



श्रीमद्भगवद्गीता
और
आप
(सरल शब्दों में)

वीरेन्द्र कुमार गुप्ता

HINDUस्तानी

श्रीमद्भगवद्गीता और आप

2022

कॉपीराइट © वीरेन्द्र कुमार गुप्ता

सभी अधिकार सुरक्षित।

इस प्रकाशन का कोई हिस्सा पुनः पेश नहीं किया जा सकता है एक पुनर्प्राप्ति प्रणाली में संग्रहीत, न ही किसी भी रूप में प्रेषित और न ही किसी भी तरह से, प्रकाशक से पूर्व लिखित अनुमति के बिना और न ही कवर के किसी भी रूप में परिचालित किया जा सकता है।

लेखक और प्रकाशक विशेष रूप से किसी भी दायित्व, हानि या जोखिम, व्यक्तिगत या अन्यथा, जो इस पुस्तक की किसी भी सामग्री के उपयोग के प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से परिणामों की सभी जिम्मेदारी को अस्वीकार करते हैं।

ISBN: 978-81-95456-31-4

प्रकाशक
कार्तिक राज कुशवाह



4760/61, "साई सरोवर", दूसरी मंजिल
23, अंसारी रोड, दरियागंज
नई दिल्ली – 110002
kojopress88@gmail.com
www.standardsmedia.com
Ph.: 011-23264946, 43586946

टाइप सेट एवं कवर डिजाइन
कमल कुमार

मन की थोड़ी सी शांति
ला सकती है
जीवन में क्रांति.....

प्रस्तावना

ॐ तत्सत

इस पुस्तिका का लक्ष्य है कि बहुत ही सरल भाषा में, आम व्यक्ति के लिए समझने व लागू करने योग्य गीता का प्रारम्भिक परिचय प्रस्तुत किया जाये, जिससे समाज में आम व्यक्ति लाभ उठा सके और यदि चाहे तो आगे बढ़ सके। परंतु सरलता के लिए गीता की महानता से कहीं भी कोई समझौता नहीं किया गया है।

मुख्य रूप से, पुस्तिका में 'कर्म' और 'मन' पर प्रकाश डाला गया है। कर्म ही गीता में सबसे अधिक महत्वपूर्ण शब्द/विषय है। गीता में समझाये गए अन्य योगों में भी सफलता कर्मयोग से ही प्राप्त हो सकेगी। सभी कर्म मन (और बुद्धि) द्वारा ही करवाएँ जाते हैं। अधिकांश सामान्य व्यक्तियों में मन ही बुद्धि से अधिक प्रबल होता है। इसलिए

वास्तव में मन ही हमारे जीवन का संचालक और नियामक है जब तक हम स्वम अपनी बुद्धि द्वारा मन के ऊपर कुछ कंट्रोल न लगा सकें।

गीता के बारे में दो निम्न धारणा मानी गयी हैं :

- सामान्य व्यक्तियों का गीता के बारे में जानकारी बहुत कम है। इस की तुलना में रामायण की जानकारी निश्चित ही बहुत अधिक है। गीता की जानकारी, अधिकतर कर्म योग के प्रसिद्ध श्लोक तक सीमित है (वह भी टूटी फूटी) - जिसमें कहा गया है कि कर्म कर और फल का मत सोच(?)। कुछ अन्य व्यक्तियों को आत्मा के एक श्लोक के बारे में कुछ(?) जानकारी है।
- गीता को पढ़ना और समझना आसान नहीं है, विशेष तौर से मार्गदर्शन के बिना। मैंने 27 वर्ष की आयु में पहले बार प्रयत्न किया। यद्यपि मैं उस आयु में औसत से ऊपर intelligence का माना जाता था (इंजीनीयरिंग डिग्री होल्डर), फिर भी मैं कुछ

नहीं समझ पाया। फिर 35 वर्ष की आयु में भी विशेष सफलता नहीं मिली। इसी तरह अनेक व्यक्ति, इच्छा होते हुए भी, इस गूढ ज्ञान व इस से मिलने वाले सुख/शांति से वंचित रह जाते हैं।

इस पुस्तिका के माध्यम से यदि कुछ ही व्यक्ति (विशेषतौर पर ग्रहस्थ और युवा), अपने मन के बारे में कुछ समझ कर मन को संयमित करें और अच्छे विचार/मनोवृत्ति का विकास कर सकें तो इस पुस्तिका को सार्थक समझा जाएगा।

मैं हिन्दू समाज के धार्मिक/आध्यात्मिक महानुभावों से क्षमा प्रार्थी हूँ कि गीता जैसे शीर्ष एवं गूढ ग्रंथ को आध्यात्मिक रूप में न लेकर एक सरल रूप में प्रस्तुत करने का प्रयत्न कर रहा हूँ। इतने गूढ और आध्यात्मिक ग्रंथ को सरल करने में, निश्चित ही कई गलतियाँ, मेरी अधूरी समझ के कारण संभव हैं। ऐसी त्रुटियों और गलतियों के लिए क्षमा तो करें ही, परंतु बताएं भी अवश्य ताकि उनका सुधार किया जा सके।

आभार

सबसे प्रथम, मैं आदर पूर्वक स्वर्गीय श्री नरेन मुखर्जी का स्मरण करता हूँ, जिन्होंने पहली बार मुझे गीता से (27 वर्ष की आयु में) अवगत कराया।

