

गीता- आइये साथ पढ़ते हैं

अरविन्द कुमार पुरोहित

प्रकाशक: सम्बल

जोधपुर, भारत, 2026

पन्ना लाल जी हाकिम साहब की हवेली,

बनावतों की गली, जालप मोहल्ला,

जोधपुर - 342001 (राजस्थान)

ISBN: 978-81-995459-7-7

कॉपीराइट © अरविन्द कुमार पुरोहित

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस पुस्तक का कोई भी अंश प्रकाशक/लेखक की पूर्व

अनुमति के बिना किसी भी रूप में पुनरुत्पादित, संग्रहित या प्रसारित नहीं

किया जा सकता है।

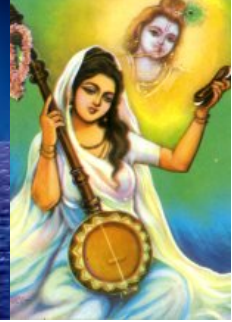
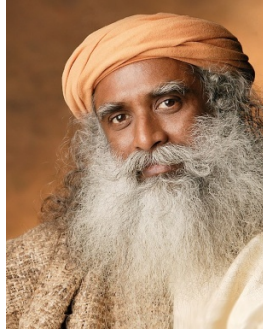
डिज़ाइन, टाइपसेटिंग एवं मुद्रण:

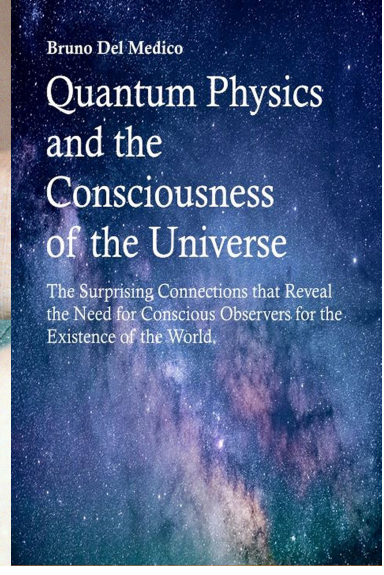
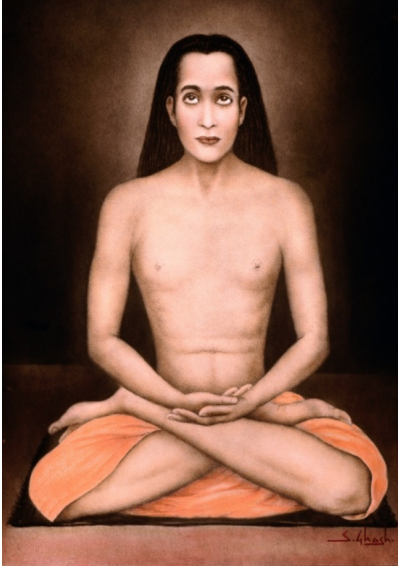
सम्बल & यशी कम्प्यूटर्स

Website:

www.sambalglobal.com

कृपा आह्वान





सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च।

वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यं वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम्॥

मैं ही सबके हृदय में स्थित हूँ।

मुझसे ही स्मृति (स्मरण), ज्ञान (बुद्धि) और अपोहन (विस्मरण) उत्पन्न होते हैं।

सभी वेदों द्वारा मैं ही जानने योग्य हूँ;

मैं ही वेदान्त का रचयिता और वेदों का ज्ञाता हूँ।

समर्पण :
युवा पीढ़ी अर्जुनों को

तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु
श्री गुरुदेव चरणार्पणमस्तु

अग्रलेख



कैलाश चंद्र मूंदड़ा

अध्यक्ष, श्री कल्लाजी वैदिक विश्वविद्यालय, निम्बाहेड़ा, जिला: चित्तौड़गढ़

गीता भारतीय संस्कृति की एक अत्यंत पूजनीय ग्रन्थ है जिसमें महाभारत युद्ध के दौरान श्री कृष्ण और अर्जुन के मध्य हुए संवाद का संकलन है। गीता युगों युगों से मानव जाति को अपना कर्म करने की प्रेरणा देती आयी है और निष्काम कर्म के माध्यम से संसार में सफल होने और अंत में मोक्ष प्राप्ति का मार्ग भी प्रशस्त करती है।

मुझे प्रसन्नता है कि डॉ अरविन्द कुमार पुरोहित ने गीता के अध्ययन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से एक पुस्तिका, अंग्रेजी और हिंदी, दोनों भाषाओं में लिखने का प्रयास किया है।

गीता पर अनेक विद्वानों ने , जैसे संत ज्ञानेश्वर , लोकमान्य बाल गंगाधर तिलक , महात्मा गाँधी, श्री औरोबिन्दो घोष , ओशो रजनीश , टिप्पणियां लिखी हैं। वर्तमान पुस्तिका मे गीता को समझने का कोई विद्वत्ता पूर्ण आग्रह नहीं है बल्कि शिक्षा के क्षेत्र में उभरते हुए क्षेत्र आई नॉलेज और युवा पीढ़ी के लिए सफलता के स्मार्ट तरीकों के सन्दर्भ में बात की गयी है।

मेरा विश्वास है कि हिंदी और संस्कृत भारतीय संस्कृति की जड़ें हैं तो अंग्रेजी वैश्विक संस्कृति की शाखाएं हैं। स्वामी विवेकानंद ने शिकागो धर्म सम्मलेन में अंग्रेजी में व्याख्यान दे कर पूरे विश्व को वैदिक संस्कृति से परिचित करवाया था।

भारतीय वैदिक परम्परा के उत्थान को समर्पित आदि देव श्री कल्लाजी जी से प्रार्थना है कि वे डॉ पुरोहित के सद्प्रयासों आशीर्वाद प्रदान करें और हम सब पर अपनी कृपा बनाये रखें।

कैलाश चंद्र मूंदड़ा

अग्रलेख



डॉ. एल.एन. हर्ष

पूर्व एवं संस्थापक कुलपति

कृषि विश्वविद्यालय, जोधपुर

यह लेख मैं **गीता- आइये साथ पढ़ते हैं**, के लिए संतोष की भावना के साथ लिख रहा हूँ। मेरा विश्वास है कि मेरे जीवन का कार्य ऐसे शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए समर्पित रहा है जो समुदायों को सशक्त बनाए, चरित्र को मजबूती दे, और हमें सम्पूर्णता से गहराई से जोड़े। यह पुस्तक ऐसे ही एक समग्र दृष्टिकोण का प्रमाण है, जहाँ प्राचीन ज्ञान आधुनिक समग्र पद्धतियों से मिलता है।

भगवद्गीता मात्र एक ग्रंथ नहीं बल्कि एक जीवित मार्गदर्शक है—जो मानव स्थिति, उद्देश्य और शांति पर शाश्वत परामर्श प्रदान करता है। इस विचारशील कृति में, लेखक ने गीता की शिक्षाओं को समकालीन पद्धतियों जैसे मैनिफेस्टेशन के विज्ञान, स्विच वर्ड्स की सटीकता, बाख फ्लावर रेमेडीज की सूक्ष्म चिकित्सा, और जिन शिन ज्युत्सू की गहन ऊर्जा-संतुलन पद्धति के साथ संवाद

में लाने का कौशल दिखाया है। ऐसा करके यह पुस्तक आत्म-जागरूकता, भावनात्मक संतुलन और उद्देश्यपूर्ण कर्म के लिए एक एकीकृत पथ को आलोकित करती है।

मैं विशेष रूप से “प्रवृत्ति मार्ग” और तिलक द्वारा गीता के सबसे महत्वपूर्ण श्लोक की व्याख्या पर केंद्रित इस पुस्तक के दृष्टिकोण से प्रभावित हूँ:

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्माते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥४७॥

यह व्याख्या विरक्ति से उलझनमुक्ति (डिसैंटैंगलमेंट) की ओर अर्थ का परिवर्तन करती है। यह पुस्तक हमें बताती है कि परिणाम से उलझे बिना अपने कर्तव्यों को उत्साह और उमंग के साथ करना चाहिए।

आधुनिक मिस्टिक्स और मैनिफेस्टेशन विज्ञान पर चर्चा इरादे को वास्तविकता में बदलने के लिए व्यावहारिक उपकरण प्रदान करती है—जो भगवान श्रीकृष्ण के इस आश्वासन की गूंज है कि अडिग विश्वास और सही प्रयास से सफलता निश्चित है। इस संदर्भ में स्विच वर्ड्स का समावेश पाठकों को अपने विचार, वाणी और कर्म को संरेखित करने का एक संक्षिप्त परंतु शक्तिशाली माध्यम देता है।

इन विविध लेकिन सामंजस्यपूर्ण तत्वों के माध्यम से यह पुस्तक दर्शन, विज्ञान और भक्ति में सामंजस्य स्थापित करती है, और उन सभी के लिए एक अनोखा रोडमैप प्रस्तुत करती है जो आध्यात्मिक और व्यावहारिक दोनों ज्ञान की खोज में हैं। यह प्रत्येक पाठक को, चाहे उनका

पृष्ठभूमि या पूर्व ज्ञान कुछ भी हो, अन्वेषण, उपचार और जागृति की साझा यात्रा में शामिल होने के लिए आमंत्रित करती है।

मैं लेखक की दृष्टि, शोध और इस कार्य को साकार करने के लिए प्रशंसा करता हूँ। मुझे विश्वास है कि **गीता- आइये साथ पढ़ते हैं**, हम सब के लिए एक साथी बनेगी, जो हमें अपने जीवन में स्पष्टता, शक्ति और शांति पाने में मदद करेगी।

एल.एन. हर्ष

प्राक्कथन I

मुझे इस ई-पुस्तक को लिखने के लिए सबसे पहले किस बात ने प्रेरित किया?

