# ध्यान-कक्ष

## समभाव-समदृष्टि का स्कूल

# सन्तोष-परिभाषा

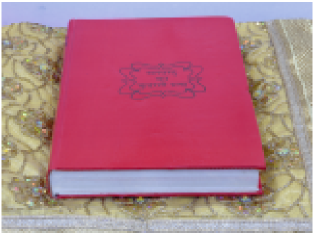
एकता का प्रतीक

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 : 978-93-85423-73-4

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।

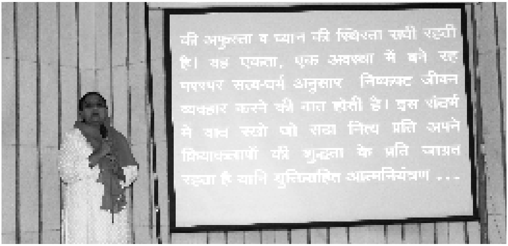
**शब्द है गुरु, शरीर नहीं है,**

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**



सच्चाई
धर्म
सम

# सन्तोष-परिभाषा

जैसा कि सब जानते हैं कि इस संसार में असंख्य पदार्थ यानि वस्तुएँ हैं। ज्ञानेन्द्रियों के उन वस्तुओं के सम्पर्क में आने पर उन की प्राप्ति की इच्छा/कामना हमारे मन में स्वभावतः उठती है क्योंकि हम सब उनका सुख भोगना चाहते हैं। यह विषय भोग की इच्छा/कामना, हमारी मूल प्रकृति में विकृति उत्पन्न कर, वस्तु विशेष की पूर्ति के साधन जुटाने के लिए उकसाती है। विडम्बना की बात यह है कि यह सिलसिला अमुक वस्तु के प्राप्त हो जाने तक ही सीमित नहीं रहता अपितु एक इच्छा की पूर्ति होते ही दूसरी वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा यानि तृष्णा हमें सताने लगती है और हम इन अनन्त पदार्थों को प्राप्त करने की चेष्टा में यह सत्य भूल जाते हैं किः-

**'जीवन लीला समाप्त हो जाती है पर इच्छाएँ यानि कामनाएँ कभी समाप्त नहीं होती'।**

इसीलिए तो अपूर्ण इच्छाओं की पूर्ति न केवल इस जन्म में अपितु जन्म-जन्मांतरों तक मन में छिपी बुरी वाशनाओं या संस्कारों के रूप में हमें सताती रहती है। जैसा कि कहा भी गया हैः-

**मन मस्त हाथी चारों पासे फिराया,**
**वाशना इस नू घियो पिलाया।**
**सीधा रस्ता बताया इक तूं,**
**मैं दिल दियां कैनूं दसां।।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, प्रथम सोपान,
भजन न० 46)

तृष्णाग्रस्त वर्तमान परिस्थिति ही असन्तोष कहलाती है जिसके तहत् सब कुछ मिलने के उपरांत भी हमारा मन नहीं भरता और हम सदा अतृप्त, अधीर व अप्रसन्न बने रह, क्रोध, लोभ, मोह, झूठ, चोरी, प्रतिस्पर्धा, हीन भावना, निराशा, चिंता, तनाव आदि विकारों का शिकार हो, अपने जीवन के मूल लक्ष्य से भटक जाते हैं। दुर्लभता से प्राप्त हुए इस अनमोल मानव चोले के उपरान्त

कहीं हम भी दिशाहीन इच्छाओं की पूर्ति के पीछे भागते-भागते, इसे वृथा न गँवा बैठें इसलिए आओ आज मानव जीवन में संतोष का महत्त्व समझते हैं।

## (सन्तोष - परिभाषा)

संतोष अपनी वर्तमान स्थिति/दशा में ही पूर्ण सुख का अनुभव करने की मानसिक अवस्था या वृत्ति है। अन्य शब्दों में भौतिक सम्पन्नता, ठाट-बाट के प्रदर्शन की वासना को त्याग कर, अपनी आवश्यकताओं को सीमित रखने का यानि हर हालत में, पूर्णतः प्रसन्न बने रहने का नाम संतोष है। संतोष की उत्पत्ति सात्विक वृत्ति से होती है और इसके उत्पन्न हो जाने पर व्यक्ति सुख-दुःख में आतुर न होते हुए यानि किसी बात की अपेक्षा/कामना, चिंता, परवाह या शिकायत न करते हुए, प्रारब्ध अनुसार जो प्राप्त हुआ है, अपनी उसी हैसियत में पूर्ण तृप्ति का, शांति का व अनंत और अखंड सुख-आनन्द का बोध कर, आत्मतुष्ट बना रहता है।

## (आत्मतुष्ट/आत्मसंतोष)

आत्मतुष्ट से तात्पर्य मन के पूरी तरह से संतृप्त (Saturated) होने से है। यह आत्मतुष्टि/संतृप्ति आत्मानंद को मानने से यानि आत्मतत्व की यथार्थता को स्वीकार कर, आत्मज्ञान प्राप्त करने से मिलती है। उदाहरण के तौर पर जिस प्रकार घुल्य, घोल में एक सीमा के बाद नहीं घुलता यानि जैसे जल में चीनी घोलकर शर्बत बनाया जाए तो एक सीमा पर चीनी घुलना बंद कर देती है, जीव की भी ठीक वैसी ही अवस्था, जब वह कुछ न चाहे और संतृप्त हो जाए, आत्मसंतोष कहलाता है।

