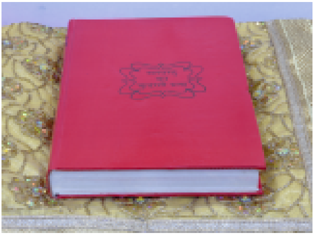
ध्यान-कक्ष
समभाव-समदृष्टि का स्कूल

धैर्य-परिभाषा

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 : 978-93-85423-75-8

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

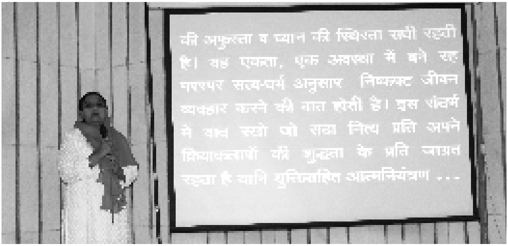
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


की अफुरता 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 सब सज्जनों को सदा नित्य प्रति अपने
विचारधाराओं की शुद्धता के प्रति जाग्रत
रहना है यानि सुनियोजित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

धैर्य-परिभाषा

सजनों जैसा कि हम जानते हैं कि संतोष-धैर्य का आधार है व एक संतोषी किसी बात की कोई कामना, अपेक्षा, चिंता व शिकायत न करते हुए अपनी वर्तमान दशा में ही पूर्ण आनंद का अनुभव करता है। इससे उसका मन-चित्त शांत व निष्काम, जिह्वा स्वतन्त्र, संकल्प स्वच्छ, दृष्टि कंचन, ख़्याल अफुर, बुद्धि-वृत्ति-स्मृति निर्मल व वर्त्त-वर्त्ताव यानि आचरण पवित्रता को प्राप्त रह, धर्मानुकूल सधा रहता है। यही नहीं मन-वचन-कर्म में, सत्य के प्रतिष्ठित होने के कारण, जीवन में किसी प्रकार का कोई अभाव या विकृति नहीं पनपती। इसलिए तो दूसरों को भौतिक सुखों का उपभोग करते हुए देखकर भी उस आत्मसंतोषी के अन्दर, उन्हें प्राप्त करने की तृष्णा जाग्रत नहीं होती और वह सदा संकल्प रहित अपने सत्-चित्त-आनन्द स्वरूप में स्थित बना रहता है। पर क्या आप जानते हो इस तृष्णा के जाग्रत न होने के पीछे कौन सी कुदरत प्रदत्त ताकत होती है?

नहीं जानते न तो जानो, धैर्य के बल पर ही संतोषी व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं और इच्छाओं के मध्य की सीमा रेखा की परख कर उनमें भेद कर पाता है और उसी आधार पर अपनी इच्छाओं को आवश्यकता के स्तर तक सीमित रख, अपने समस्त शारीरिक, मानसिक, आत्मिक बल व नैसर्गिक (कुदरती) क्षमताओं का भरपूर इस्तेमाल कर पाता है। इस प्रकार उसके मन में कामनाओं यानि इच्छाओं का अभाव रहता है और वह इन्सान जीवन की हर परिस्थिति में दोष रहित, निर्विकारी चेतन अवस्था में एक रस बना रहता है। जीवन में धैर्य के सिंगार की, इसी महत्ता के दृष्टिगत आओ आज धैर्य के विषय में जानते हैं:-

(धैर्य-शाब्दिक अर्थ)

धैर्य संकट, बाधा या कठिनाई और विपत्ति आने पर भी चित्त के विकृत न होने का भाव है। यह चंचलता से हीन और अहंकार शून्य, सहज मानसिक स्थिति यानि मन की दृढ़ता व चित्त की स्थिरता है। इसे

चित्त में उद्वेग यानि व्याकुलता न उत्पन्न होने देने का भाव अथवा घबराहट या हड़बड़ी न मचाने का भाव भी कहते हैं तथा इससे निर्विकारचित्तता, धीरता, सब्र, सामर्थ्य, साहस, स्थायित्व यानि स्थिरता उत्पन्न होती है।

धैर्य के इस शाब्दिक अर्थ से स्पष्ट होता है कि धैर्य मन का वह विशेष गुण अथवा शक्ति है जिसकी सहायता से मनुष्य कष्ट अथवा विपत्ति आने पर भी व्यग्र यानि बेचैन, विचलित या अशांत नहीं होता अपितु वह तो कठिन से कठिन समय आने पर भी सहनशील, सामर्थ्यवान, प्रशान्त, गंभीर, बुद्धिमान, सौम्य, प्रतिभाशाली, दूरदर्शी और बलवान बना रहता है।

अन्य शब्दों में धैर्य - विकट स्थिति आ जाने पर भी सब्र बँधाकर, व्यक्ति की मानसिकता को सुदृढ़ता प्रदान करता है और उसे आंतरिक रूप से सबल और शक्तिशाली बना, उन हृदय विदारक दुष्कर परिस्थितियों से सहज उबरने की प्रेरणा देता है।