एक बार अरुण और मैं बात कर रहे थे कि एक प्रसंग में ओशो का एक उद्धरण आया कि गीता सबसे अधिक पूजनीय किंतु सबसे कम समझी गई पुस्तक है। मैंने कहा कि गीता तो सबसे कम पढ़ी जाने वाली पुस्तक है। लगभग हर हिंदू घर में यह पुस्तक होती है, लेकिन इसे व्यवस्थित रूप से शायद ही कभी पढ़ा जाता है। गीता प्रेस, गोरखपुर ने पढ़ने में सरल हिंदी अनुवाद उपलब्ध कराया है, फिर भी यह पुस्तक अक्सर केवल यूँही पलट कर देखी जाती है, पढ़ी नहीं जाती। मैं कुछ लोगों को जानता हूँ जो गीता को कंठस्थ याद किए हुए हैं और बिना पुस्तक देखे सभी 700 श्लोकों का पाठ कर सकते हैं। मैं उन्हें नमन करता हूँ, फिर भी मेरा मानना है कि गीता सबसे कम पढ़ी जाने वाली पुस्तक है। हमें इसे पढ़ना चाहिए। चूँकि सेवा की शुरुआत घर से होती है, मैंने पहले स्वयं यह पुस्तक पढ़ने का निश्चय किया।

भारतीय पंचांग के अनुसार, उस वर्ष (2023) में 13 महीने थे, अर्थात् एक अतिरिक्त महीना जिसे अधिक मास या पुरुषोत्तम मास कहा जाता है। गीता में, भगवान कृष्ण ने स्वयं को 'पुरुषोत्तम' कहा है, इसलिए मैंने अगस्त 2023 में गीता पढ़ना आरंभ करने का निश्चय किया।

जब मैं समाप्ति की ओर था, मैंने कृष्ण को 18वें अध्याय में अर्जुन से यह कहते हुए सुना कि जो कोई इस दिव्य संवाद को पढ़ेगा, सुनेगा, चर्चा करेगा और प्रचारित करेगा, वह श्री कृष्ण को प्रिय होगा और भगवान कृष्ण की कृपा स्वतः प्राप्त होगी। यह आश्वासन सचमुच मेरे मन में था और अंततः यही इस पुस्तिका को लिखने की पहली और प्रमुख प्रेरणा बन गया।

यहाँ वे श्लोक दिए जा रहे हैं:

भगवद् गीता, अध्याय 18, श्लोक 70:

यहाँ भगवान कृष्ण गीता की शिक्षाओं को साझा करने और समझने के महत्व पर प्रकाश डालते हैं:

श्लोक (संस्कृत):

श्रद्धावान् अनसूयश्च श्रृणुयादपि यो नरः।

सोऽपि मुक्तः शुभाँल्लोकान् प्राप्नुयात्पुण्यकर्मणाम्॥

अनुवाद:

"जो कोई भी श्रद्धा और बिना द्वेष के इस संवाद को सुनता है, वह पापकर्मों से मुक्त हो जाता है और पुण्यात्माओं के निवास वाले शुभ लोकों को प्राप्त करता है।"

यह श्लोक इस बात पर बल देता है कि जो व्यक्ति श्रद्धा और भक्ति के साथ गीता की शिक्षाओं को पढ़ता या सुनता है, वह कृष्ण को प्रिय होता है और उसे मुक्ति तथा उच्चतम लोकों की प्राप्ति होती है।

भगवद् गीता के 18वें अध्याय में कई श्लोक हैं जो गीता की शिक्षाओं के महत्व और उन्हें साझा करने तथा समझने के लाभों को रेखांकित करते हैं। यहाँ कुछ और प्रासंगिक श्लोक दिए गए हैं:

1. भगवद् गीता 18:67

श्लोक (संस्कृत):

इदं ते नातपस्काय नाभक्ताय कदाचन।

न चाशुश्रूषवे वाच्यं न च मां योऽभ्यसूयति॥

अनुवाद:

"यह गोपनीय ज्ञान कभी भी उस व्यक्ति को नहीं बताया जाना चाहिए जो तपस्वी नहीं है, जो भक्त नहीं है, जो भक्ति सेवा में नहीं लगा है, या जो मुझसे द्वेष करता है।"

2. भगवद् गीता 18:68

श्लोक (संस्कृत):

य इमं परमं गुह्यं मद्भक्तोष्वभिधास्यति।

भक्तिं मयि परां कृत्वा मामेवैष्यत्यसंशयः॥

अनुवाद:

"जो इस परम रहस्य को मेरे भक्तों को समझाता है, उसे शुद्ध भक्ति की गारंटी है, और अंत में वह निश्चित रूप से मेरे पास आएगा।"

3. भगवद् गीता 18:69

श्लोक (संस्कृत):

न च तस्मान्मनुष्येषु कश्चिन्मे प्रियकृत्तमः।

भविता न च मे तस्मादन्यः प्रियतरो भुवि॥

अनुवाद:

"मनुष्यों में उससे बढ़कर कोई मुझे प्रिय करने वाला नहीं है, और पृथ्वी पर उससे अधिक प्रिय कोई नहीं होगा।

"इस संसार में मेरे लिए उससे प्रिय सेवक कोई नहीं है, और न ही भविष्य में कोई होगा।"

ये श्लोक गीता की शिक्षाओं को भक्ति और ईमानदारी से पढ़ने, समझने और साझा करने वालों

की विशेष स्थिति को उजागर करते हैं। वे कृष्ण को विशेष रूप से प्रिय हो जाते हैं, और उनके कर्म आध्यात्मिक मुक्ति की ओर ले जाते हैं।

फिर मेरे मित्र, डॉ. पी. एन. कल्ला , ने मुझसे 'I Knowledge' पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखने को कहा। जब मैंने इंटरनेट पर खोज की, तो इसे भारतीय शास्त्रों में प्रबंधन के उपकरणों को खोजने की एक नई अवधारणा के रूप में इसे वर्णित किया गया है । डॉ. कल्ला ने मुझे बताया कि कुछ संस्थानों ने 'I Knowledge' को अपने शैक्षणिक पाठ्यक्रमों में शामिल किया है। इसने मुझे आगे इस पुस्तक को लिखने के लिए प्रेरित किया। इस पुस्तिका के लेखन का आरम्भ "शीर्षक: गीता: आई नॉलेज के सन्दर्भ में " के साथ हुआ था।

मैंने इसे आरम्भ में अंग्रेजी में क्यों लिखा ?

हम सभी जानते हैं कि हमारी अधिकांश संतानें अंग्रेज़ी माध्यम के स्कूलों में पढ़ रही हैं और वे अंग्रेज़ी भाषा में सहज महसूस करती हैं। जब मैं सुश्री प्रियंका व्यास, उनके बेटे विष्णु और बेटी नव प्रिया से मिला, तो मैंने पाया कि नव प्रिया, जो कक्षा छठी की छात्रा है, अंग्रेज़ी में कविताएँ लिख रही है। मेरा मानना है कि उम्र के जिस मोड़ पर हम हैं , वहां समस्त गतिविधियों का केंद्र पौत्र पीढ़ी (posterity) होना चाहिए। इसे हम पुत्र पीढ़ी कहें , जिसमें सभी आ जाएँ , पुत्र,पुत्रियाँ , grand sons एंड grand daughters , सभी। और प्रस्तुत है यह पुस्तिका हिंदी में भी। क्योंकि अंग्रेजी के द्वारा अगर हम किसी वैश्विक चेतना से बात करते हैं तो हिंदी और संस्कृत भारत की मूल भाषाएँ हैं।

इस पुस्तिका को लिखने के तीन प्रमुख उद्देश्य हैं:

पहला, अपने स्वयं के लाभ के लिए, हमारे विश्वास या श्रद्धा पद्धति के अनुसार, कि पुरुषोत्तम माह (अधिक मास) में गीता पढ़ना और उस पर चर्चा करना जीवन के धार्मिक और आध्यात्मिक लक्ष्यों

को प्राप्त करने में सहायक होता है।

दूसरा, बच्चों को 'I Knowledge' की उभरती अवधारणा से अवगत कराना।

और तीसरा, लेकिन कम महत्वपूर्ण नहीं, पुत्र पीढ़ी के जीवन को सरल और बेहतर बनाने के उपायों की ओर ध्यान दिलाना। ।

मेरी समझ में धर्म और संस्कृति व्यक्ति को जन्म से विरासत में मिलते हैं। जबकि आध्यात्मिकता एक चुनाव है।

धर्म और आध्यात्मिकता न तो एक जैसे हैं और न ही एक-दूसरे के विपरीत।

इसलिए, गीता सम्पूर्ण मानवता को समर्पित एक आध्यात्मिक विचार है, लेकिन गीता को हिंदुओं की पुस्तक के रूप में देखना एक धार्मिक दृष्टिकोण है, जैसे कुरान मुसलमानों के लिए और बाइबिल ईसाइयों के लिए है।

हम देख सकते हैं कि धर्म विभाजित कर सकता है, जबकि आध्यात्मिकता एकता लाती है।

धार्मिक सोच में हम तुलना करते हैं — संकीर्ण दृष्टिकोण के साथ, लेकिन आध्यात्मिकता में हम किसी एक विश्वास पद्धति से स्वयं को जोड़े बिना गौरव और आनन्द का अनुभव करते हैं।

सद्गुरु कहते हैं कि "अच्छे और बेहतर" की तुलना तथा पहचान ने ही दुनिया को बाँटा है और मानवता को सबसे अधिक हानि पहुँचाई है।

हम मानव सभ्यता के इतिहास में देख सकते हैं कि विभाजन और दंगे जैसी सबसे भयानक और क्रूर हिंसात्मक घटनाएँ धर्म के नाम पर ही हुई हैं।

वेद, उपनिषद, वाल्मीकि रामायण और महाभारत उतने लोकप्रिय नहीं हैं जितनी कि गीता और रामचरितमानस, और इसका मुख्य कारण भाषा है।

वेद, उपनिषद और वाल्मीकि रामायण संस्कृत में हैं और केवल मुट्ठीभर विद्वान ही इन्हें पढ़ और समझ पाते हैं।

गीता भी संस्कृत में है, लेकिन गीता प्रेस, गोरखपुर द्वारा इसके हिंदी अनुवाद इतनी आसानी से उपलब्ध कराए गए हैं कि यह अत्यंत लोकप्रिय बन गई है।

रामचरितमानस सरल अवधी भाषा में है, जो हिंदी के बहुत निकट है।

इसलिए राम चरित मानस और गीता प्रायः हर हिंदी भाषी हिन्दू के घर मिल जाती है।

'I Knowledge' एक उभरती हुई अवधारणा है, विशेष रूप से प्रबंधन के क्षेत्र में, और इसे इस रूप में वर्णित किया गया है —

"भारतीय शास्त्रों में प्रबंधन के उपकरणों की खोज", जैसे वेद, उपनिषद, गीता, रामायण, महाभारत, रामचरितमानस आदि।

आगे बढ़ने से पहले, आइए समझें कि "I Knowledge" में 'I' का क्या अर्थ है?

