ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

धैर्य का व्यावहारिक रूप

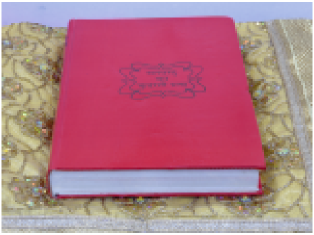
एकता का प्रतीक

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 : 978-93-85423-76-5

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

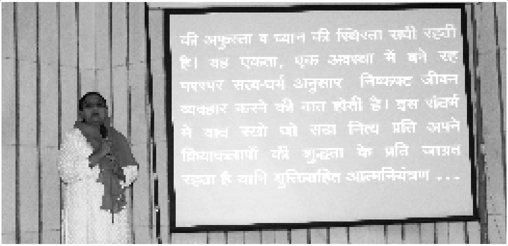
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


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 की सदा नित्य प्रति अपने
विद्यार्थियों की शुद्धता के प्रति जागृत
रहना है यानि सुनियोजित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

धैर्य का व्यावहारिक रूप

सजनों धैर्य एक महान सद्‌गुण व मनुष्य का सच्चा साथी है क्योंकि यह विकट अथवा भय, शोक या प्रलोभन जैसी स्थिति के उत्पन्न होने पर भी मनुष्य को आशावादी, अचल और आत्मविश्वासी बना, उन दुःसह, हृदय विदारक यानि अति शोकप्रद व कष्टदायक पीड़ा से मुक्ति दिलाता है। यही नहीं यह चुनौती पूर्ण जीवन लक्ष्यों और उद्देश्यों को पूरा करने हेतु, मनुष्य को दृढ़ता से अनथक परिश्रम करने का, उत्साह, ऊर्जा व शक्ति भी प्रदान करता है। परिणामतया सफलता की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं और व्यक्ति अपनी प्रतिक्रियाओं, भावनाओं और अंतःक्रियाओं को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर, विचारपरक विवेकपूर्ण निर्णय ले पाता है और लक्ष्य को भेद जाता है। इस दृष्टि से धैर्य साधना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। परंतु यहाँ विडम्बना की बात यह है कि आज के भौतिकवादी, आरामपरस्त, भागम-भाग वाले मनोरंजक युग में जहाँ अहंवादी, मनमुखी

इंसान मुँह से बात निकलते ही उसकी पूर्ति करना चाहता है व स्थिर मन से शांतिपूर्वक किसी अन्य की बात सुनना व समझना नहीं चाहता, ऐसे में उसके अन्दर विचार व प्रतीक्षा अवलम्बित धैर्य जैसे सद्‌गुण का विकास कैसे किया जाए? आओ आज इसी बात पर विचार करते हैं:-

धैर्य का विकास

ज्ञात हो धैर्य एक कौशल है। किसी भी अन्य कौशल की तरह इसे स्वयं में विकसित करने के लिए प्रयास व अभ्यास की आवश्यकता है। यहाँ प्रयास (Effort) से तात्पर्य किसी काम को करने व किसी मुकाम तक पहुँचने या उसे हासिल करने के लिए किए गए श्रमपूर्ण परिश्रम से है तथा अभ्यास (Practice) से तात्पर्य कार्य विशेष में दक्ष/पारंगत होने के लिए, दत्त-चित्त होकर उसे बारम्बार करने से है। ज्ञात हो, आचरण या व्यवहार के दौरान बार-बार धैर्य को साधने का प्रयास व अभ्यास करने से, यह संस्कार रूप में,

हमारे चित्त में सुदृढ़ हो जाता है और हमारी प्रकृति का अभिन्न अंग बन, स्वाभाविक रूप से सहज ही क्रियाशील हो जाता है।

आप भी संस्कार रूप में इसे अपने भीतर पुष्ट करने हेतु नकारात्मकता का त्याग कर, दैनिक जीवन में आने वाली छोटी-मोटी परेशानियों को सहजता से स्वीकारना आरंभ करो। उदाहरणस्वरूप प्रश्न पत्र में किसी सवाल के हल न होने की स्थिति में, ट्रैफ़िक की लम्बी लाईन में फँसने पर अथवा खेल के समय अपनी बारी की लम्बी प्रतीक्षा करते समय, खीझने, झुंझलाने या क्रोधित होने के स्थान पर, विचारपूर्वक शांति से काम लेते हुए, धैर्य को साधने का अनथक प्रयास व अभ्यास करो। सतत् रूप से ऐसा करने से आप प्रतिदिन घटने वाली छोटी-छोटी बातों पर आवेशित व अधीर नहीं होंगे और आपके अन्दर झुंझलाहट, कुढ़न या क्रोध उत्पन्न नहीं होगा। इस तरह विकार के स्थान पर विचार पनपेगा और निर्विकार चित्तता सधेगी। इस निर्विकार अवस्था को सुदृढ़ करने

