गीता 5 मिनट में

गीता संक्षिप्त संग्रह

टि बालकृष्ण भट्ट
शकुंतला शर्मा

मुख चित्र का भावार्थ

ब्रह्माण्ड (नीलाकाश) के समस्त ज्ञानीयोंके (नील पंखुड़ियां) मार्गदर्शन व सलाह लेते हुए गीता जैसे (सफेद कमल) शुभ्रज्ञान के सहारे हर व्यक्ति ज्ञान से जागकर, भक्ति से सशक्त बनकर और कर्म के द्वारा गति लेते हुए भगवत कृपा (छोटा वृत्त) से द्वार खुलने पर योगी आप (छोटा पीला फूल) खिलते हुए बड़े फूल (भगवान, ध्येय) के पास पहुँच सकेंगे. इस पर ध्यान करके कोई भी व्यक्ति अपना अपना महान ध्येय पर पहुँच सकता है.

खोजशब्दों

गीता , भगवद्गीता, योग, सलाह, भक्ति, कृपा, ज्ञान, कर्म, ध्यान, स्थितप्रज्ञ

© 2016, डॉ टि बालकृष्ण भट्ट

निमंत्रण

दुनियां के अन्य सभी भाषावों में अनुवाद करने

के लिए आप सब सादर आमंत्रित हैं .

आप का भावचित्र,नाम और संक्षिप्त

परिचय किताब का अंग होगा.

संपर्क : tbalakrishnabhat@gmail.com

गीता 5 मिनट में

गीता संक्षिप्त संग्रह

विषय सूची

इस पुस्तक के संबंध में i

प्रस्तावना ii

परिचय 1

गीता संक्षिप्त संग्रह 4

1. प्रार्थना 4
2. संक्षिप्त मार्गदर्शन 4
3. ज्ञानदर्शन 6
   - 3.1 आत्म दर्शन 6
   - 3.2 भगवतदर्शन 7
   - 3.3 प्रकृतिदर्शन 9
   - 3.4 जन्म-मृत्यु दर्शन 11
4. कर्म साधना दर्शन-कर्मयोग 12
5. भगवतप्रसाद साधना दर्शन 14
6. दिव्यप्रसादसंप्राप्ति 16
7. दिव्यदिग्दर्शन 17

गीता संक्षिप्त संग्रहम् 18

संक्षिप्त शब्द गीता 24

संक्षिप्त शब्द गीता सार 25

संपूर्ण अनुग्रह 26

विशेष टिप्पणि (ईश्वरीयस्वरुप) 27

जीवन परिचय 30

सूचकांक 32

इस पुस्तक के संबंध में

श्रीमदभगवदगीता एक प्राचीन किंतु उच्च कोटि की व्यावहारिक, आध्यात्मिक तथा प्रबंधन मार्गदर्शक पुस्तक है, यह हर प्राणी को प्रत्येक परिस्थिति में जीवन एवं कार्यक्षेत्र में उन्नति करने और संतुलन बनाए रखने की प्रेरणा देती है. इसके चरम सत्य में समय के साथ चलने की अदभुत क्षमता है.

य़ह पुस्तक गीता के सैंतालीस चुनिंदा श्लोकों का संग्रह है, जो सभी अठारह अध्यायों से लिए गए हैं. इन श्लोकों को विभिन्न वर्गों यथा मनुष्य की समस्याएं, आत्मा का स्वरुप, ईश्वर, प्रकृति, जीवन-मृत्यु, कर्मयोग, ईश्वरीय कृपाप्राप्ति के उपाय, ईश्वरीय अनुग्रह तथा ईश्वरीय मार्गदर्शन के अंतर्गत संजोया गया है. इसका दैनिक पाठ मात्र पांच मिनट में किया जा सकता है. अर्थ समझते हुए इन श्लोकों का पाठ करने से साधक को अनुपम लाभ होता है और वह गीता के ऊर्जावान तथा प्रकाशित करने वाले तत्व का अनुभव करते हुए अभूतपूर्व उन्नति कर सकता है. अंतिम भाग के दो श्लोकों में प्रभु हर व्यक्ति को योगी बनने की प्रेरणा देते हुए प्राणीमात्र के प्रति प्रेम और सदभाव से बर्तने की शिक्षा देते हैं. इन श्लोकों को अंत में अलग वर्ग में रखा गया है जिससे आधुनिक युग के अशांत एवं तनाव युक्त जीवन की आपाधापी में इसके महत्व को समझा जा सके. प्रस्तुत पुस्तिका आत्मिक, सामाजिक, भावनात्मक और कार्यक्षेत्र में उन्नति के लिए अत्यंत प्रभावशाली है. विद्यार्थियों और अध्यापकों के लिए यह विशेष उपयोगी है. सभी श्लोकों को पुस्तक के अंत में पाठकों की सुविधा के लिए एक साथ भी दिया गया है.