मेरे लिए इसका अर्थ है —

आंतरिक, भीतर का ज्ञान, स्वयं को जानना या यह समझना कि 'मैं कौन हूँ'? शीन काफ निज़ाम का कहना है कि प्रश्न शाश्वत होते हैं, उत्तर बदलते रहते हैं। "मैं कौन हूँ?" शायद एक ऐसा ही शाश्वत प्रश्न है

या फिर I Knowledge — भारतीय ज्ञान परंपराओं (Indian Knowledge System) से संबंधित है।

हम कह सकते हैं — एक सार्वभौमिक निष्कर्ष के रूप में नहीं, लेकिन सामान्य रूप से — कि अब तक प्रबंधन बाह्य उन्मुख रहा है, बाहरी या बाह्य अभियांत्रिकी।

यह दूसरे या तीसरे व्यक्ति को सुधारने के लिए निर्देशित होता है।

'I Knowledge' आत्मबोध है, आंतरिक अभियांत्रिकी, पहले और सर्वोपरि — अपने स्वयं के जीवनांश को जानना।

इसलिए, यह स्वाभाविक रूप से इस तथ्य से जुड़ता है कि 'I Knowledge' का उदय और संबंध शायद सदगुरु के एक वैश्विक आध्यात्मिक गुरु के रूप में उभरने और उनकी कृति "Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy" के परिणामस्वरूप हुआ हो।

गीता, मूल रूप में 'गीत' है, एक गीत जो कृष्ण ने अर्जुन को कुरुक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में सुनाया, जहाँ महाभारत का युद्ध कौरवों और पांडवों के बीच लड़ा गया था।

गीता पुस्तक, वेदव्यास द्वारा रचित महाकाव्य महाभारत का एक छोटा भाग है।

अर्जुन द्वारा पूछे गए प्रश्नों और कृष्ण द्वारा दिए गए उत्तरों के रूप में संपूर्ण संवाद को 18 अध्यायों और 700 श्लोकों में संकलित किया गया है।

प्राक्कथन II एवं आभार

जब **उपदेश** ने इस ई-पुस्तक या पुस्तिका को आकार दिया, तो उन्होंने मुझे दो प्री-प्रिंट प्रतियाँ भेजीं और सुझाव दिया कि मैं इसे अपनी संस्था **Soumitra Deepti Academy of Fundamentals**, अर्थात् **SDAF (Sambal)** के तत्वावधान में **ई-बुक** के रूप में प्रकाशित करूँ। मुझे यह विचार पसंद आया, परंतु इसके साथ एक अतिरिक्त ज़िम्मेदारी भी जुड़ गई, इसलिए मैंने प्रकाशन को रोक दिया या कहें कि जल्दबाजी नहीं की ।

इस बीच, मैंने “स्मार्ट तरीकों” पर कुछ नई बातें पढ़ीं और देखीं— लुई हे, जोसफ मर्फी और जो डिस्पेंज़ा जैसे आधुनिक रहस्यदर्शियों (mystics) विचारकों की किताबें और वीडियो के माध्यम से। मुझे यह विचार आया कि मूलतः एक व्यक्ति दो अवस्थाओं में ही रह सकता है—सुखद (pleasant) या असुखद (unpleasant)।

गीता में, अर्जुन अचानक असुखद अवस्था (विषाद योग) में चला गया, जिसके कारण उसने सोच लिया कि वह युद्ध में भाग नहीं लेगा। कृष्ण—जो उसके मित्र, मार्गदर्शक, गुरु और सारथी थे—ने इस निर्णय को उचित नहीं माना और उसे परामर्श देकर सही सोचने और निर्णय लेने के लिए प्रेरित किया। यह संपूर्ण संवाद महाभारत के महाकाव्य में श्रीमद्भगवद्गीता के रूप में दर्ज है।

इसलिए मैंने सोचा कि चर्चा के दौरान जहाँ उचित हो वहाँ इन आधुनिक रहस्यदर्शियों के संदर्भ भी शामिल किए जाएँ।

मुझे विश्वास है कि इससे उन तर्कवादी लोगों की जिज्ञासाओं को संतोष मिलेगा, जो अपने को नास्तिक घोषित करते हैं, विशेषतः मार्क्सवाद या वामपंथी दर्शन के प्रभाव में। इस प्रक्रिया में

मैंने जावेद अख्तर—एक प्रसिद्ध प्रगतिशील और नास्तिक गीतकार—की बहसों, व्याख्यान और साक्षात्कार भी सुने।

मैं खुद को सौभाग्यशाली मानता हूँ। कि मुझे एक कवि और साहित्यकार पद्मश्री शीन काफ़ निज़ाम का सान्निध्य मिला, जिनका एक बहुप्रचलित कथन है:

“मैंने धार्मिक ग्रंथों को साहित्य की तरह पढ़ा है और साहित्य ही मेरा धर्म है।”

पद्मश्री शीन काफ़ निज़ाम का जीवन और जीवनशैली उनके इस कथन की साक्षी है।

इसी दौरान, मेरे मित्र कुल भूषण व्यास की वजह से, मैं उनके द्वारा आयोजित एक कार्यक्रम में शामिल हुआ, जहाँ मेरा परिचय हरियाणा के कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के प्रसिद्ध दर्शनशास्त्र के प्रोफेसर हिम्मत सिंह सिन्हा के कार्य और विचारों से हुआ।

आधुनिक सूचना प्रौद्योगिकी का धन्यवाद कि उनके एक छात्र विकास ने उनके 150 से अधिक वार्तालाप YouTube चैनल “Quest” पर अपलोड कर उन्हें अमर कर दिया है।

प्रोफेसर सिन्हा ने गीता सहित अनेक विषयों पर अत्यंत स्पष्टता और प्रामाणिकता से व्याख्यान दिए हैं। वे ओशो रजनीश के समकालीन और प्रशंसक थे, और उनसे किसी भी प्रकार से कम नहीं थे, सिवाय इसके कि उन्होंने एक आध्यात्मिक गुरु बनने की बजाय एक प्रोफेसर बने रहना पसंद किया। इस नवीन संस्करण में प्रोफेसर सिन्हा के विचारों का समावेश किया गया है।

इस पुस्तिका को लिखने और प्रकाशित करने के आरंभिक उद्देश्यों में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है। वे प्रथम प्राक्कथन में वर्णित हैं। परंतु अब उनमें नई समझ और प्रभावों को भी जोड़ा गया है जो पढ़ने और देखने से प्राप्त हुए।

मैंने सोचा था कि मैं अब एक सीमा रेखा खींच सकूँगा, लेकिन ठीक इसी समय मुझे नील डोनाल्ड वाल्श की पुस्तक Conversations with God: An Uncommon Dialogue (1995) पढ़ने को मिली। यह पुस्तक यह कहने का प्रयास करती है कि ईश्वर ने बात करना बंद नहीं किया है। ईश्वर केवल अर्जुन, मूसा, यीशु या मोहम्मद से ही संवाद नहीं करते, बल्कि हर किसी से संवाद करते हैं, आप से और मुझ से भी। और इससे भी बढ़कर, यह पुस्तक ईश्वर से संवाद करने के तरीकों को भी बताती है।

अब इस पुस्तिका का शीर्षक "**गीता- आइये साथ पढ़ते हैं।**" रखा है।

अनुक्रमणिका (Contents)

- अग्र लेख (श्री कैलाश चंद्र मूंदड़ा)
- अग्र लेख (डॉ एल एन हर्ष)
- प्राक्कथन -प्रथम
- प्राक्कथन -द्वितीय

क्रम सं.	अध्याय संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1	I	47 श्लोक - अर्जुन विषाद योग	
2	II	72 श्लोक - सांख्य योग	
3	III	43 श्लोक - कर्म योग	
4	IV	42 श्लोक - ज्ञान कर्म सन्यास योग	
5	V	29 श्लोक - कर्म सन्यास योग	
6	VI	47 श्लोक - आत्म संयम योग	
7	VII	30 श्लोक - ज्ञान विज्ञान योग	

क्रम सं. अध्याय संख्या शीर्षक**पृष्ठ संख्या**

8	VIII	28 श्लोक – अक्षर ब्रह्म योग
9	IX	34 श्लोक – राज विद्या राज गुह्य योग
10	X	42 श्लोक – विभूति योग
11	XI	55 श्लोक – विश्व रूप दर्शन योग
12	XII	20 श्लोक – भक्ति योग
13	XIII	34 श्लोक – क्षेत्र क्षेत्रज्ञ विभाग योग
14	XIV	27 श्लोक – गुण त्रय विभाग योग
15	XV	20 श्लोक – पुरुषोत्तम योग
16	XVI	24 श्लोक – दैवासुर संपद्विभाग योग
17	XVII	28 श्लोक – श्रद्धा त्रय विभाग योग
18	XVIII	78 श्लोक – मोक्ष संन्यास योग

• पश्च कथन

• सारांश

• उपसंहार

• सन्दर्भ स्रोत

धन्यवाद : श्री कुल भूषण व्यास , प्रोफेसर हिम्मत सिंह सिन्हा , श्री कैलाश चंद्र मूंदड़ा , डॉ एल एन हर्ष , एवं डॉ उपदेश पुरोहित

अध्याय I

अर्जुन विषाद योग

गीता का पहला अध्याय 47 श्लोकों का है और इसे अर्जुन विषाद योग कहा गया है।

जैसा कि हम जानते हैं, धृतराष्ट्र, हस्तिनापुर के राजा और 100 कौरवों के पिता नेत्रहीन थे। अतः वे युद्ध में हो रही घटनाओं को जानने के लिए उत्सुक थे। उनके सारथी संजय को दिव्य दृष्टि का वरदान प्राप्त था, जिससे वे युद्ध क्षेत्र में हो रही सारी घटनाएं देख सकते थे और धृतराष्ट्र को सुना सकते थे। इस प्रकार गीता का पहला अध्याय, विषाद योग, धृतराष्ट्र के संजय से पूछे गए प्रश्न से प्रारंभ होता है:

धृतराष्ट्र ने संजय से पूछा:

"मेरे और पांडु के पुत्र धर्मभूमि कुरुक्षेत्र में क्या कर रहे हैं?"

