ध्यान-कक्ष
समभाव-समदृष्टि का स्कूल

धीर व्यक्ति की पहचान व धैर्य धारणा से लाभ

एकता का प्रतीक

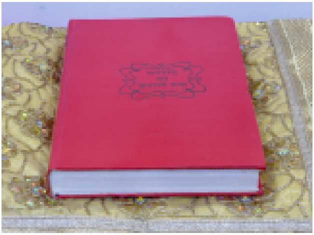
सतयुग की पहचान है यह, मानवता का स्वाभिमान है यह

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 : 978-93-85423-77-2

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

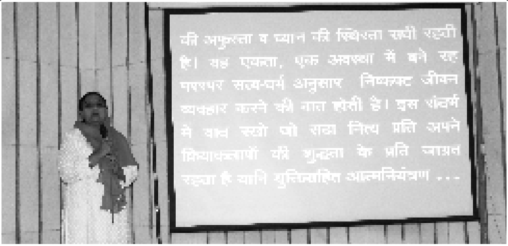
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा



सच्चाई
धर्म
सम

धीर व्यक्ति की पहचान व धैर्य धारणा से लाभ

यह तो हम सब जानते ही हैं कि संतोष और धैर्य जीवन नौका की दो पतवारें हैं जो जीवन नैय्या को मंज़िल तक ले जाती हैं। इस संदर्भ में जहाँ संतोष इच्छाओं के बहाव को परिमित कर आत्मानंद की अनूभूति करवाता है वहीं धैर्य सहज भाव से जीवन जीने की यथार्थ कला सिखाता है। इसीलिए धैर्य को धर्म का लक्षण भी माना गया है यानि जो धैर्यवान नहीं वह सत्यपरायण व धार्मिक नाम नहीं कहला सकता क्योंकि वह तो विपरीत परिस्थितियों के वशीभूत हो, अपना सहज कुदरती स्वभाव छोड़, विपथगामी हो जाता है और अपना नुकसान आप कर बैठता है। ऐसा न हो इस हेतु सजगता, बुद्धिमत्ता व दूरदर्शिता के साथ विचारपूर्वक हर कार्य करते हुए, धैर्य को जीवन का अभिन्न अंग बनाओ और हर कठिनाई व विपरीत परिस्थिति पर फतह पा, अपने सहज स्वभाव में स्थिर बने रहने वाली धृतात्मा बन जाओ। आओ

अब जानें कि धृतात्मा यानि एक धीर व्यक्ति की पहचान क्या होती है:-

धीर - व्यक्ति की पहचान

1. जो अविद्या/अज्ञान से सर्वथा मुक्त है व जिसे अपने जीवन लक्ष्य अर्थात् आत्मस्वरूप का प्रबोध है वह साहसी व त्यागी आत्मज्ञानी ही धीर - वीर है।

2. जिसे अपने मन-चित्त को परमेश्वर में लीन रखने का यानि संकल्प रहित अवस्था में साधने का विधान समझ में आ जाता है वही धैर्यवान इंसान कहलाता है।

3. जिसका मन निश्चल व गंभीर, चित्त एकाग्र व शांत, बुद्धि स्थिर व निश्चयात्मक, प्रकृति सौम्य, वृत्ति प्रगाढ़, हृदय उदार, विचार गूढ़, इरादा अटल तथा स्वभाव सजन भाव अनुरूप सुशील व विनीत है, वही धीर है।

4. जो दुर्जेय परिस्थितियों यानि जीवन के तमाम संघर्षों, द्वन्द्वों, विषमताओं, आपदाओं में अविचलित रहते हुए उन्हें शांत भाव से विचारपूर्वक बुद्धिमत्ता