प्रस्तावना

श्रीमद्भगवदगीता एक प्राचीन धार्मिक मार्गदर्शक ग्रंथ है. इसके विचारों की गहराई सभी प्राणियों को सदा राह दिखलाती रहेगी. इसका शाब्दिक अर्थ है----- श्री-धनी, मद्द्-बुद्धि, भगवद्-ईश्वरीय वचन, गीता-गायी हुई—अर्थात विचारों की समृद्धि की ओर अग्रसर करने वाला ग्रंथ. गीता हमारी बुद्धि को ईश्वरीय शक्ति से जुड़ने की शक्ति प्रदान करती है, जिससे जीवन में आश्चर्यजनक परिणाम आते हैं. गीता में 700 श्लोक तथा 18 अध्याय हैं. इस पुस्तक के 47 श्लोकों में कम से कम एक श्लोक हर अध्याय से लिय़ा गया है. इन श्लोकों को 7 वर्गों में विभाजित किया गया है.

प्रथम वर्ग में अर्जुन के विषाद और ईश्वर की प्रार्थना का वर्णन है. दूसरे वर्ग में प्रभु अर्जुन को निराशा त्याग कर अपना कर्तव्य पालन करने का उपदेश देते हैं. इसमें श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को ज्ञानाभिमुख होकर अपनी समस्याओं का हल डूंढने का उपदेश भी दिया गया है.

तृतीय वर्ग में ज्ञानयोग से संबंधित विषय को चार भागों में विभाजित किया गया है. पहले भाग में आत्मा के स्वरूप का वर्णन है. आत्मा अविनाशी है तथा परमात्मा से उदित अंश है, दूसरे भाग में परमात्मा के स्वरूप का वर्णन है जो सबका आदि, अंत और पालनहार है. तीसरे भाग में जीवात्मा को अपने गुणों से अपनी ओर खींचने और उस के बंधन के कारण प्रकृति का वर्णन है. अंतिम भाग जन्म और मृत्यु से संबंधित है जिसके अनुसार जिस प्रकार मनुष्य पुराने वस्त्र त्याग कर नए वस्त्र धारण करता है उसी प्रकार आत्मा पुराना शरीर त्याग कर नया शरीर धारण करती है. सात्विक गुणों की वृद्धि करके मनुष्य उत्तम गति को प्राप्त करने के साथ ही आवागमन के चक्र से छुटकारा पा जाता है.

चतुर्थ वर्ग में कर्मयोग का वर्णन है जो सफ़लता प्राप्ति का सर्वोत्तम उपाय है. कर्मफल की आशा न करना, पूरे मन से कर्म करना, प्राणायाम, योग तथा ध्यान के द्वारा प्राणी अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है. पंचम वर्ग में ईश्वरीय कृपा प्राप्त करने के उपाय हैं. मानसिक तप करके, अपने कर्मों को ईश्वर को समर्पित कर, तथा भक्ति भाव से समस्त कर्मों को भगवान को समर्पित कर, पूजन कर ईश्वर की कृपा प्राप्त की जा सकती है. षष्टम वर्ग में मन के डर, कमज़ोरियों से मुक्ति और ज्ञान प्राप्ति की स्थिति का वर्णन दिया गया है. अंतिम वर्ग में एक दूसरे की सहायता तथा सलाह से सबकी उन्नति करने के महत्व और योगी होने की महत्वपूर्ण सलाह है.

