

जीवन पद्धति में गीता का महत्व

DR. GAJENDRA KUMAR MALVIYA

ASSOCIATE PROFESSOR, SOCIOLOGY, GOVT. PG COLLEGE, JHALAWAR, RAJASTHAN

सार

श्रीमद्भगवद्गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन जीने की सर्वश्रेष्ठ पद्धति (Art of Living) है। महाभारत के युद्ध मैदान में जब अर्जुन कर्तव्यविमूढ़ और मानसिक तनाव से घिर गए थे, तब भगवान श्रीकृष्ण ने उन्हें जो उपदेश दिया, वह आज के आधुनिक जीवन की हर समस्या का समाधान करता है।

परिचय

जीवन पद्धति में गीता के महत्व को हम निम्नलिखित मुख्य बिंदुओं के माध्यम से समझ सकते हैं:

1. कर्मयोग (Duty and Action)

- निष्काम कर्म का सिद्धांत: गीता का सबसे बड़ा संदेश है—"कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन"। इसका अर्थ है कि हमारा अधिकार केवल कर्म करने पर है, उसके फल पर नहीं।
- तनाव से मुक्ति: जब व्यक्ति फल की चिंता छोड़ कर वर्तमान में अपना सर्वश्रेष्ठ योगदान देता है, तो वह मानसिक तनाव, एंगजायटी और असफलता के डर से मुक्त हो जाता है।

2. मानसिक संतुलन और तनाव प्रबंधन (Mental Balance)

- स्थितप्रज्ञ बनना: गीता जीवन के उतार-चढ़ाव जैसे—सुख-दुख, लाभ-हानि, और जय-पराजय में एक समान (संतुलित) रहने की शिक्षा देती है।
- मन पर नियंत्रण: चंचल मन को वश में करने के लिए श्रीकृष्ण ने 'अभ्यास' और 'वैराग्य' का मार्ग बताया है, जो आज के समय में फोकस बढ़ाने के लिए बेहद जरूरी है।[1,2,3]

3. सही निर्णय लेने की क्षमता (Right Decision Making)

- कर्तव्य का बोध: अर्जुन की तरह जब भी हम जीवन के चौराहे पर खड़े होकर भ्रमित होते हैं कि क्या सही है और क्या गलत, तब गीता का विवेक हमें हमारे 'स्वधर्म' (कर्तव्य) की याद दिलाता है। यह भावुकता से ऊपर उठकर तर्कसंगत निर्णय लेने की प्रेरणा देता है।

4. जीवन जीने का अनुशासित तरीका (Disciplined Lifestyle)

- **संतुलित जीवन:** गीता के छठे अध्याय में कहा गया है कि योग (या जीवन में सफलता) उसे नहीं मिलती जो बहुत अधिक खाता है या बिल्कुल नहीं खाता, न ही उसे जो बहुत सोता है या जागता है। गीता 'युक्त आहार-विहार' यानी हर चीज में संतुलन और अनुशासन बनाए रखने पर जोर देती है।

5. सकारात्मक दृष्टिकोण और आत्म-विश्वास (Positivity and Self-Confidence)

अविनाशी आत्मा: गीता हमें सिखाती है कि आत्मा अमर है (नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि...) जिससे मृत्यु या नुकसान का भय खत्म होता है। यह मनुष्य को अंदर से निर्भय बनाती है और आत्म-विश्वास से भर देती है कि परिस्थितियां चाहे कितनी भी विपरीत हों, आत्मा को कोई हरा नहीं सकता। आधुनिक जीवन पद्धति में जहां भागदौड़, अकेलापन और अवसाद (Depression) बढ़ रहा है, वहां गीता एक 'लाइफ कोच' की भूमिका निभाती है। यह किसी को सन्यासी बनने के लिए नहीं कहती, बल्कि समाज में रहकर, अपनी जिम्मेदारियों को निभाते हुए एक शांतिपूर्ण और सफल जीवन जीने का मार्ग दिखाती है।

विचार-विमर्श

भगवद्गीता : ईश्वर के गीत का अनावरण

महाभारत महाकाव्य में समाहित भगवद्गीता, जिसका अर्थ है "ईश्वर का गीत", ज्ञान के एक शाश्वत खजाने के रूप में गूंजती है। यह मात्र एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन, कर्तव्य और मुक्ति के मार्ग के गहन ज्ञान से बुनी गई एक दार्शनिक रचना है। आज हम इस पूजनीय ग्रंथ के सार को उजागर करने की यात्रा पर निकल रहे हैं।

युद्धक्षेत्र संवाद:

