



Dr. Ratanben P. Solanki has been teaching in Maniben M. P. Shah Mahila Arts College Kadi. Since 2022. She is having 28 years of Teaching Experience. She has published 10 books. Many of her research papers and articles published in national and international journal. She is interested in educational counselling and women empowerment their personal problems.



Prof. Madhuben S. Thakor is the HOD of Physical Education at Maniben M. P. Shah Mahila Arts College, Kadi since 1992. She has done her graduation in Psychology from St. Xavier's College, Ahmedabad, where she imparted her interest in Hockey and represented Gujarat University for outstanding performance in Hockey at Inter University. Moreover she obtained her B.P.Ed in the year 1988 and M.P.Ed. in 1990. She has been awarded the Joseph Fernandes Scholarship for outstanding performance in Hockey and Athletics Year 1984-85. She has 31 years of experience as an Associate Professor. She has multiple book and journal Research Paper Publication on her name and also interested in attending conference and seminars in Multi-disciplinary level. Moreover, she has achieved her recognition by officiating different university level Games, Athletics and Special Olympics.

Publisher



Maniben M. P. Shah Mahila Arts College,
Opp. N.C. Desai Petrol Pump,
Kadi - 382715, Dist. : Mehsana
Gujarat, India
Ph. : (02764) 242072
Email : hina639@gmail.com

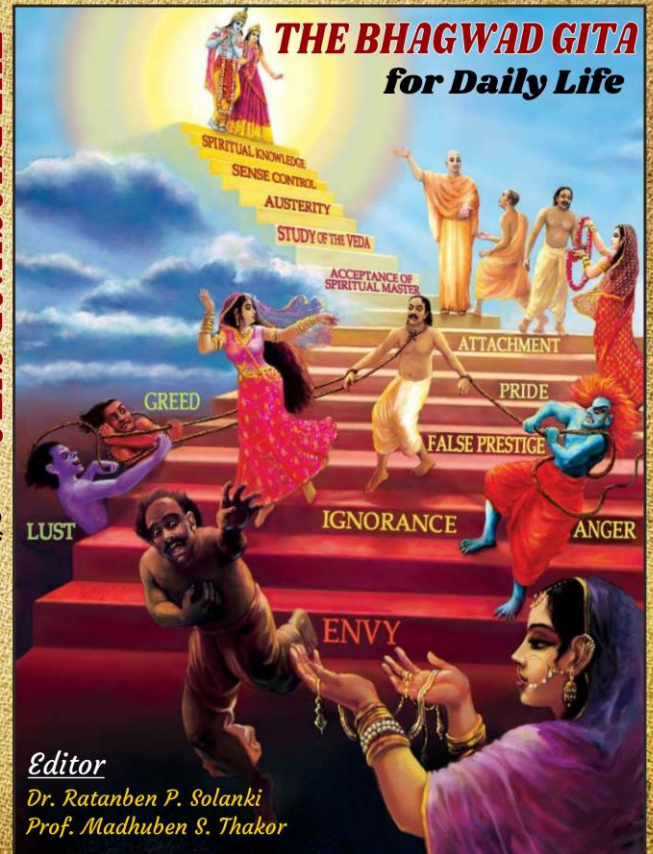
ISBN 978-81-969178-4-5



9 788196 917845

**THE BHAGWAD GITA
for Daily Life**

Editor
*Dr. Ratanben P. Solanki
Prof. Madhuben S. Thakor*



Editor

*Dr. Ratanben P. Solanki
Prof. Madhuben S. Thakor*

ISBN-978-81-969178-4-5
First Edition

The Bhagwad Gita for Daily Life

Dr. Ratan P. Solanki
Prof. Madhu S. Thakor



Edited book for Proceedings of National Level Virtual Conference
“The Bhagwad Gita for Daily Life”
Maniben M. P. Shah Mahila Arts College
Publisher

Published by:

MANIBEN M. P. SHAH MAHILA ARTS COLLEGE,

Opp. N. C. Desai Petrol Pump,

Kadi - 382715, Dist - Mehsana,

Gujarat, India

Ph.: (02764) 242072

E-Mail: hina639@gmail.com

Published - 2024

© Reserved

ISBN: 978-81-969178-4-5

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any mean without permission in writing from the publisher.

Published at: Kadi

Preface

Dear Reader,

One of the greatest contributions of India to the world is the Srimad Bhagwad Gita. Bhagwad Gita is the voice of Sri Krishna. It is the song of the Lord. It was Preached by Lord Krishna to motivate Arjuna in the battlefield of Kurukshetra when Arjuna got depressed when he saw his relatives with whom he has to fight. It is a divine book containing unlimited knowledge. It contains transformative powers at the human and society level. The power of the knowledge of Bhagwad Gita can make the blind see and the lame walk. The verses (shlokas) and teachings Gita can act as guide for developing effective managers.

Many people think that Bhagavad Gita is a book to be studied in old age after retirement. Another misconception is that Gita is a highly philosophical text and hence, not amenable to common people. Some others consider it as a sacred religious text meant only for Hindus. The truth is that Gita belongs to the whole humanity, not just Hindus. It is relevant to people of all ages, not just old, retired persons. Gita contains religion, philosophy of the highest order, psychology, motivation, management, leadership, communication skills etc. It depends on from what angle we analyse it. Gita says that there is no such thing like no work or no action. Gita is antithesis to the idea that work is drudgery. It tells if we enjoy complete freedom and total joy while engaging in work then excellence in all our pursuits is automatic and guaranteed. The biggest problem today is we don't seem to enjoy what we are doing. Verse (shloka) 47 of Chapter IInd of Gita says do your work without thinking about the results.

In this book I argue that Gita is useful in everyday life for all age groups and at every stage of life. Some what is the right attitude towards work; how strong desires lead one to the path of destruction; how to take successes and failures in life; how to maintain equanimity of mind and how to cope with death of near and dear.

The volume contents consist of different thoughts on Bhagwad Gita. This volume include 16 research papers make a valuable contribution to understand the Bhagwad Gita.

A generous theme considered by this book, as this is the main concern of most of the researchers nowadays, directions for the future of teaching can be unified by working together – the opening chapter reveals a unified vision of authors of different national background and using different research methodology on the same challenging idea – “The Bhgwad Gita for Daily Life”.

Dr. Ratan P. Solanki, and
Prof. Madhu S. Thakor

CONTENTS

Sr. No.	Title & Author	Page No.
1	A Proposal of Bhagwad Therapy: Philosophical Psychotherapeutic Approach to Healing Annu Biswas	1
2	Bhagavad Gita for Everyday Life Prof. Sanobar Shekh Prof. Ashwini R. Barbate	23
3	Bhagwat Geeta in Daily Life તેરેયા કુંજ મનોજભાઈ	29
4	Condensing the Bhagavad Gita Venkatesh Betigeri	34
5	Harnessing the Wisdom of the Bhagavad Gita for Daily Life Rinku Barot	47
6	Insights of Bhagavadgita in Every Day Life Falguni J. Soni	52
7	Redefining the Concept of Friendship through the lens of the Mahabharata Dr. Padmaxi N. Vyas	58
8	The Bhagwad gita for daily life Gamit Nikitaben Harishbhai	63
9	The relevance of Bhagavad Gita for Daily Life in the modern times Prof. Dharmendrakumar Ambalal Patel	72
10	आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता डॉ. रीटा एच. पारेख	80
11	અનુગીતામાં મોક્ષ વિષયક નિરૂપણ ડો. તરુલતા વી. પટેલ	88
12	આજના યુવાનના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની ઉપાદેયતા ડો. મંજુલા જે. વીરડિયા	96
13	દૈનિક જીવન માટે ભગવત ગીતા પ્રા. માનસી પરેશકુમાર પટેલ પ્રા. હરસુખભાઈ હમીરભાઈ પરમાર	101
14	ભગવદ્ ગીતા: આધુનિક જીવન માટે કાલાતીત બુદ્ધિમત્તા પ્રદાન કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અવની વિરોલા	108
15	શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં જીવનશિક્ષણ ડો. મોહન આર. બાલસ	111
16	સર્વાંગી શિક્ષણના અન્વયે 'શ્રીમદ્ ભગવત ગીતા'ના વિષય વસ્તુ માં સમાવિષ્ટ મૂલ્યના આંતર સંબંધનો અભ્યાસ ડો. અર્યના ડી. પટેલ	117

A Proposal of Bhagwad Therapy: Philosophical Psychotherapeutic

Approach to Healing

Annu Biswas

Assistant Professor,

Department of Psychology,

School of Health and Medical Sciences,

Adamas University, Kolkata

Abstract

The Bhagwad Gita, an ancient text revered for its wisdom, offers valuable insights into addressing psychological distress and promoting holistic healing. However, despite recognizing its cultural relevance, the lack of a structured approach and the text's length create a gap between ancient wisdom and contemporary psychological practices. This paper proposes a structured therapeutic process, “Bhagwad Therapy”, derived from the first six chapters of the Bhagwad Gita, to enhance therapeutic efficacy and inner transformation within a shorter timeframe. The proposed therapy incorporates scientific therapeutic principles while aligning with the core teachings of the Bhagwad Gita, making it applicable across diverse cultural and religious backgrounds. Optional insights from later chapters cater to individuals seeking deeper spiritual connections. Importantly, therapists must master the Bhagwad Therapy module to effectively assist clients. Caution must be exercised to tailor it to individual needs and integrate it into comprehensive treatment plans alongside medical and psychological interventions. Collaboration among therapists, mental health professionals, and medical experts is vital to ensure holistic care and monitor clients' progress ethically. Despite its potential benefits, Bhagwad Therapy faces limitations, including cultural appropriateness concerns, lack of empirical evidence, and the absence of standardized training and certification processes. Bhagwad Therapy offers a culturally integrated approach to mental health and well-being, promoting spiritual growth, resilience, and ethical values. With proper training and research, it has the potential to contribute to mental health management, social harmony, and existential meaning amidst life's challenges.

Key Words: Bhagwad Gita, Bhagwad Therapy, Psychotherapy, Eastern Psychology, Holistic Care

Introduction

The Bhagwad Gita, often referred to as the Gita, is a 700-verse Hindu scripture that is part of the Indian epic Mahabharata (Gupta, A. 2017). It is a sacred text of the Hindu religion and is considered one of the most important spiritual classics in the world. It is traditionally believed to have been spoken by Lord Krishna to Prince Arjuna on the battlefield of Kurukshetra, just before the commencement of the Great War described in the Indian epic Mahabharata (Sikand, A. 2007). Ancient texts like the Mahabharata are primarily of mythological and theological significance, and dating them precisely with scientific accuracy can be challenging. However, according to the Hindu tradition, the war of Kurukshetra took place around or before 3102 BCE (Majumdar, B. 1966). While efforts have been made by historians and scholars to establish a historical timeline for the Mahabharata, however, the Bhagwad Gita holds immense significance across various dimensions, including religious, philosophical, ethical and spiritual realms.

The Bhagwad Gita provides profound spiritual guidance and wisdom, offering insights into the nature of existence, the self, and the ultimate reality. Its teachings on duty, righteousness, devotion and liberation serve as a guide for seekers on the path to spiritual enlightenment (Satpathy, B. 2010). While rooted in Hindu philosophy and tradition, the Bhagwad Gita's teachings transcend cultural and religious boundaries, making it relevant to people of diverse backgrounds and beliefs. Its messages of moral integrity, ethical conduct and inner transformation resonate with individuals seeking meaning and purpose in life (Tripathy, S. K. 2009). The Gita addresses fundamental questions about life, death, karma (action), dharma (duty), and moksha (liberation) (Bharti, B. K. 2018). It explores various paths to spiritual realization, including the paths of action, knowledge, and devotion, offering a comprehensive philosophical framework for understanding the human condition.

The Bhagwad Gita offers practical guidance for navigating the challenges of everyday life. Its teachings on resilience, equanimity, and self-mastery provide valuable insights into managing stress, making decisions, and self-mastery provide valuable insights into managing stress, making decisions, and cultivating inner peace amidst life's uncertainties (Prakash, A. 2017). The Gita emphasizes ethical values such as truthfulness, compassion, humility and non-violence. It underscores the importance of fulfilling one's duties (swadharma) with integrity and detachment, promoting a harmonious and ethical approach to life and society (Rao, P. N. 2015). The Bhagwad Gita discusses various paths of yoga, including karma yoga (the yoga of selfless action), bhakti yoga (the yoga of devotion), and gyana yoga (the yoga of knowledge)

(Verma et al, 2014). It provides practical guidance on meditation, self-discipline, and spiritual practice, inspiring individuals to embark on their own paths of inner exploration and self-discovery.

As a revered text within the Indian literary and cultural tradition, the Bhagwad Gita has inspired countless works of art, literature, music and philosophy. Its verses are widely studied, recited, and celebrated, contributing to the rich tapestry of human spiritual heritage. The text's significance lies in its timeless wisdom, profound insights, and universal appeal, making it a source of inspiration and guidance for individuals seeking spiritual growth, ethical living, and inner transformation. The Gita covers a wide range of philosophical and theological aspects like Dharma (Duty and Righteousness), whereby Krishna emphasizes the importance of fulfilling one's duty (dharma) without attachment to the results of actions (Mathur, D. C. 1974). It talks about Yoga (Path to Union), describing various paths to yoga, and concept of the self, thereby teaching Arjuna about the eternal nature of the self (Atman) and its relationship to the ultimate reality (Brahman) (Banerjee, S. C. 2022).

The Gita explores the nature of the universe, the divine and the interplay between material and spiritual realms. Krishna explains how one can attain liberation from the cycle of birth and death through spiritual knowledge, devotion and selfless action (Fici, C. L. 2015). However, apart from spiritual importance, Bhagwad Gita has attracted attention of the scientific community time and again, for its huge importance in psychological healing due to its profound teachings and insights into the human psyche, emotions, and inner struggles. One of the key aspects of its relevance to psychological healing lies in its portrayal of Prince Arjuna's psychological distress on the battlefield of Kurukshetra (Qureshi et al., 2023).

Firstly, Arjuna's predicament at the beginning of the Bhagwad Gita exemplifies various forms of psychological distress, including confusion, doubt, anxiety, and moral conflict. His inner turmoil reflects common human experiences of facing overwhelming challenges, uncertainty about the future and existential dilemmas (Sharma N. 2014). Krishna as the counselor in that circumstance was able to rightly identify the psychological distress of Arjuna who sought his immediate guidance (Saini et al., 2023). Secondly, rather than dismissing Arjuna's emotional state, Krishna acknowledges and validates his feelings. This aspect of the Gita highlights the importance of recognizing and accepting one's emotions as a crucial step in psychological healing. It emphasizes the need for self-compassion and non-judgmental awareness of one's inner experiences (Tiwari, S. 2017).

Krishna serves as a compassionate guide and mentor to Arjuna, offering practical advice, spiritual wisdom and moral guidance, to help him navigate through his psychological

turmoil. The aspect of the Gita underscores the importance of seeking support from trusted sources, whether it is friends, family, mentors, or therapists in times of emotional distress. Throughout the dialogue, Krishna helps Arjuna reframe his perspective on life, duty and self-identity (Sharma et al., 2019). He challenges Arjuna's limiting beliefs and cognitive distortions, offering him a broader, more nuanced understanding of reality. This aspect of the Gita illustrates the principles of cognitive-behavioral therapy (CBT) and cognitive restructuring in challenging negative thought patterns and promoting psychological well-being (Sharma, N. 2014).

The Bhagwad Gita emphasizes the importance of mindfulness and present moment awareness as an essential tool for psychological healing (Nirban, G. 2018). Krishna encourages Arjuna to cultivate equanimity and detachment, teaching him how to remain centered amidst life's challenges (Nikam, N. A. 1953). This aspect of the Gita aligns with modern mindfulness-based approaches to psychotherapy, which emphasizes non-reactive awareness and acceptance of the present moment. The Gita seamlessly integrates spiritual principles with psychological insights, offering a holistic framework for understanding and addressing human suffering. It recognizes the interconnectedness of mind, body, and spirit, emphasizing the need for a multidimensional approach to healing that honors the spiritual dimensions of human existence.

Various research bodies are indicative that analogies between the principles of Gita and western psychotherapeutic techniques are certainly clear, and hence the pragmatic application of the old age wisdom of the Gita to enhance the efficacy of psychotherapeutic interventions for patients from the Indian subcontinent and to add value to the western psychotherapies have been advocated (Bhatia et al., 2013). Also, some investigations have brought forward appreciation towards the therapy process within Gita, which helped the grief-stricken Arjuna with mere dialogue and talk, to a state of clarity (Reddy, M. S. 2012). Even after these recognitions that this text has received for the therapeutic benefits it holds, there is a lack of literature that would be directing the psychological community to work towards bringing it to the forefront, where it could be used by psychologists for administering its principles in therapy and counseling.

Rationale of the Proposal

Being the valuable resource for addressing psychological distress and promote holistic healing, Bhagwad Gita offers practical illustrations of cognitive restructuring, mindfulness, and self-mastery, that can be obtained merely with the help of this ancient regime of counseling. Though literature appreciates the relevance of this text in culturally diverse context, however

lack of a structured approach and great length of the text, keeps the gap between ancient wisdom and human suffering intact. Hence, this paper is an attempt to propose a structure to the psychotherapeutic process that goes within Bhagwad Gita that can be utilized within shorter span of time for its application as a therapeutic module, enhancing therapeutic efficacy and promoting inner transformation.

Methodology

The first six chapters of the Bhagwad Gita lay the foundation and introduce the key teachings that were further elaborated and expanded upon in the subsequent chapters. Hence, the Bhagwad Therapy proposed in this paper borrows its major structure from the first 6 chapters, containing rich teachings and practical guidance that can be employed by psychological counselors and psychotherapists to help individuals seeking psychological and spiritual growth.

Taking into consideration that the therapy should be applicable to all irrespective of religious faith, caste, sex, race or spiritual inclination, the Bhagwad Therapy has a structure and language that incorporates the currently prevalent scientific therapeutic regimen popularly in use, within clinical setups, while taking care that the therapeutic methods are in sync with the core principles of the Bhagwad Gita. The insights from the later 12 chapters have been borrowed but kept as optional, as they are applicable to those clients who would seek higher spiritual and philosophical connection with the universal existence and may choose path which suits them best. This therapy is as much important for the therapist as it is for the client, because for helping the patients with Bhagwad Therapy, the therapist must have full proficiency in using the Bhagwad therapy module.

Foundation of Bhagwad Therapy

The foundation of Bhagwad therapy would lie in the following terms:

- a) Any practicing psychologist, who would desire practicing Bhagwad Therapy, ought to have the foundational understanding of the timeless wisdom and spiritual insights of the Bhagwad Gita, which would mean integrating the principles of Eastern philosophy as elucidated in the Gita, with western psychological theories and therapeutic techniques. This integration would recognize the complementary nature of spiritual wisdom and psychological understanding in promoting holistic well-being.
- b) Initiating the therapy would require the mutual understanding between the counselee and the counselor that the sessions would address the interconnectedness of mind, body and spirit. The therapy would recognize that psychological distress often stems for

spiritual, existential, or moral conflicts and hence, the therapy would seek to address these underlying issues alongside conventional therapeutic interventions.

- c) Central to Bhagwad Therapy would be the validation and acceptance of client's emotional experiences. Drawing for Krishna's compassionate response to Prince Arjuna's psychological distress, Bhagwad therapy would emphasize the importance of acknowledging and working through emotions as a fundamental aspect of the healing process.
- d) The clients would be provided with compassionate guidance and support on their journey toward healing and self-discovery. Therapists would embody the qualities of empathy, wisdom and non-judgmental presence to facilitate client's exploration and growth.
- e) Bhagwad therapy would emphasize the cultivation of self awareness and mindfulness as essential practices for psychological well-being. Clients would be encouraging to develop deep understanding of their thoughts, emotions and behaviors, cultivating present-moment awareness and non-reactivity in the face of life's challenges.
- f) Bhagwad therapy would empower clients by offering practical guidance and tools rooted in spiritual principals from Bhagwad Gita. Clients would learn to apply concepts such as dharma(Duty), karma(Action), and yoga(Union) to navigate life's complexities with clarity, purpose and resilience.
- g) Bhagwad therapy would respect and honor diverse cultural and religious backgrounds, recognizing the universal applicability of its principles. Therapists would be required to attune themselves to the cultural context of clients and adapt therapeutic interventions accordingly, fostering a safe and inclusive space for healing and growth.

The integration of ancient wisdom from the Bhagwad Gita with modern psychological concepts would form the essence of Bhagwad therapy, offering a comprehensive approach to healing and personal growth. This integration would include the following-

- a) Modern psychological concepts such as mindfulness-based intervention derived from Cognitive Behavioral therapy and Dialectical Behavior Therapy align closely with the teachings of Bhagwad Gita. Hence Bhagwad therapy would emphasize present moment awareness and non-judgmental observation of thoughts and emotions for cultivating inner peace and clarity.
- b) The Bhagwad therapy would offer cognitive restructuring through its teachings on reframing perspectives and challenging limiting beliefs. This would align with modern

cognitive-behavioral approaches, which aim to identify and reframe negative thought patterns to promote psychological well-being.

- c) Ancient wisdom from the Gita would provide guidance on emotion regulation techniques, such as detachment and equanimity, to navigate life's challenges. These teachings resonate with modern approaches to emotion regulation found in dialectical behavior therapy (DBT) and acceptance and commitment therapy (ACT), which emphasizes acceptance, mindfulness and value based action.
- d) The Bhagwad therapy would emphasize self-compassion and acceptance as essential components of spiritual growth and psychological healing. This would align with modern psychotherapeutic approaches, such as compassion-focused therapy (CFT) and mindfulness based stress reduction (MBSR), which would promote self compassion, acceptance and non-judgmental awareness of one's experiences.

Module I- Patient's Dejection- Taking Insights from Arjuna Vishad Yoga

In the Bhagwad Gita, the theme of doubt, confusion and inner conflict is vividly portrayed through the character of Arjuna in the chapter titled "Arjuna Vishada Yoga". Arjun found himself torn between his duties as a warrior and his personal moral values, leading to profound existential crisis on the battlefield of Kurukshetra. This chapter serves as the base of Bhagwad therapy's approach to any individual's psychological crisis. In the initial stages of therapy, when a client would be facing emotional turmoil, akin to the state of Vishada Yoga, Bhagwad Therapy would employ a compassionate and supportive approach to address the client's distress through the following stages-

- a) **Validation of emotions:** Bhagwad therapy would begin by validating the client's emotional experiences without judgment or criticism. Similar to Krishna's response to Arjuna's distress, therapists would acknowledge the client's feelings of turmoil, doubt and confusion, creating a safe and empathetic space for exploration.
- b) **Exploration of inner conflicts:** therapists would guide clients in exploring the underlying cause of their emotional turmoil, helping them identify the core beliefs, values, and life circumstances contributing to their inner conflict. Through compassionate inquiry and reflective dialogue, clients would gain insights into the complexity of their emotions and the factors shaping their experiences.
- c) **Cultivation of self- awareness:** drawing from the Bhagwad Gita's teachings on self-awareness and mindfulness, Bhagwad Therapy would encourage clients to cultivate present- moment awareness of their thoughts, emotions, and bodily sensations. Clients

would learn to observe their inner experiences with curiosity and non-judgment, fostering greater clarity and insight into their emotional states.

- d) **Identification of core values:** therapists would assist clients in identifying their core values and aspirations, drawing inspiration from Krishna's guidance to Arjuna on fulfilling one's duty (dharma) with integrity and devotion. Clients may explore what matters most to them in life and how their current emotional turmoil may be related to conflicts between their values and lived experiences.
- e) **Cognitive restructuring and reframing:** Bhagwad therapy will incorporate cognitive restructuring techniques to challenge and reframe client's negative thought patterns and cognitive distortions. Clients would learn to recognize and question limiting beliefs that fuel their emotional turmoil, replacing them with more adaptive and empowering perspectives aligned with their values and goals.
- f) **Integration of Action and Devotion:** inspired by the Gita's teachings on Karma Yoga (the yoga of selfless action) and Bhakti Yoga (the yoga of devotion), Bhagwad Therapy would encourage clients to take small, meaningful actions aligned with their values and aspirations. Clients would learn to cultivate a sense of purpose and meaning in their lives, even amidst emotional turmoil, by focusing on service, love and devotion.

Module II- Acquiring Transcendental Knowledge- Sankhya Yoga

Incorporating the principles of Sankhya Yoga from the Bhagwad Gita into the Bhagwad Therapy would provide a profound framework for fostering self-awareness and understanding one's true nature. Sankhya Yoga, also known as the Yoga of Knowledge, explores the nature of self, the universe and the interplay between them. Bhagwad Therapy can focus on self-awareness and understanding one's true nature through the lens of Sankhya in the following ways-

- a) **Self-Reflective Inquiry-** Bhagwad Therapy would encourage clients to engage in self-reflective inquiry, exploring questions about the nature of the self, existence and reality. Drawing from the teachings of Sankhya, clients would contemplate philosophical concepts such as distinction between eternal self (atman) and the temporary material world (prakriti), fostering a deeper self-awareness and introspection. Clients would engage in self-inquiry practices, exploring questions such as "Who am I?" and "What is the nature of reality?" Inspired by Sankhya Yoga's emphasis on self-knowledge and self-realization, clients would deepen their understanding of their true nature as eternal consciousness (atman) beyond the fluctuations of the mind and senses.

- b) **Observation of Thought Patterns-** clients would learn to observe their thought patterns and mental processes with greater clarity and objectivity, drawing inspiration from Sankhya's emphasis on discernment (Buddhi) and discrimination (viveka). Through mindfulness practices and cognitive awareness techniques, clients would develop the capacity to recognize and disidentify from transient thoughts and emotions, gaining insights into their true nature beyond the fluctuations of the mind.
- c) **Mindfulness Practices:** Bhagwad Therapy would incorporate mindfulness practices inspired by Sankhya Yoga to cultivate present-moment awareness and non-judgmental observation of thoughts, emotions, and sensations. Clients would engage in mindfulness meditation, breath awareness, and body scanning techniques to develop greater clarity and concentration, drawing from Sankhya Yoga's emphasis on inner stillness (sama) and equanimity (upeksha).
- d) **Exploration of the Three Gunas-** Sankhya categorizes the material world into three qualities (Gunas)- sattva (purity), rajas (activity) and tamas (inertia). Bhagwad therapy would guide clients in exploring how these gunas manifest in their thoughts, emotions, and behaviors, fostering awareness of the underlying forces shaping their experiences. Clients would learn to recognize the interplay of the gunas in their lives and cultivate a balanced and harmonious existence.
- e) **Exploration of the Witness Consciousness:** Sankhya Yoga introduces the concept of the witness consciousness—the aspect of the self that observes without identification or attachment. Bhagwad Therapy guides clients in accessing the witness consciousness through mindfulness and self-reflection, enabling them to disidentify from transient experiences and connect with their deeper essence.
- f) *Identification of Core Values and Beliefs:* **Clients would delve into the exploration** of their core values, beliefs, and aspirations, aligning with Sankhya Yoga's emphasis on self-knowledge and self-realization. Through guided introspection and dialogue, clients would gain clarity on what truly matters to them and how their values inform their sense of identity and purpose in life.
- g) **Integration of Jnana Yoga:** Sankhya Yoga is closely linked with Jnana Yoga, the path of knowledge and wisdom. Bhagwad Therapy incorporates Jnana Yoga practices, such as self-inquiry (atma-vichara) and study of sacred texts, to deepen clients' understanding of their true nature and the nature of reality. Clients would explore spiritual teachings and philosophical concepts to expand their consciousness and transcend egoic identification with the limited self.

Module III- Path of Selfless Service- Karma Yoga

Emphasizing the importance of action and duty, as outlined in Karma Yoga from the Bhagwad Gita, would be an integral aspect of Bhagwad Therapy. Karma Yoga teaches individuals to perform their duties selflessly and with dedication, without attachment to the fruits of their actions. Bhagwad Therapy would integrate the principles of Karma Yoga to promote personal growth and well-being.

- a) **Sense of Purpose and Meaning-** Bhagwad Therapy would help clients identify their duties and responsibilities in life, both professionally and personally. By understanding their unique roles and obligations, clients would develop a sense of purpose and meaning, aligning with the teachings of Karma Yoga. They would learn to approach their actions with dedication and integrity, regardless of the outcomes.
- b) **Detachment from results-** Drawing from Karma Yoga, Bhagwad Therapy would encourage clients to focus on the process of action rather than the results. Clients would learn to detach themselves from the outcomes of their actions, accepting success and failure with equanimity. This would emphasize cultivation of resilience and reduce stress, fostering a more balanced approach to life's challenges.
- c) **Alignment with Core Values-** Bhagwad Therapy would help clients align their actions with their core values and beliefs. By identifying their principles and ideals, clients would ensure that their actions are in harmony with their true selves. This alignment would foster authenticity and integrity, enhancing overall well-being and satisfaction.
- d) **Service and Contribution-** Karma Yoga emphasizes the importance of selfless service and contribution to society. Bhagwad Therapy would encourage clients to find opportunities for service and giving back, whether through volunteering, acts of kindness, or supporting others in need. By engaging in altruistic actions, clients would experience a sense of fulfillment and connectedness with others.
- e) **Mindful Action-** Bhagwad Therapy would incorporate mindfulness practices into clients' actions, helping them stay present and focused in the moment. Clients would learn to bring awareness to their actions, cultivating mindfulness and intentionality in their daily lives. This mindfulness-based approach would enhance the quality of their actions and promotes greater effectiveness and efficiency.
- f) **Transformation through action-** Karma Yoga teaches that true spiritual growth and transformation occur through selfless action performed with devotion. Bhagwad Therapy would guide clients in using their actions as a means of personal growth and

self-discovery. By embracing their duties wholeheartedly and with dedication, clients would evolve spiritually and cultivate inner peace and fulfillment.

- g) **Acceptance of Present-Moment Experience-** Bhagwad Therapy would encourage clients to practice acceptance of their present-moment experience, including thoughts, emotions, sensations, and external circumstances. Drawing from ACT principles, clients would learn to embrace their internal experiences with openness and non-judgment, aligning with Karma Yoga's emphasis on surrendering to the flow of life.
- h) **Cognitive Diffusion-** Clients would engage in cognitive diffusion techniques to create distance from their thoughts and develop greater psychological flexibility. Inspired by Karma Yoga's teachings on detaching from the fruits of actions, clients would learn to observe their thoughts as passing events rather than absolute truths, enabling them to respond more effectively to life's challenges.
- i) **Values clarification and commitment-** Bhagwad Therapy would guide clients in clarifying their core values and aspirations, aligning with Karma Yoga's emphasis on performing actions in accordance with one's dharma (duty) and svadharma (individual duty). Clients would identify what truly matters to them and commit to taking actions aligned with their values, fostering a sense of purpose and meaning in their lives.

Module IV- Path of Knowledge- Gyana Yoga

Diving into the pursuit of wisdom and understanding through the lens of Gyana Yoga in Bhagwad Therapy offers clients a profound pathway to self-discovery, inner transformation, and spiritual awakening. Jnana Yoga, also known as the Yoga of Knowledge, is one of the paths outlined in the Bhagavad Gita, emphasizing the cultivation of self-inquiry, discernment, and realization of the true nature of the self.

- a) **Self-Inquiry and Reflective Dialogue:** Bhagwad Therapy would encourage clients to engage in self-inquiry and reflective dialogue, exploring fundamental questions about the nature of the self, existence, and reality. Drawing from Gyana Yoga's emphasis on inner exploration and questioning, clients would deepen their understanding of themselves and the nature of consciousness.
- b) **Study of Sacred Texts and Spiritual Wisdom:** Clients would delve into the study of sacred texts and spiritual wisdom, drawing inspiration from Gyana Yoga's emphasis on learning from enlightened teachings and scriptures. Bhagwad Therapy would incorporate passages from the Bhagavad Gita and other spiritual texts, guiding clients in reflecting on timeless truths and universal principles.

- c) **Discernment and Discrimination:** Clients would develop discernment (viveka) and discrimination (buddhi) through contemplative practices and critical reflection, aligning with Gyana Yoga's emphasis on discerning the real from the unreal. Clients would learn to differentiate between the transient and the eternal, the self and the non-self, fostering greater clarity and insight into their true nature.
- d) **Identification of Limiting Beliefs and Illusions:** Bhagwad Therapy would guide clients in identifying and transcending limiting beliefs, illusions, and misconceptions that obstruct their understanding of reality. Through guided inquiry and dialogue, clients would recognize the influence of conditioning and egoic identification, liberating themselves from false notions and attachments.
- e) **Integration of Direct Experience:** Clients would explore direct experience as a means of realizing spiritual truths, aligning with Gyana Yoga's emphasis on experiential knowledge (aparokshanubhuti). Bhagwad Therapy would incorporate mindfulness practices and contemplative techniques to facilitate direct insight and intuitive understanding, transcending intellectual concepts and attaining direct realization of the self.
- f) **Embrace of Non-Duality and Oneness:** Clients would deepen their understanding of non-duality (advaita) and the inherent oneness of all existence, drawing from Gyana Yoga's teachings on the unity of the self with the supreme reality (Brahman). Bhagwad Therapy would foster an experiential realization of unity consciousness, transcending dualistic perceptions and experiencing the interconnectedness of all life.
- g) **Identification of Cognitive Distortions:** Therapy would constitute helping clients identify cognitive distortions—patterns of negative thinking that contribute to suffering and confusion. Clients would learn to recognize distortions such as black-and-white thinking, catastrophizing, and overgeneralization, aligning with Gyana Yoga's emphasis on discernment (viveka) and discrimination (buddhi).
- h) **Cognitive Restructuring:** Clients engage in cognitive restructuring techniques inspired by cognitive-behavioral therapy (CBT), challenging and reframing irrational beliefs and distorted thinking patterns. Drawing from Gyana Yoga's teachings on self-inquiry (atma-vichara) and discrimination between the eternal self (atman) and the transient world, clients would learn to replace negative thoughts with more balanced and empowering perspectives.
- i) **Critical Thinking Exercises:** Bhagwad Therapy would incorporate critical thinking exercises to encourage clients to question assumptions, beliefs, and interpretations of

reality. Clients would engage in reflective inquiry, examining the evidence for and against their thoughts and beliefs, aligning with Gyana Yoga's emphasis on rigorous inquiry and logical reasoning.

- j) **Mindfulness and Self-Reflection:** Clients would cultivate mindfulness and self-reflection practices to develop greater awareness of their thoughts, emotions, and beliefs. Drawing from Gyana Yoga's emphasis on self-inquiry and self-realization, clients would learn to observe their inner experiences with curiosity and non-attachment, fostering deeper insight and understanding.
- k) **Application in Daily Life:** Gyana Yoga principles are integrated into clients' daily lives, guiding them to live in alignment with spiritual wisdom and understanding. Clients would embody the teachings of the Bhagavad Gita by applying principles of non-attachment, selflessness, and inner peace in their thoughts, actions, and relationships.

Module V-Path of Renunciation of Action- Karma Sannyasa Yoga

Incorporating the principles of detachment and letting go of outcomes within the framework of Karma Sannyasa Yoga in Bhagwad Therapy offers clients a transformative pathway to inner peace and liberation from attachment. Karma Sannyasa Yoga, also known as the Yoga of Renunciation of Action, emphasizes performing selfless actions without attachment to the results, surrendering to the divine will, and cultivating a sense of detachment from worldly outcomes. The therapist needs to work on the following in order to bring requisite change within the client-

- a) **Recognition of Attachment-** Therapist needs to make clients recognize attachment to specific outcomes, desires, or expectations in their lives. Clients would explore how attachment to particular results can lead to suffering, stress, and emotional turmoil, aligning with the teachings of Karma Sannyasa Yoga on the importance of letting go of attachment
- b) **Mindfulness of Attachment-** Clients would cultivate mindfulness practices to observe their attachment patterns with greater awareness and non-judgment. Drawing from Karma Sannyasa Yoga's emphasis on self-awareness and self-inquiry, clients would learn to recognize attachment as it arises in their thoughts, emotions, and behaviors, fostering insight and clarity.
- c) **Practice of Detachment-** Bhagwad Therapy would guide clients in practicing detachment from outcomes by focusing on the present moment and the process of action

rather than the result. Clients would learn to shift their attention from future outcomes to the quality of their intentions and actions, aligning with Karma Sannyasa Yoga's emphasis on performing actions as an offering to the divine.

- d) **Letting go of Control-** Clients would explore the concept of surrender and letting go of the need to control every aspect of their lives. Through experiential exercises and guided meditation, clients would learn to release the grip of egoic desires and trust in the unfolding of life, drawing inspiration from Karma Sannyasa Yoga's teachings on surrendering to the divine will.
- e) **Acceptance of Impermanence-** Bhagwad Therapy would encourage clients to embrace the inherent impermanence of life and the transient nature of worldly achievements and possessions. Clients would learn to cultivate acceptance of change and uncertainty, aligning with Karma Sannyasa Yoga's recognition of the ephemeral nature of material existence.
- f) **Integration of Non-attachment into Daily Life:** Clients would be encouraging to apply the principles of detachment and letting go of outcomes in their daily lives, fostering a sense of freedom and inner peace. Clients would practice non-attachment in their relationships, work, and decision-making processes, drawing from Karma Sannyasa Yoga's teachings on performing actions as an offering without expectation of reward.

Module VI- Path of Meditation- Dhyana Yoga

Incorporating mindfulness meditation techniques into therapy sessions within the framework of Dhyana Yoga in Bhagwad Therapy would offer clients powerful practices for calming the mind and enhancing focus. Dhyana Yoga, also known as the Yoga of Meditation, emphasizes the cultivation of inner stillness, concentration, and self-awareness through meditation practices. Therapist must be aware of the mindfulness meditation techniques that can be integrated into Bhagwad Therapy through the lens of Dhyana Yoga.

- a) **Breath Awareness-** therapist has to begin by guiding clients in breath awareness meditation, a foundational mindfulness practice. Clients would be encouraged to focus their attention on the sensations of the breath as it flows in and out of the body, cultivating present-moment awareness and calming the fluctuations of the mind.
- b) **Body Scan Meditation-** Clients would engage in body scan meditation, systematically directing their attention through different parts of the body, noticing sensations, tensions, and areas of relaxation. This practice would promote embodied mindfulness

and deep relaxation, fostering a sense of inner peace and connection to the present moment.

- c) **Mindfulness of Thoughts and Emotions-** Clients would learn to observe their thoughts and emotions with non-judgmental awareness during mindfulness meditation. Drawing from Dhyana Yoga's emphasis on witnessing the contents of consciousness, clients would develop greater clarity and detachment from the mental chatter, enhancing their capacity for self-reflection and emotional regulation.
- d) **Loving- Kindness Meditation-** Bhagwad Therapy would incorporate loving-kindness meditation, a heart-centered practice that cultivates compassion and goodwill towards oneself and others. Clients would extend phrases of loving-kindness and well-wishes to themselves, loved ones, and all beings, fostering a sense of connection and empathy in their relationships.
- e) **Focused Attention Meditation-** Clients would engage in focused attention meditation, directing their awareness to a single point of focus such as the breath, a mantra, or a visual object. This practice would enhance concentration and mental clarity, drawing from Dhyana Yoga's teachings on cultivating one-pointedness of mind (ekagrata).
- f) **Open Awareness Meditation:** Bhagwad Therapy would guide clients in open awareness meditation, allowing their attention to expand to include all sensory experiences and phenomena arising in the present moment. This practice promotes spaciousness of mind and non-reactive awareness, aligning with Dhyana Yoga's emphasis on transcending dualistic perception.

The first six chapters of the Bhagwad Gita have provided a comprehensive foundation for the six modules of Bhagwad therapy, covering essential teachings and practical guidance on fundamental concepts such as nature of self, duty, selfless action, devotion and meditation. Therapists must ensure that the clients have received a solid framework for self-exploration, personal growth, and spiritual development through the modules based on these six chapters.

Since the Bhagwad Therapy will respect the diversity of individual paths and spiritual journeys, and while the Bhagwad Gita offers additional insights and teachings in its later chapters, clients may have different preferences, needs and levels of readiness for exploring these teachings, hence the rest of the Modules will be optional for anyone seeking further spiritual insights. This is to honor each client's unique path and allow them to choose their own level of engagement with the text.

Also, it is essential, that the core principle of therapeutic principle of being flexible and open to customization is maintained. The remaining modules being optional, will give the

clients the freedom to delve deeper into specific topics or teachings that resonate with them, while allowing space for individual exploration and self-discovery. It is recommended that therapists assure clients that the foundational teachings from the first six modules can be integrated into their daily lives and therapeutic journey, regardless of whether they choose to explore the rest of the Bhagwad Gita. It is to be noted, that unlike the previous modules, the following ones can be all practiced in parallel.

The principles of self-awareness, mindfulness, ethical living and spiritual growth learned from these modules can continue to guide and support clients in their quest for healing and transformation beyond therapy sessions. The therapists must encourage the clients to remain open to further exploration of the Bhagwad Gita and other spiritual texts beyond the scope of Bhagwad Therapy. While the first six modules offer a solid starting point, there is always the opportunity for continued learning and growth as clients' progress on their spiritual journey. Clients may choose to revisit the later modules at a later time or explore additional texts and teachings based on their evolving interests and needs.