हेतु जीवन की प्रत्येक ऊँच-नीच में, सतत् प्रयास व अभ्यास द्वारा अनुभवगत असुविधाओं/कठिनाईयों के प्रति अपनी सहनशीलता बढ़ाकर, आत्मनियंत्रण साधने का अभ्यास करो ताकि स्वाभाविक रूप से सचेतनता का विकास हो और आप जितेन्द्रिय साधक की भांति चुनौतीपूर्ण स्थितियों में भी तनावमुक्त बने रहते हुए, शांतिपूर्वक जीवनयापन कर सको।

सहनशीलता

यहाँ सहनशीलता का अर्थ स्पष्ट करते हुए बता दें कि सहनशीलता विपत्ति, दुर्व्यवहार, अत्याचार को सहन करने की शक्ति या स्वभाव है। सहनशील व्यक्ति दुर्व्यवहार व अत्याचार अथवा शत्रु का प्रहार आदि होने पर भी क्रोध युक्त प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं करता अपितु वह तो विचार एवं क्षमाशीलता के बलबूते पर खुशहाल और शांतिपूर्ण जीवन जीता है। इस आशय से सहनशीलता धैर्य का ही पर्याय है और इसका अपने भीतर विकास करने के संदर्भ में सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कहता है:-

‘फिर गृहस्थ आश्रम में रैहंदियां होयां घर वाले परिवार वाले कुल संसार वाले कोई ऐसी वैसी बात कहें तो सोचो तोलो कोई अन्दर सट तो नहीं लगी, आप नूं देखो कि अंग अंग मेरा सबूत है, फिर हृदय में महाराज दे अग्गुं प्रार्थना करो कि महाराज जी एन्हां नूं सुमति बख्शो, ए सजन वी मन्दी खरीद न करें।

ओ३म् शान्ति शान्ति शान्ति ओ३म्‘ ।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-तृतीय,कीर्तन न० 9)

इस तरह जीवन में चाहे कैसी भी परिस्थिति आए, किसी भी बात का खेद या निराशा व्यक्त न करते हुए, अपना दृष्टिकोण हर हाल में सकारात्मक बनाए रखो। इस प्रयोजन में सिद्धि हेतु जीवन में दुःख आए या सुख, हार हो या जीत, मान हो या अपमान, निंदा हो या उस्तत, सहज भाव से ईश्वरीय हुकुम यानि सर्वश्रेष्ठ प्रभु की आज्ञा/आदेश को स्वीकार कर उसका पालन करने वाले मननकार इंसान बनो। आशय यह है

कि शास्त्र अनुसारः-

हुकम को पकड़ते आवो,
उस पर खड़े हो जावो
यानि
मान-अपमान में पकड़ो हुकम।
आदर निरादर में पकड़ो हुकम।
रोग-सोग में पकड़ो हुकम।
दुःख-सुख में पकड़ो हुकम।
हानि-लाभ में पकड़ो हुकम।

ज्ञात हो जो भी विचारवान इंसान इस तरह बिना किसी तर्क-वितर्क व वाद-विवाद के स्वेच्छा से सांसारिक सुखों, मनोकामनाओं, अहंकार, प्रतिष्ठा, मान-अपमान, राग-द्वेष, वैर-विरोध, इत्यादि स्वार्थी भावों का त्याग कर, हर स्थिति में ईश्वरीय हुकम को - उचित और समाज सम्मत जान, निष्काम भाव से अंगीकार करता है, वह रणधीर व शूरवीर, परमार्थी साहसी इंसान ही सहनशील कहलाता है। जैसा कि कहा भी गया हैः-

विचार शब्द जेहड़ा सजन फड़े,
सहनशक्ति ओ धारण करे।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-प्रथम, कीर्तन न0 38)

इस तरह सहनशीलता युक्त आचरण दर्शा कर वह घर, परिवार व समाज की रक्षा और सुख-शांति में वृद्धि तो करता ही है, साथ ही अपने मन पर अधिकार रखने वाला बन यानि आत्मा में लीन होने का सुख अनुभव कर जन्म मरण के चक्कर से भी मुक्त हो जाता है। यह होता है लोक-परलोक में उत्तम गति प्राप्त कर, परमशांतमय स्वरूप में लय हो जाना। इस महत्ता के दृष्टिगत ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

जेहड़ा सजन सहनशक्ति लवे फड़,
ते सहनशक्ति फड़ के ओ दिखावे
आवागमन मिट गया उस दा,
फिर ओ जन्म किवें पावे,
सजन ओ जन्म किवें पावे

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग तृतीय, कीर्तन न0 7)