से पार कर जाता है यानि समभाव में रहता है, वही धीर कहलाता है। इस संदर्भ में युग पुरुषों का जीवन चरित्र हमारे सामने ही है जिन्होंने हिम्मत और साहस के बलबूते पर, संघर्षशील जीवन बिताते हुए, असंख्य अवरोधों को पार करने का पुरुषार्थ दिखलाया और कुदरती नीतियों पर चलते हुए धर्म ध्वजा को लहराया व धीर शिरोमणि नाम कहाया। ऐसे महापुरुषों के पराक्रम के दृष्टिगत ही कहा जाता है:-

बुद्धिमान जन विपत्ति में धैर्य नहीं खोते।
इसके विपरीत जो विपत्ति
आने पर धैर्य खो देते हैं
वह अधीर व बुद्धिहीन कहलाते हैं।

5. जो मान-अपमान, निंदा-उस्तत, अमीरी-गरीबी व जन्म-मरण जैसे परिवर्तन से भी मोहग्रस्त नहीं होता यानि आत्मस्वरूप में यथा सधे रह सच्चाई धर्म की निष्काम राह पर निषंग बढ़ता चला जाता है वह दृढ़ मन या निश्चय वाला स्वाधीन व आत्मस्थ शक्तिशाली इंसान ही धृतात्मा कहलाता है।

6. जो भावनाओं से ज्यादा विचार को महत्त्व देता है और कभी अपना आपा नहीं खोता यानि अकारण क्रोध नहीं करता अपितु हर परिस्थिति का गहराई से विचारसंगत आँकलन/विश्लेषण करता हुआ विवेकशक्ति से निर्णय लेता है, मननशीलता की चरमसीमा पर पहुँचा हुआ ऐसा स्थितप्रज्ञ ही धीर कहलाता है।

7. जो बार-बार असफल होने पर भी हिम्मत नहीं हारता यानि मुश्किलों व असफलताओं से हताश नहीं होता और जब तक मुकाम को पा न ले तब तक निरंतर उद्यम करता जाता है वह कर्मठ, विनम्र, प्रसन्नचित्त, निश्चल, गंभीर व सहनशील इंसान ही धीर कहलाता है। ऐसा धीर इंसान बनाने हेतु ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

तूं पिच्छे कदम न हटावीं,
ऐसा पुरषार्थ कमावीं
हुन तूं अगे कदम बढ़ावीं,
तूं ऐसा उद्यम दिखावीं

उमरां चरणां विच बितावीं,
तूं रज मस्तक नूं लावीं
ओ ओझड़ हिन बहुतेरे,
ओ चोभां देवन जेहड़े
ओन्हां विच अटक न जावीं,
तूं पिच्छे कदम न हटावीं

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, द्वितीय सोपान, कीर्तन न० 19)

8. जो मानवीय दुर्बलताओं से विमुक्त रह व सद्‌गुणों को धारण कर, मनुष्यता की पूर्ण ऊँचाई व सामर्थ्य को छू जाता है, वह अपने समस्त कर्त्तव्यों का निष्ठापूर्वक सत्यता से संपादन करने वाला जितेन्द्रिय ओजस्वी व तेजस्वी इंसान ही धीर कहलाता है।

9. दैहिक, दैविक तथा भौतिक दुःखों में भी जिसका मन उद्विग्न नहीं होता तथा जो शुभ-अशुभ को प्राप्त होकर भी न तो प्रसन्न होता है और न ही द्वेष करता है, उसी स्थिर बुद्धि इंसान को धैर्यवान कहा जाता है।

10. शांति शक्ति जिसके पास है तथा जो इसके बलबूते पर व कुशल निर्देशन से समुचित परिवेश को स्वयं के अनुकूल ढालने की क्षमता रखता है वह आत्मतुष्ट, निष्कामी व आत्मज्ञानी, इंसान ही धैर्यवान कहलाता है।

11. सुखों की प्राप्ति में जिसकी स्पृहा यानि आसक्ति समाप्त हो गई है तथा जो किसी प्रलोभन से लुभायमान हो किसी से कुछ नहीं लेता अपितु सबको देता ही देता है वह दयावान, गुणवान, न्यायकारी, परोपकारी, शक्तिशाली इंसान ही धीर कहलाता है।