Module VII- Path of Knowledge and Wisdom- Gyan Vigyan Yoga

This module would offer clients a profound approach to self-inquiry, discernment, and spiritual realization. Gyan Vigyan Yoga emphasizes the pursuit of wisdom through the study of sacred texts, contemplation and philosophical inquiry.

- a) **Study of Sacred Texts:** Bhagwad Therapy would encourage clients to explore sacred texts such as the Bhagwad Gita, Upanishads and other philosophical works under the guidance of a therapist. Clients would engage in the study of spiritual teachings, reflecting on their meaning and relevance to their lives, and drawing inspiration from timeless wisdom traditions.
- b) **Philosophical Inquiry:** Clients would be guided in philosophical inquiry, exploring fundamental questions about the nature of the self, existence, and reality. Drawing from Gyan Vigyan Yoga's emphasis on discernment and critical thinking, clients engage in reflective dialogue with the therapist, deepening their understanding of spiritual principles and philosophical concepts.
- c) **Guidance from the Therapist:** The therapist would serve as a guide and mentor in the journey of self- inquiry as spiritual realization, drawing from their own knowledge and experience in Gyan Vigyan Yoga. Through compassionate support and insightful questioning, the therapist would help clients navigate the complexities of the spiritual path and integrate spiritual teachings into their therapeutic journey.

Module VIII- Path of the Imperishable Brahman- Akshara Brahma Yoga

Akshara Brahma Yoga offers clients a deeper understanding of the eternal nature of the self and its connection to the divine. Based on the eight chapter, this module delves into the profound teachings on the nature of the ultimate reality, the process of death and rebirth, and the path to liberation.

- a) **Understanding the Eternal Nature of the Self:** Bhagwad therapy would guide clients in exploring the concept of the imperishable self (Akshara), whereby clients would be invited to reflect on their inherent divinity and eternal nature, transcending the limitations of the physical body and the material world. This understanding would help clients cultivate a sense of inner peace, resilience and spiritual strength, knowing that their true essence is indestructible and timeless.
- b) **Exploration of the process of death and rebirth:** clients would explore the teachings on death and rebirth, gaining insights into the cyclical nature of existence and the journey of the soul. Through guided reflection and dialogue, clients would contemplate the impermanence of life and the continuity of the soul beyond physical death.
- c) **Path to liberation and self-realization:** Bhagwad therapy would help clients understand the path to liberation (Moksha) with the exploration of spiritual practice, devotion, and self-realization in transcending the cycle of birth and death and attaining union with the imperishable Brahman.

Module IX- Becoming the True Yogi- Raj Vidya Raj Guhya Yoga

This module would offer clients a transformative pathway to spiritual realization and inner awakening, with the emphasis on *Devotion and Reverence* towards the divine, with practices such as prayer, chanting, and worship, deepening their connection to the divine and experiencing the truest bliss. They would be guided in direct *experiential practices* such as meditation and mindfulness facilitating direct insights into the secrets of spiritual realization.

Module X- Appreciation of the Infinite Opulence of God- Vibhuti Yoga

This module would emphasize the divine presence in all aspects of creation and would invite practitioners to develop reverence awe towards the infinite opulence of God. Therapists would guide clients in *recognizing and appreciating the divine manifestations* present in their lives and in the world around them. Clients would engage in gratitude practices, expressing appreciation for the blessings and abundance in their lives. Through *reflective exercises and journaling*, clients would cultivate a mindset of gratitude and abundance, shifting their focus from scarcity to abundance and fostering greater contentment and well-being.

Module XI- Beholding the Cosmic Form of God- Vishwaroop Darshana

Yoga

Clients would have the profound opportunity to deepen their connection to the divine and expand their awareness of the cosmic nature of existence with this module. The revelation of the universal form of the Divine, showcasing the infinite and awe-inspiring aspects of divinity can be *visualized and imagined*, whereby therapists would guide clients to do imagined exercises, thinking themselves in the presence of the divine, allowing them to experience a sense of awe and wonder at the vastness and beauty of creation. Clients would *learn to let go* of their limited identifications with the individual self and to recognize their connection to the greater whole of existence.

Module XII- Practicing Devotion- Bhakti Yoga

This module would emphasize the importance of cultivating devotion as a means of spiritual realization and inner transformation. Clients would learn to let go of their egoic attachments and desires, taking refuge in the divine presence, where they can find solace, comfort, and strength in times of difficulty and uncertainty. Bhagwad therapy would encourage the clients to *engage in acts of kindness, compassion and generosity towards others*, seeing the divine presence in all beings.

Module XIII- The Field and the Knower of the Field- Kshetra Kshetragya

Yoga

Therapist would offer clients a deeper understanding of the nature of the self and its relationship to the physical body, mind, and consciousness. This module will delve into the profound teachings on the distinction between the field (*Kshetra- includes the physical body with its organs, the mind and its thoughts and emotions, and the senses with their respective objects of perception*) and the Knower of the Field (*Kshetragya- Individual soul or Jivatma or Paramatma who engages in worldly activities, dwelling within the physical body*), highlighting the importance of self-awareness and discernment in spiritual awareness.

Module XIV- Three Modes of Material Nature: Gunatraya Vibhaga Yoga

This therapy module would offer clients a deeper understanding of the influence of the three modes of material nature (gunas) on their thoughts, emotions, behaviors, and overall well-being. Clients would explore the nature of *sattva (goodness), rajas (passion) and tamas (ignorance)*, and their impact on human consciousness and behavior. Clients would learn to identify the predominant guna (s) operating within themselves and how they manifest in various aspects of their lives.

Module XV- Supreme Divine Personality- Purushottama Yoga

Clients would discover the eternal nature of the divine, by contemplating the divine attributes such as *omnipresence, omniscience and omnipotence*, and deepen their connection with the divine and experience a sense of *awe, reverence, and devotion*.

Module XVI- Divine and Demoniactal Nature- Daivasura Sampad Vibhaga Yoga

Therapist would provide clients the insights into discerning between divine and demoniactal natures within themselves and in the world around them. Clients would understand the characteristics associated with divine (*daivi- traits such as compassion, truthfulness, humility and selflessness*) and demoniactal (*asuri- traits such as greed, anger, selfishness, and deceit*) natures.

Module XVII- The Three Divisions of Faith- Shraddhatraya Vibhaga Yoga

This module will facilitate in the understanding of the three divisions of faith, *sattvic (pure), rajasic (passionate) and tamasic (ignorant)*, and exploring the qualities and characteristics associated with each division of faith, recognizing their influence on beliefs, attitudes and behaviors.

Module XVIII- Renunciation of Inaction with Knowledge- Moksha Sannyasa Yoga

This module will emphasize the renunciation of attachment to the fruits of action (Karma-phala) rather than the renunciation of action themselves. It would teach clients to perform their duties without attachment and egoistic desires leading to spiritual liberation. *Renunciation in this context, means letting go of the sense of ownership and agency, over the results of actions, recognizing that outcomes are governed by divine laws (karma) and not with one's control.* Despite advocating renunciation, therapists would emphasize the importance of fulfilling one's duties (dharma), in accordance with one's station in life (varna), and stage of spiritual evolution (ashrama). Renunciation is not escapism, but a shift in perspective that would allow individuals to perform their duties selflessly and with dedication, without craving for personal gain and recognition.

Application and Considerations

Bhagwad therapy, like any therapeutic approach, can potentially be adapted for individuals with mental illness, along with people having maladjustment issues in day-to-day life. However, it is crucial to approach it with caution and consideration of individual's specific

needs and circumstances. Bhagwad Therapy must ideally be integrated into a comprehensive treatment plan that includes medical and psychological interventions. Collaboration between Bhagwad therapists, mental health care professionals and medical professionals is essential to ensure holistic care. Therapists must ensure that the therapy is safe and suitable for individual's mental health condition. Certain practices such as meditation may need to be modified or avoided depending on the person's symptoms (such as psychosis etc). Therapists must regularly monitor the client's progress and outcomes throughout the therapy process, with feedback and inform adjustments to the treatment plan, along with adhering to the ethical guidelines.

Limitations

Bhagwad therapy is rooted in philosophy and spirituality that may not be suitable or culturally appropriate for individuals who do not resonate with spiritual teachings. It needs empirical evidence to support its efficacy. Standardized training and certification process for Bhagwad therapy does not exist, thereby impacting the credibility and professional integrity of Bhagwad Therapy as a therapeutic modality. There is a potential for misinterpretation, along with dependency on therapists' competence.

Implications

This therapy will promote holistic wellbeing, with the potential for spiritual growth making it stand out from the rest of the established traditional psychotherapies. It will answer philosophical questions to life, helping people find meaning and purpose amidst life's challenges. It offers a culturally integrated approach to mental health and well-being, which enhance resilience and coping skills, promoting ethical values, while facilitating interfaith dialogue and understanding by highlighting universal spiritual principles that resonate across religious traditions. It will help prevent and manage mental health issues such as anxiety, depression and trauma, while helping individuals contribute towards social harmony within communities.

Recommendations

Practitioners need to undergo training to develop cultural sensitivity and competence, if they desire practicing Bhagwad Therapy. Therapist must receive comprehensive training in both therapeutic traditional modalities and Bhagwad Philosophy to integrate them effectively in practice. Bhagwad Therapy must be delivered with professionalism, integrity and respect for client's autonomy and confidentiality. Further research is necessary to understand the impact of the modules of the therapy, its efficacy on target population after administration,

supervision, training and consultation, development of comprehensive manual and separation from Hinduistic sects to establish Bhagwad Therapy as a scientifically sound psychotherapeutic treatment plan.

References

- Banerjee, S. C. (2022) *A Few Aspects of Sri Bhagvad Gita on-Work, Soul, Creation, & Spirituality. International Journal of Humanities and Social Studies*, 88(1), 83-101.
- Bharti, B. K. (2018). *Bhagwat Gita as a valuable resource for dealing with mental health problems. Psyber News*, 9(1), 53-60.
- Bhatia, S. C., Madabushi, J., Kolli, V., Bhatia, S. K., & Madaan, V. (2013). *The Bhagavad Gita and contemporary psychotherapies. Indian journal of psychiatry*, 55(Suppl 2), S315-S321.
- Fici, C. L. (2015). *Caitanya Vaishnavism as Liberation Theology: The Matrix of Material and Spiritual Liberation*.
- Gupta, A. (2017). *God speaks in Bhagavad Gita: For young and old: Complete book of wisdom with 700 Gita verses and enchanting stories. Partridge Publishing*.
- Majumdar, B. (1966, January). *DATE AND THE SO-CALLED DEVELOPMENT OF THE BHAGAVAD-GITA (BG.)*. In *Proceedings of the Indian History Congress (Vol. 28, pp. 65-72)*. Indian History Congress.
- Mathur, D. C. (1974). *The concept of action in the Bhagvad-Gita. Philosophy and Phenomenological Research*, 35(1), 34-45.
- Nikam, N. A. (1953). *Detachment. Philosophy East and West*, 3(2), 167-175.
- Nirban, G. (2018). *Mindfulness as an Ethical Ideal in the Bhagavadgītā. Mindfulness*, 9(1), 151-160.
- Prakash, A. (2017). *The Social Construction of Psychological Resilience in the Light of the Bhagavad Gita (Doctoral dissertation, CHRIST UNIVERSITY)*.
- Qureshi, A., & Khurana, R. (2023). *The healing wisdom of Bhagavad Gita: An interventional study for the physically ill patients experiencing anxiety and depression. Latin American Journal of Pharmacy: A Life Science Journal*, 42(5), 377-384.
- Rao, P. N. (2015). *The Holy Bhagavad Gita. International Journal of Research in Social Sciences*, 5(1), 598-621.
- Reddy, M. S. (2012). *Psychotherapy-insights from bhagavad gita. Indian journal of psychological medicine*, 34(1), 100-104.

- Saini, S. S., Singh, G., Gupta, R., & Kumar, K. (2023). *Bhagwad Gita: Foundations of Counselling and Psychotherapy in India*. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 30(2).
- Satpathy, B. (2010). *Spiritual intelligence from the Bhagavad-Gita for conflict resolution*. *International Journal of Indian Culture and Business Management*, 3(4), 449-465.
- Sharma, N. (2014). *Cognitive behaviour therapy in perspective of the Bhagwat Gita*. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 3(1), 2319-7722.
- Sharma, N. (2014). *The Bhagwat Gita as a complimentary tool to cognitive behavioral therapy*. *International Journal of Applied Psychology*, 4(2), 45-49.
- Sharma, R. R., & Batra, R. (2019). *Bhagvad Gita approach to stress mitigation and holistic well-being*. *Managing by the Bhagavad Gītā: Timeless Lessons for Today's Managers*, 137-154.
- Sikand, A. (2007). *ADR Dharma: Seeking a Hindu Perspective on Dispute Resolution from the Holy Scriptures of the Mahabharata and the Bhagavad Gita*. *Pepp. Disp. Resol. LJ*, 7, 323.
- Tiwari, S. (2017). *Srimad Bhagwad Gita: My Perspective*. VINDHYA BHARTI.
- Tripathi, S. K. (2009). *Essentials of Effective Management and Srimad Bhagwadgita: Towards Human Values Oriented Ethical Management*. *3DIBA Journal of Management and Leadership*, IBA Bengaluru, 1, 68-74.
- Verma, N., & Singh, A. (2014). *Stress management and coping embedded in the Bhagwad Gita*. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(4), 520.

Bhagavad Gita for Everyday Life

Prof. Sanobar Shekh

Department of English

Maniben M.P. Shah Mahila Arts College, Kadi

Prof. Ashwini R. Barbate

Department of English

Maniben M.P. Shah Mahila Arts College, Kadi

Abstract

Many people think that Bhagavad Gita is a book to be studied in old age after retirement. Another misconception is that Gita is a highly philosophical text and hence, not amenable to common people. Some others consider it as a sacred religious text meant only for Hindus. The truth is that Gita belongs to the whole humanity, not just Hindus. It is relevant to people of all ages, not just old, retired persons. Gita contains religion, philosophy of the highest order, psychology, motivation, management, leadership, communication skills etc. It depends on from what angle we analyze it. In this paper I argue that Gita is useful in everyday life for all age groups and at every stage of life. Some of the topics I analyzed include: how much to eat; what type of people eat what kind of food; how long to sleep; what is the right attitude towards work; how strong desires lead one to the path of destruction; how to take successes and failures in life; how to maintain equanimity of mind; and how to cope with death of near and dear. As an illustration, food is a very important aspect of life.

Keywords: Bhagavad Gita, Everyday Life, Life-Management, Practical Applications of Gita

Introduction: -

There are many misconceptions about Bhagavad Gita. One of them is that it is a book to be read in retirement. Another one is that it is a highly philosophical text amenable to only scholars. Yet another belief is that it is the sacred scripture only for Hindus. This paper deal with the concept of “Karma-Yoga in Bhagavad-Gita”. The Bhagavad-Gita is a part of Mahabharata; it is regarded as one of the most sacred book of the Hindus. Be it noted here that if the Gita is regarded as an excellent religious work, it is no less excellent as an ethical one. Bhagavad-Gita literally means ‘The Lord’s song’ i.e. the philosophical discourse of Lord Krishna to persuade the reluctant Arjuna to fight. To fight against evil is the duty of man. To make the situation relatives and beloved friends and revered elders stand on both sides and Arjuna has to indicate his claim, he has to follow his Svabhava and Svadharma.

Life's 'purpose'

Whatever we might consider our 'life purpose' to be, there's one purpose we all have: to live life fully. To explore all there is to explore within and without ourselves. As Siddhartha Gautama said – *"to discover your world and with all your heart – give yourself to it"*.

Whatever we might consider our 'life purpose' to be, there's one purpose we all have: to live life fully, to explore all there is to explore within and without ourselves.

The Gita lays down the different paths of realization of God. Its teaching is universal and intended for all person of different temperaments. Some are predominantly men of action and they ought to follow the path of devotion or bhakti yoga. And some are predominantly intellectual. They ought to follow the path of knowledge or jnanayoga. Action, devotion and knowledge lead to union with God. In Bhagavad-Gita the supreme duty is action without desire. Action without desire does not mean unmotivated action but acting with a sagacious intention of submission to God. The Gita represents a unique synthesis of Action, Knowledge and devotion. Man is a complex of intellect, will and emotion, he is a being who thinks, wills and feels. Intellect has given rise to the philosophy of knowledge, will to the philosophy of action, and emotion to the philosophy of devotion. Karma yoga is not opposed to jnanayoga, in fact the former is possible only when the latter is attained. I have divided this project work into following sections, which are as follows:

The explanation of Bhagavad-Gita as a synthesis of Karma, Jnana and Bhakti yoga. All these three paths are interrelated with each other.

In the Section I: Philosophy of Karma, I deal with the concept of karma and its different classifications. Karma generally means 'to do' something. The law of karma is said to be based on the law of causation to the sphere of human conduct. There are different classifications of Karma, as voluntary, non-voluntary, sakama

Meaning of Karma:

Now the question is what is exactly meant by the word 'Karma'? It is not easy to answer to the question because we find that there is no agreement among the scholars on this issue. This is simply because the word karma has been used to mean different senses in different contexts. There is no particular meaning of it. So it may be stated that in order to realize the meaning of the word 'karma' we must go through its different uses found in the explanation of different schools of philosophy (Pal, 2004). The word karma is derived from the Sanskrit root 'kr' etymologically and this word means 'to do' and therefore karma means by derivation an action, a work, a deed, etc. (ibid).

Explanation of karma in the Srimad Bhagavad-Gita is bhutabhavodbhava-kora visargha karmasamjñitha (The Gita 8.3), i.e., the sacrifice which release the creative forces of the universe is known as karma. In this verse the meaning of the word ‘visargah’ is ‘visaryan’, i.e., immersed and different substances as ghee, cake; fruits etc. are given up without desire of fruits for the sake of god. Thus the commentators take decision to give up the substances as ghee, cake; fruits etc. to the God without desire are a main cause of attaining liberation. So if one performs sacrifices maintaining Vedic commands gets heavenly pleasure (Tiwary, K. (1998). Keeps on transmigrating from one life to another along with the soul till liberation is attained.

The concept of karma is also used to signify two different meanings as casual and ethical sense. The casual sense, the use of karma is descriptive in character because it describes the casual character of act-phenomena and it asserts that every action has natural, casual result and the effect of karma is never destroyed till it is realizing by doer of karma and before its realization it exists in the form of samskara which cannot be perceived by our sense organs. While the non-theistic karmavadins think that samskara resides in soul and when it is ripened it automatically starts giving result mechanically without the role of any divine agency (Pal, J. (2004).

According to Swami Vivekananda, the word karma has come from the root ‘kr’ and the meaning of root ‘kr’ is to do ‘so all action are karmas’ (Vivekananda, S. (2001). Etymologically the word karma means the effect of actions. So with all our actions and feelings.

Karma is the most tremendous power that man has to deal with and all the actions that we see in the world, all the movements in human society.

ROLE OF BHAGAVAD GITA IN DAILY LIFE

Bhagavad Gita is the epitome of all Vedic data that the authentic spiritual searchers have accumulated till today or will need to bring together in the future by using the powers of the human mind and body. It allows you to know yourself and the world around you deeply. Also, it teaches how to manage and apply the knowledge gained through observation.

The lessons are explained in such beautiful verses when Lord Krishna, or the Supreme, plays the charioteer and Arjuna or the Pandava, playing the warrior prince, are having a conversation where Prince Arjuna is confused and reluctant to go against his moral duty to have a war with his brothers before entering the battlefield of Kurukshetra.

Lord Krishna then presents him with an enlightening discourse of knowledge about his responsibilities and the right way to live life. The teachings pacified Arjuna's mind and took away all his worries.

The role of the Bhagavad Gita in daily life is explained below, which will fill your life with joy, empathy and productivity.

1-Focus on the process and not on the outcome

This quote is from one of the most famous verses of the Bhagavad Gita, which means that we all should do our work diligently and not think about its result or outcomes.

Lord Krishna says there is so much joy in enjoying the fruits of hard work, and that is what you get by focusing on the process. Because things in life may not always be as you want, but you will feel happy to give your best and dedicate yourself to the process and win internally by being satisfied with the input.

There is no point in predicting your success only on a specific outcome, as it can only lead to frustration and disappointment. Your happiness should depend on how hard you have worked to reach your goal rather than attaching your satisfaction and joy to a specific or desired result.

2-Always stay Calm and composed

A calm and composed mind will help us control our impulses, stay strong and hopeful in good and bad times, and keep stress under control. It will also help us gain clarity of thought, weigh our options, and channel our energies toward beneficial endeavors.

The knowledge that change is inevitable plays a big part in helping us stay calm. A healthy body and a peaceful mind are the best combinations of perseverance and strength on this earth.

In addition, the wisdom of knowing that every sunset brings a new day helps you stay calm and composed in all situations.

3- Avoid the presence of lust, anger, and greed in your personality

Shri Krishna said that lust, anger and greed are the gateways to hell. These are all demonic vices or *Doshas* that take hold of the mind and lead these negative qualities to develop. This mind, conquered by lust, anger and greed, is a suitable basis for other negative traits to make you entirely of demonic nature leading to self-destruction for the soul. Lust and greed turn into anger and together take deep roots in your mind and make you the enemy of the world.

Thus, Lord Krishna marks them as the gateway to hell and advises everyone to stay away from them.

4- Whatever happens, it happens for some reason or the other

In Bhagavad Gita, Lord Krishna teaches us that everything that happens for a reason. “Whatever occurred in the past occurred for good; whatever is occurring at present is going on for good, and anything that will happen will, likewise, occur for good.” That way, you don’t have to think about the past and regret anything. Similarly, you need not worry about the future. You need to stay focused on your path, work diligently and live in the present mindfully that is happening.

And if some adversity turns out in your life, remember that the Supreme divine has other plans for you that are better than yours. Believe him and accept the way things are showing up in your life. Therefore, live your life to the fullest under his glory.

5- Nothing is permanent except change

Shri Krishna said that the perception made by our five senses, i.e. sight, smell, touch, taste, and hearing, leads to feelings of pleasure and pain. Any sensation and experience conceived by these senses are not permanent and change like evolving seasons. In this way, both happiness and sorrow experienced through these are momentary. Therefore, we all should endure feelings of happiness and sadness without getting disturbed.

Meditation helps you deal with the anxiety you may experience while riding through waves of wonderful and terrifying times of life. So delve into the practice of this elementary technique of self-realization regularly.

IMPORTANCE OF BHAGAVAD GITA IN DAILY LIFE

Bhagavad Gita is full of verses which are very important in our daily life if we understand them correctly. A complete understanding of all these *shlokas* will save you from life’s troubles and give you awareness and knowledge about every aspect of life.

Bhagavad Gita tells us to find the proper purpose of our life and the right path to achieve that purpose. As the “Way of Life”, the Bhagavad Gita encourages us to live life with purity, honesty, discipline, strength and integrity to overcome the problems in the path of life in the right way.

Though it is difficult to put the importance of this sacred knowledge into words, some points are written below.

- Bhagavad Gita introduces us to the rich Sanatan culture.
- Beautifully written in verses, Bhagavad Gita helps us to find solutions to all the problems of daily life.

- Bhagavad Gita introduces us to the truth about life and helps us to find the ultimate reality, i.e. the purpose of life.
- Bhagavad Gita helps us understand the various aspects of supreme knowledge with detailed descriptions and how to put this knowledge into practical use to elevate ourselves to the highest possible position in life.
- Reading the Bhagavad Gita at least once, understanding the eternal guiding principles and following the teachings can inspire all of us and the coming generation to inculcate good moral and ethical values.

Conclusion-

Life may sometimes seem like a battlefield, but it's also referred to as a 'drama' in many of the texts. When we look at it this way we can ask ourselves, "am I playing my part fully?" Are we giving ourselves to our life and our world and living purposefully?

The Bhagavad Gita encourages us to live life with purity, strength, discipline, honesty, kindness and integrity. In this way we can find our purpose and live it fully. Just as Krishna urges Arjuna to cast aside all doubts and trust in his highest *Self*, we too can use the wisdom of the Bhagavad Gita to meet our own difficulties and decisions with fearlessness and honesty, and learn to live life authentically and fully.

References

- Bhawuk, D. P. S. (2008). Anchoring Cognition, Emotion, and Behavior in Desire: A Model from the Bhagavad-Gita. In K. R. Rao, A. C. Paranjpe, & A. K. Dalal (Eds.), *Handbook of Indian Psychology* (pp. 390-413). New Delhi, India: Cambridge University Press.
- Chatterjee, D. (2012). *Timeless Leadership: 18 Leadership Sutras from The Bhagavad Gita*. Singapore: John Wiley & Sons.
- Drewnowski, A. and Specter, S.E. (2004). Poverty and obesity: the role of energy density and energy costs. *Am J Clin Nutr*, 79, 6-16.
- Fairburn, C.G. and Harrison, P.G. (2003). Eating Disorders. *The Lancet*, 361, 407-416.
- The Bhagavad Gita and the battle of everyday life - Eckhart Yoga

Bhagwat Geeta in Daily Life

તેરૈયા કુંજ મનોજભાઈ

M.A. Psychology

Bhagavad Gita for Daily Life



સામાન્ય વ્યક્તિ ને આજે જે કઈ સમસ્યા છે, એજ અર્જુન ને પણ હતી.

અર્જુન એક રીતે તો સામાન્ય વ્યક્તિ નું પ્રતિનિધિત્વ જ કરે છે.

ગીતા આજે પણ એટલી જ સંબંધિત (રીલેટેબલ) છે, જેટલી ત્યારે હતી.

આ વાત સમજવા જેવી છે કે અર્જુન ને પ્રશ્ન હતો, "હું આ કરું તો કેમ કરું ને શું કામ કરું? "

➤ આજે પણ એજ સમસ્યા માત્ર સ્વરૂપ બદલાયુ છે,

વર્તમાનના અમુક સવાલો:-

1. પત્ની નું માનું કે ન મા નું માનું?
2. આજે સારું શું ને સાચું શું?
3. નીતિ થી પૈસા કમાવ કે અમુક લોકો કમાય એમ જડપથી, લોકો ને દગો આપીને?

➤ ગીતા આઈડિયોલોજી સાર્થક છે તેના કારણો:-

1. ગીતા પર કોઈ પ્રશ્નો ઉભા થયા નથી 700 એ 700 શ્લોક અકબંધ છે.
2. હેમ્લેટ / અર્જુનનો તફાવત
3. મહાભારત મારું - મારું માટે છે, એવી માન્યતા પરંતુ અર્જુન ને પોતાની સાથે સામેના પક્ષે પણ ચિંતા છે.

ગીતા ના વ્યક્તિગત કારણો માં સાર્થકતા અને ઉપયોગીતા:-

➤ અમુક સહજ મુદ્દા નીચે મુજબ છે,

1. ઉદાહરણથી સમજીએ અર્જુન કૃષ્ણ ને પૂછે છે કે મારે આ યુદ્ધ શું કામ કરવું! હું સન્યાસ લઈ લઉં તો ! કૃષ્ણ કહે છે ,ધારો કે તું સન્યાસ લઈ લે ; તો તુ જંગલમાં જશે , હવે જંગલમાં રહેતા આદિવાસી ઉપર અન્યાય થતો હોય તે જોઈને તું તેમનું ટોળું બનાવશે અને અન્યાય કરનારા સામે યુદ્ધ કરી તેમને યશ અપાવશે, કારણ કે તું ક્ષત્રિય છે તું તારા સ્વ-કર્મ માંથી નહીં છૂટી શકે. માટે ત્યાં જઈને પણ તુ યુદ્ધ તો કરીશજ અન્યાય સામે તો અવાજ ઉઠાવીશજ માટે, ગીતા એ સ્વ-કર્મની વાત કરે છે. વ્યક્તિએ પોતાના સ્વ-કર્મ જે કરવાના છે તે કરવાના જ છે , તેનાથી એ છૂટી શકે નહીં , માટે પહેલું કારણ એ કે વ્યક્તિ પોતે કર્મતો કરવાના જ છે પછી એ વાત કર્મણિવાધિકાર્યસ્તે..... રીતે કહેવાય કે કર્મ કરવા માટે સ્થિત પ્રજ્ઞાનતા , અનાશક્તિની થકી કર્મ ની વાત કરાય હોય.(2.38)
2. ગીતા મા અકર્મ્યતા ને સ્થાન નથી. કંઈ કર્યા વગર કંઈ મળતું નથી, વિવેક બુદ્ધિથી કરેલ કર્મ અપેક્ષિત છે અહીં જ્ઞાન યુક્ત ભાવ અપેક્ષિત છે નહીં કે ભાવના યુક્ત બુદ્ધિ ઉદા. બાળક ને દવા કડવી લાગે છતાંય મા તેને તે દવા આપશે.
3. ત્રીજો મુદ્દો, વ્યક્તિ દ્વારા થતું કાર્ય કે કર્મ જેની શરૂઆત જ્ઞાનથી જ થાય છે, ઉદાહરણ તરીકે ઉભા થઈને નીચે જવું છે તો પહેલા તો વિચાર આવશે, ચર્ચા યોગ્ય વાત એ છે કે અહીં વિચાર નહીં પણ જ્ઞાન શબ્દનો ઉપયોગ થયો છે જ્ઞાન શબ્દ એટલા માટે કારણ કે, જ્ઞાન થી કર્મ પ્રભાવિત થાય છે. અન્ય એક નોંધનીય વાત કે પ્રભાવિત કર્મ પણ ઘાતક સાબિત થઈ શકે છે. જેવી રીતે રાવણનું થયું હતું . રાવણ જ્ઞાની હતો અને કર્મ પણ કરતો હતો પરંતુ છતાં પણ તે આ વિનાશ ને થયો, આવું થવા પાછળ નું કારણ શું હશે તો વિચારતા ખ્યાલ આવે કે તેના મધ્યમાં ભગવાન ન હતા .માટે ગીતા જ્ઞાન યોગ , કર્મયોગ ને ભક્તિ યોગ ની વાત કરે છે .ભક્તિ એટલે શું ?તો મધ્યમા ભગવાન, અને જે વિભક્ત નથી તે ભક્ત.તો અહીંથી ચોથો મુદ્દો જન્મમે ;
4. ગીતા આત્મવિશ્વાસ વધારે ઉદાહરણ જ્યારે તમને ખ્યાલ આવે કે આ સૃષ્ટિનો ચાલક મારી સાથે છે મારી અંદર છે મારી સાથે રહે છે ત્યારે આત્મવિશ્વાસ સહજ રીતે વધે અને અમુક દૂર ગુણો પણ સહજ રીતે દૂર રહે ભગવાન કહે છે, "સર્વસ્ય ચાહં હૃદિ સન્નિવિષ્ટો" જેમ પહેલીવાર ક્યાંક જઈએ ત્યારે મા-બાપ સાથે હોય તો કશો પણ ડર રહેતો નથી, ક્યાં? કેમ ? પહેલીવાર જઈએ છીએ તો શું?, કોઈપણ જાત નો ડર નથી પણ અહિંતો ઈશ્વર સ્વયમ્ આપડી સાથે છે એમ કહે છે. માટે ભગવાન સાથે છે એ જ એક મોટો અહેસાસ છે. એવું વળી એક વાર નહિ ઘણી વખાય અલગ અલગ રૂપ દૃષ્ટાંત દ્વારા ભગવાને કહ્યું છે ઉદા.મમૈવાંશો જીવલોકે (15.7) વગેરે..
5. હવે કર્મ કરવા જશો તો કેમ ખ્યાલ આવે કે સાચું શું ખોટું શું? તેના ઉત્તર મા ભગવાન કહે, મયર્પિતમનોબુદ્ધિર્મામેવૈષ્ણસ્યસંશયમ્ (8.7)

આ સહર્ષ પ્રશ્ન છે, વર્તમાન નું ઉદા દ્વારા સમજીએ :-

આપડે ઘરે કંઈ નવું લાવ્યે તો પપ્પા પાસે વેરીફાઈ કરાવ્યે કે કેમ છે કેમ નઈ, પણ તો આ ચકાસણી કર્મ બાબતે કોણ કરે? ઉત્તર:-આ સૃષ્ટિના રચયતા જ કહે કે તારુ કર્મ જ્ઞાન યુક્ત હોવું જોઈએ એ યોગ્ય છે, જ્ઞાન યુક્ત એટલે જેના કેન્દ્ર મા સ્વાર્થ ન હોય તેવું કર્મ? બીજીવાત આ કરેલ કર્મ ઈશ્વર ને

અર્પણ થાય કે કેમ? અહીં ઇશ્વર ને અર્પિત કરવું એટલે સારું ને શુદ્ધ કર્મ જ ઇશ્વર ને અર્પિત થાય માટે થતા કર્મ યોજના ને સહર્ષ હોવા જોઈએ એટલે આજના સાપેક્ષમાં છેતરપિંડીને સ્થાન નથી. ઉદા:-

હવે નવો પ્રશ્ન આવી શકે કે આપણે જે કર્મ કરીએ એ ભગવાન નું છે એ કેમ ખબર પડે, અર્થાત્ ઇશ્વરે એવા કયા ધોરણો આપ્યા? ઉત્તર મા તો ભગવાને જ કીધું "ધર્મસંસ્થાપનાર્થાય" મતલબ જે ધર્મ માટે ઉચિત હોય.અહીં જોઈ શકાય કે ઇશ્વર નું આ પોતાનું સ્વ કર્મ છે ધર્મ ની સમ્યક સ્થાપના એ,આ ભગવાન પોતાનું કાર્ય છે.

હવે વ્યક્તિ બાબત થી વૈશ્વિક સ્તરે જોઈએ તો વિચાર આવશે કે ધર્મ શું? સાચો ધર્મ એટલે શું? ગીતા એ યુદ્ધ મેદાન વચ્ચે રચાયેલો ગ્રંથ છે છતાંય એ બીભત્સય કે,ખુન્નસવાદી નથી ગીતા એ કોઈ એક ધર્મ સંપ્રદાય કે સમુદાય માટે નથી એ સમગ્ર માનવ જાત માટે છે.

હવે રોજિંદા જીવન મા સામાજિક સ્તરે ગીતા ની ઉપયોગીતા:-

ભગવત ગીતાનું મોડલ સામાજિક સ્તરે સાર્થક છે આલ્ડાસ હસ્કલે કહે છે 'જગત મા એક જ આશા છે, અને તે ગીતા છે" સામાજિક સ્તરે આ સાર્થકતા ઉદાહરણ દ્વારા સમજીએ વર્તમાનની સૌથી મોટી વૈશ્વિક સમસ્યા બેરોજગારી છે પરંતુ ગીતામાં તેનું સમાધાન જોવા મળે છે
"ચાતુર્વર્ચ્ય મયા સૃષ્ટિ ગુણકર્મવિભાગશઃ।"

બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય અને શૂદ્ર- આ ચાર વર્ણોનો સમૂહ, ગુણ અને કર્મોના વિભાગ પ્રમાણે મારા દ્વારા સર્જાયેલો છે;

આ વર્ણ વ્યવસ્થા ખરેખર વ્યક્તિ વ્યક્તિને પોતાનું કાર્ય મળી રહે તે માટે હતી, વ્યક્તિ પોતાની યોગ્યતા ના આધારે કાર્ય કરતા.

અર્જુન ને પૂછ્યું કે તારું પ્રેય શું? શ્રેય શું? અર્જુને શ્રેય પૂછ્યું (શ્રેય: જન્મ જન્મંતર નુ હિત) અહીં જાણે અર્જુન માનવજાતના પ્રતિનિધિ તરીકે પ્રશ્ન પૂછતો હોય જે તેના જીવન મા રોજ ઉદભવતા હોય છે.

વિશ્વક સ્તરે ગીતાની રોજિંદા પ્રશ્નો ના સમાધાન માટેની ઉપયોગીતા:-

વશ્વિક સ્તરે બે મુખ્ય ભાગ જોવા મળે,

1. મૂડીવાદ

2. સામ્યવાદ

બંને વૈશ્વિક સ્તરે નિષ્ફળ રહ્યા,

મૂડીવાદ મા અમીર અમીર, ને ગરીબ - ગરીબ બનતો જાય છે અને સામ્યવાદમા દરેક મા સમાનતા નથી કારણ કે વ્યક્તિ કિએટિવ છે, અને અન્ય એક મર્યાદા કે ગરીબ ના હક માટે લડતો વ્યક્તિ ધનિક બની જાય છે. દેકમાં, મૂડીવાદ ગરીબ માણસ માટે અધુરું છે ને સામ્યવાદ માત્ર બોલવું જ સહેલું છે આમ અહીંઆ બંને વચ્ચે વિશ્વ જોલા ખાય છે

હવે આ સમસ્યા ના ઉત્તર તરીકે અહીં વૈદિક મોડલ કામ આવે,હાલમાં ઘણા સંશોધન વૈદિક મોડલ (ગીતા મોડલ) પર થાય છે

ભારત્ય વિચાર ધારા ના મૂળ મા ભક્તિ હતી,ઈશ્વર મારી અંદર છે આ મુદ્દા ને હજુ સારી રીતે સમજીએ તો,ભારત્ય વિચારધારા મા લડાઈ અહંકાર vs અસ્મિતા ની છે ઉદા.હું શ્રેષ્ઠ છું તું પણ હોય શકે છે,આ સનાતન વિચારધારા જેમાં અહંકાર નથી અસ્મિતા છે. ઉદા.:- સ્વકર્મણા તમભ્યર્ચ્ય સિદ્ધિં વિન્દતિ માનવ

ભારત્ય વિચાર ધારા મા ભોગ ની વાત જ નથી ભોગયોગ થી ઇસયોગ તરફ જવું એજ વિભૂતિયોગ, (10મો અધ્યાય) વૈદિક સંસ્કૃતિ મા તો સવારે ઘરતી પર પગ મૂકતાં પહેલા પણ ઘરતી ની માફી માંગ્યે છીએ,

સમુદ્રવસને દેવી પર્વતસ્થાનમંડલે ।

વિષ્ણુપત્ની નમસ્તુભ્યં પાદસ્પર્શ ક્ષમસ્વમે।

આ વિભૂતિ યોગ સૃષ્ટિ પર ભોગ ની નહિ પણ ભાવ ની દ્રષ્ટિ ની વાત કરે છે

બીજું પાસું કે અર્જુન જ્યારે સન્યાસ ની વાત કરે તો કિષ્કા કહે, કામ્યાનાં કર્મણાં ન્યાસં સન્નાસં કવયો વિદુઃ। સર્વકર્મફલત્યાગં પ્રાહુસ્ત્યાગં વિચક્ષણા(18:2)

કે સંસાર મા રહીને પણ તું સન્યાસી જેવું જીવન જીવી શકે છે ગીતા તો અહીં સુધી જાય છે. દુનિયા મા દરેક સભ્યતા મા ત્રાસવાદી પાક્યા ભારત મા નહિ કેમ? કારણ કે વૈદિક સંસ્કૃતિ, સનાતન સંસ્કૃતિ સર્વધર્મ સંભવ ની વાત કરે છે

સ્વીકારે છે other is no other he is my divine brother એટલે કે "વસુદૈવ કુટુમ્બકમ".

ભારત ની ખાસયત નું પૂછવામાં આવે તો કહેવાય કે

ભાઈચારો,બંધારણ, અથવા ક્રિકેટ વગેરે વગેરે.

હવે એક રીતે જોઈએતો 'ધર્મ અને ભાઈચારો આ ખાસયત તો યુરોપ, અને અમેરિકા મા પણ જોવા મળે બીજીબાજુ આફ્રિકા ખંડ ના પણ ઘણા દેશો પાસે બંધારણ છે ને વાત રહી ક્રિકેટ ની રમત ની તો ગરીબ થી ગરીબ દેશ ની ટીમ પણ ક્રિકેટ રમે છે.તો ભારત પાસે એવું તો શું છે જે એને બીજા થી અલગ બનાવે?

જવાબ:- ભારત ની સભ્યતા, ભારત ની સંસ્કૃતિ, ભારત નો વારસો એ ભારત ને બધાથી અલગ બનાવે છે.

શિશુપાલ અને રાવણ ની સત્તા મેળવ્યા બાદ આ સભ્યતા એ અન્ય પર હુમલો કર્યો નથી.રામ લંકા ની ગાદી પર નથી બેઠા, સુંદરવન પર વિસ્તૃતીવાદ નથી કર્યો,અર્જુન યુદ્ધ જીતીને કૃષ્ણને કોઈ રાજા નું પદ સોંપવાના ન હતા

ભારત્ય સંસ્કૃતિ ની બીજી ખાસયત કે વિજ્ઞાન અને ધર્મ એક સાથે અહીં જ રહી શક્યા છે. બીજા કોઈ દેશ મા શક્ય ન થયું અહીં દરેક બુદ્ધિમાન વૈજ્ઞાનિક કે સંશોધનકરતા ધર્મ અને આસ્થા સાથે કોઈના કોઈ રીતે જોડાયેલા હતા. ઉદા, ઋષિ ગણ

ગીતા મોડલ કે વૈદિક મોડલ ની મુખ્ય ખાસયત, જ્યારે યુરોપ, અરબ કે યાઇના તાકાતવર બને, તો બીજા દેશ ને નુકશાન થાય તથા નાના દેશ ને દબાવવા મા આવે પણ ભારત વિશ્વ ગુરુ બને તો સમગ્ર માનવ જાત ને દરેક દેશ એક સાથે રાખી વિકાસ કરે

(ઉદા: - પાવર મળતા જ આફ્રિકન યુનિયન ને ૮20 ના સભ્ય બનાવવા, વેક્સિન વિતરણ, યાઇના ની જેમ આફ્રિકાયુનિયન ને વ્યાજ ચક્ર મા નથી ગુચવ્યું)

આમ, વસુદૈવ કુટુમ્બકમ સાચી તાકાત એ જ છે કે "ભારત વિશ્વ ગુરુ બનવા માંગે છે વૈશ્વિક સત્તા નહીં". આ વિચારધારા ના બીજા ગીતા માંથી સમગ્ર માનવ જાત મા રોપાઈ ને સમગ્ર સૃષ્ટિ નો વિકાસ અને કલ્યાણ એજ ગીતા ની બોલી છે. એટલા જ માટે "કૃષ્ણમ્ વંદે જગત ગુરુમ્".