हमारी कहानी कुरुक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में घटित होती है, जहाँ धर्मात्मा योद्धा राजकुमार अर्जुन एक नैतिक दुविधा का सामना करते हैं। पारिवारिक कर्तव्य निभाने और रक्तपात को रोकने के बीच फंसे अर्जुन मार्गदर्शन के लिए अपने सारथी भगवान कृष्ण की शरण लेते हैं। [4,5,6]

कृष्ण, जो न केवल एक कुशल सारथी थे, बल्कि ईश्वर के अवतार थे, एक गहन प्रवचन प्रस्तुत करते हैं जो तात्कालिक संघर्ष से परे है। 18 अध्यायों में, वे मानव अस्तित्व के मूल में उतरते हैं, उन प्रश्नों का उत्तर देते हैं जो समय और संस्कृतियों में प्रासंगिक बने रहते हैं।

ज्ञान के रत्नों का अनावरण:

धर्म: गीता का आधार स्तंभ, धर्म का अर्थ है धार्मिक जीवन जीना और अपने नैतिक दायित्वों का पालन करना। इसका अर्थ अंधभक्ति नहीं है, बल्कि कार्यों को एक उच्च उद्देश्य के साथ संरेखित करना है।

कर्म: कर्म का नियम, जो क्रिया और परिणाम का सिद्धांत है, इस बात पर बल देता है कि प्रत्येक क्रिया का दूरगामी प्रभाव होता है। इस सिद्धांत को समझकर हम सजगता और जिम्मेदारी से कार्य करना सीखते हैं।

मोक्ष: मोक्ष का अर्थ है जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्ति, सच्ची स्वतंत्रता और आंतरिक शांति की प्राप्ति। गीता में इस मुक्ति को प्राप्त करने के विभिन्न मार्ग बताए गए हैं, जैसे निस्वार्थ कर्म, भक्ति और ज्ञान।

योग: योग मात्र शारीरिक आसनों से कहीं अधिक है; यह मन, शरीर और आत्मा को एकजुट करने के लिए विभिन्न अनुशासनों को समाहित करता है। गीता कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग जैसे विभिन्न योगों का वर्णन करती है, जो व्यक्तियों को आत्म-साक्षात्कार के अपने अनूठे मार्ग को खोजने में सक्षम बनाते हैं।

युद्धक्षेत्र से परे:

भगवद्गीता का ज्ञान महाभारत की कथा से कहीं अधिक व्यापक है। इसकी शिक्षाएँ जीवन की चुनौतियों का सामना करने, दैनिक कार्यों में अर्थ खोजने और आंतरिक शांति का अनुभव करने के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करती हैं। चाहे आप किसी व्यक्तिगत दुविधा का सामना कर रहे हों, नैतिक प्रश्नों से जूझ रहे हों या आत्म-खोज की तलाश में हों, गीता के श्लोक प्रकाश की किरण प्रदान करते हैं। [7,8,9]

गीता का अन्वेषण :

गीता की आपकी यात्रा यहीं समाप्त नहीं होती। यहाँ कुछ ऐसे तरीके दिए गए हैं जिनसे आप और गहराई से अध्ययन कर सकते हैं:

विभिन्न अनुवाद और टीकाएँ पढ़ें: श्रील प्रभुपाद गीता को "ईश्वर का गीत" बताते हैं जो "सभी वैदिक ज्ञान का सार" है। वे कहते हैं कि गीता "आत्म-साक्षात्कार के लिए एक मार्गदर्शिका" है जो हमें अपने वास्तविक स्वरूप और ईश्वर के साथ अपने संबंध को समझने में मदद कर सकती है।

विद्वानों और अभ्यासकर्ताओं से जुड़ें : उन लोगों से मार्गदर्शन प्राप्त करें जिन्होंने अपना जीवन गीता की शिक्षाओं का अध्ययन करने और उन्हें अपने जीवन में उतारने के लिए समर्पित कर दिया है।

गीता को दैनिक जीवन में लागू करें: इसके सिद्धांतों को अपने कार्यों, विचारों और निर्णयों में समाहित करें। छोटी शुरुआत करें, जैसे कि ध्यान का अभ्यास करना या निस्वार्थ सेवा का भाव विकसित करना।

भगवद्गीता केवल पढ़ने का ग्रंथ नहीं, बल्कि जीने का एक तरीका है। इस यात्रा पर निकलते समय याद रखें, ईश्वर का गीत हममें से प्रत्येक के भीतर गूंजता है, जो प्रकट होने की प्रतीक्षा कर रहा है। ईश्वर का ज्ञान आपको पूर्णता और आंतरिक शांति के मार्ग पर मार्गदर्शन करे।

