

इस्कॉन गुणगुणल प्रेसेंट्स

गुणगुणल टॉफलेट्स

इस्कॉन गुणगुणल, इस्टोर 67, इरॉनरॉड रोड
www.iskcongurugram.com/gita-contest/

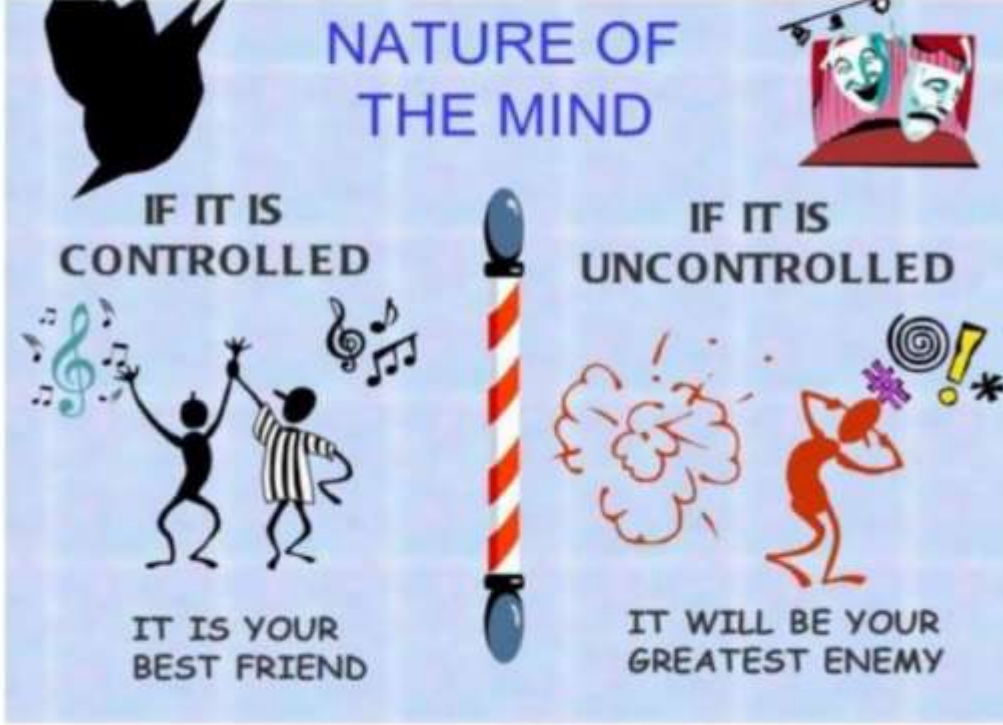
विषय-सूची

1. मन पर नियंत्रण
2. सहनशीलता की कला
3. माँ प्रकृति के उपहारों पर जीवन
4. सकारात्मक दृष्टिकोण
5. दूसरों में अच्छाई देखना सीखें
6. नरक के तीन द्वार
7. स्वच्छता
8. ध्यान

इस पुस्तिका का उपयोग कैसे करें -

1. सभी प्रश्नों को हल करने के लिए, आपको 'भगवद गीता - यथारूप' का संदर्भ लेना होगा। उदाहरण के लिए - BG 3.42 'भगवद गीता - यथारूप' के तीसरे अध्याय के 42वें श्लोक को संदर्भित करता है
2. वे प्रश्न जिनमें भगवद गीता का संदर्भ नहीं है, वे केवल पुस्तक में उल्लिखित सामग्री से हैं।
3. जब तक सभी बहुविकल्पीय प्रश्नों के लिए निर्दिष्ट न किया जाए, केवल एक ही सही विकल्प है।

मन पर नियंत्रण



बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥

जिसने मन पर विजय प्राप्त कर ली है, उसके लिए मन सबसे अच्छा मित्र है, लेकिन जो ऐसा करने में असफल रहा, उसका मन ही सबसे बड़ा शत्रु बना रहेगा।- BG 6.6

तनाव से लेकर हृदयाघात तक, अवसाद से लेकर आत्महत्या तक, छोटे-मोटे झगड़ों से लेकर युद्धों तक, सभी समस्याओं का दोषी अनियंत्रित मन ही है।

आइए इसके बारे में सोचें

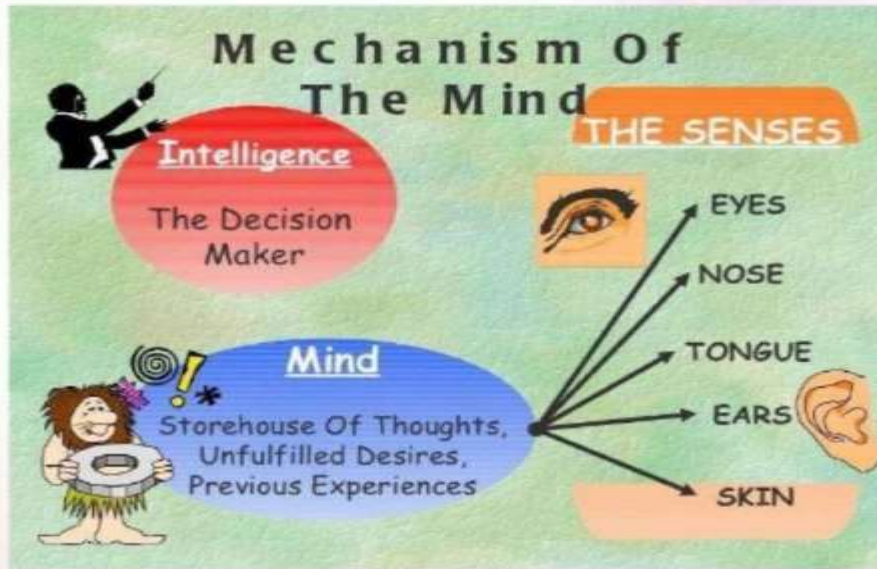
1. क्या अनियंत्रित मन के कारण आपको किसी समस्या का सामना करना पड़ा है? अपने मित्र से इस पर चर्चा करें।
2. "खाली दिमाग शैतान का घर है।" चर्चा करें।

आइए पढ़ें और सीखें -

आइए अध्याय की शुरुआत एक छोटे से अभ्यास से करें। अपनी आँखें बंद करें और किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें, जो आपके लिए प्रिय हो।

आमतौर पर जो लोग संयमी, विनम्र होते हैं उनका हर जगह सम्मान होता है जबकि नीच, असभ्य और अनियंत्रित दिमाग वाले लोग किसी को पसंद नहीं आते, क्या कोई नापसंद होना चाहता है? क्या आप नहीं चाहेंगे कि हर कोई आपको पसंद करे? यदि आपने मन पर नियंत्रण कर लिया है तो सभी आपका सम्मान करेंगे।

मन पर नियंत्रण पाने का कोई त्वरित सरल उपाय नहीं है। यदि यह इतना आसान होता, तो आधुनिक मनुष्य मन पर नियंत्रण के में इतनी बात नहीं करेगा। मन को पूर्णतः नियंत्रित करना। इसके लिए व्यक्ति को शरीर, इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि की कार्यप्रणाली को सीखने और समझने की आवश्यकता है।



बुद्धि-

बुद्धि निर्णय-निर्माता है। ऐसा माना जाता है कि यह अच्छे और बुरे के बीच भेदभाव करता है और दिमाग को उचित दिशा और मार्गदर्शन देता है, जिससे पता चलता है कि क्या करना है और क्या नहीं करना है।

मन

मन बहुत सूक्ष्म है और विचारों, अधूरी इच्छाओं और पिछले अनुभवों का भंडार है। मन की कार्यप्रणाली है सोचना, महसूस करना और इच्छा करना।

इन्द्रियाँ

हम अपने आस-पास की दुनिया के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए इंद्रियों का उपयोग करते हैं। ज्ञान प्राप्त करने वाली पाँच इंद्रियाँ हैं - आँखें, नाक, कान, जीभ और त्वचा और शरीर पाँच कर्मेन्द्रियाँ अर्थात् आवाज़, पैर, हाथ, गुदा और जननांगों की मदद से कार्य करता है। दुनिया में हम जो कुछ भी देखते हैं वह इंद्रिय वस्तुओं की पाँच श्रेणियों में से एक में आता है - रूप, गंध, ध्वनि, स्वाद और स्पर्श। आइए अब इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए एक उदाहरण का अध्ययन करें। जब आप सड़क पर चल रहे होते हैं और आपको कोई आइसक्रीम दिखती है तो सबसे पहले आपकी आँखें (इंद्रियाँ) आइसक्रीम की ओर आकर्षित होती हैं। यह जानकारी दिमाग तक पहुंचा दी जाती है मस्तिष्क में आइसक्रीम के मीठे स्वाद का पूर्व अनुभव और आइसक्रीम देखने का स्मरण होता है। मन बुद्धि से परामर्श करता है और बुद्धि आपके हाथों और पैरों को आदेश देती है कि दुकान पर जाओ और आइसक्रीम खरीदो। इस प्रकार इंद्रियाँ, मन और बुद्धि के बीच समन्वय होता है।

शरीर का रथ: एक सादृश्य

यहां उल्लिखित सादृश्य हमें यह समझने में मदद करेगा कि स्थूल शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा कैसे काम करते हैं।



यदि घोड़े अनियंत्रित हों तो वे रथ को गलत दिशा में ले जायेंगे; इसी प्रकार, यदि इंद्रियाँ अनियंत्रित हैं, तो शरीर गलत दिशा में ले जाएगा। हालाँकि, यदि बुद्धि (चालक) मजबूत और दृढ़ है, तो वह मन (लगाम) पर कड़ा नियंत्रण रख सकता है, और इस प्रकार इंद्रियाँ (घोड़ों) को नियंत्रित और अनुशासित कर सकता है।

इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः ॥ ४२ ॥

इसलिए हम सीखते हैं कि कर्मेन्द्रियाँ नीरस पदार्थ से श्रेष्ठ हैं; मन इन्द्रियों से ऊँचा है; बुद्धि अभी भी मन से ऊँची है, और वह [आत्मा] बुद्धि से भी ऊँची है

. - BG 3.42

मन की प्रकृति

अत्यंत सूक्ष्म मन हमें दुःख पहुँचाने में प्रमुख भूमिका निभाता है। कभी-कभी मन की तुलना उस बंदर से की जाती है जो एक शाखा से दूसरी शाखा पर छलाँग लगाता है। मन कभी भी एक विषय पर स्थिर नहीं रहता। इसमें एक वस्तु के बारे में सोचने और अगली गति पर दूसरे के बारे में सोचने की प्रकृति होती है।

मन अपनी कितनी भी इच्छाएं पूरी करने की कोशिश कर ले संतुष्ट नहीं होता।

यहां तक कि अर्जुन जैसे महान व्यक्तित्वों ने भी स्पष्ट रूप से स्वीकार किया कि मन को नियंत्रित करना बहुत कठिन है।

भगवत गीता में 6.34. अर्जुन कहते हैं -

हे कृष्ण, मन बेचैन, अशांत, जिद्दी और बहुत मजबूत है, और मुझे लगता है कि इसे वश में करना, हवा को नियंत्रित करने से भी अधिक कठिन है।

अर्जुन इतना कुशल योद्धा था कि उसने सोचा कि उसके लिए हथियारों से हवा को नियंत्रित करना संभव हो सकता है, लेकिन मन के खिलाफ युद्ध में उसे लगा कि उसे कोई उम्मीद नहीं है।

अनियंत्रित मन के परिणाम

अनियंत्रित मन व्यक्ति को जीवन भर दुःखी बनाता है। धन संचय करने, शारीरिक सुंदरता रखने या शक्ति प्रदर्शन करने में कोई शांति और खुशी नहीं है। खुशी का असली रहस्य एक नियंत्रित मन है, जो धीरे-धीरे ईश्वरीय जीवन शैली के माध्यम से प्राप्त किया जाता है।

मन को कैसे नियंत्रित करे

यदि मन पर नियंत्रण हो तो इंद्रियां हमें परेशान नहीं करेंगी। व्यक्ति की बुद्धि तीव्र होनी चाहिए, ताकि मन उसके वश में रहे और फिर इंद्रियां अपने आप वश में हो जाएं। रथ का चालक दृष्ट-पुष्ट, मजबूत और लगाम कसकर पकड़ने में कुशल होना चाहिए ताकि घोड़ों पर नियंत्रण रखा जा सके। गीता आदि श्रेष्ठ ज्ञानग्रंथों के उपदेश सुनकर बुद्धि को मजबूत करना चाहिए। अच्छे आध्यात्मिक निर्देश बुद्धि

का भोजन हैं। वे बुद्धि का पोषण करते हैं और मन को शुद्ध करते हैं। जब बुद्धि (रथ चलाने वाला) मजबूत होगी तो वह मन (रथ की लगाम) को कसकर नियंत्रित कर सकेगा और आत्मा (यात्री) को शांतिपूर्ण यात्रा मिलेगी। लेकिन जब तक बुद्धि मन से कमजोर है, तब तक हमारे जीवन में शांति या खुशी की कोई संभावना नहीं है।

मन को नियंत्रित करने के कुछ आसान उपाय

1. अच्छी संगति रखना

हम जिनके साथ जुड़ते हैं उनके गुण स्वाभाविक रूप से ग्रहण कर लेते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई शराबियों की संगति करता है, तो वह शराबी भी बन सकता है और यदि कोई चोरों की संगति करता है, तो वह चोरी करना भी सीख सकता है। इसी सिद्धांत के अनुसार, यदि कोई ईश्वर की संगति करता है, तो वह ईश्वरीय भी बन सकता है। इस आधुनिक युग में, व्यावहारिक रूप से हर कोई कुछ हद तक बुरी संगति का शिकार है, लेकिन भगवान की दया से, कोई भी तुरंत सबसे श्रेष्ठ संगति, शुद्धतम संगति के मंच पर आ सकता है। इस प्रकार सबसे महान व्यक्ति-स्वयं भगवान-केवल उनका नाम लेने से व्यक्ति सभी अशुद्धियों से मुक्त हो सकता है और इस प्रकार पूर्णतः आनंदित हो सकता है।

2. मन की शांति के लिए मंत्र ध्यान

इसने सभी धर्मों के पवित्र ग्रंथों में भगवान के पवित्र नामों का जाप करने की सिफारिश की। जप से शराब, धूमपान, जुआ और अत्यधिक टीवी देखने जैसी बुरी आदतों पर काबू पाया जा सकता है। यह तनाव को भी कम करता है, रक्तचाप को सामान्य करता है और व्यक्ति को जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त करता है। भगवान का नाम लेने मात्र से ही हम उनसे जुड़ सकते हैं। चूंकि ईश्वर सर्वशक्तिमान है, वह अपने नाम में मौजूद है और इसलिए जब हम उसका नाम लेते हैं, तो वह तुरंत हमारे साथ होता है। यह संगति अत्यंत लाभकारी है।

"परमेश्वर के पवित्र नामों का जाप करने से मुझे बुरी आदतें छोड़ने में मदद मिली। इसने चीजों के बारे में मेरा दृष्टिकोण बदल दिया।" - ऐनी शॉफस (डच मॉडल) (ध्यान के बारे में विवरण इस पुस्तिका के अध्याय 8 में है)

3. इंद्रियों को मनचाही दिशा में भटकने न दें। उन्हें गलत कार्यों से दूर रखें।
4. इंद्रियों और मन को भगवान के विषयों में लगाएं।
5. भगवद-गीता, जीवन के मूल्य आदि विचारोत्तेजक पुस्तकें पढ़कर जीवन का अर्थ समझें।

6. भक्ति गीत सुनकर और गाकर इंद्रियों को शुद्ध करें, जैसा कि आप स्कूल में सुबह की प्रार्थना के दौरान करते हैं।
7. पवित्र स्थानों पर जाएं: मंदिर, तीर्थ-स्थल या भगवान के किसी घर के दर्शन करें।

कहानी: भूत और खंभा

एक आदमी ने काला जादू सीखा और मंत्रों और अनुष्ठानों द्वारा एक भूत को बुलाया। वह भूत पर पूर्ण नियंत्रण रखने में कामयाब रहा, जिसने उसकी सभी आज्ञाओं का पालन किया। एक-एक करके उसने अपना काम पूरा कर लिया। लेकिन एक समस्या थी कि जैसे ही भूत एक काम पूरा करता, उसे दूसरा काम देना पड़ता। यदि वह एक पल के लिए भी स्वतंत्र रहता तो वह अपने मालिक पर हमला करने के लिए तैयार हो जाता और कहता, "एक और काम दो या मैं तुम्हें निगल जाऊंगा!"



कुछ दिनों तक तो ठीक रहा, काम तो बहुत था, लेकिन फिर भूत को व्यस्त रखना बहुत कठिन हो गया। आदमी चिंतित हो गया और अपनी जान से डरने लगा। उसने सोचा, "हे भगवान, मैं क्या करूँ? अगर मुझे काम नहीं मिला तो मैं मर चुका हूँ। मैं हर दिनों काम पर काम कैसे पा सकता हूँ?"

बढ़ते तनाव के कारण उसके शरीर पर काफी असर पड़ा और वह पतला हो गया। वह खुद भूत के लिए नये काम की तलाश में लगा हुआ था। ऐसा लग रहा था कि सब कुछ गलत हो गया है। तभी, अपनी परेशानी के बीच, उसकी मुलाकात एक सच्चे संत से हुई। संत ने उसे बाहर का रास्ता दिखाया। आदमी ने खुशी से उसकी बात मानी और भूत को आदेश दिया। "जाओ और मेरे लिए गिर के जंगल से सबसे ऊंचा बांस ले आओ"। तुरंत, भूत चला गया और दिया गया कार्य पूरा किया। आगे उन्होंने कहा, "आँगन के बीचों-बीच जमीन में गहराई तक गाड़कर खंभा खड़ा कर दो।" यह भी जल्दी हो गया। "अब क्या?" भूत ने मांग की, "अब, जब तक मैं तुम्हें किसी और चीज के लिए नहीं बुलाता, तब तक ऊपर चढ़ो और उतरो", आदमी ने आदेश दिया, हां, इससे भूत को कोई अंत नहीं मिला खेती, कटाई या पानी देने या निर्माण में हाथ बंटाने के लिए, उसने भूत को बलाया और फिर उसे वापस खम्भे पर भेज दिया।

कहानी का सार

हमारा दिमाग बिल्कुल उस भूत की तरह है - अगर यह आज़ाद है, तो यह हमें बहुत नुकसान पहुँचाता है। या यदि हम इसे अध्ययन और ईश्वर-चेतन गतिविधियों में व्यस्त रखते हैं, तो हम भी स्वस्थ और शांतिपूर्ण जीवन के लिए मन को नियंत्रित कर सकते हैं। (ईश्वर चेतन गतिविधि का अर्थ है मंदिर, चर्च या मस्जिद में ईश्वर की निस्वार्थ सेवा करना और यह उनके नामों का जाप करने से शुरू होता है।)

प्रश्नों के उत्तर दें

1. एक कहावत है, "खाली दिमाग शैतान का घर होता है।" इसका मतलब है

- मन में बिल्कुल भी विचार न करना बेहतर है।
- मन सकारात्मक चीजों से भरा होना चाहिए।
- मन शैतानों की कार्यशाला है।
- इनमें से कोई नहीं।

2. इन दो शब्दों में से किसी एक के साथ रिक्त स्थानों को भरें- (एक अनियंत्रित या नियंत्रित)

यदि हमारा मन इंद्रियों का अनुसरण करता है न कि बुद्धि का तो यह _____ मन है। अगर हम (आत्मा) अपनी इंद्रियों का पालन करते हैं तो हमारे पास _____ मन है। यदि हम परम आत्मा (ईश्वर) के हुकम का पालन करते हैं तो हमारा मन पूर्ण रूप से है _____। यदि हम अपने मन का अनुसरण करते हैं जो इंद्रियों द्वारा नियंत्रित होता है तो हम have _____ बुद्धि। अगर हमारी इंद्रियां इंद्रिय विषयों के पीछे भागती हैं तो हमें _____ बुद्धि है।



कहानी: स्वाभाव कृपा एक गरीब ब्राह्मण था जो एक छोटे से गांव में अकेला रहता था। उनका कोई दोस्त या रिश्तेदार नहीं था, और वे अपने जीवन यापन के लिए भिक्षा मांगते थे। वह कंजूस भी था, और उसे जो भी थोड़ा-बहुत भोजन मिलता था, उसे मिट्टी के बर्तन में भिक्षा के रूप में रखता था, जिसे वह अपने बिस्तर के पास लटका देता था। वह बर्तन पर नजर रखता था, और बहुत भूख लगने पर ही बर्तन से खाता था। एक दिन, उन्हें बड़ी मात्रा में चावल का दलिया (दलिया) मिला। उसने अपने बर्तन को चावल के दलिया से भर दिया, और शेष खा लिया। वह अपना बर्तन पाकर बहुत खुश था वह अपने बिस्तर पर लेटे-लेटे बर्तन से अपनी नज़रें नहीं हटा पा रहा था। बहुत देर बाद, उसने अपने मन में चावल के दलिया से भरे बर्तन के बारे में सोचा। उसने सोचा, सोचा कि उसके गांव में अकाल पड़ा है। उसने चावल के दलिया से भरा बर्तन सौ चांदी के सिक्कों में बेच दिया। इस पैसे से उसने बकिरियों का एक जोड़ा खरीदा। उसकी बकिरियों ने कुछ महीनों में बच्चे दिये और उसने सभी बकिरियों के बदले कुछ भैंस और गायें खरीदीं। जल्द ही, भैंस और गायों ने भी बच्चे दिये और वे बहुत सारा दूध देने लगीं। उसने बाजार में दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे मक्खन और दही का व्यापार करना शुरू कर दिया। इस तरह, वह बहुत अमीर और लोकप्रिय आदमी बन गया। वह यही सोचता रहा और फिर उसने कुछ घोड़े और चार इमारतों



वाला एक बड़ा आयताकार घर खरीदा। वह लोकप्रिय हो गया और एक और अमीर ब्राह्मण इतना प्रभावित हुआ कि उसने अपनी खूबसूरत बेटी को शादी के लिए पेश कर दिया। इसके तुरंत बाद, एक भव्य समारोह में उनकी शादी हो गई। उनकी पत्नी ने एक बेटे को जन्म दिया, जिसका नाम सोमा शर्मा रखा गया। लेकिन उसका बेटा बहुत शरारती था। वह पूरे दिन खेलता और शोर मचाता। एक दिन ब्राह्मण ने उसे रुकने को कहा लेकिन उसने एक न सुनी। यहां तक कि उसकी मां भी उसे चिल्लाते हुए नहीं सुन सकती थी क्योंकि वह अपने कामों में व्यस्त थी। स्वाभाव कृपा बहुत क्रोधित हुई, उसने अपनी पत्नी को लात मारी।

जैसे ही वह सोच रहा था, उसने हवा में लात मारी और उसका पैर उसके मिट्टी के बर्तन से टकरा गया। बर्तन टूट गया और चावल का सारा दलिया नीचे गिर गया। इससे वह जाग गया। एक बार, उसने महसूस किया कि वह दिन में सपने देख रहा था। उन्होंने यह भी महसूस किया कि सभी चावल दलिया वह बचाया था और खुशी से के बारे में सपना देख रहा था खो गया था, वह बिखर गया था।



3. दिमाग शरीर का सबसे सक्रिय हिस्सा क्यों है? (बीजी 3.42)

- दिमाग में मल्टी टास्किंग की क्षमता होती है
- मन सभी अतीत की यादों का भंडार है
- मन सक्रिय है, तो भले ही शरीर शांत और आराम में हो, मन कार्य करेगा - जैसा कि वह सपने देखने के दौरान करता है
- सभी

4. अर्जुन क्यों कहता है कि मन को वश में करना सबसे कठिन है? (बीजी 6.34)

- दिमाग बहुत जटिल है और यह समझना मुश्किल है कि यह कैसे काम करता है
- क्योंकि मन बेचैन, अशांत, हठी और बहुत मजबूत है,
- जैसे आकाश असीमित है, वैसे ही मन की क्षमता भी असीमित है
- इनमें से कोई भी नहीं

5. चूंकि ब्राह्मण का मन नियंत्रण में नहीं है, इसलिए उसे (भ.गी. 6.7) की आज्ञा का पालन करना पड़ता है-

- वरिष्ठजन जैसे पिता, गुरु
- काम, क्रोध, लोभ
- मनो-शारीरिक प्रकृति
- सभी

एक बार, एक युवक एक गुरु की तलाश में गाँव से बाहर जाता है जो उसे योग सिखा सके। अनेक स्थानों पर भटकने के बाद अंततः उन्होंने अनेक योगियों में से एक को स्वीकार कर लिया। वह केवल जड़ें, सूखी पतियाँ और फूल खाता था। वह नंगे फर्श पर सोता था। वह हर दिन 6 घंटे तक हाथ ऊपर करके एक पैर पर खड़े रहते थे। कई वर्षों के बाद वह अपने गाँव लौटा और उसने देखा कि उसका दिमाग अलग-अलग खाद्य पदार्थ खाने के लिए दौड़ रहा था और वह सोचने लगा कि उसके अभ्यास में क्या गलत हुआ कि केवल कुछ ही मिन्टों में वह पागल हो गया।

6. भगवद गीता 4.26, 6.25, 6.34 के अनुसार मन को नियंत्रित करने के प्रभावी तरीके क्या हैं? एक से अधिक विकल्प सही हो सकते हैं-

- i. इन्द्रियतृप्ति से दूर रहना
- ii. दृढ़ विश्वास, ध्यान और इंद्रियों से निवृत्ति द्वारा नियंत्रित
- iii. श्वास व्यायाम और योग आसन मन को स्थिर करने का सबसे अच्छा तरीका है।
- iv. मन को नियंत्रित करने का सबसे आसान तरीका, जैसा कि भगवान चैतन्य ने सुझाया है, पूरी विनम्रता से मुक्ति के महान मंत्र "हरे कृष्ण" का जाप करना है।