इस प्रकार धैर्य के बलबूते पर ही व्यक्ति जीवन की ऊँच-नीच, यानि जन्म-मरण, रोग-सोग, ख़ुशी-ग़मी, मान-अपमान, अमीरी-गरीबी, सुख-दुःख, हार-जीत, आदि में मानसिक संतुलन कायम कर, सच्चाई-धर्म के निष्काम रास्ते पर, आत्मतुष्टता व धीरता से विचरने में सक्षम हो पाता है।

(धैर्य - सात्विक मनोवृत्ति का द्योतक)

धैर्य एक सात्विक गुण है, इसीलिए सात्विक मनोवृत्ति का द्योतक है। सात्विक विचारों के बलबूते पर ही धैर्य, मन में उठने वाले संदेह, शंका और व्यग्रता को दूर कर यानि चित्त की संपूर्ण अस्थिरता और डगमगाहट जैसे विकृत विकारों को तत्काल लुप्त कर, चित्त को दृढ़ भावभूमि पर ला, आनन्दित करने में समर्थ हो पाता है।

(धैर्य-उत्पत्ति)

धैर्य की उत्पत्ति के संदर्भ में शास्त्र कहता है किः-

'जब इन्सान भक्ति करता है तो उसको शक्ति का अपने अन्दर आभास होने लग जाता है। उसकी बुद्धि उसका साथ देने लग जाती है फिर उसके अन्दर विचार पैदा हो जाता है जिससे धैर्य की प्राप्ति होती है। फिर वह हर काम व बात विचार कर करता है। कितनी भी मुश्किल क्यों न आए, वह अपना धैर्य नहीं छोड़ता।'

अर्थात् जब इंसान सांसारिक विषयों की तरफ से मुख मोड़, ईश्वरीय भक्ति में अनुरक्त हो अपने संकल्प को सजन व संगी बना लेता है और प्रभु कृपा से आत्मज्ञान प्राप्त कर, आत्मसंतोष प्राप्त कर लेता है तो उसके अन्दर धैर्य यानि जीवन की ऊँची-नीची परिस्थितियों में मन-चित्त व बुद्धि को स्थिर रखते हुए विचारसंगत निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है और वह विवेकशीलता से सत् पदार्थों का ग्रहण कर अपने मन को हर हाल में शांत अवस्था में साधे रखने में कामयाब हो जाता है। जैसा कि सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा भी गया हैः-

जदों दी ओन्हां दी कृपा आई,
तदों दी ओन्हां ने धैर्य बंधाई।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, चतुर्थ सोपान,
कीर्तन न० 64)

इस बात को समझते हुए आप भी **'ईश्वर सम है और सम ही ईश्वर है'** , इस विचार को अपने अन्दर धारण कर, हर हाल में आत्मसंतोष को अंगीकार करने वाले धीर इंसान बनो यानि अपनी वर्तमान दशा में ही पूर्ण आनन्द का अनुभव कर, जीवन की विभिन्न द्वन्द्वात्मक परिस्थितियों यथा दुःख-सुख, हर्ष-शोक, मान-अपमान आदि में स्थितप्रज्ञ बने रहने वाले धैर्यवान इंसान बनो। जानो ऐसा रणधीर बनने पर किसी भी विकट परिस्थिति में आपके मन में किसी प्रकार का कोई विकार, क्षोभ, चिन्ता, दुःख व उद्वेग यानि व्याकुलता या आतुरता आदि उत्पन्न नहीं होगी और आपका मन हर वेग से अप्रभावित रह, संकल्प रहित निर्विकारी अवस्था में शांति से सधा रहेगा। परिणामतः मन-वचन-कर्म

की स्वस्थता व स्वच्छता बनी रहेगी और अफुरता से अपने असलियत स्वरूप में स्थिर बने रहने में कामयाब हो जाओगे। इस महत्ता के दृष्टिगत ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया हैः-

सम धारो संतोष धारो, धैर्य दा सिंगार रे हाँ

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, द्वितीय सोपान,
कीर्तन न० 71)

(धैर्य का सवाल हल करने की युक्ति)

इस हेतु सत्-शास्त्र के विचार द्वारा अपने आन्तरिक नकारात्मक भावों, वृत्तियों व आदतों को बदलते हुए शारीरिक संकल्प जनित स्वभावों यथा काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि पर फ़तह पाओ। जानो इस प्रकार अपने अन्दर सकारात्मक सात्विक परिवर्तन लाने पर, आप अपने मन-चित्त को चंचलता से रहित, अहंकार शून्य सहज, सब्रपूर्ण मानसिक स्थिति में साध, धैर्य का सिंगार पा लोगे और आपकी सुरत जोकि अन्दर का ख़्याल

है, अपना प्रतिबिम्ब है, वह कंचन यानि निर्मल हो जाएगी और परमेश्वर संग जुड़े रहते हुए, अपनी सुन्दर स्वाभाविक चमक दिखाएगी। ऐसा होने पर ओ३म् आद् शब्द अफुरता से इस तरह अजपा चल पड़ेगा कि फिर जगत में कुछ भी घटित होने पर भी आपका ख़्याल अपने वास्तविक स्वरूप में ही ध्यान स्थित रहेगा। यह होगा सजनों धैर्य के सवाल पर फतह पाना। जैसा कि शास्त्र भी कह रहा हैः-