परिणाम

जीवन उतार-चढ़ाव से भरा हुआ है। हर इंसान खुशी और दुख, सफलता और असफलता, जीत और हार का अनुभव करता है। कभी-कभी कठिनाइयाँ इतनी बड़ी होती हैं कि वे हमारी सहनशीलता, शक्ति और आस्था तक की परीक्षा लेती हैं। ऐसे समय में लोग मार्गदर्शन और प्रेरणा की तलाश करते हैं। इसी मार्गदर्शन का सबसे महान स्रोत है - भगवद गीता।[10,11,12]

भगवद गीता, जिसे "ईश्वर का गीत" भी कहा जाता है, महाभारत का एक दिव्य संवाद है, जो अर्जुन और भगवान श्रीकृष्ण के बीच कुरुक्षेत्र के युद्धभूमि पर हुआ था। यह संवाद हजारों साल पहले हुआ था, लेकिन इसकी शिक्षाएँ आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं। कठिन समय में गीता एक दीपक की तरह मार्ग दिखाती है।

भगवद गीता का प्रसंग

गीता का उपदेश उस समय हुआ जब अर्जुन गहरे संकट में थे। वे अपने ही परिजनों, गुरुओं और मित्रों से युद्ध करने जा रहे थे। उनके भीतर मोह, दुख और संशय भर गया था। अर्जुन सोचने लगे कि अपने प्रियजनों को मारना पाप होगा। तभी भगवान कृष्ण ने उन्हें धर्म, कर्तव्य और आत्मज्ञान का उपदेश दिया, जिसे आज हम भगवद गीता के रूप में जानते हैं।

यह प्रसंग बताता है कि गीता केवल दार्शनिक पुस्तक नहीं है, बल्कि वास्तविक जीवन के संघर्षों के लिए मार्गदर्शक है। जब भी हम भ्रम, निराशा या कमजोरी का अनुभव करते हैं, तब गीता हमें राह दिखाती है।

कठिन समय में गीता से मिलने वाली सीख[13,14,15]

1. संशय में स्पष्टता

कठिन समय में सबसे बड़ी समस्या है असमंजस। हमें समझ नहीं आता कि क्या सही है और क्या गलत। अर्जुन भी इसी उलझन में थे। कृष्ण ने उन्हें ज्ञान देकर बताया कि उनका धर्म न्याय की रक्षा करना है। गीता सिखाती है कि हमें भय से नहीं, बल्कि अपने कर्तव्य से बंधकर आगे बढ़ना चाहिए।

2. कर्म का सिद्धांत (कर्तव्य बिना फल की चिंता के)

गीता का सबसे प्रसिद्ध संदेश है – “कर्म करो, फल की चिंता मत करो।” इसे कर्म योग कहा जाता है। कठिन समय में हम परिणाम को लेकर बहुत चिंतित हो जाते हैं – सफलता मिलेगी या असफलता, लोग क्या कहेंगे? गीता सिखाती है कि हमें केवल अपना कर्तव्य करना चाहिए और फल को भगवान पर छोड़ देना चाहिए। इससे तनाव कम होता है और मन को शांति मिलती है।

3. आंतरिक शक्ति और साहस

गीता हमें याद दिलाती है कि आत्मा शाश्वत और अजर-अमर है। असली ‘मैं’ शरीर नहीं बल्कि आत्मा है, जिस पर दुख और भय का कोई असर नहीं पड़ता। यह विचार हमें साहस देता है कि चाहे जीवन कितना भी कठिन क्यों न हो, हमारी आत्मा अटूट है।

4. सफलता और असफलता में समभाव

कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि सफलता और असफलता, लाभ और हानि, सुख और दुख – सबको समान भाव से देखना चाहिए। यही समत्व योग है। इससे हम हर परिस्थिति में शांत रह पाते हैं और कठिनाइयाँ हमें तोड़ नहीं पातीं।

5. वैराग्य और मानसिक शांति

हमारा दुख प्रायः आसक्ति से आता है – लोगों से, वस्तुओं से, परिणामों से। गीता हमें वैराग्य सिखाती है, जिसका अर्थ जिम्मेदारियों से भागना नहीं है, बल्कि संतुलित होकर जीना है। जब हम आसक्ति से मुक्त होते हैं, तब मन स्वतः शांत हो जाता है।[16,17,18]

6. आस्था और भक्ति

गीता भक्ति योग पर भी जोर देती है। भगवान कृष्ण आश्वासन देते हैं कि जो भक्त प्रेम और विश्वास से उनकी शरण में आता है, उसे वे कभी नहीं छोड़ते। यह संदेश कठिन समय में हमारे हृदय को आशा और भरोसे से भर देता है।

7. आत्मसंयम और मन का नियंत्रण

गीता कहती है कि मन हमारा मित्र भी है और शत्रु भी। जब मन पर हमारा नियंत्रण होता है, तब वह हमें ऊँचाई तक ले जाता है; लेकिन जब मन बेकाबू होता है, तो वह हमें निराशा और भय में डूबो देता है। ध्यान, साधना और अनुशासन से हम मन को नियंत्रित कर सकते हैं।