"रघुनाथ ने परीक्षा से ठीक एक दिन पहले रात का खाना खाया और अपने पिता के साथ टहलने चला गया। पार्क में उसने एक आइसक्रीम पार्लर देखा और एक स्वादिष्ट आइसक्रीम पार्लर ले लिया। जैसे ही उसने अपनी आइसक्रीम का स्वाद लेना समाप्त किया, उसे अपना पसंदीदा वेजी बर्गर बेचने वाला एक स्टॉल दिखाई दिया। उसने अपने पिता पर एक पाने के लिए दबाव डाला। उसके पिता ने मना किया लेकिन वह रोने लगा, चिल्लाने लगा और परेशान हो गया। घर वापस आने के बाद भी वह बर्गर के बारे में सोच रहा था। परेशान होने के कारण वह अगले दिन परीक्षा में प्रदर्शन नहीं कर पाया।"

7. रघुनाथ अपने पिता पर क्रोधित क्यों हुआ। भगवद गीता 2.62 का हवाला देते हुए सही विकल्प चुनें

- i. परीक्षा के दबाव के कारण चिंता और घबराहट
- ii. बच्चे अपनी पसंद के पीछे पागल हो जाते हैं
- iii. बहुत ज़्यादा लालच क्रोध का कारण है
- iv. इंद्रिय विषयों पर बहुत ज़्यादा चिंतन

8. रघुनाथ का मन उनके बंधन का कारण क्यों बना? (B.G. 6.5)

- i. इन्द्रिय विषयों में लीन
- ii. मन काम से लदा हुआ है
- iii. मन के पास पूरा करने के लिए बहुत सारे लक्ष्य हैं
- iv. इनमें से कोई नहीं

9. हमारा मन हमारी मुक्ति का कारण कब बनता है? (BG 6.5)

- i. जब मन में कोई विचार नहीं होता

- ii. मन आस-पास की चीजों की उपेक्षा करता है
 - iii. इंद्रिय विषयों से विमुख
 - iv. मन प्रकृति के साथ सामंजस्य में होता है
10. एक कहावत है, "खाली दिमाग शैतान का घर है।" इसलिए, भगवद गीता 6.18 के अनुसार। इंद्रियों और मन को _____ की आवश्यकता होती है। केवल _____ व्यावहारिक नहीं है
- i. व्यस्तता, त्याग
 - ii. मनोरंजन, विश्राम
 - iii. प्रोत्साहन, दमन
 - iv. उपरोक्त में से कोई नहीं
11. नियंत्रित मन स्वेच्छा से अनुसरण करता है (BG. 6.7)
- I. श्रेष्ठ
 - II. भगवान का सर्वोच्च व्यक्तित्व
 - III. जीवन और उसका उद्देश्य
 - IV. ये सभी
12. हमारे जीवन में मन की महत्वपूर्ण भूमिका क्यों है? (BG 3.40)
- I. यह शरीर की विचार प्रसंस्करण इकाई है
 - II. यह हमारी संपूर्ण प्रणाली की स्मृति है
 - III. यह इंद्रियों की सभी गतिविधियों का केंद्र है
 - IV. उपरोक्त सभी
13. मन को किस उद्देश्य के लिए प्रशिक्षित किया जाना चाहिए? (BG 6.5)
- I. जीवन में सफलता प्राप्त करना, और सभ्यता की उन्नति में मदद करना
 - II. जीवन की समस्याओं से निपटने के लिए मजबूत मानसिक क्षमताओं का विकास करना
 - III. मन को प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं है; जीवन स्वयं इसका सबसे अच्छा शिक्षक है
 - IV. मन को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए ताकि यह भौतिक प्रकृति की चमक से आकर्षित न हो
14. कोई अपने मन को कैसे मजबूत कर सकता है? (BG 3.42)
- I. बुद्धि का उपयोग करके
 - II. आत्मा का उपयोग करके
 - III. इंद्रियों का उपयोग करके
 - IV. मनोचिकित्सकों की सहायता से
15. निम्नलिखित के लिए श्रेष्ठता के क्रम का उल्लेख करें: (B.G. 3.42) मन, इंद्रियाँ, सुस्त पदार्थ, आत्मा, बुद्धि-

_____ > _____ > _____ > _____ > _____

सहनशीलता की कला

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत ॥ १४ ॥

सुख और दुःख का अस्थायी रूप से प्रकट होना और समय के साथ उनका लुप्त हो जाना, सर्दी और गर्मी के मौसम के प्रकट होने और लुप्त होने के समान है। वे इंद्रिय बोध से उत्पन्न होते हैं और मनुष्य को उन्हें बिना विचलित हुए सहन करना सीखना चाहिए। (B.G. 2.14)

आइये इनके बारे में सोचें

1. क्या आप कभी किसी मुश्किल परिस्थिति से परेशान हुए हैं, आपने उससे कैसे निपटा?
2. क्या कोई ऐसा तरीका है जिससे आप अपने जीवन में हमेशा के लिए संकट से बच सकते हैं? चर्चा किजिये।

किसी भी चीज़ के बारे में शिकायत करना आसान है, लेकिन उसे बर्दाश्त करना बेहद मुश्किल है और उसकी सराहना करना और भी मुश्किल है। अगर हमारी माँ हमारे खाने के लिए कोई बढ़िया डिश बनाती है, और हम पाते हैं कि उसमें नमक थोड़ा ज्यादा है या थोड़ा कम, तो हमारी पहली प्रतिक्रिया क्या होगी? अगर हमारी पहली प्रतिक्रिया आलोचना करना है, तो हम सहनशील नहीं हैं। लेकिन अगर हमारी पहली प्रतिक्रिया यह सोचना है कि अपनी माँ के प्रयासों की सराहना कैसे करें और उनके प्यार और देखभाल के लिए उन्हें धन्यवाद देने की कोशिश करें; तो इसका मतलब है कि हम सहनशील हैं।



शिकायत करना यह दर्शाता है कि आप कृतज्ञ नहीं हैं। जब हम बिना सहन किए शिकायत करते हैं तो हम दूसरों के प्रयासों के प्रति असंवेदनशील हो जाते हैं। कृतज्ञता का अर्थ है कि अपने जीवन के अंत तक हमेशा याद रखें कि किसी ने आपके लिए क्या किया है और उस अच्छे काम के लिए उनके आभारी रहें।

हमारे दैनिक जीवन में सहिष्णुता (सहनशीलता) के उदाहरण:

- गर्मी के दिनों में भी रसोई में खाना पकाना।
- बीमारी को ठीक करने के लिए बहुत कड़वी गोलियां निगलना।
- सुबह जल्दी उठना और नहाकर स्कूल जाना।
- बुढ़ापा

जब आप समझ जाते हैं कि असुविधा इस दुनिया में जीवन का हिस्सा है - यह अनिवार्य है, तो आप इस पर बहुत अधिक ध्यान नहीं देते हैं। इस तरह आप अपने वास्तविक कर्तव्यों को पूरा करने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इसके अलावा, खुशी और दुख की कोई भी स्थिति हमेशा के लिए नहीं रहती है, यह आती है और जाती है। यह हमें अविचल रहने और वैदिक शास्त्रों में बताए गए अपने कर्तव्यों का अच्छी तरह से निर्वहन करने में भी मदद करता है। एक छात्र के लिए ऐसा ही एक कर्तव्य है अपने माता-पिता और शिक्षकों का सम्मान करना और उनकी आज्ञा का पालन करना।



कड़ाके की ठंड होने पर भी नियमित रूप से स्नान करना हमारे दैनिक जीवन में सहनशीलता का उदाहरण है।

जीवन में मन की संतुलित स्थिति बनाए रखना

खुशी के समय उत्साहित होना और दुख के समय उदास होना, दोनों ही संकेत हैं कि हम अपने आपको अपने कर्मों का कर्ता मान रहे हैं। उदाहरण के लिए, अगर हम अपनी परीक्षा में कक्षा में प्रथम आते हैं, तो हम सोचते हैं कि हम अपने प्रयासों के कारण सफल हुए हैं, और अगर हम असफल होते हैं, तो हम सोचते हैं कि मैंने सभी प्रश्नों के उत्तर दे दिए थे, फिर भी मैं असफल हो गया और फिर हम अपने शिक्षकों और सही करने वाले व्यक्ति को दोष देते हैं। दोनों ही मामलों में हम सोचते हैं कि हम नियंत्रण कर रहे हैं।

लेकिन जो व्यक्ति स्थिर है, वह समझता है कि न तो हमारी सफलता केवल हमारे प्रयास के कारण है और न ही हमारी असफलता केवल किसी और की गलती के कारण है। बल्कि वह समझता है कि उच्च शक्तियां और हमारे अपने कर्म ही हमारी असफलता या सफलता का कारण हैं।

अगर हमें सफलता मिलती है तो हमें भगवान का शुक्रिया अदा करना चाहिए और अगर हमें असफलता मिलती है तो हमें अपनी असफलता के लिए भगवान या किसी और को दोष नहीं देना चाहिए। दोनों ही मामलों में इसे भगवान की विशेष व्यवस्था के रूप में स्वीकार करें जो हमारे सम्पूर्ण विकास और सुधार के लिए हमें अपना प्यार और दया दिखाती है।

सहनशीलता की कला सीखना

- माता पृथ्वी

धरती बहुत सहनशील है। धरती का लगातार दुरुपयोग किया जाता है। गहरे तेल खनन, परमाणु विस्फोट, प्रदूषण, इत्यादि से धरती को किसी भी तरह से कोई मदद नहीं मिलती। फिर भी, धरती माता इस तरह के दुरुपयोग को सहन करते हुए, पीढ़ी दर पीढ़ी हर जीव को भोजन और आश्रय प्रदान करती रहती है।



धरती के हरे-भरे जंगल बार-बार काटे जा रहे हैं, जिससे विशाल बंजर भूमि बन रही है। कभी-कभी धरती की सतह युद्ध में एक-दूसरे से लड़ने वाले सैनिकों के खून से भीग जाती है। फिर भी, इन सभी अशांति के बावजूद, धरती माँ हर जीव की ज़रूरतें पूरी करती रहती है। इस प्रकार, धरती माँ से सहनशीलता सीखना चाहिए

- प्रभु यीशु मसीह

जब प्रभु यीशु मसीह को पीटा गया, यातना दी गई और निंदा की गई, उसके बाद वे क्रूस पर थे, तो समाधि की अवस्था में जाने से ठीक पहले उनकी अंतिम प्रार्थना थी, "हे पिता, इन्हें क्षमा कर, क्योंकि ये नहीं जानते कि ये क्या कर रहे हैं।"



यीशु मसीह ने अपने अनुयायियों को सिखाया कि जब तक आप उन लोगों को क्षमा नहीं करते जिन्होंने आपको चोट पहुँचाई है, तब तक परमेश्वर आपको क्षमा नहीं करेगा। क्षमा करने से हमें क्षमा मिलती है। अपने भयानक समय के बीच भी, यीशु का हृदय खुद के बजाय दूसरों पर केंद्रित था। उनके प्रेम की प्रकृति शर्तरहित और दिव्य है।



राजा रन्तिदेव की कहानी

बहुत समय पहले, रन्तिदेव नाम का एक राजा था। उसने अपने राज्य के लोगों के कल्याण के लिए एक लंबा उपवास पूरा किया था। उपवास बहुत कठोर था और वह मृत्यु के कगार पर था। खाने के लिए उसके सामने बहुत सारा भोजन लाया गया। तभी एक पुजारी प्रकट हुआ और बोला, "हे रन्तिदेव, मुझे बहुत भूख लगी है। कृपया मुझे भोजन दीजिए।" राजा ने पहले पुजारी को उसकी संतुष्टि के लिए भोजन कराने का फैसला किया। फिर, इससे पहले कि वह खाना शुरू करे, एक किसान उसके सामने आया और बोला, "हे राजा, मुझे बहुत भूख लगी है, कृपया मुझे भोजन दीजिए।" रन्तिदेव ने किसान को खाना खिलाया। फिर, इससे पहले कि वह खा पाता, एक व्यक्ति कुत्तों के झुंड के साथ आया और बोला, "रन्तिदेव मेरे कुत्ते भूखे हैं; उन्हें भोजन और पानी दो।" रन्तिदेव ने कुत्तों को खाना खिलाया अब राजा के पास जो कुछ बचा था वह थोड़ा पानी था। यदि वह उस पानी को तुरंत नहीं पीता, तो वह मर जाएगा; यह जीवन या मृत्यु का सवाल था। जब वह उस पानी को पीने वाला था, तो एक निम्न-वर्ग का व्यक्ति उसके सामने आया और बोला, "मैं बहुत प्यास लगी है; क्या आप मुझे थोड़ा पानी देंगे?"



रन्तिदेव ने हाथ जोड़कर प्रार्थना की, "हे प्रभु, मैं आपसे रहस्यमय शक्तियों के लिए प्रार्थना नहीं करता, न ही भौतिक संसार में बार-बार जन्म-मरण से मुक्ति के लिए। मैं तो बस इस धरती पर सभी जीवित प्राणियों के बीच रहना चाहता हूँ और उनके लिए उनके सभी कष्ट सहना चाहता हूँ। इस तरह वे सभी कष्टों से मुक्त हो सकते हैं।" आँखों में कृतज्ञता के आँसू भरकर उन्होंने उस व्यक्ति को जल दे दिया। यह महानता है; यह सहनशीलता है।



यद्यपि राजा रन्तिदेव भूख और प्यास से लगभग मर चुके थे, फिर भी उन्होंने अपना भोजन और पेय मिखारियों के साथ बांट लिया।

अचानक, पुजारी और वे सभी व्यक्तित्व जो रन्तिदेव से भीख मांगने आए थे, उनके सामने प्रकट हुए और वे सभी दिव्य प्राणियों में बदल गए। उन्होंने उसे अच्छा खाना दिया और बोले " हम आपके सामने इस तरह उपस्थित हुए क्योंकि हम दुनिया को दिखाना चाहते थे कि एक महान व्यक्ति क्या होता है।""

कहानी का सार

किसी व्यक्ति की महानता उसकी उत्तेजक परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता के समान अनुपात में होती है।

वह व्यक्ति महान है जो सहन कर सकता है

लोग महान लोगों की प्रशंसा करते हैं। लेकिन महानता क्या है? क्या महानता का मतलब है:

- बहुत सारा पैसा है?
- सुंदर शरीर है?
- प्रसिद्ध हो?
- मजबूत हो?
- अच्छा गायक हो?
- वीर हो?
- अच्छा नर्तक हो?
- मर्दाना शरीर हो?

दुनिया के सबसे निकृष्ट लोगों में से कुछ करोड़पति और अरबपति हैं। ऐसा पाया गया है कि आतंकवाद को धनवान लोग ही वित्तपोषित करते हैं। क्या उनके जैसा धनवान होना महान है? ऊपर बताए गए सभी अन्य गुणों में भी इसी तरह के दोष मौजूद हैं। वैदिक शास्त्रों के अनुसार, महानता उत्तेजक परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता के अनुपात में होती है। और सभी परिस्थितियों में से जो हमें परेशान करती हैं, उनमें से कोई भी हमारी अपनी इंद्रियों से ज़्यादा उत्तेजित नहीं करती। इसलिए, ऐसा कहा जाता है,

**शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ॥ २३ ॥**

यदि कोई इस वर्तमान शरीर को त्यागने से पहले भौतिक इन्द्रियों की इच्छाओं को सहन करने तथा इच्छा और क्रोध के बल को नियंत्रित करने में सक्षम है, तो वह इस संसार में अच्छी स्थिति में है और सुखी है। BG 5.23

हमारी इन्द्रियों और मन की इच्छाएँ हमारे भीतर विद्यमान शत्रु हैं। इनकी संख्या भी छह बताई गई है: वासना, क्रोध, लोभ, अभिमान, माया और ईर्ष्या। जो व्यक्ति इन्हें सहन कर सकता है, वह निश्चित रूप से बहुत महान है।

काम, क्रोध, लोभ, मद, ईर्ष्या और माया हमारे शत्रु क्यों हैं?



इन दुश्मनों से प्रेरित लोग बम गिरा रहे हैं, निर्दोष लोगों की हत्या कर रहे हैं, विमान दुर्घटनाग्रस्त कर रहे हैं, आतंक, मौत, भय और दुख पैदा कर रहे हैं।

जब तक हम अपने मन के भीतर से इन दुश्मनों को नहीं मारेंगे, ये आपदाएँ बार-बार होंगी।



एक प्रभावी उपाय

यह सही कहा गया है कि, "पाप से घृणा करो, पापी से नहीं।" एक संत व्यक्ति बीमारी से घृणा करेगा लेकिन बीमार से प्यार करेगा। हम सभी आध्यात्मिक हैं। हम सभी ईश्वर का हिस्सा हैं। हम सभी भाई-बहन हैं। अगर आपकी बहन को कोई बीमारी है, तो क्या आप अपनी बहन से नफरत करते हैं या बीमारी से? अगर बीमारी है, तो आप बीमारी से नफरत करते हैं लेकिन आप करुणा महसूस करते हैं, जो आपकी बहन के लिए प्यार का लक्षण है। ऐसे लोग हैं जो बहुत ही पागल, हिंसक और अनैतिक तरीके से काम करते हैं, लेकिन उनके दिल की गहराई में आत्मा है, जो शुद्ध है, जो ईश्वर का हिस्सा है, जो हमारा भाई और बहन है, इसलिए हम उनके लिए अपना प्यार और करुणा दिखाते हैं। यही सत्य का जान है।

ये 6 शत्रु हमारी घृणा के पात्र होने चाहिए क्योंकि ये हमें भगवान को भूलने वाली इस दुनिया में लाते हैं और हमें यहीं रखते हैं, ये हमें भगवान को हमारे शाश्वत स्वामी, मार्गदर्शक, मित्र और प्रेमी के रूप में जानने से रोकते हैं। जब हम उस वासना को वापस भगवान के प्रति प्रेम में बदल देते हैं, तभी हम महसूस कर सकते हैं कि हम उनके शाश्वत सेवक हैं और हमारी असली खुशी उनकी सेवा करने में है।

पाँच हज़ार साल पुराने वैदिक शास्त्रों के अनुसार, भगवान के पवित्र नामों का जाप करने से हृदय से वासना, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, भ्रम और अहंकार साफ हो जाता है। इस प्रकार, आत्मा की मूल चेतना उजागर होती है और भगवान के प्रति व्यक्ति का सुप्त प्रेम स्वतः ही पुनर्जीवित हो जाता है। यह इसलिए संभव है क्योंकि भगवान और उनका पवित्र नाम एक दूसरे से भिन्न नहीं हैं।



A: संत व्यक्तियों का संगठन

B: (पुस्तकें) वैदिक शास्त्र

C: भगवान के पवित्र नामों का जप



वासना के लिए प्यार



गौरव का सम्मान



लालच के प्रति सहनशीलता

क्रोध के लिए करुणा

वास्तविकता के लिए

भ्रम

ईर्ष्या के लिए विनमता

सहनशील होने के दस लाभ:

एक सहनशील व्यक्ति:

- क) हमेशा अधिक आंतरिक शांति का आनंद लेता है
- ख) स्वस्थ रहेगा (यह चिकित्सकीय रूप से सिद्ध हो चुका है कि सकारात्मक और शांत रवैया व्यक्ति को बेहतर स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद करता है)
- ग) अन्य जीवों के प्रति दया जैसे दैवीय गुण होंगे
- घ) दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत करेगा
- ङ) किसी भी तनावपूर्ण स्थिति को शांत करेगा
- च) धैर्यवान और सम्मानजनक होगा - ऐसे गुण होंगे जो व्यक्ति को बेहतर व्यक्ति बनाते हैं
- छ) गरिमा के साथ जीवन व्यतीत करेगा
- ज) सभी को और सर्वोच्च भगवान को प्रिय होगा

झ) उत्तेजक स्थिति को सहन करने की क्षमता रखता है

ज) वह उपरोक्त सभी कार्य करने में सक्षम है क्योंकि उसे भगवान की महिमा करने में आनंद मिलता है

आइये उत्तर दें

1) जो व्यक्ति अपने अंदर रहने वाले 6 शत्रुओं को सहन कर लेता है, वह निश्चित रूप से बहुत महान है। उन 6 शत्रुओं के नाम बताइए?

2) हमारे 6 दुश्मनों पर विजय पाने का ABCD फार्मूला क्या है?

3) ईसा मसीह ने सहिष्णुता का ज्वलंत उदाहरण प्रस्तुत किया। उन्हें मार-पीट और यातनाएं दिए जाने के बाद सूली पर लटका दिया गया था, फिर भी उस समय उन्होंने अपने अनुयायियों को सिखाया कि -

- i. अपने शत्रुओं को कभी कम न आंके
- ii. क्षमा करने से हमें क्षमा मिलती है
- iii. जैसा बोओगे, वैसा काटोगे
- iv. इनमें से कोई नहीं

4) राजा रंतिदेव के गौरवशाली जीवन से हमें यह शिक्षा मिलती है कि - एक व्यक्ति की _____ उसकी _____ परिस्थितियों को सहन करने की क्षमता के अनुपात में होती है। कृपया रिक्त स्थान भरें।

- i. शक्ति, सभी
- ii. बुद्धि, विविधता
- iii. क्षमता, कठिन
- iv. महानता, उत्तेजक

वृश्चिक(बिच्छू)और व्यक्ति



गंगा में स्नान करने के बाद एक व्यक्ति ने देखा कि नदी में एक बिच्छू डूब रहा है। उसने उसे उठाया और बिच्छू ने उसकी उंगलियों को डंक मार दिया और वह नदी में गिर गया। उसने उसे बचाने के लिए फिर से उठाया लेकिन उसे फिर से डंक मार दिया गया और वह गिर गया। ऐसा कई बार हुआ। एक दर्शक हैरान था और उसने उससे पूछा, "आप अपनी दयालुता के बदले में इस नीच जीव को क्यों बचा रहे हैं जो आपको बार-बार डंक मार रहा है"?

व्यक्ति ने बिच्छू को पुनः उठाया और कहा, जब यह प्राणी अपना स्वभाव नहीं छोड़ सकता, तो मैं अपना स्वभाव और सिद्धांत क्यों बदलूँ! ऐसा कहकर उसने बिच्छू को एक सूखी जगह पर फेंक दिया।

5) यहाँ व्यक्ति द्वारा कौन सा गुण प्रदर्शित किया गया है? (BG 10.4, 10.5)

- i. क्षमा
- ii. दमः
- iii. असम्मोह
- iv. तपः

6) व्यक्ति के पास जो गुण हैं, उसके आधार पर वह किस सामाजिक व्यवस्था से संबंधित है? (भगवद्गीता 18.42-46)

- i. व्यापारी वर्ग (वैश्य)
- ii. प्रशासनिक वर्ग (क्षत्रिय)
- iii. श्रमिक वर्ग (शूद्र)
- iv. बौद्धिक वर्ग (ब्राह्मण)

सबसे महान कौन है?

बहुत समय पहले की बात है, भारतवर्ष के महान ऋषिगण एकत्रित हुए और यह निर्धारित करने के लिए उत्सुक थे कि त्रिमूर्ति ब्रह्मा, विष्णु और शिव में से कौन सर्वोच्च है। सावधानीपूर्वक विचार-विमर्श के बाद भी वे इस संबंध में किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुंच पाए। तब वहां उपस्थित ब्राह्मणों ने सर्वसम्मति से यह निर्णय लिया कि ऋषि भृगु को तीनों में से प्रत्येक के पास जाकर तीनों में से सर्वोच्च व्यक्तित्व का



परीक्षण करने और निर्धारण करने का कार्य सौंपा जाना चाहिए। सभी उपस्थित व्यक्तियों की इच्छा का पालन करते हुए, भृगु भगवान के सर्वोच्च व्यक्तित्व को निर्धारित करने के लिए अपनी खोज पर निकल पड़े।

उन्होंने सबसे पहले भगवान ब्रह्मा के निवास पर जाने का फैसला किया, जो ऋषि के पिता थे। ब्रह्मलोक पहुँचने पर, भृगु भगवान ब्रह्मा की सभा में प्रवेश करते हैं और जानबूझकर ब्रह्मा को सम्मान नहीं देते हैं, जो कि भौतिक जगत के निर्माता और उनके पिता जैसे प्रतिष्ठित व्यक्ति के पास जाने के लिए उचित शिष्टाचार के विरुद्ध है, यह एक बड़ा अनादर का संकेत है और इससे भगवान ब्रह्मा बहुत क्रोधित हो जाते हैं, उनका गुस्सा उनके चेहरे पर स्पष्ट रूप से दिखाई देता है, उनकी आँखें लाल हो जाती हैं और उनके नथुने क्रोध में फड़कते हैं। यह समझकर कि वह भगवान का सर्वोच्च व्यक्तित्व नहीं है, क्योंकि वह मन में किए गए एक अनादर मात्र से नाराज थे, भृगु भगवान शिव की परीक्षा लेने के लिए आगे बढ़े। कैलाश पहुँचने पर, भृगु ने महादेव को बुरे नामों से पुकारना और उनका विरोध करना शुरू कर दिया। अपने भाई से ये अपमानजनक शब्द सुनकर, क्योंकि दोनों ब्रह्मा के पुत्र होने के कारण भाई हैं, भगवान शिव उनके शब्दों से क्रोधित होकर अपने त्रिशूल के साथ उन पर झपटे, लेकिन उनकी पत्नी देवी पार्वती ने उन्हें रोक दिया। तत्पश्चात, भृगु मुनि क्षीर सागर के पास आए, जहाँ भगवान विष्णु शेषनाग पर विश्राम कर रहे थे, तथा भाग्य की देवी उनकी सेवा कर रही थीं। यह देखकर कि भगवान विष्णु उनका स्वागत करने के लिए नहीं उठे हैं, उन्होंने उनकी छाती पर जोर से लात मारी, जिससे उनका शारीरिक अपमान हुआ। ऋषि द्वारा इस प्रकार मारा जाने पर, भगवान विष्णु अपनी योग निद्रा से बाहर आ गए, तथा जो कुछ भी हुआ था, उसे समझते हुए, भगवान विष्णु ने आदरपूर्वक ऋषि को प्रणाम किया और ऋषि के पैरों की मालिश करना शुरू कर दिया, बहुत चिंतित महसूस करते हुए उन्होंने पूछा कि क्या उनके कठोर वक्ष के कारण उनके पैर में चोट तो नहीं लगी है। भगवान विष्णु को चिंता थी कि उनकी कठोर छाती, जो वज्र के समान मजबूत है, पर लात मारने से ब्राह्मण के कोमल पैर चोटिल हो जाएंगे। भगवान विष्णु की विनम्रता और ब्राह्मणों के प्रति उनके सम्मान को देखकर, भृगु मुनि को भगवान विष्णु के सर्वोच्च व्यक्तित्व के रूप में उच्च पद का विश्वास हो गया। भगवान विष्णु की महानता के बारे में सुनकर, सभी ऋषियों ने भगवान विष्णु की सर्वोच्चता पर सहमति व्यक्त की और उन्हें भगवान का सर्वोच्च व्यक्तित्व स्वीकार करते हुए उन्हें प्रणाम किया।

7) भगवान विष्णु यहाँ सहनशीलता का गुण प्रदर्शित करते हैं, भगवद गीता 13.8-12 के अनुसार सहनशीलता क्या है?

