त्व

मौन वृत्ति सुख-शांति प्राप्त करने का महामन्त्र है। इसी से संसार का मन्थन है व इसी द्वारा हृदय स्थित वेद-शास्त्रों का अध्ययन संभव है। इसी से समस्त कार्य स्वयंमेव शांति से पूर्ण होते हैं व इसी द्वारा भगवद् सत्ता, व्यष्टि सत्ता के समीप आ, प्रखरित होती है। आशय यह है कि यही जगत-जंजाल से मुक्ति का प्रतीक है व यही विराम यानि विश्राम की स्थिति है जो मनुष्य को पर्याप्त बल, ऊर्जा व सकारात्मकता प्रदान करती है। अतैव इस महत्ता के दृष्टिगत मौन का अवलम्बन ले समष्टि के हित साधन बन जाओ। जैसा कि शास्त्र में भी कहा गया है:-

मौन व्रत धार के आना वे सजनों,
सजनों वे महाराज जी दे वचन करो प्रवान
खावो पीवो टुरो फिरो,
चलांदे राहवो सजनों वे, वे नाम वे

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान षष्टम,
कीर्तन न० 25)

मौन - प्रकृति का शाश्वत नियम

स्थिरचित्त होकर सजनों यदि ध्यान से कुदरत को देखो तो ज्ञात होगा कि मौन प्रकृति का शाश्वत नियम है। प्रकृति में सदैव मौन का साम्राज्य रहता है। चान्द, सूरज, तारे, कुदरत, सब बिना कुछ कहे-सुने चल रहे हैं। संसार का सबसे महत्त्वपूर्ण कार्य मौन के साथ ही पूर्ण हो रहा है। इसी तरह मनुष्य भी यदि जीवन में कोई महान कार्य करना चाहता है तो उसे एक लम्बे समय तक मौन का अवलम्बन लेना पड़ेगा क्योंकि मौन रहने से सभी कार्य स्वयंमेव पूर्ण हो जाते हैं। इस तथ्य के दृष्टिगत ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया हैः-

करन करावन आपे ही आप,
मन में सजनों करो विश्वास
जगत विच पसारा, सजनों उसे दा है।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय, कीर्तन न० 46)

मौन - ऊर्जा के क्षरण को रोकने व आंतरिक शक्तियों की अभिवृद्धि का साधन

मौन की क्षमता वस्तुतः असीम है। ऐसा इसलिए क्योंकि सतत् रूप से शक्तियों का निरर्थक व्यय रोकने हेतु मौन का अभ्यास करने से चित्त-वृत्तियों को बिखरने से बचाया जा सकता है और ध्यान, एकाग्रता के बल पर अन्तर्मन की गहराई में प्रविष्ट कर, स्थायी आनन्द व शान्ति के स्त्रोत तक पहुँचा जा सकता है। इस तरह यह ऊर्जा के क्षरण को रोकने का, आन्तरिक शक्तियों की अभिवृद्धि एवं अभिव्यक्ति का, श्रेष्ठ साधन है।

मौन - मनःशांति का उपाय

मन को शान्त करने के लिये मौन से अच्छा कोई दूसरा रास्ता नहीं है। शांत मन में ही जागरुकता अथवा सचेतनता के साथ-साथ सकारात्मकता का विकास होता है। सकारात्मकता ही मानसिक व बौद्धिक शक्ति को सुदृढ़ रखती है।

मौन - मानसिक विकारों के नाश का कारण

मौन से सब दोष नष्ट हो जाते हैं। शक्तिशाली मन को किसी भी प्रकार का भय, कामना, क्रोध, चिन्ता, लोभ, मोह और व्यग्रता आदि नहीं रहती। इस प्रकार मौन का अभ्यास करने से सभी प्रकार के मानसिक विकार समाप्त होते जाते हैं और किसी प्रकार का कोई कलह-क्लेश नहीं रहता।

मौन - आत्म-साधना की सम्पन्नता का माध्यम

मौन से ही आत्म-साधना सम्पन्न होती है। जब हम कुछ समय मौन रहते हैं तो जगत की तरफ से मुख फेर स्वयं से बात करते हैं। इस तरह उस समय आत्म-मूल्यांकन करते हैं और आत्मसंयम द्वारा आत्मसुधार करने का यत्न करते हैं। इससे नवीन मानसिक ऊर्जा प्राप्त होती है और सत्-शास्त्र विहित् सात्विक विचारों को धारण करने की प्रेरणा मिलती है। ये गूढ़ विचार हमारी सोचने-समझने की शक्ति यानि बुद्धि को उच्च बनाते हैं व वृत्ति-