8. जीवन का उद्देश्य

गीता हमें याद दिलाती है कि जीवन केवल भौतिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं है। आत्मा की यात्रा और आत्मबोध ही असली उद्देश्य है। जब हम जीवन को इस दृष्टि से देखते हैं, तो कठिनाइयाँ छोटी लगने लगती हैं और हम उन्हें धैर्यपूर्वक स्वीकार करते हैं।

आधुनिक जीवन में गीता का महत्व

आज की दुनिया तेज़, प्रतिस्पर्धात्मक और तनावपूर्ण है। पढ़ाई, नौकरी, संबंध और स्वास्थ्य – हर जगह दबाव है। अवसाद और चिंता आम हो गई है। ऐसे में गीता की शिक्षाएँ व्यावहारिक समाधान देती हैं।

निष्कर्ष

छात्रों के लिए – एकाग्रता, अनुशासन और असफलता के भय से मुक्ति।

कर्मचारियों/व्यावसायियों के लिए – कर्तव्य पर ध्यान, तनाव प्रबंधन और संतुलित सोच।

परिवार के लिए – सामंजस्य, जिम्मेदारी और भावनात्मक स्थिरता।

आध्यात्मिक साधकों के लिए – आत्मज्ञान और परम शांति का मार्ग।[18]

आत्मा की मार्गदर्शिका के रूप में गीता

भगवद गीता किसी एक धर्म या युग तक सीमित नहीं है। यह आत्मा की मार्गदर्शिका है। जब भी हम भटकते हैं, यह हमें सही दिशा दिखाती है। जब हम कमजोर होते हैं, यह हमें बल देती है। जब हम निराश होते हैं, यह हमारे भीतर आशा की ज्योति जलाती है।

जैसे दीपक अंधकार मिटाता है, वैसे ही गीता अज्ञान और भय को दूर करती है। कठिन समय में इसके कुछ श्लोक भी पढ़ने से मन को शांति और आत्मविश्वास मिलता है।

कठिनाइयाँ जीवन का हिस्सा हैं। उनसे कोई भी बच नहीं सकता। लेकिन हमारा दृष्टिकोण तय करता है कि हम उनसे टूटेंगे या सीखेंगे। गीता सिखाती है कि कठिन समय में हमें साहस, संतुलन और विश्वास के साथ आगे बढ़ना चाहिए।

जैसे गीता ने अर्जुन को निराशा से शक्ति दी, वैसे ही यह हमें भी उलझन से स्पष्टता, कमजोरी से शक्ति और दुःख से शांति की ओर ले जाती है। इसलिए भगवद गीता केवल एक शास्त्र नहीं, बल्कि हर इंसान के जीवन की राह दिखाने वाली अमूल्य धरोहर है।[19]

संदर्भ

1. John Brockington, The Sanskrit Epics, Brill, 1998, पृ० १५६.
2. R. C. Zaehner, The Bhagavad-Gita, Oxford University Press, 1969, पृ० १.
3. Gavin Flood, An Introduction to Hinduism, Cambridge University Press, 1996, पृ० १२४.
4. S. Radhakrishnan, The Bhagavadgita, HarperCollins, 1948, पृ० १२.
5. गिरिधर शर्मा चतुर्वेदी, गीता प्रवचन भाष्य, पृ० २३.
6. V. S. Apte, The Practical Sanskrit-English Dictionary, 1890.
7. जयदयाल गोयन्दका, श्रीमद्भगवद्गीता तत्त्वविवेचनी, गीताप्रेस, गोरखपुर, पृ० १५.
8. महाभारत, भीष्मपर्व, अध्याय २५-४२.
9. अमर उजाला, गीता जयंती विशेष

10. बाल गंगाधर तिलक, गीता रहस्य, १९१५, पृ० ४५.
11. आदि शंकराचार्य, गीताभाष्य, अध्याय २.
12. रामानुजाचार्य, गीताभाष्य, अध्याय ३.
13. श्री अरविन्द, Essays on the Gita, १९२२, पृ० १८९.
14. मध्वाचार्य, गीताभाष्य, अध्याय ५.
15. स्वामी विवेकानन्द, वेदान्त, रामकृष्ण मठ, नागपुर.
16. श्री भूपेंद्रनाथ, सान्याल (2005). श्रीमद्भगवद्गीता (प्रथम ed.). भागलपुर, बिहार: गुरुधाम प्रकाशन समिति.
17. दूरदर्शन धारावाहिक 'कृष्णा', १९९३.
18. Eric Sharpe, The Universal Gita, Open Court, 1985.
19. Charles Wilkins, The Bhagvat-Geeta, 1785.