- i. व्यक्ति को अपनी भावनाओं और संवेदनाओं पर नियंत्रण रखना चाहिए।
- ii. व्यक्ति को जीवन में सभी प्रकार के कष्टों को सहने के लिए तैयार रहना चाहिए।
- iii. व्यक्ति को दूसरों से अपमान और बेइज्जती सहने का अभ्यास करना चाहिए।
- iv. व्यक्ति को अपने जीवन में जो कुछ भी होता है, उसकी उपेक्षा करनी चाहिए।

8) कम से कम पाँच ऐसी शक्तियों का उल्लेख करें जिन्हें सहन करना सीखना चाहिए? वे कौन सी शक्तियाँ हैं जिन्हें भगवान ब्रह्मा और शिव सहन नहीं कर पाए थे? (भ.गी. 5.23)

9) यदि कोई व्यक्ति भौतिक इंद्रियों की इच्छाओं को सहन करने में सक्षम है, तो वह इस संसार में अच्छी स्थिति में है और खुश है। कृपया कॉलम बी में बताएं कि कॉलम ए में किस तरह की इच्छा का उल्लेख किया गया है (भ.गी. 5.23)

कॉलम ए	कॉलम बी
सज्जाजनक फिल्में देखना	
आवश्यकता से अधिक खाना	
जब पिता ने अपने बेटे से खेलना बंद कर पढ़ाई शुरू करने को कहा तो वह उन पर चिन्ताने लगा।	
कॉलेज में चल रहे लंकाघर के बीच में सहपाठी से कानाफूसी शुरू कर दी।	
खांसी के कारण डॉक्टर द्वारा मना किए जाने के बावजूद कोल्ड ड्रिंक पीना।	
कल परीक्षा होने के बावजूद दोस्तों के साथ लंबे समय तक वीडियो गेम, क्रिकेट आदि खेलना।	

10) सहिष्णुता विकसित करना क्यों आवश्यक है? (BG 13.8-12)

- लोग स्वभाव से ही दूसरों से ईर्ष्या करते हैं, इसलिए हमें उनसे निपटना सीखना चाहिए
- यह भौतिक प्रकृति ऐसी बनी हुई है कि हर कदम पर बाधाएँ आएंगी।
- जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हमें कोविड-19 जैसी कई और महामारियों का सामना करना पड़ सकता है।
- अच्छे गुणों को विकसित करना हमेशा अच्छा होता है।

11) किसी को क्यों विचलित नहीं होना चाहिए और सुख-दुख को सहन क्यों नहीं करना चाहिए?

सभी बातों पर ध्यान दें: (BG 2.14-15)

- वे इंद्रिय बोध से उत्पन्न होते हैं
- किसी भी स्थिति में धार्मिक सिद्धांतों के निर्धारित नियमों और विनियमों का पालन करना व्यक्ति को ज्ञान के स्तर तक ले जाता है
- व्यक्ति में रजोगुण और तमोगुण को बढ़ाना।
- ज्ञान और भक्ति से ही व्यक्ति स्वयं को मोह के चंगुल से मुक्त कर सकता है

माँ प्रकृति के उपहारों पर जीवन

अन्नान्द्रवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसम्भवः ।
यज्ञान्द्रवति पर्जन्यो यज्ञः कर्मसमुद्भवः ॥ १४ ॥

सभी जीव अन्न पर निर्भर रहते हैं, जो वर्षा से उत्पन्न होता है। वर्षा यज्ञ से होती है, तथा यज्ञ नियत कर्मों से उत्पन्न होता है। (BG 3.14)

आइये इसके बारे में सोचें

1. प्रकृति से हमें क्या लाभ मिलते हैं, जो कृत्रिम रूप से प्राप्त नहीं किये जा सकते?
2. औद्योगिक क्रांति ने असंतोष, संघर्ष और प्रदूषण लाया है। चर्चा करें।
3. हर साल लगभग 13 मिलियन हेक्टेयर वन नष्ट हो जाते हैं। (यह तमिलनाडु के आकार के बराबर है।) पेड़ों की इस तरह की कटाई ने बदले में हमारे जल स्रोतों को नष्ट कर दिया है। चर्चा करें।

आइये पढ़ें और सीखें

मानव समाज को प्राकृतिक उपहारों पर निर्भर रहना चाहिए

शास्त्रों के अनुसार, कोई व्यक्ति अपने अन्न भंडार और गायों की संख्या से धनवान माना जाता है। गाय और अन्न, इन दो चीजों से ही मनुष्य अपने खाने-पीने और आर्थिक समस्याओं का समाधान कर सकता है। बाकी सभी चीजें तो केवल बनावटी हैं - जिनकी कोई जरूरत नहीं है। कभी-कभी ये पापपूर्ण और अपमानजनक होती हैं या कम से कम हमारे बहुमूल्य समय को बरबाद करती हैं।





मनुष्य अनाज, फल, दूध, सब्जियाँ और जड़ी-बूटियाँ खाकर अपना पेट भर सकता है। फिर बेचारे जानवरों को मारने के लिए बूचड़खाने चलाने की क्या ज़रूरत है? अगर मनुष्य के पास खाने के लिए पर्याप्त मात्रा में अनाज और सब्जियाँ हैं, तो उसे किसी जानवर को मारने की ज़रूरत नहीं है।

नदियाँ और वर्षा पीने के लिए जल और खेतों को उपजाऊ बनाती हैं; सूर्य अनाज को पकाता है; पहाड़ियाँ खनिज प्रदान करती हैं, और समुद्र रत्न प्रदान करते हैं; और गायें दूध देती हैं।

अनाज, खनिज, जवाहरात, पानी और दूध आदि पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध होने पर फिर किसी औद्योगिक उद्यम की क्या आवश्यकता है? उनमें बहुत अधिक लागत आती है, बहुत अधिक श्रम की आवश्यकता होती है, और वे जल और भूमि को प्रदूषित करते हैं।

ईश्वर भोजन के लिए धरती के अन्न और फल देता है, किन्तु धर्मात्मा पुरुषों के लिए शरीर के लिए इसके अतिरिक्त कोई अन्य वैध आहार नहीं है।

बिना किसी एक कारखाने की सहायता के, ईश्वर हमारी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति प्रकृति के माध्यम से करता है, ताकि हम आत्म-साक्षात्कार के लिए समय बचा सकें और अपने मानव शरीर में सफलता प्राप्त कर सकें।



मैं ईश्वर हूँ

प्राकृतिक उपहार जैसे अनाज और सब्जियाँ, फल, नदियाँ, रत्नों और खनिजों की पहाड़ियाँ, और मोतियों से भरे समुद्र सर्वोच्च के आदेश से प्रदान किए जाते हैं, और जैसा कि वह चाहता है, भौतिक प्रकृति उन्हें प्रचुर मात्रा में उत्पन्न करती है या कभी-कभी उन्हें सीमित कर देती है। प्राकृतिक नियम यह है कि मनुष्य इन ईश्वरीय उपहारों का लाभ उठा सकता है और खुद को सर्वोच्च नियंत्रक या भगवान के रूप में सोचे बिना उनसे संतोषजनक रूप से फल-फूल सकता है।

मनुष्य को स्वयं को सर्वोच्च नियंत्रक या ईश्वर नहीं समझना चाहिए

ये सभी प्राकृतिक उपहार भगवान की दया पर निर्भर हैं। इसलिए, हमें भगवान के नियमों का पालन करना चाहिए और उनकी सेवा करके मानव जीवन की पूर्णता प्राप्त करनी चाहिए।

मनुष्य को बस भगवान द्वारा दी गई सुविधाओं का अच्छे से प्रबंधन करना है। कृषि उद्यमों का प्रबंधन सब्जियों और अनाज की उचित वृद्धि के लिए किया जा सकता है। गाय के साथ रहने और उसकी रक्षा करने से दूध, दही और घी की प्रचुर आपूर्ति की व्यवस्था की जा सकती है। इसी तरह, जंगलों की सुरक्षा करके शहद और अन्य संसाधनों की व्यवस्था की जा सकती है।



दूसरी ओर, एक राक्षसी, ईश्वरविहीन सभ्यता इस प्राकृतिक जीवन शैली की उपेक्षा करती है। गगनचुंबी इमारतों और राजमार्गों पर हमेशा दौड़ती गाड़ियों पर जोर, मनुष्य की वास्तविक जरूरतों के लिए अनावश्यक है।

आत्ममाता गुरोः पत्नी ब्राह्मणी राजपत्निका।
धेनुर्धात्री तथा पृथ्वी सप्तैता मातरः स्मृताः ॥

ये माताएँ वास्तविक माता हैं, शिक्षक या आध्यात्मिक गुरु की पत्नी, ब्राह्मण की पत्नी, राजा की पत्नी, गाय, धाय और पृथ्वी।

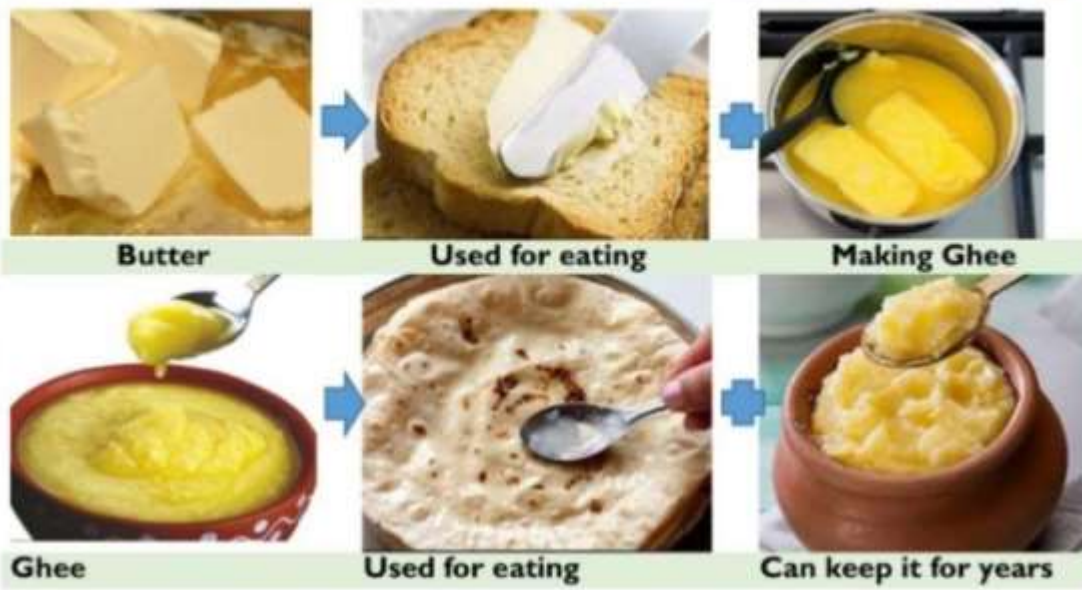
हमारी गौ माता का सम्मान करें

जैसे हमारी माँ अपने बच्चों को जीवन की सभी आवश्यकताएँ प्रेमपूर्वक प्रदान करती है, वैसे ही वैदिक परंपरा में गौमाता और प्रकृति माता मानव समाज को सभी आवश्यकताएँ प्रदान करती हैं। मानव समाज गौमाता की सेवाओं का बदला उसकी रक्षा, सेवा, पूजा, आराधना और महिमा करके चुकाता है। बौद्ध धर्म का प्रतीक है; वह पिता के समान है, खेतों में हल चलाकर अन्न पैदा करने में मदद करता है।



हमारी माँ हमें एक-दो साल तक दूध पिलाती है, लेकिन गाय माता जीवन भर दूध देती है।





एक सच्ची कहानी: एक गाय जो सिर्फ दूध ही नहीं देती थी

यह कहानी भारत के गुजरात के एक गांव की निडर और मिलनसार गाय की है। यह कहानी 13 मई, 2003 को एक समाचार विज्ञप्ति में प्रकाशित हुई थी।

राज्य वन्यजीव विभाग को एक तेंदुए के बारे में पता चला जो पिछले आठ महीनों से वडोदरा जिले के अंतोली गांव में रोजाना एक गाय के पास आ रहा था। इसमें से वन्य जीव प्रतिपालक श्री. व्यास ने कहा, "यह अविश्वसनीय था, तेंदुआ गाय के पास आता था और निडर गाय तेंदुए के सिर और गर्दन को चाट लेती थी। गाय ने तेंदुए को अपना दूध पिलाया था और इस तरह तेंदुआ बड़ा हो गया था। गाय और तेंदुए ने एक सुंदर बंधन बना लिया था।



वन विभाग कुछ समय से इस जानवर को पकड़ने की कोशिश कर रहा था लेकिन गाय से इसकी दोस्ती के बारे में जानने के बाद उसने यह प्रयास छोड़ दिया। तेंदुआ गांव में किसी भी अन्य जानवर या इंसान को नुकसान नहीं पहुंचाएगा। इससे ग्रामीणों को लाभ हुआ क्योंकि तेंदुए के डर से अन्य जानवर न तो उनकी फसल खाते थे और न ही उन्हें नुकसान पहुंचाते थे - इतना ही नहीं, उस वर्ष के दौरान ग्रामीणों की फसल की उपज 30 प्रतिशत तक बढ़ गई।

दुर्भाग्य से, आधुनिक सभ्यता मनुष्य को गायों को मारने के लिए प्रोत्साहित करती है - गायें जो दही, दूध और घी का स्रोत हैं। उन्होंने सभी उपयोगी पेड़ों को काट डाला--ऐसे उपयोगी पेड़ शहद और फल प्रदान करते हैं। वे कृषि में संलग्न होने के बजाय नट, बोल्ट, ऑटोमोबाइल और वाइन प्रोसेस करने के लिए कारखाने खोलते हैं। तो फिर प्रजा कैसे सुखी रह सकती है?

कहानी का सार

गाय सभी जीवों की माता है।



नट-बोल्ट कोई नहीं खा सकता. और इस प्रकार उचित पोषण के अभाव में मनुष्य एक के बाद एक बीमारियों से ग्रस्त हो जाता है। उनका शरीर समय से पहले ही बूढ़ा हो जाता है। जानवरों का मांस या सड़ा हुआ भोजन खाने के कारण उनके शरीर से दुर्गंध आने लगती है। यह सभ्यता नहीं है.

-श्रील प्रभुपाद

हमारी प्रकृति को बचाएं

प्रकृति के साथ सद्भाव में रहने के कुछ सबसे महत्वपूर्ण तरीके भी आसान हैं:

- पवित्र धर्मग्रंथों का वितरण करके ईश्वर-चेतन जीवन का संदेश और लाभ फैलाएं। इससे हर कोई प्रकृति के नियमों के साथ सामंजस्य बनाकर रह सकेगा।
- अधिक पेड़ लगाओ. पेड़-पौधे लगाने के लिए अपने घर या स्कूल के पास एक खुला क्षेत्र या मैदान चुनें। अपने मित्रों और सहपाठियों को अपने साथ जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

पेड़ों के कुछ फायदे इस प्रकार हैं:

- स्वच्छ हवा व ऑक्सीजन प्रदान करते हैं;
- वे ऊर्जा संरक्षण में मदद करते हैं;
- जमीन में पानी बनाए रखते हैं;
- मिट्टी के कटाव को रोकते हैं;
- वायु और जल प्रदूषण कम करते हैं;
- भोजन और आश्रय प्रदान करते हैं;
- पक्षियों और जानवरों के लिए आवास प्रदान करते हैं;
- ईंधन प्रदान करते हैं;
- फर्नीचर के लिए लकड़ी उपलब्ध कराते हैं।



- iii. अधिक चलें, कम गाड़ी चलाएं। हर बार अपने वाहन का उपयोग करने के बजाय, कम दूरी तक पैदल चलने का विकल्प चुनें। पैदल चलना भी दुरुस्त रहने का सबसे सस्ता और आसान तरीका है। साइकिल चलाना और पैदल चलना दोनों ही अच्छे हैं। आप वाहन का उपयोग करते समय होने वाले वायु प्रदूषण को भी कम करेंगे और ईंधन और धन बचाएंगे। अपने वाहनों को अच्छी स्थिति में रखें। इससे वायु प्रदूषण भी कम होता है।
- iv. पानी बचाएं। जल एक आवश्यक प्राकृतिक संसाधन है। पानी बचाने का सबसे सरल तरीका है कि उपयोग के बाद पानी का नल बंद कर दें और जितना आवश्यक हो उतना ही उपयोग करें। बरसाती नाले में कूड़ा-कचरा न डालें। नदियों में कचरा, सीवेज या अन्य अपशिष्ट पदार्थ डालकर उन्हें प्रदूषित न करें।
- v. ऊर्जा बचाएँ। सुनिश्चित करें कि जब बिजली के उपकरणों की आवश्यकता न हो या कमरे से बाहर निकलते समय उन्हें चालू न रखा जाए। किसी भी टेलीविजन, म्यूजिक सिस्टम या कंप्यूटर को बंद करने का ध्यान रखें जिसका उपयोग नहीं किया जा रहा हो।
- vi. प्लास्टिक के प्रयोग से बचें। कागज, कांच या लकड़ी के विपरीत, प्लास्टिक आसानी से नष्ट नहीं होता है। आज छोड़ी गई प्लास्टिक की पानी की बोतल पचास साल बाद भी उसी स्थिति में होगी! बहुमूल्य भूमि को प्लास्टिक सामग्री से भरने से प्राकृतिक जल संसाधन अवरुद्ध हो जाते हैं, जिससे बहुत नुकसान होता है।
- vii. ध्वनि प्रदूषण कम करें। धीमी आवाज़ में टीवी और संगीत सुनें; पटाखे जलाने और तेज़ आवाज़ वाले खिलौनों से खेलने से बचने की कोशिश करें। धीमी आवाज़ में विनमता से बोलें।
- viii. कभी भी जानवरों या किसी अन्य जीवित इकाई के साथ दुर्व्यवहार न करें क्योंकि सभी ईश्वर की संतान हैं और उन्हें जीने का समान अधिकार है। प्रकृति में संतुलन तभी बनाए रखा जा सकता है जब हम सभी जीवन रूपों का सम्मान करें।
- ix. खेतों और ग्राम समुदायों के माध्यम से खाद्यान्न का उत्पादन बढ़ाने की तत्काल आवश्यकता के बारे में जागरूकता पैदा करें।



आजकल, लोग कृषि गतिविधियों को छोड़कर शहरों में आ गए हैं और मोटरसाइकिल, टायर, ट्यूब, नट और बोल्ट बनाने वाली फैक्ट्रियों में काम करने लगे हैं। तो क्या वे भविष्य में किसी मुसीबत को निमंत्रण दे रहे हैं?

पूरे विश्व में खाद्यान्न उत्पादन के लिए पर्याप्त जगह है। और यदि सभी उपलब्ध स्थान का उपयोग खाद्यान्न उत्पादन के लिए किया जाए, तो पूरी दुनिया की वर्तमान जनसंख्या से दस गुना से अधिक का भरण-पोषण किया जा सकता है। कमी का कोई सवाल ही नहीं है क्योंकि भगवान ने हर चीज़ पूर्ण बनाई है। यह व्यवस्था जीवन की हर प्रजाति के लिए की गई है। अन्यथा, जीवन की सभी विभिन्न प्रजातियाँ अब तक अस्तित्व में कैसे बनी हुई हैं?

ईश्वर की रचना में कोई दोष नहीं है। फिर भी ईश्वर की आज्ञा न मानने के कारण मनुष्यों में दोष वा कठिनाइयाँ पाई जाती हैं। उदाहरण के लिए, कई देश युद्ध सामग्री बनाने में बहुत अधिक ऊर्जा और प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग करते हैं। युद्ध निस्संदेह हर किसी के लिए एक बड़ा दोष और कठिनाई है। जब खाद्यान्न का पर्याप्त उत्पादन होता है, तो जानवरों और मनुष्यों दोनों को बिना किसी कठिनाई के पोषण और रखरखाव किया जा सकता है। यह प्रकृति या ईश्वर की व्यवस्था है।

प्रकृति: सर्वश्रेष्ठ शिक्षक



पृथ्वी

गहरे तेल की ड्रिलिंग, परमाणु विस्फोट, प्रदूषण, वनों की कटाई, युद्ध आदि से पृथ्वी लगातार परेशान रहती है। इन सभी विघ्नों के बावजूद भी पृथ्वी प्राणियों की सभी आवश्यकताएँ प्रदान करती रहती है।



पर्वत (पहाड़)

पहाड़ जीवन के विभिन्न रूपों जैसे पेड़, घास, पक्षियों, जानवरों और कई अन्य को भोजन प्रदान करते हैं। यह झरने और नदियाँ भी प्रदान करता है जो जीवन का समर्थन करते हैं।



वृक्ष

वृक्ष हमें फल-फूल, शीतल छाया, औषधियाँ आदि देते हैं। यहां तक कि जब कोई पेड़ काटा जाता है तो वह विरोध नहीं करता बल्कि जलाऊ लकड़ी के रूप में दूसरों को सेवा देता रहता है।



अजगर

अजगर लंबे समय तक बिना भोजन के चुपचाप पड़ा रहता है। यह अन्य जंगली जानवरों की तरह तीव्रता से खोज नहीं करता है, बल्कि अपने शिकार के सीमा के भीतर आने का इंतजार करता है। यदि कुछ भी दिखाई न दे तो यह भूख सहन कर सकता है।



मधुमक्खी

मधुमक्खी एक फूल से दूसरे फूल तक जाती है और अपनी ज़रूरत के अनुसार शहद का केवल एक छोटा सा नमूना लेती है। हालाँकि, यदि मधुमक्खी लालची हो जाती है, बहुत अधिक शहद का आनंद लेती है, तो सूरज डूबने और फूल की पंखुड़ियाँ बंद होने पर फंसने का जोखिम होता है।



सागर

बरसात के मौसम में समुद्र में नदियों से पानी का प्रवाह तो बढ़ जाता है लेकिन उसका स्तर नहीं बढ़ता। और शुष्क मौसम में समुद्र का स्तर कम नहीं होता है। दोनों स्थितियों में इसका स्तर स्थिर रहता है।

1) ईश्वर की रचना में कोई दोष नहीं है। फिर भी मनुष्य में दोष पाए जाते हैं। उदाहरण के लिए, कई देश युद्ध सामग्री बनाने में बहुत अधिक ऊर्जा और प्राकृतिक संसाधन लगाते हैं। युद्ध निस्संदेह हर किसी के लिए एक बड़ा दोष और कठिनाई है।

इन दोषों का कारण क्या है?

1. ईश्वर के आदेशों की अवहेलना.
2. प्राकृतिक संसाधनों की कमी.
3. तकनीकी विकास का अभाव
4. गलाकाट प्रतिस्पर्धा और सहयोग की कमी.

2) "हर चीज़ की तरह, प्रकृति सबसे अच्छी प्रशिक्षक है" - एडॉल्फ हिटलर। नीचे कुछ सबक दिए गए हैं जो माँ प्रकृति हमें सिखाती है, अपनी समझ के आधार पर निम्नलिखित का मिलान करें :-

पृथ्वी पर लगातार ड्रिलिंग, परमाणु विस्फोट, प्रदूषण, वनों की कटाई आदि का संकट बना रहता है, इन गड़बड़ियों के बावजूद यह जीवों की सभी ज़रूरतें पूरी करती है।	सालभ विनाश की ओर ले जाता है
पेड़ फल, फूल और ठंडी छाया देते हैं। काट दिए जाने पर भी वे जलाऊ लकड़ी के रूप में सेवा प्रदान करते रहते हैं। पेड़ फल, फूल और ठंडी छाया देते हैं।	संतुलित मनःस्थिति
बरसात के मौसम में नदियों से समुद्र में पानी बढ़ जाता है लेकिन फिर भी समुद्र का जलस्तर कभी नहीं बढ़ता। और शुष्क मौसम में समुद्र का जलस्तर कम नहीं होता। यह हमेशा स्थिर रहता है।	करुणा
मधुमक्खी फूल-फूल पर जाती है और बस अपनी ज़रूरत का नमूना लेती है। हालाँकि, अगर वह सालची है और ज़्यादा शहद ले लेती है, तो सूरज ढलने और पंखुड़ियाँ बंद होने पर फूल में फँसकर अपनी जान जोखिम में डाल देती है।	सहनशीलता

3) एक भी फैक्ट्री की मदद के बिना, भगवान प्रकृति के माध्यम से हमारी सभी ज़रूरतें पूरी करते हैं। गो हमारा बहुत सारा समय बचाता है, ताकि हम:

- i. अपनी पढ़ाई पर ज़्यादा ध्यान केंद्रित कर सकें और अच्छे अंक प्राप्त कर सकें।
- ii. अपने माता-पिता और रिश्तेदारों के साथ अच्छा समय बिता सकें।
- iii. आत्म-साक्षात्कार के लिए प्रयास कर सकें और मानव जीवन में सफलता प्राप्त कर सकें।
- iv. उपरोक्त में से कोई नहीं।

4) हमें मिलने वाले सभी प्राकृतिक उपहार भगवान की दया पर निर्भर हैं। भगवान के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करने का सबसे अच्छा तरीका क्या होगा?