इस पुस्तिका के विचार के सूत्रधार मेरे युवा प्रकाशक श्री कार्तिक राज कुशवाह हैं। वे पुस्तक के पूर्ण होने तक प्रेरणा और सहयोग देते रहे। अतः वह विशेष आभार के पात्र है।

अपने परम मित्र एवं मार्ग दर्शक श्री केशव रतन और मेरे बड़े भाई श्री जितेंद्र कुमार दोनों निरंतर मुझे मार्ग दर्शन व प्रेरणा प्रदान करते रहते हैं। मैं हृदय से उन दोनों का आभारी हूँ।

मेरी पुत्रवधु डॉक्टर (श्रीमती) आशु गुप्ता का सम्पूर्ण पुस्तक की एडिटिंग के लिए आभार।

बहुत धैर्य पूर्वक बार-बार पुस्तक की
composing एवं सुंदर आवरण के लिए श्री कमल
कुमार का हृदय से आभार।

और अंत में, गीता प्रेस, राज योग (लेखक-स्वामी
विवेकानंद), और गूगल का हार्दिक आभार।

-वीरेंद्र कुमार गुप्ता

विषय सूची

अध्याय	विवरण	
00	प्रस्तावना	v
00	आभार	viii
I	गीता और सांसारिक व्यक्ति	1
	• बेहतर जीवन	
	• सामान्य व्यक्तियों की स्थिति।	
	• गीता की परिस्थिति	
	• कर्मयोग के दो शब्द	
	• प्रत्येक व्यक्ति के कुरुक्षेत्र	
	• कर्मों में सफलता	
	• अगले अध्याय में	
	• सारांश	
II	शरीर की संरचना	15
	• परिचय	
	• शरीर के मुख्य अंग /भाग	

- मृत्यु के बाद
- मानव शरीर
- मनुष्य की इंद्रियाँ
- मन, बुद्धि, अहंकार
- अगला अध्याय
- सारांश
- संदर्भित श्लोकों का सरल अर्थ

III कर्म 33

- परिचय
- कर्म की परिभाषा एवं महत्व/अनिवार्यता
- कर्म क्यों किए जाते हैं ?
- कर्म शरीर के किन अंगों द्वारा किए जाते हैं?
- कर्म कैसे किए जाते हैं (प्रक्रिया)?
- करने योग्य (निहित) कर्म
- कर्मों की श्रेणियाँ
- कर्म न करना/त्याग
- अगले अध्याय में
- सारांश

- संदर्भित श्लोकों का सरल अर्थ

IV कर्म योग 55

- परिचय
- श्लोक 2/48
- आसक्ति
- सिद्धि/असिद्धि में समभाव
- श्लोक 2/47
- उदाहरण
- निष्कर्ष
- परिणाम एवं फल
- सारांश
- अगले अध्याय में
- संदर्भित श्लोकों का सरल अर्थ

V मनस्थिति/स्थितप्रज्ञ 77

- परिचय
- मन का चरित्र
- मन का संयम
- मन के संयम कैसे

- विकारों से छुटकारा और दृष्टिकोणों का विकास
- संयमित स्थिति का चित्रण
- सारांश
- अगले अध्याय में
- संदर्भित श्लोकों का सरल अर्थ

VI	सभी अध्यायों का संक्षिप्त सारांश	111
VII	शब्दावली	125
	<ul style="list-style-type: none"> • शब्दावली-अर्थ • तीन ग्रंथों का सुन्दर सारांश • दो सुझाव • विद्यार्थियों के लिए 	
VIII	उपसंहार	133

अध्याय ।

गीता और सांसारिक व्यक्ति

इस अध्याय में

इस अध्याय में, गीता के संदर्भ में निम्न पर चर्चा की गयी है:-

- सामान्य व्यक्ति की स्थिति;
- “कर्म” शब्द का स्पष्टीकरण;
- “योग” जो एक व्यापक विषय है, का इस पुस्तिका के स्तर के लिए स्पष्टीकरण।

बेहतर जीवन

प्रकृति में असंख्य जीव, जन्तु, पेड़ पौधे, जंगल, पहाड़, रेगिस्तान, समुन्द्र, नदी इत्यादि हैं। इन जीव, जंतुओं में एक जीव मनुष्य भी है। जीव

जंतुओं में जीवन है, जबकि अन्य पदार्थों में (शायद) जीवन नहीं है- अर्थात् अन्य पदार्थ निर्जीव हैं। मनुष्यों में उपलब्ध अभी तक के ज्ञान के अनुसार, केवल मनुष्य नामक जीव में ही सोचने, समझने और याद रखने की क्षमता होती है। अन्य जीवों में जीवन होते हुए भी, (शायद) सोचने, समझने और याद रखने की शक्ति नहीं है या बहुत कम है।

प्रत्येक मनुष्य -व्यक्ति अपने जीवन काल को बेहतर, और बेहतर बनाने के लिए प्रयत्न करता रहता है। सभी अपना अपना बेहतर का मापदंड बनाते हैं और उसी के अनुसार दिशा बना कर आगे चलते रहते हैं। सभी अपने अपने कर्म करते हैं और कर्मों द्वारा ही अपनी प्रगति कर सकते हैं। कोई भी कर्म हो, यदि कुशलता अर्थात् भली प्रकार किया जाएगा, तो परिणाम अच्छे प्राप्त होने की संभावना अधिक है।

अर्थात् प्रत्येक व्यक्ति अपने कर्मों की कुशलता बढ़ा कर अपना जीवन बेहतर बना सकता है।