श्लोकों के वर्गों में विभाजन से विषय को ठीक से समझने और श्लोकों को धीरे-धीरे याद करने में सुविधा होगी. बिना विघ्न के लगातार पाठ के लिए श्लोकों को एक साथ भी दिया गया है.

अंत में कविता के रूप में गीता का अति संक्षिप्त सार प्रस्तुत किया गया है. इसे सरलता से याद कर इसका पाठ किया जा सकता है तथा बच्चों को आसानी से सिखाया जा सकता है.

स्मृति से 47 श्लोकों का पाठ करने में पांच मिनट से भी कम का समय लगता है. याद करने पर श्लोकों का पाठ आँख मूंद कर कभी भी, कहीं भी किया जा सकता है. इससे घर में सात्विकता का प्रसार होता है और घर के हर सदस्य, विशेष रुप से बच्चों को ईश्वरीय कृपा प्राप्त होती है. कुछ लोग गीता के एक या दो अध्याय याद कर लेते हैं. केवल कुछ लोग ही संपूर्ण गीता को याद कर पाते हैं. प्रस्तुत संग्रह के द्वारा पाठक को संपूर्ण गीता का आनंद देने का प्रयास किया गया है. यह तनाव दूर करने तथा ऊर्जा प्राप्ति का अनुपम साधन है. इसके पाठ से सामाजिक,

शैक्षणिक तथा सांस्कृतिक अंतर होने पर भी सभी को गीता के सार का आनंद उठाने का अवसर मिलता है जिसके बीज पहले से ही हमारे अंतर्मन में विद्यमान हैं.

इन श्लोकों के सतत अभ्यास से और जितना हो सके उतना कार्यरूप में लाने से हरेक मानव जीवन की ऊंचाइयों को छूने के साथ ही तनाव से मुक्ति प्राप्त कर सकता है. इस पुस्तक के पांचवें वर्ग में दी गई जानकारी का उपयोग कर भगवतकृपा से इसी जीवन में आत्मा और परमात्मा का साक्षात्कार संभव है. इस प्रकार परमानंद की अवस्था के साथ ही उत्तम भविष्य की ओर बढ़ना भी सरल हो जाता है.

इस संबंध में मैं पाठकों से अपना अनुभव बांटना चाहता हूं. मैं अनेक वर्षों से प्राणायाम व ध्यान का अभ्यास करता रहा हूं. हाल ही मैंने गीता का अध्ययन किया और प्रस्तुत पुस्तक का संक्षिप्त संस्करण तैयार किया. इसको कई बार पढ़ने के पश्चात मैं विश्राम करने लगा. अचानक बिना किसी कारण अथवा सोच-विचार के मेरे ऊपर अनियंत्रित हँसी का दोरा सा पड़ा साथ ही प्रसन्नता के आंसू भी निकल आए. ऐसी अवस्था लगभग 15 मिनट तक रही. पिछले 66 वर्षों में मैं ने अकेले या सामूहिक रूप से ऐसा अनुभव कभी नहीं किया था. मेरी मानसिक स्थिति में भी अब आमूल-चूल परिवर्तन हो गया है. मेरे विचार से निश्छल हँसी और हर्ष के आंसू आत्म साक्षात्कार के कारण और भगवतप्राप्ति के संकेत थे. ऐसा अनुभव निश्चय ही गीता और परमात्मा की कृपा से ही संभव हो सकता है.