- i. हर सुबह भगवान को "धन्यवाद" कहें।
- ii. भगवान के नियमों का पालन करें।
- iii. भगवान हमारे पिता की तरह हैं, इसलिए उनके साथ औपचारिकता की आवश्यकता नहीं है।
- iv. उपरोक्त में से कोई नहीं।

4) विज्ञान कहता है कि मानव शरीर को उचित विकास के लिए पशु वसा की आवश्यकता होती है। पशु वसा प्राप्त करने का सबसे अच्छा स्रोत क्या है? (भ.गी. 17.10)

- i. अंडे
- ii. मछली का तेल
- iii. दूध
- iv. मांस

प्रकृति पर मानवता की निर्भरता

प्रकृति पर मानवता की निर्भरता की सीमा को आधुनिक समाज में सबसे अधिक मूल्यवान माध्यम - धन के माध्यम से सबसे अच्छी तरह से दर्शाया गया है। विज्ञान पत्रिका नेचर के 15 मई, 1997 के अंक में, मैरीलैंड विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने दुनिया को प्रकृति से प्राप्त प्राकृतिक संसाधनों और कच्चे माल के लिए प्रति वर्ष \$16 ट्रिलियन से \$54 ट्रिलियन अमेरिकी डॉलर का "प्रकृति को बिल" प्रस्तुत किया: भोजन, पानी, हवा, लकड़ी, चट्टानें, धातु, जवाहरात, तेल और इसी तरह की अन्य चीजें। सूर्य को हमारा ब्रह्मांडीय बिल कहीं अधिक चौंका देने वाला है। अमेरिकी वैज्ञानिक डॉ. एडविन केसलर ने गणना की है कि, अगर हमें ओक्लाहोमा राज्य (जो लगभग 200 हजार वर्ग किमी के क्षेत्र को कवर करता है) में हर दिन सूर्य द्वारा प्रदान की जाने वाली ऊर्जा के लिए 5 सेंट प्रति किलोवाट-घंटा (अपेक्षाकृत सस्ती कीमत) का भुगतान करना पड़े, तो लागत प्रति दिन लगभग \$60 बिलियन होगी!

कृपया भगवद्गीता पर आधारित निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें: -

6) प्रकृति हमें इतने सारे संसाधन किस उद्देश्य से मुफ्त में दे रही है, वह भी बिना हमें भुगतान किए? सभी सही विकल्पों को चुनें। (BG 3.12, 3.14)

- i. जीवन का भरपूर आनंद लेने के लिए
- ii. खुद को स्वस्थ और तंदुरुस्त रखने के लिए
- iii. जीवन के अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए
- iv. औद्योगीकरण में मदद करने के लिए

7) प्रकृति को बिल चुकाने और चोर बनने से बचने का तरीका क्या है? (BG 3.12.3.14)

- i. प्राकृतिक संसाधनों को संरक्षित करने वाले संगठन में दान देकर
- ii. पवित्र नदियों की सफाई जैसे सरकारी अभियानों में भाग लेकर
- iii. संसाधनों का विवेकपूर्ण उपयोग करके और उनका दोहन करके
- iv. जीवन के उद्देश्य को न भूलकर
- v. उपरोक्त सभी

7) रिक्त स्थान भरें (BG 3.14)-

खेत की पैदावार आकाश से _____ के कारण होती है, और ऐसी वर्षा _____ द्वारा नियंत्रित होती है जैसे इंद्र, सूर्य, चंद्रमा, आदि, और वे सभी _____ हैं। भगवान को _____ से संतुष्ट किया जा सकता है; इसलिए, जो उन्हें नहीं कर सकता वह खुद को _____ में पाता है, यही प्रकृति का नियम है।

8) कृपया सभी कथनों का चयन करें जो सही हैं। बहुविकल्पीय विकल्प सही हो सकते हैं (BG 3.12.3.14)-

- i. हमें बड़े कारखानों के उत्पादन के बजाय खेत के उत्पादन पर निर्भर रहना चाहिए
- ii. हम पूरी तरह से नहीं बल्कि आंशिक रूप से खेत के उत्पादन पर निर्भर हैं।
- iii. शाकाहारी और मांसाहारी दोनों ही खेत के उत्पादन पर निर्भर हैं।
- iv. विनिर्माण उद्यमों के लिए कच्चे माल का उत्पादन कारखानों में भी किया जा सकता है।

9) हमारे दुःख का कारण क्या है? (BG 3.12, 3.14)

- i. चूंकि इस भौतिक संसार की सीमाएँ हैं, इसलिए सीमित संसाधन ही हमारे दुख का सबसे बड़ा कारण हैं
- ii. लोगों, समाजों और राष्ट्रों के बीच संसाधनों के लिए गलाकाट प्रतिस्पर्धा।
- iii. समाज के नेताओं ने लोगों के बीच संसाधनों का उचित आवंटन नहीं किया है।
- iv. लोग प्रकृति के नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं। इसलिए उन्हें भौतिक प्रकृति के नियमों द्वारा दंडित किया जाता है।
- v. लोग अपने स्वार्थ के लिए प्रकृति के संसाधनों की चोरी कर रहे हैं और चोरों का समाज खुश नहीं रह सकता।

इसे किसने बनाया?



सर आइज़ैक न्यूटन का एक मित्र था जो उनकी ही तरह एक वैज्ञानिक था। न्यूटन एक ईसाई था और प्रभु यीशु मसीह से प्रेम करता था। हालाँकि, उसका मित्र ईसाई नहीं था। वह यह भी नहीं मानता था कि ईश्वर है! न्यूटन ने अपने मित्र से कई बार इस बारे में बात की थी कि कैसे ईश्वर ने एक अद्भुत ब्रह्मांड बनाया है। हालाँकि, हर बार उसका मित्र अपना सिर हिलाकर कहता, "नहीं," और जवाब देता कि ब्रह्मांड "बस हो गया।" न्यूटन ने हमारे सौर मंडल के एक स्केल मॉडल का डिज़ाइन पूरा कर लिया था। फिर एक बहुत ही कुशल कारीगर ने न्यूटन की योजनाओं के आधार पर इसे बनाया। बीच में पीतल से बनी एक बड़ी गेंद थी जो सूर्य का प्रतिनिधित्व करती थी। इस सूर्य के चारों ओर अलग-अलग लंबाई की तीलियों से जुड़ी छोटी गेंदें घूम रही थीं।

ये गेंदें यहाँ का प्रतिनिधित्व करती थीं, और तीलियाँ उन्हें सूर्य से उचित दूरी पर रखती थीं। ये सभी गेंदें, बुध, शुक्र, पृथ्वी, मंगल, बृहस्पति, शनि, यूरेनस और नेपच्यून का प्रतिनिधित्व करती थीं, अपने उचित क्रम में थीं। (आज हम जानते हैं कि प्लूटो यह भी हमारे सौर मंडल में है, लेकिन न्यूटन को यह नहीं पता था।) ये सभी गेंदें एक साथ गियर की गई थीं ताकि जब सामने की ओर एक क्रैंक घुमाया जाए, तो वे सभी सूर्य के चारों ओर अपनी कक्षाओं में घूमें।

एक दिन न्यूटन अपने अध्ययन कक्ष में पढ़ रहे थे, तभी उनका मित्र उनसे मिलने आया। उनके मित्र ने मॉडल देखा और तुरंत पहचान लिया कि यह क्या है। जैसे ही उन्होंने मॉडल को धीरे-धीरे घुमाया, उन्होंने उसका बारीकी से अध्ययन किया। उन्होंने न्यूटन से कहा, "यह बहुत बढ़िया है! इसे किसने बनाया?"

किसी ने नहीं, " न्यूटन ने अपनी किताब से नज़र हटाए बिना उत्तर दिया।

उनके मित्र ने भ्रमित नज़र से उनकी ओर देखा और कहा, "तुमने मेरी बात नहीं सुनी होगी। मैंने पूछा, 'इस अद्भुत मॉडल को किसने बनाया?'"

ऊपर देखते हुए, न्यूटन ने विल्कुल सीधे चेहरे के साथ कहा, "किसी ने इसे नहीं बनाया। वे गेंदें और गियर बस दिखाई दिए और खुद ही एक साथ जुड़ गए!"

अब उनका मित्र, काफी परेशान था, उसने कहा, "तुम मुझे मूर्ख समझ रहे होगे! बेशक किसी ने इसे बनाया है! वह एक प्रतिभाशाली व्यक्ति है, और मैं उससे मिलना चाहता हूँ!"

न्यूटन ने अपनी किताब एक तरफ रख दी और धीरे-धीरे कमरे में अपने मित्र के पास चला गया। मॉडल के सामने खड़े होकर, न्यूटन ने अपने दोस्त को समझाया, "यह मॉडल हमारे अद्भुत ब्रह्मांड की एक घटिया नकल है। आप हमारे ब्रह्मांड को नियंत्रित करने वाले नियमों और सटीक व्यवस्था को जानते हैं। मैं आपको यह विश्वास नहीं दिला पा रहा हूँ कि इस मॉडल, इस खिलौने का कोई डिज़ाइनर या निर्माता नहीं है। हालाँकि, आपने कई बार कहा है कि सौर मंडल, जिसका यह मॉडल प्रतिनिधित्व

करता है, 'बस हो गया।' अब मुझे बताइए, क्या यह एक वैज्ञानिक का तार्किक निष्कर्ष है?" न्यूटन के दोस्त को तुरंत समझ में आ गया कि वह कितना मूर्ख था। उसे एहसास हुआ कि हर चीज़ के लिए एक मास्टर डिज़ाइनर और निर्माता होना चाहिए!

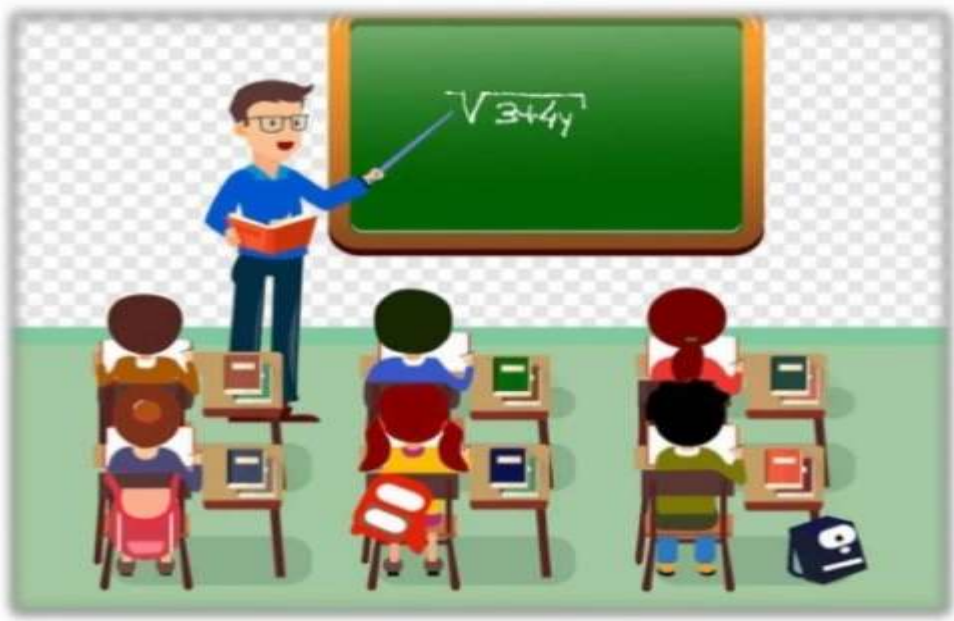
11) भगवद गीता 9.10 और 10.8 के अनुसार, इस भौतिक ब्रह्मांड का मुख्य डिज़ाइनर और नियंत्रक कौन है ?

- i. देवता - भगवान शिव, भगवान ब्रह्मा
- ii. सर्वोच्च भगवान कृष्ण
- iii. भगवान की भौतिक ऊर्जा
- iv. उपरोक्त सभी

12) कौन से संस्कृत शब्द उपरोक्त तथ्य को सिद्ध करते हैं: (BG 9.10)

- i. मयाध्यक्षेण प्रकृतिः
- ii. सुयते स-चराचरम्
- iii. हेतुनानेन कौन्तेय
- iv. जगत् विपरिवर्तते

सकारात्मक दृष्टिकोण



योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

हे अर्जुन! सफलता या असफलता की सारी आसक्ति त्यागकर समभाव से अपना कर्तव्य करो।
ऐसी समता को योग कहते हैं - BG 2.48

एक आशावादी व्यक्ति हर समस्या में एक अवसर देखता है और एक निराशावादी व्यक्ति हर अवसर में एक समस्या देखता है।
करने और न करने के बीच का अंतर केवल एक शब्द का है - एक शब्द जो आपके जीवन की दिशा निर्धारित करता है।

आइये इसके बारे में सोचें

1. आप किस श्रेणी में आते हैं - आशावादी या निराशावादी? चर्चा करें।
2. सकारात्मक दृष्टिकोण की क्या ज़रूरत है, अपने दोस्तों से चर्चा करें।

आइये इसके बारे में पढ़ें

सकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोग मुश्किल परिस्थितियों में भी कभी उम्मीद नहीं खोते और उनसे उभरने का प्रयास करते हैं। ऐसे लोग अंततः सफलता का स्वाद चखते हैं। अधिकांश सफल लोग अपने सकारात्मक दृष्टिकोण और ईश्वर की अच्छाई पर पूर्ण विश्वास के कारण सफल होते हैं।

कठिनाइयों से भागें नहीं:

यह बहुत दिलचस्प है कि शतुरमुर्ग संकटों से कैसे निपटते हैं। जब शेर शतुरमुर्ग को खाने के लिए आता है, तो शतुरमुर्ग भाग जाता है और जब वह शेर को अपने पीछे आता देखता है, तो वह जमीन में एक गड्ढा खोदता है, अपना सिर जमीन में डालता है, और सोचता है, "अब मैं सुरक्षित हूँ।" लेकिन सच तो यह है कि शेर शतुरमुर्ग को खाने वाला है। उसका सिर जमीन में बने गड्ढे में डालने से स्थिति नहीं बदलने वाली।



आज जब दुनिया में लोग मुश्किलों में हैं और समस्याओं से रचनात्मक तरीके से निपटना नहीं चाहते, बल्कि किसी न किसी तरह उनसे बचना चाहते हैं, तो वे गपशप, नशीली दवाओं और बुरी संगति का सहारा लेते हैं। यह ठीक वैसा ही है जैसे शतुरमुर्ग शेर से "बचने" के लिए अपना सिर बिल में डाल लेता है।

कुरुक्षेत्र के युद्ध के मैदान में अर्जुन को एक गंभीर संकट का सामना करना पड़ा, लेकिन वह सर्वोच्च भगवान कृष्ण की ओर मुड़ा और इसलिए भगवद गीता बोली गई। कृष्ण ने अर्जुन को हर स्थिति में अवसर देखने और उसके अनुसार काम करने की शिक्षा दी। हमें दूसरों के कल्याण के लिए करुणा की भावना से काम करना चाहिए और भगवान के साथ अपने प्रेमपूर्ण संबंध विकसित करने चाहिए।



सबसे शक्तिशाली सकारात्मक दृष्टिकोण सभी परिस्थितियों में ईश्वर पर पूर्ण विश्वास के साथ सेवा करना है।

सकारात्मक दृष्टिकोण की शक्ति:

गौरैया का दृढ़ निश्चय इतना मजबूत था कि उसकी चुनौती हमारी कल्पना से परे थी। समुद्र की लहरें उसके अंडों को बहा ले गईं। उसने समुद्र को चुनौती दी।



उसने अण्डे वापस मांगे और अपनी छोटी चोंच में पानी लेकर समुद्र को सुखाने का प्रयास किया।

अपनी बहन को संघर्ष करते देख गरुड़ मदद के लिए आया, भयभीत होकर समुद्र ने बिना चिल्लाए अंडे वापस कर दिए। गौरैया ने सकारात्मक दृष्टिकोण से समुद्र पर विजय प्राप्त की, उसका दृढ़ संकल्प सलाम के योग्य है।



व्यवसायात्मिका बुद्धिरेकेह कुरूनन्दन ।
बहुशाखा ह्यनन्ताश्च बुद्धयोऽव्यवसायिनाम् ॥ ४१ ॥

जो लोग इस मार्ग पर हैं, वे दृढ़ निश्चयी हैं और उनका लक्ष्य एक है। हे कुरुवंशियों, जो लोग दृढ़ निश्चयी नहीं हैं, उनकी बुद्धि अनेक शाखाओं वाली होती है।

(BG 2.41)

आइये सकारात्मक विचारकों के कुछ अद्भुत उदाहरण देखें, जिनका परमपिता परमेश्वर पर पूर्ण विश्वास था।

श्रील प्रभुपाद:

1965 में, सत्तर वर्ष की आयु में, अपनी जेब में मात्र 40 रुपये लेकर, श्रील प्रभुपाद अपने आध्यात्मिक गुरु के आदेश को पूरा करने के लिए पहली बार भारत से बाहर निकले। समुद्र में अपनी यात्रा के दौरान, उन्हें दो गंभीर दिल के दौरे पड़े, लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। उन्होंने इंटरनेशनल सोसाइटी फॉर कृष्णा कॉन्शियसनेस की स्थापना की और छह महाद्वीपों में 108 कृष्ण मंदिर स्थापित किए। उन्होंने विभिन्न राष्ट्रियताओं, जातियों और धार्मिक पृष्ठभूमियों से 5000 शिष्यों को स्वीकार किया। उन्होंने ईश्वर के विज्ञान पर लगभग 70 पुस्तकें लिखीं, दिन में केवल कुछ घंटे सोते थे। श्रील प्रभुपाद ने चौदह बार दुनिया की परिक्रमा की, 24 देशों का दौरा किया।



छत्रपति शिवाजी



छत्रपति शिवाजी महाराज, जिनका जन्म 19 फरवरी, 1630 को शिवनेरी किले में हुआ था, एक प्रसिद्ध मराठा योद्धा और पश्चिमी भारत में मराठा साम्राज्य के संस्थापक थे। वे शाहजी भोसले और जीजाबाई के पुत्र थे। शिवाजी ने छोटी उम्र से ही असाधारण नेतृत्व का प्रदर्शन किया, 16 साल की उम्र में उन्होंने अपना पहला किला जीता। उनकी सैन्य प्रतिभा गुरिल्ला युद्ध, एक मजबूत नौसेना की स्थापना और कोंकण तटों की सुरक्षा में निहित थी।

फ़ारसी की जगह मराठी और संस्कृत को बढ़ावा देने से क्षेत्रीय संस्कृति को पुनर्जीवित करने में मदद मिली। शिवाजी की नीतियों में महिलाओं के अधिकारों और धार्मिक सहिष्णुता पर प्रगतिशील विचार झलकते थे, जिससे सभी समुदायों के लिए सम्मान और सुरक्षा सुनिश्चित होती थी।

चाणक्य पंडित

चाणक्य, जिन्हें कौटिल्य या विष्णुगुप्त के नाम से भी जाना जाता है, एक शानदार प्राचीन भारतीय दार्शनिक, अर्थशास्त्री और शाही सलाहकार थे, जिनका जन्म लगभग 350 ईसा पूर्व हुआ था। वे मौर्य साम्राज्य की स्थापना में अपनी भूमिका और अपने महत्वपूर्ण कार्य और अर्थशास्त्र, जो कि शासन कला, अर्थशास्त्र और सैन्य रणनीति पर एक ग्रंथ है, के लिए प्रसिद्ध हैं। चाणक्य की बुद्धि और

रणनीतिक कौशल चंद्रगुप्त मौर्य के उत्थान में सहायक थे, जिन्हें उन्होंने नंद वंश को उखाड़ फेंकने और भारत को एकीकृत करने के लिए प्रशिक्षित किया था। उनकी शिक्षाओं में व्यावहारिक और नैतिक शासन, आर्थिक समृद्धि और जासूसी और कूटनीति के महत्व पर जोर दिया गया था।

व्यक्तिगत प्रतिकूलताओं का सामना करने के बावजूद, चाणक्य ने एक शक्तिशाली और एकीकृत भारत के अपने दृष्टिकोण के प्रति अटूट समर्पण से भारतीय इतिहास पर गहरा प्रभाव छोड़ा। उनकी बुद्धिमत्ता और रणनीतियों का सम्मान किया जाता है, जो लचीलापन, बुद्धिमत्ता और दूरदर्शी नेतृत्व का सार है। चाणक्य चतुर शासन कला और स्थायी ज्ञान का एक कालातीत प्रतीक बने हुए हैं।



आइये उतर दें

1. नीचे एक संगीत समूह की तस्वीर दिखाई गई है। 1962 में, उन्होंने अपना संगीत सभी प्रमुख रिकॉर्ड कंपनियों के सामने प्रस्तुत किया, लेकिन सभी ने इसे अस्वीकार कर दिया। संगीत बैंड का नाम "द बीटल्स" था जो पश्चिमी दुनिया के इतिहास में सबसे प्रसिद्ध संगीत बैंड था।



आपके अनुसार उन्हें सफल होने में किस चीज़ ने मदद की होगी? जितने चाहें उतने विकल्प चुनें।

- ईश्वर में दृढ़ विश्वास
- नकारात्मक विचार
- साहस
- ईर्ष्या
- ध्यान
- सकारात्मक दृष्टिकोण
- भय
- दृढ़ निश्चय

2. महाभारत में जब अर्जुन को घोर चिन्ता और निराशा का सामना करना पड़ा तो उसने क्या किया?
- वह भगवान (श्रीकृष्ण) की शरण में आया और हर परिस्थिति में सकारात्मक पहलुओं को देखना सीखा।
 - वह युद्ध के मैदान से भाग गया।
3. सकारात्मक दृष्टिकोण रखने के लिए निम्नलिखित में से कौन से गुण उपयुक्त हैं?
(BG13.8-12)
- विनमता
 - अभिमान
 - चतुराई
 - क्षमाशील
 - आध्यात्मिक ज्ञान
4. निम्नलिखित में से कौन से अर्जुन के अपने कर्तव्य पालन में नकारात्मक रवैये के कारण हैं? (BG1.31)
- भौतिक सुखों के प्रति आसक्ति
 - मारे जाने का भय
 - कौरवों द्वारा पराजय का भय
 - वन जाने की इच्छा
5. जीवन में कठिनाइयों का सामना करते समय कृष्णभावनाभावित व्यक्ति की मानसिक प्रवृत्ति क्या होती है? (BG 2.56)
- सोचता है कि दुख मेरे कर्मों के कारण हैं और भगवान उन्हें कम करते हैं।
 - कठिनाई का कारण पता लगाना और आँख के बदले आँख का व्यवहार करना।
 - उदास महसूस करना और रोना
 - उपरोक्त में से कोई नहीं
6. व्यावहारिक सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण विकसित करने के लिए दर्द और सुख के प्रति हमारी प्रतिक्रिया क्या होनी चाहिए? (BG 2.14)
- इस दुनिया में कोई दुख नहीं है।
 - यही तो जिंदगी है - कभी खुशी कभी गम।
 - मैं एक शाश्वत आत्मा हूँ और इन सतही सुखों और दुखों को सहन करना चाहिए।
 - हमें इन चीजों के बारे में नहीं सोचना चाहिए, ये इंसान को बेकार बना देती हैं।

7. युद्ध में अर्जुन के नकारात्मक रवैये पर कृष्ण की क्या प्रतिक्रिया है? (BG 2.11)

- i. वह अर्जुन को युद्ध न करने और केवल खुश रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
- ii. वह उससे केवल युद्ध करने और भावनाओं के बारे में न सोचने के लिए कहते हैं।
- iii. वह अर्जुन को डांटता है और उसे दिखाता है कि कैसे विद्वान लोगों को बुरा महसूस नहीं करना चाहिए और विलाप नहीं करना चाहिए; और उसे युद्ध करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं
- iv. कोई नहीं

8. गीता 2.1 में, जहाँ अर्जुन उदास है, तात्पर्य यह है कि कृष्ण अज्ञानी व्यक्ति के शोक को दूर कर सकते हैं। इसके लिए क्या करने की आवश्यकता है?