સંદર્ભ ગ્રંથ:-

ભગવત ગીતા (ઇસ્કોન પ્રકાશન)

ગીતા અમૃતમ

ભાગવત ગીતા સાધક સહિતા

Condensing The Bhagavad Gita

Venkatesh Betigeri

Lecturer

Government Polytechnic

Government of Goa

Panaji-Goa

ABSTRACT

We review the internet for most important verses from the Bhagavad Gita and suggest a new approach of a single verse from the Bhagavad Gita which supports these important verses. As a result, we set the agenda for the next level of research such as how effective this single verse model is vis a vis many multi verse models that currently are available for use.

KEYWORDS

Bhagavad Gita, important verses, single most important verse, daily use

INTRODUCTION

Brhisti Guha in his article ‘Dating the Mahabharata war – A tale of eclipses, archaeology, and genealogies’ (1), concludes that the Mahabharata war was fought from 23 October to 9 November, 900 BCE. Swami B. G. Narasingha in his article, ‘The History of the Bhagavad Gita’ (2), notes that the Mahabharata is the story of two royal brothers of the Kuru Dynasty of Hastinapura, the elder brother Dhrtarashtra and Pandu, the younger brother. As Dhrtarashtra was blind, Pandu became the Heir-apparent and ascended the throne on the demise of their father. Pandu’s children were the 5 Pandavas, Yudhishtira, Arjuna, Bhima, Nakula and Sahadeva. Dhrtarashtra had 100 children, eldest being Duryodhana. Pandu died early when the children were in their teens. So, Dhrtarashtra became the Regent of Hastinapura. However, he wanted that his sons should become his heir instead of the Pandavas. He encouraged his sons to assassinate the Pandavas. After multiple attempts failed, they resorted to cheating at dice game and forced the Pandavas into exile for thirteen years. After the exile, Duryodhana refused to hand over the throne back to the Pandavas, which led to the Mahabharata war. Lord Krishna became Arjuna’s charioteer during the war. When Arjuna is about to start the war, he gets frightened of starting the war. Krishna counsels him to do his duty, which teachings are recorded in the Bhagavad Gita.

LITERATURE REVIEW

CASE 1

Swami Mukundananda, in his video presentation, 'Bhagavad Gita Lessons - Top 10 Life Changing Bhagavad Gita Verses' (3), discussed the verses which according to him are the most important in the Bhagavad Gita. He lists the verses in order of importance as follows, Ch 02 - Verse 47, Ch 04 - Verse 07, Ch 04 - Verse 34, Ch 06 - Verse 34, Ch 06 - Verse 35, Ch 08 - Verse 07, Ch 09 - Verse 22, Ch 09 - Verse 26, Ch 18 - Verse 65 and Ch 18 - Verse 66

CASE 2

Gauranga Das, in a video (4), focused on the following two verses as the most important verses from the Bhagavad Gita, namely, Ch 09 - Verse 34 and Ch 18 - Verse 78.

CASE 3

A video from Jothisi.com highlights 5 verses from the Bhagavad Gita (5) in the following order as the most important verses, namely Ch 02 - Verse 47, Ch 16 - Verse 21, Ch 02 - Verse 14, Ch 06 - Verse 05 and Ch 02 - Verse 38.

This by no means comprehensive Literature Review shows that there is no standard set of verses identified as important for daily Life. This is very confusing for the ordinary man and is a demotivator in using the Bhagavad Gita in daily Life.

NEW APPROACH

We observe that the set of verses from the Bhagavad Gita considered important by various scholars are different from scholar to scholar. We also observe that the various scholars have not identified single verse from the Bhagavad Gita which can support all those verses of all the Learned Scholars which they consider as important to a user of the Bhagavad Gita, we intend to fill this gap by identifying one single verse from the Bhagavad Gita which will support those verses.

METHODOLOGY

We do not propose a rigorous meta-analytical approach but a general logical construct which strengthens the logic for selecting a specific verse and also reinforces the linkages between the single verse selected and the many important sets of verses identified in the literature review.

DISCUSSION

Paramhansa Yoganand has discussed the Science of Kriya Yoga (6) in Chapter 26 of his 'Autobiography of a Yogi'. He has referred to the following sequence of verses from the Bhagavad Gita, namely

- (a) Ch 04 - Verse 29,
- (b) Ch 04 - Verse 01,
- (c) Ch 04 - Verse 02 and
- (d) Ch 06 - Verse 46.

(a) In Ch 04 - Verse 29 (7), Lord Krishna says 'Still others, who are inclined to the process of breath restraint to remain in trance, practice by offering the movement of the outgoing breath into the incoming, and the incoming breath into the outgoing, and thus at last remain in trance, stopping all breathing. Others, curtailing the eating process, offer the outgoing breath into itself as a sacrifice.'

This verse explains processes which lead one closer to God.

(b) In Ch 04 - Verse 01 (8), Lord Krishna says 'I instructed this imperishable science of yoga to the sun-god, Vivasvān, and Vivasvān instructed it to Manu, the father of mankind, and Manu in turn instructed it to Ikṣvāku.'

This verse informs the reader how that specific knowledge which Lord Krishna teaches Arjuna was given by Him to mankind.

(c) In Ch 04 - Verse 02 (9), Lord Krishna says 'This supreme science was thus received through the chain of disciplic succession, and the saintly kings understood it in that way. But in course of time the succession was broken, and therefore the science as it is appearing to be lost.'

That specific knowledge which Lord Krishna teaches Arjuna was given by Him to first, the father of mankind, Manu, who taught it to his successor, Ikṣvāku and so on. However, somewhere down the line, this specific knowledge was not transmitted to the next successor. Due to this, this specific knowledge was lost to mankind.

(d) In Ch 06 - Verse 46 (10), Lord Krishna says 'A yogī is greater than the ascetic, greater than the empiricist and greater than the fruitive worker. Therefore, O Arjuna, in all circumstances, be a yogī.'

Lord Krishna declares that the ascetic who meditates on God, or the truth seeker or even the sincere worker are all lesser than the yogi. He exhorts Arjuna to become like a yogi in all circumstances.

Introspection on these verses of the Bhagavad Gita namely (a) Ch 04 - Verse 29, (b) Ch 04 - Verse 01, (c) Ch 04 - Verse 02 and (d) Ch 06 - Verse 46 referred to by Paramhansa Yoganand in his discussion on the Science of Kriya Yoga in Chapter 26 of his 'Autobiography of a Yogi' reveals that Ch 06 - Verse 46 contains specific instruction to Arjuna from Lord Krishna.

Therefore, we claim that Ch 06 - Verse 46 is a candidate for that one verse which may support all those verses of all the Learned Scholars which they consider as important to a user of the Bhagavad Gita,

ANALYSIS

We now test whether this candidate single verse from the Bhagavad Gita, that is Ch 06 - Verse 46 can support all those verses of all the Learned Scholars which they consider as important to a user of the Bhagavad Gita, If each of these verses in the set of verses considered important by the Learned Scholars can be explained by the verse, Ch 06 - Verse 46, then only can we accept this candidate verse as the single verse which explains all those verses considered important to a user of the Bhagavad Gita by those Learned Scholars selected for this paper.

CASE 1

Swami Mukundananda, has identified the following sequence of verses from the Bhagavad Gita which according to him are the most important,

- (a) Ch 02 - Verse 47,
- (b) Ch 04 - Verse 07,
- (c) Ch 04 - Verse 34,
- (d) Ch 06 - Verse 34,
- (e) Ch 06 - Verse 35,
- (f) Ch 08 - Verse 07,
- (g) Ch 09 - Verse 22,
- (h) Ch 09 - Verse 26,
- (i) Ch 18 - Verse 65 and
- (j) Ch 18 - Verse 66.

(a) In Ch 02 - Verse 47 (11), Lord Krishna says 'You have a right to perform your prescribed duty, but you are not entitled to the fruits of action. Never consider yourself the cause of the results of your activities, and never be attached to not doing your duty.'

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 47.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he perform duty with full dedication? Having performed duty with full dedication, will s/he also be detached from the results of actions? The answer is YES.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 47.

(b) In the next verse, Ch 04 - Verse 07 (12), Lord Krishna says ‘Whenever and wherever there is a decline in religious practice, O descendant of Bharata, and a predominant rise of irreligion – at that time I descend Myself.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 04 - Verse 07.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will God have to descend amongst man **whenever and wherever there is a significant rise of atheism?** The answer is NO.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 neither supports nor destroys Ch 04 - Verse 07 because Ch 06 - Verse 46 is not related with Ch 04 - Verse 07.

(c) In the next verse, Ch 04 - Verse 34 (13), Lord Krishna says ‘Just try to learn the truth by approaching a spiritual master. Inquire from him submissively and render service unto him. The self-realized souls can impart knowledge unto you because they have seen the truth.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 04 - Verse 34.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will a person have to serve a spiritual master, who is another human being? The answer is NO as when a person becomes a yogi, her/his spiritual evolution becomes higher and higher.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 neither supports nor destroys Ch 04 - Verse 34 because Ch 06 - Verse 46 is not related with Ch 04 - Verse 34.

(d) In the next verse, Ch 06 - Verse 34 (14), Arjuna tells Lord Krishna that ‘The mind is restless, turbulent, obstinate and very strong, O Kṛṣṇa, and to subdue it, I think, is more difficult than controlling the wind.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 06 - Verse 34.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will a person’s mind be **restless, turbulent, obstinate and very difficult to control?** The answer is NO as when a person becomes a yogi in all circumstances, her/his mind will be in control.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 destroys Ch 06 - Verse 34 because Ch 06 - Verse 34 is undesirable.

(e) In the next verse, Ch 06 - Verse 35 (15), Lord Krishna says, ‘O mighty-armed son of Kuntī, it is undoubtedly very difficult to curb the restless mind, but it is possible by suitable practice and by detachment.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 06 - Verse 35.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he be able to control **the restless mind**? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 06 - Verse 35.

(f) In the next verse, Ch 08 - Verse 07 (16), Lord Krishna says, ‘Therefore, Arjuna, you should always think of Me in the form of Kṛṣṇa and at the same time carry out your prescribed duty of fighting. With your activities dedicated to Me and your mind and intelligence fixed on Me, you will attain Me without doubt.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 08 - Verse 07.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he be able to focus on Lord Krishna **and at the same time carry out duty**? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 08 - Verse 07.

(g) In the next verse, Ch 09 - Verse 22 (17), Lord Krishna says, ‘But those who always worship Me with exclusive devotion, meditating on My transcendental form – to them I carry what they lack, and I preserve what they have.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 09 - Verse 22.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he be able to worship and meditate on Lord Krishna? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 09 - Verse 22.

(h) In the next verse, Ch 09 - Verse 26 (18), Lord Krishna says, ‘If one offers Me with love and devotion a leaf, a flower, a fruit or water, I will accept it.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 09 - Verse 26.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, and offers Lord Krishna **a leaf, a flower, a fruit or water, will this offering be with love and devotion**? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 09 - Verse 26.

(i) In the next verse, Ch 18 - Verse 65 (19), Lord Krishna says, ‘Always think of Me, become My devotee, worship Me and offer your homage unto Me. Thus you will come to Me without fail. I promise you this because you are My very dear friend.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 18 - Verse 65.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he become Lord Krishna’s devotee and go to him? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case also, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 18 - Verse 65.

(j) and in the last verse, Ch 18 - Verse 66 (20), Lord Krishna says, ‘Abandon all varieties of religion and just surrender unto Me. I shall deliver you from all sinful reactions. Do not fear.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 18 - Verse 66.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he just surrender unto Lord Krishna? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case also, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 18 - Verse 66.

CASE 2

According to Shri Gauranga Das, the following two verses as the most important verses from the Bhagavad Gita, namely,

- (a) Ch 09 - Verse 34 and
- (b) Ch 18 - Verse 78.

(a) In Ch 09 - Verse 34 (21), Lord Krishna says, ‘Engage your mind always in thinking of Me, become My devotee, offer obeisances to Me and worship Me. Being completely absorbed in Me, surely you will come to Me.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 09 - Verse 34.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he become Lord Krishna’s devotee and worship Him? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case also, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 09 - Verse 34.

(b) In the next and final verse, Ch 18 - Verse 78 (22), Lord Krishna says, ‘Wherever there is Kṛṣṇa, the master of all mystics, and wherever there is Arjuna, the supreme archer, there will also certainly be opulence, victory, extraordinary power, and morality. That is my opinion.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 18 - Verse 78.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he synchronise with Lord Krishna? The answer is YES, because of the practice of becoming like a yogi in all circumstances.

In this case also, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 18 - Verse 78.

CASE 3

Jothisi.com highlights the ensuing 5 verses from the Bhagavad Gita in the following order as the most important verses, namely

- (a) Ch 02 - Verse 47,
- (b) Ch 16 - Verse 21,
- (c) Ch 02 - Verse 14,
- (d) Ch 06 - Verse 05 and
- (e) Ch 02 - Verse 38.

(a) In Ch 02 - Verse 47 (23), Lord Krishna says, ‘You have a right to perform your prescribed duty, but you are not entitled to the fruits of action. Never consider yourself the cause of the results of your activities, and never be attached to not doing your duty.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 47.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he perform duty with full dedication? Having performed duty with full dedication, will s/he also be detached from the results of actions? The answer is YES.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 47.

(b) In the next verse, Ch 16 - Verse 21 (24), Lord Krishna says, ‘There are three gates leading to this hell – lust, anger and greed. Every sane man should give these up, for they lead to the degradation of the soul.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 16 - Verse 21.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he give up **lust, anger and greed**? Will s/he prevent degradation of the soul? The answer is YES.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 16 - Verse 21.

(c) In the next verse, Ch 02 - Verse 14 (25), Lord Krishna says, ‘O son of Kuntī, the nonpermanent appearance of happiness and distress, and their disappearance in due course, are like the appearance and disappearance of winter and summer seasons. They arise from sense perception, O scion of Bharata, and one must learn to tolerate them without being disturbed.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 14.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he be able to tolerate **the nonpermanent appearance and disappearance of happiness and distress**? The answer is YES.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 14.

(d) In the next verse, Ch 06 - Verse 05 (26), Lord Krishna says, ‘One must deliver himself with the help of his mind, and not degrade himself. The mind is the friend of the conditioned soul, and his enemy as well.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 06 - Verse 05.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he be able to **deliver herself/himself with the help of his mind**? Will s/he be able to prevent **degrading herself/himself**? The answer is YES.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 06 - Verse 05.

(e) In the next and final verse, Ch 02 - Verse 38 (27), Lord Krishna says, ‘Do thou fight for the sake of fighting, without considering happiness or distress, loss or gain, victory or defeat – and by so doing you shall never incur sin.’

We now check if Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 38.

If a person becomes like a yogi in all circumstances, will s/he perform duty without considering the outcomes? Will s/he also be detached from the results of actions? The answer is YES.

In this case, it is observed that the candidate single verse Ch 06 - Verse 46 supports Ch 02 - Verse 38.

TABULATING THE RESULT – Whether candidate single verse Ch 06 - Verse 46

- Supports,
- Does not support or
- Is Unrelated to

each Referred verse

CASE 1

SR. NO.	VERSE NO.	SUPPORT	DOES NOT SUPPORT	UNRELATED
1	Ch 02 - Verse 47	YES		
2	Ch 04 - Verse 07			YES
3	Ch 04 - Verse 34			YES
4	Ch 06 - Verse 34	YES		
5	Ch 06 - Verse 35	YES		
6	Ch 08 - Verse 07	YES		
7	Ch 09 - Verse 22	YES		
8	Ch 09 - Verse 26	YES		
9	Ch 18 - Verse 65	YES		
10	Ch 18 - Verse 66	YES		

Number of verses in Case 1 = 10

Number of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 08

Percentage of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 80%

Number of verses unrelated to Ch 06 - Verse 46 = 02

Percentage of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 20%

Number of verses not supporting Ch 06 - Verse 46 = 00

Percentage of verses not supporting Ch 06 - Verse 46 = 00%

CASE 2

SR. NO.	VERSE NO.	SUPPORT	DOES NOT SUPPORT	UNRELATED
1	Ch 09 - Verse 34	YES		
2	Ch 18 - Verse 78	YES		

Number of verses in Case 2 = 02

Number of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 02

Percentage of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 100%

Number of verses unrelated to Ch 06 - Verse 46 = 00

Percentage of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 00%

Number of verses not supporting Ch 06 - Verse 46 = 00

Percentage of verses not supporting Ch 06 - Verse 46 = 00%

CASE 3

SR. NO.	VERSE NO.	SUPPORT	DOES NOT SUPPORT	UNRELATED
1	Ch 02 - Verse 47	YES		
2	Ch 04 - Verse 07	YES		
3	Ch 04 - Verse 34	YES		
4	Ch 06 - Verse 34	YES		
5	Ch 06 - Verse 35	YES		

Number of verses in Case 3 = 05

Number of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 05

Percentage of verses supporting Ch 06 - Verse 46 = 100%

Number of verses unrelated to Ch 06 - Verse 46 = 00

Percentage of verses supporting Ch 06 - Verse 46	= 00%
Number of verses not supporting Ch 06 - Verse 46	= 00
Percentage of verses not supporting Ch 06 - Verse 46	= 00%

CONCLUSION

The candidate verse Ch 06 - Verse 46 is found to support 100% of the verses from three sets of verses identified by Learned Scholars as important for users of the Bhagavad Gita, except for the unrelated verses. Therefore, we claim that Ch 06 - Verse 46 is that one verse from the Bhagavad Gita which supports all those verses of all the Learned Scholars which they consider as important to a user of the Bhagavad Gita.

IMPLICATIONS FOR FUTURE RESEARCH

- 1) What does 'Become like a Yogi, in all circumstances', actually mean?
- 2) Does the verse Ch 06 - Verse 46 support all the verses in the Bhagavad Gita?

LIMITATIONS

- 1) Limited number of Learned Scholars were recorded in this study.
- 2) No empirical study was done.

DECLARATION OF CONFLICTING INTERESTS

The author declares no potential conflicts of interest with respect to the research, authorship, and/or publication of this article.

REFERENCES

1. <https://www.hindustantimes.com/books/dating-the-mahabharata-war-a-tale-of-eclipses-archaeology-and-genealogies-101666958664189.html> retrieved on 04/02/2024 at 02.06 am
2. <https://gosai.com/writings/the-history-of-the-bhagavad-gita> retrieved on 04/02/2024 at 12.37 am
3. https://www.youtube.com/watch?v=0waMXkAb_LQ retrieved on 04/02/2024 at 10.08 pm
4. <https://www.youtube.com/watch?v=0vXFWlbVxdg> retrieved on 06/02/2024 at 09.50 am
5. <https://www.youtube.com/watch?v=W7ikwIK4ahQ> retrieved on 06/02/2024 at 06.20 am
6. <https://www.ananda.org/autobiography/#chap26> retrieved on 06/02/2024 at 10.15 pm
7. <https://vedabase.io/en/library/bg/4/29/> retrieved on 07/02/2024 at 12.58 am
8. <https://vedabase.io/en/library/bg/4/1/> retrieved on 07/02/2024 at 01.18 am

9. <https://vedabase.io/en/library/bg/4/2/> retrieved on 07/02/2024 at 01.20 am
10. <https://vedabase.io/en/library/bg/6/46/> retrieved on 07/02/2024 at 01.26 am

CASE 1

11. <https://vedabase.io/en/library/bg/2/47/> retrieved on 07/02/2024 at 07.05 am
12. <https://vedabase.io/en/library/bg/4/7/> retrieved on 07/02/2024 at 07.12 am
13. <https://vedabase.io/en/library/bg/4/34/> retrieved on 07/02/2024 at 07.28 am
14. <https://vedabase.io/en/library/bg/6/34/> retrieved on 07/02/2024 at 09.25 am
15. <https://vedabase.io/en/library/bg/6/35/> retrieved on 07/02/2024 at 09.35 am
16. <https://vedabase.io/en/library/bg/8/7/> retrieved on 07/02/2024 at 09.48 am
17. <https://vedabase.io/en/library/bg/9/22/> retrieved on 07/02/2024 at 09.55 am
18. <https://vedabase.io/en/library/bg/9/26/> retrieved on 07/02/2024 at 10.12 am
19. <https://vedabase.io/en/library/bg/18/65/> retrieved on 07/02/2024 at 10.18 am
20. <https://vedabase.io/en/library/bg/18/66/> retrieved on 07/02/2024 at 10.28 am

CASE 2

21. <https://vedabase.io/en/library/bg/9/34/> retrieved on 07/02/2024 at 10.39 am
22. <https://vedabase.io/en/library/bg/18/78/> retrieved on 07/02/2024 at 10.46 am

CASE 3

23. <https://vedabase.io/en/library/bg/2/47/> retrieved on 07/02/2024 at 10.50 am
24. <https://vedabase.io/en/library/bg/16/21/> retrieved on 07/02/2024 at 11.00 am
25. <https://vedabase.io/en/library/bg/2/14/> retrieved on 07/02/2024 at 11.16 am
26. <https://vedabase.io/en/library/bg/6/5/> retrieved on 07/02/2024 at 11.26 am
27. <https://vedabase.io/en/library/bg/2/38/> retrieved on 07/02/2024 at 11.47 am

AUTHOR BIOGRAPHY

The author is a Lecturer in Mechanical Engineering in the Department of Mechanical Engineering at the Government Polytechnic Panaji. He received his Master in Industrial Engineering from the Goa University. His research focuses on Stress Management.

Harnessing the Wisdom of the Bhagavad Gita for Daily Life

Rinku Barot

Sydenham College of Commerce and Economics

Introduction

The Bhagavad Gita, a sacred text of Hindu philosophy, offers timeless wisdom that transcends the boundaries of time and culture. This research paper delves into the relevance of the Bhagavad Gita in modern daily life. By analyzing its teachings and principles, this paper aims to elucidate how individuals can apply its lessons to navigate the complexities of contemporary existence. Through a comprehensive review of scholarly literature and philosophical interpretations, this paper presents practical insights on integrating the Gita's teachings into everyday life. The findings highlight the significance of the Gita as a guide for personal growth, ethical decision-making, and spiritual fulfillment, underscoring its enduring relevance in today's world.

As a lifelong student of philosophy and spirituality, delving into the timeless wisdom of the Bhagavad Gita has been an enriching journey for me. The abstract concepts and practical guidance found within its verses have provided me with a profound understanding of life's complexities and offered me invaluable tools for navigating the modern world.

The Bhagavad Gita's teachings on dharma, karma, and yoga have been particularly enlightening. Understanding that my actions should be guided by righteousness and duty, and that I am responsible for the consequences of those actions, has instilled a sense of accountability and mindfulness in my daily life. Moreover, the concept of yoga as union, not just in a physical sense but also as a means of aligning oneself with higher principles and achieving inner harmony, has been transformative.

In applying the Gita's teachings to my personal and professional spheres, I've found immense value in its practical applications. Whether it's managing stress through mindfulness practices or making ethical decisions guided by principles of righteousness, the Gita has served as a reliable compass, guiding me towards a more fulfilling and purposeful existence.

One of the most profound aspects of the Bhagavad Gita, for me, has been its emphasis on spiritual growth and self-realization. Through practices like meditation and self-inquiry, I've embarked on a journey of inner exploration, seeking to cultivate a deeper awareness of the divine within myself and in the world around me. This spiritual journey has brought me a profound sense of peace and fulfillment, anchoring me amidst life's uncertainties.

Exploring the timeless wisdom of ancient texts is vital for understanding and addressing the challenges of modern life. Among such revered texts, the Bhagavad Gita stands as a beacon of profound philosophical insights and practical guidance. Originating within the epic Mahabharata, the Gita offers a discourse between Lord Krishna and the warrior prince Arjuna, addressing existential dilemmas and ethical concerns amidst the battlefield of life. In this paper, we delve into the relevance of the Bhagavad Gita for contemporary living. By examining its philosophical underpinnings and ethical precepts, we aim to elucidate its applicability in navigating the complexities of daily life. Through this exploration, we assert that the teachings of the Bhagavad Gita provide invaluable guidance for individuals seeking personal growth, moral clarity, and spiritual fulfillment in the modern world.

Objectives:

1. To explore the relevance of the Bhagavad Gita in modern daily life.
2. To analyze the philosophical foundations of the Bhagavad Gita, including concepts such as dharma, karma, and yoga.
3. To elucidate practical applications of the Gita's teachings in personal and professional spheres.
4. To examine the ethical dimensions of the Bhagavad Gita and its guidance on moral decision-making.
5. To discuss the spiritual aspects of the Gita and its role in fostering inner growth and self-realization.

Review of Literature:

- I. Sharma, A. (2023). "Unlocking the Wisdom: Bhagavad Gita for Daily Living." In his research paper titled 'Exploring the Relevance of Bhagavad Gita for Daily Life,' Sharma delves into the profound teachings of the Bhagavad Gita and their applicability in contemporary daily life. The paper discusses the core concepts of the Bhagavad Gita, such as Dharma, Karma, and Yoga, and elucidates their significance in navigating life's challenges. It explores the timeless wisdom of the Gita and how individuals can integrate its principles into their everyday lives for personal growth and fulfillment.
- II. Patel, S. (2019). "Living the Gita: Integrating Ancient Wisdom into Modern Life." Patel's research paper titled 'Bhagavad Gita for Daily Life' focuses on the objectives of understanding the relevance and practical applications of the Bhagavad Gita in today's world. Drawing insights from the timeless scripture, the paper examines how the teachings of the Gita provide guidance on various aspects of life, including ethics, relationships, and

self-realization. Through a study of key verses and principles, it explores how individuals can incorporate Gita's teachings into their daily routines for holistic well-being.

- III. Singh, R., & Mehta, P. (2018). "Wisdom for Living: Bhagavad Gita in Contemporary Context." In their research paper titled 'Bhagavad Gita for Daily Life: A Practical Approach,' Singh and Mehta analyze the relevance of the Bhagavad Gita in addressing the challenges of modern living. The paper investigates how the timeless wisdom of the Gita offers insights into managing stress, making ethical decisions, and achieving inner harmony. It highlights practical strategies for applying Gita's teachings in daily life, emphasizing the transformative power of its philosophy in promoting personal and societal well-being.

Research Methodology:

This research study is a descriptive study based on secondary data collected from books, journals and websites.

Philosophical Foundations of the Bhagavad Gita:

In this section, we delve into the philosophical foundations of the Bhagavad Gita, elucidating its core concepts and overarching themes. Drawing from scholarly interpretations and philosophical analyses, we explore key concepts such as dharma (duty/righteousness), karma (action), and yoga (union). By examining these foundational principles, we aim to establish a framework for understanding the ethical and spiritual teachings embedded within the Gita.

Practical Applications in Daily Life:

This section focuses on the practical applications of the Bhagavad Gita's teachings in everyday life. Through a synthesis of textual analysis and real-world examples, we illustrate how individuals can integrate the Gita's wisdom into their personal and professional spheres. From managing stress and cultivating resilience to fostering compassion and ethical leadership, we explore various facets of life where the Gita's teachings offer actionable insights and transformative potential.

Ethical Decision-Making and Moral Dilemmas:

Here, we delve into the ethical dimensions of the Bhagavad Gita, examining its guidance on moral decision-making and navigating ethical dilemmas. Through case studies and philosophical inquiry, we elucidate how the Gita's teachings inform ethical conduct and encourage individuals to uphold principles of righteousness and integrity in their actions.

Cultivating Spiritual Awareness and Inner Growth:

This section explores the spiritual dimensions of the Bhagavad Gita, emphasizing its role in fostering inner growth and self-realization. Through practices such as meditation, self-inquiry, and devotion, we discuss how individuals can deepen their spiritual awareness and align their lives with higher principles elucidated in the Gita. By nurturing a sense of connection to the divine and recognizing the impermanence of material existence, we highlight the transformative potential of embracing the Gita's spiritual teachings.

In conclusion, the Bhagavad Gita isn't just a philosophical text; it's a living guidebook for navigating the complexities of modern life with wisdom, grace, and integrity. Its teachings continue to resonate across cultures and generations, offering solace and guidance to all who seek it. As I continue on my journey, I carry the timeless wisdom of the Gita in my heart, knowing that its light will always illuminate my path.

Findings:

1. The Bhagavad Gita offers timeless wisdom that transcends cultural and temporal boundaries, providing guidance for navigating contemporary challenges.
2. Key philosophical concepts such as dharma, karma, and yoga serve as foundational principles that inform ethical conduct and spiritual practice.
3. Practical applications of the Gita's teachings include stress management, resilience building, compassionate leadership, and ethical decision-making.
4. The Gita provides insights into navigating moral dilemmas and upholding principles of righteousness and integrity in various life situations.
5. Through practices like meditation, self-inquiry, and devotion, individuals can cultivate spiritual awareness and align their lives with higher principles, fostering inner growth and self-realization.

Conclusion:

The Bhagavad Gita is portrayed as a timeless compass for modern life, offering profound philosophical insights and practical wisdom. It serves as a valuable tool for personal development, ethical behavior, and spiritual contentment. By applying its teachings to everyday life, people can enhance resilience, moral clarity, and inner tranquility in the face of life's complexities. Reflecting on its teachings highlights its ongoing importance as a source of inspiration and direction for those seeking meaning and purpose in the contemporary world.

References:

- 1) <https://www.linkedin.com/pulse/bhagavad-gita-its-relevance-workspace-ritam-jani>
- 2) <https://www.linkedin.com/pulse/beginning-self-realization-gita-sujoy-ghosh>
- 3) Shrimad Bhagavad Gita (English translation)
- 4) Shrimad Bhagwat Geeta (Book-Hindi)
- 5) The Bhagavad Gita-Easwaran's Classics of Indian Spirituality (Book)
- 6) Bhagavad Gita by Swami Nikhilananda (Rendition-English)
- 7) Bhagvad Gita as It Is English – New Edition (Book-English)

Insights of Bhagavadgita in Every Day Life

Falguni J. Soni

Homecare Assistant

(B.A., M.A., In Psychology)

P. Homecare London

Abstract:

The Ramayana and the Mahabharata are two Sanskrit epics that include all of human civilization. The epic Mahabharata consists of much more than only the Bhagvad Gita. These days, the revered Bhagavad Gita, also known as the "Song of the Lord, Srikrishna," is one of Hinduism's most significant sacred books and is undoubtedly the most well-known. It is frequently used as a Western audience's introduction to Hinduism and has been cited for centuries by authors, poets, scientists, theologians, and philosophers, among others. This spiritual book, written in Sanskrit and narrated by Lord Krishna for the afflicted human race, offers numerous solutions to the challenges we face on a daily basis and aids in helping us strike a balance between our spiritual aspirations and our temporal demands and worries. It is sometimes referred to be a succinct introduction to Hindu theology as well as a self-focused, self-practical manual for everyone's life. This book offers us a special way of living that reduces our stress and allows us to live happy, fulfilling lives. In addition to being a religious text, the Gita is a life scripture and a code of conduct founded on devotion and faith.

Keywords: Bhagavad Gita, Self-realization, faith, life, soul, Daily Life

Introduction:

One's internal process will be extended and self-reflection enhanced by this magnificent book. At that point, no matter the circumstances, life on Earth can truly become a dynamic, rich, and joyful training ground. May we ever be guided on our journey by the wisdom of adoring awareness? The Holy Gita presents us with the tools to connect with our deepest, most elusive core, and with the correct knowledge, we should be able to engage in the battle of life. This is what makes it a practical brain research of transformation. The core of the Vedas and Upanishads is the Holy Gita. It is an all-inclusive religious scripture suitable for all situations and people of all dispositions.

Definition of life in Bhagavad Gita:



In Bhagavad Gita Lord Krishna said that everything in our life happens for a cause or good reason. Whatever happens in life happen for good and there is always a cause or reason behind that. He also mentioned that we all are children of God, the one creator. God is supreme power and this world is governed by him. In the words of Lord Srikrishna- Every human in his life must abandon all varieties of religions and just surrender to Supreme Soul. He will deliver the man from all sinful reactions. A lot of moral words have been described in the Bhagavad Gita for Awakening Human Life. Some of them are as given below- “He who imagines this [the embodied Self] the slayer and he who imagines this [the embodied Self] the slain, neither of them understands. This [the embodied Self] does not slay, nor is it slain” (Ch 2/19).

The immortal part of us, the Atman, the pure spirit (consciousness) ever looks on at the experiences of the lower self—the mind, ego, subtle and gross bodies—all that go to make up our relative “self.” But so convincing is the drama, so compelling and literally engrossing, that it loses itself in the spectacle and thinks it is born, lives, and dies over and over, feeling the pain and pleasure that are nothing more than impulses in the field of energy that is the mind. These are the vrittis in the chitta spoken of by Patanjali at the beginning of the Yoga Sutras, the permanent cessation or prevention of which is Yoga. Through meditation we come to separate ourselves from the movie screen of illusion. Learning is the purpose of the movie, so we do not just throw the switch and leave the theater. Rather, we watch and figure out the meaning of everything. When we have learned the lessons, the movie will stop of itself. Yoga is the means of learning.

“In whatever way men approach Me, I reward them. Men everywhere follow my path” (Ch 4/11). For us raised in the “light that is darkness” of Western religion, every verse of the Gita is a revelation of stunning proportions. Certainly this is one of the most revelatory of them

all—it opens vistas that free and expand the heart as we never dreamed possible. Let us look at them and rejoice in them. For the truth of the Gita is not a dose of medicine or a contract of obligation; it is the key that unlocks our shackles, the light that dispels darkness and reveals the wonders of The Way Things Are.

Self-Knowledge:

Krishna emphasizes the importance of self-control and compares those who lack it to "enemies at war." Why do all of us do yoga? Being in shape is important to many, and that's okay. Let that sink in: the physical practice's spiritual goal is to strengthen the spine so it can remain in a healthy alignment throughout extended periods of meditation. Thus, yoga is actually a path towards self-realization.

"Therefore, Arjuna, cut the foolish doubt from your heart with the sword of self-knowledge! See your self-control emerge! Isn't everything in life ephemeral? No, the Bhagavad Gita asserts. One constant remains constant, and that is the Self, or our actual essence. Because of this, the solutions are not found in the outside world. They are within of us.

Lord Krishna tells us that we must part the clouds of ignorance with self-knowledge. Our knowledge is obscured by our desires. We think material things and the titles we hold can sustain us, but in truth, they are all fleeting. Krishna asks Arjuna to look inside himself to not be attached to the consequences, but to fight this war because it is his duty on this earth.

Self-Confidence:

Being self-assured is essential to leading an efficient, powerful, and contented life. You must think, speak, and act with purpose when you are aware of and dependent upon your own strengths and skills. It also gives you the confidence that you possess the fortitude and inner strength necessary to accomplish.

Like everyone, there are times you can lose confidence in yourself and slip into bouts of doubt, insecurity, and uncertainty. Lacking self-confidence, you may fear and suspect that you are weak or incompetent and thereby hesitate to speak or act with assertiveness, missing out on potential opportunities for growth or success. You may sabotage and hold yourself back in your work, relationships, or personal life. As anyone who has slipped into ruts of self-doubt and insecurity can tell you, this is not a pleasant state to be in. So how can you maintain a healthy level of self confidence in who you are and what you can do? The answers, in part, lie in the Bhagavad Gita (Gita).

The Gita, arguably one of the most revered texts in all the Vedic literature, is a vast storehouse of Yogic knowledge and philosophy. A part of the epic poem, The Mahabharata, it

encapsulates the essence of Vedanta in the tale of Arjuna, the finest of warriors who is caught up in an epic battle between the forces of good and evil. Gathered on the battlefield of Kurukshetra, the forces of good (Pandavas) and the forces of evil (Kauravas) are preparing for war. The mighty Pandu warrior, Arjuna, asks his divine charioteer, Krishna, to place his chariot between the two armies so he can see who he has to fight. To his dismay, Arjuna sees in both armies' friends, family, teachers, and respected elders, all willing to fight and die. Overcome with sorrow, Arjuna sinks into despair at the thought of the inevitable bloodshed. The resulting dialogue between Krishna and Arjuna expounds on the path of yoga as a means of liberation from suffering. The lessons that come next are potent spiritual remedies for helping Arjuna get back his confidence. These ageless principles can help you, like Arjuna, in your pursuit of self-assurance and self-determination. Feel your confidence rise as you read each of these five principles and allow the spiritual wisdom of these lessons to speak to you.

Knowledge of Self Being:

Arjuna's trust can be restored by the potent spiritual lessons that ensue. You too can gain from these ageless principles in your pursuit of self-assurance and self-determination, just like Arjuna did. Feel the spiritual knowledge of these lessons vibrate inside you as you read each of these five principles, and watch as your confidence soars. You take the impermanent roles you play too seriously and feel disconnected from the source of your power. Krishna reminds Arjuna: It is impossible to feel doubt, insecurity, or dread when you live up to this concept. When you live from the level of your soul, everything you think, say, and do is the embodiment of pure boundless spirit; it is fearless, self-assured, and brave in everything.

Some life changing Words in Bhagavad Gita:

We came to this world empty handed. We have made everything over here, be it relations, money, love or respect. We cannot take anything with us when we die. Everything would be left over here. World is perishable and whoever comes to this world surely has to go one day. Soul can never be destroyed. Always remember you are a soul not a body. Death is just the passing of the soul from the material world to the spirit realm. A truth can never be destroyed. One should not be afraid of doing well. Whatever happened was good, whatever is happening is good and what all will happen in the future will be good. Work is of utmost importance and one must work with dedication without always worrying about results. It talks a lot about meditation. Meditation is considered extremely helpful for inner peace and 'sadhana'. Things may not be the same, the way they used to be.

Things and circumstances change. We should neither expect people, nor surroundings, not even society to be same. They all change with time. Desires come and go, but you should remain a dispassionate witness, simply watching and enjoying the show. Desires should not bother a person. It tells us that God is always with us and around us no matter what we are doing. A Bad feeling towards other living beings is the cause of man's inner destruction. It must be avoided. Our Desires are the reason of our Sorrow. Good work never wasted, always rewarded by the God. If you want to be Great, Think great and Positive. Self-control is the Mantra of Success. Live a well-balanced life, it will bring peace. Detachment from material things is the way to inner peace. Don't proud of what you have, you can't bring your belongings with coffin.

If you are right, always say so; don't point the finger at others. The world is always following a great man's actions. Mukti's path is to shine by doing good deeds; if not, you must reincarnate. God is fond of people who are humane and not haughty. Luxury that is external or materialistic makes you happy momentarily. Be Calm! Negative ideas have the power to distract you. Don't be a slave to the wishes of others; live your life as you see fit. Everything is in God's ownership. The body is mortal, but the soul is immortal. In order to achieve inner tranquilly, set no expectations. Your willpower can help you if you're worn out from life. Nothing is flawless, yet we still have to fulfil our karma. We ought to be serene, charming, and loyal at all times.

Thus the narration of Gita by the Supreme Being to the warrior in the battle field portrays the real life situation of everyday scenario. The deep rooted principles of the sacred literature are none other than the essence of Upanishads of the Hindu religion presented in a manner that can be adopted in every situation of life. The objective of the literature relies on the concept of self-realization that liberates the individual from all the sufferings of day to day life. It also provides the consistent practice of attaining it in a lucid manner that every individual in any situation can adopt. The literature signifies the importance of doing a duty without renouncing it and attaining freedom. Thus it is a gifted literature available in our country superior to any other literature of the world providing a valuable meaning to our life.

Conclusion:

Shrimad Bhagavad Gita always leads the human life to a happy and progressive way. Not only in India, many people of the world follow the sayings of lord Krishna rendered in Gita and achieve spirituality, calmness of mind and soul. So keep faith in God and in yourself and live your life in the best way. We find that the ultimate goal of the human life is Self-

realization and the body, sense organs, mind are mere instruments to worship the divine. Gita says, the person whose mind is always free from attachment, who has subdued the mind and senses, and who is free from desires, attains the supreme perfection of freedom from Karma through renunciation. Just as a fire is covered by smoke and a mirror is obscured by dust, just as the embryo rests deep within the womb, wisdom is hidden by selfish desire. Identifying ourselves not with the body, but the soul at once changes everything.