धैर्य धारणा से लाभः-

1. धैर्य चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने, आवेगपूर्ण व्यवहार को नियंत्रित करने और भावनाओं को प्रभावी ढंग से संयमित व संतुलित रखने में मदद करता है।

2. धैर्य निराशाजनक अत्यन्त दुःखद परिस्थितियों में भी सहनशील व शांत बने रहने की क्षमता अन्दर

उत्पन्न करता है। इस क्षमता के विकास से इंसान में दुःखमय अवस्था में भी सुखमय बने रहने की विलक्षण प्रतिभा का प्राकट्न होता है। ऐसा व्यक्ति बनाने हेतु ही सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

फिर दु:ख में सजनों सुख मनाइये,
तां शौह अपने दा दर्शन पाइये

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

3. धैर्य जीवन की समस्याओं का अधिक विचारपूर्वक और प्रभावी ढंग से विश्लेषण करने का दृष्टिकोण प्रदान करता है। फलतः विकट से विकट गहन समस्या का भी सहज समाधान मिल जाता है और इंसान अधीरता या हताशा जैसे विकारों का शिकार होने से बच जाता है।

4. धैर्य उत्तेजित करने वाली नकारात्मक भावनाओं के तनाव को न्यून यानि कम कर, विश्रांति की स्थिति उत्पन्न करता है। परिणामतया हृदय गति व

मानसिकता सहज स्थिति में रहती है और स्वस्थ जीवनशैली की आधारशिला यानि स्वास्थ्य मज़बूत होता है।

5. धैर्य तत्कालीन विषयी तुष्टि को अनदेखा कर, लक्ष्य के प्रति प्रतिबद्ध और केन्द्रित रहने में सहायता प्रदान करता है जिसके रहते लक्ष्य प्राप्ति सुगम हो जाती है।

6. धैर्य व्यावहारिक जीवन में विचरण के दौरान, दूसरों की औचित्यपूर्ण भावनाओं व विचारों की कद्र करना सिखाता है। परिणामतया आपसी मतभेद, वाद-विवाद, लड़ाई-झगड़ा, टकराव आदि न्यून से न्यूनतम हो जाता है और पारस्परिक सम्बन्धों का कुशलता से निर्वहन करना आसान हो जाता है। इस तरह हम कह सकते हैं कि धैर्य स्वस्थ व सुखद सम्बन्धों की मज़बूत आधारशिला है।

7. धैर्य का अभ्यास हमारे समुचित व्यक्तित्व विकास में अतुलनीय भूमिका निभाता है क्योंकि इस द्वारा हमारे संस्कारों का परिष्करण होता है और हम

बौद्धिक रूप से अधिक चैतन्य/जागरूक, भावनात्मक/मानसिक रूप से अधिक संतुलित, शारीरिक रूप से अधिक सुदृढ़ व चरित्रवान बनते हैं।

8. संतोष और धैर्य के निरन्तर अभ्यास यानि साधना द्वारा मनुष्य का मूलतः पशु रहना और तद्नुरूप व्यवहार करना कम हो जाता है यानि संतोष और धैर्य के आचरण से उसमें मनुष्यता जाग्रत होती है।

9. धैर्य भूत की स्मृतियों और भविष्य की कल्पनाओं से विमुक्त रख हमें वर्तमान में समचित्तता से जीवन जीने की कला सिखाता है। इसलिए धीर व्यक्ति किसी के छेड़ने या दबाव बनाने पर भी, उससे अप्रभावित रहते हुए संतुलित मनःस्थिति से हर कार्य का संपादन प्रसन्नतापूर्वक करने में सदा सक्षम रहता है।