- i. आसक्ति रहित होकर काम करो और वास्तविक आत्म के विज्ञान में स्थिर रहो।
- ii. खाओ, पियो और मौज करो।
- iii. अज्ञान ही परमानंद है। इसे दूर करने की कोई आवश्यकता नहीं है।
- iv. कोई नहीं

"आज मेरे पास बहुत धन है, तथा मैं अपनी योजनाओं के अनुसार और अधिक प्राप्त करूंगा। अभी मेरे पास बहुत कुछ है, तथा भविष्य में यह और अधिक बढ़ेगा। वह मेरा शत्रु है, तथा मैंने उसे मार डाला है, तथा मेरे अन्य शत्रु भी मारे जाएंगे। मैं सबका स्वामी हूँ। मैं भोगी हूँ। मैं परिपूर्ण, शक्तिशाली तथा सुखी हूँ। मैं सबसे धनी व्यक्ति हूँ, तथा मेरे चारों ओर कुलीन संबंधी हैं। मुझसे अधिक शक्तिशाली तथा सुखी कोई नहीं है। मैं यज्ञ करूंगा, कुछ दान दूंगा, तथा इस प्रकार आनंद मनाऊंगा।" उपर्युक्त कथनों के संदर्भ में कृपया निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

9. उपरोक्त शब्द किसने कहे होंगे? (BG 16.15)

- i. कृष्ण
- ii. अर्जुन
- iii. देवता
- iv. राक्षस

10. निम्नलिखित में से कौन-से कथन उपरोक्त कथनों में व्यक्त मानसिकता से जुड़े हैं? (BG 16.8,16.10)

- i. वासना और क्रोध
- ii. असीमित चिंता
- iii. ईश्वरविहीनता
- iv. उपरोक्त सभी

11. निम्नलिखित में से कौन-से ऐसी मानसिकता के परिणाम हैं? (BG 16.16)

- i. सकारात्मक दृष्टिकोण
- ii. नारकीय गंतव्य
- iii. सफलता
- iv. खुशी

12. शुद्ध भक्त किसी भी परिस्थिति में विचलित नहीं होता। यदि उसका कोई शत्रु हो तो क्या होगा?? (BG 12.13-14)

- i. वह जैसे को तैसा करके खुश हो जाता है।
- ii. वह अपने शत्रु का शत्रु नहीं बनता और सहन करता है।
- iii. यह अपवाद है। अन्यथा वह विचलित नहीं होता।
- iv. यह संभव नहीं है कि शुद्ध भक्त का कोई शत्रु हो।

13. भौतिक भोगों, अर्थात् इन्द्रिय तृप्ति के बारे में सोचने से व्यक्ति की मानसिक प्रवृत्ति पर क्या प्रभाव पड़ता है? (भ.गी. 17.16)

- i. संतुष्टि।
- ii. मन पर नियंत्रण।
- iii. सकारात्मक दृष्टिकोण।
- iv. असंतोष।

14. कोई व्यक्ति सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति तथा अन्य अच्छे गुणों का विकास कैसे कर सकता है? (भ.गी. 1.28)

- a. अविचल भक्ति, भगवद्गीता का पाठ।
- b. वे चर्चा के लिए अच्छे हैं, लेकिन व्यावहारिक नहीं हैं।
- c. सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति की कोई आवश्यकता नहीं है।
- d. वे उन लोगों के लिए व्यावहारिक हैं जो इन गुणों के साथ पैदा हुए हैं, दूसरों के लिए नहीं।

दूसरों में अच्छाई देखना सीखें

अद्वेषा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी ॥

जो ईर्ष्या नहीं करता, बल्कि सभी जीवों का दयालु मित्र है, जो स्वयं को स्वामी नहीं मानता,
मिथ्या अहंकार से मुक्त है, जो सुख और दुःख दोनों में समान रहता है। (BG 12.13)

- अभिमानी लोग दूसरों में छोटापन और खुद में महानता देखते हैं जबकि महान आत्माएं दूसरों में महानता और खुद में छोटापन देखती हैं

आइये इसके बारे में सोचें

- 1) हमें दूसरों में अच्छाई क्यों देखनी चाहिए?
- 2) "एक महान व्यक्ति स्वाभाविक रूप से खुद में दोष देखता है और दूसरों में कोई दोष देखने को तैयार नहीं होता।" चर्चा करें

आइये पढ़ें और सीखें

सही धारणा रखें

हमारे जीवन में हर परिस्थिति एक अवसर प्रस्तुत करती है। एक व्यक्ति कहता है, "इस कलियों की झाड़ी को देखो। यह कांटों से भरी हुई है।" वह गुलाब की कलियों पर कांटों के बारे में शिकायत करता रहता है। दूसरा व्यक्ति खुश होता है, "इस कांटों वाली झाड़ी को देखो। इसमें गुलाब है।" वे एक ही चीज़ देख रहे हैं, लेकिन अपनी चेतना या दृष्टिकोण के अनुसार।

अगर आप पीले रंग का चश्मा पहनते हैं, तो आपको हर चीज़ पीली दिखाई देगी। अगर आप हरे रंग का चश्मा पहनते हैं, तो आपको हर चीज़ हरी दिखाई देगी और अगर आप साफ़ चश्मा पहनते हैं, तो आपको हर चीज़ वैसी ही दिखाई देगी जैसी वह है। इसलिए हमारी चेतना के स्तर के अनुसार, हमारे कुछ दृष्टिकोण होते हैं। हम किसी परिस्थिति के अनुसार किस दृष्टिकोण को अपनाते हैं, यह हमारी चेतना और दुनिया के बारे में हमारी पूरी धारणा को निर्धारित करता है।

मूर्ख ने कहा, मैंने अपना अतीत बर्बाद कर दिया है।

बुद्धिमान व्यक्ति ने कहा, लेकिन अब तुम अपना वर्तमान बदल सकते हो।

आशावादी निराशावादी



कोई भी व्यक्ति गिलास को आधा भरा हुआ या आधा खाली देख सकता है। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप चीजों को किस नज़रिए से देखते हैं। एक नज़रिए से देखने पर उत्साह आता है, तो दूसरी नज़रिए से निराशा।

मधुमक्खी और मक्खी

मधुमक्खी एक फूल से दूसरे फूल पर उड़ती है, उस फूल के रस की मिठास और सुगंध को पीती है, उस फूल को जरा सा भी परेशान नहीं करती है, और फिर अगले फूल पर जाकर उसका रस पीती है। इसलिए, हमें मधुमक्खी से बहुत कुछ सीखना है; यह हमें दूसरों में अच्छाई देखने की कला सिखा रही है।



मधुमक्खी कूड़े-कचरे से भरी जगह में भी फूल ढूँढ़ लेती है। चारों ओर फैली गंदगी पर ध्यान न देते हुए मधुमक्खी कूड़े-कचरे के बीच भी एक छोटा सा फूल ढूँढ़ लेती है और उससे रस पी लेती है। एक सच्चे सज्जन व्यक्ति की योग्यता यह है कि उसने दूसरों में दोष ढूँढ़ने की प्रवृत्ति छोड़ दी है।

इस दुनिया में कोई भी पुरुष या महिला चाहे कितने भी बुरे, दुष्ट या कुटिल क्यों न हो, एक संत व्यक्ति हमेशा उनमें कुछ अच्छाई ढूँढ़ ही लेता है। वह उस अच्छे गुण को सैकड़ों-हजारों गुना बढ़ा देता है, और जो उन्हें अमृत की तरह नहीं दिखता, उसे आसानी से पार कर जाता है। बिल्कुल मधुमक्खी की तरह।

हम ऐसे युग में जी रहे हैं जहाँ लोग आलोचना करने, दोष खोजने, गपशप करने, दूसरों की कमियों की अफवाहों का आनंद लेने में बहुत तेज हैं। यदि आप अमृत की तलाश करेंगे, तो आपको अमृत मिलेगा। यदि आप दोष, खामियाँ, घृणित पदार्थ की तलाश करेंगे, तो आपको बस वही दिखाई देगा। उदाहरण के लिए, चाँद हर रात खूबसूरती से चमक रहा है और ठंडी और सुखदायक किरणें उत्सर्जित कर रहा है। केवल एक मूर्ख ही चाँद को देखेगा और इतने सारे धब्बे होने के लिए उसकी निंदा करेगा। मधुमक्खी को धब्बों से कोई सरोकार नहीं है। मधुमक्खी केवल अमृत की तलाश में है।

इसलिए, एक संत व्यक्ति को हमेशा दूसरों में अच्छाई की तलाश करनी चाहिए। भले ही दूसरे में अच्छाई की एक छोटी सी चिंगारी हो, संत व्यक्ति उस चिंगारी को हवा देना चाहता है और उसे तब तक बढ़ाना चाहता है जब तक कि वह ज्वाला का रूप लेकर सभी बुराइयों को नष्ट न कर दे। हम मक्खी से भी कुछ सीख सकते हैं। इस दुनिया में हम अच्छे और बुरे दोनों से सबक ले सकते हैं। मक्खी को फूल में कोई रुचि नहीं है।



अगर आपका शरीर बहुत स्वस्थ है और आपके शरीर का एक हिस्सा संक्रमित है, तो मक्खी आपके संक्रमित मवाद को खाने के लिए तुरंत आगे आएगी। उसे आपके स्वस्थ अंगों की परवाह नहीं है। वह बस मवाद की तलाश में है। यही मक्खी का जीवन है। आपने कितनी मक्खियों को फूलों से रस पीते हुए देखा है, और कितनी मधुमक्खियाँ मवाद खाती हुई पाई हैं? तो, जिसकी मानसिकता मक्खी जैसी है, वह हमेशा दूसरों में मवाद ढूँढता रहता है, हमेशा गलतियाँ ढूँढने, आलोचना करने, निंदा करने, अप्रिय अफवाहों पर चर्चा करने में तत्पर रहता है।

प्राचीन काल में एक महान संत, कृष्ण दास कविराज गोस्वामी, हमें बताते हैं कि भगवान की दया से एक लंगड़ा आदमी पहाड़ चढ़ सकता है, एक अंधा आदमी शुरुआत देख सकता है, और एक गूंगा आदमी सुंदर कविता सुना सकता है। इसी तरह, भगवान किसी भी क्षमता (ज्ञान, बुद्धि, आदि) को छीन सकते हैं जो हमें घमंडी और दूसरों की आलोचना करने के लिए प्रवृत्त कर सकती है।

भगवान कृष्ण ने इस तथ्य की पुष्टि की है:-

**सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो, मत्तः स्मृतिर्ज्ञानमपोहनं च ।
वेदैश्च सर्वैरहमेव वेद्यो, वेदान्तकृद्वेदविदेव चाहम् ॥ १५ ॥**

भगवान कृष्ण इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि मैं प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में विराजमान हूँ तथा मुझसे ही स्मृति, ज्ञान और विस्मृति आती है। (BG 15.15)

अगली बार जब हमें किसी के बारे में कुछ नकारात्मक कहने की इच्छा हो, तो हमें रुककर अपने आप से तीन प्रश्न पूछने चाहिए-

1. क्या मुझे गलतियाँ ढूँढने या प्रतिक्रिया देने का अधिकार है?
2. क्या मेरे पास ऐसा कहने का सही मतलब है?
3. क्या आलोचना करने का यह सही समय, स्थान और परिस्थिति है?

अक्सर इन सवालों के जवाब हमें चुप रहने के लिए प्रेरित करते हैं। अगर हम खुद को दोष खोजने से दूर रखेंगे, तो हममें कई दिव्य गुण विकसित होंगे।

एक संत को जानना

एक रात एक महान संत एक पेड़ के नीचे आराम कर रहे थे। उनके पास किताबों और प्रार्थना की मालाओं का एक बंडल रखा हुआ था। एक चोर आया, "सड़क पर वह कौन आदमी पड़ा है?" उसने संत की ओर देखते हुए पूछा।

ध्यान से देखते हुए, उसने मन ही मन कहा "हम्म। यह जरूर चोर होगा! इसने पड़ोस के गाँव में किसी घर को लूटा होगा और यहाँ तक भाग आया होगा। अब यह सो रहा है क्योंकि यह थक गया है। पुलिस किसी भी समय उसे पकड़ने आ सकती है। उनके आने से पहले ही मैं भाग जाऊँगा।" यह कहते हुए वह भाग गया।



थोड़ी देर बाद, एक शराबी आदमी लड़खड़ाता हुआ आया और उसने संत को देखा। वह लार टपकाता हुआ बोला, "अच्छा, अच्छा, अच्छा! यह सज्जन आधी रात को यहाँ डेरा डाले हुए कौन है?" "आहा," उसने कहा, "मेरे दोस्त, मुझे लगता है कि तुमने ज्यादा पी लिया है। नशे में, तुम इस खाई में गिर गए हो। मैं तुमसे कहीं ज्यादा स्थिरता से चल सकता हूँ और मैं तुम्हारी तरह यहाँ गिरने वाला नहीं हूँ!" और वह भी सावधानी से अपना संतुलन बनाते हुए चला गया।

कुछ ही देर में एक ऋषि उसी रास्ते से गुजरे। महान संत को आराम करते देख, उन्होंने मन ही मन सोचा, "यह कौन है? इसका चेहरा बहुत शांत लग रहा है और इसके हाथ प्रार्थना में जुड़े हुए हैं। निश्चित रूप से यह कोई महान संत है, जो भगवान की सेवा करने के बाद आराम कर रहे है।" ऋषि ने संत के पैरों को धीरे से दबाना शुरू किया और महान संत की प्रशंसा करते हुए कहा, "आप इस पेड़ के नीचे लेटे हैं। लेकिन आपका हृदय शुद्ध है और भगवान के प्रति प्रेम से भरा है। आप वास्तव में एक महान संत हैं!" आप कितने महान आत्मा हैं!!!



1. संत ने अपनी आंखें खोलीं और कहा, "जैसे हम हैं वैसे ही हम दूसरों को देखते हैं।"

कहानी का सार

आप जो हैं, वही आप देखते हैं; या दूसरे शब्दों में कहें तो, "हम दूसरों में वही देखते हैं जो हम स्वयं हैं।" केवल एक संत ही दूसरे संत को पहचान सकता है। आम लोग अक्सर संत व्यक्ति को गलत समझ लेते हैं।

1. दूसरों के बारे में हमारा निर्णय हमारी अपूर्ण इंद्रियों पर आधारित नहीं होना चाहिए; हर चीज़ को शास्त्रों की नज़र से देखा जाना चाहिए क्योंकि शास्त्र ईश्वर के वचन हैं। आत्मा के रूप में हर जीव ईश्वर का शाश्वत सेवक है। हम ईश्वर के शाश्वत सेवक के रूप में अपनी मूल पहचान के जितने करीब आते हैं, उतना ही हम विनम्र एवं दूसरों के दोष देखने की बीमारी से मुक्त होते जाते हैं, इसके विपरीत यदि हम अपने आपको बड़ा समझते हैं, अपने दोष देखने की जगह दूसरों में दोष ढूँढते हैं तो हम अपनी स्वाभाविक स्थिति से निचे गिर जाते हैं

जैसे-जैसे हम अज्ञानता की ओर बढ़ते हैं और अच्छाई से दूर होते हैं,
आलोचना की प्रवृत्ति बढ़ती जाती है।



अच्छाई



अज्ञान

चीजों के उज्ज्वल पक्ष को देखना सीखना

पश्चिम के एक प्रसिद्ध करोड़पति, श्री एंड्रयू कार्नेगी, जो अमेरिका के सबसे बड़े निर्माताओं में से एक थे, के पास एक समय में 43 करोड़पति काम करते थे। किसी ने उनसे पूछा कि वह लोगों के साथ कैसे पेश आते हैं। उन्होंने जवाब दिया। "लोगों के साथ व्यवहार करना सोना खोदने जैसा है: जब आप एक औंस सोने के लिए खुदाई करते हैं, तो आपको एक औंस सोना पाने के लिए टन भर मिट्टी हटानी पड़ती है। लेकिन जब आप खुदाई करते हैं, तो आप मिट्टी की तलाश में नहीं जाते, आप सोना खोजते हैं।" हर व्यक्ति और हर स्थिति में कुछ न कुछ सकारात्मक होता है।



जब हम लोगों और परिस्थितियों में दोष ढूँढते हैं, तो हम कमजोरी को बढ़ावा देते हैं और ताकत को नजरअंदाज कर देते हैं, अपना तनाव बढ़ाते हैं, और सामने आए अवसर को खो देते हैं।

चीजों के उज्ज्वल पक्ष को देखना और उन्हें बड़ा करना सीखें

आदर का भाव विकसित करना

सम्मान ज़रूरी है क्योंकि यह सकारात्मक संबंधों को बढ़ावा देता है, विश्वास बनाता है और एक स्वस्थ और समावेशी माहौल को बढ़ावा देता है। जब लोग सम्मानित महसूस करते हैं, तो उनके सहयोग करने, प्रभावी ढंग से संवाद करने और सकारात्मक रूप से योगदान देने की संभावना अधिक होती है।

a) परिवार के सदस्यों के प्रति सम्मान बढ़ाने के लिए कुछ सुझाव:

- बड़ों के पैर छूना और छोटों के प्रति दया दिखाना।
- उनकी राय और भावनाओं को महत्व देना।
- घर के कार्यों और जिम्मेदारियों में मदद करना।
- उनके समर्थन और देखभाल के लिए प्रशंसा और आभार प्रकट करना।
- खुलकर और ईमानदारी से संवाद करना।

b) परिवार के सदस्यों का सम्मान करने के क्या लाभ हैं?

परिवार के सदस्यों का सम्मान करने से हमारे रिश्ते मजबूत होते हैं, घर का माहौल सहयोगपूर्ण बनता है और आपसी सम्मान को बढ़ावा मिलता है। यह छात्रों को सहानुभूति, जिम्मेदारी और सहयोग का महत्व भी सिखाता है।

c) शिक्षकों के प्रति सम्मान विकसित करने के कुछ सुझाव:

- कक्षाओं के लिए समय पर पहुंचना और तैयार रहना।
- पाठों पर ध्यान देना और सक्रिय रूप से भाग लेना।
- कक्षा के नियमों और निर्देशों का पालन करना।
- शिष्टाचार दिखाना और शिक्षकों को शुभकामनाएं या अभिवादन देना।
- उनके प्रयासों और प्रतिक्रिया के लिए आभार व्यक्त करना।

d) शिक्षकों का सम्मान करने के क्या लाभ हैं?

शिक्षकों का सम्मान करना महत्वपूर्ण है क्योंकि वे छात्र की शिक्षा और व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। शिक्षक ज्ञान, मार्गदर्शन और सहायता प्रदान करते हैं, जिससे छात्रों को उनके शैक्षणिक और व्यक्तिगत लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद मिलती है।

e) बाहरी लोगों के प्रति सम्मान दिखाने के कुछ सुझाव:

- सार्वजनिक स्थानों पर विनम्र और शिष्ट रहना।
- जरूरतमंदों की मदद करना।
- सामाजिक शिष्टाचार का पालन करना, जैसे "कृपया" और "धन्यवाद" कहना।
- सार्वजनिक संपत्ति और स्थानों का सम्मान करना।
- सांस्कृतिक मतभेदों के प्रति सचेत रहना और सहिष्णुता दिखाना।

**देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शारीरं तप उच्यते ॥ १४ ॥**

शरीर की तपस्या में परमेश्वर, ब्राह्मण, गुरु, पिता-माता आदि श्रेष्ठ व्यक्तियों की पूजा, तथा पवित्रता, सादगी, ब्रह्मचर्य और अहिंसा का पालन करना शामिल है। (BG 17.14)

आइये उत्तर दें

1. जब कोई ईर्ष्यालु हो जाता है, तो वह सकारात्मक चीजों को भी नकारात्मक रूप में देखता है। शिशुपाल कृष्ण का चचेरा भाई था, जो सभी अच्छे गुणों का स्रोत है। वह हमेशा कृष्ण में नकारात्मकता देखता था। शिशुपाल ने कौरवों की सभा में अपनी ईर्ष्या कैसे दिखाई? (BG 7.25)

.....
.....
.....

2. अपनी सैन्य शक्ति बढ़ाने के लिए दुर्योधन ने कुरु की सेना को अजेय माना। उसने कौन-सी सकारात्मक बातें समझी? (BG 1.9-10) (कई उत्तर हो सकते हैं)

- i. सबसे अनुभवी भीष्मदेव द्वारा संरक्षित
- ii. सशस्त्र बलों की ताकत अथाह है
- iii. अपने प्राणों की आहुति देने के लिए तैयार वीर
- iv. शकुनि का दुष्ट मन उनके साथ था

3. सभी की उपस्थिति में दुर्योधन ने भीष्मदेव की वीरता की भूरि-भूरि प्रशंसा की। बाद में दुर्योधन को लगा कि अन्य सेनापतियों ने भीष्मदेव की वीरता की प्रशंसा की। (BG 1.11)

- i. सकारात्मक तरीके से क्योंकि भीष्मदेव उनमें सबसे बड़े थे !
- ii. नकारात्मक तरीके से क्योंकि अन्य लोगों को कम महत्वपूर्ण माना जाता है।
- iii. सामान्य तरीके से क्योंकि दुर्योधन को शेखी बघारने की आदत है।
- iv. भीष्मदेव की तरह लड़ने के लिए प्रेरित करने वाले तरीके से।

4. आशावादी व्यक्ति को सारा संसार अपना साथ देता हुआ दिखाई देता है। प्रेमी भी अपनी प्रेमिका को हर जगह देखता है। इसी प्रकार,
एक ऋषि देखता है और इस प्रकार गाय, हाथी, कुत्ते और कुत्ते खाने वाले के प्रति समान दृष्टि रखता है। (BG 5.18)

- i. नामकरण में अंतर है लेकिन सभी जानवर हैं। कुत्ता खाने वाला एक सामाजिक प्राणी है।
- ii. हर किसी का संबंध परमपिता परमात्मा से है जो हर किसी के दिल में मौजूद है।
- iii. शरीर मुख्य पदार्थ है जो विभिन्न तरीकों से उत्पन्न होता है।
- iv. सभी जीवों की मानसिकता

5. कर्म के नियम के अनुसार, कोई व्यक्ति उच्च कुल में जन्म लेता है, या धनवान बनता है, या बहुत शिक्षित होता है, या अतीत में अच्छे कर्मों के कारण बहुत सुंदर होता है। राक्षसी लोग सोचते हैं कि ये सब चीजें आकस्मिक हैं और किसी की योग्यता के बल पर हैं। वे सभी तरह के लोगों, सुंदरता और शिक्षा के पीछे कोई व्यवस्था नहीं समझते। जो कोई भी ऐसे राक्षसी व्यक्ति के साथ में आता है, वह उसका शत्रु है। यह शत्रुता गहरी होती जाती है - के बीच, के बीच और अंत में के बीच। इससे निरंतर युद्ध और कलह होता है। (BG 16.16)

6. जो व्यक्ति हरा चश्मा पहनता है, उसे पूरी दुनिया हरी दिखाई देती है। इसी प्रकार, जब व्यक्ति में उच्च चेतना होती है, तो विभिन्न परिस्थितियों को देखने का उसका तरीका बदल जाता है, जैसा कि गीता 2.14 में दिखाया गया है।

- i. मई और जून के गर्म महीने में महिलाएँ खाना बनाने से कतराती हैं।
- ii. शास्त्रों का पालन करने वाला मनुष्य सर्दियों में ठंडे पानी से नहीं नहाता।
- iii. क्षत्रिय धर्म के लिए लड़ते हैं, भले ही उन्हें अपने परिवार से ही क्यों न लड़ना पड़े।
- iv. इनमें से कोई नहीं।

7. भगवान के भक्त होने के कारण अर्जुन हमेशा दूसरों में अच्छाई देखता था। युद्ध न लड़ने के लिए उसने क्या सकारात्मक बातें बताईं? (कई उत्तर सही हो सकते हैं) (BG 1.37-40)

- i. वह प्रतिद्वंद्वी की चुनौती स्वीकार नहीं कर सकता था क्योंकि उसे हार का डर था।
- ii. उसे पाप लगने का डर था।
- iii. पारिवारिक परंपराएँ खत्म हो जाएँगी।
- iv. इससे अधर्म बढ़ेगा।

8. कौन सही स्थिति में चीजों को देख और सुन सकता है? (BG 14.11)

- i. जो सतोगुणी है
- ii. जो रजोगुणी है
- iii. जो तमोगुणी है
- iv. इनमें से कोई नहीं

9. इस संसार में व्यक्ति चार दोषों से ग्रसित है। इन दोषों के कारण व्यक्ति सही जानकारी नहीं दे सकता। इस प्रकार, किसी स्थिति के बारे में उसकी धारणा दोषपूर्ण हो सकती है। ये दोष क्या हैं? (भगवद्गीता परिचय के मध्य में)

.....