मेरा पूर्ण विश्वास है कि इस पुस्तिका के पाठकगण भी गीता की कृपा से महान आध्यात्मिक और व्यक्तिगत कार्मिक क्षेत्र में अदभुत लाभ प्राप्त कर सकते हैं. यह संग्रह युवा, किशोरों, शिक्षकों तथा विद्यार्थियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक

सिद्ध होगा. गीता से संबंधित एक घंटे के प्रस्तुतीकरण में भी यह पुस्तक सहायक सिद्ध होगी. हर आयु और स्थिति में मनुष्य अर्जुन की ही भांति अपनी हर समस्या का समाधान प्राप्त कर लेंगे. वे लोभ, मोह. ईर्ष्या-द्वेष, वासना, भय जैसे दुर्गुण व लाचारियों से स्वतः ही दूर होने लगेंगे तथा उनमें सात्विक गुणों का समावेश होने लगेगा. हर मानव अपनी हर समस्या का आत्मविश्वासपूर्वक सामना कर सकेगा. जीवन के हर महत्वपूर्ण क्षण में अपने करतव्य का बोध उसे स्वतः ही होने लगेगा, वह जीवन के उच्चतम लक्ष्यों और अमरत्व को भी सहज ही प्राप्त कर सकेगा.

मै डां. और श्रीमती ओदि शिवकेसवम को हृदय से धन्यवाद देता हूं जिन्होंने स्वयं मुझसे मिल कर गीता के महत्व पर चर्चा की. इन्हें आत्मसाक्षात्कार तथा ईश्वर साक्षात्कार का सौभाग्य प्राप्त हुआ है. शिवकेसवम दंपति ने गीता का तेलुगु में अनुवाद और टीका लिखी है. पुस्तक का नाम “श्रीमदभगवदगीता मुक्तिसोपानमु-तात्पर्यसहितव्याख्यानमु” है. उन्होंने मुझे आत्मबोध तथा ईश्वरसाक्षात्कार का आशीर्वाद देने के साथ ही गीता की एक प्रति भी भेंट की. मैं अपने पुत्र चक्रपाणि भट्ट का आभारी हूं जिसके कहने पर मैने उसके लिए गीता का सार लिखना प्रारंभ किया था जो अब इस पुस्तक का रूप ले चुका है. मैं अपने अग्रज डा. टी.नारायण भट्ट को धन्यवाद देता हूं जिनके सुझाव पर गीता के सार ने एक मार्मिक श्लोक का रूप ले लिया व जिसे पुस्तक के अंत में दिया गया है. मैं अपनी पुत्रवधु चंद्रिका का भी आभारी हूं जिसने श्लोकों को सही ढंग से व्यवस्थित कर प्रस्तुतीकरण के लिए तैयार करने में सहायता की. श्रीमती शकुंतला शर्मा ने अंग्रेज़ी से हिन्दी में दक्षता के साथ सुंदर भाषांतरण किया है और उनके पति डा. के के शर्मा ने अनेक सलाह दी है जिनका मैं आभारी हुं.

इन श्लोंकों के संग्रह पर काम करने से पहले मैंने अनेक विद्वानों द्वारा लिखी टीकाओं को पढ़ा है .मैं उन सबको धन्यवाद देता हूं. मैं विशेष रुप से श्री जयदयाल गोयनका को उनकी "श्रीमदभगवदगीता, तत्वविवेचनी" , स्वामी विद्याप्रकाशानंद को उनकी "गीतामकरंद" और स्वामी प्रभुपाद को उनकी "भगवद-गीता एज़ इट इज़" तथा योगी मनोहर द्वारा लिखा गया "भगवद्गीता (व्यास मीनिंग) " तथा बन्नन्जे गोविन्दाचार्य को उनकी "गीताव्याख्यानमाला" के लिए धन्यवाद देता हूं , जिनका संपादन विष्णु प्रिया ने किया है और जिनका प्रकाशन अमेज़न पर http://bhagadgitakannada.blogspot.com/ है .

पुस्तक को संक्षिप्त रखने और विसंगतियों से बचने के लिए विस्तृत विवेचना नहीं की गई है. पाठक अपनी आवश्यकतानुसार विद्वानों और गीताभाष्यों की सहायता से गहन विवेचना प्राप्त कर सकते हैं.

इस पुस्तक में संग्रहीत श्लोकों का ऑडियो http://tbalakrishnabhat.wix.com/books पर प्राप्त किया जा सकता है.