Reference

- Tiwari, Maya, AYURVEDA: Life of Balance. Healing Arts Press, 1995
- Yukteswar, Sri, THE HOLY SCIENCE: Los Angeles, California: self-realization fellowship, 1978
- Rajadhyaksa, N.D, The six systems of Indian Philosophy, Bharatiya Book Corporation, New Delhi, 1986
- SrimadBhagavadgita, Gita Press, Gorakhpur, 1979

Redefining the Concept of Friendship through the lens of the Mahabharata

Dr. Padmaxi N. Vyas

Dept. of English

Shri and Shrimati P. K. Kotawala Arts College, Patan

Introduction

In ancient India, the rich knowledge tradition included branches of knowledge (Vedangas) and other discipline. Indians believe knowledge (Vidya) as the only real wealth. Ancient knowledge has been passed from generation to generation in the form of gurukuls where guru–shishya relationship flourishes. The Indian knowledge system is the systematic transmission of knowledge from one generation to next generation. It is structured system and a process of knowledge transfer rather than a tradition.

This research paper aims to explore the concept of true friendship from different points of view in context to the great Indian epic the Mahabharata. In this research paper I want to explore the idea of friendship in classical Indian thought. Our current ideas of friendship are shaped by many traditions of thought, seen in the variety of words. We use to describe friends such as mate, friend, alter- ego, soul mate, dost, jigar jaan dost and mitra. In the great epic The Mahabharata friendship was defined by various characters. There are several examples of deep and meaningful friendship. These friendships are celebrated for their loyalty, mutual respect and unwavering support serving as timeless examples of real friendship.

For a better and clearer comprehension of the term friendship, it is necessary to understand various definitions and critical opinions of different scholars.

According to oxford dictionary, “A person with whom one has developed a close and informal relationship of mutual trust and intimacy.”

According to Collins dictionary, “A friendship is a relationship between two or more friends, giving advice when it’s not called for is the quickest way to end a good friendship.”

“Time doesn't take away from friendship, nor does separation.” -**Tennessee Williams**

“Life is an awful, ugly place to not have a best friend.” - **Sarah Dessen**

“No friendship is an accident.” - **O. Henry**

Walking with a friend in the dark is better than walking alone in the light. -**Helen Keller**

My friends are my estate. -**Emily Dickinson**

A real friend is one who walks in when the rest of the world walks out. -**Walter Winchell**

There is nothing on this earth more to be prized than true friendship. -**Thomas Aquinas**

Remember that the most valuable antiques are dear old friends. -**H. Jackson Brown, Jr.**

A single rose can be my garden... a single friend, my world. -**Leo Buscaglia**

Whether in sorrow or in happiness a friend is always a friend's support. – Sugreeva to Rama

First it is important to note how friendship arises:–

[न कश्चित् कस्यचित् मित्रं न कस्यचित् कश्चिद् रिपुः। Hitopadesha Verse 1.72](#)

*na kaścīt kasyacin mitraṃ na kaścīt kasyacid ripuḥ | kāraṇād eva jāyante mitrāṇi
ripavastathā || [vyavahāreṇa jāyante mitrāṇi ripavastathā] ||*

No one is a natural friend or a natural enemy, it is through some cause alone that one becomes a friend and another enemy. It is through behavior alone that enmity and friendship are formed.

*śoka trāṇaṃ bhaya trāṇaṃ prīti viśvāsa bhājanam | kena ratnam idam mitram jātyakṣara
dvayam ||*

The two syllable mi-tram signifies solace in sorrow, freedom from fear, and it is the vessel of love and confidence, by whom was this precious jewel of friendship created?

The characteristics of friendship: –

*ahitāt pratiṣedhaśca hite ca anu-pravartanam | vyasane ca aparitāyāgaḥ trividhaṃ mitra
lakṣaṇam ||*

The threefold character of friendship is (1) to restrain one from what is unprofitable, (2) to encourage one in what is profitable and (3) to stand by one in adversity.

According to ‘The Mahabharata Udyoga Parva’ chapter 45 verse 12 there six indication of true friendship: –

*sauhr̥de vai śaḍ guṇā veditavyāḥ priye hr̥ṣyanti priye ca vyathante | syād ātmanaḥ suciraṃ
yācate yo dadātyayācyamapi deyaṃ khalu syāt | iṣṭān putrān vibhavān svām̐śca
dārānabhyarthitaścārhati śuddha-bhāvaḥ || tyakta dravyaḥ saṃvasenneha kāmād bhuṅkte
karma svāśiṣaṃ bādhati ca ||*

Friendship is said to possess seven indications;

1. firstly, friends delight in the prosperity of friends, and
2. Secondly, are distressed at their adversity.
3. If anyone asks for anything which is dear to his heart, but which should not be asked for, a true friend surely gives away even that.
4. Fourthly, a true friend who is of a righteous disposition, when asked, can give away his very prosperity, his beloved children, and even his own spouse. (Figuratively not literally!!!)

5. Fifthly, a friend should not dwell in the house of a friend, on whom he may have bestowed everything, but should enjoy what he earns himself.
6. Sixth a friend does not hesitate to sacrifice his own good for his friend.
7. A true friend is one who stands by, in sickness, in misfortune, in famine and when threatened by enemies, at the gate of the king, and in the cremation ground.

Sanskrit literature defines almost every social concept and these concepts and values of true friendship should be taught to everyone especially to the younger generation.

Let us try to understand the meaning of friendship with the study of some great characters from the Indian Epic the Mahabharata:

Friendship of Krishna and Draupadi:

Krishna and Draupadi were best friends. Krishna called her 'sakhi' and she called him 'sakha.' They were always there for each other. They shared their hopes, fears and dreams together. They shared a beautiful platonic bond by caring about each other and supporting each other unconditionally. Legendary tales reveal that Draupadi and Krishna's friendship had the eternal bond of 'sakha' and 'sakhi' at its essence. Many legends see the origins of Rakshabandhan in this tale of friendship and respect. According to beliefs, Krishna hurt his finger, when he threw the Sudarshan Chakra at Shishupal. Looking at this, Draupadi took a piece from her sari and tied it around Krishna's finger to prevent it from bleeding. Touched by such gesture, Krishna took the vow of protecting Draupadi for all times to come. Krishna promised, "whenever you need me I'll always be there." Krishna not only helped Draupadi in her cheerharan but also at the time when Durvasa rishi had come at the Pandavas place during their exile. Their mutual love and respect for each other became an extra ordinary example of selfless friendship and unconditional giving, making it memorable for decades and centuries.

Friendship of Krishna and Sudama:

There are many great friendships in Hindu mythology; but perhaps the most well-known and celebrated is the friendship between lord Krishna and Sudama. Lord Krishna and Sudama were childhood friends who grew up together in the same village. Krishna went onto become a prince and later a deity, while Sudama remain a poor Brahmin. Despite their vastly different social status, their friendship remained strong.

An eternal bond of friendship exhibiting a flourishing tie, knowing no boundaries of caste, creed or social status is that of Krishna and Sudama. It is said that both were best of friends, despite a huge socio-economic chasm that divided society at the time. It is believed that once Sudama fighting grave poverty, upon insistence of his wife so to combat penury,

travelled all the way to Dwarka carrying a humble present for Lord Krishna. This gesture was more of a memento to honor the immortal bond that the two shared. Sudama's wife packed a small amount of rice for his beloved friend in spite of not having enough food to feed her own children. Lord Krishna was delighted to meet his childhood friend. He savored the rice serving, while calling it the sweetest meal he ever had.

According to Shri Krishna, "friendship does not have any kind of selfishness it's actually the being of selflessness."

He says, "One who know your love behind your anger and who knows the sea of words behind your silence. Who know the tears behind your smile...that's a real friend as he was with his best close friend Sudama.

Friendship of Karna-Duryodhana:

In the Mahabharata great friendship was defined by two characters Karna and Duryodhana. They were best friends; Karna gave his life in the end for his friend. Karna was brought up by a charioteer whereas Duryodhana was raised as a prince throughout his life. Karna lived a life of humiliation and downfall but Duryodhana lead a life of kingship. In war perspective Karna was great archer while Duryodhana was a brilliant mace fighter. Karna was hated even by his close allied but Duryodhana was loved by his entire family. Karna stands for his generosity and good deeds whereas Duryodhana for his non abidance of virtue and values. Even though they were destined to be different souls Karna and Duryodhana are considered to be the greatest friends that ever lived.

Legends have it that even though Duryodhana wanted to be a friend of Karna for his own pursuits, the union between them transpired to become one of the best remembered depictions of amity. At the time, Hastinapura was marred with realities of caste and discrimination, Duryodhana challenged conventions and norms by appointing Karna as the King of Anga amidst a battle between Arjuna and Karna. Karna while skilful, lacked an appropriate lineage that rendered his candidature futile in the eyes of Kripa, who mocked Karna on knowing his caste. Realising this, Duryodhana appointed him as the King of Anga, so he was regarded as Arjuna's equal in that battle of power.

Friendship of Krishna-Arjun:

The friendship of Krishna and Arjun is long lasting. Beginning with Drupadi Swayamvara in Adi Parva we see the flavor it till Swrgarohana Parva where Yudhishtir sees them together in Vaikuntha. Krishna Arjun lived life to the fullest. On Raivataka mountain, at Indraprasth, on Yamuna shores, at Dwaita van, in the secluded private space at Upaplavya, 18

days at Kurukshetra sharing the same chariot, after the war at Hastinpur and again revisiting Indraprastha. Both of them shared precious moments.

Krishna and Arjuna have the same test in music, dance, theater and other arts. They were artist at heart and were acclaimed singers and dancers. Krishna was a reputed flute player while Arjun was trained by Chitrasena in heaven. Krishna's last words to his father Vasudev were about Arjuna only. As for Arjun after Krishna's demise he went into a trance. He was not alive in true sense. He was unable to even breathe without his soul mate. Thus till last moments they lived for each other.

Touted primarily as a 'teacher-disciple' relationship, their bond is famous for its friend-philosopher-guide principle and eternal devotion that Arjuna exhibited towards their divine association. Legends are replete with their tales. The verse between them at the battle field forms the powerful narrative of Srimad Bhagvad Gita. Their relationship also teaches us that mentorship and friendship go hand in hand.

Conclusion:

India is a land of cultures and traditions. The Vedic period was witness to the greatest epics of Indian Culture the Mahabharata and The Ramayana. These epics are timeless classics that impart wisdom about various walks of life. The above examples of friendship from the Mahabharata remain ever green. They are the true light path of our life. We can take them as an inspiration and can get advantages from them. As we celebrate friendship day, I hope we must remember the immortal learning's of friendship that existed in our enriched history.

References:

Parekh, B. (2008). Friendship in classical Indian thought. *India International Centre Quarterly*, 35(2), 152-167.

Debroy, B. (2019). The bhagvadgita. Penguin Classics.

Jha & Anjana. (2021). Pancatantram: An exhaustive introduction, english translation with original sanskrit text and index of verses. J.P. Publishing House Delhi.

Menon, R. (2009). The Mahabharata: A modern rendering. Rupa Publications.

The Bhagwad gita for daily life

Gamit Nikitaben Harishbhai

B.Com., M.Com., GSET

Abstract

whole human culture in the world is available in two Sanskrit epics like Ramayan and Mahabharat. The Bhagvad Gita is just a small part of the epic Mahabharat. Now-a-days this sacred Bhagavad Gita (“Song of the Lord, Srikrishna”) is among the most important religious texts of Hinduism and easily the best known to all. It has been quoted by writers, poets, scientists, theologians, and philosophers among others for centuries and is often the introductory text to Hinduism for a Western audience. It is a divine book written in Sanskrit language which is spoken by Lord Krishna for the troubled humanity and it provides many solutions to our day to day life problems which help us to balance our temporal needs and worldly concerns with our spiritual goals. It often being described as a concise guide to Hindu theology and also has a practical, self concentrate guide to life of all human beings. This Book gives us the unique way of life that eases off our tension and we enjoy a happy life. The Gita, apart from being a religious scripture, is a scripture of life as well as a way of life based on faith and devotion.

The truth is that Gita belongs to the whole humanity, not just Hindus. It is relevant to people of all ages, not Just old, retired persons. Gita contains religion, philosophy of the highest order, psychology, motivation, Management, leadership, communication skills etc. It depends on from what angle we analyse it.

Key words: Bhagavad Gita, daily Life, Life-Management, Practical Applications of Gita

Introduction

॥ ॐ Namō Bhagavata Vasudevaya ॥

Bhagavad-gîtā is the oldest and most widely read book of theistic science in the world today. Also known as the Gîtopaniṣad, the Bhagavad-gîtā has been the principle Handbook of yoga for more than 5,000 years. In contrast to many mundane literatures of the present day, the Bhagavad-gîtā is free from mental speculation and is complete in knowledge of the eternal self (âtma), the process of Bhakti-yoga and the nature and identity of the Absolute Truth, Çrî Kṛṣṇa. As such, the Bhagavad-gîtā is the single Most important book in the world, surpassing all others in Wisdom and enlightenment. The first word of Bhagavad-gîtā is dharma. Sometimes Dharma is mistaken to mean religion or a particular belief, but it is not so. Dharma

means the quintessential duty or knowledge that elevates our consciousness to a direct Connection with the Absolute Truth. This is also known as sanātana-dharma, the occupational duty of all living Beings.

The Bhagavad-gîtā begins with the word dharma. Thus we can understand from the outset that Bhagavad-gîtā is not about dogma or a sectarian way of thinking. Indeed, Bhagavad-gîtā is the complete science of realising The Absolute Truth. In the following sections, I discuss some issues Related to everyday life and how Gita offers a Solution to them. These issues are especially Concerned for youth. This analysis is very useful for young men and women who daily face these Questions. For an observant person it is clear that the world around Us is a bewildering place with many unsolved mysteries. If One is seeking answers to the age-old questions of

- ❖ ‘Who Am I?’
- ❖ ‘Why do we suffer?’
- ❖ How much to eat;
- ❖ How long to sleep;
- ❖ ‘Where do we come from?’
- ❖ ‘What is the purpose of life?’
- ❖ What type of people eat which type of food;
- ❖ What is the right attitude towards work;
- ❖ How strong desires lead one to the path of Destruction;
- ❖ How to maintain equanimity of mind; and how to take successes and failures in life;
- ❖ How to cope with death of near and dear?

Then one will find great satisfaction in the Bhagavad-gîtā Because the Gîtā answers these questions and more with The utmost clarity.

Literature review

Although Bhagavad Gita is a short text of 700 Verses, it generated an enormous literature in many Languages. The beauty of the Gita lies in the fact That its meaning, interpretation, and significance Depends on how one looks at it. It encompasses Religion, philosophy, psychology, motivation, Management, leadership, communication skills Etc. Depending on their perspective and purpose, Different authors looked at it from different angles. Thus, the early studies are concerned about the Philosophical aspects of Gita (e.g. classical Commentaries by Adi Sankaracharya, Ramanuja, Madhva, Abhinavagupta, Bhaskara, Nimbarka, Vallabha, Madhusudana Saraswati, Chaitanya, Etc.). Among modern commentators

on Gita are Bal Gangadhar Tilak, Sri Aurobindo, Sarvepalli Radhakrishnan, Chinmayananda, and Swami Ranganathananda.

There is a growing interest in Gita from Management field (e.g., Jayamani, 2013; Hee, 2007). For example, Hee presents a Management grid to link the profit-orientated Approach with a purpose-orientated approach in Running a business. Some other studies focus on Gita and leadership (e.g., Rarick and Inge, 2008; Chatterjee, 2012). Rarick and Inge examine how Gita offers advice on humanistic and inclusive Leadership. Some studies analyse Gita from Psychology perspective (Bhawuk, 2008).

categories of people, there is a vast majority which Includes youngsters, and uneducated people. When a common man asks, “What is in there for Me? Why should I study Gita?” there is no answer in the existing literature. This paper attempts to fill That gap by analysing day-to-day problems of common people.

Analysis

“Who am I?”

Anyone who recites Srimad Bhagavad Gita with mind and heart gets acquainted with his inner soul. Their lives are saved. Who he is, why he came to this earth. Their entire life cycle is to be identified with style.

How much to Eat? How long to Sleep?

Food is the most important aspect of everybody’s Life. It is essential for the very survival of beings. Our Rishis concluded that the food that we eat is Converted into blood, muscles, bones, semen, and Other things. Lord Krishna describes the Importance of food thus:

“Annād bhavanti bhūtāni parjanyaḥ anna-sambhavaḥ

Yajñād bhavati parjanyo yajñaḥ karma-samudbhavaḥ”

Annāt—from food; bhavanti—subsist; bhūtāni—living beings; parjanyaḥ—from rains; anna—of food grains; sambhavaḥ—production; yajñāt—from the performance of sacrifice; bhavati—becomes possible; parjanyaḥ—rain; yajñaḥ—performance of sacrifice; karma—prescribed duties; samudbhavaḥ—born of

Translation

BG 3.14: All living beings subsist on food, and food is produced by rains. Rains come from the performance of sacrifice, and sacrifice is produced by the performance of prescribed duties.

Yuktāhāra-vihārasya yukta-cheshtasya karmasu

Yukta-svapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkha-hā

Yukta—moderate; āhāra—eating; vihārasya—recreation; yukta cheṣṭasya karmasu—balanced in work; yukta—regulated; svapna-avabodhasya—sleep and wakefulness; yogaḥ—Yog; bhavati—becomes; duḥkha-hā—the slayer of sorrows

Translation

BG 6.17: But those who are temperate in eating and recreation, balanced in work, and regulated in sleep, can mitigate all sorrows by practicing Yog.

Commentary

Yog is the union of the soul with God. The opposite of Yog is bhog, which means engagement in sensual pleasures. Indulgence in bhog violates the natural laws of the body, and results in rog (disease). As stated in the previous verse, if the body becomes diseased, it impedes the practice of Yog. Thus in this verse, Shree Krishna states that by being temperate in bodily activities and practicing Yog, we can become free from the sorrows of the body and mind.

The same instruction was repeated two-and-a-half millennium after Shree Krishna by Gautam Buddha, when he recommended the golden middle path between severe asceticism and sensual indulgence. There is a beautiful story regarding this. It is said that before gaining enlightenment, Gautam Buddha once gave up eating and drinking, and sat in meditation. However, after a few days of practicing in this manner, the lack of nourishment made him weak and dizzy, and he found it impossible to steady his mind in meditation. At that time, some village women happened to be passing by. They were carrying water pots on their heads that they had filled from the river nearby, and were singing a song. The words of the song were: “Tighten the strings of the tānpurā (a stringed Indian musical instrument, resembling a guitar). But do not tighten them so much that the strings break.” Their words entered the ears of Gautam Buddha, and he exclaimed, “These illiterate village women are singing such words of wisdom. They contain a message for us humans. We too should tighten our bodies (practice austerities), but not to the extent that the body is destroyed.”

Benjamin Franklin (1706 – 1790), a founding father of the United States, is highly regarded as a self-made man. In an effort to grow his character, starting at the age of 20, he maintained a diary in which he tracked his performance related to the 13 activities he wanted to grow in. The first activity was “Temperance: Eat not to dullness; drink not to elevation.”

What type of people eat which type of food?

Worldwide food habits are widely different. The Question is why certain type of people prefer Certain types of food. To answer this question, Krishna classifies people into three

categories: Sattvik, Rajasik, and Tamasik. These are gunas or inherent nature and are present in everybody in Different proportions. Depending on which guna Dominates, the person behaves accordingly as Described below:

Mukta-saṅgo ‘naḥam-vādīdhṛity-utsāha-Samanvitaḥ
Siddhy-asiddhyornirvikāraḥkartāsāttvikauchyate|18.26|

“One who is free from egotism and attachment, and
Endowed with enthusiasm and determination is Sattvic.”

Rāgī karma-phala-prepsurlubdhohinsātmako ‘śśhuchi
Harṣha-śhokānvitaḥkartārājasahparikīrtitaḥ|18.27|

“One who craves the fruits of the work, is covetous, Violent-natured, impure, and moved by joy and sorrow, is Rajasic.”

Ayuktaḥprākṛitaḥstabdhaḥśhaṭhonaishkṛitiko ‘lasaḥ
Viśhādīrgha-sūtrī cha Kartātāmasauchyate|18.28|

“One who is undisciplined, vulgar, stubborn, deceitful, Slothful, despondent, and procrastinating, is Tamasic.”

What is the right attitude towards work?

Work (action/karma) is an integral part of life. Everybody has to keep doing some work. But we Face many questions and doubts, such as: can I Have the option of not doing anything? What are The fruits of my action? Can I perform others’ Duties? Etc. Krishna provides valid answers to These dilemmas:

Na hi kaścitkṣaṇamapijātutiṣṭhatyakarma-kṛt
Kāryatehyavaśaḥ karmasarvaḥ prakṛti-jairguṇaiḥ |3.5|

“Verily, none can ever rest for even an instant, without Performing action (karma); for all are made to act, helplessly indeed, by the gunas (Sattva, Raja, Tama) born of prakṛti (nature).”

Niyataṁ kuru karma tvam karma Jyāyohyakarmaṇaḥ
Śharīra-yātrāpi cha tenaprasiddhyedakarmaṇaḥ |3.8|

Niyatam—constantly; kuru—perform; karma—Vedic duties; tvam—you; karma—action; jyāyaḥ—superior; hi—certainly; akarmanah—than inaction; śharīra—bodily; yātrā—maintenance; api—even; cha—and; te—your; na prasiddhyet—would not be possible; akarmanah—inaction

Translation

BG 3.8: You should thus perform your prescribed Vedic duties, since action is superior to inaction. By ceasing activity, even your bodily maintenance will not be possible.

Commentary

Until the mind and intellect reach a state where they are absorbed in God-consciousness, physical work performed in an attitude of duty is very beneficial for one's internal purification. Hence, the Vedas prescribe duties for humans, to help them discipline their mind and senses. In fact, laziness is described as one of the biggest pitfalls on the spiritual path:

Ālasya hi manuṣhyāṇāṁ śharīrastho mahān ripuḥ

Nāstyudyamasamo bandhūḥ kṛtvā yaṁ nāvasīdati [v4]

“Laziness is the greatest enemy of humans, and is especially pernicious since it resides in their own body. Work is their most trustworthy friend, and is a guarantee against downfall.” Even the basic bodily activities like eating, bathing, and maintaining proper health require work. These obligatory actions are called nitya karm. To neglect these basic maintenance activities is not a sign of progress, but an indication of slothfulness, leading to emaciation and weakness of both body and mind. On the other hand, a cared for and nourished body is a positive adjunct on the road to spirituality. Thus, the state of inertia does not lend itself either to material or spiritual achievement. For the progress of our own soul, we should embrace the duties that help elevate and purify our mind and intellect.

How strong desires lead one to the path of Destruction?

Nowadays we are witnessing an enormous Increase in crimes committed on the spur of the Moment. Especially alarming is the incidence of Juvenile crimes. School shootings, assault on Women, robberies are some of those types. Lord Krishna vividly describes the progression of a Crime through various stages:

Dhyāyatoviṣayānpuṁsaḥsaṅgastēṣūpajāyate

Saṅgātsaṅjāyatekāmāḥkāmkrodho ‘bhijāyate[2.62]

“While contemplating the objects of the senses, a person Develops attachment for them, and from such attachment Rises desire to possess, and from that anger arises.”

Krodhādbhavatisammohaḥsammohātsmrṭ I-Vibharamaḥ

Smṛṭ i-bhraṁśād buddhi-nāśobuddhi-Nāśātpraṇāśyati [2.63]

“From anger, complete delusion arises, and from delusion Loss of memory. When memory is bewildered, it results in Ruin of discriminative power, and as a result the person Perishes.”

This is the path:

Thinking of Sense Objects Attachment to them Desire to possess Anger Delusion Loss of Memory Ruination of Discriminative Power Total Destruction Let us illustrate this process by

an example. Nowadays many young men, especially High-School and college students are committing serious Crimes against girls in the name of love. Suppose a Young man sees a young girl and feels that she is Very beautiful and attractive. Then he keeps on T h I n k I n g a b o u t h e r d a y a n d n I g h t (dhyāyatoviṣayānpurṁsah). From that constant Thinking, his mind develops attachment to her (saṅgasteṣūpajāyate). He thinks ‘I love her’. From That attachment, he develops a desire to possess her. He proposes to her, and When she rejects, he becomes angry (kāṁātkrodho ‘bhijāyate). From that anger comes delusion (krodhādbhavatisammohah). In that state, he Forgets everything, such as, his family background, His surroundings, his individuality, and whether his Desire is justified or not. Then what happens? From Delusion he experiences loss of memory(sammohātsmṛti-vibhramah). He has no clear Thinking and is thoroughly confused. He Progresses to the next stage when his power of Discrimination is ruined (smṛti-bhraṁśād buddhi)

How to maintain equanimity of mind; and how to Take successes and failures in life (Stress Management)?

In modern world, stress is omnipresent. It comes with daily hassles of life, such as, traffic jams, long Lines, petty arguments. Stress may also arise with Some life-changing events, like, illness, marital Problems, losing a job, or children leaving home. A Stressful person may become irritable and Intolerant of even minor disturbances, may lose Temper and yell at others. Persistent stress may lead to several diseases, such as, hypertension, heart Disease, and diabetes. Krishna’s remedy for stress management is:

Duḥkheṣvanudvigna-manāḥsukheṣuvigata-sprḥah

Vīta-rāga-bhaya-krodhaḥsthita-dhīrmunirucyate |2.56|

“One whose mind is not shaken or disturbed by adversity, nor elated by happiness, who is free from blind attachment, Fear and anger, is indeed a muni or sage of steady wisdom.”

Either happiness or adversity. Then he uses a Beautiful expression: vīta-rāga-bhaya-krodhaḥ-. He says that a person should overcome three Emotions – Raga (attachment), bhaya (fear), Krodha (anger). These three give rise to stress and Are highly destructive. Swami Vivekananda said “Fearlessness is virtue. Fear is a sin.” Controlling These emotions is key to reducing stress. In that Steady state of mind, people can take successes and Failures with equanimity. Suicides committed on The spur of the moment for failure in examinations or in love etc. will not happen.

How to cope with death of near and dear?

The only thing certain in life is death. The fear of Death of oneself and of near and dear is immense. Some people take the death in their stride; but some Cannot cope with it. Unable to bear the separation, some may go into depression or may commit Suicide. Fear of death is always present in our Mental functioning and it is the affective aspect of Self-preservation (Zilboorg, 1943). Everybody has to deal with this aspect in his life. When Arjuna was Overcome with grief at the prospect of killing his Kith and kin in the Kurukshetra battle, Krishna Gives a very logical reasoning to overcome the fear of death:

Jātasya hi dhruvomṛtyurdhruvaṁ janmamṛtasya Ca

Tasmādaparihārye ‘rthenatvaṁ śocitumarhasi

BG 2.27: Death is certain for one who has been born, and rebirth is inevitable for one who has died. Therefore, you should not lament over the inevitable.

Vasamsijirnaniyathavihaya Navanigrhnatinaro ‘parani

Tathasariranivihayajirnany Anyanisamyatinavanidehi |2.22|

“As a person puts on new garments, giving up old ones, the Soul similarly accepts new material bodies, giving up the Old and useless ones.”

At the outset Krishna establishes that everybody Has to go through the cycle of birth and death over and over. There is no point in lamenting about this Unavoidable aspect. He says that all beings are not Seen before birth or after death. They are manifest Only in the intervening period. So why worry? Then Krishna explains the distinction between Body and Atma. In the event of death, it is only the Material body that vanishes, but, Atma is eternal and indestructible. Atma has no birth and death. A Person’s body during his lifetime passes through Various stages such as childhood, youth and old Age. Similarly, the Atma also passes from one body to another after death. The analogy given is that of Giving up clothes when they become old and torn and put on new clothes. Since the Atma is Permanent and moves from one body to another, we should not grieve about the death of material Body.

Conclusion

This paper shows the decline in the daily life of the people. Every day a new and changing situation arises in the life of every person. To get rid of that, the words of the Gita provide peace to the mind. Daily recitation of the Gita gives people new hope and new hope. In all these Instances, Krishna offers sound and logical advice. The solutions offered by Krishna are very Practical. Modern science and psychology also are Coming around to Krishna’s prescriptions. For Example, dieticians are advising people to cut the Portion size of

food intake to check gaining weight. The vast literature on Gita focused on Philosophical aspects and more recently, on Management issues. This paper extends the Literature to a different area – the realm of ordinary People and more mundane issues. When a common Man asks “What is in there for me? Why should I Study Gita?”, this paper provides the answer. This Analysis is especially useful for young men and Women who face these questions daily. The Implications are far-reaching. Gita is not confined to old people or philosophers or managers or to Hindus only.

References

- Bhagwad gita,
- Bhagavad-gita-swami-BG-narasin gha
- <https://www.holy-bhagavad-gita.org/chapter/3/verse/8>
- Chatterjee, D. (2012). Timeless Leadership: 18 Leadership Sutras from The Bhagavad Gita. Singapore: John Wiley & Sons.
- Hee, C.C.H. (2007). A Holistic Approach to Business Management: Perspectives from the Bhagavad Gita. Singapore Management Review, 29(1).

The relevance of Bhagavad Gita for Daily Life in the modern times

Prof. Dharmendrakumar Ambalal Patel

Associate Professor

Smt. A. P. Patel Arts & Late Shri N. P. Patel Commerce College,

Naroda, Ahmedabad-382330 (Gujarat)

ABSTRACT:

The Bhagavad Gita is one of India's ancient Hindu religious texts, derived from the epic poem "the Mahabharata," and revered by all across the world. Bhagavad Gita is also called the "Song of the Lord". It is composed of 700 Sanskrit verses and is part of the Mahabharata, the longest epic in the world. It is a recital of the dialogues between Lord Krishna, the charioteer of the Pandava prince Arjuna, during the battle of Kurukshetra.

The relevance of Shrimad Bhagavad Gita in the modern times cannot be exaggerated. It is a spiritual treasure which guides us and shows us how to live a life of contentment. It is nectar coming from the lips of the Lord Krishna and every one of us should partake this nectar meaning thereby that we should read and study the treasure kept by the Lord in this book. This scripture has got universal applicability and it is cosmopolitan in nature. Its significance and importance cannot be denied in present world. This spiritual treasure is especially relevant in the modern greed-torn world where everything is weighed on the touchstone of gain or loss. In these days of the materialistic world, where there is mad race for money, name and fame this treasure helps us to lead a contented life and the book shows us as to how the purposeful life and meaningful life can be lived in this materialistic world.

The world celebrates Gita Jayanti on December 14 with great fervor and enthusiasm and on the occasion of the Gita Mahotsav, Gita recitation was done and the importance of this scripture was brought home to the people by the learned men who had mastery over Gita. It was also brought fore to the people that the habit of reading and studying of the Gita is very useful especially in the modern times where there is greed and cunningness in the world and in such a situation the significance of this treasure is next to none. Bhagavad Gita is a philosophy and it shows a way of life to the universe. In fact, the study of this scripture helps the mankind to lead a balanced life and it guides us towards the supreme and ultimate truth.

The Gita is the sum total and essence of Upanishads and one who reads Gita is said to have understood Upanishads also. The greatness of the Gita is this that it is a guide for the practical life and it shows us how to live a life in the world and live a life, like a lotus away from the worldly mud and filth. Gita teaches us renunciation not from the world but

renunciation from the wrong and selfish activities. Thus it teaches us to renounce the bad actions and live a selfless life. It never teaches us to renounce the world but to renounce all the negative thoughts and actions in the world. This scripture teaches us to live a saintly life away from the materialism and greed but it in no way exhorts us to leave the world. It teaches the mankind to leave the sense pleasures and live a life of contentment and a meaningful life away from the madness of the world.

The Gita teaches us the highest philosophy of Karma yoga and exhorts us to perform the allotted works and duties in a selfless manner and leave the results of the actions in the hands of the Almighty. It teaches us as to how we will perform our duties and works without attachment while remaining in the world. Therefore, it teaches us to work incessantly without bothering about the fruit of our actions. So it teaches us detachment from the materialistic pleasures and the Gita ordains us to perform our duties and works without caring for the results of our Karmas. Thus the philosophy of Karma yoga is the greatest philosophy to lead a life of purpose and teaches the people how to work and perform duties in a detached manner. Therefore, selfless service and the service to mankind is borne home to the people through Bhagavad Gita and the reading and its practice makes us noble individuals so that we work and perform duties with selfless devotion. It teaches and helps us to work and live in the world like a saint. Therefore, Gita exhorts us to live a detached life while performing our allotted duties and works. It says that work is your right and the fruit of the work should not bind you to the worldly pleasures. So it teaches the people not to renounce the duties and works but to renounce the selfishness while working and living in the world. Gita in fact is an empirical and scientific knowledge and thus it guides us in the practical world. It is the Chapter third of the Gita which teaches the people the philosophy of Karma yoga. Thus this chapter of the Gita teaches us to live a life of a Karmyogi and work without caring and bothering about the fruits of your activities.

The Gita also teaches the humanity the yoga of knowledge as well as the Bhakti yoga which is total surrender and love for the God. It is said of the Kaliyuga that the surrender and the love of the almighty is the simplest way to reach and attain the God and thus the philosophy of the Bhakti yoga is the only simple way to know the Supreme Being. In fact, the philosophy of love and devotion is the sure way to attain God in this universe. It is the chapter eleventh of the Bhagavad Gita which is dedicated to Bhakti yoga meaning yoga of devotion. It says that total devotion and love for the God is the simplest way to reach the almighty in this Kaliyuga. Thus the people observe total devotion and love for the almighty to reach to the ultimate goal and attain God. Thus the Lord Krishna exhorts the humanity to perform total

devotion and practice the devotion and love for the God and in this way we can attain the supreme Lord. Thus we should do total devotion to the God and surrender to Him and in this way we can reach to God and so yoga of devotion is a simple way to attain the supreme being and therefore we should perform devotion to God so that we will be successful in this Kaliyuga and reach the ultimate truth. So the Karmayoga and Bhaktiyoga are the two ways to realize the god and their description is given in Gita along with other forms and systems of yoga. Gita is the complete text of philosophy and shows us how to lead a life in this materialistic world where greed reigns supreme and thus Gita is the practical guide to lead a happy and contented life in this world. Since Gita is the essence of Upanishads because the Vedanta Philosophy is made easy for understanding through it. When the Upanishads are compared to cows, the Gita takes the position of milk. When one has plenty of milk at disposal one need not undergo laborious task of maintaining cows. One who has studied and understood Bhagavad Gita may be said to have caught the cardinal teachings of the Upanishads.

[1] ROLE OF BHAGAVAD GITA IN DAILY LIFE:

Bhagavad Gita is the epitome of all Vedic data that the authentic spiritual searchers have accumulated till today or will need to bring together in the future by using the powers of the human mind and body. It allows you to know yourself and the world around you deeply. Also, it teaches how to manage and apply the knowledge gained through observation.

The lessons are explained in such beautiful verses when Lord Krishna, or the Supreme, plays the charioteer and Arjuna or the Pandava, playing the warrior prince, are having a conversation where Prince Arjuna is confused and reluctant to go against his moral duty to have a war with his brothers before entering the battlefield of Kurukshetra.

Lord Krishna then presents him with an enlightening discourse of knowledge about his responsibilities and the right way to live life. The teachings pacified Arjuna's mind and took away all his worries.

The role of the Bhagavad Gita in daily life is explained below, which will fill your life with joy, empathy and productivity.

(1) Focus on the process and not on the outcome

This quote is from one of the most famous verses of the Bhagavad Gita, which means that we all should do our work diligently and not think about its result or outcomes.

Lord Krishna says there is so much joy in enjoying the fruits of hard work, and that is what you get by focusing on the process. Because things in life may not always be as you want, but you will feel happy to give your best and dedicate yourself to the process and win internally

by being satisfied with the input.

There is no point in predicting your success only on a specific outcome, as it can only lead to frustration and disappointment. Your happiness should depend on how hard you have worked to reach your goal rather than attaching your satisfaction and joy to a specific or desired result.

(2) Always stay Calm and composed

A calm and composed mind will help us control our impulses, stay strong and hopeful in good and bad times, and keep stress under control. It will also help us gain clarity of thought, weigh our options, and channel our energies toward beneficial endeavors.

The knowledge that change is inevitable plays a big part in helping us stay calm. A healthy body and a peaceful mind are the best combinations of perseverance and strength on this earth.

In addition, the wisdom of knowing that every sunset brings a new day helps you stay calm and composed in all situations.

(3) Avoid the presence of lust, anger, and greed in your personality

Shri Krishna said that lust, anger and greed are the gateways to hell. These are all demonic vices or *doshas* that take hold of the mind and lead these negative qualities to develop. This mind, conquered by lust, anger and greed, is a suitable basis for other negative traits to make you entirely of demonic nature leading to self-destruction for the soul. Lust and greed turn into anger and together take deep roots in your mind and make you the enemy of the world.

Thus, Lord Krishna marks them as the gateway to hell and advises everyone to stay away from them.

(4) Whatever happens, it happens for some reason or the other

In Bhagavad Gita, Lord Krishna teaches us that everything that happens for a reason. “Whatever occurred in the past occurred for good; whatever is occurring at present is going on for good, and anything that will happen will, likewise, occur for good.” That way, you don’t have to think about the past and regret anything. Similarly, you need not worry about the future. You need to stay focused on your path, work diligently and live in the present mindfully that is happening.

And if some adversity turns out in your life, remember that the Supreme divine has other plans for you that are better than yours. Believe him and accept the way things are showing up in your life. Therefore, live your life to the fullest under his glory.

(5) Nothing is permanent except change

Shri Krishna said that the perception made by our five senses, i.e. sight, smell, touch, taste, and hearing, leads to feelings of pleasure and pain. Any sensation and experience conceived by these senses are not permanent and change like evolving seasons. In this way, both happiness and sorrow experienced through these are momentary. Therefore, we all should endure feelings of happiness and sadness without getting disturbed.

Meditation helps you deal with the anxiety you may experience while riding through waves of wonderful and terrifying times of life. So delve into the practice of this elementary technique of self-realization regularly.

[2] IMPORTANCE OF BHAGAVAD GITA IN DAILY LIFE:

Bhagavad Gita is full of verses which are very important in our daily life if we understand them correctly. A complete understanding of all these *shlokas* will save you from life's troubles and give you awareness and knowledge about every aspect of life.

Bhagavad Gita tells us to find the proper purpose of our life and the right path to achieve that purpose. As the "Way of Life", the Bhagavad Gita encourages us to live life with purity, honesty, discipline, strength and integrity to overcome the problems in the path of life in the rightway.

Though it is difficult to put the importance of this sacred knowledge into words, some points are written below.

- Bhagavad Gita introduces us to the rich Sanatan culture.
- Beautifully written in verses, Bhagavad Gita helps us to find solutions to all the problems of daily life.
- Bhagavad Gita introduces us to the truth about life and helps us to find the ultimate reality, i.e. the purpose of life.
- Bhagavad Gita helps us understand the various aspects of supreme knowledge with detailed descriptions and how to put this knowledge into practical use to elevate ourselves to the highest possible position in life.
- Reading the Bhagavad Gita at least once, understanding the eternal guiding principles and following the teachings can inspire all of us and the coming generation to inculcate good moral and ethical values.

[3] RELEVANCE OF CHARACTERS OF BHAGAVAD GITA:

To understand the role and importance of the Bhagavad Gita in the present life, it is necessary to see every character of the Kurukshetra war and connect them with the current

world.

- **Lord Krishna** represents the “supreme” or “the divine.”
- **Arjuna** represents all the human beings trapped in a world of doubt, hope, fear and actions.
- **The Pandavas** represent all good and positive qualities such as empathy, love, honesty and other good virtues.
- **The Kauravas** represent our personality’s negative side, including greed, pride and anger.
- **The Chariot** represents our physical body which takes us on both sides.
- **The Horses** attached to the Chariot represent our five senses that need to be guided, directed and controlled proficiently by the Self so as realise our true essence

[4] MANAGEMENT GUIDELINES FROM BHAGAVAD-GITA:

One should do one's duty equipoise or with the equanimity of mind renouncing the fruits of action. O Arjuna, you have a certain authority over an action you perform but you do not have an absolute authority over the fruit it yields. Neither accepts inaction as the way of life, nor let the fruit be the motive behind performing an action (*Gita* 2.47). If one does one's duty efficiently and with single minded devotion, without any fear of success or failure in his/her endeavor, then certainly that person shall succeed in his/her work. His/her mind shall be at peace & ease while doing such work without any fear of success or failure. Any person, whose mind is at peace, certainly works effectively. The *Gita* conceives reality as that which never changes. The ego, being subject to change, is unreal; so also are all its objects. Hence Sri Krishna asks Arjuna to transcend the dualities of experience like heat and cold, pain and pleasure, and identify himself with the permanent and unchanging being. The four goals of human life — doing one's duty, earning wealth, material and sensual enjoyment, and attaining salvation — were designed in the Vedic tradition for gradual and systematic growth of the individual and the progress of society

After, hearing *Bhagavad-Gita*, Arjuna got motivated, energized and acted according to Sri Krishna’s instruction. This is transformation management (leadership), as quoted by great management gurus who explained what happened after *the Bhagavad-Gita*. He (Arjuna) stood steady on the ground with bow and arrow in hand. He lifted his arms ready to fight the war. Sri Krishna demonstrated transformational HR leadership qualities in developing and guiding Arjuna to victory in the war. Transformational leaders (HR managers) exhibit charisma, encourage followers to question their own way of doing things, and treat followers differently

but equitably based on follower need. Modern HR managers and consultants can benefit from the philosophy of *Bhagavad-Gita*, which can serve as a guide in HRM. Mere imitation of western HRM approaches may not be appropriate in the Indian (Asian) context due to differences in the cultural environment. Many new western HRM approaches will continue to emerge, however the *Bhagavad-Gita* has remained and will remain to be relevant and continue to contribute to HRM for many centuries to come.