10. भगवान कृष्ण को किस प्रकार का भक्त बहुत प्रिय है? (BG 12.13-14)

- i. जो ईर्ष्यालु न हो
- ii. जो भक्ति सेवा में लीन हो
- iii. जो सभी का दयालु मित्र हो
- iv. उपरोक्त सभी

द्रोणाचार्य ने महाराज युधिष्ठिर से कहा कि वे राज्य में जाएं और अपने से कम योग्य व्यक्ति को खोजकर वापस आएं। और उन्होंने दुर्योधन से कहा कि वे राज्य में अपने से बेहतर व्यक्ति की खोज करें। जब दुष्ट दुर्योधन वापस लौटा, तो उसने द्रोणाचार्य से कहा कि उसे अपने से बेहतर कोई नहीं मिला। दूसरी ओर, साधु युधिष्ठिर अपने से कमतर कोई व्यक्ति नहीं पाकर वापस लौट आए।

11. महाराज युधिष्ठिर ने कौन सा गुण दर्शाया? (BG 16.1)

- i. दोष खोजने से विमुखता
- ii. सहनशीलता
- iii. क्षमा
- iv. अहिंसा

12. दुर्योधन ने कौन सा गुण दिखाया? (BG 16.4)

- i. अहंकार
- ii. गर्व
- iii. क्रोध
- iv. सरलता

13. एक योगी की तरह चेतना का उच्च स्तर विकसित करने के लिए, व्यक्ति को चाहिए कि वह (एकाधिक सही उत्तर हो सकते हैं)- BG 6.17

- i. अपनी अज्ञानता को कम करने के लिए छह घंटे से ज़्यादा सोना
- ii. अपनी अच्छाई बढ़ाने के लिए सब्जियाँ, दूध जैसे शुद्ध भोजन का सेवन करे
- iii. मांसाहार, नशा त्याग दें क्योंकि ये बुरे कर्मों को बढ़ाते हैं
- iv. उपरोक्त सभी

नरक के तीन द्वार

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ २१ ॥

इस नरक में जाने के तीन द्वार हैं - काम, क्रोध और लोभ। प्रत्येक समझदार व्यक्ति को इनका त्याग कर देना चाहिए, क्योंकि ये आत्मा के पतन का कारण बनते हैं (BG 16.21)

लालच का स्वभाव है लेना
प्यार का स्वभाव है देना
भगवान ने दुनिया में हर आदमी की ज़रूरत के लिए बहुत कुछ दिया है,
लेकिन एक भी आदमी के लालच के लिए पर्याप्त नहीं।

आइये इसके बारे में पढ़ें

दुनिया में ज्यादातर लोग इसलिए परेशान हैं क्योंकि उनके मन और दिल लालच, क्रोध, ईर्ष्या, घमंड आदि से भरे हुए हैं। ज्यादा से ज्यादा पाने की चाहत हमारे दिलों को लालच से भर देती है। लालच हमें कभी संतुष्ट नहीं होने देता। अपनी चीजें दूसरों के साथ बाँटकर हम उनके लिए अपना प्यार दिखाते हैं और इससे हमें खुशी मिलती है।

बहुत से बच्चे लालची होते हैं। वे ज्यादा से ज्यादा पाना चाहते हैं। कुछ लोग केक के लालची होते हैं, कुछ खिलौने, पैसे और क्रेयॉन पेंसिल के। हमारा दुश्मन "लालच" हमारे भीतर मौजूद है और हमारे जीवन में असंतोष और चिंता का कारण है।

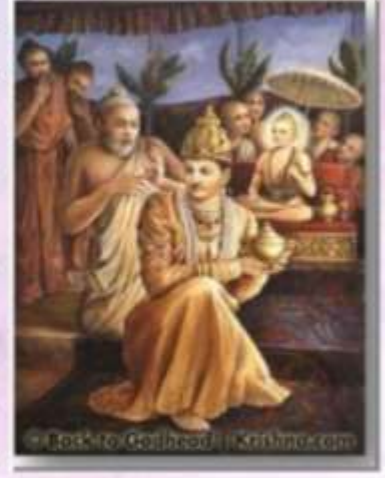
अगर हम ईश्वर द्वारा हमें दिए गए उपहारों से संतुष्ट जीवन जीना सीख लें। तो हम हमेशा खुश रहेंगे। आइए हम लालच, क्रोध, ईर्ष्या, अहंकार आदि की बीमारी से दिल को ठीक करने के लिए 'एबीसी' सूत्र सीखें।

- Association of God loving persons (ईश्वर प्रेमी व्यक्तियों का संगठन)
- Books — Holy Scriptures (पवित्र ग्रंथ)
- Chanting the holy names Of God (भगवान के पवित्र नामों का जप)

आइये उत्तर दें

भगवान वामनदेव ने एक बौने ब्राह्मण का रूप धारण किया हुआ था। वे बलि महाराज के पास कुछ दान मांगने गए। बलि महाराज दान देने के लिए प्रसिद्ध थे। वामनदेव को देखकर बलि महाराज बहुत प्रसन्न हुए और उनकी ओर आकर्षित हुए। वामनदेव जो भी महाराज बलि से मांगते, वे उन्हें देने को तैयार थे। हालाँकि, वामनदेव ने केवल तीन पग भूमि मांगी, जो उनके छोटे पैरों के बराबर थी।

यह निवेदन सुनकर बलि महाराज ने उससे कहा - "हे ब्राह्मणपुत्र! तुम अभी छोटे बालक हो, इसलिए तुम्हारी बुद्धि अपर्याप्त प्रतीत होती है। मैं सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का अधिपति हूँ और यदि तुम चाहो तो मैं तुम्हें एक पूरा द्वीप दे सकता हूँ। फिर भी तुम मुझसे केवल तीन पग भूमि ही माँग लो। अधिपति से मिलकर ऐसी माँग करना बचकाना लगता है।"



किन्तु वामनदेव ने उत्तर दिया - "हे राजन! लोभी व्यक्ति कभी संतुष्ट नहीं हो सकता, चाहे उसे समस्त ब्रह्माण्ड का धन ही क्यों न मिल जाए। यदि मैं तीन पग भूमि से संतुष्ट नहीं होता, तो निश्चय ही एक पूरा द्वीप पाकर भी संतुष्ट नहीं हो सकता। यदि मेरे पास एक द्वीप भी हो, तो मैं अन्य द्वीप पाने की आशा करूँगा। मनुष्य को अपने पूर्व प्रारब्ध से जो भी प्राप्त हो, उसी में संतुष्ट रहना चाहिए, क्योंकि असंतोष से कभी सुख नहीं मिल सकता। अतः हे राजन! मैं आपसे केवल तीन पग भूमि मांगता हूँ। ऐसा दान पाकर मैं बहुत प्रसन्न होऊँगा, क्योंकि सुख का मार्ग है, जो नितांत आवश्यक है, उसे पाकर पूर्ण संतुष्ट होना।"

1. बलि महाराज द्वारा प्रदर्शित गुण लिखिए। उसका संस्कृत पर्यायवाची भी बताइए। (सन्दर्भ गीता 18.43)

i. _____

2. वामन देव के गुणों का वर्णन करें। संस्कृत में उनके पर्यायवाची शब्द भी बताएँ। (देखें भ.गी. 16.1-3, भ.गी. 10.4-5, भ.गी. 17.16)

i. _____

ii. _____

iii. _____

3. सतोगुण से वास्तविक ज्ञान विकसित होता है, _____ से लोभ विकसित होता है, और _____ से मूर्खता, पागलपन और भ्रम विकसित होते हैं। (BG 14.17)

4. यदि कोई व्यक्ति सुख चाहता है तो धन उसकी सहायता नहीं करेगा; उसे स्वयं को _____ तक ऊपर उठाना होगा।(BG 14.17)

5. ABCD फॉर्मूला हमारे दिलों से लालच, क्रोध, ईर्ष्या और अहंकार की बीमारी को दूर करता है। ABCD फॉर्मूला का विस्तार करके रिक्त स्थान भरें।

- i. _____
- ii. _____
- iii. _____
- iv. _____

6. जैसा कि ऊपर ABCD सूत्र में चर्चा की गई है, निम्नलिखित संस्कृत वाक्यांशों में इसके संबंधित घटक की पहचान करें। बॉक्स में 'A', 'B', 'C' को चिह्नित करें।

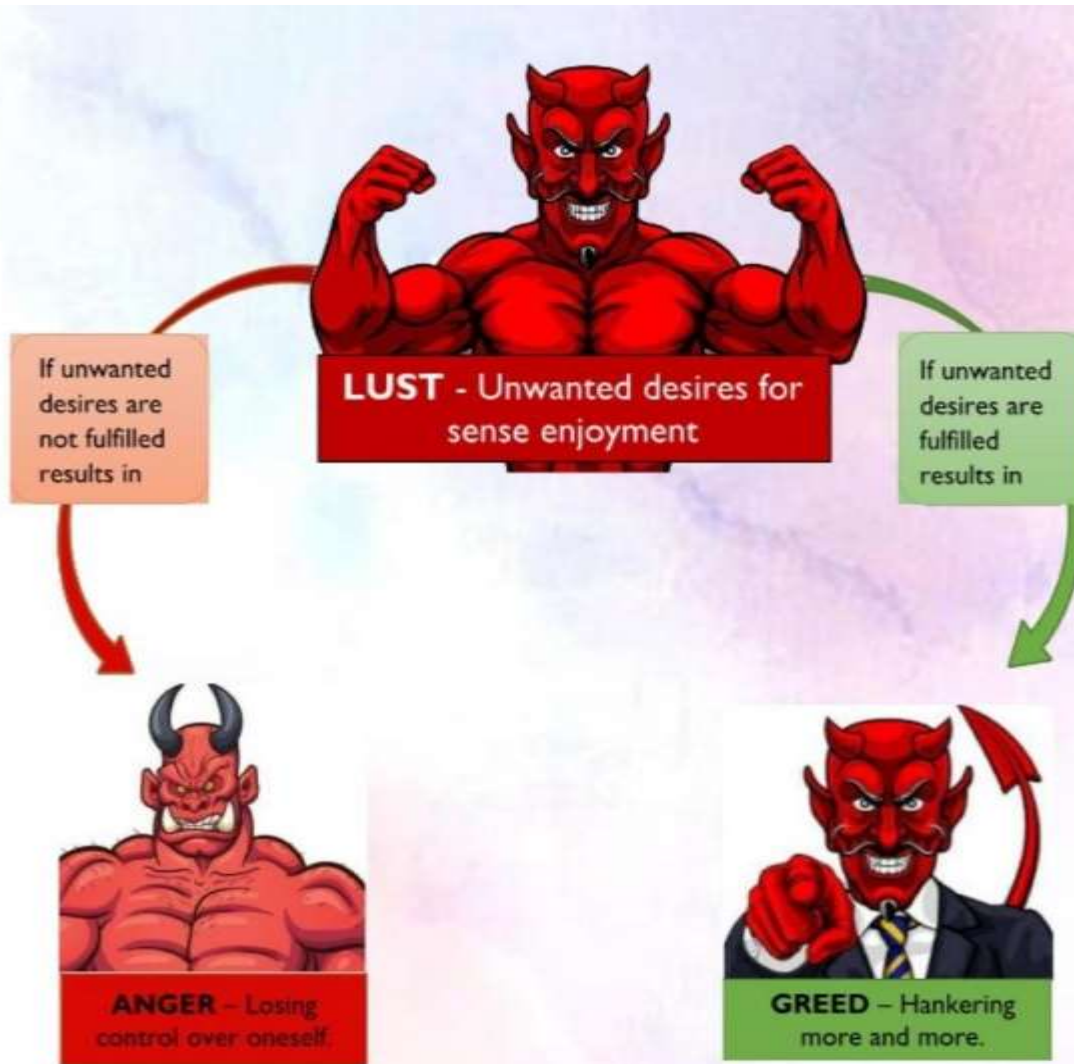
	बोधयन्तः परस्परं, कथयन्तश्च माम् नित्यम् (देखिये BG 10.9)
	अध्येष्यते च या इमाम्, धर्म्यं संवदं अवयोः (देखिये BG 18.70)
	यज-जिह्वागे वर्तते नाम तुभ्यम् (देखिये BG 6.44)
	स्वाध्यायाभ्यासनं (देखिये BG 17.15)
	यजानांजप-यजोस्मि (देखिये BG 10.25)
	तत्-तत्-कर्म प्रवर्तनात्, संग-त्यागत् सतोवृत्तेः (देखिये BG 6.24)

7. नरक के तीन दरवाजे कौन से हैं? (BG 16.21)

- i. वासना, क्रोध, इच्छा
- ii. वासना, अहंकार, लोभ
- iii. वासना, क्रोध, लोभ
- iv. उपरोक्त सभी

8. भगवान श्री कृष्ण ने निम्नलिखित में से किसे "इस संसार का सर्वभक्षी पापी शत्रु" कहा है? (BG 3.37)

- i. क्रोध
- ii. अभिमान
- iii. वासना
- iv. ईर्ष्या



क्रोध को दबाए रखना ज़हर पीने और दूसरे व्यक्ति के मरने की उम्मीद करने जैसा है

- बुद्ध

नरक के तीन द्वार हैं - वासना, क्रोध और लोभ।

- भगवद गीता

काम, क्रोध और लोभ ही जीवन के असली दुश्मन हैं। काम कभी संतुष्ट नहीं हो सकता, इसलिए उसके बाद उसका छोटा भाई क्रोध आता है। क्रोध हृदय में रहता है और आँखों, हाथों और पैरों जैसी विभिन्न इंद्रियों के माध्यम से प्रकट होता है। जब कोई व्यक्ति क्रोधित होता है, तो वह लाल-लाल आँखों, अपने पैर या मुट्ठी से लात मारने और भारी साँस लेने के माध्यम से अपना क्रोध व्यक्त करता है।

इन शत्रुओं द्वारा प्रेरित लोग बम गिरा रहे हैं, यातनाएँ दे रहे हैं, निर्दोष लोगों की हत्या कर रहे हैं, विमानों को इमारतों से टकरा रहे हैं, जिससे मृत्यु और दुःख हो रहा है। इसी तरह, क्रोध और लालच के वशीभूत बच्चे अपने शिक्षकों और माता-पिता की आज्ञा नहीं मानते, अपशब्दों का प्रयोग करते हैं, झूठी बातें कहते हैं और अपना बहुमूल्य समय बर्बाद करते हैं जिससे उनका भविष्य खराब हो जाता है।



स्कूलों में अब सीसीटीवी, पैनिक बटन, हथियार स्कैनिंग उपकरण, कैमरे आदि लगाए जा रहे हैं, क्योंकि हम अपने दिलों में बैठे इन दुश्मनों के इशारों पर चल रहे हैं।

उपचार

क्रोध को नियंत्रित किया जाना चाहिए और इसका उपयोग केवल भगवान की सेवा में उच्च उद्देश्य के लिए किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, कभी-कभी एक शिक्षक अपने छात्र को निर्देश देने के लिए क्रोधित चेहरा या हाव-भाव बना लेता है। शिक्षक दयालु शब्दों, प्रोत्साहन और कभी-कभी, टंड और क्रोध के प्रदर्शन का उपयोग करके सिखाता है। लेकिन यह क्रोध नियंत्रित होता है। भक्ति और आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से क्रोध को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। क्रोध का दुरुपयोग विनाशकारी व्यवहार को जन्म दे सकता है, लेकिन जब इसे उचित तरीके से निर्देशित किया जाता है, तो यह अच्छे के लिए एक शक्तिशाली शक्ति बन सकता है।

भगवद्गीता (2.63) में भगवान कृष्ण बताते हैं कि क्रोध अधूरी इच्छाओं से उत्पन्न होता है और भ्रम तथा बुद्धि की हानि का कारण बनता है।

इसलिए, भक्ति सेवा में संलग्न होकर और कृष्ण को याद करके क्रोध को बदलें। उदाहरण के लिए, मन को शांत करने और हृदय को शुद्ध करने के लिए हरे कृष्ण मंत्र का जाप करने की सलाह दी जाती है।

वैदिक साहित्य से एक उदाहरण भगवान हनुमान की कहानी है। जब हनुमान ने लंका को जलाने के लिए अपने क्रोध का



इस्तेमाल किया, तो यह व्यक्तिगत इच्छा से नहीं बल्कि भगवान राम की सेवा करने और धर्म को बनाए रखने के साधन के रूप में था। भगवान का ध्यान करने और भक्ति प्रथाओं का पालन करने से, कोई भी क्रोध को एक सकारात्मक और उद्देश्यपूर्ण शक्ति में बदल सकता है।

वासना पर नियंत्रण" को दर्शाती एक मार्मिक कहानी हरिदास ठाकुर की है, जो एक महान भक्त थे। हरिदास अपनी अटूट भक्ति और प्रतिदिन पवित्र नामों के जाप के लिए जाने जाते थे। उनके समर्पण की परीक्षा लेने के लिए, एक निम्न-वर्गीय चरित्रहीन महिला को उन्हें बहकाने के लिए भेजा गया था। हालाँकि, हरिदास अपने जाप में लीन रहे और उन्होंने उसकी बातों पर कोई ध्यान नहीं दिया। उन्होंने दयापूर्वक उसे कृष्ण के पवित्र नामों का जाप करने की सलाह दी। समय के साथ, वह अपने पिछले जीवन को त्याग कर एक भक्त बन गई।



आइये उत्तर दें

9. इन्द्रिय नियंत्रण की सफलता का रहस्य क्या है। (BG 2.62)

- i. आध्यात्मिक आनंद के लिए उच्च स्वाद
- ii. कृत्रिम दमन
- iii. सभी भौतिक भोगों का स्वागत करता है
- iv. इनमें से कोई नहीं

10. भगवान कृष्ण के दो अनन्य भक्तों के नाम बताइए जिन्होंने ऊपर बताए गए सफलता के रहस्य को अपनाया। (BG 2.62)

11. जब कोई क्रोधित हो जाता है तो तुरंत क्या होता है (BG 2.63)

- i. बुद्धि नष्ट हो जाती है
- ii. स्मृति भ्रमित हो जाती है
- iii. शब्द और कार्य दूसरों को अप्रिय लगते हैं
- iv. पूर्ण भ्रम उत्पन्न होता है

12. आसुरी लोग किस तरह व्यवहार करते हैं, इसका वर्णन भगवद गीता-16.4 में किया गया है। विषम को चुनें।

- i. भौतिक विज्ञान में अपनी उन्नति का बखान करना
- ii. महान शिक्षा प्राप्त करने में विनम्र होना
- iii. दूसरों द्वारा पूजे जाने की इच्छा रखना
- iv. अपने धन का अहंकार करना

13. शुद्धि के लिए बताई गई विधि का आधार क्या है (BG 16.21)

- i. क्रोध का त्याग करना
- ii. ज्ञान का विकास करना
- iii. विभिन्न नियमों और विनियमों का पालन करना
- iv. इनमें से कोई नहीं

14. क्रोध, का परिणाम है (BG 16.1-3)

- i. अच्छाई
- ii. जुनून
- iii. अज्ञान
- iv. इनमें से कोई नहीं

13. क्या अर्जुन और हनुमान का क्रोध भगवान को पसंद आया? और क्यों (BG 3.37)

- i. हाँ, भगवान की सेवा में लगाए जाने पर क्रोध आध्यात्मिक हो जाता है।
- ii. नहीं, भगवान की सेवा में लगाए जाने पर क्रोध आध्यात्मिक हो जाता है।
- iii. हाँ, सेवा भाव इन्द्रिय भोग की प्रवृत्ति में बदल जाता है
- iv. नहीं, सेवा भाव इन्द्रिय भोग की प्रवृत्ति में बदल जाता है।

14. कृष्ण भावनाभावित व्यक्ति उत्तेजक परिस्थितियों में कैसे कार्य करता है (BG 2.56)

- i. क्रोधित नहीं होता
- ii. भगवान की दया पर निर्भर करता है
- iii. किसी भी चीज़ से न तो आसक्त होता है और न ही विरक्त
- iv. ये सभी

15. वैदिक साहित्य में, क्रिया और प्रतिक्रिया के तरीके निर्धारित किए गए हैं ताकि व्यक्ति को सक्षम बनाया जा सके (BG 16.22)

- i. जीवन में अनियमित सिद्धांतों का पालन करना
- ii. शुद्धि की अवस्था में आना
- iii. अपने क्रोध को बढ़ाना
- iv. मन के आदेश को स्वीकार करना

16. क्रोध का स्वयं पर तथा अपने आस-पास के लोगों पर क्या परिणाम होता है? (गीता 16.18)
(एकाधिक उत्तर सही हो सकते हैं)

- i. अपने शरीर पर और दूसरे पर हिंसा करता है
- ii. वह कृष्ण के सर्वोच्च नियंत्रण की परवाह नहीं करता
- iii. अपने शत्रु की कामुक गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए उसे काटने की योजना बनाता है
- iv. ये सभी

एक बार एक गुस्सैल बच्चे ने एक पेंटिंग बनाई। उसकी माँ ने उससे पूछा कि उसने क्या बनाया है। उसने कहा, "यह उन बच्चों के बारे में है जो हमेशा बहुत स्मार्ट बनने का दिखावा करते हैं। वे अपने महंगे कपड़े और फोन दिखाते हैं और मुझे एक असफल व्यक्ति की तरह दिखाते हैं। यह उस शिक्षक के बारे में है जो मुझसे कहता रहता है कि मैं अच्छा प्रदर्शन नहीं करता। यह पिताजी के बारे में है जो हमेशा मुझे याद दिलाते रहते हैं कि जब वे मेरी उम्र के थे तो कितना अच्छा करते थे।" उसकी माँ ने जवाब दिया, "हाँ... कृपया शांत हो जाओ। अब सोचो और सोचो कि भगवान कृष्ण ने तुम्हें कौन-सा विशेष गुण दिया है। उन घटनाओं के बारे में सोचो जब इन व्यक्तित्वों ने तुम्हारे जीवन में थोड़ा भी सकारात्मक बदलाव लाया हो। उनके योगदान के बारे में सोचो और, तुम एक अंतर पाओगे।"

19. उस पेंटिंग में किस भाव को दर्शाया गया था (BG 16.1-3)

- i. अक्रोध
- ii. अहिंसा
- iii. अभयम्
- iv. इनमें से कोई नहीं

20. गीता 2.61 में दुर्वासा और अम्बरीष की लीला का संदर्भ लें। दुर्वासा की तरह, बच्चे का क्रोध किसके नियंत्रण में था?

- i. दूसरे बच्चे
- ii. शिक्षक
- iii. पिता
- iv. स्वयं

21. अर्जुन भीष्मदेव और द्रोण जैसे लोगों के प्रति कृतज्ञ थे, लड़का कृतज्ञ नहीं था।

- i. शिक्षक
- ii. पिता
- iii. कृष्ण
- iv. उपरोक्त सभी

स्वच्छता

शमो दमस्तपः शौचं क्षान्तिरार्जवमेव च ।
ज्ञानं विज्ञानमास्तिक्यं ब्रह्मकर्म स्वभावजम् ॥

शांति, संयम, तप, पवित्रता, सहनशीलता, ईमानदारी, ज्ञान, बुद्धि और धार्मिकता - ये वे स्वाभाविक गुण हैं जिनके द्वारा ब्राह्मण कार्य करता है। (BG 18.42)

- स्वच्छता मन और शरीर दोनों के लिए आवश्यक है।
- वास्तविक स्वच्छता आंतरिक और बाह्य दोनों होती है।

आइये इसके बारे में सोचें

1. जब आप पाते हैं कि आपकी कक्षा गंदी और अव्यवस्थित है, तो आपको कैसा लगता है?
2. कक्षा को साफ करने और व्यवस्थित करने के बाद आपको कैसा लगता है?
3. क्या साफ-सुथरी कक्षा में पढ़ना आसान है या गंदी कक्षा में? क्यों?

आइये पढ़ें और सीखें

स्वच्छता के विभिन्न पहलू

- व्यक्तिगत स्वच्छता:

व्यक्तिगत स्वच्छता के कई लाभ हैं। इनमें से कुछ सामान्य लाभ इस प्रकार हैं:

- स्वच्छ आदतों वाला व्यक्ति स्वस्थ और तंदुरुस्त रहेगा।
- हमारे आस-पास हर जगह कीटाणु, गंदगी और बैक्टीरिया होते हैं जो संक्रमण का कारण बन सकते हैं
- साफ-सफाई की आदतें आपको संक्रमित होने से बचाएंगी। आप अपने आस-पास के लोगों को भी कोई संक्रमण नहीं फैलाएंगे।
- संक्रमण से बचाव, संक्रमित होने और संक्रमण से पीड़ित होने तथा उसके इलाज पर बहुत ज्यादा पैसे खर्च करने की तुलना में आसान और कम खर्चीला है।

इसलिए, स्वच्छता की अच्छी आदतों पर आधारित जीवनशैली अपनाना ज़रूरी है। कुछ ऐसी आदतें अपनाएँ:

- a) **दाँत साफ करना** - हर भोजन के बाद दाँतों को ब्रश करने से प्लाक का निर्माण रुक जाता है, जो दाँतों में सड़न पैदा करता है और साँसों की दुर्गंध का कारण भी बनता है



b) स्नान - नहाने से आपके शरीर से पसीना और उसमें मौजूद कीटाणु धुल जाते हैं और शरीर की दुर्गंध भी खत्म हो जाती है, जिससे आप बेहतर महसूस करते हैं और दिखते भी हैं।

c) हाथ धोना - हमारे हाथ दिन में हर पल कई वस्तुओं को छूते हैं, जिनमें कीटाणु और बैक्टीरिया हो सकते हैं, हाथों को नियमित रूप से धोने से आप इनसे मुक्त रहेंगे।

इसलिए, हमेशा अपने हाथ धोएं:

- शौचालय का उपयोग करने के बाद
- खाने से पहले
- खाने के बाद
- स्वच्छ आहार
- खद को और खाना परोसने से पहले।
- अपने जूते छूने के बाद
- अपनी नाक में उंगली डालने के बाद

हम जो खाना खाते हैं, वह खाने पर शरीर के लिए अशुद्ध या हानिकारक भी हो सकता है। इसलिए, आपको स्वच्छ आहार की भी आवश्यकता है। किसी भी प्रकार के पशु, मछली या अंडे के मांस से मुक्त शाकाहारी भोजन आपके शरीर में कई हानिकारक बैक्टीरिया को प्रवेश करने से रोकता है। मांस स्वाभाविक रूप से दूषित और हानिकारक बैक्टीरिया से भरा होता है क्योंकि जैसे ही कोई जानवर मरता है या मारा जाता है, उसका मांस तेजी से खराब होने लगता है। ऐसे खाद्य पदार्थ हमारी चेतना पर भी बुरा प्रभाव डालते हैं और हमारे दिमाग को प्रदूषित करते हैं।

दूसरी ओर, दूध और दूध से बने उत्पाद, अनाज, फल और सब्जियाँ जैसे खाद्य पदार्थ "हमारे जीवन की अवधि बढ़ाते हैं, हमारे अस्तित्व को शुद्ध करते हैं, और ताकत, स्वास्थ्य, खुशी और संतुष्टि को बढ़ावा देते हैं।"



Is our body designed to consume meat??????? ...