आपके सुझाव के लिये हम आपका आभारी होंगे. कृपया tbalakrishnabhat@gmail.com पर भेजें.

डॉ टि बालकृष्ण भट्ट

परिचय

मुख पृष्ठ पर दिया गया चित्र गीता के मार्ग का संक्षिप्त चित्रण है. जैसे किसी काम में हमारी पाँच उँगलियां लगती हैं, वैसे ही किसी समस्या पर अपना पकड पक्का करके उसका हल ढूंढने में हमें पाँच साधन को रचकर अपना काम में लगाना है. सबसे पहले समस्या के बारे में सामान्य ज्ञान को साहित्य के सहारे और संबंधित लोगों से गृहण करना है. उसके बाद समस्या के बारे में उच्चतम ज्ञान को अर्जित करना है. समस्या का हल करने में तीव्र भक्ति ज़रूरी बात है. चोथा विषय द्रढता और उत्साह के साथ काम में लगना. आखिरी बात है, अपनी अंदर और दुसरों के प्रति भी प्रसन्नता और बिना किसी दबाव के बर्ताव. जब कोई रुकावट आ जाये तो सूक्श्मता से देखना इन पाँच साधनों में किसको सुधारना है और उसके मुताबिक काम में लग जाना है. तब सफलता ज़रूर आपके पीछे आ जायेगी. इस तरह हम बहुत ही कढिण काम में भी विजयी हो सक्ते हैं जैसे आत्म साक्षातकार, भगवत् दर्शन या अपने अपने महाभारत युद्ध में विजयी होना और स्वधर्म का पालन करने में सक्षम होना जो अर्जुन ने कर दिखाया था.

इस संदर्भ में वर्ग 2 में दिये गये 4 प्रबल श्लोकों में मिल रहा संक्षिप्त मार्ग दर्शन सभी परिस्थितियों में, सभी समस्याओं में सबको हर समय उपयुक्त है.

आत्म दर्शन और भगवत् दर्शन में मदद करने के लिये वर्ग 3.1 में सबसे पहले आत्मा के बारे में निखर ज्ञान मिलता है : आत्मा क्या है, कहाँ से आया है, कब तक रहेगा और परमात्मा के साथ उसका क्या रिश्ता है, इन सबके बारे में बताया गया है. वर्ग 3.2 भगवान के बारे में है. वह क्या करता है, क्या नहीं करता है, कहां पाया जाता है और कैसे. वर्ग 3.3 प्रकृति, जिस में हम छिपे हुये हैं, उसका विश्लेशण है ताकि हम प्रकृति का ठीक ठीक इस्तेमाल कर सके, उसे ठीक से देख

सके और उससे बाहर आकर अपना ध्येय पर पहुंच सके. जन्म और मृत्यु का एक सठीक चित्रण वर्ग 3.4 में मिलता है. इससे हमारे भव्य जीवन में यशस्वी होने के लिये हमें एक भय मुक्त स्थिर वेदिका पर ले जानेवाला एक अविभाज्य, अनंत दृष्टिकोन मिल जाता है.

वर्ग 4 काम के बारे में है. काम का सामर्थ्य क्या है, काम के फल के बारे में हमारा ठीक मनोभाव क्या है और क्यों. किस तरह हम ज़रूरी परिपूर्ण, भक्ति संपन्न, अचल, एकाग्र स्थिति में पहुंचानेवाली एक ध्यानस्थ स्थिति को अपना सके.

वर्ग 5 भक्ति और कृपा के बारे में है. किसी विषय में भक्ति का गुण अपने आप बढनेवाला होता है. इसे प्रकृति का विधान कहे या दैवी विधान कहे. यह अपने आप बढते हुये परमाणु प्रक्रिया जैसे है. काम के ऊपर की श्रद्धा दैवी कृपा और कर्म की कृपा को ले आयेगी और सबकी कृपा और काम में लगे हुये सब अंगों की कृपाप्रकाश हर संदर्भ में हर द्वारों में दिखेगा और सबको, और सब ध्येय को प्रकाशित करेगा. भगवत् दर्शन जैसे अमूर्त विषय में कृपा बहुत ज़रूर है. सद्भाव से भरे सद्बरताव कृपा साधना में सबसे प्रभावशाली तपस्या है. अपने बारे में सब चिंता को त्याग कर जब हम अपने बंधन से बाहर आ जाते हैं उसी समय हम विमुक्त हो कर आत्म दर्शन और भगवत् दर्शन के लिये स्वतंत्र हो जाते हैं.