मन में जितना इस आत्मसंतोष का विस्तार होता है उतनी ही इच्छाएँ क्रमशः न्यून होने लगती हैं और काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, प्रतिस्पर्धा जैसी दुष्प्रवृत्तियों से छुटकारा मिलने लगता है। परिणामतया जिह्वा स्वतन्त्र, संकल्प स्वच्छ, दृष्टि कंचन, मन-चित्त एकाग्र, वृत्ति-स्मृति, बुद्धि व भाव-स्वभाव रूपी ताणा-बाणा निर्मल तथा

ख़्याल अफुर होने लगता है और मनुष्यता का, आत्मीयता के भाव का जागरण होता है। इस तरह विचार, सत्-ज़बान, एक दृष्टि और एकता व एक अवस्था पनपती है, मन में शान्ति का प्रसार होने लगता है और निर्विकारी इन्सान आनन्द की राह का पथिक बन, जगत से आज़ाद हो जाता है। इस महत्ता के दृष्टिगत ही शास्त्र कहता है:-

**आशा तृष्णा नूं छोड़ के,**
**प्रीति महाबीर जी दे चरणां नाल लाओ।**
**ओ दीन पर दयाल होसन,**
**मौत दा भय मिटाओ।।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, प्रथम सोपान,
भजन न० 53)

## (संतोष - प्रकार)

इस विवेचना से स्पष्ट होता है कि संतोष मुख्यतया दो प्रकार का होता है यथा सांसारिक भोगों के सेवन से प्राप्त होने वाला संतोष तथा आत्मज्ञान से उत्पन्न परम संतोष।

सांसारिक भोगों के सेवन से प्राप्त होने वाले संतोष के अंतर्गत किसी भी संसारी इच्छा के पूर्ण होने पर प्राप्त होने वाली इन्द्रिय तृप्ति आती है। यह संतुष्टि विभिन्न इन्द्रिय-विषयों के उपभोग से यानि रुपये-पैसे, हीरे-मोती, विषयों, भोजन, काम-कीर्ति आदि बाह्य भौतिक साधनों से उत्पन्न होती है इसलिए अस्थायी व क्षणिक होती है। इसके तहत् इच्छा पूर्त्ति होने पर मनुष्य का अंतर्मन कुछ देर के लिए शांत तो अवश्य हो जाता है परन्तु इच्छा का रूप बदलते ही पुनः संकल्प-विकल्प से तरंगित हो उत्तेजित व अशांत हो जाता है।

दूसरे प्रकार का संतोष **आत्मज्ञान प्राप्त होने पर यानि मन के निज मूल परमात्म स्त्रोत में जुड़ कर उसी में लय हो जाने पर उत्पन्न होता है।** इसके तहत् **आत्मतत्व में स्थिति हो जाती है** इसलिए हृदय में आत्मानंद की निष्पत्ति होती है और व्यक्ति परितोष यानि **पूर्ण तुष्टि** अथवा **सर्वविध संतोष प्राप्त कर** संकल्प रहित हो जाता है यानि उसमें

सभी प्रकार की इच्छाओं का अभाव हो जाता है। यही नहीं, मन के परितुष्ट हो जाने से तृष्णा, ईर्ष्या, राग, द्वेष, शत्रुता, चिन्ता आदि का सर्वथा अवसान (समाप्ति) हो जाता है। जीवन में प्रत्येक चुनौती का विवेकपूर्ण सामना करते हुए व दुःख अथवा सुख का समान रूप से स्वागत करते-करते, निःस्वार्थी परोपकारी भाव का विकास होता है और इंसान **दूसरों के हित के निमित्त अपना स्वार्थ/लाभ त्यागने से भी नहीं सकुचाता।** इस तरह स्थाई और नित्य इस परम संतोष से मनुष्य का **निष्काम चित्त शिथिल व शांत** हो जाता है और जीव अखंड शांति यानि परम आनन्द को प्राप्त होता है। इस तथ्य के दृष्टिगत ही सजनों कहा गया है:-

**संतोष, धैर्य, सच्चाई दे सवाल जैंदे हल होये**
**हां...हां...हां...हां**
**उसने पा लिया आत्मिक ज्ञान**

## ओ सर्व सर्व प्रकाश रिहा ओ पहुँच गया परमधाम

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
तृतीय भाग, कीर्तन न० 5)