This transformation leadership will give all the employees the following benefits:

- Performance
- Motivation
- Decision-making
- Realistic self-confidence
- Self-awareness
- Perseverance
- Balance
- Personal integrity
- Self-regulation skills
- Relaxation potential
- Self-care skills
- Clarity and focus
- Physical and mental health

"sreyan sva-dharmo vigunah para-dharmat sv-anusthitat

***sva-dharme nidhanam sreyah para-dharmo bhayavahah"* (Gita: 3.35)**

"Lord Sri Krishna said: It is far better to discharge one's prescribed duties, even though faultily, than another's duties perfectly. Destruction in the course of performing one's own duty is better than engaging in another's duties, for to follow another's path is dangerous". The repeated teachings of the Lord Krishna to motivate Arjuna are a peculiar method in *Gita*. This mode of instruction to the mind is not only extremely charming but is also most efficacious. So the setting of the *Gita* has a glory and greatness of its own.

Another teaching of "*Gita*" is to do one's work for the sake of work only without caring for the fruit arising out of that work. That simply means to get deeply involved in one's work or to just think single minded about performing the best in one's job without thinking about the results arising out of those actions performed while doing one's work or duty, just concentrate on your work. One should keep trying positive thoughts and fill mind with creative and constructive thoughts, he can become a different kind of human being. The change does not

take place overnight; do not worry about that. He only that is possessed of wisdom, and none else, understands the order of the world. Amongst the intelligent, the heroic, the foolish, the cowardly, the idiotic, the learned, the weak, or the strong happiness comes to him.

[5] CONCLUSION:

The importance and relevance of Gita cannot be exaggerated in the modern world as it has much practical value and relevance for the mankind. Let us all read and study the teachings of the Bhagavad Gita in order to be successful in the world. When the father of the nation Mahatma Gandhi was facing any problem in life he was seeking the solution in the Gita. The significance of Gita can be rightly being summand in the words of Ashborun who has said, “Burn all libraries of the world for their essence is in Bhagavad Gita”.

References:

- I. Omkar Dattatray (Bold Voice of J & K- State Times)**
- II. <https://www.fitchapter.com/role-of-bhagavad-gita-in-daily-life>**
- III. Shrimad Bhagavat geeta the Hindu Religious book**

आधुनिक जीवन में गीता की उपादेयता

डॉ. रीटा एच. पारेख

एसोसियेट प्रोफेसर

संस्कृत विभाग

श्री और श्रीमती पी.के.कोटावाला आर्ट्स कॉलेज, पाटन

भगवद् गीता जीवन की जटिलताओं से निपटने के लिए गहन अंतर्दृष्टि और व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करती है। कुरुक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में राजकुमार अर्जुन और भगवान कृष्ण के बीच संवाद के रूप में रचित, यह दार्शनिक कृति मानव अस्तित्व, कर्तव्य, नैतिकता और आध्यात्मिक ज्ञान के मार्ग के सार पर प्रकाश डालती है। भगवान गुरु कृष्ण द्वारा अपने शिष्य एवं सखा अर्जुन को दिये गये ज्ञान के माध्यम से उसकी अनेकानेक शंकाओं का समाधान करते हुए उसे कर्मपथ पर आरूढ करना तो था ही किन्तु साथ ही उसके माध्यम से मनुष्य मात्र के लिये ऐसे सत्य को बताना भी था जो उसकी इस जगत में रक्षा कर सके तथा उसको अपूर्णता से पूर्णता की ओर ले जाने वाला मार्ग खोल सके। वास्तव में गीता कोई ऐसा ग्रन्थ नहीं है जिसका प्रयोजन किसी विशेष दार्शनिक सिद्धान्त अथवा किसी मत विशेष का प्रतिपादन करना हो, यद्यपि प्रसंगवश उसमें सांख्य, योग, भक्ति, कर्म, त्रैगुण्यमयी प्रकृति आदि अनेक विषयों की व्याख्या की गयी है। भगवद् गीता में आध्यात्मिक और कर्ममय जीवन के लिये जिन भी सत्यों की आवश्यकता होती है, वे सभी गीता में उपलब्ध हैं। इसका यह अर्थ कदापि नहीं कि अन्य दार्शनिक एवं धार्मिक ग्रन्थों और शास्त्रों को न पढ़ा जाय और सबकी इति श्री इसी में हो जाती है। परमात्मा का सत्य परम है, उसे जानना भी दुर्लभ है, अतः कोई भी ग्रन्थ या शास्त्र अपने में सर्वथा पूर्ण तो हो ही नहीं सकता। फिर भी इतना तो स्वीकार करना ही होगा कि आध्यात्मिक और कर्ममय जीवन से सम्बंधित धितधिकतर प्रधान तत्व गीता में विध्यमान हैं, और भागवत् अनुभूति के लिये तथा सार्थक एवं कर्ममय जीवन भोगने के लिये इससे प्रेरणा और मार्गदर्शन प्राप्त करने के लिये गीता की ओर मूड़ा जा सकता है।

अपना कर्तव्य अपनाना :

भगवद् गीता की केंद्रीय शिक्षाओं में से एक 'धर्म' या कर्तव्य की अवधारणा के इर्द-गिर्द घूमती है। युद्ध के मैदान में नैतिक दुविधा का सामना कर रहे अर्जुन को कृष्ण ने एक योद्धा के रूप में अपना धर्मी कर्तव्य पूरा करने की सलाह दी। यह समाज में हमारी व्यक्तिगत जिम्मेदारियों और भूमिकाओं को समझने और अपनाने के महत्व पर प्रकाश डालता है। गीता

हमें सिखाती है कि ईमानदारी और समर्पण के साथ अपने कर्तव्यों का पालन करके, हम व्यापक भलाई में योगदान करते हैं और अपने जीवन में उद्देश्य और पूर्ति की भावना पैदा करते हैं।

वैराग्य और समभाव :

भगवद् गीता हमारे कर्मों के फल से वैराग्य की आवश्यकता पर जोर देती है। यह हमें सिखाता है कि सच्चा आध्यात्मिक विकास परिणामों की चिंता किए बिना अपने कर्तव्यों का पालन करने से होता है। समभाव विकसित करके और विशिष्ट परिणामों की इच्छा को त्यागकर, हम जीवन के उतार-चढ़ाव को अनुग्रह और आंतरिक शांति के साथ पार कर सकते हैं। यह हमारी तेज-तर्रार और परिणाम-संचालित दुनिया में बहुत प्रासंगिक है, जो हमें अंतिम परिणामों पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय प्रक्रिया पर ध्यान केंद्रित करने की याद दिलाता है।

आत्म-संदेह और भय पर काबू पाना :

युद्ध में प्रवेश करने से पहले अर्जुन की प्रारंभिक झिझक और आत्म-संदेह उन आंतरिक संघर्षों को दर्शाता है जिनका हममें से कई लोग अपने जीवन में सामना करते हैं। भगवद् गीता हमारी आंतरिक शक्ति का दोहन करके और हमारे वास्तविक स्वरूप से जुड़कर आत्म-संदेह और भय पर काबू पाने के लिए मार्गदर्शन प्रदान करती है। यह हमें अपने भीतर की शाश्वत आत्मा को पहचानने के लिए प्रोत्साहित करता है, जो जन्म और मृत्यु से परे है, और साहस और दृढ़ विश्वास के साथ चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करती है। गीता सिखाती है कि खुद को अपने उच्च स्व के साथ जोड़कर, हम बाधाओं को दूर कर सकते हैं और आत्मविश्वास और निडरता के साथ जी सकते हैं।

ज्ञान और आत्म-साक्षात्कार की खोज :

भगवद् गीता आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के साधन के रूप में आत्म-बोध और ज्ञान की खोज के महत्व पर जोर देती है। यह सिखाता है कि सच्चा ज्ञान भौतिक संसार की नश्वरता को समझने और आत्मा की शाश्वत प्रकृति को पहचानने में निहित है। ज्ञान की खोज और वास्तविकता की प्रकृति पर आत्मनिरीक्षण करके, हम जन्म और मृत्यु के चक्र को पार कर सकते हैं और आध्यात्मिक मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। गीता हमें आत्म-खोज की परिवर्तनकारी यात्रा पर मार्गदर्शन करती है, हमें याद दिलाती है कि सच्ची संतुष्टि हमारे दिव्य सार से जुड़ने से आती है।

सचेतनता(माइंडफुलनेस) और मेडिटेशन विकसित करना :

भगवद् गीता की शिक्षाओं में सचेतनता और ध्यान एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। यह हमें ध्यान के अभ्यास के माध्यम से एक केंद्रित और शांत दिमाग विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करता है। मन के उतार-चढ़ाव को शांत करके और आंतरिक मौन की स्थिति प्राप्त करके, हम अपनी उच्च चेतना से जुड़ सकते हैं और शांति और स्पष्टता की गहरी भावना का अनुभव कर सकते हैं। गीता सिखाती है कि अपने दैनिक जीवन में सचेतनता को एकीकृत करके, हम अपनी जागरूकता बढ़ा सकते हैं, अपनी भावनाओं को प्रबंधित कर सकते हैं और आंतरिक सद्भाव की गहरी भावना पैदा कर सकते हैं।

श्रीमद् भगवद् गीता के अनुसार, सब कुछ बदलना है। हम जानते हैं कि हमारे शरीर, भावनाओं, भावनाओं और धारणाओं के साथ-साथ हमारे आस-पास की हर चीज प्रवाह की स्थिति में है। फिर भी, जब हमें कहा जाता है कि हमें बदलने की जरूरत है, तो हम सलाह को स्वीकार करने से हिचकते हैं या हम इसका कड़ा विरोध करते हैं। सफल होने के लिए, एक व्यक्ति को नई परिस्थितियों के अनुकूल होना चाहिए, नवाचार करना चाहिए और बेहतर समाधान के साथ आना चाहिए और नए अवसरों का पता लगाना चाहिए। इसलिए, जब आप परिचित परिवेश में होने के अनुभव का आनंद लेते हैं, तो छोटे जोखिम लेने के लिए तैयार रहें और नए अनुभवों का लाभ उठाएं।

सकारात्मक विचार रखने से हमें एक संतुलित दृष्टिकोण प्राप्त करने, आत्मविश्वासी रहने, नकारात्मक धारणाओं को दूर करने, चुनौतियों का सामना करने के लिए अच्छी तैयारी करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए अपनी ऊर्जा का उपयोग करने में मदद मिलती है। इसलिए, नकारात्मक विचारों को अपने दिमाग पर हावी न होने दें और अपने अवसरों को बर्बाद न करें। आभारी होना, ध्यान करना, समाज को वापस देना, प्रेरक साहित्य पढ़ना कुछ ऐसे अभ्यास हैं जो सकारात्मक विचारों को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

हम जो भी कार्य करते हैं उनमें से अधिकांश केवल हमारे अपने लाभ के लिए ही किए जाते हैं। हम शायद ही कभी इस बात की चिंता करते हैं कि हमारे कार्य दूसरों को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। यह मानसिकता हमें स्वार्थी तरीके से कार्य करने के लिए मजबूर करती है और हमें अपने आसपास के लोगों से अलग करती है। दूसरी ओर, निस्वार्थता हमें यह महसूस करने में मदद करती है कि दुनिया एक परिवार है (वसुधैव कुटुम्बकम्)। हमारे कार्य ऐसे होने चाहिए कि वे दुनिया को एक बेहतर जगह बनाने में मदद करें और हमारे आस-पास के लोगों के साथ बंधन में मदद करें।

एक शांत मन हमें अपने आवेगों को नियंत्रित करने में मदद करेगा, अच्छे और बुरे दोनों समय के दौरान अस्थिर और आशावान बने रहेंगे और तनाव को नियंत्रण में रखेंगे। यह हमें विचारों की स्पष्टता प्राप्त करने, हमारे विकल्पों को तौलने और हमारी ऊर्जा को लाभकारी प्रयासों की ओर ले जाने में भी मदद करेगा। यह ज्ञान कि परिवर्तन अपरिहार्य है, हमें शांत रहने में मदद करने में एक बड़ी भूमिका निभाता है।

डर हर जीवित प्राणी में मौजूद प्राथमिक भावनाओं में से एक है। मनुष्यों में भय ज्ञान की कमी और इसके परिणामस्वरूप भावनाओं को प्रबंधित करने में असमर्थता के कारण उत्पन्न होता है। इसलिए, ज्ञान और ज्ञान प्राप्त करने के अपने प्रयासों में दृढ़ रहें। क्योंकि, ये वही हैं जो आपको अज्ञात को समझने में मदद करेंगे, और आपके डर और झिझक को दूर करेंगे।

युवाओं के लिए गीता के महत्वपूर्ण उपदेश :

भगवद् गीता के शाश्वत सिद्धांतों को समझने से हमें अस्तित्व के कैसे और क्यों की गहरी समझ मिल सकती है। इसके अतिरिक्त, गीता की शिक्षाओं को हमारे दैनिक जीवन में शामिल करने से आत्म-चिंतन के अभ्यास को बढ़ावा मिलेगा और हमें जीवन पर अधिक व्यावहारिक दृष्टिकोण की दिशा में मार्गदर्शन मिलेगा।

सहनशीलता और क्षमा सीखें :

सहिष्णुता हमें जीवन की चुनौतियों का सामना करने में शांत रहना और बल प्रयोग करने से बचना सिखाती है, खासकर जब ठुकराया जाए। हम क्षमा की सहायता से गलत कार्यों से छुटकारा पा सकते हैं और आक्रोश से छुटकारा पा सकते हैं। ये दोनों लक्षण रिश्तों को बढ़ावा देने, सहानुभूति और प्यार बढ़ाने और विवादास्पद विचारों पर काबू पाने के लिए आवश्यक हैं। इन दो सिद्धांतों ने पांडव भाइयों के बीच बंधन की आधारशिला के रूप में कार्य किया।

विश्वास की शक्ति को कभी कम मत समझो :

व्यक्ति के अंदर तीन सबसे मजबूत शक्तियाँ विश्वास, भरोसा और संयम हैं। एक युवा मन जो आस्था और दृढ़ विश्वास से भरा है, उसमें खतरे या भय के बाहरी स्रोतों का सामना करने की क्षमता होती है। यह इस पर विचार करने का समय है कि क्या आप जिस भी गतिविधि को करने के लिए तैयार हैं, उसे पूरा करने की आपकी क्षमता में आत्मविश्वास की कमी है। गीता शिक्षा देगी कि दृढ़ विश्वास हृदय का आभूषण है। कभी-कभी विश्वास बनाए रखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हालाँकि, इन स्थितियों में आपको असंभव को पूरा करने के लिए अपना संयम बनाए रखना होगा। यह कभी न भूलें कि अपने विश्वास से समझौता किए बिना भावनाओं की पूरी श्रृंखला का अनुभव करना ही वास्तव में बढ़ने का एकमात्र तरीका है।

जीवन को उसकी पूर्णता में जियो :

परिस्थिति चाहे जो भी हो, भगवद् गीता के अनुसार युवाओं को पूरी जिंदगी जीना चाहिए। यदि आप जीवन को पूर्णता से जीना चाहते हैं तो अपने अंदर और बाहर दोनों का अन्वेषण करें! विचार करें कि क्या आप कुछ समय के लिए अपनी भूमिका निभाने के लिए हर संभव प्रयास कर रहे हैं। एक खुशहाल जीवन जीने का मतलब है जो कुछ भी होता है उसे स्वीकार करना और उसके साथ चलना। जीवन को अपना सबसे प्राचीन, अनुशासित संस्करण दें। आपको अंततः बदले में कुछ बहुत ही शानदार चीज़ प्राप्त होगी।

परिवर्तन स्वाभाविक है :

सब कुछ अस्थायी है। चीज़ें और स्थितियाँ बदल जाती हैं। परिवर्तन ही एकमात्र स्थिरांक है, यह सुनने में भले ही घिसा-पिटा लगे। हालाँकि, युवा, प्रभावशाली दिमाग परिवर्तन के प्रतिरोधी हैं। यह महसूस करना आवश्यक है कि प्रगति के बिना परिवर्तन असंभव है, और इसके विपरीत। भले ही चीज़ें धीरे-धीरे चल रही हों, धैर्य रखें। हर दिन थोड़ी प्रगति करने से अविश्वसनीय परिणाम मिलते हैं।

इस दुनिया में सफलता और विफलता सहित कुछ भी स्थायी नहीं है, जैसा कि दिन के रात में बदलने और फिर दिन में बदलने के उदाहरण से सबसे अच्छी तरह से प्रदर्शित होता है। जिन लोगों ने प्रयास किया और असफल रहे, उन्हें इस उदाहरण से प्रेरणा लेनी चाहिए और प्रयास करते रहना चाहिए। जो लोग कठिन परिस्थितियों से गुजर रहे हैं उन्हें तब तक हार नहीं माननी चाहिए जब तक कि वे स्थिति को बदल नहीं सकते। भगवद् गीता हमें परिवर्तन को ही एकमात्र स्थिर मानकर स्वीकार करना सिखाती है। |

अपने भीतर के स्व को उजागर करें :

भगवद् गीता लोगों को अपनी आंतरिक शक्ति का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करती है, खासकर जब वे असहाय महसूस कर रहे हों। सदैव विजयी लोग वे होते हैं जो अपनी आंतरिक शक्ति का उपयोग करके लगातार कठिन परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करते हैं। यदि आपको कभी ऐसा अनुभव हो, तो याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं। एक क्षण रुकें और अपनी आत्मा की जांच करें। ब्रह्माण्ड बहुत बड़ा है!

ध्यान आंतरिक शक्ति को खोलता है :

ध्यान आपको अपनी असलियत को उजागर करने और अपनाने में मदद करता है। यही शिक्षा 5000 वर्ष पहले भगवद् गीता में दी गई थी। योग और ध्यान के माध्यम से व्यक्ति कभी न खत्म होने वाले आंतरिक द्वंद्व पर विजय पा सकता है। भगवद् गीता के 10वें

अध्याय, विभूति-विस्तार-योग, का दावा है कि जब कोई ध्यान करता है, तो जीवन में चमत्कार होता है। थोड़ी सी भक्ति और सावधानी से चमत्कारों को घटित होने का मौका दें।

मन को क्रोध से मुक्त करें :

प्रत्येक जीवित प्राणी द्वारा अनुभव की जाने वाली मूल भावनाओं में से एक डर है। ज्ञान की कमी होने पर लोगों में डर पैदा हो जाता है और परिणाम स्वरूप वे अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में असमर्थ हो जाते हैं। इसलिए, ज्ञान और समझ की अपनी खोज में बने रहें। इसकी वजह से आप अज्ञात को समझ सकेंगे और अपने डर और अनिच्छा पर काबू पा सकेंगे। शांत रहने की कला :

अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने की हमारी क्षमता, अच्छी और बुरी दोनों स्थितियों में अपना संयम और आशावाद बनाए रखना और तनाव का प्रबंधन करना, ये सभी शांत दिमाग के लाभ हैं। इसके अतिरिक्त, यह हमें स्पष्ट रूप से सोचने, हमारे विकल्पों पर विचार करने और हमारी ऊर्जा को उत्पादक गतिविधियों पर केंद्रित करने में सक्षम बनाता है। अपना संयम बनाए रखने की हमारी क्षमता को इस अहसास से काफी सहायता मिलती है कि परिवर्तन अपरिहार्य है। क्योंकि क्रोध हमारी सोचने की क्षमता को खराब कर देता है, भ्रम और अव्यवस्था उत्पन्न होती है। यह हमारी मानसिक तीक्ष्णता को कम करता है और हमें अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने से रोकता है। एक दर्दनाक अनुभव हमें नकारात्मक सोचने पर मजबूर कर देता है और नुकसान पहुंचाने वाले काम करने के लिए प्रेरित करता है। महाभारत में , दुर्योधन के क्रोध ने उसे तर्कसंगत रूप से कार्य करने से रोक दिया, जिसके कारण उसे अपने चचेरे भाइयों के साथ युद्ध शुरू करना पड़ा।

अपने कार्यों पर ध्यान दें, परिणामों पर नहीं :

युवा पीढ़ी में वास्तविक श्रम की तुलना में परिणामों पर अधिक ध्यान केंद्रित करने की प्रवृत्ति होती है। निष्काम कर्म वाक्यांश गीता में बार-बार आता है। इसका मतलब परिणामों के बारे में सोचे बिना कार्य करना है। अज्ञानी बने रहने की बजाय काम पर अधिक ध्यान केंद्रित करना ही लक्ष्य है। जैसे ही उन्हें तत्काल परिणाम नहीं दिखता, लोग चीजों को छोड़ देते हैं। इसका परिणाम अंततः निरर्थक घटनाओं के रूप में सामने आता है। अपने अंदर सर्वश्रेष्ठ लाने के लिए एक सच्चे कर्मयोगी के रूप में कार्य करें।

दूसरों के कल्याण को बढ़ावा देना :

हमारे अधिकांश कृत्य विशुद्ध रूप से हमारे अपने फायदे के लिए किए जाते हैं। हम शायद ही कभी इस बात पर विचार करते हैं कि हमारे कार्य दूसरों को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। सोचने का यह तरीका हमें स्वार्थी कार्य करने के लिए प्रेरित करता है और हमें अपने आस-पास के अन्य लोगों से अलग कर देता है। हालाँकि, निस्वार्थता हमें यह पहचानने में सक्षम बनाती है कि हम सभी एक बड़े परिवार (वसुधैव कुटुंबकम्) के सदस्य हैं। हमारे कृत्यों से ग्रह में सुधार होना चाहिए और हमारे आसपास के लोगों के साथ हमारे रिश्ते मजबूत होने चाहिए।

इस प्रकार, भगवद् गीता कालातीत ज्ञान प्रदान करती है जो सांस्कृतिक और धार्मिक सीमाओं से परे है। इसकी शिक्षाएँ जीवन की चुनौतियों से निपटने और हमारे कार्यों में अर्थ और उद्देश्य खोजने के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करती हैं। अपने कर्तव्यों को अपनाकर, वैराग्य विकसित करके, आत्म-संदेह पर काबू पाकर, ज्ञान की खोज करके और ध्यानपूर्वक अभ्यास करके, हम गीता के पाठों को अपने आधुनिक जीवन में लागू कर सकते हैं। गीता प्रकाश की किरण के रूप में कार्य करती है, जो हमें अधिक संतुलित, पूर्ण और आध्यात्मिक रूप से संरेखित अस्तित्व की ओर मार्गदर्शन करती है। वर्तमान युग में भी गीता उतनी प्रासंगिक है जितने धर्म क्षेत्र महाभारत के समय थी। इस सुंदर जीवन रूपी दर्शन का उद्देश्य प्राणीमात्र का कल्याण करना है। नर से नारायण बनने की सरलतम प्रक्रिया इस भगवत ज्ञान में दी है। हमें अर्जुन जैसा जिज्ञासु बनकर इसको आत्मसात करना है। हर युग में मानव के सामने कुरूक्षेत्र जैसी परिस्थितियाँ आती हैं, लेकिन उनसे डटकर मुकाबला करना है तो उसके लिये सबसे सुलभ मार्ग गीताजी में दिया है। श्रीमद्भगवद्गीता की महिमा अनंत है। इस भगवत ज्ञान 'गीताजी का सारांश आसानी से इस श्लोक में प्रगट होता है -

एकं शास्त्रं देवकीपुत्र गीतम्
एको देवो देवकीपुत्र एव।
एको मंत्रस्तस्य नामानि यानि
कर्माप्येकं तस्य देवस्य सेवा॥

संदर्भ ग्रन्थ

१. स्वामी प्रभुपाद - श्रीमद्भगवद्गीता
२. डॉ.आर.सी.गुप्त - गीता का महत्व
३. शंकराचार्य : गीताभाष्य;
४. लोकमान्य तिलक : गीता रहस्य
५. मधुसूदन ओझा : श्रीमद्भगवद्गीतायाः विज्ञानभाष्यम्
६. मोतीलाल शास्त्री: गीताभाष्य भूमिका
७. गिरिधर शर्मा चतुर्वेदी : गीता प्रवचन भाष्य।
८. श्री भूपेन्द्रनाथ, सान्याल: श्रीमद्भगवद्गीता
९. स्वामी क्रियानन्द : भगवद्गीता का सार

અનુગીતામાં મોક્ષ વિષયક નિરૂપણ

ડૉ. તરુલતા વી. પટેલ

અધ્યાપક સહાયક,

સંસ્કૃત વિભાગ,

મણીબેન એમ. પી. શાહ મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, કડી

મહાભારત આર્ષ સાહિત્યનો સૌથી મહાન ગ્રંથ છે. વ્યાસકૃત મહાભારતના અઢાર પર્વોમાંથી ચૌદમો પર્વ આશ્વમેધિક પર્વ છે. જે અતિરોચક, દાર્શનિક, સામાજિક, ધાર્મિક, ભૌગોલિક તેમજ ઐતિહાસિક દષ્ટિથી અતિમહત્ત્વપૂર્ણ છે. એમાં જ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણનો અનુગીતોપદેશ છે.

શ્રીકૃષ્ણ દ્વારા શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા પછી આ ગીતાને પુનઃ અર્જુનને સંભળાવવામાં આવી છે. આને અનુગીતા કહેવામાં આવી છે. બન્નેમાં અન્તર રહેલું છે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાને યોગાવસ્થામાં અવસ્થિત રહીને કહી હતી જ્યારે અનુગીતાને સામાન્ય અવસ્થામાં પ્રકૃતસ્થ રૂપમાં કહી છે. એમાં અધ્યાત્મના દાર્શનિક વિષયોને સરળ, સરસ, સુબોધ રીતિથી સુજેય બનાવવામાં આવ્યા છે.

શ્રીકૃષ્ણોપદેશ અનુગીતામાં શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાની અપેક્ષાએ અધિક વિસ્તારથી ઐતિહાસિક રૂપમાં છે. એમાં અધ્યાય અને શ્લોકની સંખ્યા પણ બેગણી છે. અનુગીતાને શ્રીકૃષ્ણે અપ્રત્યક્ષરૂપમાં કેટલાક વક્તાઓ અને શ્રોતાઓના માધ્યમથી સંભળાવવામાં આવી છે. જેનો મુખ્ય વિષય દર્શન અને મોક્ષ અંતિમ ઉદ્દેશ્ય છે. મહાભારતની ભાંડારકર ઓરિયન્ટલ રીસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ સમીક્ષિત આવૃત્તિમાં અધ્યાય ૧૬ થી ૫૦ સુધી અનુગીતા ગ્રંથિત છે. અને એમાં ૩૫ અધ્યાયો અને ૯૯૫ શ્લોકો છે. જ્યારે ગીતામાં ૭૦૦ શ્લોકો અને અઢાર જ અધ્યાયો છે. ગીતાના વિષયને પુનઃ સંભળાવવા માટે કૃષ્ણે ઇતિહાસ કહેવો પડ્યો છે.^૧ આ કારણે કલેવરમાં આટલું અંતર આવી ગયું છે.

અનુગીતા અર્જુનના મનમાંથી યુદ્ધનો શોક દૂર કરવા માટે અને બ્રહ્મપ્રાપ્તિ માટે પુનઃ પ્રેરણા પ્રદાન કરવા માટે ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો હતો.

દાર્શનિક દષ્ટિએ આ કૃતિ અત્યન્ત ઉપયોગી છે. સાંખ્ય, વેદાંત, ન્યાય અને વૈશેષિક દર્શનના સ્રોત વિધમાન છે. એમાં શ્રીકૃષ્ણનું અદ્વિતીય પાંડિત્ય પરિલક્ષિત જોવા મળે છે. એમાં કર્મ, જ્ઞાન, સંન્યાસ, મોક્ષ અને ધર્મ વિશે અતિ વિશિષ્ટ શૈલીમાં ઉપદેશ આપવામાં આવ્યો છે. તથા મૃત્યુ અને મોક્ષનો નિર્ણય કરવામાં આવ્યો છે. આ કૃતિમાં નિરૂપિત અનેક દાર્શનિક વિચારોમાંથી પ્રસ્તુત શોધલેખમાં અનુગીતામાં મોક્ષવિષયક વિચારોની સવિસ્તર ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

કર્મ અને પુનર્જન્મની ઘટમાળ એ સંસારચક્રનું કારણ છે. અને તેનાથી સતત ગતિશીલ રહેલું જગત જીવને માટે વિઘ્નરૂપ બને છે. તેમાંથી મુક્તિ મેળવવી એ પ્રત્યેક જીવનું પરમલક્ષ્ય હોવાથી મોક્ષને પરમ પુરુષાર્થ કહે છે. વ્યક્તિનું વ્યવહારિક જીવન આ લક્ષ્યને અનુરૂપ બનવામાં ધર્મ એક પ્રબળ તત્ત્વ

હોવાથી વ્યવહારને ધર્મમૂલક બનાવવામાં ધર્મમૂલક અર્થ અને કામપુરુષાર્થો જીવન જીવવાની શ્રેઠ કળા પૂરી પાડે છે અને તે જ આ સંસાર ચક્રમાંથી મુક્તિનું કારણ બને છે અને તેથી ધૈર્ય અને તત્ત્વજ્ઞાનમાં મોક્ષ પ્રાપ્તિ અને તેના વિષયો વિશે વિગતે વિચારવામાં આવ્યું છે.

અનુગીતામાં મોક્ષવિષયક જે વિચારો શ્રીકૃષ્ણે અર્જુન સમક્ષ પ્રગટ કર્યા છે, તે ઉપનિષદો પર આધારિત છે. જીવને કષ્ટપૂર્ણ જોઈને જીવ તેનાથી ભયભીત થઈ જાય છે, અને તેમાંથી છૂટકારો મેળવવા મોક્ષ તરફ વળે છે.^૨

અવ્યક્ત બ્રહ્મપદ (મોક્ષ) ક્રમશઃ પ્રયાસ કરવાથી પ્રાપ્ય છે. પ્રયત્નોમાં ઈન્દ્રિયનિગ્રહ, સમાધિ, તપ વગેરે કરવું પડે છે. આ પ્રયત્નોના પરિણામ સ્વરૂપ જ્યારે જીવ અને પરમાત્માના ભેદ વિષયક બુદ્ધિનો નાશ થાય છે, ત્યારે મોક્ષ પ્રાપ્ત થાય છે. જો આ ભેદદષ્ટિ બની રહે તો સંસારમાં જન્મ-મૃત્યુના શરીર જીવ ભટક્યા કરે છે.^૩ જીવ જ્યારે શરીરમાં પ્રવેશે છે, ત્યારે શરીર નિર્વાહ માટે કર્મ આવશ્યક બની જાય છે. કર્મ બંધનનો હેતુ છે. કર્મથી કર્મ ઉત્પન્ન થશે અને કષ્ટ વધશે. આથી મોક્ષપ્રાપ્તિમાં સહાયક ધર્મનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ.^૪

અનુગીતા મોક્ષપ્રાપ્તિના ઉપાયો દર્શાવતા કહે છે કે મનુષ્યે બંધનમાંથી છૂટવું હોય તો સ્થૂળ શરીરનો ત્યાગ કરીને બ્રહ્મલીન થઈ તમામ ચિંતાઓ છોડી મૌન થઈ જવું જોઈએ. સર્વ પ્રત્યે મૈત્રીભાવ, સમભાવ, ચિત્તનિગ્રહમાં અનુરક્ત, જિતેન્દ્રિય, ભય તથા ક્રોધરહિત તેમજ બધી કામનાઓનો પરિત્યાગ કરનાર મનુષ્ય બંધનમુક્ત બને છે.^૫

આ ઉપરાંત જે સંયમી, પવિત્ર, નિરભિમાની, નિરહંકારી છે તથા જીવનમૃત્યુ, સુખદુઃખ, લાભ-હાનિ વગેરે દ્વન્દ્વોમાં સમાન છે, તે મુક્ત થઈ શકે છે. જે નિદ્વેન્દ્ર કર્મ અને નિસ્પૃહ બની કોઈના ધનની ઈચ્છા રાખતો નથી, કોઈનું અપમાન કરતો નથી તથા શત્રુરહિત, બંધુરહિત, અનપત્ય, ધર્મ-અર્થ-કામ ત્રિવર્ગોથી પર તથા નિરાકાંક્ષી છે, તે મુક્ત થઈ શકે છે. જે ધર્મ-અધર્મમાં આસક્તિ રાખતો નથી, જેણે પૂર્વ સંચિત કર્મોનો પરિત્યાગ કર્યો હોય, વાસનાઓનો ક્ષય થવાથી શાંતચિત્ત હોય તે મુક્ત થાય છે.^૬

જે સંન્યાસી પુરુષ જગતને અનિત્ય, સદા અસ્વસ્થ, અવશ, ચૈતન્ય તથા જન્મ સંસારથી મોહિત જુએ છે તેવા વૈરાગી પુરુષ આત્માના બંધનથી મુક્ત થઈ જાય છે.^૭ જે પુરુષ શીઘ્ર ગંધ, રસ, સ્પર્શ, શબ્દ, પરિગ્રહ, રૂપ સહિત અનભિજ્ઞ આત્માનાં દર્શન કરે છે, જે પંચભૌતિક સ્થૂળ-સૂક્ષ્મ તથા કારણ શરીર સહિત નિરાહાર, નિર્લેપ, નિર્ગુણ તથા સત્ત્વાદિ રૂપ વિષયભોક્તા પરમાત્માનાં દર્શન કરે છે, તેને મુક્તિ લાભ થાય છે. જ્ઞાનપૂર્વક શારીરિક અને માનસિક સંકલ્પોનો પરિત્યાગ કરવાથી અગ્નિ વિનાના ઈંધણની જેમ ધીરે-ધીરે નિર્વાણલાભ કર્યા કરે છે.

જે મનુષ્યો સર્વ સંસ્કારોથી નિર્મુક્ત હોય છે તે શાંત, ચંચળ, દિવ્ય તથા અવિનાશી સનાતન પરબ્રહ્મ પરમાત્માને પ્રાપ્ત કરે છે.^૮ મુષ્કકોપનિષદ પણ આમ જ કહે છે. “એક આત્માને જાણો તથા અન્ય

બીજી બધી વાતોને છોડી દો.” આ જ મોક્ષનું સાધન છે. શ્વેતાશ્વતર ઉપનિષદમાં પણ મોક્ષમાં ઈશ્વરને જાણવા ઉપર જ ભાર મૂક્યો છે.

જે મનુષ્ય સુંખદુઃખને સંપૂર્ણ રીતે સદા અનિત્ય સમજે છે, શરીરને અપવિત્ર વસ્તુઓનો સમૂહ માને છે, મૃત્યુને કર્મનું ફળ સમજે છે અને થોડા સુખના રૂપમાં અનુભવેલું જે કાંઈ છે તે બધાને દુઃખ જ માને છે તે ધોર દુરસ્ત સંસાર સાગરથી પાર થઈ જાય છે. જે મનુષ્ય જરા મૃત્યુ અને રોગથી આકાન્ત થઈ કાસ જાણે છે અને ચેતના વિશિષ્ટ પ્રાણીઓમાં ચૈતન્યને સમાન રૂપથી વ્યાપ્ત જુએ છે, તે સંસારને તરી જાય છે.^{૧૦}

પ્રસ્તુત ગીતા જણાવે છે કે મોક્ષ એકી સાથે પ્રાપ્ત થાય એવું સ્થાન નથી. તે ધીરે-ધીરે પ્રાપ્ત થાય છે, આથી આ ગીતા જીવનને ચાર ભાગમાં વહેંચી દે છે. તેમાં જીવ નિરંતર પ્રયાસ કરતો રહે છે. વેદાધ્યયનની પણ આવશ્યકતા છે. ત્યારબાદ ગૃહસ્થ જીવનમાં પહોંચી લોભ, તૃષ્ણા વગેરે પર વિજય મેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. ગૃહસ્થજીવન વ્યતીત થતાં મનુષ્ય વાનપ્રસ્થાશ્રમમાં પ્રવેશી સમદષ્ટિ રાખે, નિષ્કામ થવાની ચેષ્ટા કરે તથા સત્ત્વગુણી બને. કારણ સત્ત્વથી અધિક અન્ય કોઈ ધર્મ નથી, તેમજ સદ્ગુણી સ્વર્ગમાં જાય.^{૧૧} વાનપ્રસ્થ આશ્રમ પછી સંન્યાસ ધારણ કરે, કારણ સંન્યાસમાં આત્મજ્ઞાનની પ્રધાનતા રહેલી છે. સંન્યાસી ને પરમસ્વરૂપ જ માનવામાં આવે છે.^{૧૨}

સંન્યાસી યોગ વડે યત્ન કરનારા સમસ્ત શુદ્ધ ચિત્ત પુરુષો બ્રહ્મલોકમાં પંચભૌતિક શરીરનો ત્યાગ કરતી વખતે અમરત્વને પ્રાપ્ત કરીને બધી જ રીતે મુક્ત થઈ જાય છે.^{૧૩} આ પ્રત્યેક અવસ્થામાં જિતેન્દ્રિય બનવું જોઈએ. જિતેન્દ્રિય થવાથી જ બ્રહ્મનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે જેણે આ જગતમાં ત્રણે ગુણવાળા નશ્વર શરીરના અભિમાનનો: ત્યાગ કર્યો છે તેને પોતાના હૃદયાકાશમાં પરબ્રહ્મરૂપ ઉત્તમ પદ પ્રાપ્ત થાય છે. અર્થાત્ તે મોક્ષપ્રાપ્ત કરી શકે છે.^{૧૪}

મોક્ષતત્ત્વને જાણનારા જ્ઞાની સંન્યાસીઓએ પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તેના દ્વારા કોઈની જીવિકામાં બાધા ઉત્પન્ન ન થાય.^{૧૫} બાધા ઉત્પન્ન થાય તો તે અન્યને કષ્ટ દેવાના કારણે સંન્યાસ ધર્મનું પૂર્ણ પાલન કરી શકતો નથી. હકીકતમાં મોક્ષધર્મનો જ્ઞાતા તેને જ કહેવાય છે, જે પોતાનાં કૃત્યોથી બીજાને ઉદ્ધિગ્ન ન કરે અને કોઈના દ્વારા ઉદ્ધિગ્ન ન થાય, પરંતુ બધાનો વિશ્વાસપાત્ર બને છે.^{૧૬}

આ ગીતામાં એમ પણ દર્શાવ્યું છે કે જે મનુષ્ય ઈન્દ્રિય, તેના વિષયો, પંચમહાભૂત, મન, બુદ્ધિ, આત્મા, અવ્યક્ત પ્રકૃતિ અને પુરુષ-આ બધાના પ્રકૃષ્ટ રૂપનો વિચાર કરીને બધાં તત્ત્વોનો યથાયોગ્ય ત્યાગ કરી નિર્મળ થઈ બધા બંધનથી મુક્ત થઈ સ્વર્ગલાભ કરે છે. જે તત્ત્વવિદ્ પુરુષ અંતકાળે આ તત્ત્વોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી એકાંત સ્થાનમાં બેસી ધ્યાન ધરે છે તે નિરાશ્રય થઈ મુક્ત બને છે. તે આકાશગામી થઈ પંચકોશો સહિત અને નિર્ભય બની પરબ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે.^{૧૭}

ઉપરાંત જે પુરુષ મૃત્યુકાળમાં નિઃશ્વાસ પતન કાળમાત્રના સમભાવથી સ્થિત થાય છે. તે હૃદયમાં પરમાત્માનું દર્શન કરી મુક્તિલાભ કરે છે. જો કેવળ નિમેષ કાળમાત્ર પણ પોતાના મનને આત્મામાં

એકચિત્ત કરી શકે તો તેની સ્વયંની પ્રશંસાથી વિદ્વાનોની અક્ષય પરમગતિને પ્રાપ્ત થાય છે. મોક્ષવિદ્ પંડિતો સત્તવથી અતિરિક્ત અન્ય કોઈને પણ અત્યંત ઉત્કૃષ્ટ કહીને પ્રશંસતા નથી. અમે પણ અનુમાન દ્વારા જાણીએ છીએ કે અંતર્યામી પરમાત્મા સત્યસ્વરૂપ આત્મામાં સ્થિત છે. તે તત્ત્વને જાણ્યા વિના પરમ પુરુષને પ્રાપ્ત કરવો અશક્ય છે.^{૧૮} ઉપરાંત જેના ત્વચા, નાક, નેત્ર, જીવ્હા અને વચન સંયત તથા વિશુદ્ધ અને બુદ્ધિ અવ્યભિચારિણી હોય છે તથા આ આઠ અગ્નિ સ્વરૂપ બની જેના ચિત્તને હંમેશાં જલાવતા નથી તે વિદ્વાન પુરુષ શુભ બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે.^{૧૯}

વળી જે પુરુષ આત્માને અપૂર્વ અમર, નિત્ય, અચળ, અગ્રાહ્ય અને અમૃતમય માને છે, તે આ ગુણોનું ચિંતન કરીને સ્વયં પણ અગ્રાહ્ય અને અમૃત થઈ જાય છે. જે પુરુષ ચિત્તને મૈત્રાદિ બધા સંકલ્પોથી દઢ કરી હૃદયકમળમાં ચિત્તનો નિરોધ કરે છે, તે આ સર્વાધિક શુભંકર બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરવા સમર્થ થાય છે.^{૨૦}

અનુગીતા પર્વ અંતર્ગત ગુરુશિષ્યસંવાદગીતા જ્ઞાનને કલ્યાણકારી તથા મોક્ષપ્રાપ્તિનું સાધન માને છે.^{૨૧} વેદાંત પણ જ્ઞાનનાં ચાર સાધન માને છે. (૧) નિત્યા નિત્ય વસ્તુ વિવેક, (૨) ઈદમુત્ર ફલભોગ વિરાગ, (૩) શમાદિ ષટક સંપત્તિ, (૪) મુમુક્ષત્વ.^{૨૨} અહીં અંતિમ તત્ત્વ મોક્ષ હોવાથી આશ્વમેધિકપર્વનું દર્શન વેદાંતની વધુ નજીક આવે છે.