इसके अतिरिक्त धैर्य का अपने भीतर विकास करने के लिए आवश्यक है कि हम इस बात को समझें कि जीवन में सब कुछ अपनी इच्छा अनुसार या तुरन्त प्राप्त नहीं किया जा सकता। कई बार लक्ष्य प्राप्ति हेतु, विलम्बित प्रतीक्षा भी करनी पड़ती है और कई बार आशा के विपरीत दुःखद परिणाम भी प्राप्त हो सकता है। अतः उस समय उद्विग्न, निराश व हताश होकर, आलोचना या क्रोध करने के स्थान पर, निष्कामतापूर्वक समता से अपने मन-मस्तिष्क को सींचने का प्रयास करो। आशय यह है कि 'सुख आने पर अति हर्षाओ नहीं व दुःख आने पर घबराओ नहीं' अपितु बुद्धिमत्ता व साहस से काम लो। इस तरह मानसिक संतुलन बनाए रखते हुए, अपने भीतर शांति-शक्ति का प्रसार करो और अपनी असलियत की पहचान करो। जानो इस संदर्भ में शास्त्र भी कहता हैः-

दुःख-सुख जेहड़ा सम कर जाणे,
असलियत अपनी ओ पहचाणे

असलियत अपनी जो पहचान गया,
ओही परमधाम दियां मौजां माणे

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग चतुर्थ, कीर्तन न० 21)

धैर्य विकास में बाधा व उपचार:-

याद रखो अत्याधिक उत्तेजना, व्यग्रता, हड़बड़ाहट, अशांति, यह धैर्य के विकास में बाधक सिद्ध होती हैं व इनके कारण मानसिक चिंता व तनाव उत्पन्न होने लगता है, अतः इस स्थिति से बचने हेतु:-

1. आत्मस्वरूप में स्थित रह विवेकशक्ति से काम लो व नैतिक सदाचार से भरपूर आत्मीयता युक्त अच्छे भाव-स्वभावों/आदतों का निर्माण करो।

2. किसी भी बात के संदर्भ में, कोई भी प्रतिक्रिया देने से पूर्व, गहरी साँस लेकर, भली-भांति मन ही मन, कई बार गहनता से विचार करो यानि 'पहले जाँचो व तोलो फिर बोलो'।

इस विराम प्रक्रिया द्वारा आपके अन्दर किसी भी बात या परिस्थिति के प्रति सहज ही उद्विग्न होकर प्रत्युत्तर देने के स्थान पर, सोच समझकर प्रतिक्रिया देने की कला का विकास होगा और आप सही निर्णय ले पाओगे। कहने का आशय यह है कि अच्छे श्रोता बनो। धैर्य से हर बात सुनो पर करो वही जो आपका विवेक कहता है।

3. सही समय पर हर काम करो यानि आलस्य व प्रमाद वश कार्य को टालने का प्रयास न करो।

4. किसी भी कार्य को करते समय जल्दबाज़ी से मत काम लो अपितु हर काम विश्राम से करो। समझो ज़मीन में बोया गया बीज भी पहले अंकुरित होने में व बाद में पौधा बनने में अपना एक निश्चित समय लेता है। तदुपरांत ही उचित ऋतु आने पर उस पर फल लगते हैं। इस का मतलब यह है कि प्रकृति भी कभी जल्दबाज़ी नहीं करती परन्तु फिर भी संसार के

सभी काम समय पर होते हैं। अतः इस तथ्य से शिक्षा ले आप भी तत्क्षण बिना सोचे-विचारे या हड़बड़ाहट से काम करने की पद्धति का त्याग करो अन्यथा सिर के बल गिरोगे और आपका अपना ही नुकसान होगा।

5. सब कार्य-व्यवहार करते हुए, जगतीय फुरनों व विकारों से अपने मन-मस्तिष्क को सदा आज़ाद रखो। जैसा कि कहा भी गया हैः-

सजनों मेरी सुन लौ बात,
दुनियां तों राहवो आज़ाद

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, पंचम सोपान, कीर्तन न० 53)

निष्कर्ष

अंत में हम तो यही कहेंगे कि मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है और सामाजिक व पारिवारिक व्यवहार के दौरान अक्सर मतभेद के कारण संघर्षमय परिस्थितियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। इन संघर्षमय परिस्थितियों को अगर

धैर्य और सहनशीलता से न सुलझाया जाए तो छोटी सी बात भी बड़े वाद-विवाद, लड़ाई-झगड़े, वैर-विरोध, निंदा-चुगली आदि का रूप ले विभाजन, चिंता, अशांति व तनाव का कारण बन जाती है। ऐसा न हो इस हेतु विचारशक्ति के बलबूते पर, सहनशीलता व धैर्य का अपने अन्दर विकास करो और आपसी भिन्नता, द्वि-द्वेष व मतभेद को समाप्त कर, एकता, एक अवस्था से युक्त शांतमय वातावरण का निर्माण कर सजनता के प्रतीक बनो। याद रखो शांति ही शक्ति है। इसी शांति-शक्ति द्वारा आप ठीक दिशा में प्रयास कर व सभी विघ्न बाधाओं को निर्विघ्नता से पार कर लक्ष्य तक पहुँच सकते हो। अतः अपनी धुरी पर पूरे श्रद्धा और विश्वास के साथ अविचलित डटे रहते हुए, जीवन लक्ष्य को साकार करो।

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