वर्ग 6 में गीता के द्वारा अपनी समस्याओं को पार कर, अपनी राह को पहचान कर, आत्म साक्षात्कार और भगवत् दर्शन में विजयी व्यक्ति का हर्षोत्कर्ष स्थिति का वर्णन है. हम सब भी उस अत्युन्नत स्थिति को पहुंच सकते हैं. इस संदर्भ में इधर दिये गये हर आंतरिक प्रक्रिया हर स्थिति में सूक्ष्म तरीके से अन्वय होता है.

परिचय

वर्ग 7, वर्ग 2 के जैसे, समस्याओं का हल करने में या गंभीर स्थिति का सामना करने में जीवन के हर पहलू पर सभी ज़माने में सब के लिये मददगार है. देव बनकर देवों के जैसे एक दूसरे को ऊपर उठाते योगी जैसे जी कर, इस सारे विश्व में कोई ऐसा चीज़ नही जिसको हर एक व्यक्ति पकड न सके, सुलझा न सके, सृष्टि न कर सके या पहुंच न सके.

गीता संक्षिप्त संग्रह

1. प्रार्थना

अर्जुन उवाच

न च शक्नोम्यवस्थातुं भ्रमतीव च मे मनः ।
निमित्तानि च पश्यामि विपरीतानि केशव ॥१-३०॥

अर्जुन बोले- हे केशव ! मैं खड़ा रहने में असमर्थ हूं और कोई भी निर्णय लेने की स्थिति में नहीं हूं. मेरा मन भ्रमित और अस्थिर सा हो रहा है, मेरी सोचने समझने की शक्ति चुक सी गई है. मैं नकारात्मक व विपरीत लक्षणों तथा अपशकुनों को भी देख रहा हूं.[1] [1-30]

2. संक्षिप्त मार्गदर्शन

श्री भगवान उवाच

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैत त्त्वय्युपपद्यते ।
क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परंतप ॥२-३॥[2]

श्री भगवान बोले-

हे अर्जुन, यह दुर्बलता तथा नपुंसकता तुझे शोभा नहीं देती.

हे परंतप, हृदय की इस दुर्बलता को त्याग कर तू धर्म निभाने को तत्पर हो जा. [2-3]

---

[1] हर व्यक्ति के जीवन में कभी न कभी घोर निराशा के क्षण आते हैं. ऐसे समय को समझ-बूझ कर पार करना हर व्यक्ति को सीखना चाहिए.

[2] हर श्लोक के अंत में दी गयी संख्या में पहला भाग मूल ग्रंथ का अध्याय संख्या है और दूसरा भाग श्लोक संख्या है.

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥४-३४॥

उस ज्ञान को तू तत्वदर्शी ज्ञानियों के पास जाकर समझ. उनको आदरपूर्वक दण्डवत्-प्रणाम करने से, उनकी सेवा करने से तथा कपट छोड़कर सरलतापूर्वक प्रश्न करने से, वे सच को भली भांति जानने वाले ज्ञानी महात्मा तुझे उस ज्ञान का उपदेश करेंगे. [4-34]

श्रद्धावांल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥४-३९॥

जितेन्द्रिय, साधन परायण तथा श्रद्धावान मनुष्य को ज्ञान प्राप्त होता है. ज्ञान प्राप्ति के पश्चात तत्काल ही उसे परम शान्ति की प्राप्ति होती है. [4-39]

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥६-५॥

मनुष्य अपने द्वारा स्वयं का उद्धार करे. स्वयं को अधोगति में न डाले, क्योंकि मनुष्य स्वयं ही अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु है. [6-5]

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

Free-Ebooks.net