અજ્ઞાનના સંબંધમાં ગુરુશિષ્યસંવાદગીતાની ધારણા સાંકેતિક રૂપમાં પ્રગટ થઈ છે. અહીં અજ્ઞાનના પાંચ ભેદો તમ, મોહ, મહામોહ, તામિસ્ર (ક્રોધ), અંધ તામિસ્ર-માનવામાં આવ્યું છે.^{૨૩} પ્રસ્તુત ગીતામાં ભગવદ્ગીતાની સ્પષ્ટ છાયા પ્રતીત થાય છે. કારણ ભગવદ્ગીતામાં પણ અજ્ઞાન, પાંચ પ્રકારનું દર્શાવાયું છે. (૧) વિષય, (૨) આસક્તિ, (૩) કામ, (૪) ક્રોધ તથા (૫) નાશ.^{૨૪} ઉત્તરવર્તી અજ્ઞાનનો જનક પૂર્વવર્તી અજ્ઞાન જ છે. આથી સ્પષ્ટપણે કહી શકાય કે અનુગીતા તથા ગુરુશિષ્યસંવાદગીતાની જ્ઞાનાજ્ઞાન વિવેચના પર ઉપનિષદોનો સ્પષ્ટ પ્રભાવ પરિલક્ષિત છે.

ગુરુશિષ્યસંવાદગીતા મુજબ નિશ્ચયદર્શી વૃદ્ધગણ જ્ઞાનને પરમ કલ્યાણનું સાધન કહે છે. આથી મનુષ્ય કેવળ શુદ્ધજ્ઞાન દ્વારા જ પાપોમાંથી મુક્ત થઈ શકે છે.^{૨૫} આ ગીતા એમ પણ કહે છે કે બુદ્ધિમાન મનુષ્યે જ્ઞાનનો આશ્રય લેવો. સંન્યાસી પુરુષ જ્ઞાનયુક્ત, દ્વન્દ્વાતીત થઈ અજ્ઞાન, મૃત્યુ અને જરાને અતિક્રમ કરી પરમગતિને પ્રાપ્ત કરે છે.^{૨૬}

અનુગીતા મોક્ષ માટે યોગનો આશ્રય લેવા માટેનો મત પ્રતિપાદિત કરે છે. મોક્ષોપયોગી ઉપાયોનું આલંબન કરતાં પહેલાં ઈન્દ્રિયોને પરાડ મુખ કરી મનમાં સ્થિર કરવી અને મનને આત્મામાં સ્થાપિત કરી તીવ્ર તપસ્યા કરવી જોઈએ. ત્યારબાદ યોગનું આચરણ કરવું જોઈએ.^{૨૭} મનીષી, સંકલ્પ ત્યાગી, દંભાહંકારરહિત તપસ્વી બ્રાહ્મણ મન દ્વારા અતઃકરણમાં આત્માનાં દર્શન કરે છે. એકાંતવાસી સાધુપુરુષ પોતાના મનને આત્મામાં લગાડવામાં સમર્થ થઈ શકે તો તે પોતાના શરીરમાં આત્માનું દર્શન કરે છે. સંયત, સદાયુક્ત, જિતચિત્ત અને જિતેન્દ્રિય પુરુષ પૂરી રીતે પ્રયુક્ત થઈને મન દ્વારા આત્માનું દર્શન કરે

છે. જેવી રીતે સ્વપ્નાવસ્થામાં કોઈ અદષ્ટ ગોચર પુરુષને જોઈને જાગ્યા પછી તેને જોવાથી “આ તે જ પુરુષ છે” એવો બોધ થાય છે, તે રીતે સમાધિસ્થ પુરુષ સમાધિ સમયમાં આત્માને જોઈને વ્યુત્થિત થઈ તેનું વિશ્વરૂપદર્શન કર્યા કરે છે. જેમ કોઈ મનુષ્ય મુંજની સીંક કાઢી લોકોને બતાવે છે, તેમ યોગી દેહ વડે આત્માને કાઢીને દર્શન કરે છે.^{૨૯}

પંડિતો શરીરને મુંજ અને આત્માને ઈષિકાસીંક કહે છે. યોગવિદ્ પંડિતો દેહ અને આત્માની અલગતા બતાવતા આ શ્રેઠ ઉદાહરણ આપે છે. મનુષ્યદેહ ધારણ કરી શરીરમાં આત્માનું પૂરી રીતે દર્શન કરવાથી આ લોકમાં કોઈ પુરુષ તેનો પ્રભુ હોતો નથી, એટલું જ નહીં પરંતુ ત્રિલોકાધિપતિ પણ તેના અધિપતિ થતા નથી. પોતાની ઈચ્છા મુજબ અનેક પ્રકારનાં શરીર ધારણ કરવા સમર્થ છે અને વૃદ્ધાવસ્થા તથા મૃત્યુને ભગાડીને ક્યારેય હર્ષિત કે શોકાર્ત થતો નથી. ઈન્દ્રિયોને વશમાં રાખનાર મનુષ્ય યોગયુક્ત થઈ દેવતાઓનું પણ દેવત્વ વિધાન કરવા સમર્થ હોય છે અને અનિત્ય દેહનો પરિત્યાગ કરી નિત્ય, શાશ્વત, બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે.^{૩૦}

સમસ્ત લોકનો નાશ થાય તો પણ તે ભયભીત થતો નથી અને પ્રાણીઓને કોઈના દ્વારા ક્લેશ થાય તો તે ક્લેશિત થતો નથી. નિસ્પૃહી, પ્રશાંતચિત્ત, યુક્તાત્મા, આસક્તિ અને સ્નેહથી ઉત્પન્ન થયેલાં ભયંકર દુઃખ, શોક તથા ભયથી વિચલિત થતો નથી, સમસ્ત શાસો આવા મનુષ્યોનો વિનાશ કરવા સમર્થ થતાં નથી. આથી જગતમાં યોગીથી સુખી અન્ય કોઈ નથી હોતું. યોગી આત્મામાં મનને લીન કરીને જુએ છે. યોગબળથી એશ્વર્યનો ભોગ લેનાર યોગીએ યોગ વડે ક્યારેય વિરક્ત ન થવું જોઈએ.^{૩૦}

અનુગીતા મુજબ યોગી એટલો મહાન હોય છે કે તે આત્મા સાથે સાક્ષાત્કાર કરી લે છે પછી ઈન્દ્રપદને પણ તુચ્છ માની તેનો અસ્વીકાર કરી દે છે.^{૩૧} પરંતુ આ બધું ત્યારે સંભવિત બને છે, જ્યારે યોગસાધક એકાંત વનમાં ઈન્દ્રિયો સહિત મનને વશ કરી આત્માનું અનુસંધાન કરે છે, પ્રમાદાદિ ત્યાગ કરે છે. પ્રયત્ન કરવાથી સાધક અવશ્ય બ્રહ્મને મેળવે છે. અંધારા મકાનમાં જનારા જેવી રીતે દીવો પ્રગટાવીને ત્યાં સારી રીતે નિરીક્ષણ કરે છે તેવી જ રીતે જીવનું, બુદ્ધિરૂપી દીપક જલાવીને આત્મદર્શન થાય છે.^{૩૨} જેવી રીતે દીપકપાત્ર તથા તેલ આદિ-બધું સ્વચ્છ હોય તો પ્રકાશ થાય છે, તેમ સાધકનું અંતઃકરણ સ્ફટિકમણિની જેમ સ્વચ્છ હોવું પણ આવશ્યક છે, જેથી આત્મદર્શન યથાર્થ રીતે થાય.

અનુગીતામાં આત્મદર્શી શૂદ્ર, વૈશ્ય તથા સ્ત્રી કોઈ પણ વર્ણને પરમગતિના અધિકારી માન્યા છે. અહીં ક્યાંય સંકુચિતતા નથી પ્રવર્તતી. તેનું મૂળ એ છે કે બધા પરમાત્મા આગળ સમાન જ છે અને બધાને આરાધના કરવાનો અધિકાર છે.^{૩૩}

અનુગીતા ધ્યાનયોગમાં રાજા અલર્કનું દષ્ટાંત આપતાં પોતાના કથનની પુષ્ટિ કરે છે કે યોગ સિવાય અન્ય કોઈ કલ્યાણકારી સાધન છે જ નહીં. અલર્કે પોતાનાં કષ્ટોને દૂર કરવા અને મોક્ષપ્રાપ્તિ માટે અનેક ઉપાયો કર્યા પરંતુ મોક્ષ પ્રાપ્ત ન થતાં ધ્યાનયોગનો સહારો લઈ મોક્ષમાર્ગ પ્રાપ્ત કર્યો હતો.^{૩૪} શ્વેતાશ્વર ઉપનિષદ પણ ધ્યાનયોગ પર ભાર મૂકે છે અને તેની વિધિ પણ દર્શાવે છે.^{૩૫}

સંક્ષેપમાં અનુગીતા મોક્ષ માટે એકમાત્ર સાધન જ્ઞાન અને તપને માને છે. આ ગીતાના અંતમાં કૃષ્ણ અર્જુનને કહે છે કે ચિત્ત શુદ્ધ કરનારા સંસ્કારોને ધારણ કરીને, મનને આત્માના ધ્યાનમાં જે પુરુષ લગાવે છે તે કલ્યાણકારી બ્રહ્મને પ્રાપ્ત કરે છે. અર્થાત્ જે જ્ઞાનવાન બને છે, તે સારી રીતે જાણીને મોક્ષમાર્ગ પર યોગવિધિ દ્વારા જ આગળ વધે છે, કારણ ભવસાગરને પાર કરવા માટે જ્ઞાનરૂપી નાવ જોઈએ. આમ આ ગીતા જીવનું લક્ષ્ય મોક્ષ નિર્ધારિત કરી જ્ઞાનયુક્ત થવા જણાવે છે. તથા યોગવિધિ પર પણ ભાર મૂકે છે. આમ મહાભારતની ગૌણગીતાઓમાં જ્ઞાન દ્વારા મોક્ષપ્રાપ્તિ અંગે વિગતે ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

પાઠટીપ

1. इतिहास तु वक्ष्यामि तस्मिन्नर्थे पुरानतम् । - महा.आश्व.अनु. १६/१३
2. लोकतन्त्रं परित्यक्तं दुःखार्तेन भृशं मया ॥ - आश्व.अनु.गी. १६/३७
3. सर्वाजीवे सर्वसंस्थे बृहन्ते अस्मिन्हंसो भ्राम्यते ब्रह्मचक्रे ।
पृथगात्मानं प्रेरितारं च मत्वा जुष्टस्ततस्तेनामृतत्वमेति ॥ - श्वे.उप. १/६
4. यावत्तन्मोक्षयोगस्थं धर्मं नैवावबुध्यते ॥ - आश्व.अनु.गी. १८/१२
5. यः स्यादेकायने लीनस्तृष्णी किंचिदचिन्तयन् ।
पूर्वं पूर्वं परित्यज्य स निरारम्भको भवति ॥ - आश्व.अनु.गी. १९/१,२
6. आत्मवत्सर्वभूतेषु यश्चेरेन्नियतः शुचिः ।
अमानी निरभीमानः सर्वतो मुक्त एव सः ॥ - आश्व.अनु.गी. १९/३ થી. ૭
7. अकर्मा चाविकाङ्क्षश्च पश्यञ्जगदशाश्रयतम् ।
अस्वस्थमवશં નિત્યં જન્મસંસારમોહિતમ્ ॥ - આશ્વ.અનુ.ગી. ૧૯/૮ થી ૧૨
8. विमुक्तः सर्वसंस्कारैस्ततो ब्रह्म सनातनम् ।
परमाप्नोति संशान्तमचलं दिव्यमक्षरम् ॥ - आश्व.अनु.गी. १९/१३
9. यस्मिन्धौः पृथिवी चान्तरिक्षमोतं मनः सह प्राणैश्च सर्वैः ।
तमेवैकं जानथ आत्मानमन्या वाचो विमुञ्चथामृतस्यैष सेतुः ॥ - मुं.उप. ૨/૨/૫
10. सुखदुःख सदा सम्यगनित्ये यः प्रपश्यति ।
कायं चामेध्यसंघातं विनाशं कर्म संहितम् ॥ - આશ્વ.અનુ.ગી. ૧૮/૩૦-૩૨
11. न हि सत्त्वात्परो भावः कश्चिदन्यो विधीयते ।
ઉર્ધ્વં ગચ્છન્તિ સત્ત્વસ્થા..... ॥ - આશ્વ.ગુ.શિ.સં.ગી. ૩૯/૯,૧૦
12. ततः परं तु विज्ञेयमध्यात्मं परमं पदम् । - આશ્વ.ગુ.શિ.સં.ગી. ૩૫/૪૦
13. वेदान्तविज्ञानसुनिश्चितार्थः संन्यासयोगाद्यतयः शुद्धसत्त्वाः ।
તે બ્રહ્મલોકેષુ પરાન્તકાલે પરામૃતાઃ પરિમુચ્યન્તિ સર્વે ॥ - મું.ઉપ. ૩/૨/૬
14. यस्यैते निर्जिता लोके त्रिगुणाः पञ्च घातवः ।
વ્યોમ્નિ તસ્ય પરં સ્થાનમનન્તમથ લક્ષ્યતે ॥ - આશ્વ.ગુ.શિ.સં.ગી. ૪૨/૫૬

15. असंरोधेन भूतानां वृत्तिं लिप्सेत मोक्षवित् । - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४६/२४
16. पर नोद्वेजयेत्कंचिन्न च कस्यचिदुद्वेजेत् ।
विश्वास्यः सर्वभूतानामग्रयो मोक्षविदुच्यते ॥ - आश्व. गु.शि.सं.गी. ४६/३९
17. एतदेवान्तवेलायां परिसंख्याय तत्त्ववित् ।
ध्यायेदेकान्तमास्थाय मुच्यतेऽथ निराश्रयः ॥
निर्मुक्तः सर्वसङ्गभ्यो वायुराकाशगो यथा ।
क्षीणकोशो निरातदकः प्रप्नोति परमं पदम् ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४७/५४,५५
18. सत्त्वात्परतरं नान्यत्प्रशंसन्तीह तद्धिदः ।
अनुमानाद्विजानीमः परमं सत्त्वसंश्रयम् ।
न शक्यमन्यथा गन्तुं पुरुषं तमथो द्विजा । ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४८/६
- आश्व.गु.शि.सं.गी. ४८/१,२
19. त्वग्धाणश्रोत्रचक्षूंषि ।.....व्यभिचारिणी..... ॥
अष्टौ यस्याग्नयो ह्योते न दहन्ते मनः सदा ।
स तद्ब्रह्म शुभं याति सस्माद्भूयो न विद्यते ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४२/१०,११
20. अपूर्वममृतं नित्यं य एनमविचारिणम् ।
य एनं विदन्तेऽऽत्मानमग्राह्यममृताशिनम् ।
अग्राह्योऽमृतो भवति य एभिः कारणैर्ध्रुवः ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ५०/३३,३४
21. ज्ञानं निःश्रेय इत्याहुर्वृद्धा निश्चयदर्शिनः ।
तस्माज्ज्ञानेन शुद्धेन मुच्यते सर्व पातवैः ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४९/३
22. वेदांतसार १५
23. तमोमोहो महामोहस्तामिस्रः क्रोधसंज्ञितः ।
मरणस्त्वनन्धतामिस्रः..... ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ३६/३३
24. ध्यायतोविषयान्पुंसः सद्रःस्तेषूपजायते ।
सद्रात्सज्जायते कामः कामात् धोक्रोधोऽभिजायते ॥
क्रोधात्भवति संमोहः संमोहात् स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशात् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात् प्रणश्यति ॥ - भ.गी. २/६३
25. आश्व.गु.शि.सं.गी. ४९/३
26.ज्ञानं संन्यास लक्षणम् । - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४३/२४
तस्माज्ज्ञानं पुरस्कृत्य संन्यसेदिह बुद्धिमान् ।
संन्यासी ज्ञानसंयुक्तः प्राप्नोति परमां गतिम् ॥
अतीतोऽद्वंद्वमभ्येति तमोमृत्युजरातिगम् ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४३/२५
27. इन्द्रियाणी तु संहृत्य मन आत्मनि धारयेत् ।

तीव्रं तस्वा तपः पूर्वं ततो योक्तुमुपक्रमेत् ॥ - आश्व.अनु.गी. १९/१६ थी. ११

28. आश्व.अनु.गी. १९/२०, २१

29. आश्व.अनु.गी. १९/२२ थी २५

30. आश्व.अनु.गी. १९/२६ थी ३०

31. सम्यग्युक्त्वा यदात्मानमात्मन्येव प्रपश्यति ।

तदैव न स्पृह्यते साक्षादपि शतक्रतोः ॥ - आश्व.अनु.गी. १९/२९

32. न त्वसौ चक्षुषा ग्राह्यो न च सर्वैरपीन्द्रियैः ।

मनसैव प्रदीपेन महानात्मनि दृश्यते ॥ - आश्व.अनु.गी. १९/४४

33. एवं हि धर्ममास्थाय येऽपि स्युः पापयोनयः ।

स्त्रियो वैश्यास्तथा शुद्रास्तेऽपि यान्ति परां गतिम् ॥ - आश्व.अनु.गी. १९/५६

34. नाध्यगच्छत्परं श्रेयो योगान्मतिमतां वरः ।

योगेनात्मानमाविश्य संसिद्धिं परमां ययौ ॥ - आश्व.ब्रा.गी. ३०/२८, २

35. त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा संनिवेश्य ।

ब्रह्मोड्यूपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ - श्वे.उप., २/८

36. प्राणायामैरथ प्राणान्संयम्य स पुनः पुनः ।

दशद्वादशभिर्वापि चतुर्विंशात्परं ततः ॥ - आश्व.गु.शि.सं.गी. ४८/४, ५

संदर्भग्रंथसूचि

English

1. The Mahabharata: Vyas, Ed. Karmarkar, R.D., B.O.R.I., Poona, 1960 [The Asvamedhikaparvan]

संस्कृत

1. मुण्डकोपनिषद्: आष्टे विनायक गणेश, आनंदाश्रम पूना, १९३५
2. वेदान्तसारः सदानंदयोगीन्द्र, भट्टनारायण साहित्य भंडार, मेरठ
3. श्रीमद्भगवद्गीता: शांकरभाष्याद्येकादशटीकोपेता, संपा.शासत्री गजानन शम्भू, साधले, परिमलपब्लिकेशन्स, दिल्ली, १९८५
4. श्वेताश्वतरोपनिषद्: आष्टे विनायक गणेश, आनंदाश्रम, पूना. १९२७

આજના યુવાનના ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાની ઉપાદેયતા

ડૉ. મંજુલા જે. વીરડિયા

એસોસિએટ પ્રોફેસર,

સંસ્કૃત વિભાગાધ્યક્ષા

શ્રીમતી એ. પી. પટેલ આર્ટ્સ એન્ડ

સ્વ. શ્રી એન. પી. પટેલ કોમર્સ કોલેજ નરોડા, અમદાવાદ, ગુજરાત

તંદુરસ્ત સમાજ સદાચાર અને સદ્-ગુણોના પાયા ઉપર રચાયેલો હોય છે. આથી સમાજના એક ઘટક તરીકે સદ્-ગુણોનું આચરણ પ્રત્યક વ્યક્તિ માટે બંધન કર્તા બની રહે છે. આ સદ્-ગુણોનો ઉપદેશ કરતા ધર્મગ્રંથો, આચારગ્રંથો અને નીતિગ્રંથોનું માનવ જીવનમાં અનેરું મહત્ત્વ છે. તેમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતાના ઉપદેશને સર્વકાલીન અને સાર્વત્રિક કહ્યો છે. મહાભારતના સમયની રુઢિઓ, માન્યતાઓ, સામાજિક પરિસ્થિતિ, ધર્મ અંગેની કલ્પના વગેરેના ઉપલક્ષ્યમાં ગીતાનો અભ્યાસ કરીએ તો ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના મુખેથી કહેવાયેલા શબ્દો એ પૂરવાર કરે છે કે મહાપુરુષોની દૃષ્ટિ ત્રણેય કાળને વીંધીને સત્યના હાર્દ સુધી પહોંચે છે. ડૉ. રાધાકૃષ્ણન કહે છે કે “માનવમન ઉપર કોઈ ગ્રંથ કેટલી પકડ ધરાવે છે એ જ જો તેની મહત્તાનો માપદંડ હોય તો શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા ભારતીય વિચાર પરંપરાનું સૌથી વધુ અસરકારક સર્જન છે. લોકપ્રિયતાના શિખરો સર કરવામાં ગીતાની તોલે જગતનો કોઈ ગ્રંથ આવી શકે તેમ નથી” ગીતા માત્ર ‘બ્રહ્મવિદ્યા’ જ ન રહેતા ‘યોગશાસ્ત્ર’ પણ છે. યોગશાસ્ત્ર એટલે સિદ્ધાન્તને વ્યવહારમાં લાગું કરતી યોજના પદ્ધતિ. સત્યને જાણવું તે એક વાત છે અને જાણીને પામવું એ બીજી વાત છે. એક ‘બ્રહ્મવિદ્યા’ છે તો બીજી ‘યોગશાસ્ત્ર’ છે. આ બન્ને પરસ્પર પૂરક છે. બન્ને મળે ત્યારે જ સંપૂર્ણ જીવન ‘શાસ્ત્ર’ બને છે. એટલે કે ગીતામાં વ્યવહાર અને સિદ્ધાન્તનો સુમેળ થયો. ગીતાનો આ વ્યવહાર બોધ આજના ‘યુવા’ ચારિત્ર્ય નિર્માણમાં કેટલો ઉપયોગી છે તેના ઉપર અહીં વિચાર કરવામાં આવ્યો છે.

ઉપરોક્ત વિષયની ચર્ચા કરતાં પહેલા કવિશ્રી ભર્તૃહરિને યાદ કરવા ઘટે, જેમણે ચારિત્ર્યનું મહત્ત્વ દર્શાવતા નીતિશતકમાં કહ્યું છે કે –

ऐश्वर्यस्य विभूषणं सुजनता, शौर्यस्य वाक्संयमो

ज्ञानस्योपशमः शमस्य विनयो, वित्तस्य पात्रे व्ययः।

अक्रोधस्तपसां क्षमा प्रभावितुधर्मस्य निर्व्याजता

सर्वेषामपि सर्वकारणमिदं शीलं परं भूषणम्॥४३॥

એશ્વર્યનું ભૂષણ સજ્જનતા, વીરતાનું ભૂષણ વાણીનો સંયમ, જ્ઞાનનું ભૂષણ શાન્તિ, શમનું ભૂષણ વિનય, સંપત્તિનું ભૂષણ સુયોગ્ય પાત્ર માટે ઉપયોગ, તપનું ભૂષણ ક્રોધનો અભાવ, શક્તિશાળીનું આભૂષણ

સહનશીલતા અને ધર્મનું આભૂષણ નિષ્કપટતા છે. પણ આ બધા જ ગુણોના મૂળ કારણરૂપ ચારિત્ર્ય સર્વનું ઉત્તમ આભૂષણ છે.

ચારિત્ર્ય એ આભૂષણનું પણ આભૂષણ છે. યુવાનોના આવા ઉત્તમ આભૂષણ રૂપ ચારિત્ર્યને ઘડવામાં ગીતાની ઉપાદેયતા વિષે પ્રવર્તમાન સમયમાં વિચારીએ તો કહી શકાય કે, ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને જે રીતે સ્થિતપ્રજ્ઞના લક્ષણ, ભક્તના લક્ષણ, ગુણાતીતના લક્ષણ અને દૈવી ગુણોની વાત કરે છે, તેમાં જ ઉમદા ચારિત્ર્ય ઘડતરના ઉત્તમ તત્ત્વોનો સમાવેશ થઈ જાય છે. તેમાંથી કેટલાક ગુણોનો વિચાર કરીએ તો સોળમાં અધ્યાયમાં ભગવાન મનુષ્યમાં રહેલા દૈવી સંપદ રૂપ ગુણોનું વર્ણન કરે છે. આ ગુણો જ ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં મહત્ત્વના બને છે. જેમ કે –

અભયં સત્ત્વસંશુદ્ધિર્જ્ઞાનયોગવ્યવસ્થિતિઃ ।

દાનં દમશ્ચ યજ્ઞશ્ચ સ્વાધ્યાયસ્તપ આર્જવમ્ ॥16-1॥

અહિંસા સત્યમક્રોધસ્ત્યાગઃ શાન્તિરપૈશુનમ્ ।

દયા ભૂતેષ્વલોલુપ્ત્વં માર્દવં હીરચાપલમ્ ॥16-2॥

તેજઃ ક્ષમા ધૃતિઃ શૌચમદ્રોહો નાતિમાનિતા ।

ભવન્તિ સંપદં દૈવીમભિજાતસ્ય ભારત ॥16-3॥

હે અર્જુન, અભય, ચિત્તની નિર્મળતા, તત્ત્વજ્ઞાન તથા ધ્યાનમાં નિષ્ઠા અને દાન, ઈન્દ્રિયોનો નિગ્રહ, યજ્ઞ, બ્રહ્મયજ્ઞ, (વેદાદિ શાસ્ત્રોના પઠન પાઠન) તપ અને ચિત્તની સરળતા, અહિંસા, સત્ય, ક્ષમા. કર્મફળનો ત્યાગ, ચિત્તની શાન્તિ, ચાડી ન કરવી તે, તથા પ્રાણીઓ ઉપર દયા રાખવી, વિષયોની લાલસા છોડી દેવી, મુદ્રતા, લજ્જા, અયાંચલ્ય, પ્રભાવ, ક્ષમા, ધીરજ, અંદર અને બહારની પવિત્રતા, કોઈમાં શત્રુભાવ ન હોવો, આત્મશલાધા ન કરવી, વડિલો તરફ નમ્રતા આ બધા દૈવી ગુણો છે. આ દૈવી સંપત્તિને પ્રાપ્ત કરીને જન્મેલા પુરુષના (લક્ષણો) છે. આમાંના કેટલાક ગુણો પણ જો આજના યુવાનમાં વિકસાવામાં આવે તો પણ તે ચારિત્ર્યવાન બને છે. જેમ કે-

➤ અભય:

ચારિત્ર્ય ઘડતરમાં નિર્ભયતા ધણો મહત્ત્વનો ગુણ બની રહે છે. તેનાથી યુવાન સત્યના માર્ગ ઉપર ગતિ કરી શકે છે. પરંતુ આજની યુવાપેઢી ડગલે અને પગલે ભય અનુભવી રહી છે. આજે માણસને કાર્ય શરૂ કરતાં પહેલા તેની નિષ્ફતાનો ભય સતાવે છે. આજે વિદ્યાર્થી અભ્યાસની શરૂઆત કરવા તત્પર બને તે પહેલા તેને પરિણામનો ભય સતાવે છે. ધંધો કે નોકરી કરતા પહેલા નિષ્ફળતાનો ડર મુંજવે છે. માનવ પોતાના માન, મોભો, પ્રતિષ્ઠા, સ્થાન કે હોદ્દાને ટકાવા માટે સતત ભય અનુભવે છે. ત્યારે ગીતામાં ભગવાન કહે છે કે તુ નિર્ભય બનીને કાર્ય કર તો તું ચોક્કસ સફળ થઈશ. ખરેખર જે પ્રભુ અને પોતાનામાં ભરોસો મૂકીને નિર્ભય રીતે પોતાનું કાર્ય આરંભે છે તે ચોક્કસ સુંદર પરિણામને પામે છે. તેથી નિર્ભયતાનો ગુણ આજની યુવા પેઢીમાં વિકસે તો જ આપણે વધતા ગુનાઓ અને અકાળે થતી આત્મહત્યાને અટકાવી શકીશું.

➤ ચિત્તની નિર્મણતા:

ચિત્તની પવિત્રતા ચારિત્ર્ય ધડતરમાં બહુ મહત્વનું પરિબળ બની રહે છે. આજે માણસનું મન રાગ, દ્વેષથી ભરેલું છે. ઈન્ટરનેટના યુગમાં માણસ માણસ વચ્ચેની ભૌતિક સીમાઓનું અંતર ઘટી ગયું છે, અને વિશાળ વિશ્વની સાથે તે જોડાય ગયો છે. પરંતુ માણસ માણસના મન વચ્ચેનું અંતર વધી ગયું છે. આજે માણસ ભૌતિક સમૃદ્ધિ અને સુવિધાથી મોટો થતો જાય છે, અને મનથી નાનો બનતો જાય છે. બીજાની પ્રગતિ જોઈને ખુશ થવાના બદલે તે મનથી સતત પીડા અનુભવે છે. આજનો યુવાન અનેક વાસનાઓના વાદળોથી ઘેરાયેલો છે. તેના મનમાં અનેક શંકા-કુશંકાઓ પડેલી છે. તેનું મન અશુદ્ધ ભાવને પામેલું છે. તેથી તે સાત્ત્વિક કર્મમાં પ્રવૃત્ત નથી થતો અને દૃષ્ટ કર્મમાં જોતરાય છે. ત્યારે ગીતાકાર મનને પવિત્ર રાખીને બીજાના હિતના કાર્ય સાધવાની શીખ આપે છે. મનની પવિત્રતા વગર કરેલા પૂજા, અર્ચન, દાન, પુણ્ય કે તીર્થાટન બધું જ નિષ્ફળ જાય છે. મનની પવિત્રતાથી જ ઘર, સમાજ અને રાષ્ટ્રમાં સુમેળ જળવાય છે. જો વ્યક્તિનું મન પવિત્ર એટલે કે રાગ અને દ્વેષ રહીત હોય તો ગંગામાં ડૂબકી મારવા જવાની કોઈ જરૂર નથી. એટલે જ કહેવાય છે કે “મન ચંગા તો કથરોટ મેં ગંગા” માનવીના મનની પવિત્રતાથી સાત્ત્વિક ગુણોનો ઉદય થાય ત્યારે જ સુસંસ્કૃત સમાજનું નિર્માણ થાય છે.

➤ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ:

ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ અર્જુનને જ્ઞાનનો મહિમા બતાવતા કહે છે કે “શ્રેયાન્દ્રવ્યમયાદ્યજ્ઞાજ્ઞાનયજ્ઞઃ પરંતપા” (ગીતા 4-33) હે અર્જુન ! દ્રવ્યમય યજ્ઞ કરતા જ્ઞાનયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે. જ્ઞાનનો મહિમા બતાવીને ભગવાન તેની પ્રાપ્તિના ઉપાય બતાવતા કહે છે –

તદ્વિદ્ધિ પ્રણિપાતેન પરિપ્રશ્નેન પ્રણિપાતેન પરિપ્રશ્નેન સેવયા।

ઉપદેશ્યન્તિ તે જ્ઞાનં જ્ઞાનિનસ્તત્ત્વર્ણિનઃ॥ ગીતા 4-34॥

દંડવત્ પ્રણામ કરીને, સેવા વડે, વિવિધ પ્રશ્નો પૂછીને તત્ત્વને જાણનાર જ્ઞાનીઓ તને જ્ઞાનનો ઉપદેશ આપશે. કૃષ્ણ કહે છે કે જ્ઞાનનું તાત્પર્ય જાણવા માટે ગુરુ પાસે જવું જોઈએ. પરંતુ જ્ઞાન મેળવવા શિષ્યએ કેવી રીતે જવું ? તો કહે વિરાગ, લ વિવેક, શમાદિસંપત્તિ સાધનચતુષ્ટ સંપન્ન શિષ્યએ સમિત્પાણિ થઈ ગુરુ પાસે જવું જોઈએ, અને ગુરુ પણ કેવો હોય તો કહે છે કે યથાર્થ રીતે અપરોક્ષજ્ઞાનને અનુભવનાર પરમસમાધિસ્થ બ્રહ્મવિદ્ અને તત્ત્વદર્શી હોય તેવા ગુરુને આદર પૂર્વક પરિપ્રશ્ન પૂછવાથી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. જેને આવું ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ જાય છે તેના ફળ વિષે વાત કરતા કહે છે કે -

સર્વ જ્ઞાનપ્લવેનૈવ વૃજિનં સંતરિષ્યસિ । (ગીતા. 4 -36) (હે અર્જુન) તું જ્ઞાનરૂપી

વહાણથી બધા જ પાપોને સારી રીતે તરી જઈશ. તેમજ જેમ પ્રજ્વલિત અગ્નિ લાકડાને ભસ્મ કરે છે તેમ જ્ઞાનરૂપ અગ્નિ (પ્રારબ્ધ સિવાયના) બધા કર્મોને ભસ્મરૂપ કરે છે.

જ્ઞાનં લબ્ધ્વા પરાં શાન્તિમચિરેણાધિગચ્છતિ। (ગીતા 4 -39) જ્ઞાનને પામીને (મનુષ્ય) તરત જ પરમ શાન્તિને પામે છે. કૃષ્ણ કહે છે કે ન હિ જ્ઞાનેન સદૃશં પવિત્રમિહ વિદ્યતે। (ગીતા. 4 -38) અહીં જ્ઞાન જેવું

પવિત્ર કરનાર બીજું કંઈ નથી.આમ કહીને ભગવાન કૃષ્ણ જ્ઞાનનો મોટો મહિમા કરે છે. અહીં આજના યુવાન માટે સૌથી મોટી શીખ રહેલી છે. આજનો ટેકનોલોજીથી અંજાયેલો યુવાન માહિતીની માયાજાળમાં અટવાયેલો છે. જ્ઞાન અને માહિતીની પાતળી ભેદ રેખાથી તે અજાણ છે. સમગ્ર વ્યક્તિત્વના સહિયારા પ્રયાસનું પરિણામ જ્ઞાન છે. બુદ્ધિએ પ્રાપ્ત કરેલ સામગ્રી જ્ઞાન નથી. જે આત્મસાત થઈને ચિરસ્થાઈ રહે તે જ્ઞાન અને પળે પળે બદલાય તે માહિતી. ગીતા આજના યુવાનને જ્ઞાનવાન થવાનો ઉત્તમ બોધ આપે છે.

➤ સ્વધર્મમાં નિષ્ઠા:

ગીતાની ઉપાદેયતા એ છે કે તે દરેક મનુષ્યને પોતાન સ્વધર્મમાં નિષ્ઠાવાન બનવાની ઉત્તમ શીખ આપે છે.ગીતામાં સ્વધર્મનો અર્થ કર્તવ્ય, ફરજ, સ્વકર્મ એવો અભિપ્રેત છે. ભગવાન કૃષ્ણે તો ત્યા સુધી કહે છે કે -

શ્રેયાન્સ્વધર્મો વિગુણઃ પરમધર્મત્સ્વનુંષ્ઠિતાત્।

સ્વધર્મે નિધનં શ્રેયઃ પરધર્મો ભયાવહઃ॥ ગીતા 3-35॥

સારી રીતે આચરણ કરેલા પરધર્મ કરતાં ગુણરહિત પણ પોતાનો ધર્મ વધારે કલ્યાણ કારક છે. પોતાના ધર્મમાં મરવું (મરણ) કલ્યાણકારક છે. પરંતુ પરધર્મ ગમે તેવો હોય તો પણ ભયંકર છે.

આજે મનુષ્ય પોતાની ફરજ નિષ્ઠાથી નથી બજાવતો. તેમને સામાવાળા વ્યક્તિના કાર્યો વધારે સરળ અને સારા લાગે છે, તેથી તે પોતાના કર્તવ્યો માટે પ્રમાદ સેવે છે. તેના પરિણામ સ્વરૂપ આજે સમાજની સુચારું વ્યવસ્થા અસ્ત વ્યસ્ત થઈ ગઈ છે. સ્વધર્મમાં રાગ અને દ્વેષ વધી ગયા છે. ત્યારે આજના યુવાનને સ્વકર્તવ્યનો બોધ કરાવતા ભગવાન કહે છે કે -રાગ દ્વેષ રહિત થઈને સ્વધર્મનું સારી રીતે આચર કરવાથી સમતા (યોગ)નો અનુભવ થાય છે.સમતાનો અનુભવ થતા દુઃખોનો નાશ થઈ જાય છે. આમ ગીતા આજના યુવાનને રાગદ્વેષથી રહિત થઈને સ્વધર્મનું પાલન કરવાનો બોધ આપે છે. નિરુત્સાહ અને નિષ્ઠિયતા એ આધુનિક જીવનમાં જે ગંભીર પ્રશ્નો સર્જ્યા છે તેનો ઉકેલ કર્મયોગની વિભાવનાને સંપૂર્ણપણે અપનાવાથી જ લાવી શકાશે.વળી કર્મમાં નિષ્ઠિયતાનો ત્યાગ એ જ કર્મયોગ નથી. કર્મયોગ કર્મકૌશલ્ય વિકસાવવા પર પણ ભાર મૂકે છે. યોગઃ કર્મણુ કૌશલં।

આ ઉપરાંત દાન, દમ, દયા, સત્ય, અહિંસા, અક્રોધ, ત્યાગ, મૃદુતા,ક્ષમા, ધૃતિ, અપૈશુનતા, લજ્જા, અને અલોલુપતા જેવા અનેક ગુણોનું વર્ણન ગીતામાં કરવામાં આવ્યું છે. આમાંથી બે-ત્રણ ગુણ જો જીવનમાં ઉતરી જાય તો પણ સમાજની અનેક સમસ્યાઓનું સમાધાન આપણને મળી જાય.

એટલે જ કહેવું ઘટે કે ગીતા મનુષ્ય જાતિના યુગનેતાઓની પ્રસાદીઓમાંથી એક ઉત્તમ પ્રસાદી છે. એમાં આપેલો ઉપદેશ સનાતન છે.સંસારની જટિલ સમસ્યાઓનો ઉકેલ આપણને તેમાંથી મળી જાય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા વિશ્વસાહિત્યનો સર્વોત્તમ ગ્રન્થ છે, માનવજીવનની સર્વ શ્રેષ્ઠ સામગ્રી છે અને અનુભવની વરિષ્ઠ સંપત્તિ છે. કોઈપ વ્યક્તિ, સમાજ કે રાષ્ટ્રને ઉત્તુંગ શિખરે ચડાવવા માટે ગીતાનો

ઉપદેશ અદ્વિતીય છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં સનાતનકાળ માટે મૂલ્યો જાળવી શકે એવા સિદ્ધાન્તો મળે છે. તેથી મહાભારતકાર શ્રી વેદવ્યાસ પોતે જ કહે છે કે-

ગીતા સુગીતા કર્તવ્યા કિમન્યૈઃ શાસ્ત્રિસ્તરૈઃ।

યા સ્વયં પદ્મનાભસ્ય મુખપદ્માદ્વિનિઃસૃતાઃ॥ મહાભારત॥

સંદર્ભ સૂચિ

1. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા શંકરાચાર્ય ભાષ્ય સહિત , ગીતાપ્રસ ગોરખપુર
2. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા (સરસ્વતીકૃતમધુસૂદન ગૂઢાર્થદીપિકાવ્યાખ્યા સહિત) (વ્યાખ્યાકાર: અગ્રવાલ મદનમોહન, ચૌખમ્બા સંસ્કૃત પ્રતિષ્ઠાન, વારાણસી (2013)
3. ગીતા રહસ્ય-કર્મયોગશાસ્ત્ર, બાલગંગાધર તિલક
4. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા સંપાદક, ઝાલા સુહાસ, સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ, પ્રથમ આવૃત્તિ.(૨૦૦૨)
5. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા સંપાદક, શાસ્ત્રી સી એલ તથા દવે પી સી, અખિલ હિન્દ પ્રકાશન, અમદાવાદ, દ્વિતીય સંસ્કરણ (1968)
6. નીતિશતકમ્ સંપાદક: દામોદર ધર્માન્દ કોસંબી

દૈનિક જીવન માટે ભગવત ગીતા

પ્રા. માનસી પરેશકુમાર પટેલ

મુલાકાતી વ્યાખ્યાતા,

ગુજરાતી વિભાગ,

મણિબેન એમ. પી. શાહ મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, કડી

પ્રા. હરસુખભાઈ હમીરભાઈ પરમાર

એસોસીએટ પ્રોફેસર,

ગુજરાતી વિભાગ,

મણિબેન એમ. પી. શાહ મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, કડી

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા એ હિંદુ ધર્મનો પ્રાચીન અને મુખ્ય પવિત્ર ગ્રંથ છે. ગીતા હિંદુ ધર્મનો ગણાતો હોવા છતાં ફક્ત હિંદુઓ પૂરતો સીમિત ન રહેતાં પૂરા માનવસમાજ માટેનો ગ્રંથ ગણાય છે, અને વિશ્વચિંતકોએ તેમાંથી માર્ગદર્શન લીધું છે. હિંદુ ધર્મનાં ઘણા ધર્મગ્રંથો છે, પરંતુ ગીતાનું મહત્ત્વ અલૌકિક છે. ગીતાને સ્મૃતિ ગ્રંથ માનવામાં આવે છે. મૂળ ભગવદ્ ગીતા સંસ્કૃતમાં રચાયેલી છે, જેમાં કુલ ૧૮ અધ્યાય અને ૭૦૦ શ્લોકો છે. પૂરી ગીતા, થોડા શ્લોકોના અપવાદ સિવાય, અનુષ્ટુપ છંદમાં છે. ગીતાનો સમયકાળ આશરે ઇ.સ. પૂર્વે ૩૦૬૬નો માનવામાં આવે છે.