स्मृति व स्वभावों को निर्मल बनाते हैं। फलतः ख़्याल एकाग्रचित्त हो स्वयं पर केन्द्रित हो पाता है, ध्यान शक्ति बढ़ती है और परम शांति की प्राप्ति होती है।

मौन - निरोग रहने की विधि

मौन से निरोगता पनपती है। व्यर्थ का अनर्गल वार्तालाप करने के स्थान पर अधिकांश समय मौन का निरन्तर अभ्यास करते रहने से दिल-दिमाग शांत व एकरस बना रहता है। फलतः मन तनाव, अवसाद व चिंता मुक्त बना रहता है, रात में नींद अच्छी आती है, प्रसन्नचित्तता बनी रहती है और शरीर की बिमारियों से लड़ने की प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ती है।

मौन - वाणीकृत पापों से बचने की युक्ति

मौन के अवलम्बन से हम वाणीकृत पापों से बच जाते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि मौन साधने पर हम किसी को अप्रिय, कठोर वचन बोलने, गाली देने,

झूठ बोलने, चुगलखोरी करने, किसी की आलोचना आदि करने से बच जाते हैं। इसलिए तो कहा जाता है कि

'ब्रह्म वह है जो वाणी से नहीं कहा जा सकता। अतः निरर्थक अब्रह्म शब्दों को रोकने के लिये ही मौनव्रत का प्रावधान है' ।

मौन - निर्मनी दशा का आधार

यदि मौन के साथ ध्यान का भी प्रयोग किया जाए तो व्यक्ति निर्मनी दशा अर्थात बगैर मन के जीने वाला बन सकता है। इसे ही 'मन की मौत' कहा जाता है, जो अध्यात्मिक लाभ के लिये जरूरी है। इस तथ्य के दृष्टिगत ही सजनों सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया हैः-

मन भुलन हारा भुल जावंदा ए,
सानू शहर पर शहर फिरावंदा ए।
इस मन नू मार मुकाओ महाबीर जी,

तुहाडे चरणां तों जावां बलिहार महाबीर जी।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, प्रथम सोपान, भजन न० 17)

मौन - ज्ञान की गम्भीरता का प्रतीक

जिस प्रकार स्थिर जल बड़ा गहरा होता है, उसी तरह मौन भी मनुष्य के ज्ञान की गम्भीरता का प्रतीक है। मौन अन्तर का श्रृंगार है। मौन हमें अन्तर्मुखी बनाता है। इस अन्तर की आवाज को हम इसी मौन अवलम्बित ध्यान अवस्था में सुन एवं समझ सकते हैं और उसका आनन्द उठा विश्राम को पा सकते हैं।

मौन - मोक्ष का गगन

मौन में मोक्ष का गगन है यानि एक ऐसी स्थिति है जिसमें भगवद् सत्ता व्यष्टि सत्ता के और समीप आ जाती है और मनुष्य देव-स्वरूप होता होता, भगवद् सत्ता से एकाकार हो जाता है। इस महत्ता के दृष्टिगत ही सजनों कहा जाता है:-

मन अपना सब शांत रखो,
मस्तिष्क भी सब शांत रखो
सोचने समझने की शक्ति को,
बुद्धि बल से बलवान रखो

(आत्म अनुभूति)

आप सब ऐसा करने में कामयाब हों इस हेतु सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कहता हैः-

बात किसे दी न करियो,
न करियो किसे दी गल

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान पंचम, कीर्तन न0 108)

अर्थात् व्यर्थ ही इधर-उधर की अनर्थक बातें, बहस, तर्क-वितर्क व वाद-विवाद मत करो अपितु इसके स्थान पर प्रणव के अजपा जाप द्वारा अपनी सारी शक्तियाँ आत्मस्वरूप में केन्द्रित रखो और मन को पूर्ण रूप से शब्द ब्रह्म विचार के ग्रहण में लगाए रखो। जानो ऐसा करने से झूठ छूटेगा, पर-