स्वभावां वल्लों जित्त पा लवो सजनों,
स्वभावां वल्लों जित्त पाओ
फिर धैर्य दा पा लिया सिंगार,
सुरत हो गई ओ कंचन
फिर सुरत महाराज जी दे संग ओ जाके टापु
टापु में जा के ओ चमक दिखावे
शब्द इस तरीके नाल चलया फिर,
सजन धैर्य वल्लों फ़तह पा गया।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-तृतीय, कीर्तन न० 16)

इस प्रयोजन में पूरी तरह से कामयाब होने हेतु सजनों आओ दोनों हाथ जोड़ कर, पूरी श्रद्धा और विश्वास से उस परमपिता परमेश्वर से प्रार्थना करें कि:-

हे प्रभु !
सम ते संतोष बक्षना,
धैर्य दी हस्ती, धैर्य दी हस्ती
सम ते संतोष बक्षना,
धैर्य दी हस्ती, धैर्य दी हस्ती
सम ते संतोष बक्षना,
धैर्य दी हस्ती, धैर्य दी हस्ती

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, द्वितीय सोपान, कीर्तन न० 90)

अर्थात् हे परमेश्वर ! हमें जीवन की हर परिस्थिति में एक रस बने रहने की व अपनी वर्तमान दशा में ही पूर्ण प्रसन्नता, शान्ति व आनन्द का अनुभव करने की सामर्थ्य प्रदान करना ताकि हमारा व्यक्तित्व धीरता से युक्त हो यानि हम चंचलता से हीन,

अहंकार शून्य सहज मानसिक स्थिति में स्थित बने रहें और अपने जीवन के परम लक्ष्य को सिद्ध कर सकें।

निष्कर्ष

इस सारी बातचीत से यह स्पष्ट होता है कि संतोष और धैर्य दोनों ही अपने आप में चित्त की निर्मलता के परिचायक हैं। इन्हीं के द्वारा मन में कोई राग-द्वेष, क्षोभ, चिन्ता, दुःख व व्याकुलता आदि उत्पन्न नहीं होती अर्थात मन - वेग, गति व क्रिया आदि से रहित हो निश्चल बना रहता है। अन्य शब्दों में इस अवस्था में बने रहने से किसी प्रकार का कोई उपद्रव (**संकट**), आन्दोलन, झगड़ा-बखेड़ा व दुष्ट विकार आदि मन में उत्पन्न नहीं हो पाता। इस प्रकार संतोष-धैर्य द्वारा मन उपशम (**इच्छाओं व तृष्णा से निवृत्त**) बना रहता है एवं चित्त सभी विघ्न बाधाओं से रहित धीर, सौम्य व अप्रभावित अवस्था में सधा रहता है। यही जीव की विश्राम अवस्था है। इस विश्राममय अवस्था में संसार की असारता व

निज असलियत स्वरूप का ज्ञान बोध बिना जप-तप-संयम के सहज ही हो जाता है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि अपने आप को निष्कलंक, निर्विकारी अवस्था में सहज भाव से साधे रखने का एक मात्र साधन संतोष और धैर्य है जिसके प्रभाव से हृदय आकाश में निःशब्दता यानि अफुरता/मौन व प्रशान्तता **(निश्चलता और शांति)** छाई रहती है और इंसान सच्चाई-धर्म के पथ पर सुगमता से चलते हुए श्रेष्ठता को प्राप्त हो जाता है। इसी महत्ता के दृष्टिगत परमेश्वर सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहते हैंः-

प्रभु जी दा समभाव नाल है जे ओ प्यार।
सन्तोष धैर्य दा दिखाउणा है जे ओ सिंगार।।
सच्चाई धर्म दे रस्ते ते चलदे जाना,
फिर प्रभु जी दा दर्शन ओ पाउणा है।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-तृतीय, कीर्तन न० 31)

अर्थात् परमेश्वर का केवल समभाव यानि समान

प्रकृति रखने वाले समबुद्धि इंसानों से ही प्यार है। अतः सब जंत्र-मंत्र छोड़कर मन बुद्धि को स्थिर रखने वाली संतोष-धैर्य युक्त स्वाभाविक पोशाक धारण करो और उत्तम आचरण द्वारा यथार्थतापूर्ण जीवन जीते हुए, सत्य को धर्मसंगत प्रतिष्ठित करने वाले समभावी इंसान बनो व प्रभु का दर्शन कर समदृष्टि हो जाओ अर्थात् शास्त्र अनुसार.....

सम सन्तोष धीरज इन्सानों ओही पावो सिंगार।
ओ सतवस्तु दा वाली हो हो हो हो, ओ
सतवस्तु दा वाली।।
दुःख कलेश ओहदे मिट गए,
चौरासी तों बच जासी।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, पंचम सोपान,
कीर्तन न० 56)

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