अब पहला श्लोक धृतराष्ट्र की इस चिंता के बारे में है कि उनके पुत्र और पांडु पुत्र क्या कर रहे हैं। यह एक स्वाभाविक और सामान्य प्रश्न था। उनके सौ पुत्र शक्तिशाली पांडवों के साथ युद्धरत थे, तो वे जानना चाहते थे कि घटनाक्रम कैसे आगे बढ़ रहा है।

एक अन्य स्तर पर, यह श्लोक माता-पिता की अपने बच्चों के प्रति सार्वभौमिक चिंता को प्रकट करता है।

यह श्लोक I Knowledge के संदर्भ में उपयोगी है। यह जागरूकता और चिंता के महत्व को रेखांकित करता है। जागरूकता बाह्य, यानी बाहर की ओर होती है। चिंता आंतरिक, यानी भीतर की। किसी कंपनी का सीईओ भी दोनों का धनी होना चाहिए। केवल कर्मचारियों के प्रदर्शन की

जानकारी रखना पर्याप्त नहीं है; sanstha-प्रमुख को कर्मचारियों के कल्याण और विकास के प्रति सच्ची चिंता भी होनी चाहिए, जैसे माता-पिता की होती है।

सद्गुरु अपने शिष्यों को शांभवी दीक्षा के समय प्रेरित करते हैं कि वे अपने ममत्व के दायरे का विस्तार करें, ताकि पूरी मानवता, बल्कि सारा ब्रह्मांड उस दायरे में समा जाए। अतः हम कहते हैं कि अध्यात्म समावेशी होता है। यह भौतिक और भौगोलिक सीमाओं के पिघलने की प्रक्रिया है। यह है I ज्ञान — समावेश का विस्तार करना। इसके विपरीत, YOU ज्ञान कर्मचारियों के बाह्य प्रबंधन में योगदान देता है, जो आवश्यक नहीं कि आनंददायक परिणाम दे।

संयोगवश, वनस्पति विज्ञान और पादप क्रिया विज्ञान में मेरे विशेष अध्ययन क्षेत्र पादप जल संबंध और तनाव क्रिया विज्ञान रहे हैं। जल संबंध का विद्यार्थी होने के नाते मैंने यह सिद्धांत समझा कि “जल सबसे कम प्रतिरोध वाले मार्ग से प्रवाहित होता है”, जिससे जटिल समस्याओं के सरल समाधान खोजने की प्रवृत्ति विकसित हुई। तनाव क्रिया विज्ञान ने सिखाया कि मूलतः दो अवस्थाएं होती हैं — आदर्श (ऑप्टिमल) और उप-आदर्श (सब-ऑप्टिमल), जिन्हें मानव संदर्भ में देखें तो शरीर और मन की सुखद और असुखद अवस्था (Happy and miserable states) कहा जा सकता है।

पहला अध्याय विषाद योग कहलाता है, विषाद का अर्थ है अर्जुन की असुखद या दुखी अवस्था (Miserable state)। तो क्या हम यह नहीं कह सकते कि कृष्ण का सारा प्रयास अर्जुन को फिर से शरीर और मन की सुखद या प्रसन्न अवस्था में लाने का है? गीता का सार कहता है कि यह उचित समय पर उचित कर्तव्य के पालन से प्राप्त किया जा सकता है। सद्गुरु कहते हैं कि इंसान सही तरीके से सोच सकता है, अगर वह प्रसन्न या सुखद अवस्था (Joyful state) में हो। ऐसा प्रतीत होता है कि सुखद अवस्था और सही निर्णय क्षमता एक चक्रीय या प्रतिवर्ती प्रक्रिया में जुड़े हुए हैं, जो एक-दूसरे को उत्पन्न करते हैं।

इसे मैं अपने एक और विचार के प्रस्तावना के रूप में देखता हूँ, जो मैंने लुई हे, जोसेफ मर्फी और जो डिस्पेंजा जैसे आधुनिक रहस्यवादियों के लेखन या वक्तव्यों से पाया। ये लोग आधुनिक चिकित्सकीय विज्ञान (Medical science) और क्वांटम फिजिक्स की भाषा में समझाते हैं कि कैसे बाह्य परिस्थितियों के तत्व असुखद अवस्था को जन्म देते हैं और फिर गलत निर्णय का कारण बनते हैं। वे न्यूरोबायोलॉजी, एपिजेनेटिक्स और क्वांटम फिजिक्स की शब्दावली में यह भी बताते हैं कि ध्यान, योग और पहले अंधविश्वास माने गए अभ्यास, मानव मस्तिष्क को इस प्रकार फिर से संरचित करते हैं कि मन शांत होता है और अवचेतन मन की शक्ति से वांछित लक्ष्यों की प्राप्ति संभव होती है। इस क्षण रॉन्डा बर्न का योगदान भूलना अन्याय होगा, जिन्होंने “लॉ ऑफ अट्रैक्शन” को अपनी पुस्तक “द सीक्रेट” के माध्यम से घर-घर तक पहुँचाया।

आधुनिक रहस्यवादी

यहाँ एक आधुनिक रहस्यवादियों की सूची है जिन्होंने पुरातन को नवीन विज्ञान की शब्दावली में समझाया है

1. लुई हे (1926-2017)

स्व-सहायता आंदोलन की अग्रणी, लुई हे अपनी पुस्तक *यू कैन हील योर लाइफ* के लिए प्रसिद्ध हैं, जिसमें विचारों, भावनाओं और शारीरिक स्वास्थ्य के बीच के संबंध का अन्वेषण किया गया है। उन्होंने सकारात्मक पुष्टि (पॉजिटिव अफर्मेशन) और आत्म-प्रेम की शक्ति पर बल दिया, जिससे व्यक्ति अपने स्वास्थ्य और जीवन की परिस्थितियों को बदल सकता है। उन्होंने सिखाया कि मानसिक और भावनात्मक

पैटर्न शारीरिक रोगों में योगदान करते हैं और उपचार विचारों के बदलाव से शुरू होता है। उन्होंने हे हाउस नामक प्रकाशन कंपनी की स्थापना की, जो व्यक्तिगत विकास और उपचार पर केंद्रित है।

- यहाँ लुई हे द्वारा सुझाई गई अभिपुष्टियों का उल्लेख करना महत्वपूर्ण है, जो कहती हैं: “यह केवल एक विचार है, और विचार बदला जा सकता है। शक्ति का केंद्र हमेशा वर्तमान क्षण में होता है। हम जो भी सोचते हैं, वही हमारा भविष्य बना रहा होता है।

लुई हे की अभिपुष्टियाँ:

- जीवन मुझसे प्रेम करता है!
- मेरी दुनिया में सब अच्छा है। सब कुछ मेरे उच्चतम हित में सुलझ रहा है। इस स्थिति से केवल अच्छा ही निकलेगा। मैं सुरक्षित हूँ।
- मैं सकारात्मक परिवर्तन की प्रक्रिया में हूँ।
- मैं सहज हूँ (आइने में देखते हुए कहना, “मैं तुमसे प्यार करता/करती हूँ, और मैं सच में तुमसे प्यार करता/करती हूँ।”)

3. जोसेफ मर्फी (1898-1981)

जोसेफ मर्फी न्यू थॉट आंदोलन के प्रवर्तक और लेखक थे, जो अवचेतन मन की वास्तविकता को आकार देने की शक्ति पर अपने कार्य के लिए जाने जाते हैं। उनकी प्रसिद्ध पुस्तक *द पावर ऑफ योर सबकॉन्शियस माइंड* में बताया गया कि विचार और विश्वास कैसे शारीरिक स्वास्थ्य, समृद्धि और सफलता को प्रभावित कर सकते हैं। उन्होंने सिखाया कि जब कोई व्यक्ति अपने अवचेतन मन को सकारात्मक विचारों और विश्वासों के

साथ संरेखित करता है, तो वह बाधाओं को पार कर सकता है, लक्ष्यों को प्राप्त कर सकता है और अपनी इच्छाओं को हासिल कर सकता है। उनके विचार अध्यात्मिक सिद्धांतों और इस धारणा में निहित हैं कि मन परिवर्तन का एक शक्तिशाली उपकरण है।

जो डिस्पेंजा (1962-वर्तमान)

समकालीन न्यूरोसाइंटिस्ट, कायरोप्रैक्टर और लेखक जो डिस्पेंजा विज्ञान और आध्यात्मिकता को जोड़कर मस्तिष्क, विचारों और व्यक्तिगत परिवर्तन के संबंध का अन्वेषण करते हैं। उनकी पुस्तकों जैसे *ब्रेकिंग द हैबिट ऑफ बीइंग योरसेल्फ*, *यू आर द प्लेसीबो* और *बिकमिंग सुपरनैचुरल* में उन्होंने मस्तिष्क की न्यूरोप्लास्टिसिटी पर बल दिया और बताया कि ध्यान, विजुअलाइज़ेशन और संकल्प शक्ति से व्यक्ति अपनी बायोलॉजी बदल सकता है, न्यूरल पथों को पुनः प्रशिक्षित कर सकता है और स्थायी सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है। उनके कार्य का मुख्य फोकस इस बात पर है कि लोग अपने मन का उपयोग करके बीमारी से ठीक हो सकते हैं और अपनी इच्छाएँ पूरी कर सकते हैं

भारतीय प्रेरक वक्ता मेघना दीक्षित के विचारों सारांश:

शीर्षक: "अपने मन की शक्ति से स्थायी परिवर्तन लाना"

प्रस्तावना: वास्तविक बनाम काल्पनिक

"सुप्रभात/नमस्कार दोस्तों! आज हम मन के रोमांचक सफर पर चलेंगे। अब एक ऐसा दृश्य कल्पना करें जिससे आप डरते हैं। देखिए कैसे आपका दिल तेजी से धड़कने लगता है, मांसपेशियाँ तन जाती हैं। दिलचस्प बात यह है कि हमारा मस्तिष्क काल्पनिक स्थितियों पर भी वैसी ही प्रतिक्रिया देता है जैसी वास्तविक परिस्थितियों पर। यही मन की शक्ति है: यह हमेशा वास्तविक और काल्पनिक में भेद नहीं करता।"

आरआरआर फ्रेमवर्क: पहचानों, छोड़ो, और फिर से जोड़ो (Recognize, Release, Rewire)

“आरआरआर फ्रेमवर्क को याद रखो: Recognize (पहचानो), Release (छोड़ो), और Rewire (फिर से जोड़ो)। पहले, हमें अपने ट्रिगर्स को पहचानना चाहिए—वे उत्तेजक जो स्वतः प्रतिक्रिया को जन्म देते हैं। फिर, इन प्रतिक्रियाओं के पीछे छिपे बचाव तंत्र को समझकर उनका प्रभाव छोड़ना चाहिए। अंत में, मस्तिष्क में ऐसे नए रास्ते बनाएं जो शांति, लचीलापन और एकाग्रता को बढ़ावा दें।”