निन्दा छूटेगी, व्यर्थ की चर्चा छूटेगी, किसी से क्षमा नहीं मांगनी पड़ेगी, किसी से वैर नहीं होगा, बोलने के बाद पछताना नहीं पड़ेगा, समय का दुरुपयोग नहीं होगा, किसी कार्य का बन्धन नहीं रहेगा, अन्तःकरण की शान्ति भंग नहीं होगी व अपने वास्तविक ज्ञान स्वरूप की रक्षा होगी। इस तरह मात्र वाक् संयम अपनाने से सारा अज्ञान मिट जाएगा व भगवद् नाम का सिमरन करते करते पूर्ण शांति प्राप्त करने का पूरा अवसर मिल जाएगा। इस अवसर का लाभ उठा फिर आप कह उठोगे:-

हुन अन्दर जुड़ो जी, बैरूनी छडो वृत्ति।
बैरूनी वृत्ति विच लाभ न कोई।
अन्दरूनी वृत्ति विच प्रसन्नता होई।
हुन प्रसन्नता होई जी बैरूनी छडो वृत्ति।
हुन अन्दर जुड़ो जी बैरूनी छडो वृत्ति।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम (तृतीय भाग), बुधवार का दूसरा बोर्ड, कीर्तन न० 1)

इस महत्त्व को समझते हुए सजनों समभाव-

समदृष्टि की युक्ति के अनुशीलन द्वारा, बाह्य विषयों, मन तथा इन्द्रियों द्वारा रचित सांसारिक/मानसिक प्रपंचों का नाश कर, चित्तवृत्तियों का निरोध करने वाले जितेन्द्रिय सजन पुरुष बनो। जानो ऐसा करने से ख़्याल ध्यान स्थिर और वृत्ति, स्मृति, बुद्धि व स्वभावों का विकृत ताना-बाणा निर्मल हो जाएगा और एकता, एक अवस्था आ जाएगी। इस तरह समस्त इच्छाओं व तृष्णा का क्षय होने पर आत्मतुष्ट प्राणी की तरह, इस जगत में धीरता से प्रसन्नतापूर्वक विचरते हुए अपने जीवन के मकसद को पाने में कामयाब हो जाओगे। तात्पर्य यह है कि इसी तरह निष्कामी बन ब्रह्मज्ञानी बन जाओगे।

निष्कर्ष

अंत में सजनों हम तो यही कहेंगे कि मौन की महत्ता को समझते हुए मौन वृत्ति को साधो। इस हेतु मूलमंत्र आद् अक्षर के सिमरन द्वारा अपने

ख़्याल को मौन में उतरने दो और गहराने दो। इस संदर्भ में मत भूलो जब वाणी थका देती है और मानव को और बोलना बोझ लगने लगता है तो मौन की गहराई में उतरना ऐसे लगता है जैसे दिन भर का थका हुआ आदमी रात को गहरी निद्रा में सोता है। अतः शब्दों व विचारों का क्रम तोड़कर इस विश्राम अवस्था का आनन्द मानने की चेष्टा करो। याद रखो शब्द व विचार तो मन की खुराक है। अतः मन तो शब्दों का पान करने की ललक जगाएगा ही लेकिन आप उस शब्द जाल से विमुक्त रह शून्य होने का प्रयास करो। इस तरह मनमत से उबर चिरस्थाई शांति का अनुभव करो। जानो ऐसा करने से मन एकाग्र, चित्त प्रसन्न व बुद्धि निर्मल हो जाएगी और ख़्याल ध्यान वल व ध्यान प्रकाश वल जुड़, आत्मसत्ता का साक्षात्कार कर लेगा व आप आत्मतुष्ट हो शास्त्र अनुसार कह उठोगेः-

उस कमरे विच वड़ जाओ सजनों,
उत्थे शान्त ही शान्त है।
बिन सूरजों प्रकाश उस अन्दर,
नज़र आवे अपना आप है।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान तृतीय,
कीर्तन न० 21)

जानो यही एकमात्र सरलतम युक्ति है अपने आप पर विजय पाने की। अतः इस मौन वृत्ति को युक्तिसंगत धारण करने का पुरुषार्थ दिखाओ और विश्राम को पा सर्व के कल्याण के निमित्त अपना जीवन सफल बनाओ।

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

View the classes 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