निष्कर्ष

धैर्य धारणा की मानव जीवन में महत्ता व उपयोगिता को समझते हुए अंत में हम तो यही

कहेंगे कि कमोबेश यानि कम अथवा ज्यादा सभी में पाया जाने वाला यह गुण विशेषतया सात्विक वृत्ति वाले लोगों का दुर्लभ गुण है। जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में, प्रत्येक दिशा में और प्रत्येक घड़ी में इस की संगति अनिवार्य है क्योंकि यह ईर्ष्या और कलुषता यानि पाप वृत्तियों के दमन के साथ-साथ आनन्द और शक्ति का मूल है, साहस और मनोबल का सूचक है, उदारता और परोपकार का पोषक है, कर्मठता और सहिष्णुता यानि सहनशीलता का द्योतक है तथा अजेय शक्ति का परिचायक है। यही नहीं धैर्य विचारशीलता, गंभीरता, सुशीलता, क्षमाशीलता, सज्जनता, जैसे गुणों को स्वयं में समेटे हुए है तथा विपत्ति की कठिन घड़ियों में भी व्यक्ति को टूटने से बचाने की क्षमता रखता है। इसलिए तो धीर पुरुष को कोई भी हरा नहीं सकता। इस संदर्भ में सजन श्री शहनशाह हनुमान जी का उदाहरण हमारे समक्ष ही है जिनके विषय में सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में भी कहा गया है:-

महाबीर हुये रणधीर हुये,
धैर्य दा सिंगार दिखा कर के
बलवान दिस्सन सारी नगरी ऊपर,
लंका जित ओ डंका बजा कर के

(सतवस्तु का कुदरती ग्रंथ, चतुर्थ सोपान,
कीर्तन न० 72)

आप भी ऐसा धैर्यवान इंसान बनने हेतु, उन के चरण-चिन्हों पर चलते हुए, जिनकी सफ़लता का रहस्य है सब्र, आत्मस्वरूप यानि अपनी आत्मा की पहचान करो। इस हेतु मन को बाहर से समेटकर भीतर ले जाओ तथा विवेकशक्ति द्वारा आत्म-अनात्म, नित्य-अनित्य के अंतर का बोध कर, सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख, मान-अपमान, निंदा-उस्तत आदि से रहित हो जाओ। इस संदर्भ में याद रखो 'मैं' यानि आत्मा को कभी भी सुख-दुःख, मान-अपमान आदि नहीं बांधता, न ही व्यापता है अपितु शरीर के सम्बन्ध से इन अनित्य, बाह्य व क्षणिक तत्वों की मानसिक प्रतीति होती है। परन्तु फिर जैसे ही आंतरिक यात्रा शुरू होती है, वैसे ही हम

सुख-दुःख, मान-अपमान, जन्म-मरण आदि से ऊपर उठने लगते हैं यानि प्रतिकारपूर्वक चिन्ता और विलाप से रहित हो, जीवन लक्ष्य की ओर बढ़ने लगते हैं। फिर चाहे लाख मुसीबतें आएँ या हाल-बेहाल हो जाएँ, अपनी विवेकसम्मत बुद्धि से हर परिस्थिति में समभाव को धारण कर, सबके साथ समदृष्टि अनुरूप सजनता का व्यवहार करते हैं। इस तरह नीतिसंगत न्याय पथ पर कर्मठता से चलने पर धैर्य सध जाता है और सुख-दुःख व लोभ, मोह, अंतःकरण को किसी तरह से क्षुब्ध नहीं कर पाते। आप भी सजनों चित्त में कुत्सित यानि अधम और विकृत विचारों का निवारण कर, सुख-दुःख में समान रूप से धीरता रखने वाले तथा इन्द्रियों और विषयों के संयोगों से न व्यथित (बेचैन) होने वाले ऐसे ही स्वस्थ, सबल, दृढ़निश्चयी, साहसी, शक्तिशाली, प्रशान्त, गंभीर, दूरदर्शी और प्रतिभाशाली इंसान बनो यही हमारी शुभकामना है।

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