ભારતના બે આદિગ્રંથો પૈકીનું મહાભારત મહર્ષિ વેદવ્યાસે રચેલું છે. મહાભારત પાંડવો અને કૌરવો વચ્ચેના રાજકીય કાવાદાવા, સ્પર્ધા, અને અંતે યુદ્ધની કથા છે. મહાભારતના યુદ્ધના પ્રથમ દિવસે પાંડવ અર્જુન પોતાના મિત્ર, માર્ગદર્શક, અને સારથી બનેલા શ્રી કૃષ્ણને રથને બન્ને સેના વચ્ચે લેવાનું કહે છે. બન્ને સેનાનું વિહંગાવલોકન કરતી વખતે અર્જુનને લાખો લોકોના મૃત્યુનો ખ્યાલ આવ્યો. યુદ્ધના પરિણામોથી તે ભયભીત થઈ, યુદ્ધ ન કરવાના વિચારો કરવા લાગ્યો. તેના હાથમાંથી ધનુષ પડી જાય છે અને તે રથમાં બેસી પડે છે અને કોઈ માર્ગ ન સૂઝતાં કૃષ્ણને માર્ગદર્શન માટે પૂછે છે. અર્જુન અને કૃષ્ણના સંવાદો મહાભારતના ભીષ્મ પર્વમાં છે. તે અઢાર અધ્યાયો ગીતા તરીકે પ્રચલિત છે.

ગીતામાં અર્જુન માનવનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે અને માનવ તરફથી ભગવાન કૃષ્ણને જીવનને લગતા વિવિધ પ્રશ્નો કરે છે. ગીતા મુજબ માનવ-જીવન એક યુદ્ધ છે જેમાં દરેકે લડવું પડે. યુદ્ધમાં પીછેહઠ કર્યા વગર આગળ વધવું તે ગીતાનો સંદેશ છે. ગીતા કોઈ સામાન્ય ધર્મગ્રંથની જેમ કશું કરવા માટે આગ્રહ કરતી નથી, પરંતુ સાચો માર્ગ બતાવી માનવને નિર્ણય લેવા માટે સ્વતંત્રતા આપે છે. ગીતાના અધ્યાયોનાં નામ મહાભારતમાં આપ્યા નથી પરંતુ પાછળથી કદાચ શંકરાચાર્યએ અધ્યાયોને નામ આપ્યા. અમુક ભાષ્યકારોએ ગીતાને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી છે, જે છે કર્મયોગ, ભક્તિયોગ અને જ્ઞાનયોગ. ગીતાના અધ્યાયો અને વિભાગોના પ્રચલિત નામો નીચે મુજબ છે.

સામાન્ય જીવનનું વૈતરું કરતા લોકો માટે ગીતા નવો પ્રાણ પુરવાનું કાર્ય કરે છે, એટલે આ ગ્રંથ સામાન્ય નથી. તેને માત્ર પ્રણામ કરવાનું નથી. પણ તેનું પઠન કરી, મનન- ચિંતન કર્યા પછી તેને દૈનિક જીવનનાં વ્યવહારમાં ઉતારવાનું છે. નિરાશામાંથી પ્રસન્નતા તરફ દોરનાર, મરણ ધર્મી માનવને જીવનને અમૃતમય બનાવવાનો બોધ જ્યાંથી મળ્યો છે, તે છે ભગવદ્ ગીતા સર્વ ધર્મગ્રંથ, વેદ- ઉપનિષદનો સાર એટલે ગીતા. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા છે, દિવ્ય ચિંતનનો સ્ત્રોત તો ગીતા જીવન દેવાનું. સંજીવની દેવાનું કાર્ય પણ કરે છે. મંગલકારી ગીતા અમૃત સમાન છે, જીવનનો બધો સાર સમાયેલો છે. બધા પ્રકારની પીડામાં થી છૂટવા અને પુણ્યની પ્રાપ્તિ કરવા ગીતાના પાઠનું મહત્વ અનેરું છે.

જીવન જીવવાની કળા શીખવતો અદ્ભૂત ગ્રંથ,' શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા

પ્રકૃતિનો સાર પરમેશ્વર છે, તેમ ધર્મનો સાર ગીતા છે સમયની પણ સીમા હોઈ શકે, પરંતુ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા ઉચ્ચારાયેલી ગીતાની સુવાસ તો ચારેય દિશામાં, અનંતકાળ સુધી ફેલાતી રહેશે. શ્રીકૃષ્ણની કૃપા પણ શાશ્વત છે. સર્વ ધર્મગ્રંથ, વેદ- ઉપનિષદનો સાર એટલે ગીતા. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા છે, દિવ્ય ચિંતનનો સ્ત્રોત તો ગીતા જીવન દેવાનું. સંજીવની દેવાનું કાર્ય પણ કરે છે. મંગલકારી ગીતા અમૃત સમાન છે, જીવનનો બધો સાર સમાયેલો છે. બધા પ્રકારની પીડામાં થી છૂટવા અને પુણ્યની પ્રાપ્તિ કરવા ગીતાના પાઠનું મહત્વ અનેરું છે.

સામાન્ય જીવનનું વૈતરું કરતા લોકો માટે ગીતા નવો પ્રાણ પુરવાનું કાર્ય કરે છે, એટલે આ ગ્રંથ સામાન્ય નથી. તેને માત્ર પ્રણામ કરવાનું નથી. પણ તેનું પઠન કરી, મનન- ચિંતન કર્યા પછી તેને દૈનિક જીવનનાં વ્યવહારમાં ઉતારવાનું છે. નિરાશામાંથી પ્રસન્નતા તરફ દોરનાર, મરણ ધર્મી માનવને જીવનને અમૃતમય બનાવવાનો બોધ જ્યાંથી મળ્યો છે, તે છે ભગવદ્ ગીતા. જેને પ્રાપ્ત કર્યા પછી જે શાશ્વત છે, તે છે પરમ તત્વ પર બ્રહ્મ. તેવા પરમેશ્વરની સતત નજીક જવાનું છે. પ્રમાદી વ્યક્તિને કર્મઠતાનો, નિદ્રામાં પોઢેલાને જાગૃત કરવાના, પડેલાને ઉભા કરવાનો ઉપાય ગીતા છે. ગીતામાત્ર યુધ્ધનું ગીત નથી, પણ જીવનનું સંગીત છે, મહાભારતનાં યુધ્ધને ધર્મયુધ્ધ પણ કહેવાયું છે. ગીતાનો સાંખ્ય યોગ જાગૃત બનવાનું સૂચન કરે છે. આવી જાગૃતિ જે જીવન પ્રત્યેનો દ્રષ્ટિકોણ બદલાવી નાખે છે.

'શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા'માં જ્ઞાનયોગ, કર્મયોગ અને ભક્તિ યોગની પૂર્ણ ચર્ચા થઈ છે. તેનાં બીજા અધ્યાયમાં સાંખ્યયોગ દ્વારા સ્થિત પ્રજ્ઞાજ્ઞાનીનાં લક્ષણો દર્શાવ્યા છે. તો ત્રીજા અધ્યાયમાં કર્મયોગ અને બારમા અધ્યાયમાં ભક્તિયોગની વિશદ્ ચર્ચા થઈ છે. જેના પ્રમાણે જ્ઞાન સર્વસ્વ છે, પોતાના મૂળ સ્વરૂપને જાણવાનું છે. શરીરની નાશવંતાને ઓળખવાની છે. અવિનાશી આત્માને પારખવાનો છે. દેહાન્તર પ્રાપ્તિ સંસાર જીવનનો ક્રમ છે. પરિવર્તન જીવનનો સ્વભાવ છે. જે આ સમજે છે. તે સંસારનાં સાગરને પાર કરી જાય છે. મોહ, આસક્તિનું બંધન જીવનભર પીડા આપે છે. જેના પ્રમાણે જ્ઞાન સર્વસ્વ છે, પોતાના મૂળ સ્વરૂપને જાણવાનું છે. શરીરની નાશવંતાને ઓળખવાની છે. અવિનાશી આત્માને પારખવાનો છે. દેહાન્તર

પ્રાપ્તિ સંસાર જીવનનો ક્રમ છે. પરિવર્તન જીવનનો સ્વભાવ છે. જે આ સમજે છે. તે સંસારનાં સાગરને પાર કરી જાય છે. મોહ, આસક્તિનું બંધન જીવનભર પીડા આપે છે.

મોહ રડાવતો હોય છે. તો મમતા બાંધે છે.. જીવન તરફની અજ્ઞાનતા જ્ઞાનનાં પ્રકાશથી દુર કરવાની છે. ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે જ્ઞાનનો મહિમા ગાયો છે. ' નહિ જ્ઞાનેન સદૃશ પવિત્રમ ઇહ વિદ્યતે' અર્થાત્, જ્ઞાન મનુષ્યને જીવવાની દ્રષ્ટિ આપે છે. આ લોકમાં જ્ઞાનથી પવિત્ર એવી કોઈ બાબત નથી. જ્ઞાન એજ શક્તિ છે. જ્ઞાન વિના અંધકાર છે. આત્મજ્ઞાન દ્વારા જ પરમશાંતિ મળે છે. ગંગોત્રીમાંથી પ્રગટેલી ગંગા નદી બનીને, સમુદ્રને મળી, એકરૂપ થઈ જાય છે, તે જ પ્રમાણે જ્ઞાનમાર્ગ, ભક્તિમાર્ગ, અને કર્મમાર્ગ, ત્રણેય પરમાત્મા રૂપી મહાસાગરમાં ભળીને એકરૂપ થઈ જતા હોય છે. જીવ- શિવસ્વરૂપ બની જાય છે.

આમ ભગવદ્ ગીતા તો આત્મજ્ઞાનનો મહાકુંભ છે, જેનું મંથન કરવાથી સત્યની અનુભૂતિ તો થાય છે, પણ ભગવદ્ ગીતાનું પઠન અને ઊંડો અભ્યાસ કરવાથી, આજના મુશ્કેલીઓ, સમસ્યાઓમાં અટવાયેલા માનવને જટુર તે અંત : દ્રષ્ટિ આપશે અને પોતાનાં જીવનને સારી રીતે, સાચી રીતે જીવવાની કળા શીખવી જશે.

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા જયંતિ

કુરુક્ષેત્રના રણમાં અર્જુનના સારથિ બનેલા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ

ભારત સાહિત્યિક સમૃદ્ધિમાં વિશ્વના અન્ય તમામ દેશો કરતા આગળ છે. ભારતમાં એવા દિવ્ય અને મહાન ગ્રંથોનો ઉદ્ભવ થયો છે કે જેણે યુગો-યુગો સુધી વિશ્વને જીવન જીવવાનો રસ્તો બતાવ્યો છે. તેમાંનો એક વિશેષ ગ્રંથ છે મહાભારત. મહાભારતના ઇતિહાસ વિશે સૌ કોઈ જાણે છે. મહાભારતમાં 18 પર્વ છે અને તેમાંનો એક પર્વ છે 'ભીષ્મપર્વ' જેમાંથી વિશ્વગ્રંથ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાની ઉત્પત્તિ થઈ છે. આજથી લગભગ સાડા પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધ મેદાનમાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણએ અર્જુનને ગીતા ઉપદેશ આપ્યો હતો. તે પવિત્ર દિવસ હતો માગશીર્ષ સુદ અગિયારસ. ત્યારથી લઈને આજ સુધી વિશ્વમાં તે દિવસ ગીતા જયંતિ તરીકે ઓળખાય છે. આ વર્ષે 22 ડિસેમ્બરે ગીતા જયંતિની ઉજવણી થશે. ત્યારે આ શુભ અવસર પર આપણે હિંદુઓના પવિત્ર ધર્મગ્રંથ શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા વિશેના મહત્વને સમજવા પ્રયાસ કરીશું.

પૃષ્ઠભૂમિ

કુરુક્ષેત્રના સમરાંગણમાં પાંડવપુત્ર અર્જુન હતાશ થઈને ઉભો છે. ભગવાન કૃષ્ણ સાથે દલીલો કરી રહ્યો છે કે, “હું જેની સાથે લડવા જઈ રહ્યો છું, તે મારા જ ભાઈઓ છે. પિતાતુલ્ય દાદા ભીષ્મ પર હું કઈ રીતે બાણ ચલાવી શકું?” આટલું કહીને અર્જુનના હાથમાંથી ગાંડીવ નીચે પડે છે અને અસમંજસમાં મુકાયેલો અર્જુન હિંમત હારીને બેસી જાય છે. કુંતીપુત્ર પાર્થની આવી હાલત જોઈને ભગવાન કૃષ્ણ તેને

દિવ્ય જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. જગતગુરુના મુખારવિંદમાંથી નીકળેલું આ પવિત્ર અમૃત એટલે શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા. સમગ્ર ગીતા જ્ઞાન સાંભળીને અર્જુનમાં શક્તિનો નવસંચાર થાય છે.

ભગવાન કૃષ્ણ હાંકલ કરે છે કે, “તસ્માત્ ઉત્તિષ્ઠ કૌન્તેય યુદ્ધાય કૃતનિશ્ચયઃ, હે કુંતીપુત્ર અર્જુન ઉઠ અને યુદ્ધ કરવાનો દ્રઢ નિશ્ચય કર.” આટલું સાંભળીને અર્જુન હાથમાં ગાંડીવ ધારણ કરીને યુદ્ધ માટે તૈયાર થાય છે અને ધમાસાણ ધર્મયુદ્ધ બાદ સત્યનો વિજય થાય છે. ભગવાન કૃષ્ણએ અર્જુનને જે દિવ્ય જ્ઞાન આપ્યું હતું તે એટલે શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા. ગીતા માત્ર હિંદુઓનો જ ધર્મગ્રંથ જ નથી, પરંતુ સમગ્ર માનવસમાજનો ગ્રંથ છે. ત્યારે આપણે પવિત્ર ગીતા જયંતિ પર સમજીએ કે કઈ રીતે શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા આપણને જીવન જીવવાનો રાહ ચીંધે છે.

પ્રકૃતિનો સાર પરમેશ્વર છે, તેમ ધર્મનો સાર ગીતા છે સમયની પણ સીમા હોઈ શકે, પરંતુ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ દ્વારા ઉચ્ચારાયેલી ગીતાની સુવાસ તો ચારેય દિશામાં, અનંતકાળ સુધી ફેલાતી રહેશે. શ્રીકૃષ્ણની કૃપા પણ શાશ્વત છે.

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચના

મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સઙ્ગોઽસ્ત્વકર્મણિ॥

અર્થાત:- “મનુષ્ય પાસે માત્ર કર્મ કરવાનો અધિકાર છે, કર્મના ફળનો નહીં. એવા વ્યક્તિ ન બનો જે સતત પોતાના કર્મના પરિણામો પર ધ્યાન ધરે છે. (આસક્ત થાય છે).”

ભગવાન કૃષ્ણ નિષ્કામ કર્મનું મહત્વ સમજાવે છે. જ્યારે આપણે કોઈ અપેક્ષા સાથે કાર્ય કરીએ છીએ તો તેમાં પવિત્રતા નથી રહેતી પરંતુ જ્યારે આપણે નિસ્વાર્થ ભાવે કોઈ કર્મ કરીએ તો તેનું ચોક્કસ ફળ મળે છે.

આ ઉપરાંત ભગવદ ગીતા મનુષ્ય જીવનમાં એક યોગ્ય પથદર્શક તરીકેનું કાર્ય કરે છે. કોર્પોરેટ જગતથી લઈને વિજ્ઞાન સુધી. મનુષ્ય જીવનથી લઈને રાજકારણ સુધી, તમામ ક્ષેત્રોમાં શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતાના સચોટ અને સનાતન સિદ્ધાંતો ખૂબ જ ઉપયોગી છે. ઓપનહાઇમર હોય કે સ્ટીવ જોબ્સ. નરેન્દ્ર મોદી હોય કે સ્વામી વિવેકાનંદ. તમામ મહાન વ્યક્તિઓ પાછળ એક ગ્રંથ હંમેશા હોય છે. તે છે શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા. આપણે અહીં માત્ર એક અંશ તરીકે ભગવદ ગીતનો અભ્યાસ કર્યો છે. જો હૃદયપૂર્વક તેનું પઠન કરવામાં આવે તો વિશ્વના તમામ રહસ્યો પરથી પરદો ઉઠી શકે છે. શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા જ્ઞાનનો વિશાળ દરિયો છે અને આજેગીતા જયંતિ પર આપણે તેના એક ટીપાં જેટલો પણ અભ્યાસ નથી કર્યો.

“આત્મા અને કર્મ શાશ્વત છે”

શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતા આત્માના મૂળ સુધી પહોંચે છે. દુનિયાનો કોઈપણ ધર્મગ્રંથ આત્માનું સૂક્ષ્મ ચિંતન કરી શક્યો નથી. આધુનિક વિજ્ઞાન આત્માને એક ઉર્જા માને છે. વિજ્ઞાન અનુસાર, એનર્જીને મારી નથી શકાતી, તેને સળગાવી નથી શકાતી, ઉર્જા સનાતન છે. તેને માત્ર એક સ્વરૂપમાંથી બીજા સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત કરી શકાય છે. વીજળી પણ એક ઉર્જા છે. તેનો ઉપયોગ આપણે અનેક સ્વરૂપમાં પરિવર્તિત

કરીને કરીએ છીએ. આધુનિક સાયન્સ આત્માને પણ ઉર્જા માને છે. જે વાત વિજ્ઞાને હમણાં સાબિત કરી છે. તે જ વાત ભગવાન કૃષ્ણએ પાંચ હજાર વર્ષ પહેલાં સિદ્ધ કરી હતી.

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાને ઉચ્ચ દરજ્જો આપવામાં આવેલ છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં માનવ જીવનમાં સંપૂર્ણ ફેરફાર કરવાની સંભાવના રહેલી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાથી આખું વિશ્વ પરિચિત છે. આજના સમયમાં દરેકના જીવનમાં ગીતાનું જ્ઞાન ખુબજ જરૂરી છે. જ્યારે મનુષ્ય ભગવદ્ ગીતાના સમુદ્રમાં ડૂબકી લગાવે છે, ત્યારે તે મોતી લઈને બહાર આવે છે. આપણા દેશ માં આ ગ્રંથને એટલો પવિત્ર માનવામાં આવે છે કે અદાલત માં તેના પર હાથ મુકાવી તેના કસમ પણ ખવડાવવામાં આવે છે અને ત્યારબાદ તેની આગળ થી ગવાહી લેવામાં આવે છે.

આ જ સમય સુધી ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ અર્જુનને જે કંઈ કહ્યું હતું તે આજે ગીતામાં લખ્યું છે. શ્રી કૃષ્ણના દૈવી શબ્દોની અર્જુન પર એવી અસર પડી કે અર્જુને ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ ને લાડવા માટે વચન આપ્યું. એવું કહેવામાં આવે છે કે મહાભારતનું યુદ્ધ લગભગ 7 હજાર વર્ષ પહેલાં લડાયું હતું. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા વિશે એક વિશેષ વાત એ છે કે ગીતાનું જ્ઞાન માનવ જીવનને કોઈપણ પ્રકારની મુશ્કેલીથી ઉગારી શકે છે. જ્યાં સુધી માનવી આ ભૂમિ પર જીવંત છે ત્યાં સુધી ગીતાનું જ્ઞાન પણ અસ્તિત્વમાં રહેશે. સંકટ સમયે, અસ્વસ્થતાના સમયમાં, નિરાશા સમયે, કુટુંબ વિશે, નકારાત્મકતાથી અંતર, શત્રુ પ્રત્યેની ફરજ, મિત્ર પ્રત્યેની ફરજ, સંસારિકતા, આત્મા અવિનાશી છે વગેરેનું જ્ઞાન જોવા મળી આવે છે. જો મનુષ્યનું જીવન કોઈ સાંસારિક પ્રશ્ન શોધવા માંગે છે, તો તેનો જવાબ ગીતામાં ચોક્કસ મળી જશે. તમે તો શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાનું મહત્વ સમજતા જ હશો.

ભગવદ્ ગીતાનું રહસ્ય શું છે?

ભગવદ્ ગીતાનો સાર શું છે?

ગીતાનું રહસ્ય! અહીં બે જ શબ્દમાં!!

પ્રશ્નકર્તા: કૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને શા માટે મહાભારતનું યુદ્ધ લડવા માટે કહ્યું હતું?

દાદાશ્રી: ભગવાનને તે વખતે આવું બોલવાનું નિમિત્ત હતું. અર્જુનને મોહ ઉત્પન્ન થયો હતો, ક્ષત્રિય ધર્મ હોવા છતાં તે મૂર્છિત થયેલો. તેથી મૂર્છા કાઢવા કૃષ્ણ ભગવાને અર્જુનને ચેતવ્યો ને કહ્યું, 'તારી મૂર્છા ઉતાર, તું તારા ધર્મમાં આવ. કર્મનો કર્તા કે ના કર્તા તું થઈશ નહીં.' કૃષ્ણ 'વ્યવસ્થિત' જાણતા હતા અને 'વ્યવસ્થિતના' નિયમમાં હતું એટલું જ કૃષ્ણ બોલ્યા છે, પણ લોકોને સમજમાં આવતું નથી અને કહે છે કે, કેમ ભગવાન જ્ઞાની થઈને આવું બોલ્યા કે, 'આ બધાંને મારી નાખ?' કૃષ્ણનો આ તો ઓન ધી મોમેન્ટનો ઉપદેશ હતો, કંઈ હંમેશને માટે આ ઉપદેશ ના કરાય કે, મારજો જ. અર્જુનને બીજાં બધાં સગાંને જોઈને મોહ ઉત્પન્ન થયેલો. ભગવાન જાણતા હતા કે થોડી વાર પછી મોહ ઊતરવાનો છે, એટલે નૈમિત્તિક રીતે કૃષ્ણ ભગવાને વાત કહેલી. તેમણે અર્જુનને કહ્યું, 'તું ક્ષત્રિય છે ને તારાં પરમાણુ લઢયા વગર રહેવાનાં જ

નથી, એ અમને જ્ઞાનમાં દેખાય છે કે તારું 'વ્યવસ્થિત' આવું છે. માટે તું ખોટો મોહ ના કરીશ, મારવા માટે મોહ વગર કાર્ય કર, ખોટો અહંકાર ના કરીશ.'

શ્રીકૃષ્ણે નેમીનાથ ભગવાન પાસેથી દિવ્યચક્ષુ મેળવેલાં હતાં, ત્યાર પછી આ ગીતાનો ઉપદેશ તેમણે કરેલો.

ગીતામાં તો કૃષ્ણ ભગવાન બે જ શબ્દ કહેવા માગે છે. એ બે શબ્દ લોકોને સમજાય તેમ નથી, તેથી આટલું મોટું ગીતાનું સ્વરૂપ આપ્યું અને એ સ્વરૂપને સમજવા માટે લોકોએ ફરીથી વિવેચન લખ્યાં છે. કૃષ્ણ ભગવાન જાતે કહે છે કે, 'હું જે ગીતામાં કહેવા માગું છું તેનો સ્થૂળ અર્થ એક હજારમાં એક જણ સમજી શકે. એવા એક હજાર સ્થૂળ અર્થને સમજનારા માણસોમાંથી એક જણ ગીતાનો સૂક્ષ્મ અર્થ સમજી શકે. એવા એક હજાર સૂક્ષ્મ અર્થ સમજનારાઓમાંથી એક જણ સૂક્ષ્મતર અર્થને સમજે. એવા એક હજાર સૂક્ષ્મતર અર્થને સમજનારાઓમાંથી એક જણ ગીતાનો સૂક્ષ્મતમ અર્થ અર્થાત્ મારો આશય સમજી શકે!' એ જ એક કૃષ્ણ ભગવાન શું કહેવા માગતા હતા તે સમજી શકે. હવે આ સાડાત્રણ અબજની વસતિમાં કૃષ્ણ ભગવાનને સમજવામાં કોનો નંબર લાગે? કૃષ્ણ ભગવાન જે કહેવા માગતા હતા તે બે જ શબ્દમાં કહેવા માગે છે, એ તો જે જાતે કૃષ્ણ થયો હોય તે જ સમજી શકે ને કહી શકે, બીજા કોઇનું કામ નહીં. આજે 'અમે' જાતે કૃષ્ણ આવ્યા છીએ, તારે તારું જે કામ કાઢવું હોય તે કાઢી લે. કૃષ્ણ શું કહેવા માગે છે? માણસ મરી જાય ત્યારે કહે છે ને કે, 'મહિંથી જતા રહ્યા,' તે શું છે? તે 'માલ' છે અને અહીં પડયું રહે છે તે 'ખોખું' છે. આ ચર્મચક્ષુથી દેખાય છે તે પેકિંગ છે ને મહિં 'માલ' છે, મટીરીઅલ છે. ઘેર આર વેરાઇટીઝ ઓફ પેકિંગઝ. કોઇ આંબાનું પેકિંગ, કોઇ ગઘેડાનું પેકિંગ, તો કોઇ માણસનું કે સ્ત્રીનું પેકિંગ છે; પણ મહિં 'માલ' ચોખ્ખો, એક સરખો બધામાં છે. પેકિંગ તો ગમે તેવું હોય, સડેલું ય હોય, પણ વેપારી પેકિંગની તપાસ ના કરે, મહિં 'માલ' બરાબર છે કે નહીં તે જોઇ લે, તેમ આપણે મહિંના 'માલ'નાં દર્શન કરી લેવાનાં.

કૃષ્ણ ભગવાન કહે છે કે, 'મહિં જે 'માલ' છે તે જ હું પોતે છું, એ જ કૃષ્ણ છે, એને ઓળખ એટલે ઉકેલ આવશે તારો, બાકી લાખ અવતાર તું ગીતાના શ્લોક ગાઇશ તો ય તારો ઉકેલ નહીં આવે!' 'ખોખું' અને 'માલ' આ બે જ શબ્દોમાં કૃષ્ણ ભગવાન જે બધું કહેવા માગતા તે છે, અને આ બુદ્ધિશાળી લોકો ગીતાનાં અર્થ કરવા જાય છે, એનાં પુસ્તકો કાઢે છે! મૂળ તો આ લોકોને અર્ક કાઢતાં જ નથી આવડતું ને મોટાં મોટાં વિવેચનો, ટીકાઓ લખી અર્ક કાઢવા ગયા છે; પણ આ તો પોતાના સ્વછંદથી નામના કાઢવા જ કરે છે! બાકી બે શબ્દમાં જ કૃષ્ણ ભગવાનનો 'અંતર-આશય' સમાઇ જાય છે.

આ છોકરો હોસ્ટેલમાં ભણતો હોય ત્યારે ફાઇવ તેને કડક શબ્દોમાં પત્ર લખે કે, 'તું ભણતો નથી અને મારા પૈસા બગાડે છે, સિનેમા-નાટક જોયા કરે છે, કંઈ કરતો નથી.' ત્યારે છોકરો શું કરે કે બાપનો પત્ર પોતાના ફ્રેન્ડને દેખાડે અને કહે કે, 'જો ને મારા ફાઇવ કેવા છે? જંગલી છે, કોધી છે ને લોભી છે, કંજૂસ છે.' આવું છોકરો કેમ કહે છે? કારણ કે તેને ફાઇવની વાત નથી સમજાતી, એ ફાઇવનો અંતરઆશય નથી સમજી શકતો. ફાઇવ અને છોકરામાં માત્ર પચીસ જ વરસનો ડિફરન્સ છે, છતાં પણ બાપનો અંતરઆશય

દીકરો સમજી શકતો નથી; તો પછી કૃષ્ણ ભગવાનને તો પાંચ હજાર વર્ષ થયાં, તે પાંચ હજાર વર્ષના ડિફરન્સમાં કૃષ્ણ ભગવાનનો અંતરઆશય કોણ સમજી શકે? એમનો અંતર આશય કોણ બતાવી શકે? એ તો જે 'ખુદ' કૃષ્ણ ભગવાન હોય તે જ બતાવી શકે! મહાવીરના અંતરઆશયની વાત કોણ બતાવી શકે? એ તો જ ખુદ મહાવીર હોય તે જ બતાવી શકે. મહાવીરને પણ ૨૫૦૦ વરસનો ડિફરન્સ થયો. પહેલાંના જમાનામાં તો પચીસ વરસના ડિફરન્સમાં બાપનો અંતરઆશય દીકરો સમજી જતો હતો, ત્યારે આજે તો પચીસ વરસના અંતરમાં અંતરઆશયની વાત સમજવાની શક્તિ રહી નથી; તો કૃષ્ણની વાત કેવી રીતે સમજવામાં આવે? અત્યારે ગીતા વિષે ઘણું ઘણું લખાય છે, પણ એમાં એક વાળ પણ લખનારા સમજતા નથી. આ તો 'અંધે અંધ મળ્યા, તલે-તલ કોથળે મહીં મળ્યા, ના થાય તલ ને ના થાય ઘાણી!' એનાં જેવું છે. હા, એ ખોટું નથી, કરેક્ટ છે, પણ એ ફર્સ્ટ સ્ટાન્ડર્ડના માસ્તરના જેવી વાત છે ને તે બરોબર છે. અહીં અમારી પાસે કેવી વાત હોય? કોલેજના છેલ્લા વર્ષની વાત હોય. ત્યાં આગળ ફર્સ્ટ સ્ટાન્ડર્ડની વાત થાય તેમ આ ગીતાનાં વિવેચનોની વાત હોય. એક 'જ્ઞાની પુરુષ' પાસે જ સર્વ શાસ્ત્રોની યથાર્થ વાત મળી શકે છે.

સંદર્ભ:

1. <http://bit.ly/gujratsamachar>
2. "The hidden truths in the bhagvat gita"
3. www.yognanda-srf.org. મેળવેલ 2017-12-09
4. Krishnakunj ઇન્ડોલોજીકલ ઇન્સ્ટિટ્યુટ/સંસ્કૃતિમંતવ્ય વિશેષ સંપાદકની પસંદ સ્પેશ્યલ જેનામાં વ્યક્તિને જડમૂળથી પરિવર્તિત કરવાની છે ક્ષમતા, જાણો ગીતા જયંતિ પર શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતાના દિવ્ય માહાત્મ્યને 22
December, 2023 Rajyaguru Bhargav
5. Book Name: આપ્તવાણી 2 (Page #365 - Paragraph #4, Entire Page #366 & #367, Page #368 - Paragraph #1

ભગવદ્ ગીતા: આધુનિક જીવન માટે કાલાતીત બુદ્ધિમત્તા પ્રદાન કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા અવની વિરોલા

અધ્યાપક સહાયક,

ડી. ડી. ચોકસી કોલેજ ઓફ સેકન્ડરી એજ્યુકેશન, પાલનપુર

સતત બદલાવ પામતી અને વિકાસ પામતી દુનિયામાં પ્રાચીન ગ્રંથોમાંથી માર્ગદર્શન મેળવવું થોડું અઘરું લાગે છે. તેમ છતાં કેટલીક પ્રાચીન બુદ્ધિમત્તા એટલી સાર્વત્રિક અને ગહન છે કે તે સમય કરતા પણ આગળ વધી ગયેલ છે અને આજની આ ૨૧મી સદીમાં પણ અવિશ્વસનીય રીતે બંધબેસતી જણાય છે.

ભગવદ્ ગીતા કે જેમાં મહાભારતના ૨૩ થી ૪૦ પ્રકરણોનો સમાવેશ કરવામાં આવેલ છે અને ૭૦૦ શ્લોકો છે. કુરુક્ષેત્રની યુદ્ધભૂમિ પર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને ધનુર્ધારી અર્જુન વચ્ચેનો સંવાદ છે.

ભગવદ્ ગીતા એ દાક્ષિણ્યનો ભંડાર છે કે જે આજના ઝડપી અને અત્યંત પડકારરૂપ દુનિયા માટે જીવન માટે અમૂલ્ય પાઠ શીખવે છે. સંપૂર્ણ લખાણ એ યુદ્ધનું નિરૂપણ કરે છે કે જે આપણા મનમાં પણ સતત ચાલતું રહે છે. ભગવદ્ ગીતા એવી સમજ વિકસાવે છે કે આપણે કેવી રીતે આપણી મુશ્કેલીઓ અને આત્મશંકાઓ દૂર કરી હેતુપૂર્ણ જીવન જીવી શકીએ.

ચાવીરૂપ શબ્દો: ભગવદ્ ગીતા, કાલાતીત, બુદ્ધિમત્તા, દુર્દ્રષ્ટિ, માર્ગદર્શન, કુરુક્ષેત્ર, ધર્મ, આત્મજ્ઞાન, શાણપણ પ્રસ્તાવના:

ભગવદ્ ગીતા એ જીવનની જટિલતાની શોધખોળ કરવા માટે ગાઢ દુર્દ્રષ્ટિ અને વ્યવહારિક માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. આ ઉપરાંત ભગવદ્ ગીતા એ માનવ અસ્તિત્વ, નૈતિકતા, ફરજ તથા આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના રસ્તા માટેના સારનું નિરૂપણ કરે છે. ભગવદ્ ગીતાના ઉપદેશો એ આપણા અત્યારના આધુનિક જીવનમાં પણ સુસંગતતા જાળવી રાખે છે. ઘણા બધા મૂલ્યવાન પાઠો અને સિદ્ધાંતો આપણને પ્રદાન કરે છે કે જે આપણા સૌને વધારે પરિપક્વ અને હેતુપૂર્વકના અસ્તિત્વ માટે યોગ્ય માર્ગદર્શન મળી રહે છે.

ધર્મ અને ફરજ:

ભગવદ્ ગીતામાં અર્જુન એક ચોક્કા તરીકેની તેમની ફરજ અને જે તે સમયની નૈતિક દુર્વિધાઓનો સામનો કરે છે. આ અતિ પ્રાચીન ગ્રંથ આપણા સૌને પોતાના ધર્મ તથા ફરજોને સમજવા અને તેને સંબંધિત કાર્ય કરવાની સમજણ વિકસિત કરે છે. અત્યારની આ આધુનિક સદીમાં આપણે જીવનનો હેતુ શોધવો અને આપણી પોતાની જવાબદારીઓ વ્યવસ્થિત રીતે નિભાવવી એ સૌથી વધારે મહત્વપૂર્ણ છે. પોતાના વ્યાવસાયિક કે અંગત જીવનમાં પોતાનો ધર્મ અપનાવી પરિપૂર્ણતાની ભાવનાનો વિકાસ કરવો જોઈએ.

આત્મજ્ઞાન:

અત્યારની આ આધુનિક દુનિયામાં પોતાના સાચા સ્વની દ્રષ્ટિ કેળવવી ખૂબ જ આવશ્યક છે.ગીતા આત્મ નિરીક્ષણ તથા આત્મ જ્ઞાનને પ્રોત્સાહન આપે છે.ભગવદ્ ગીતા શીખવે છે કે પોતાના આંતરિક સ્વભાવ અને શાશ્વત સ્વની સમજણ કેળવવાથી જીવનની અરાજકતાઓ વચ્ચે પણ આપણે તેની સ્પષ્ટતા અને આંતરિક શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.અત્યારના આધુનિક સમયમાં જ્યારે આપણે ઘણા બધા બાહ્ય પ્રભાવોથી સતત ઘેરાયેલા છીએ ત્યારે આપણે પોતાના સ્વ માટે સમયની ફાળવણી કરવી એ એક મૂલ્યવાન પાઠ છે.

પરિણામોથી અલગતા:

ભગવદ્ ગીતા આપણને શીખવે છે કે પરિણામોની ચિંતા રાખ્યા વિના આપણે આપણી પોતાની ફરજો નિભાવવી જોઈએ.ખાસ કરીને આજના આ સ્પર્ધાત્મક યુગમાં આ પ્રકારનું શિક્ષણ મહત્વનું પૂરવાર થાય છે.પરિણામોની ચિંતા કરવાનું બંધ કરીને અથવા તો તેનાથી અલગતા કેળવીને તનાવ અને ચિંતા ઓછી થાય છે અને આપણે પોતાના પ્રયત્નો અને ઈરાદાઓ,ઈચ્છાઓ કે લક્ષ્યો પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે પોતાની જાતને વધુ સક્ષમ બનાવી શકીએ છીએ.

ધ્યાન:

ગીતા આપણને ધ્યાન થકી મનને શાંત તથા નિયંત્રિત કરવાની મહત્વપૂર્ણ વાત કરે છે.અત્યારના આ આધુનિક યુગમાં જ્યારે માહિતીનો વિસ્ફોટ જોવા મળે છે ત્યારે આ પ્રાચીન ગ્રંથો થકી આપણને એક આધાર પ્રદાન થાય છે કે જે આપણને ભાવનાત્મક રીતે વધારે સંતુલિત રહેવામાં મદદરૂપ થાય છે.

સમાનતા:

ભગવદ્ ગીતામાં ભગવાન શ્રીકૃષ્ણના ઉપદેશો આપણને દરેક જીવ પ્રત્યે આદર અને કડુણાની ભાવના સાથે વર્તણુક કરવા પર ભાર મૂકે છે તથા બધા સાથે સમાન ભાવ રાખવાની વાત કરે છે.આજના આ આધુનિક યુગમાં ભગવદ્ ગીતાનો સાર્વત્રિક પ્રેમ અને સમાનતાનો સરસ સંદેશ આપણને સુમેળભર્યા સમાજના નિર્માણ માટે માર્ગદર્શકની ભૂમિકા પૂરી પાડે છે.

નેતૃત્વ અને નિર્ણય:

ભગવદ્ ગીતા આપણને નેતૃત્વના ગુણો અને એક યોગ્ય નૈતિક નિર્ણય લેવાની એક મહત્વપૂર્ણ આંતર્દ્રષ્ટિ પ્રદાન કરે છે. આજના આ આધુનિક યુગમાં આપણે સૌ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ એ અર્જુનને આપેલ માર્ગદર્શનથી પ્રેરણા લઈ શકીએ છીએ.જેમાં આપણે પોતાના શાણપણ થકી નિસ્વાર્થ ભાવે વધુ સારા કાર્ય માટે કઠીન પસંદગી કરવાની ક્ષમતાનો વિકાસ કરી શકાય છે.

(ભગવદ્ગીતા, 2018) સારાંશ

આમ, ભગવદ્ ગીતા એ કાલાતીત જ્ઞાન અર્પણ કરે છે કે જે ધાર્મિક તથા સાંસ્કૃતિક સીમાઓથી પર છે. ભગવદ્ ગીતાના ઉપદેશો જીવનના પડકારોને શોધવા તેમજ આપણી ક્રિયાનો અર્થ અને હેતુ જાણવા માટેનું વ્યવહારિક માર્ગદર્શન પ્રદાન કરે છે. આપણી પોતાની ફરજોનો સ્વીકાર કરીને, પોતાની જાત પ્રત્યેની શંકાઓ પર કાબૂ મેળવીને, જ્ઞાનની શોધ કરીને, ધ્યાન ધરીને વગેરે જેવી બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને આપણે ગીતાના પાઠને અત્યારના આપણા આ આધુનિક જીવનમાં અજમાયશ કરી શકીએ છે. ગીતા એ પ્રકાશની દીવાદાંડી માફક આપણા સૌના જીવનને પ્રકાશમય કરે છે જે આપણને એક વ્યક્તિ તરીકે વધુ પરિપક્વ, સંતુલિત અને આધ્યાત્મિકતા તરફ દોરી જાય છે.

સંદર્ભ સાહિત્ય:

<https://timesofindia.indiatimes.com/readersblog/abhinandankaul/the-bhagavad-gita-timeless-wisdom-for-modern-life-55724/>

<https://www.indoindians.com/timeless-wisdom-for-the-21st-century-life-lessons-from-the-bhagavad-gita/>

શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા. (2018). Rajkot gurukul; 1st edition.

શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં જીવનશિક્ષણ

ડૉ. મોહન આર. બાલસ

અધ્યાપક સહાયક

સંસ્કૃત વિભાગ,

ગવર્મેન્ટ આર્ટ્સ એન્ડ સાયન્સ કોલેજ, વંથલી (સોરઠ)

શિક્ષણ એક પવિત્ર ધર્મ છે. જે વ્યક્તિને સ્વની ઓળખ કરાવે છે. શિક્ષણનાં પાયાનાં ત્રણ તત્ત્વો જ્ઞાન, જ્ઞેય અને જ્ઞાતા છે. અર્થાત સંપૂર્ણ સમર્પણ, ધૈર્યાદિ ગુણોથી યુક્ત અને અવિરત જ્ઞાનની જિજ્ઞાસાથી છલોછલ હૃદયવાળો છાત્ર, જ્ઞાનરૂપી મશાલથી વિદ્યાર્થીના જીવનમાં વ્યાપેલા ગાઢ અંધકારને દૂર કરી છાત્રની આંખો ખોલનાર ગુરુ અને બંનેનું કલ્યાણ કે આત્મોદ્ધાર કરતું જ્ઞાન.^૧ પ્રસ્તુત ત્રણેય તત્ત્વોની ભૂમિકા અતિ મહત્ત્વની છે. કોઈએકનાં અભાવથી આ પ્રક્રિયા ખોરવાય છે. પછી તે શિક્ષણ અક્ષરજ્ઞાનનું હોય કે જીવનના સનાતન પાઠ શીખવનારું જીવનશિક્ષણ.

ભારતીય જ્ઞાન પરંપરામાં શિક્ષણનું મૂલ્ય ઊંચું આંકતા અનેક સુવાક્યો અને સુભાષિતો મળી આવે છે.^૨ આચાર્ય ભર્તૃહરિએ તો વિદ્યાવિહીનને સાક્ષાત્ પશુ જ કહ્યો છે.^૩ આ સર્વે ગ્રંથોમાં નિરૂપિત શિક્ષણનો હેતુ અક્ષરજ્ઞાન સુધી સીમિત ન રહેતા જીવનસાર્થક્યનો રહ્યો છે. જે ખરા અર્થમાં માણસને માણસ બનાવે તે સાર્થક શિક્ષણ છે. શિક્ષણનું કામ પોતાના કર્તવ્યમાંથી ભટકેલા માણસને પુનઃ યોગ્ય રાહ ચીંધી રાષ્ટ્રનિર્માણ કરવાનું છે. જે ક્યારેય કાળ કે સ્થળની સીમામાં ન બંધાતા સર્વતોગામી બની રહે છે. આ વાત ગીતા સુપેરે પ્રગટ કરે છે. ગીતાનું જીવનશિક્ષણ ઉત્કૃષ્ટ કોટિનું અને સાંપ્રત સમયમાં પ્રાસંગિક છે. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા આમ તો મહાભારતરૂપી મહાસાગરનું અણમોલ મોતી છે પણ જ્ઞાનની વિવિધતાની રીતે જોતા ગીતાની તોલે આવે તેવો એકપણ ગ્રંથ આજ સુધી રચાયો નથી. ગીતાના ૧૮ અધ્યાય અને ૭૦૦ શ્લોકોમાં કૃષ્ણ જેવા શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શક કે શિક્ષક દ્વારા મૂંઝાયેલા અને વિષાદગ્રસ્ત અર્જુનના મનનું સમાધાન કરવામાં આવ્યું છે. બાલ્યાવસ્થામાં છાત્રવૃત્તિથી દ્રોણાચાર્યના ગુરુકુળમાં પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરતાં અર્જુને સંપૂર્ણ શસ્ત્રાસ્ત્ર સાથે શાસ્ત્રોનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કર્યું હતું. સર્વ વિદ્યાઓ આત્મસાત કરી હોવા છતાં કુરુક્ષેત્રના યુદ્ધમાં તે મૂંઝાય છે. ત્યારે કૃષ્ણને તેના સારથિની સાથે સાથે શિક્ષક બનવું પડે છે અને શરુઆત થાય છે જીવનની પાઠશાળાની.

પોતાની સામે રહેલા સ્વજનોને જોઈને વિષાદગ્રસ્ત થયેલો અર્જુન કર્તવ્યાકર્તવ્યની વચ્ચે દોલાયમાન બને છે.^૪ પોતાનો ધર્મ શું છે ? તે તેને સમજાતું નથી. શિક્ષણનું મુખ્ય કાર્ય કિંકર્તવ્યવિમૂઢ બનેલા માણસના મનનું સમાધાન કરવાનું છે. અર્જુને મેળવેલું શિક્ષણ તેને વિશ્વનો સર્વશ્રેષ્ઠ ધનુર્ધર બનાવવા માટે પૂરતું હતું પણ સ્વની ઓળખ માટે પર્યાપ્ત ન હતું. પોતાના અસ્તિત્વની ઓળખ કરાવનારું જીવનોપયોગી શિક્ષણ કૃષ્ણએ કુરુક્ષેત્રમાં બન્ને સેનાઓની વચ્ચે ગીતાના માધ્યમથી આપ્યું તથા શિક્ષણની

વ્યાખ્યાને નૂતન અભિગમ સાથે જગતની સામે મૂકી. આ પ્રકારનું શિક્ષણ લેવા માટે નથી જરૂર કોઈ ભવ્ય ઈમારતની કે સંસાધનોથી સજ્જ વર્ગખંડની કે અન્ય કોઈ નિમિત્ત કારણો અથવા સાધનોની. કોઈપણ પ્રકારના સંસાધનો વગર વન-વગડામાં કે યુદ્ધનાં મેદાનમાં પણ જીવનશિક્ષણના પાઠ ભણી શકાય. વળી સમય અને સ્થળની સીમાઓને ઓળંગીને કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં આ શિક્ષણ લાઘ્ય છે. એ બાબત શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં કૃષ્ણએ ચરિતાર્થ કરી છે. દીર્ઘકાળ સુધી અભ્યાસ કર્યા બાદ પોતાનો અને પારકાનો ભેદ ન ઓગળે તથા કર્તવ્યનું ભાન ન થાય અને સાચો રસ્તો ન દેખાય તો તે માત્ર અક્ષરજ્ઞાન થયું કહેવાય, જીવનશિક્ષણ નહિ. જીવનશિક્ષણનો અર્થ બૃહદ છે. શાસ્ત્રો ભણવાં અને શાસ્ત્રો આત્મસાત કરવાં બન્ને અલગ-અલગ છે. જીવનમાં આવતી આપત્તિઓનો પોતાની સૂઝબૂઝથી ઉપાય શોધવો અને જે સમાજોપયોગી અને રાષ્ટ્રહિત માટે હોય તે જીવનશિક્ષણ. જેની પ્રાપ્તિ થતાં જીવનને અન્યને જોવાનો દૃષ્ટિકોણ બદલાઈ જાય છે. ગીતાનાં મુખ્ય ત્રણ પાત્રોના દૃષ્ટિકોણને સમજવાથી જીવનશિક્ષણની આ વ્યાખ્યા સમજવી સરળ થશે. આ ત્રણ પાત્રો તે ધૃતરાષ્ટ્ર, અર્જુન અને કૃષ્ણ. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતાનાં પ્રારંભમાં ધૃતરાષ્ટ્ર કહે છે:

ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે સમવેતા યુયુત્સવઃ ।

મામકાઃ પાન્ડવાશ્ચૈવ કિમકુર્વત સંજય ॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા - ૧.૧

પ્રસ્તુત શ્લોકમાં ‘મામકાઃ’ શબ્દ સહેતુક અને મહત્ત્વનો છે. આ શબ્દનો પ્રયોગ પ્રાયશઃ મમત્વની પરાકાષ્ઠા દર્શાવવા થાય છે. ધૃતરાષ્ટ્રે આ શબ્દ પોતાના પુત્રો એવા કૌરવો માટે કર્યો છે. જ્યારે પાંડુના પુત્રો કે જે તેના નાના ભાઈના પુત્રો હોવાથી પુત્રો જ કહેવાય, તેના માટે ‘પાન્ડવાઃ’ શબ્દ વાપર્યો છે. ધૃતરાષ્ટ્ર હસ્તિનાપુરનો રાજા હતો. રાજા માટે સર્વ પ્રજા પુત્ર સમાન હોય છે. પછી તે કોઈ રંકનો પુત્ર હોય કે પોતાનો સ્વયંનો. તેણે બધાને એક દૃષ્ટિથી જોવા જોઈએ. જો પોતાનો પુત્ર હોય અને અધર્મના માર્ગે ચાલી સમાજ કે રાષ્ટ્રનું અહિત કરનાર હોય, તો તેનો પણ ત્યાગ કરતાં રાજાએ ખચકાવું ન જોઈએ.^૫ પરંતુ ધૃતરાષ્ટ્રે ભેદબુદ્ધિ રાખી પોતાના પુત્રો સુધી જ પોતાની દુનિયા સીમિત રાખી. રાજા હોવા છતાં રાષ્ટ્રનો વિચાર ન કર્યો. રાષ્ટ્ર કરતાં વ્યક્તિને વધારે મહત્ત્વ આ પાત્ર દ્વારા આપવામાં આવ્યું.

ગીતાનું દ્વિતીય પાત્ર અર્જુન છે. તે પણ મમત્વથી યુક્ત છે પણ તેની મમત્વની પરિભાષા ધૃતરાષ્ટ્ર કરતાં જુદી છે. પોતાને આજીવન હેરાન કરતા અને દુઃખો આપતા કૌરવોમાં અને તેની સેનામાં તેને પોતાપણું દેખાયું. આથી તેઓની સામે લડવાને બદલે હતાપ્રત થઈ તે કહે છે.

તસ્માન્નાર્હા વયં હન્તું ધાર્તરાષ્ટ્રાન્ સ્વબાન્ધવાન્ ।

સ્વજનં હિ કથં હત્વા સુખિનઃ સ્યામ માધવ ॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા - ૧.૩૭

અર્જુન સામે રહેલા સર્વને પોતાના ગણે છે. તેને સર્વના કલ્યાણની ચિંતા છે. સિવાય કે રાષ્ટ્ર. અર્જુન માટે આ પ્રથમ યુદ્ધ ન હતું. આ યુદ્ધની પહેલાં તેણે અનેક યુદ્ધો લડ્યાં હતાં અને જીત મેળવી હતી પણ ક્યારેય આ પ્રકારની વિષાદગ્રસ્ત સ્થિતિને વશ થયો ન હતો. કારણ કે તે સર્વે યુદ્ધોમાં પોતાનાં સ્વજનો સિવાયના

અન્ય યોદ્ધાઓની સાથે લડવાનું થયું હતું. જે વ્યાવહારિક રીતે તેના પોતાના ભાઈ બંધુઓ ન હતા. પરંતુ અહીં તેના પોતાના જ સ્વજનોને સામે ઊભેલા જોઈ અર્જુન પોતાના કર્તવ્યથી ચ્યુત થાય છે. તેની કૌરવો પ્રત્યેની આત્મીયતા ધૃતરાષ્ટ્ર કરતાં સારી છે. તથાપિ પ્રશંસનીય નથી. કારણ કે સામે કૌરવોના રૂપમાં રહેલા આતતાથીઓ સમાજ અને રાષ્ટ્ર માટે કેટલા જોખમી છે, તેનો વિચાર અર્જુન કરતો નથી. જ્યાં દેશ કે રાષ્ટ્રના બદલે અન્યનો વિચાર પહેલાં કરવામાં આવે એ પ્રકારનું શિક્ષણ કૃષ્ણને મંજૂર ન હોય. આથી અર્જુનને જીવનશિક્ષણના પાઠ ભણાવવા આવશ્યક જ નહિ અનિવાર્ય બની જાય છે.

જીવનશિક્ષણની પરાકાષ્ઠાએ લઈ જતું ગીતાનું તૃતીય પાત્ર છે કૃષ્ણ. મમત્વ કૃષ્ણમાં પણ છે પરંતુ ધૃતરાષ્ટ્ર અને અર્જુનથી જુદું અને નિરાળું. ચિંતા કૃષ્ણને પણ છે પરંતુ ધૃતરાષ્ટ્રની જેમ નહીં. કૃષ્ણને માટે સંપૂર્ણ જગત પોતાનું છે. આથી સંસારના કણ-કણની ચિંતા લઈને કૃષ્ણ બેઠા છે. આથી કૃષ્ણ માટે આ યુદ્ધ કૌરવ-પાંડવનું ન બની રહેતા ધર્મયુદ્ધ બની રહે છે. કૃષ્ણ સંસારના નાનામાં નાના કણથી માંડીને બ્રહ્માંડનાં બૃહદ્ જીવનો વિચાર કરે છે. રાષ્ટ્રની ચિંતા કરનારાં માણસને સ્વજનોમાં પણ આતતાથી દેખાય છે, જ્યારે પોતિકાઓની ચિંતા કરનારાને આતતાથીઓમાં પણ સ્વજન દેખાય છે. આ ભેદ છે, અર્જુન અને કૃષ્ણ વચ્ચે, ધૃતરાષ્ટ્ર અને કૃષ્ણ વચ્ચે. ખરા અર્થમાં કૃષ્ણ જીવનશિક્ષણના પર્યાયરૂપ છે. કૃષ્ણનું વ્યક્તિત્વ જ જીવનશિક્ષણ છે. જે શિક્ષણ સ્વના મમત્વથી ઉપર ઊઠીને સમાજ કે દેશનો વિચાર પહેલાં કરે તે જીવનશિક્ષણ. જે પુસ્તકના બે પૃષ્ઠોની કે વર્ગખંડની ચાર દિવાલોમાં કેદ ન થતાં જીવનમાં પ્રતિબિંબિત થતું હોય છે. જે કોઈપણની પાસેથી પ્રાપ્ત થઈ શકે. જે ક્ષિતિજો સુધી વિસ્તરેલું અને યુગો સુધી માનવજાતને પ્રેરણા આપતું અને પથપ્રદર્શન કરનારું હોય છે. હજારો વર્ષોના વિશાળ અંતરાલ પછી પણ આજે ગીતા એટલી જ પ્રાસંગિક છે જેટલી તેના ઉદ્ભવકાળે હતી તથા આવનારા સમયમાં પણ તેની ઉપયોગિતા અને પ્રાસંગિકતા એટલી જ રહેશે, તેમાં બે મત નથી. તેનું એકમાત્ર કારણ છે કે ગીતા માનવજાતને પ્રેરનારું શિક્ષણ આપતો ગ્રંથ છે. માટે જ ગીતા માટે કાલજયી શબ્દ યથાર્થ છે.

ગીતા માનવજીવનના પુરુષાર્થ ચતુર્થનો ઉપદેશ આપી લોકજીવનમાં તેની વ્યાવહારિકતાનું ઘોતન કરાવે છે. પુરુષાર્થ ચતુર્થની સંસિદ્ધિ સિવાય માનવજીવનનું અન્ય કોઈ પ્રયોજન ન હોઈ શકે. આ પ્રકારનું શિક્ષણ કૃષ્ણ ગીતાના માધ્યમથી અર્જુનને આપે છે. અર્જુનને પોતાના ધર્મનું ભાન કરાવતાં કૃષ્ણ કહે છે:

સ્વધર્મમપિ ચાવેક્ષ્ય ન વિકમ્પિતુર્મહસિ ।

ધર્મ્યાદિ યુધાત્શ્રેયોઽન્યત્ક્ષત્રિયસ્ય ન વિચતે ॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા - ૨.૩૧

અર્થાત સ્વધર્મને જોતાં પણ તારે ભય પામવો ન જોઈએ. કેમકે ક્ષત્રિય માટે ધર્મયુક્ત યુદ્ધથી વધીને બીજું કોઈ કલ્યાણકારી કર્તવ્ય નથી. વ્યક્તિ પોતાનો ધર્મ છોડી અન્ય ધર્મનો આસરો લે' તો સમાજવ્યવસ્થા ખોરવાય છે. કારણ કે સારી રીતે આચરવામાં આવેલાં અન્યના ધર્મ કરતાં ગુણ વિનાનો હોવા છતાં પણ પોતાનો ધર્મ ઘણો સારો છે. પોતાના ધર્મમાં તો મરવું પણ કલ્યાણકારી છે, જ્યારે અન્યનો ધર્મ તો ભયપ્રદ

છે.^૯ અહીં ધર્મ શબ્દથી કર્માનુસારનો ધર્મ અભિપ્રેત છે.^૯ આથી કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સ્વધર્મનો ત્યાગ કદાપિ ન કરવો જોઈએ. પછી ભલે તે અન્ય માટે નિન્દનીય કે ધુણાસ્પદ કેમ ન હોય !^૯

કર્મનો સિદ્ધાંત આપી કૃષ્ણે માનવજાતને જીવનશિક્ષણનો અણમોલ પાઠ શીખવ્યો છે. મનુષ્ય અને સમાજ એકબીજાના પૂરક છે. પરસ્પરના સહયોગથી જીવન અને સમાજ ટકી રહે છે. પરસ્પર અવલમ્બનની આ ક્રિયાને કૃષ્ણ યજ્ઞ સાથે જોડે છે. આ રીતે પ્રાપ્ત થતાં ભોગોને ત્યાગની ભાવનાથી ભોગવવા જોઈએ.^૯ અન્યની પરવા કર્યા વિના પોતાના શરીરની ચિંતા કરનારો ધૃતરાષ્ટ્ર જેવો જીવ પાપને જ ખાય છે.^{૧૦} આમ વ્યક્તિએ મમત્વનો ત્યાગ કરી પોતાની જરૂરીયાત પૂરતું રાખી સમાજને સ્વેચ્છાએ સમર્પિત કરવું તે યજ્ઞ. વળી, યજ્ઞનિમિત્તે થતાં કર્મ પણ ફલેચ્છા વગરનાં હોવાં જોઈએ. કારણ કે સકામ કર્મથી માણસ સંસારમાં પડે છે અને મમત્વથી બંધાય છે. આ પ્રકારના બંધનરૂપ કર્મનું શિક્ષણ કૃષ્ણને અભિપ્રેત નથી. આથી જ કર્મની ઉદ્ધોષણ કરતાં ગીતામાં સમગ્ર માનવજાતને ઉપદેશ આપતાં કહ્યું કે

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।

મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સઙ્ગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા - ૨.૪૭

નિષ્કામ કર્મયોગી માત્ર પોતાનો વિચાર ન કરતાં રાષ્ટ્ર કે સમગ્ર સૃષ્ટિ અર્થે કર્મ કરે છે. તે સંપૂર્ણ સચરાચર જગતને ઈશ્વરથી ઓતપ્રોત અને ઈશ્વરનું સમજી કર્મ કરતો જાય છે. ઈશાવાસ્યોપનિષદ કહે છે તેમ આ સંપૂર્ણ દૃશ્ય અને અદૃશ્ય ઈશ્વરથી વ્યાપ્ત છે.

ઈશાવાસ્યમિદં સર્વં યત્ કિંચ્ચ જગત્યાં જગત્ । ઈશાવાસ્યોપનિષદ-૧

આ જ વાતને કૃષ્ણએ ગીતામાં વિભૂતિયોગના નામથી વિશદ રીતે સમજાવી છે. સંસારના પ્રત્યેક જીવમાં પોતાનાં દિવ્ય અંશની હયાતી બતાવી વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્ નું ઉચ્ચતમ જીવનશિક્ષણ માનવજાતને આપ્યું છે.

હન્ત તે કથયિષ્યામિ દિવ્યા હ્યાત્મવિભૂતયઃ ।

પ્રાધાન્યતઃ કુરુશ્રેષ્ઠ નાસ્ત્યન્તો વિસ્તરસ્ય મે ॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા - ૧૦.૧૯

કૃષ્ણ દ્વારા ઉક્ત શબ્દો ‘નાસ્ત્યન્તો’, ‘હ્યાત્મવિભૂતયઃ’ જીવનશિક્ષણનો ઉન્નત મર્મ સમજાવી જાય છે. સૃષ્ટિનાં દરેક તત્ત્વમાં પોતાના અંશના અસ્તિત્વથી સાર્વભૌમત્વ અને સમષ્ટિનો ઉલ્લેખ કર્યો છે.^{૧૧}

આમ કૃષ્ણ દ્વારા અર્જુનને નિમિત્ત બનાવી માનવજાતને જીવનશિક્ષણનું રસાયણ ગીતારૂપી પાત્રમાં પીવડાવવામાં આવ્યું છે. સારાંશ એ જ કે વ્યક્તિ મટી રાષ્ટ્રને સમર્પિત થવું. જેને આ જ્ઞાન લાધે તે નિસંદેહ કહી ઊઠે,

નષ્ઠો મોહઃ સ્મૃતિર્લબ્ધા ત્વત્પ્રસાદાન્મયાચ્યુત ।

સ્થિતોઽસ્મિ ગતસન્દેહઃ કરિષ્યે વચનં તવ ॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા - ૧૮.૭૩

મોહનો નાશ અને સમષ્ટિ પ્રત્યેની ભાવનાની સ્મૃતિની પ્રાપ્તિ સાચું જીવનશિક્ષણ છે.

પાદટીપ

૧. ઐં સહ નાવવતુ । સહ નૌ ભુનક્તુ । સહ વીર્યં કરવાવહે ।
તેજસ્વિ નાવધીતમસ્તુ । મા વિદ્વિષાવહે । કઠોપનિષદ- શાન્તિપાઠ
૨. રૂપયૌવનસંપન્ના વિશાલકુલસંભવાઃ ।
વિદ્યાહીના ન શોભન્તે નિર્ગન્ધા ઇવ કિંશુકાઃ ॥ ચાળક્યનીતિઃ ૩.૮
૩. નીતિશતક-૧૩
૪. સીદન્તિ મમ ગાત્રાણિ મુખં ચ પરિશુષ્યતિ ।
વેપથુશ્ચ શરીરે મે રોમહર્ષશ્ચ જાયતે ॥ શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા ૧.૨૯
૫. એવં પાપસમાચારઃ સજ્જનપ્રતિબાધકઃ ॥ રામાયણમ્-બાલકાણ્ડમ્ ૩૮.૨૧.બ
પૌરાણમહિતે યુક્તઃ પિત્રા નિર્વાસિતઃ પુરાત્ । રામાયણમ્-બાલકાણ્ડમ્ ૩૮.૨૨.અ
૬. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા-૩.૩૫
૭. ચાતુર્વર્ણ્યં મયા સૃષ્ટં ગુણકર્મવિભાગશઃ । શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા ૪.૧૩
૮. સહજં કિલ યદ્વિનિન્દિતં ન ખલુ તત્કર્મ વિવર્જનીયમ્ । અભિજ્ઞાનશાકુન્તલમ્ ૬.૧.અ
૯. તેન ત્યક્તેન ભુન્જીથાઃ મા ગૃધઃ કસ્યસ્વિદ્ ધનમ્ । ઇશાવાસ્યોપનિષદ ૧.બ
૧૦. ભુજ્જતે તે ત્વધં પાપા યે પચન્ત્યાત્મકારણાત્ । શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા ૩.૧૩.બ
૧૧. ન તદસ્તિ વિના યત્સ્યાન્મયા ભૂતં ચરાચરમ્ । શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા ૧૦.૩૯.બ

સંદર્ભગ્રંથસૂચિ

૧. અભિજ્ઞાન
ડૉ. મનસુખ કે. મોલિયા
પ્રકાશક-ડૉ. મનસુખ કે. મોલિયા
૨૭ સેટેલાઈટ પાર્ક, યુનિવર્સિટી રોડ, રાજકોટ
૨. અભિજ્ઞાનશાકુન્તલમ્
પ્રો. રા. બ. આઠવલે
ધી પોપ્યુલર બુક સ્ટોર, સુરત
૩. ઇશાવાસ્યોપનિષદ્
ડૉ. કે.એચ. ત્રિવેદી
સરસ્વતી પુસ્તક ભંડાર, અમદાવાદ
પ્રથમ આવૃત્તિ-૧૯૭૨
૪. કઠોપનિષદ્

શ્રીવાસુદેવ મહાશંકર જોષી
પ્રથમ આવૃત્તિ, સંવત-૨૦૧૬
સસ્તું સાહિત્યવર્ધક કાર્યાલય, અમદાવાદ

૫. ચાળક્યનીતિ:

વ્યાખ્યાકાર- વિશ્વમિત્ર શર્મા
મનોજ પબ્લિકેશન્સ, દિલ્લી
પ્રથમ સંસ્કરણ-૨૦૧૩

૬. નીતિશતકમ્

મહોપાધ્યાય કૃષ્ણશાસ્ત્રી
દ્વિતીય સંસ્કરણ-સંવત્-૧૯૪૭
નિર્ણયસાગરમુદ્રણાલય, મુંબઈ

૭. રામાયણ

સંવત્-૨૦૬૩
ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર

૮. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા

સંવત્-૨૦૭૬
ગીતાપ્રેસ, ગોરખપુર

સર્વાંગી શિક્ષણના અન્વયે 'શ્રીમદ્ ભગવત ગીતા'ના વિષય વસ્તુ માં સમાવિષ્ટ મૂલ્યના આંતર

સંબંધનો અભ્યાસ

ડૉ. અર્ચના ડી. પટેલ

એસોસિએટ પ્રોફેસર,

વૈદ્ય શ્રી એમ. એમ. પટેલ કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન,

૬૨૭, ગુલબાઈ ટેકરા, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬.

સંશોધન સારાંશ

વર્તમાન સમયમાં NEP 2020નું શિક્ષણ ક્ષેત્રે અમલીકરણ કરવામાં આવ્યું છે ત્યારે ભારતીય જ્ઞાન પરંપરા દ્વારા વિદ્યાર્થીઓમાં ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય તે ખૂબ મહત્વનું છે. કોઠારી શિક્ષણ પંચના મંતવ્ય મુજબ ભારતનું ભાવી વર્ગખંડમાં ઘડાઈ રહ્યું છે. આથી ભવિષ્યના નાગરિકોમાં ચારિત્ર નું ઉત્તમ ઘડતર થાય અને તેઓ મૂલ્ય નિષ્ઠાનાગરિક બને તે ખૂબ મહત્વનું છે. આ અંગેની સભાનતા શિક્ષણ ક્ષેત્રે પ્રાથમિક શિક્ષણથી જ અમલીબનાવવામાં આવે તે ખૂબ જરૂરી છે આથી ભારત સરકાર દ્વારા ઉત્તમ પ્રકારના પ્રયત્નો આ ક્ષેત્રે થઈ રહ્યા છે. તાજેતરમાં જ ગુજરાત રાજ્ય સરકાર દ્વારા 22 ડિસેમ્બર 2023 ગીતા જયંતીના દિવસે સર્વાંગી શિક્ષણના અન્વયે શ્રીમદ્ ભગવત ગીતાનું પુસ્તક પ્રાથમિક કક્ષાએ બહાર પાડવામાં આવ્યું છે. આથી પ્રસ્તુત સંશોધન પેપરમાં સંશોધકે સંશોધનના હેતુઓ, નક્કી કરી કેટલીક મર્યાદા સાથે મૂલ્ય શિક્ષણનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે. આ સંશોધન પેપરમાં અભ્યાસના હેતુ, અભ્યાસની મર્યાદા, મૂલ્યનો અર્થ અને પ્રકાર, માહિતીનું એકત્રીકરણ અને પૃથ્થકરણ અને સંશોધનના તારણો પ્રસ્તુત કરવામાં આવ્યા છે. ભવિષ્યમાં આવનારા સમયમાં શિક્ષકો પ્રકરણમાં આપેલા તેથી પરિચિત થાય અને આ મૂલ્યો દ્વારા વર્ગખંડના વિદ્યાર્થીનું ચારિત્ર્ય ઘડતર કરે તો ભવિષ્યમાં ભારતમાં ઉત્તમ નાગરિકોનું ઘડતર કરી શકાશે.

પ્રસ્તાવના:

ભારતીય સંસ્કૃતિના પ્રાચીન ગ્રંથ ઋગ્વેદમાં કહેવાયું છે, 'આનો ભદ્રા: ક્રતવ: યન્તુ વિશ્વત:' અર્થાત દરેક દિશામાંથી શુભ વિચાર પ્રાપ્ત થાવ. વર્ષ 2024, 22 ડિસેમ્બર ગીતા જયંતીના દિવસે ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ દ્વારા ભારતના ભાવિ નાગરિકોમાં ચારિત્ર્યનું ઘડતર થાય અને ઉત્તમ મૂલ્યો તેમની જીવનશૈલી નો એક ભાગ બને તે હેતુને ધ્યાનમાં રાખી પ્રાથમિક કક્ષાએ પૂરક અભ્યાસ પુસ્તક 'શ્રીમદ્ ભગવદ ગીતાના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો' ભાગ -1 નું વિમોચન કરવામાં આવ્યું. મૂલ્યોનું શિક્ષણ માનવીની ચેતનાને ઉમદા અને ઉત્તમ જીવન તરફ વાળવાની એક સુંદર કળા છે. મૂલ્ય નિષ્ઠ શિક્ષણ પરંપરાગત મૂલ્યોની નીતિમત્તા અને બીજું ઘણું બધું શીખવે છે. બાળપણથી જ બાળકમાં મૂલ્યનું ઘડતર થાય અને તે એક સારો નાગરિક બને છે. NEP 2020 નું અમલીકરણ થઈ રહ્યું છે ત્યારે વિદ્યાર્થીઓમાં ભારતની સમૃદ્ધ, વૈવિધ્યસભર, પ્રાચીન અને આધુનિક સંસ્કૃતિ તથા જ્ઞાનની પ્રણાલીથી પરિચિત થાય તે ખૂબ મહત્વનું છે. આથી બાળક પણ શ્રીમદ્

ભગવદ્ ગીતાના સમાવિષ્ટ મૂલ્યોને જાણે અને તેનો જીવન વ્યવહારમાં ઉપયોગ કરે તે માટે સંશોધકે આ પુસ્તકમાં સમાવિષ્ટ મૂલ્ય અને પ્રત્યેક પ્રકરણમાં સંમેય સમાવિષ્ટ મૂલ્ય વચ્ચેનો આંતર સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે.

અભ્યાસના હેતુઓ:

1. મૂલ્યનો અર્થ અને તેના પ્રકારની સૈદ્ધાંતિક માહિતી પ્રાપ્ત કરવી.
2. શ્રીમદ ભગવદ ગીતાના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો ભાગ -1 પૂરક અભ્યાસ પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવો.
3. શ્રીમદ ભગવદ ગીતાના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો ભાગ -1 પુસ્તકના પ્રકરણમાં આપેલ મૂલ્યોની ઓળખ પ્રાપ્ત કરવી.
4. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો ભાગ -1 પુસ્તકમાં સમાવિષ્ટ મૂલ્યનો આંતર સંબંધ પ્રસ્થાપિત કરવો.

અભ્યાસની મર્યાદા:

1. પ્રસ્તુત સંશોધન પ્રાથમિક શાળાના શિક્ષણ પુરતું મર્યાદિત છે.
2. પ્રસ્તુત સંશોધનમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો ભાગ -1 નોજ અભ્યાસ કરવામાં આવેલ છે.
3. પ્રસ્તુત સંશોધન ગુજરાતી માધ્યમની પ્રાથમિક શાળા પૂરતું જ મર્યાદિત છે.

અભ્યાસનું સાધન:

'શ્રીમદ ભગવત ગીતાના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો
ભાગ-1' પૂરક અભ્યાસ પુસ્તક

મૂલ્યનો અર્થ અને પ્રકાર:

મૂલ્ય શિક્ષણમાં રહેલ મૂલ્ય શબ્દનો અર્થ સમજવો ખૂબ જરૂરી છે. મૂલ્યનો સામાન્ય અર્થ છે.'કિંમત'. સંસ્કૃતમાં મૂલ્ય માટે ' શીલ 'શબ્દ પ્રયોજાય છે. Oxford dictionary પ્રમાણે મૂલ્ય એટલે value.

મૂલ્ય અંગે ચિંતકોના મંતવ્યો જોઈએ તો

"મૂલ્ય માણસને આદર્શ જીવન જીવવાની પ્રેરણા પૂરી પાડે છે અને તે માનવને વિકાસના પંથે દોરે છે." ગાંધીજી

"મૂલ્ય એટલે જીવનરીતીમાં વણાયેલો વિવેક". કાકા સાહેબ કાલેલકર

"આદર્શ જીવન જીવવાની એકાગ્રતા આપે તે મૂલ્ય". ઓલપોર્ટ

"મૂલ્યો એ માનવીને જીવન જીવવાનો રાહ ચિંધે છે. શિક્ષણનું ધ્યેય એક સારી વ્યક્તિ તૈયાર કરવાનું છે." જોન ડ્યુઈ

મૂલ્યોના પ્રકાર:

મૂલ્યો ના પ્રકાર અનેક રીતે પાડવામાં આવે છે. કેટલાક મૂલ્યો શાશ્વત મૂલ્યો છે જે અનિવાર્ય છે અને આ મૂલ્યો વ્યક્તિના વલણ ઘડવાનું કાર્ય કરે છે. સત્ય, પ્રેમ, અહિંસા, શાંતિ વગેરે કેટલાક મૂલ્યો પરિવર્તનશીલ છે.

સામાજિક અને આર્થિક જરૂરિયાત પ્રમાણે મૂલ્ય પરિવર્તન પામતા રહે છે. મૂલ્યો ના પ્રકાર નીચે પ્રમાણે પાડવામાં આવ્યા છે.

1. વ્યક્તિગત મૂલ્ય
 2. સામાજિક મૂલ્ય
 3. આર્થિક મૂલ્ય
 4. નૈતિક મૂલ્ય
 5. સાંસ્કૃતિક મૂલ્ય
 6. રાષ્ટ્રીય મૂલ્ય
 7. આધ્યાત્મિક મૂલ્ય
 8. રાષ્ટ્રીય મૂલ્ય
1. વ્યક્તિગત મૂલ્ય: આ મૂલ્યમાં આત્મવિશ્વાસ, નિષ્ઠા, ચારિત્ર્ય, શ્રમનું ગૌરવ, કર્તવ્ય, સહિષ્ણુતા, વગેરે મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.
 2. સામાજિક મૂલ્ય: આ મૂલ્યમાં બંધુત્વ, કૌટુંબિક ભાવના, સહકારની ભાવના, જાહેર મિલકતની જાળવણી વગેરે મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.
 3. આર્થિક મૂલ્ય: જેમાં ઉત્પાદન ક્રમ, અર્થ વ્યવસ્થા વગેરે મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.
 4. નૈતિક મૂલ્ય: જેમાં પ્રમાણિકતા, માનવતા, નિખાલસતા ખેલદિલી શુદ્ધતા નૈતિક હિંમત વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
 5. સાંસ્કૃતિક મૂલ્ય: જેમાં સ્વાશ્રય, નમ્રતા, ચોરી ના કરવી, સર્વ ધર્મ સમભાવ, જુઠું ના બોલવું, સાંસ્કૃતિક વારસાની જાળવણી વગેરે મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે.
 6. આધ્યાત્મિક મૂલ્ય: જેમાં સુખ, શાંતિ ધાર્મિકતા, પ્રભુ પ્રેમ, તપશ્ચર્યા, આધ્યાત્મિક વલણ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
 7. રાષ્ટ્રીય મૂલ્ય: જેમાં વતન પ્રેમ, પર્યાવરણની જાળવણી, રાષ્ટ્રપ્રેમ, નિરક્ષરતા નિવારણ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
 8. આંતરરાષ્ટ્રીય મૂલ્ય: જેમાં વિશ્વ નાગરિકતા, વિશ્વ બંધુત્વ, સૌંદર્ય અનુભૂતિ, પારસ પારિક સહમતિ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

માહિતીનું એકત્રીકરણ અને પૃથ્થકરણ:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં સંશોધકે શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો પૂરક પુસ્તકમાંથી પ્રત્યેક એકમનો અભ્યાસ કર્યો છે અને તેમાં સમાવેશ મૂલ્યોની નોંધ કોષ્ટક સ્વરૂપે કરવામાં આવી છે જે નીચે મુજબ છે.

શ્રીમદ ભગવત ગીતા સિદ્ધાંતો અને મૂલ્યો ભાગ -1

પુસ્તકમાં સમાવિષ્ટ મૂલ્યો

કોષ્ટક-1

પ્રકરણ ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	સમાવિષ્ટ ચલો
0	પ્રારંભ	શાંતિ, સ્વાસ્થ્ય, સત્ય, સુખ
1	ધર્મક્ષેત્રે કુરુક્ષેત્રે	સમયસૂચકતા, સમનાતા, ન્યાય, સત્ય, નૈતિક ધર્મ
2	અંતિમ દીક્ષા	સંયમ, એકાગ્રતા, ધીરજ, મહેનત, વૈરાગ્ય
3	આને કહેવાય વિદ્યાર્થી	શ્રદ્ધા, સંયમ, શાંતિ, એકાગ્રતા
4	આપણી પરંપરા	પર્યાવરણ સુરક્ષા, શ્રેષ્ઠ અનુસરણ, આચરણ, સમાનતા, પશુપ્રેમ
5	સંતુલિત જીવન	સંતુલિત જીવન, સ્વાસ્થ્ય, ખેલફૂલ, નિયમિતતા, પર્યાવરણ સુરક્ષા
6	ચાણક્યની અલિપ્તતા	સ્વાસ્થ્ય સંયમ, પવિત્રતા, નિષ્કામ કર્મ, સેવા, સંયમ, પરોપકાર, સમભાવ
7	કર્મણ્યેવાધિકા રસ્તે	ત્યાગ, એકતા
8	સહનશીલતા	સહનશીલતા, એકતા, સંતોષ, સંયમ, દ્રઢનિશ્ચય
9	મોજુલો કાગડો	આનંદ, સમતા
10	સ્થિતપ્રજ્ઞ: કોને કહેવાય	સ્થિરતા, સંયમ, ત્યાગ

મૂલ્ય વચ્ચેનો આંતર સંબંધ

પ્રકરણ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	શાંતિ	સત્ય	શાંતિ			સ્વાસ્થ્ય				
1		સમાનતા		સમાનતા						
2			એકાગ્રતા					સંયમ		સંયમ
3										
4				પર્યાવરણ	સમાનતા					
5										
6								એકતા		ત્યાગ
7										

8										
9										
10										

તારણો:

પ્રસ્તુત સંશોધનમાં નીચે પ્રમાણેના તારણો જોવા મળે છે.

1. શાંતિ ,સત્ય ,સ્વાસ્થ્ય, જેવા મૂલ્યો એક થી વધુ પ્રકરણમાં જોવા મળે છે.
2. સમાનતા સમાનતા પ્રકરણ1,4 માંસમાવિષ્ટ છે.
3. એકાગ્રતા સંયમ પ્રકરણ 2,3,8,10 જોવા મળે છે.
4. પર્યાવરણ સુરક્ષા સમાનતા પ્રકરણચાર ,પાંચ ,છ માં જોવા મળે છે.
5. એકતા, ત્યાગ પ્રકરણ 7, 8, 10 માં જોવા મળે છે.
6. જ્યારે સમય સૂચકતા, વૈરાગ્ય, ધીરજ, અનુસરણ, નિયમિતતા, સંતોષ ,આનંદ ,સ્થિરતા જેવા વિશેષ મૂલ્યો પણ જોવા મળે છે.

અંતે, આમ પ્રાથમિક શાળાનોશિક્ષક સાચા અર્થમાં શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના પુસ્તક દ્વારા વર્ગને સ્વર્ગ બનાવી શકે છે. ડૉ. રવિન્દ્રભાઈના શબ્દોમાં કહીએ તો, મૂલ્ય શિક્ષણ એટલે સભ્યતા અને સંસ્કાર નું શિક્ષણ, સ્વાશ્રયશ્રમ અને સ્વાયત્તાનું શિક્ષણ, નમ્રતા ,નિખાલસતા, નિર્ભયતાનું શિક્ષણ, પ્રેમ ,અહિંસા, ન્યાય અને શાંતિનું શિક્ષણ, એક શબ્દમાં કહીએ તો ચારિત્ર શિક્ષણ જીવનને બહેતર બનાવવાની સાથે સાથે ઉત્તરોત્તર ઉન્નત બનાવે છે. સમગ્ર સમાજની સંસ્કૃતિ પોતાની તેજસ્વી અને બનવા મજબૂત બનાવવા માટે શિક્ષક પાયાના મૂલ્યોનું જતન કરે છે અને પોતે જ ઉત્તમ નમૂનો બની રહે છે.

સંદર્ભસૂચિ

1. ઉચાટ, ડી.એ. (2004) સંશોધનની વિશિષ્ટ પદ્ધતિ, રાજકોટ : શિક્ષણશાસ્ત્ર ભવન, સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી
2. જોષી, હરિપ્રસાદ, (1998) મૂલ્યશિક્ષણ, રાજકોટ : સૌરાષ્ટ્ર યુનિવર્સિટી
3. દેશમુખ, સીતારામ (2013), મૂલ્યશિક્ષણ, યુનિવર્સિટી ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
4. આદિત્યકરણ (2008) અંક-5, ક્ષિતિ પબ્લિકેશન
5. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના સિધ્ધાંતો અને મૂલ્યો, ભાગ-1, (2023) ગુજરાત રાજ્ય પાઠ્યપુસ્તક મંડળ.