ट्रिगर्स, हार्मोन और हमारे मस्तिष्क के सिस्टम को समझना

“हमारा मस्तिष्क तीन मुख्य सिस्टम के माध्यम से काम करता है:

रिप्टेलियन ब्रेन (Reptilian Brain), जो जीवित रहने के कार्यों को नियंत्रित करता है;

मैमेलियन ब्रेन (Mammalian Brain), जो भावनाओं का प्रबंधन करता है;

और नियो-कोर्टेक्स (Neo-Cortex), जो जटिल सोच के लिए जिम्मेदार है।

ये हिस्से अक्सर मिलकर काम करते हैं, लेकिन तनाव की स्थिति में रिप्टेलियन ब्रेन हावी हो जाता है, जो लड़ो या भागो (fight or flight) जैसी प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करता है।

असुखद अवस्थाएँ (नकारात्मक भावनाएँ और तनाव)

कॉर्टिसोल - “स्ट्रेस हार्मोन” के नाम से जाना जाने वाला, यह तनाव के दौरान स्रावित होता है और चिंता, तनाव, चिड़चिड़ापन जैसी भावनाएँ उत्पन्न करता है। लंबे समय तक उच्च स्तर का कॉर्टिसोल क्रोनिक स्ट्रेस का कारण बन सकता है।

एड्रेनालिन (एपिनेफ्रिन) – अक्सर “फाइट-ऑर-फ्लाइट” प्रतिक्रिया से जुड़ा, यह हार्मोन खतरे की स्थिति में दिल की धड़कन और ऊर्जा बढ़ाता है, जो सतर्कता तो लाता है पर कई बार असहज भी कर देता है।

नॉरएड्रेनालिन – एड्रेनालिन की तरह, यह तनाव के दौरान स्रावित होता है और सतर्कता बढ़ाता है। ज्यादा मात्रा में यह चिंता और बेचैनी का कारण बनता है।

प्रोलैक्टिन – यह हार्मोन प्रजनन और इम्यून प्रतिक्रिया में भूमिका निभाता है, लेकिन विशेषकर तनाव या तीव्र भावनात्मक अनुभवों के बाद उच्च स्तर पर यह उदासी या चिड़चिड़ापन ला सकता है।

इन हार्मोनों का संतुलन भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। माइंडफुलनेस, नियमित व्यायाम, अच्छी नींद और सकारात्मक सामाजिक संपर्क जैसी गतिविधियाँ इन हार्मोनों को संतुलित करने में मदद करती हैं।

डॉ. एडवर्ड बैच का योगदान

यहाँ मुझे लगता है कि डॉ. एडवर्ड बैच का कार्य अवश्य उल्लेखनीय है। उन्होंने एक स्व-सहायता उपचार प्रणाली **बैच फ्लॉवर रेमेडी (BFR) सिस्टम** विकसित और स्थापित की। यह सिद्धांत पर आधारित है कि रोग भावनात्मक असंतुलन के परिणाम हैं और जब इन असंतुलनों को 37 प्रकार के फूलों के अर्क और एक रॉक वाटर से संतुलित किया जाता है, तो अधिकांश बीमारियाँ ठीक हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त, डॉ. बैच ने पाँच फूलों का मिश्रण तैयार किया, जिसे **रेस्क्यू रेमेडी (RR)** कहा जाता है, जो हर आपात चिकित्सा स्थिति में *sankat mochan* के समान कार्य करता है। *is paddati ki* सरलता और पवित्रता को देखते हुए, मैंने बैच सेंटर, यूके से इस प्रणाली को सीखा और राजस्थान से पहला **BFRP (बैच फाउंडेशन रजिस्टर्ड प्रैक्टिशनर)** बनने का सौभाग्य प्राप्त किया।

गीता पर लौटते हैं:

प्रश्न यह है कि अर्जुन किस कारण और कैसे विषाद की स्थिति में पहुँच गया, जिससे उसमें यह भ्रम पैदा हुआ कि उसे युद्ध में भाग नहीं लेना चाहिए?

इस प्रश्न का उत्तर विभिन्न दृष्टिकोणों से दिया जा सकता है।

यहाँ यह मान लेना उचित होगा कि हर उत्तर व्यक्ति द्वारा संचित और संग्रहित जानकारी के आधार पर बने हुए विचार या व्याख्या का प्रतिबिंब होगा।

एपिजेनेटिक प्रभावों और हार्मोन के दृष्टिकोण से, यह कहा जा सकता है कि सुखद अवस्था के हार्मोन जारी करने वाली ग्रंथियों की सक्रियता घट गई थी, जैसे—

कृष्ण: An epitome of Perfect Living

हिंदू परंपरा में, विशेष रूप से भगवद गीता में, कृष्ण को एक रहस्यदर्शी (मिस्टिक) का आदर्श माना जाता है—ऐसे व्यक्ति जो गहन आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि, ज्ञान और जीवन के दिव्य सिद्धांतों को समझते हैं। गीता में उनके उपदेश धार्मिक सीमाओं से परे जाकर जीवन की जटिलताओं को संभालने के लिए गहन दार्शनिक और आध्यात्मिक मार्गदर्शन देते हैं।

जब मैं पारंपरिक और आधुनिक मिस्टिक्स को एक साथ रखता हूँ, तो मुझे लगता है कि आस्तिकता और नास्तिकता की सीमाएँ विलीन हो रही हैं। महत्वपूर्ण यह है कि कैसे कोई व्यक्ति अपने शरीर और मन की सुखद स्थिति बनाए रख सकता है, और चाहे कोई भी पथ चुना जाए, गीता वास्तव में इस लक्ष्य को पाने में सहायक एक मैनुअल है।

आध्यात्मिक पद्धतियों को आधुनिक विज्ञान की भाषा में समझने के बावजूद, अगर कोई व्यक्ति नास्तिक बने रहने का फैसला करता है, तो हमें इस निर्णय का सम्मान करना चाहिए। परंतु, भगवद गीता में भगवान कृष्ण ने स्पष्ट रूप से कहा है कि गीता का ज्ञान उन भक्त और श्रद्धालु व्यक्तियों के लिए है, न कि नास्तिक, अविश्वासी या द्वेषपूर्ण लोगों के लिए।

भगवद गीता 9.3

श्लोक:

अश्रद्धधानाः पुरुषा धर्मस्यास्य परन्तप।

अप्राप्य मां निवर्तन्ते मृत्युसंसारवर्त्मनि॥

अनुवाद: “हे परन्तप अर्जुन! जो लोग इस धर्म में श्रद्धा नहीं रखते, वे मुझे नहीं प्राप्त करते और मृत्यु तथा जन्म के चक्र में ही घूमते रहते हैं।”

अध्याय II

सांख्य योग

गीता का दूसरा अध्याय 72 श्लोकों का है और इसका नाम **सांख्य योग** है। प्रारंभ में संजय धृतराष्ट्र को अर्जुन की दयनीय स्थिति और युद्ध न करने के निर्णय के बारे में बताता है। इसके बाद अर्जुन और कृष्ण के बीच प्रश्न-उत्तर का संवाद शुरू होता है।

कृष्ण का संदेश

कृष्ण ने पूरी गीता में अर्जुन को यही समझाने का प्रयास किया कि —

वह खुद अपने कर्म, निर्णय और जिम्मेदारी के प्रति सजग रहे।

यहाँ तक कि विराट रूप के दर्शन के बाद भी कृष्ण ने अर्जुन को आदेश नहीं दिया; उन्होंने उसे स्वतंत्र रूप से निर्णय करने का अधिकार ही दिया, क्योंकि कर्म करना अर्जुन का अधिकार था।

प्रोफेसर सिन्हा का मानना है कि गीता और अन्य धर्म ग्रन्थों की निवृत्ति मार्ग व्याख्याओं की वजह से भारत को इतनी लंबी गुलामी झेलनी पड़ी। हम क्या लेकर आए थे, हम क्या लेकर जायेंगे, अपने दुश्मन से भी प्यार करो, कोई तुम्हें लूटे तो लूटने दो क्योंकि हमारा यहाँ कुछ नहीं है, जैसे निवृत्तिवादी उपदेशों की वजह से लुटेरे जब चाहे घुस जाते और लूटपाट करके चले जाते। कुछ लुटेरों ने यहाँ राज किया और भारत को गुलामी की बेड़ियों में जकड़ के रखा।

अगर हम गृहस्थ हैं तो हमें धर्म ग्रन्थों की प्रवृत्ति मार्ग व्याख्याएँ करनी और सुनानी चाहिए, जैसी तिलक ने की।

अर्जुन भी निवृत्ति मार्ग की ओर अग्रसर था, लेकिन कृष्ण ने उसे रोका, याद दिलाया, तुम क्षत्रिय

हो, गृहस्थ हो, अन्याय के विरुद्ध युद्ध करना तुम्हारा कर्तव्य है। बस आगे इतना ही फर्क है कि हम अपने कर्तव्य को करते समय उसके परिणाम के प्रति आसक्त हो जाते हैं। गीता में कृष्ण कहते हैं, परिणाम ध्यान में रहे लेकिन उसमें आसक्ति न हो।

अध्याय III:

कर्म योग

इस अध्याय में कृष्ण ने अर्जुन को फिर से अपने धर्म के अनुसार युद्ध करने के लिए प्रेरित किया। तुम्हारा यह बिंदु अद्भुत है कि पूरी गीता प्रश्नोत्तरी शैली में है — अर्जुन के प्रश्न और कृष्ण के उत्तर — और यही भारत की जिज्ञासु संस्कृति (seekers) को दर्शाता है। सचमुच, प्रश्न ही शाश्वत होते हैं, उत्तर तो समय, संदर्भ और अनुभव के अनुसार बदलते रहते हैं।

महत्वपूर्ण श्लोक 1: स्वधर्म का बोध

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात्।

स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः॥2.35॥

“गुण रहित भी अपने स्वभाव का धर्म दूसरे के धर्म से श्रेष्ठ है। अपने धर्म में मर जाना भी कल्याणकारी है, दूसरे का धर्म भयावह होता है।

यहाँ कृष्ण अर्जुन को स्वधर्म (मूल स्वभाव) की याद दिला रहे हैं — कि वह योद्धा है, यह युद्ध उसका स्वधर्म है, और उसी में उसका कल्याण है।

I ज्ञान के संदर्भ में:

“Who am I?” का प्रश्न यहाँ केन्द्रीय बन जाता है।

Adhyay IV

ज्ञान-कर्म-संन्यास योग

चौथे अध्याय ज्ञान-कर्म-संन्यास योग में कृष्ण ने विस्तार से समझाया कि पिछले अध्यायों में उन्होंने दो ही तरह के लोगों की बात कही — अंतर्मुखी और बहिर्मुखी। सांख्य (ज्ञान) अंतर्मुखियों के लिए और योग (कर्म) बहिर्मुखियों के लिए है। कुछ लोग दोनों का मिश्रण होते हैं, लेकिन उनका प्रमुख स्वभाव तय करता है कि उनके लिए कौन सा मार्ग उपयुक्त होगा। कृष्ण ने अर्जुन का स्वभाव परख कर उसे कर्मयोग का सुझाव दिया, पर गुरु के नाते उसे बाकी मार्गों का भी ज्ञान कराना जरूरी था, इसलिए इस अध्याय में उन्होंने ज्ञान-कर्म-संन्यास यानी कर्म और ज्ञान दोनों से परे उठकर, अपने समस्त कर्मों को परमशक्ति को समर्पित करने की बात कही। यहाँ कर्मों को परमशक्ति को समर्पण से यह अर्थ लगाना उचित होगा कि वे निष्काम कर्म की बात कर रहे हैं।

अध्याय V

कर्म संन्यास योग

कर्म संन्यास योग के पाँचवें अध्याय में कुल 29 श्लोक हैं। यह नया मार्ग प्रतीत होता है, पर वास्तव में यह वही सांख्य या ज्ञान योग का विस्तार है। अगर हम फिर से व्यक्तित्व के दो मूल प्रकारों — अंतर्मुखी (सांख्य/ज्ञान योग के योग्य) और बहिर्मुखी (कर्म योग के योग्य) — के नज़रिए से समझें तो इस अध्याय में भी अर्जुन का वही प्रश्न और कृष्ण का विस्तृत उत्तर दिखता है। कृष्ण ने स्पष्ट कर दिया कि अर्जुन के लिए कर्मयोग अधिक उचित है क्योंकि वह क्षत्रिय और बहिर्मुखी था। फिर भी आसक्ति छोड़ने का महत्व (श्लोक 7-12) बार-बार समझाया गया है। इस अध्याय का अंतिम श्लोक (29) योग का सही अर्थ बताता है — सबको अपने में समाहित करना, सबको जोड़ना। सदगुरु भी अपने वार्ताओं में बार-बार समझाते हैं कि योग का सार सबको अपने जैसा महसूस करना है, यानी हर उस क्षण में पूरी जिम्मेदारी लेना। यह जिम्मेदारी दो स्तर पर होती है — बौद्धिक (Intellectual) और अस्तित्वगत (Existential)। पहला सामान्य है, दूसरा आध्यात्मिक। जब हम पूरी मानवता को अपनी संतान जैसा मानने लगे, वही योग या आध्यात्मिकता का आरंभ है-

यही भाव हमारी प्रार्थना 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' में भी है —

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः

सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभागभवेत्।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

अध्याय VI

आत्मसंयम योग

गीता के छठे अध्याय आत्मसंयम योग में 47 श्लोक हैं। जैसे-जैसे हम गीता पढ़ते हैं, कृष्ण योग, ईश्वर और परमात्मा से एकत्व जैसी रहस्यदर्शी बातों में उतरते चले जाते हैं। पहली नज़र में ऐसा लगता है कि अर्जुन के व्यावहारिक संकट में समाधान देने की बजाय कृष्ण धर्मोपदेश में उलझ गए और खुद को भगवान घोषित करने तक पहुँच गए।

कई लोग, खासतौर पर मार्क्सवाद से प्रभावित या वैज्ञानिक सोच रखने वाले, ऐसे बयानों की तर्कसंगतता पर सवाल उठाते हैं। इसमें संदेह नहीं कि पश्चिमी विज्ञान के अनुसार ईश्वर या आत्मा के अस्तित्व का कोई ठोस वैज्ञानिक प्रमाण नहीं है। कार्ल मार्क्स और उनके अनुयायियों ने धर्म को जीवन का अफ़ीम कहा, जो लोगों को उनकी हालत को भगवान की इच्छा मानकर सहने को मजबूर करता है और यहीं से शोषण का चक्र चलता है। इस विचार ने पूरी दुनिया में बहुतों को आकर्षित किया और आज हम लोकतांत्रिक और साम्यवादी दो तरह की शासन व्यवस्थाएँ देखते हैं।

अध्याय VII

ज्ञान-विज्ञान योग

सातवें अध्याय “ज्ञान-विज्ञान योग” में कृष्ण ने 30 श्लोकों में ज्ञान और विज्ञान का फर्क समझाया। ज्ञान यानी सृष्टि को जानना — प्रकृति, भूत, जीव, पंचतत्व — और विज्ञान यानी सृष्टिकर्ता का जानना, ब्रह्म को समझना, जिससे यह सृष्टि उपजी। वे बताते हैं कि ज्ञान केवल बनाई गई चीज़ों का जानना है, जबकि विज्ञान का अर्थ उस बनाने वाले को समझना और उसके साथ एकाकार होने के उपाय खोजना है।

हमारी आधुनिक साइंस (पश्चिमी परिभाषा वाली) सृष्टि को जानती है, पर सृष्टिकर्ता के अस्तित्व को नकारती है। जब कुर्सी बिना बड़ई के नहीं बन सकती, पेन बिना कारखाने के नहीं बन सकता, तो यह विशाल ब्रह्मांड कैसे बिना किसी निर्माता के हो सकता है? नास्तिक चेतना प्रश्न करती है — फिर भगवान को किसने बनाया? रहस्यदर्शी यहाँ मौन हो जाते हैं या कहते हैं, भगवान को किसी ने नहीं बनाया, वह स्वयंभू, यानी अनादि अनंत है।

कृष्ण ने परा और अपरा की अवधारणा बताई — परा यानी ईश्वर की चेतना, और अपरा यानी सृष्टि के आठ तत्व: पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि और अहंकार। परा ही परब्रह्म है, अपरा उसी परा का प्रकट रूप। मतलब सारा सजीव और निर्जीव जगत परा का ही विस्तार है।

अध्याय VIII

अक्षर ब्रह्म योग

और तब ही ये अध्याय – अक्षर ब्रह्म योग – हमें बताता है कि जब मनुष्य के भीतर गहन द्वंद्व होता है, जब जीवन के सबसे कठिन फैसले सामने खड़े होते हैं, तभी वास्तविक आध्यात्मिकता का

महत्व समझ में आता है। अर्जुन का युद्ध के मैदान में खड़ा होना केवल एक बाहरी संघर्ष नहीं था, बल्कि उसके भीतर चल रही असमंजस की लड़ाई का प्रतीक था – यही 'अधि-क्षेत्र' था, और इसी में अध्यात्म प्रासंगिक हो जाता है।

अर्जुन ने पूछा: ये अध्यात्म क्या है? अधिभूत, अधिदैव, अधियज्ञ क्या हैं? ये सवाल युद्ध से सीधे जुड़े नहीं थे, पर कृष्ण ने हर प्रश्न का उत्तर दिया क्योंकि अर्जुन का मानसिक स्पष्टता पाना जरूरी था। और तभी कृष्ण ने अपने दिव्य स्वरूप का उद्घोष करते हुए बताया कि वे ही सब जगह विद्यमान अक्षर ब्रह्म हैं – नाश रहित, शाश्वत सत्ता – और वही अंतिम शरण भी हैं।

अध्याय IX

राज विद्या राज गुह्य योग

और यहीं से नौवां अध्याय – राज विद्या राज गुह्य योग – हमें जीवन के सबसे बड़े रहस्य से रूबरू कराता है। कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि वे अब उसे वह ज्ञान देने जा रहे हैं, जो सभी विद्याओं का राजा है और सभी रहस्यों का भी राजा है – राज विद्या और राज गुह्य। यह वह विज्ञान है, जिससे मनुष्य अपने असली स्वरूप को जान सकता है और परम सत्ता से एकाकार हो सकता है।

कृष्ण बार-बार अर्जुन को बताते हैं कि यह समस्त ब्रह्मांड उन्हीं से उत्पन्न हुआ है और उन्हीं में स्थित है, फिर भी वे उसमें लिप्त नहीं हैं। वे सर्वत्र व्याप्त हैं, निराकार भी हैं और साकार भी।

साकार और निराकार का यह भेद भी यहीं मिट जाता है – कृष्ण स्वयं अपने साकार रूप में खड़े होकर कहते हैं कि वे निराकार परमात्मा हैं, जो सब जगह हैं। इससे हमें समझ आता है कि ईश्वर

की कोई सीमित परिभाषा नहीं हो सकती। ईश्वर की अनुभूति हर व्यक्ति को उसके अपने संस्कारों, प्रतीकों और चेतना के स्तर के अनुसार होती है।

सद्गुरु भी इसी बात को सरल शब्दों में समझाते हैं – ईश्वर न किसी विशेष रूप तक सीमित है और न किसी एक परंपरा तक। हम शिव, कृष्ण, यीशु, मोहम्मद, नानक किसी भी रूप में उसे अनुभव कर सकते हैं, क्योंकि ईश्वर अनंत संभावनाओं से परिपूर्ण चेतना है और हमारे सामने जिन सगुण रूपों की कल्पना होती है, वे हमारी संस्कृति के कारण होती हैं, जिसमें हमने जन्म लिया है।

अध्याय X

विभूति योग

फिर आता है दसवाँ अध्याय – विभूति योग – जिसमें 42 श्लोक हैं।

मैंने इस अध्याय पर लिखते समय ध्यान दिया कि यह 5 सितम्बर 2023 था – यानी शिक्षक दिवस – डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन जी की जयंती, जो भारत के राष्ट्रपति होने के बावजूद खुद को शिक्षक कहलाना पसंद करते थे। उनके नाम में भी कृष्ण है – जो परम शिक्षक हैं।

दसवें अध्याय में कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि वे पिछले अध्याय, यानी सातवें अध्याय में बताए विज्ञान को और विस्तार से समझाएँगे।

अगर हम देखें तो दूसरे अध्याय में कृष्ण ने अर्जुन को अवसाद से बाहर निकल कर युद्ध करने को कहा। फिर उन्होंने दर्शन, सांख्य योग, कर्म योग, निष्काम कर्म, यज्ञ, ईश्वर और अंत में स्वयं को

परमात्मा घोषित करना शुरू कर दिया। सातवें अध्याय में उन्होंने अपने गुण बताए और कहा कि यही विज्ञान है, जबकि हम विज्ञान (the science जो हमें स्कूल-कॉलेज में पढ़ाया जाता है।) को पाँच इंद्रियों से परखे जाने वाले पदार्थों के नियमों और गुणों को समझने का तरीका मानते हैं।