मांसाहारी (स्वभाव से मांस खाने वाले जानवर) और शाकाहारी (स्वभाव से पौधे खाने वाले जानवर) के बीच शारीरिक अंतर का अध्ययन करें। उन्हें मांसाहारी या शाकाहारी के रूप में चुनें।



आइये हम अपने शरीर की तुलना मांसाहारी और शाकाहारी दोनों से करें।

तुलना	मांसाहारी	शाकाहारी	मनुष्य
जबड़े की गति			
दाँत	<p>नपुंसक साइड-टू-साइड गति</p> 	<p>पुंसकी साइड-टू-साइड गति</p> 	<p>अच्छी साइड-टू-साइड गति</p> 
	मांस फाड़ने के लिए तीखे और नुकीले दाँत	चौड़ा और सपाट	चौड़ा और सपाट

तुलना	मांसाहारी	शाकाहारी	मनुष्य
लार	 अम्लीय लार	 शारीय लार	 शारीय लार
नाखून	 पैने पंजे	 चपटे पंजे	 चपटे पंजे
पसीना	 त्वचा के किसी भी छिद्र से शरीर को ठंडा करने के लिए जीभ से पसीना नहीं निकलता है	 साखी त्वचा छिद्रों से पसीना निकलता है	 साखी त्वचा छिद्रों से पसीना निकलता है

मानव शरीर की बनावट अन्य शाकाहारी जीवों से मिलती जुलती है, मांसाहारी जीवों से नहीं। शाकाहारी और मांसाहारी जीवों की शारीरिक रचना और शरीर विज्ञान एक दूसरे से अलग होते हैं। एक का शरीर सब्जियाँ और फल खाने और पचाने के लिए बना होता है; दूसरे का शरीर दूसरे जानवरों का मांस खाने और पचाने के लिए बना होता है, हिरण जैसे शाकाहारी जीव बाघ जैसे मांसाहारी जीव से अलग होते हैं। बाघ मांस और खून को फाड़कर खा सकता है, जबकि दूसरा नहीं। यह भी एक गलत धारणा है कि शाकाहारी भोजन आपको कमजोर बनाता है। हाथी शाकाहारी होता है और फिर भी कोई यह नहीं कह सकता कि वह मजबूत नहीं है। कर्म का भी विचार है, वह नियम जो यह नियंत्रित करता है कि हम जो चुनाव करते हैं, उसका क्या परिणाम मिलता है। भोजन किसी कारखाने में, मनुष्य द्वारा नहीं बनाया जाता है: अनाज, सब्जियाँ, फल और दूध सभी परमपिता परमेश्वर की कृपा से प्राप्त होते हैं। भगवान की इस दया को समझना और उसकी सराहना करना मनुष्य का कर्तव्य है। कर्म के नियम के अनुसार, जो व्यक्ति अपने द्वारा खाए गए भोजन के लिए भगवान को धन्यवाद नहीं देता है, वह पापी प्रतिक्रिया का भागी होता है। दूसरी ओर, भोजन जो पहले परमपिता परमेश्वर को बलि में चढ़ाया जाता है और फिर खाया जाता है, वह हमें कई पापी प्रतिक्रियाओं से शुद्ध करता है।

ऐसी अन्य चीज़ें भी हैं जो हमारे शरीर और दिमाग को प्रदूषित कर सकती हैं: ड्रग्स, सिगरेट और शराब। इन सभी को नशीले पदार्थ कहा जाता है, जिसका मतलब है कि ये हमारे शरीर के लिए ज़हरीले या विषैले हैं। और ये हमारे दिमाग पर भी नकारात्मक प्रभाव डालते हैं, इसे धुंधला कर देते हैं और हमें इनका आदी बना देते हैं। ड्रग्स, शराब और सिगरेट से दूर रहने से हमारा शरीर और दिमाग साफ रहेगा।

वाणी की शुद्धता

सिर्फ अपना मुँह खोलकर आप दूसरों को चोट पहुँचा सकते हैं या खुश कर सकते हैं। यह सही कहा गया है। "बोलने से लगी चोट तलवार से लगी चोट से ज़्यादा दर्दनाक होती है।"

वाणी की तपस्या में सत्य, प्रिय, हितकारी तथा दूसरों को कष्ट न पहुँचाने वाले वचन बोलना तथा नियमित रूप से वैदिक साहित्य का पाठ करना शामिल है।

स्वच्छ भाषण" का अर्थ है इस तरह से बोलना जिससे दूसरों को परेशानी या ठेस न पहुंचे। अस्पष्ट भाषण के दो रूप हैं: गपशप और दोष ढूँढना

a). गपशप

गपशप का मतलब है किसी के बारे में ऐसी अफवाह फैलाना या उसे जारी रखना जो हर तरह से सही न हो और शायद उस व्यक्ति को दुख पहुँचाए। गपशप में आमतौर पर किसी व्यक्ति की बुराइयों को बढ़ा-चढ़ाकर बताया जाता है और अच्छाइयों को कम करके आंका जाता है।

गपशप में किसी दूसरे के बारे में कोई भी ऐसी बात शामिल होती है जो उनके लिए व्यक्तिगत और निजी हो और जिसका किसी और से कोई लेना-देना न हो। जितनी ज़्यादा गपशप दोहराई जाती है, वह उतनी ही कम सटीक होती जाती है। गपशप किसी दूसरे की प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचाने या उन्हें बहिष्कृत करने या शर्मिंदा करने का एक दुर्भावनापूर्ण तरीका हो सकता है



गपशप रोकने या टालने के तरीके:

क. इसे शुरू न करें

ख. इसमें रुचि न दिखाएं, न ही कोई और गपशप सुनें।

ग. अगर आपने इसे सुना है, तो इसे न फैलाएं।

घ. अगर आपको इसके बारे में बात करनी ही है, तो इसे किसी व्यक्ति विशेष के लिए व्यक्तिगत बनाने के बजाय, उस विषय पर लागू होने वाले आध्यात्मिक और नैतिक सिद्धांतों के बारे में बात करें।

इ. उस जगह से चले जाएं जहां गपशप चल रही हो।

b). दोष ढूंढना

दोष-खोज का अर्थ है किसी व्यक्ति के दोषों, बुरे गुणों को उसके अच्छे गुणों से अधिक महत्व देना और बढ़ा-चढ़ाकर बताना। यह गपशप से भी अधिक खतरनाक है क्योंकि इसका उद्देश्य उस व्यक्ति को चोट पहुँचाना है जिसके बारे में बात की जा रही है। "सबसे अच्छा व्यक्ति वह है जो अपने स्वयं के दोषों को देखता है और दूसरों के दोषों को नहीं देखता।"



मक्खी और मधुमक्खी की प्रकृति

मक्खी की रुचि गंदे, बदबूदार कचरे में होती है, जबकि मधुमक्खी की रुचि फूलों से निकलने वाले मीठे रस में होती है, इसलिए हमें मधुमक्खी की तरह दूसरों में अच्छाई ढूंढनी चाहिए, न कि मक्खी की तरह दूसरों में बुराई ढूंढनी चाहिए।

- कहानी

उत्कृष्ट निर्णय

एक बार एक बूढ़ा ऋषि एक पेड़ के नीचे ध्यान में बैठा था। वह अंधा था। एक आदमी आया और बोला: "अरे! बूढ़े आदमी, क्या तुमने किसी को इस तरफ जाते हुए सुना?" ऋषि ने उत्तर दिया, "नहीं, मेरे प्रिय, मैंने किसी को नहीं सुना।" थोड़ी देर बाद, एक और आदमी बूढ़े ऋषि के पास गया और पूछा, "बूढ़े आदमी, क्या तुमने किसी को इस तरफ से गुजरते हुए सुना?" ऋषि ने उत्तर दिया, "ओह! हाँ, अभी-अभी एक आदमी यही सवाल पूछते हुए वहाँ से गुजरा। वह आदमी चला गया। कुछ देर

बाद, एक और आदमी आया और पूछा, "मेरे प्यारे ऋषि, आप कैसे हैं? क्या आपने किसी को इस तरफ से गुजरते हुए सुना?" बूढ़े ऋषि ने उत्तर दिया, "हाँ, मेरे प्रभु। पहले एक सैनिक गया और फिर आपके मुख्यमंत्री। उन दोनों ने एक ही सवाल पूछा।" राजा ने आश्चर्यचकित होकर पूछा, "ओह! अद्भुत, लेकिन आपको कैसे पता चला कि मैं एक राजा हूँ और बाकी दो सैनिक और एक मुख्यमंत्री थे?" ऋषि ने उत्तर दिया, "मेरे प्रभु, मैंने उन्हें उनके बोलने के तरीके से पहचाना। पहला आदमी बहुत ही अशिष्टता से बोला। दूसरा आदमी थोड़ा अधिक विनम्र था, लेकिन आप सबसे विनम्र थे।" राजा ऋषि के उत्कृष्ट निर्णय से आश्चर्यचकित होकर चले गए।

कहानी का सार

आपका मूल्यांकन आपके बोलने के तरीके से होता है

□ आंतरिक स्वच्छता

आंतरिक स्वच्छता स्वच्छ मन और स्वच्छ हृदय से आती है। स्वच्छ मन का अर्थ है मन को प्रदूषित करने वाले विचार न रखना। जैसे शरीर की गंदगी होती है, वैसे ही मानसिक गंदगी भी होती है। स्नान के बाद शरीर तरोताजा और स्वच्छ महसूस करता है, उसी तरह स्वच्छ मन के विचार स्वच्छ और शुद्ध होते हैं, और यह चीजों की वास्तविक प्रकृति को समझ सकता है और इस तरह से काम करेगा कि सभी विचार और इरादे ईश्वर को प्रसन्न करें। हमारे पास बुद्धिमानी से चुनाव करके अपने मन को नियंत्रित करने की शक्ति है।

मोबाइल, फिल्में, टेलीविजन, किताबें और इंटरनेट कई अच्छे के साथ-साथ बुरे विकल्प भी देते हैं। खराब भाषा या हिंसा वाले या अनैतिक व्यवहार को बढ़ावा देने वाले टेलीविजन शो चुनना स्वच्छ मन के लिए सही विकल्प नहीं है।

एक गंदा मन स्वार्थी, आलसी, क्रोधित और कामुक होता है और हमारे व्यवहार को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

स्वच्छ मन के लिए पहला कदम इसे ऐसे प्रभावों से साफ रखना है।

निस्वार्थता, पवित्रता और ईश्वरीयता मन पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों में से हैं। ऐसे प्रभाव ईश्वर-केंद्रित जीवन के माध्यम से विकसित होते हैं। यह ईश्वरीय लोगों की संगति से और आध्यात्मिक व्यक्तिगत आदतों, जैसे कि शास्त्रों का अध्ययन और भगवान के पवित्र नामों का जाप करने से आता है। यह दुनिया के सभी पवित्र शास्त्रों द्वारा सिखाया जाता है और इसे केवल प्रयास करके आसानी से अनुभव किया जा सकता है।

कोई भी व्यक्ति परमेश्वर की महिमा किए बिना संचित मानसिक धूल को साफ नहीं कर सकता। एक ईश्वरविहीन सभ्यता मन को साफ नहीं कर सकती क्योंकि उसे ईश्वर का कोई विचार नहीं है, और इस साधारण कारण से ऐसी सभ्यता के तहत लोगों के पास अच्छी योग्यता नहीं हो सकती है, हालांकि, वे भौतिक रूप से सुसज्जित हो सकते हैं।

अपने आप करें

एक खाली साफ कांच का प्याला या जार लें जिसमें एक या दो इंच तेल भरा हो (तेल का रंग जितना गहरा होगा, उतना अच्छा होगा)। प्याले को तश्तरी या कटोरे में रखें, ताकि यह चित्र में दिखाए अनुसार बहता हुआ तेल सोख ले। अब, प्याले में साफ पानी डालें; तेल, पानी से हल्का होने के कारण ऊपर उठ जाएगा। जैसे-जैसे आप पानी डालना जारी रखेंगे, तेल प्याले से बाहर निकलकर तश्तरी में चला जाएगा और प्याले में सिर्फ साफ पानी रह जाएगा।

समझाएँ कि यह उदाहरण हमारे मन में मौजूद विभिन्न प्रकार के गंदे, अशुद्ध विचारों पर कैसे लागू होगा। अगर ईश्वर के बारे में सोचना साफ पानी से तुलना की जा सकती है, तो अगर आप अपने मन में ईश्वर के बारे में ज्यादा से ज्यादा विचार डालेंगे, तो हमारे मन में मौजूद बुरे विचारों का क्या होगा?

[संकेत: प्याला/जार आपके दिल या दिमाग का प्रतिनिधित्व करता है; तेल, गंदे विचार और बुरी इच्छाएँ; साफ पानी ईश्वर के नामों का जोरदार जाप है]

आइये उत्तर दें

1) पाठ के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए -

हमें शाकाहारी आहार क्यों लेना चाहिए?

हमें मांसाहारी आहार क्यों नहीं लेना चाहिए?

2) ऋषि अंधे होने के बावजूद राजा, मंत्री और सैनिक की पहचान कैसे कर पाए?

- i. ऋषि सभी सदस्यों को पहले से जानते थे
- ii. हमारी पोशाक हमारी पहचान बताती है
- iii. हमारी वाणी हमारी पहचान बताती है
- iv. उनकी स्वच्छता के मानक से

3) इनमें से अमेल चुनें -

- i. शाकाहारी जानवरों के दांत चौड़े और चपटे होते हैं और वे क्षारीय लार बनाते हैं।
- ii. शाकाहारी जानवरों के जबड़े की हरकत अच्छी होती है।
- iii. मांसाहारी जानवरों के दांत तीखे और नुकीले होते हैं और वे क्षारीय लार बनाते हैं।
- iv. मांसाहारी जानवर अपने शरीर को ठंडा करने के लिए जीभ से पसीना बहाते हैं।

4) जैसे तेल से भरे कप को साफ पानी डालकर साफ किया जा सकता है। उसी तरह, हमारे दिमाग को साफ किया जा सकता है -

- i. मनोचिकित्सक की मदद
- ii. भगवान के नाम का जाप
- iii. गहरी साँस लेने के व्यायाम
- iv. अच्छी नींद।



आयरिश हास्य नाटककार, साहित्यिक आलोचक और 1925 में साहित्य के लिए नोबेल पुरस्कार विजेता जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने कहा था - "अपने आप को स्वच्छ और उज्ज्वल रखें; आप वह खिड़की हैं जिसके माध्यम से आपको दुनिया को देखना चाहिए।"

5) भगवद गीता 13.8-12 के अनुसार इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए खुद को आंतरिक रूप से शुद्ध करने का एक प्रभावी तरीका क्या है?

- i. गहरी साँस लेने के व्यायाम
- ii. भगवान के बारे में सोचना और उनके नामों का जाप करना
- iii. ध्वनि चिकित्सा (ध्वनि कंपन पर आधारित चिकित्सा)
- iv. मनोरंजक गतिविधियाँ

6) आंतरिक स्वच्छता का परिणाम क्या है? (13.8-12)

- i. सकारात्मक सोच
- ii. शांति और सद्भाव
- iii. मन से पिछले कर्मों की धूल साफ होती है
- iv. उपरोक्त में से कोई नहीं

7) स्वच्छता दो प्रकार की होती है - बाह्य और आंतरिक। स्वच्छता के प्रकार के अनुसार नीचे दी गई गतिविधियों को वर्गीकृत करें।(BG 13.8-12)

- i. अपने इरादों की जाँच करना
- ii. स्नान करना
- iii. अपने कपड़े धोना
- iv. मन के विचारों को साफ करना
- v. अपने दाँत साफ करना

सफल लोगों के लिए अच्छी आदतों का पालन करना बहुत ज़रूरी है। अच्छी आदतों में से एक है साफ-सुथरा और स्वास्थ्यकर भोजन करना। विराट कोहली (प्रसिद्ध क्रिकेट स्टार) और अक्षय कुमार (प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेता) जैसे कुछ सफल व्यक्तित्व केवल शाकाहारी भोजन ही स्वीकार करते हैं। ऐसे कई लोग हैं जो अपनी खाने की आदतों में स्वच्छ हैं और वे दूसरों की तुलना में स्वस्थ और बीमारियों से मुक्त हैं जो अपनी आदतों में अशुद्ध हैं।

भगवद गीता 17.8-10 के आधार पर कृपया निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

8) भोजन का उद्देश्य क्या है? सभी लागू होने वाले विकल्पों को चुनें, एक से अधिक सही उत्तर हो सकते हैं (BG 17.10)

- i. मन को शुद्ध करना
- ii. बेहतर स्वाद के लिए
- iii. भूख मिटाना
- iv. शारीरिक शक्ति में सहायता करना
- v. जीवन की अवधि बढ़ाना

9) नीचे दिए गए खाद्य पदार्थों को उनके स्वरूप (अच्छाई/भावना/अज्ञान) के आधार पर वर्गीकृत करें?? (BG 17.8-10):

- | | |
|----------------|---------------------|
| i. मटर | vii. बहुत गर्म भोजन |
| ii. दाल | viii. मसालेदार भोजन |
| iii. मछली | ix. हॉट डॉग |
| iv. अंडे | x. चीनी चावल |
| v. साबुत गेहूँ | xi. फल |
| vi. दूध | xii. सब्जियाँ |

सतोगुणी भोजन - _____

रजोगुणी भोजन - _____

तमोगुणी भोजन - _____

10) कौन सा भोजन सबसे अच्छा है, जो रोगाणुरोधक है, सभी लोगों के लिए खाने योग्य और स्वादिष्ट है? (BG 17.10)

- i. परिरक्षक युक्त भोजन
- ii. खाद्य पदार्थ जिन्हें उबालकर इस्तेमाल किया जाता है
- iii. खाद्य पदार्थ जो भगवान को प्रेम और भक्ति के साथ अर्पित किए जाते हैं
- iv. भोजन जिसमें सभी जड़ी-बूटियों और मसालों का संतुलित अनुपात होता है।

एक बार अमरावती नामक गांव में एक व्यापारी रहता था। उसे सरकार ने रियायती दरों पर सामान बेचने के लिए नियुक्त किया था। वह अनाज जमा करके रखता था और बाद में उसे उंचे दामों पर बेचता था। इस तरह से उसे बहुत मुनाफा होता था।

11) भगवद गीता 16.3 के अनुसार अमरावती का व्यापारी अशुद्ध है क्योंकि --

- i. सरकारी अधिकारियों को बड़ा लाभ नहीं मिलना चाहिए।
- ii. कालाबाजारी में उसके अनुचित व्यवहार के कारण।
- iii. अनाज व्यापारियों को आम तौर पर अशुद्ध वातावरण में काम करना पड़ता है।
- iv. उपरोक्त सभी

स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) एक देशव्यापी अभियान था जो वर्ष 2014 में शुरू हुआ था जिसका उद्देश्य भारत के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में खुले में शौच को खत्म करना और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन (एसडब्ल्यूएम) में सुधार करना था। उन्होंने विभिन्न नियम और विनियमन बनाए जिनका लोगों को पालन करना चाहिए।

12) भगवद गीता 16.7 के आधार पर निम्नलिखित का मिलान करें:

सोहन ने कभी भी स्वच्छ भारत मिशन के मानदंडों का पालन नहीं किया	मानव व्यवहार
धर्मग्रंथों के नियमों और विनियमों का एक समाज	आर्यन, उन्नत अध्यात्मवादी
नियमों और विनियमों का मार्गदर्शन होना चाहिए	सभ्य
रोहन ने एसबीएम मानदंडों के प्रत्येक विवरण का पालन किया	आसुरी मानसिकता

13) वैदिक काल में लोग जल्दी सो जाते थे (रात 9 बजे तक) और सुबह सूर्योदय से पहले जल्दी उठ जाते थे और वे बहुत स्वस्थ जीवन जीते थे। अब हम देखते हैं कि लोग बहुत सी बीमारियों से ग्रसित हैं। भगवान हमें अपनी जीवनशैली बदलने की सलाह कैसे देते हैं? (BG 6.17)

- i. मनोरंजन में नियमित बनें
- ii. नींद में नियमित बनें - जल्दी सोएँ और जल्दी उठें
- iii. खाने में नियमित बनें - निश्चित समय पर निश्चित मात्रा में खाएँ
- iv. उपरोक्त सभी

लकड़हारा और कुल्हाड़ी



एक बार की बात है, एक गरीब लकड़हारा था। उसका नाम श्यामदास था। वह हर रोज़ जंगल में जाता और सुबह से शाम तक लकड़ियाँ काटता। वह बाज़ार में लकड़ियाँ बेचता और इस तरह अपना गुज़ारा करता। उसकी सबसे कीमती चीज़ थी उसकी पुरानी लोहे की कुल्हाड़ी।

एक दिन जब वह नदी के किनारे पेड़ की टहनियाँ काट रहा था, तो गलती से उसकी कुल्हाड़ी उसके हाथ से छूटकर पानी में गिर गई। बेचारा श्यामदास तैरना नहीं जानता था। कुल्हाड़ी ही उसकी आजीविका का एकमात्र साधन थी। उसे पता था कि उसे क्या करना है। वह नदी के किनारे बैठ गया और रोने लगा।

"तुम क्यों रो रहे हो मेरे अच्छे आदमी?" अचानक एक आवाज़ ने पूछा। उसने आश्चर्य से ऊपर देखा। और पानी से एक सफ़ेद पोशाक में परी उभरी हुई थी। "डरो मत। मैं इस नदी की देवी कात्यायनी हूँ। तुम इतना क्यों रो रहे हो?" कात्यायनी ने धीरे से पूछा।

"मैं एक गरीब लकड़हारा हूँ। मैं उस पेड़ को काट रहा था जब मेरी कुल्हाड़ी नदी में गिर गई। इसके बिना मैं अपना जीवन यापन नहीं कर सकता", श्याम दास ने उत्तर दिया।

"बस इतना ही? चिंता मत करो, मैं तुम्हारी कुल्हाड़ी ले आती हूँ", कात्यायनी ने कहा और पानी में गायब हो गई। जल्द ही वह अपने हाथ में एक सुनहरी कुल्हाड़ी लेकर फिर से प्रकट हुई। क्या यह तुम्हारी कुल्हाड़ी है?" उसने उससे पूछा।

"नहीं, नहीं, यह मेरी नहीं है", उसने उत्तर दिया।

कात्यायनी पानी में गई और फिर से बाहर आई। इस बार उसके हाथ में एक चाँदी की कुल्हाड़ी थी। "क्या यह तुम्हारी है?"

श्याम दास ने अपना सिर हिलाया। तीसरी बार कात्यायनी नदी में गायब हो गई और जब वह फिर से प्रकट हुई तो उसके हाथ में लोहे की कुल्हाड़ी थी। श्याम दास खुशी से उछल पड़ा। "यह मेरी है। यह मेरी है", उसने चिल्लाया।

"हे श्याम दास तुमने अपनी ईमानदारी से मुझे खुश कर दिया है। कात्यायनी ने कहा, "इनाम के रूप में तुम्हें लोहे की कुल्हाड़ी के साथ-साथ चाँदी और सोने की कुल्हाड़ी भी मिलेगी", और लकड़हारा खुशी-खुशी घर लौट आया।

जब लकड़हारा अपने घर के पास पहुँचा, तो उसके पड़ोसी अनर्थ नामक एक धनी व्यापारी ने उसे देखा और उससे पूछा कि उसे इतनी अच्छी किस्मत कैसे मिली। श्यामदास ने सारी बात बता दी। अनर्थ एक लालची आदमी था। उसे भी चाँदी और सोने की कुल्हाड़ी चाहिए थी।

अगली सुबह वह एक पुरानी जंग लगी कुल्हाड़ी लेकर जंगल की ओर निकल पड़ा। श्यामदास के निर्देश पर अनर्थ नदी के पास पहुँचा। वह पेड़ पर चढ़ गया और शाखा काटने का नाटक करने लगा। थोड़ी देर बाद अनर्थ ने जानबूझकर अपनी कुल्हाड़ी नीचे नदी में गिरा दी। फिर वह नीचे उतरा और नदी के किनारे बैठ गया और जोर-जोर से रोने लगा।

श्यामदास ने जैसे ही उसे बताया, सफेद वस्त्र पहने एक परी प्रकट हुई और उससे पूछा कि वह क्यों रो रहा है। अनर्थ ने उसे बताया कि उसने अपनी कुल्हाड़ी नदी में खो दी है। कात्यायनी ने उसे चिंता न करने के लिए कहा और पानी में गायब हो गई। वह जल्द ही उसकी लोहे की कुल्हाड़ी लेकर बाहर आई और उसने अनर्थ से पूछा, "क्या यह तुम्हारा है?"

"नहीं, यह मेरा नहीं है," अनर्थ ने झूठ बोला। कात्यायनी फिर से अंदर गई और एक चाँदी की कुल्हाड़ी निकाली। अनर्थ को सोने की कुल्हाड़ी चाहिए थी इसलिए उसने कहा कि चाँदी की कुल्हाड़ी उसकी नहीं है। कात्यायनी तीसरी बार नदी में गायब हो गई और सोने की कुल्हाड़ी निकाली। अनर्थ ने तुरंत चिल्लाकर कहा, "यह मेरा है, यह मेरा है। इसे मुझे दे दो।"

कात्यायनी गुस्से में बोली। "तुम एक लालची और बेईमान आदमी हो। तुम्हें अपनी कुल्हाड़ी के बारे में झूठ बोलने की सज़ा मिलेगी। अब से तुम एक दरिद्र व्यक्ति हो।" इतना कहकर कात्यायनी नदी में गायब हो गई। अनर्थ उदास होकर अपने घर लौट आया।

14) श्यामदास ने वाणी और मन की कौन सी तपस्या की, जबकि अनर्थ नहीं कर पाए? तपस्या के संस्कृत शब्द भी बताइए। (BG 17.15-16)

- 1) वाणी की तपस्या - _____
- 2) मन की तपस्या - _____

15) स्वच्छता का अर्थ केवल मन और शरीर में ही नहीं बल्कि व्यक्ति के _____ में भी है। (BG 16.4)

- i. शब्द
- ii. विचार
- iii. कौशल
- iv. व्यवहार

ध्यान

मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि युक्त्वैवमात्मानं मत्परायणः ॥

अपने मन को सदैव मेरा चिन्तन करने में लगाओ, मेरे भक्त बनो, मुझे नमस्कार करो और मेरी पूजा करो। पूर्णतः मुझमें लीन होकर तुम निश्चय ही मेरे पास आओगे। (भ.गी. ९.३४)

- ईश्वर की मदद के बिना बुराई से दूर रहना असंभव है
- ध्यान हमें ईश्वर से जोड़ता है

आइये इसके बारे में सोचें

1. क्या हमें अपने जीवन में ईश्वर की आवश्यकता है? चर्चा करें।
2. ऐसे किसी पल के बारे में सोचें, जब आप मानसिक रूप से बहुत परेशान थे। आपको ऐसे अनुभव कितनी बार होते हैं?

आइये पढ़ें और सीखें

ध्यान क्या है?