## (संतोषी कौन)

जानो जो साग को कड़ाह समझते हुए, हर हाल में धर्मानुष्ठान में प्रसन्न रहता है और दुःख में भी आतुर नहीं होता, वह संतोषी कहलाता है। संतोषी अपनी हैसियत यानि आर्थिक योग्यता, सामर्थ्य और आवश्यकता अनुसार सामान, धन, पद व अधिकार की प्राप्ति में आत्मतुष्ट बने रहते हुए, अपने आहार-विहार व आचार-व्यवहार को सदा निर्मल, मर्यादित एवं संतुलित रखता है। इसका अर्थ कदाचित् यह नहीं कि वह जीवन की आधारभूत निधियों जैसे रोटी, कपड़ा, मकान आदि के लिए यत्नशील होना अर्थात् कर्म करना छोड़ देता है अपितु कहने का आशय यह है कि वह

अपनी आवश्यकता अनुसार अपनी हैसियत बनाने के लिए निरन्तर प्रयत्नशील तो बना रहता ही है पर उस प्रयत्नशीलता में अपने आप को लिप्त कर अनर्थकारी यानि अवैध क्रियाओं के द्वारा अधिकाधिक विषय भोग के साधन जोड़ने का लोभ नहीं करता। मन की इसी संतृप्त अवस्था के कारण संतोषी, अमीरों का भी अमीर यानि सबसे धनवान कहलाता है और उस परमार्थी धन की मौजां मानने वाले के लिए रत्न खान भी धूरि के समान होती है। इस उपलब्धि के दृष्टिगत ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

**साग को कड़ाह समझो तो साग भी एक दिन कड़ाह हो जाएगा और उजड़या घर वस जाएगा।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग दो, बुधवार का पहला बोर्ड, कीर्तन न० 30)

आशय यह है कि संतोषी विवेकशीलता, कर्त्तव्य निष्ठा, निष्कामता, पुरुषार्थ, आत्मत्याग **(दूसरों**

**की भलाई के निमित्त स्वार्थ का परित्याग),** अपरिग्रह **(आवश्यकता से अधिक का संचय न करने की प्रवृत्ति),** भोगों के प्रति अरुचि, सद्भावों की ओर झुकाव, आध्यात्मिक चेतना, मितव्ययता व सात्विकता जैसी पवित्र वृत्तियों के बलबूते पर पूर्ण आत्मिक सुख प्राप्त कर लेता है। इस आत्मिक सुख के प्राप्त हो जाने के पश्चात् फिर उसे किसी अन्य साधन की प्राप्ति की आवश्यकता नहीं रह जाती। इसीलिए ऐसा व्यक्ति न तो अपने से अच्छी स्थिति वालों को देखकर उनसे ईर्ष्या करता है, न ही अपनी हीन अवस्था पर उसके अन्दर कुंठा उत्पन्न होती है। यही नहीं, किसी वस्तु के नष्ट हो जाने का भय उसे नहीं सताता है और न ही हज़ारों वस्तुओं को देख कर उसका मन ललचाता है। वह तो एकमात्र इसी कसौटी पर कि **'मेरे सामने सब चीज़ें पड़ी हों परन्तु मुझे उन से कोई प्रीति न हो, अपने आप को कसता है'।** इस तरह वह आत्मसंतोषी हर प्रकार की तृष्णा, द्वन्द्व व विकारों से मुक्त हो, परमगति पा लेता है। ऐसा आत्मसंतोषी

बनाने हेतु ही सजनों सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में परमेश्वर कहते हैं:-

**ईश्वर उस परमात्मा दा गुणगान करो,**
**ईश्वर उस परमात्मा दा गुणगान करो।**
**बल, शील, सन्तोष क्षमा,**
**एहो व्याखान साडा धारण करो**
**ईश्वर उस परमात्मा दा गुणगान करो।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, पंचम सोपान,
भजन न० 35)

## (निष्कर्ष)

संतोष की इस महत्ता के दृष्टिगत आप भी परमगति प्राप्त कर, अक्षय शांति पाने हेतु आत्म-संतोष को मुक्ति का कारक मान कर, आत्मज्ञान द्वारा उत्पन्न आत्मसंतोष प्राप्त करो व तद्नुसार जीवन के प्रति समभाव अनुकूल सकारात्मक नज़रिया अपना कर, पूर्ण समदृष्टि दिखाओ। ऐसा करने से भोगों के प्रति विरक्ति, ईश्वरीय अनुरक्ति में

तृप्ति, सुख-दुःख दोनों अवस्थाओं में ईश्वरीय हुकम की स्वीकृति व प्रारब्ध अनुसार जो प्राप्त हुआ है, उसी में संतुष्टि होने लगेगी। परिणामतः ख़्याल अंतर्मुखी हो ताकतवर हो जाएगा और संकल्प का झुखना-रोना यानि निराशाग्रस्त हो, नकारात्मक बातें करने व सुनने का स्वभाव समाप्त हो जाएगा। इस तरह आप न केवल साधनों की अल्पता को, अपितु प्रत्येक परिस्थिति को धीरतापूर्वक सहजता से स्वीकार कर, सत्यनिष्ठ, धर्मज्ञ इंसान की तरह सजन भाव का व्यवहार करने में निपुण हो जाओगे और अनंत व अखंड सुख प्राप्त कर अपने वास्तविक स्थान को पा अपना जीवन सफल बना लोगे।

# 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