कृष्ण के विज्ञान में परा और अपरा प्रकृति, और मन का त्रिगुण – रज, तम और सत्व – शामिल है।

अध्याय XI –

विश्वरूप दर्शन योग

जिसमें 55 श्लोक हैं, और यही गीता का एक शिखर बिंदु है।

यहाँ अर्जुन का प्रश्न पूछने का क्रम अपने चरम पर पहुँच जाता है, और भगवान कृष्ण का उत्तर भी उसी ऊँचाई तक पहुँचता है।

तीसरे और चौथे श्लोक में अर्जुन अत्यंत विनम्रता से कहते हैं कि उन्होंने कृष्ण को भगवान मान लिया है, लेकिन अब वे अपनी आँखों से देखना चाहते हैं।

अब तक कृष्ण जो कुछ भी अपने बारे में बता रहे थे, वह उनके मानवीय रूप से ही था। अर्जुन के भीतर जिज्ञासा और संदेह साथ-साथ चल रहे थे। इसलिए वे श्लोक 3 और 4 में अत्यंत विनम्रता से कहते हैं — “हे प्रभु! यदि आप उचित समझें तो मुझे अपने दिव्य, अविनाशी स्वरूप का दर्शन कराइए।”

इसीलिए यह अध्याय गीता का शिखर है — अब तक बहुत कहा-सुना गया, पर अब अर्जुन कहता है - “दिखाइए।”

और उससे भी बड़ी बात यह है कि अगली ही पंक्ति, श्लोक 5 में कृष्ण तुरंत कहते हैं — “देखो।”

क्या अद्भुत क्षण है! अर्जुन ने कहा - दिखाइए, कृष्ण ने कहा - देखो। न कोई समय का अंतर, न कोई विलंब - माँग और कृपा का मिलन एक ही क्षण में।

अध्याय XII

भक्ति योग

गीता का बारहवाँ अध्याय 20 श्लोकों का है और इसका शीर्षक है भक्ति योग।

गीता का यह अध्याय अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि इसमें श्रीकृष्ण कई विकल्प और तरीके प्रस्तुत करते हैं, जिनके माध्यम से कोई उनके साथ जुड़ सकता है

आइए पहले समझें भक्ति शब्द का अर्थ - भक्ति का अर्थ होता है उपास्य के प्रति बिना शर्त समर्पण। हमारे पास कई उदाहरण हैं भक्तों के, जिन्होंने भक्ति के माध्यम से भगवान से एकता प्राप्त की - मीराबाई, सूरदास, तुलसीदास, भक्त प्रह्लाद, संत तुकाराम और अनेक अन्य। इन सभी की अलग-अलग कहानियाँ हैं, लेकिन लगातार ईश्वर के पवित्र नामों का जप, कर्मफल का त्याग और उपास्य देवता के प्रति पूर्ण समर्पण इनके कुछ सामान्य गुण हैं।

सदगुरु ने सर्वोच्च शक्ति, सृष्टिकर्ता से एकता स्थापित करने के चार मार्ग बताए हैं - ज्ञान, कर्म, भक्ति और क्रिया। उन्होंने कर्म और क्रिया में अंतर बताया कि कर्म बाहरी (बाह्यमुखी) है, जबकि क्रिया भीतरी (अंतरमुखी) है। ज्ञान कहता है कि जानने के बाद विश्वास करो और भक्ति कहती है कि विश्वास करने के बाद जानो। परंतु सभी मार्ग एक ही मंज़िल तक पहुँचाते हैं - सृष्टिकर्ता के साथ पुनर्मिलन।

अध्याय XIII

क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ विभाग योग

गीता का तेरहवाँ अध्याय 34 श्लोकों का है और इसका शीर्षक है क्षेत्र-क्षेत्रज्ञ विभाग योग।

इस अध्याय में भगवान श्रीकृष्ण ने ज्ञान की एक नई धारा प्रारंभ की है, जो है क्षेत्र यानी शरीर और क्षेत्रज्ञ यानी शरीर का स्वामी या उसे जानने वाला।

यह अध्याय पुरुष, प्रकृति, ब्रह्म, ब्रह्मा, विष्णु, महेश और सृष्टि की त्रयी के रहस्यमयी कथनों से भरा हुआ है।

ऐसा प्रतीत होता है कि भगवान कृष्ण अर्जुन को संपूर्ण ज्ञान देना चाहते थे ताकि वह किसी भी प्रकार से पीड़ा में न रहे।

यह कृषि के खेत (क्षेत्र) और उसके मालिक (क्षेत्रज्ञ) का उदाहरण प्रस्तुत करता है - जैसे किसान अपने खेत का मालिक होता है, वैसे ही शरीर क्षेत्र है और आत्मा या चेतना क्षेत्रज्ञ है।

कृष्ण ने कहा कि हर क्षेत्र उन्हीं का है और वे ही हर शरीर के स्वामी हैं।

अब तक कृष्ण का उद्देश्य सिर्फ इतना था कि अर्जुन अपनी उलझन से बाहर आए, लेकिन अब कृष्ण चाहते हैं कि अर्जुन यह भी जाने कि वह किस प्रकार सृष्टिकर्ता से एकत्व प्राप्त कर सकता है।

सद्गुरु इसे अपने इस जीवनांश को जानना कहते हैं। शरीर में सब कुछ है - भौतिक तत्व, मन, इंद्रियाँ, चेतना और आत्मा, जो क्षेत्रज्ञ या सृष्टिकर्ता है। सद्गुरु कहते हैं जैसे ही हम इस जीवनांश को जान लेते हैं, हमारी भौतिक सीमाएँ मिट जाती हैं और ब्रह्मांडीय वास्तविकता से एकत्व स्थापित हो जाता है। यही आत्मबोध या बुद्धत्व (एन्लाइटनमेंट) है। यदि ऐसा होने के बाद भी कोई जीवित रहता है, तो वह बुद्ध या किसी प्रबुद्ध व्यक्ति का जीवन जीता है। ऐसा व्यक्ति सदा के लिए सृष्टिकर्ता से एक हो जाता है और दूसरों को उस स्थिति तक पहुँचने के तरीके और साधन बता सकता है।

अध्याय XIV

गुणत्रय विभाग योग

गीता का 14वाँ अध्याय 27 श्लोकों का है और इसका शीर्षक है गुणत्रय विभाग योग।

14वें अध्याय में भगवान कृष्ण ने पहले बताए गए मनुष्य के निर्णय-निर्माण से जुड़े पहलुओं — व्यक्तित्व की तीन मनोवैज्ञानिक शक्तियों, रज, सत्व और तम — का पुनरावलोकन किया है। ये तीनों प्रवृत्तियाँ हर व्यक्ति के मन में हमेशा रहती हैं, लेकिन अलग-अलग अनुपात में। किसी व्यक्ति के निर्णय या समग्र व्यक्तित्व को उसी के मन में प्रमुख और प्रभावी तत्व निर्धारित करता है।

इन तीनों में सत्वगुण सबसे श्रेष्ठ है और तमोगुण सबसे निम्न।

यहाँ कृष्ण ने पुनर्जन्म, मोक्ष पाने वाला कौन होगा और कौन पुनः जन्म लेगा, और यह कैसे इन तीन गुणों की प्रधानता से प्रभावित होता है, इस पर बताया है। ।

फिर उन्होंने कहा कि उनसे — सृष्टिकर्ता से — मिलन करने के लिए व्यक्ति को इन तीनों गुणों से ऊपर उठना होगा।

जब अर्जुन ने पूछा कि यह कैसे संभव है, तब कृष्ण ने उत्तर दिया कि यह बिना शर्त समर्पण, निष्काम कर्म योग और भक्ति से संभव है।

अध्याय XV

पुरुषोत्तम योग

गीता का 15वाँ अध्याय 20 श्लोकों का है और इसका शीर्षक है पुरुषोत्तम योग।

इस अध्याय में भगवान कृष्ण ने खुद को पुरुषोत्तम — मनुष्यों का एक विकसित और उच्चतर रूप — बताया है।

पुरुष शब्द से हम सामान्यतः पुरुष (मेल ह्यूमन) समझते हैं, लेकिन यहाँ इसका मतलब शरीर और आत्मा दोनों से है। ये दोनों ही पुरुष हैं। मृत्यु के समय आत्मा शरीर को छोड़ देती है, मन और इंद्रियों के साथ, और पुनर्जन्म में नए शरीर के भ्रूण को ढूँढ लेती है। वह आत्मा परमात्मा, यानी सृष्टिकर्ता, का ही एक अंश होती है।

अध्याय XVI

दैवासुर सम्पद्विभाग योग

गीता का 16वाँ अध्याय 24 श्लोकों का है और इसका शीर्षक है दैवासुर सम्पद्धिभाग योग।

इस अध्याय में भगवान कृष्ण बातचीत की दिशा बदलते हैं और मनुष्यों के दो मूल प्रकारों के बारे में बताते हैं — देव (ईश्वरीय या दैवीय) और असुर (demonic)।

दानव या असुरी प्रवृत्ति के मनुष्य वे हैं जो सबसे पहले किसी भी सृष्टिकर्ता या ईश्वर में विश्वास नहीं करते। वे सोचते और प्रचार करते हैं कि यह ब्रह्मांड स्वतः प्रकृति द्वारा उत्पन्न हुआ है और सभी जीव-जंतु नर और मादा के संयोग से पैदा होते हैं। इस मानसिकता से वे वासना, अहंकार, लालच, ईर्ष्या, क्रोध और हिंसा से भर जाते हैं। वे स्वयं को सर्वश्रेष्ठ समझते हैं और दूसरों के प्रति प्रेम, करुणा और सम्मान नहीं रखते। यदि वे कोई धार्मिक कर्म भी करते हैं, तो वह दिखावे के लिए और अपने अहंकार, अज्ञान और दम्भ को संतुष्ट करने के लिए होता है। बाहर से भले ही वे शक्तिशाली, धनी और प्रभावशाली दिखें, परंतु उनके कर्म अंततः उन्हें नरक की अग्नि में फेंक देते हैं और सृष्टिकर्ता उन्हें बार-बार निम्न, तुच्छ योनि में जन्म देता है। ऐसे दैत्य प्रबलतम तमोगुणी होते हैं और उनमें रज और सत्व का अंश न के बराबर या बहुत कम होता है।

अध्याय XVII

श्रद्धा त्रय विभाग

गीता का 17वाँ अध्याय 28 श्लोकों का है और इसका शीर्षक है श्रद्धा त्रय विभाग।

यह अध्याय अर्जुन के एक और गंभीर प्रश्न से शुरू होता है कि जो लोग धर्म और आध्यात्मिक गतिविधियों के सच्चे तरीकों से अनभिज्ञ हैं, उनके कर्म सत्त्व, रज या तम से कैसे संचालित होते हैं?