ध्यान एक मानसिक व्यायाम है जिसमें विश्राम, ध्यान और जागरूकता शामिल है। ध्यान मन के लिए वैसा ही है जैसा शारीरिक व्यायाम शरीर के लिए है। यह अभ्यास आमतौर पर व्यक्तिगत रूप से, स्थिर बैठे हुए और आँखें बंद करके किया जाता है।

ध्यान क्यों करें?

भगवद्-गीता बताती है कि ध्यान व्यक्ति की अज्ञानता और अस्वस्थ आदतों को स्वाभाविक रूप से दूर करता है, बिना किसी हानिकारक दमन के, जिससे उसे उच्च आनंद का अनुभव होता है। उदाहरण के लिए, लोग सिगरेट पीते हैं और शराब और नशीली दवाओं का सेवन करते हैं क्योंकि उन्हें इनसे एक निश्चित आनंद मिलता है। हालाँकि, ध्यान के अभ्यास के दौरान, ध्यान करने वाले को धीरे-धीरे आंतरिक आनंद अधिक से अधिक मात्रा का अनुभव होता है जो अस्वस्थ पदार्थों की उसकी इच्छा को दबा देता है। यही सिद्धांत चिंता, तनाव या अनुचित क्रोध जैसी हानिकारक मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं को ठीक करने के लिए काम करता है।

ध्यान व्यक्ति को अपने भीतर पहले से मौजूद स्वस्थ मनोवैज्ञानिक प्रवृत्तियों से संपर्क करने की अनुमति देता है। स्वास्थ्य का यह अनुभव आंतरिक रूप से इतना लाभदायक है कि ध्यान लगाने वाला व्यक्ति स्वाभाविक रूप से रोजमर्रा की जिंदगी में इन स्वस्थ प्रवृत्तियों की ओर आकर्षित होने लगता है।

ध्यान के कुछ लाभ, विशेषकर विद्यार्थियों के लिए



1. बेहतर फोकस

सिर्फ एक या दो पीढ़ियों में ही चीज़ें इतनी बदल गई हैं कि हमारा ध्यान अब उनके साथ नहीं रह गया है। सोशल मीडिया और तकनीकी गैजेट्स के बीच, लोग लगातार इंटरनेट पर सर्फिंग कर रहे हैं, सोशल मीडिया के ज़रिए बातचीत कर रहे हैं और किताब पढ़ने, टहलने या खेल खेलने के बजाय घर के अंदर वीडियो गेम खेल रहे हैं। जो लोग अपने डिवाइस में अपना ध्यान लगाए रखते हैं, उन्हें अक्सर ध्यान केंद्रित करने और एकाग्र रहने में मुश्किल होती है। ध्यान उन्हें सिखाता है कि एक समय में एक ही चीज़ पर अपना ध्यान केंद्रित करना संभव है, और यह कि विचलित न होना वास्तव में बहुत अच्छा लगता है।

2. करुणा और आत्मसम्मान को बढ़ावा देना

दबावों और परिस्थितियों के कारण जो उनके नियंत्रण से परे हैं (और कभी-कभी किसी के नियंत्रण से परे), लोगों को कभी-कभी ऐसा महसूस हो सकता है कि वे परीक्षा पास नहीं कर पा रहे हैं। यह कभी-कभी कठिन हो सकता है, खासकर जब किसी को धमकाया जाता है या दूसरों द्वारा बुरी तरह से चिढ़ाया जाता है। अच्छी खबर यह है कि ध्यान सुरक्षा, सहानुभूति और आंतरिक स्थिरता की भावनाओं को बढ़ा सकता है, और यह बदले में करुणा, खुशी और आत्म-सम्मान का निर्माण करता है।

3. आत्मविश्वास बढ़ाना

ध्यान से व्यक्ति को आत्म-जागरूकता प्राप्त होती है और वह अधिक आत्मविश्वासी बनता है। ध्यान के अभ्यास से स्वाभाविक रूप से आत्मविश्वास विकसित होता है कि उन्हें अपने सभी विचारों और भावनाओं पर प्रतिक्रिया करने की आवश्यकता नहीं है - वे चुन सकते हैं कि कौन से विचार और भावनाएँ उनके ध्यान और प्रतिक्रिया के योग्य हैं। आत्मविश्वासी लोग अपरिचित परिस्थितियों से निपटने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होते हैं। वे बेहतर समस्या समाधानकर्ता बन जाते हैं और जीवन के प्रति गहरी सराहना विकसित करते हैं।

4. सहानुभूति और खुशी का निर्माण

ध्यान विशेषज्ञों का कहना है कि जितना ज़्यादा आप अपने आस-पास के लोगों को देते हैं, उतना ही ज़्यादा आप पाते हैं। ध्यान उन्हें यह सीखने में मदद करता है कि दूसरे बच्चों के साथ अपना प्यार कैसे बाँटें। वे ज़्यादा धैर्यवान बनते हैं, दूसरों की बात ज़्यादा ध्यान से सुनते हैं और उनके साथ सहानुभूति रखते हैं।

ध्यान के विभिन्न प्रकार

भगवद् गीता में भगवान कृष्ण कहते हैं कि ध्यान परमात्मा से जुड़ने का एक साधन है। छठे अध्याय में, वे विभिन्न तरीकों का उल्लेख करते हैं जिनसे कोई ध्यान कर सकता है:

1. **शारीरिक/श्वास व्यायाम (हठ योग)** - ध्यान की इस प्रणाली में हमारे मन और इंद्रियों को आराम देने के लिए विभिन्न शारीरिक आसन और श्वास व्यायाम शामिल हैं। श्वास व्यायाम 3 प्रकार के होते हैं - साँस को अंदर लेना पूरक कहलाता है, इसे अंदर रोकना कुंभक कहलाता है और अंत में साँस को बाहर निकालना रेचक कहलाता है।
2. **मानसिक व्यायाम (ध्यान योग)** - इस प्रक्रिया में न केवल मन को नियंत्रित करना शामिल है, बल्कि इसे आंतरिक आत्म पर केंद्रित करना भी शामिल है।
3. **भक्ति योग** - तथा समस्त मध्यस्थों में से जो महान श्रद्धा वाला सदैव परमेश्वर में स्थित रहता है, अपने भीतर निरन्तर उन्हीं का चिन्तन करता है, तथा उनकी दिव्य प्रेममयी सेवा करता है - वही योग में उनसे सर्वाधिक घनिष्ठ रूप से संयुक्त है तथा सभी में श्रेष्ठ है।

विश्लेषण: सबसे आसान और सबसे प्रभावी ध्यान



कुंती के पांच पुत्रों में से एक अर्जुन एक कुशल धनुर्धर है। वह एक अतिमहारथी है, जो एक समय में हजारों योद्धाओं से अकेले ही युद्ध कर सकता है। उसकी शक्ति अपरिमित है। एक बार खांडव वन को आग से बचाने के लिए उसने इंद्र से युद्ध किया, जो वर्षा नहीं कर रहा था, और उसे पराजित कर दिया। उसने भगवान शिव को भी अच्छी तरह से युद्ध करके प्रसन्न किया और उसे पाशुपत अस्त्र का वरदान प्राप्त हुआ। द्रौपदी के विवाह समारोह के समय, दुनिया भर के राजा राजकुमारी को पाने के लिए एकत्र हुए थे। उनमें से कोई भी बाण से मछली की आंख पर वार नहीं कर पाया, केवल अर्जुन ही यह कार्य करने में सक्षम था।

यद्यपि अर्जुन बहुत प्रतिभाशाली था, तथा उसने अपनी इंद्रियों और मन पर पूर्ण नियंत्रण कर लिया था। फिर भी अर्जुन भगवद्गीता में कृष्ण से कहता है कि हठ योग और ध्यान योग की प्रक्रिया करना बहुत कठिन है। अर्जुन इसके लिए निम्नलिखित कारण बताता है -

- मन बहुत चंचल, अशांत और जिद्दी होता है। मन को नियंत्रित करना हवा से भी अधिक कठिन है।
- इन ध्यान प्रक्रियाओं को करने के लिए शांतिपूर्ण एकांत स्थानों की आवश्यकता होती है। ऐसे स्थानों को खोजना बहुत कठिन है।
- इन तकनीकों को परिणाम प्राप्त करने के लिए स्वच्छता के उच्च मानकों की आवश्यकता होती है। कलाकार, स्थान और आस-पास सभी को साफ होना चाहिए। इस युग में सब कुछ प्रदूषित है और इसलिए स्वच्छता के उच्च मानकों तक पहुँचना मुश्किल है।
- साथ ही, ऐसी तकनीकों के लिए व्यक्ति को अपने खाने, सोने, मनोरंजन और प्रयासों में अत्यधिक विनियमित होने की आवश्यकता होती है। जीवन में नियमों का पालन करना बहुत कठिन है।

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

हे कृष्ण! मन चंचल, अशांत, हठी और बहुत बलवान है और मैं समझता हूँ कि
इसे वश में करना वायु को नियंत्रित करने से भी अधिक कठिन है। (BG 6.34)

कृष्ण अर्जुन द्वारा दिए गए सभी तर्कों को स्वीकार करते हैं,
और अंत में उसे बताते हैं कि इस युग में कौन सी साधना
सबसे सरल और प्रभावी है। कृष्ण कहते हैं -

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

और जो योगियों में महान श्रद्धा वाला, मुझमें ही स्थित रहता है, अपने
अन्दर मेरा ही चिन्तन करता है, मेरी दिव्य प्रेममयी सेवा करता है - वह योग में
मुझसे सबसे अधिक घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है और सबसे
श्रेष्ठ है। ऐसा मेरा मत है। (BG 6.47)

यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि

मैं यज्ञ (ध्यान की प्रक्रिया) का पवित्र नाम जप हूँ। (BG 10.25)

कलि संतारण उपनिषद में कहा गया है कि -

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे।
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ॥
इति षोडशकं नाम्नां कलिकल्मषनाशनम्।
नातः परतरोपायः सर्ववेदेषु दृश्यते ॥

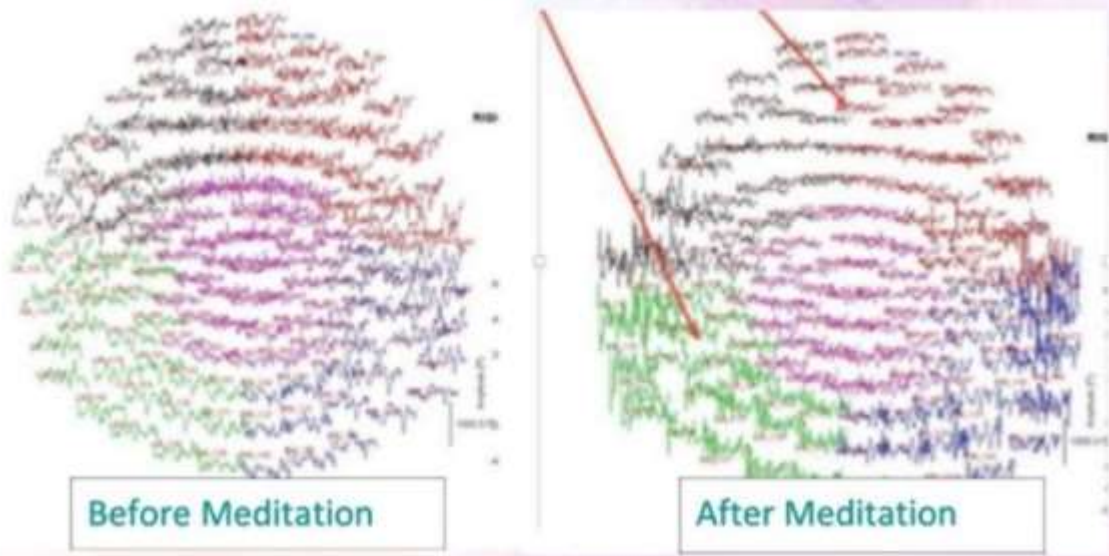
"समस्त वैदिक साहित्य की खोज करने के बाद, इस युग के लिए हरे कृष्ण
महामंत्र के जाप से अधिक उत्कृष्ट धर्म पद्धति नहीं मिल सकती।

एक वैज्ञानिक अध्ययन

डेटॉयट स्थित हेनरी फोर्ड अस्पताल के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. विवेक बलूजा ने मस्तिष्क पर हरे कृष्ण महा-मंत्र के प्रभाव पर एक अध्ययन शुरू किया है, जिसके परिणाम पहले ही रोमांचक रहे हैं और अस्पताल के कर्मचारी भी इससे प्रभावित हुए हैं।

सबसे पहले, शांत, आराम की अवस्था में विषय की मस्तिष्क तरंगों का निरीक्षण किया गया। इसके बाद, विषय द्वारा पंच तत्व मंत्र के चार माला जाप करने के बाद, उसके बाद आधे घंटे तक हरे कृष्ण महा-मंत्र का जाप करने के बाद मस्तिष्क तरंगों को फिर से मापा गया। फिर अंतर दर्ज किया गया, निष्कर्ष अविश्वसनीय थे।

डॉ. विवेक कहते हैं, "डेटा से पता चला कि तथाकथित आराम की अवस्था में मस्तिष्क वास्तव में आराम नहीं कर रहा होता है।" "आपका मस्तिष्क लगातार आपको जानकारी देता रहता है। हालांकि, मंत्रोच्चार के बाद, डेटा से लगभग कोई कॉर्टिकल सक्रियता या मस्तिष्क गतिविधि नहीं दिखी। यह बहुत दिलचस्प है, क्योंकि यह दर्शाता है कि आप वास्तव में मस्तिष्क को शांत करने में सक्षम हैं।"



आइये उत्तर दें

किसानों को बीज और ज़मीन कौन मुहैया कराता है?
बुवाई की योजना बनाने के लिए जानकारी कौन देता है?
उन बीजों के लिए जो पर्याप्त वर्षा प्रदान करते हैं?
और हमारे अनाज को पकाने के लिए आग कौन देता है?

भोजन खाने और पचाने वाले इन शरीरों को किसने बनाया है?
हमारे जीवन को किसने इतना धन्य, इतना अच्छा बनाया है?
सब कुछ भगवान की कृपा से ही संभव है,
इसलिए हमें किसी भी हालत में उन्हें नहीं भूलना चाहिए।

1. उपरोक्त कविता से हम सीखते हैं कि ईश्वर ही हर चीज का स्रोत है। कृपया इस शब्द के संस्कृत समकक्ष पर निशान लगाएँ। (BG 10.8, BG 18.46)

- i. इहं सर्वस्य प्रभावो, मतः सर्वं प्रवर्तते
- ii. जन्मादि अस्य यतौ
- iii. i और ii दोनों
- iv. कोई नहीं

दर्शनशास्त्र के एक नास्तिक प्रोफेसर अपनी कक्षा में विज्ञान की सर्वशक्तिमान ईश्वर से जुड़ी समस्या पर बात कर रहे थे। उन्होंने अपने एक छात्र को खड़े होने को कहा और फिर,

- प्रोफेसर : तो, आप ईश्वर में विश्वास करते हैं?
- विद्यार्थी : बिल्कुल, सर।
- प्रोफेसर : विज्ञान कहता है कि आपके पास 5 इंद्रियाँ हैं जिनका उपयोग आप अपने आस-पास की दुनिया को पहचानने और देखने के लिए करते हैं। बताओ बेटा। क्या तुमने कभी ईश्वर को देखा है?
- विद्यार्थी : नहीं, सर
- प्रोफेसर : हमें बताओ कि क्या तुमने कभी अपने ईश्वर को सुना है?
- विद्यार्थी : नहीं, सर
- प्रोफेसर : क्या तुमने कभी अपने भगवान को महसूस किया है, अपने भगवान को चखा है, अपने भगवान को सूँघा है? क्या तुम्हें कभी भगवान की कोई संवेदी अनुभूति हुई है?
- विद्यार्थी : नहीं, सर। मुझे डर है कि मुझे नहीं हुई है।
- प्रोफेसर : फिर भी तुम अभी भी उस पर विश्वास करते हो?
- विद्यार्थी : हाँ।
- प्रोफेसर : अनुभवजन्य, परीक्षण योग्य, प्रदर्शन योग्य प्रोटोकॉल के अनुसार, विज्ञान कहता है कि तुम्हारा भगवान मौजूद नहीं है। तुम इस पर क्या कहते हो, बेटा?
- विद्यार्थी : कुछ भी नहीं। मेरे पास केवल मेरी आस्था है।
- प्रोफेसर : हाँ, आस्था। और यही विज्ञान की समस्या है।
(यहाँ, छात्र प्रोफेसर को जवाब देना शुरू करता है।)
- विद्यार्थी : क्या कक्षा में कोई ऐसा है जिसने कभी प्रोफेसर के मस्तिष्क को देखा हो?
- विद्यार्थी : क्या यहाँ कोई ऐसा है जिसने कभी प्रोफेसर के मस्तिष्क को सुना हो, उसे महसूस किया हो, छुआ हो या सूँघा हो? ऐसा लगता है कि किसी ने ऐसा नहीं किया है। तो, अनुभवजन्य, स्थिर, प्रदर्शन योग्य प्रोटोकॉल के स्थापित नियमों के अनुसार, विज्ञान कहता है कि आपके पास कोई मस्तिष्क नहीं है, सर। पूरे सम्मान के साथ, सर, फिर हम आपके व्याख्यानो पर कैसे भरोसा कर सकते हैं, सर?
- प्रोफेसर : मुझे लगता है कि आपको उन पर विश्वास पर करना होगा, बेटा।
- विद्यार्थी : यही बात है सर... बिल्कुल! मनुष्य और ईश्वर के बीच की कड़ी विश्वास है। यही वह सब है जो चीजों को जीवित और गतिशील रखता है।

अक्षय एक वफादार लड़का है जो भगवान में विश्वास करता है। वह रोजाना सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले भगवान से प्रार्थना करता है। वह बहुत ही विनम्र, सम्मानीय और मददगार है। वह पढ़ाई में बहुत अच्छा है और उसके सभी परिवार के सदस्य, दोस्त और शिक्षक उसके अच्छे गुणों की प्रशंसा करते हैं।

2. अक्षय को इतना प्रशंसनीय क्या बनाता है? (BG 1.28, BG 2.41)

- चूँकि अक्षय भगवान का भक्त है, इसलिए उसके कार्य सभी को संतुष्ट करते हैं।
- चूँकि अक्षय प्रतिदिन ईश्वर से आस्था और भक्ति के साथ प्रार्थना करता है, इसलिए उसने अच्छे गुण विकसित किए हैं जो सभी को आकर्षित करते हैं।
- a और b दोनों
- कोई नहीं



हजारों साल पहले, रत्नाकर नाम का एक आदमी जंगल में रहता था। रत्नाकर एक क्रूर शिकारी और निडर चोर था। हर कोई रत्नाकर से डरता था! जब वह जंगल में चलता था, तो पक्षी भी अपने घोंसलों की ओर भाग जाते थे और जानवर छिपने की जगह तलाशते थे।

एक दिन, रत्नाकर जंगल के रास्ते के किनारे छिपकर शिकार की प्रतीक्षा कर रहा था। तभी वहाँ महान ऋषि नारद मुनि आए, जो शांति से जंगल की सुंदरता को निहारते हुए और भगवान की स्तुति में कीर्तन गाते हुए चल रहे थे। रत्नाकर उसके सामने कूद पड़े और कहा, "तुम्हारे पास जो कुछ भी है उसे सौंप दो या फिर मर जाओ!" नारद मुनि ने अपनी आँखों से प्रेम की धारा बहाते हुए मुस्कराते हुए कहा, "मेरे प्यारे, मेरे पास तो बस ये चिथड़े हैं जो मैं पहनता हूँ। अगर तुम्हें ये चाहिए तो तुम ले लो!" नारद मुनि की निर्भयता देखकर रत्नाकर को आश्चर्य हुआ।

नारद मुनि ने रत्नाकर को समझाया कि चोरी करना और जानवरों को मारना बहुत पाप है। यह समझकर रत्नाकर नारद मुनि के पैरों में गिर गया और माफ़ी मांगी। नारद मुनि ने उसे भगवान राम का पवित्र नाम जपना सिखाया। रत्नाकर जंगल में बैठ गया और आँखें बंद करके जप करता रहा। उसकी एकाग्रता इतनी गहरी थी कि वह सालों तक ध्यान में रहा। वास्तव में, वह वहाँ इतने लंबे समय तक ध्यान में बैठा रहा कि उसके चारों ओर और ऊपर एक चींटी का टीला उग आया!

एक दिन नारद मुनि उस रास्ते से आए और उन्होंने चींटियों के टीले को सावधानीपूर्वक हटाया। एक दयालु मुस्कान के साथ, नारद मुनि ने रत्नाकर को ऋषि घोषित किया, "चूंकि अब तुम 'वाल्मीकि' (चींटियों के टीले) से पुनर्जन्म ले चुके हो, इसलिए अब से तुम्हें वाल्मीकि के नाम से जाना जाएगा"। आँखों में खुशी के आँसू लिए, ऋषि वाल्मीकि ने अपना नया जीवन शुरू किया। वे इतने महान ऋषि बन गए कि उन्हें भगवान श्री राम की कहानी, महान महाकाव्य रामायण की रचना करने के लिए चुना गया!

3. नारद मुनि के चरित्र का वर्णन करने वाले कम से कम पाँच गुण लिखिए। उनके संस्कृत पर्यायवाची शब्द भी बताइए। (देखें BG 16.1-3)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

4. नारद मुनि से मिलने से पहले रत्नाकर के चरित्र का उचित वर्णन करने वाला गुण लिखिए। इसके संस्कृत पर्यायवाची शब्द भी बताइए। (BG 16.4)

1. _____

5. नारद मुनि से मिलने के बाद रत्नाकर के चरित्र का वर्णन करने वाले कम से कम पाँच गुण लिखिए। उनके संस्कृत पर्यायवाची शब्द भी बताइए। (Refer BG 16.1-3)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. क्रूर रत्नाकर कैसे शांतिपूर्ण ऋषि वाल्मीकि में बदल गए? (BG 9.31)
- क्योंकि वह नारद मुनि के चरणों में गिर गए और क्षमा की भीख माँगी
 - क्योंकि उनके चारों ओर चींटियों का टीला बन गया
 - क्योंकि वह निरंतर उनके पवित्र नामों का जाप करके सर्वोच्च भगवान को याद करते थे।
 - क्योंकि उन्होंने शिकार करना और लूटपाट करना छोड़ दिया
7. गलत को चिह्नित करें (BG 8.5 and 8.8)
- महा-मंत्र का जाप करने से कृष्ण की याद ताज़ा होती है: हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे
 - भगवान के जाप और ध्वनि कंपन को सुनने का यह अभ्यास रहस्यमय ध्यान है और इसका अभ्यास करना बहुत आसान है
 - यह रहस्यमय ध्यान व्यक्ति को शुद्ध करता है और उसे परम भगवान को प्राप्त करने में मदद करता है
 - मन को कृष्ण के बारे में सोचने के लिए मजबूर करने की कोई ज़रूरत नहीं है। मृत्यु के समय कोई भी इसे आसानी से कर सकता है।
8. शांति प्राप्त करने का सूत्र क्या है? (BG 5.29)
- यह समझना कि भगवान कृष्ण सभी मानवीय गतिविधियों में लाभार्थी हैं और तदनुसार कार्य करना।
 - सभी भौतिक आसक्तियों का त्याग करना
 - सामाजिक कल्याण गतिविधियों में संलग्न होना
 - बदमाशों को बिना देरी किए दंडित करना
9. अम्बरीश महाराज के जीवन से हम कौन से व्यावहारिक तरीके सीख सकते हैं, जिससे हम मत-परा बन सकते हैं? स्तंभों का मिलान करें। (BG 2.61)

हाथ	प्रभु का रूप देखना
कान	उस पवित्र स्थान की यात्रा करना जहाँ उनका मंदिर स्थित है
दिमाग	प्रभु को दंडवत प्रणाम करते हुए
आँखें	भक्त के शरीर को छूना

शब्द	प्रभु की इच्छा पूरी करना
नथुने	तलसी के पत्ते चखकर
जीभ	भगवान कृष्ण के चरण कमलों का ध्यान करना
सिर	भगवान की लीलाएँ सुनना
इच्छाएं	भगवान के निवास का वर्णन
शरीर	भगवान के चरण कमलों पर चढ़ाए गए फूलों की सुगंध को सूंघना
पैर	प्रभु के मंदिर की सफाई

10. कौन निर्भय बनता है? (BG 1.19)

- वह जो भगवान कृष्ण की शरण लेता है
- वह जो बहुत शक्तिशाली है
- वह जो बहुत प्रभावशाली है
- वह जो बहुत चतुर है

11. गौरैया की कहानी से हम क्या सीखते हैं? (BG 6.24)

- अगर कोई दृढ़ निश्चयी हो तो कुछ भी असंभव नहीं है
- भगवान उनकी मदद करते हैं जो खुद की मदद करते हैं
- बड़े प्रयासों में सफलता पाने के लिए, व्यक्ति को भगवान की मदद की ज़रूरत होती है
- अगर कोई दृढ़ निश्चय के साथ काम करता है, तो भगवान को उसका परिणाम देना ही पड़ता है

12. विषम को चुनें। (BG 7.15-16)

- व्यथित
- धन का इच्छुक
- जिजासु
- नास्तिक

13. निम्नलिखित में से कौन महात्मा के चरित्र का वर्णन करता है? सही को चिह्नित करें (BG 9.14)

- i. हमेशा भगवान कृष्ण की महिमा का गुणगान करता है
- ii. दृढ़ निश्चय के साथ प्रयास करता है
- iii. कृष्ण को नमन करता है; निरंतर भक्ति के साथ उनकी पूजा करता है
- iv. सभी सही हैं



ISKCON
GURUGRAM



**ISKCON, Sudarshan Dham, Gurugram-Sohna Road
Badshahpur, Sector-67, Gurugram, 122101**



8527215003, 9311770602



www.iskcongurugram.com



communications@iskcongurugram.com