पिछले अध्यायों में कृष्ण ने शास्त्रोक्त कर्म, यानी शास्त्रों द्वारा निर्दिष्ट पद्धति से कर्म करने के महत्व को रेखांकित किया था, इसलिए यह स्वाभाविक था कि यह प्रश्न उठे कि जो लोग कोई विधिवत तरीका नहीं जानते, फिर भी अपने हिसाब से आध्यात्मिक पथ पर चलते हैं, उनका क्या?

कृष्ण ने उत्तर दिया कि तीनों प्रकृतियाँ — सत्त्व, रजस या तमस — में से कौन सी नियंत्रक शक्ति होगी, यह व्यक्ति की मूल प्रवृत्ति पर निर्भर करता है। यदि वह आस्तिक, भक्त और फल की चिंता किए बिना गतिविधियाँ करता है, तो सत्त्व उसकी प्रेरक शक्ति है।

अध्याय XVIII

मोक्ष संन्यास योग

गीता का 18वाँ और अंतिम अध्याय 78 श्लोकों का है और इसका शीर्षक है मोक्ष संन्यास योग।

यह अध्याय अर्जुन के प्रश्न से शुरू होता है, जिसमें वह यह समझना चाहता है कि संन्यास (संसार का त्याग) और त्याग (सांसारिक वस्तुओं के प्रति आसक्ति का त्याग) में क्या अंतर है।

हालाँकि अर्जुन अब तक भगवान कृष्ण से 600 से अधिक श्लोक सुन चुका था, उनका विराट रूप देख चुका था, और सृष्टिकर्ता व सृष्टि के बारे में कई अनूठी बातें समाहित कर चुका था, फिर भी इस चरम बिंदु पर भी उसमें गहराई से यह इच्छा थी कि कृष्ण एक अहिंसक, शांति-प्रिय मुनि के गुणों की प्रशंसा करें ताकि युद्ध में भाग न लेने का उसका निर्णय कृष्ण का समर्थन या अनुमोदन पा सके।

लेकिन, नहीं, ऐसा नहीं हुआ। श्री कृष्ण ने फिर से वही बात दोहराई कि कर्म का त्याग या परित्याग न तो संभव है और न ही वांछनीय। और तीन चीजें — यज्ञ, दान सेवा और तपस्या — कभी किसी को भी नहीं छोड़नी चाहिए, यद्यपि यज्ञ यानी कर्म भी तीन मूल प्रकृतियों — रज, तम और सत्व — द्वारा संचालित होते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण बात, इस अध्याय के श्लोक 68 से 71 तक भगवान कृष्ण ने अर्जुन से, और मानवता के कल्याण के लिए कहा कि जो भी इस संवाद को पढ़ेगा, सुनेगा, प्रचार करेगा और इस पर चर्चा करेगा, वह उनके लिए अति प्रिय होगा, उसे उनकी कृपा प्राप्त होगी और वह सृष्टिकर्ता या भगवान के साथ एकत्व प्राप्त करेगा।

क्या इससे बेहतर कोई और आश्वासन हो सकता है?

उपसंहार

भारतीय संस्कृति बहुत रोचक है; यह अत्यंत कठिन और अत्यंत सरल तरीके और समाधान प्रस्तुत करती है। जीवन का उद्देश्य सृष्टिकर्ता के साथ एकत्व या मोक्ष तय करने के बाद, कुछ साधन अत्यंत कठिन बताए गए हैं, जैसे धधकती आग के सामने वर्षों तक एक पैर पर तपस्या करना। इसके विपरीत कुछ बहुत सरल उपाय हैं जैसे मृत्यु शय्या पर राम, कृष्ण या सृष्टिकर्ता के पवित्र नामों का स्मरण करना, जो मोक्ष सुनिश्चित करता है। लोग अपने बच्चों के नाम भगवान के नाम पर रखते हैं ताकि अगर जीवन के अंतिम क्षण में वे भगवान को भूल भी जाएं तो अपने बेटे या बेटी का नाम लेकर भगवान का नाम स्वतः ही ले लें और इस संयोग से मुक्ति पा जाएं। कितना स्मार्ट उपाय है? मृत्यु सन्निकट होने पर गंगा जल की कुछ बूँदें किसी के भी पापों को धो देती हैं और उसे स्वर्ग में स्थान और अगले जन्म में कुलीन परिवार में जन्म का अधिकार दिला देती हैं।

मोक्ष केवल जीवन के बाद का विषय नहीं है, बल्कि यह आनंदमय और सुखमय जीवन जीने के बारे में भी है। गीता में हार्ड और स्मार्ट दोनों विकल्पों का विस्तृत स्पेक्ट्रम है। भगवान कृष्ण ने अर्जुन के सामने कई विकल्प रखे ताकि वह वही करे जो करना चाहिए और अच्छा जीवन जी सके। अंत में उन्होंने (कृष्ण ने) सबसे सरल उपाय के रूप में निष्काम कर्म का उपाय बताया, यानी सर्वोच्च के प्रति शरण का मार्ग।

आइए फ्रीक्वेंसी विज्ञान को समझें —

- **सब कुछ कंपन है:** निकोला टेस्ला से लेकर डेविड आर. हॉकिंस तक, आधुनिक विज्ञान यह पुष्टि करता है कि भावनाओं, विचारों और चेतना की मापी जा सकने वाली आवृत्तियाँ होती हैं।
 - प्रेम लगभग 500 Hz पर प्रतिध्वनित होता है।
 - आभार 540 Hz से ऊपर।
 - भय 100 Hz से नीचे।
- **उपयोग:** सभी अनुषांगिक उपचार प्रणालियाँ मानव क्षेत्र को निम्न आवृत्ति (अभाव, बीमारी, भय) से निकालकर उच्च अवस्थाओं (संपन्नता, स्पष्टता, उपचार) में ले जाने के लिए काम करती हैं।

• सारांश

चलो इसे सीमित करते हैं दो शब्दों में: धर्म और कर्म, और दो भावनात्मक अवस्थाओं में: निम्न और उच्च। धर्म क्या है और कर्म क्या है? मेरी समझ यह है कि धर्म हमारा कर्तव्य है और कर्म वह कार्य है जो हम उस कर्तव्य को पूरा करने के लिए करते हैं। धर्म वह उद्देश्य या लक्ष्य है जो हम अपने लिए निर्धारित करते हैं और कर्म वह कार्य है जो उस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए किया जाता है। इस तरह, धर्म हमारी सांसारिक इच्छाएँ हैं, बशर्ते वे रजस और सत्व से प्रेरित हों, तम से नहीं।

निष्कर्ष:

इस पुस्तिका के शीर्षक “गीता: आइए साथ पढ़ें” में **साथ** शब्द महत्वपूर्ण है। इसका अर्थ योग,

मिलन, या केवल चेतन और अवचेतन मन का एकत्व भी हो सकता है, जो परिपूर्ण जीवन के लिए अनिवार्य है।

गीता पढ़ना मतलब किसी उच्च शक्ति के आगे समर्पण करना — भगवान, कृष्ण, राधा, राम, हनुमान, शिव, मोहम्मद, यीशु मसीह, गुरु नानक, ब्रह्मांड, प्रकृति, सुपर चेतना, सुपर इंटेलिजेंस, विज्ञान के नियम, एकीकृत क्वांटम क्षेत्र — जो भी हम अपने से उच्च मानें।

हम मनोवैज्ञानिक वास्तविकता हैं; उच्च सत्ता अस्तित्वगत वास्तविकता है।

संदेश

आनंदमयी जीवन जियो, कर्तव्य निभाओ, कर्मफल की इच्छा रखो, उसमें आसक्त न हो, निष्काम कर्म द्वारा और आधुनिक स्मार्ट तरीकों से सांसारिक इच्छाओं को प्रकट करो, और जटिल समस्याओं के सरल समाधान खोजो।

आनंदमय परिपूर्ण जीवन (perfect living) जीने के बाद मोक्ष की कामना करो।
कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्।

लेखक



डॉ अरविन्द कुमार पुरोहित

सेवा-निवृत्त प्रोफेसर एवं पूर्व निदेशक, कृषि प्रसार शिक्षा , स्वामी केशवानंद
राजस्थानकृषि विश्व विद्यालय , बीकानेर .सम्प्रति निवास, जोधपुर , 342005.
राजस्थान.

डॉ पुरोहित को 33 वर्षों से अधिक विश्व विद्यालय स्तर पर शैक्षणिक, अनुसन्धान एवं प्रशासनिक अनुभव प्राप्त है. बेच फॉउंडेशन , यू.के से प्रमाणित राजस्थान के प्रथम बेच फ्लावर रेमेडी के पंजीकृत परामर्श दाता , शिक्षा में फंडामेंटल्स के महत्त्व के लिए सौमित्र-दीप्ति एकेडेमी ऑफ़ फंडामेंटल्स के संस्थापक , जिसके अंतर्गत बॉटनी, अंग्रेजी, संस्कृत के अनेक कोर्सेज का शिक्षण. ईशा गुरु सदगुरु से दीक्षित, कई वैकल्पिक स्व-उपचार प्रणालियों के अध्येता. वर्तमान में बेच फ्लॉवर रेमेडी, जिन शिन कला, परफेक्ट लिविंग, स्विच वर्ड्स, ए आई और प्रकटीकरण के सिद्धांत एवं व्यवहारिक शिक्षा के क्षेत्र में सक्रीय.

संपर्क:Mobile: +91 8290639891(Whats App), +91 9414217745,

E mail : purohitak2016@gmail.com, sambalpurohit2025@gmail.com

❓ पूरी पुस्तक प्राप्त करें

आपने इस पुस्तक का एक छोटा अंश पढ़ा है। पूरी पुस्तक में और भी गहराई, स्पष्टता एवं उपयोगी सामग्री उपलब्ध है।

❑ मूल्य: ₹149

❑ अभी पूरी पुस्तक प्राप्त करने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें या यूपीआई के माध्यम से ऑनलाइन भुगतान करें।

धन्यवाद ❑



Sambal

UPI: 8290639891@sbi

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

