

“यह हमारी इच्छाएं हैं जो हमें बनाता है कि हम कौन हैं। जब आप जानते हैं कि आपके मूल्य क्या हैं, तो निर्णय लेना कठिन नहीं है।”

---

# VALUE EDUCATION OLYMPIAD

RIGHT VALUES,  
BRIGHT FUTURE

---

श्रीमद् भगवद् गीता पर  
आधारित

इस्कॉन पंजाबी बाग द्वारा संकलित

## समर्पण -

कृष्ण कृपा मूर्ति

अभय चरणारविंद भक्तिवेदांत स्वामी श्रील प्रभुपाद

(इस्कॉन के संस्थापक आचार्य)

### प्रस्तावना

बीते कुछ सालों में विश्व में वैज्ञानिक तकनीक ने काफी तरक्की की है। जीवनशैली काफी हद तक आसान, तेज और बेहतर हो गई है। फिर भी अगर बात करें खुशी की या आनंद की तो विश्व भर में उसकी सूची या ग्राफ नीचे ही गिरा है। ऐसा इसीलिए क्योंकि आम आदमी अपने जीवन के मूल्यों को भुलाकर अधिक से अधिक धन संचय करने की रेस में लग गया है।

इस्कॉन में हमने हमेशा से यही प्रयास किया है कि भौतिक आकांक्षाओं से परे खुद को कैसे ऊपर उठाया जाए तथा किस प्रकार उत्कृष्ट सिद्धांतों को स्थापित किया जाए।

हमारी सभी क्रियाएं व प्रतिक्रियाएं निश्चित मान्यताओं पर आधारित है जो कि कुछ सिद्धांतों द्वारा निर्देशित होती है। किसी चीज का ज्ञान और कौशल अकेले ही किसी व्यक्ति की शिक्षा को पूर्ण नहीं करते। जब तक वह किसी मजबूत मूल्य प्रणाली के साथ नहीं जुड़े होते, ज्ञान व कौशल वास्तव में खतरनाक हो सकते हैं।

दुर्योधन और अर्जुन दोनों ही अपने-अपने कौशल में माहिर थे। दुनिया के महान योद्धाओं में एक थे। फिर भी दोनों की मूल्य प्रणाली अलग थी। एक अपने स्वार्थी हित ईर्ष्या, लालच व काम द्वारा निर्देशित था जबकि दूसरा दिव्य गुणों द्वारा सुशोबित था।

हम दिल से यह आशा करते हैं की इस पुस्तिका के शब्द इसे पढ़ने वाले को मजबूत मूल्य प्रणाली के बीज द्वारा शक्ति प्रदान करेंगे जो कि उनके हृदय को हर परिस्थितियों में निरंतर रूप से प्रकाशित करते रहेंगे।

## स्वीकृति-

इस छोटी पुस्तिका को लिखने में भी एक बहुत बड़ी टीम ने काम किया है परंतु क्या मुश्किल है अगर इसके पायलट ही श्रीकृष्ण स्वयं हो।

मैं हृदय से हर एक व्यक्ति का आभार प्रकट करता हूं जो एक वैल्यू एजुकेशन ओलंपियाड पुस्तिका के सूत्रीकरण करने में शामिल हुआ।

मैं इसे बेहद कीमती कहता हूं क्योंकि इस पुस्तिका के शब्द कभी भी पुराने अथवा असंगत नहीं होने वाले, क्योंकि यह श्रीमद् भगवत् गीता (कभी ना पुराना होने वाला) के सिद्धांतों से ली गई है। इसीलिए यह पुस्तिका आपके पूरे जीवन में काम आएगी।

मैं हृदय से अजीत गोविंदास (बीटेक डीटीयू) के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूं जिन्होंने पिछले कुछ वर्षों में स्कूल विद्यार्थियों के लिए शिक्षा के मूल्यों पर 8 किताबों की श्रृंखला प्रकाशित की है जो कि अब एक विषय के तौर पर मानक पाठ्य पुस्तक के रूप में अधिकतम प्रयोग में लाई जा रही है। इस पुस्तिका की शब्द सामग्री काफी हद तक इससे मिलती जुलती है। हम इसके द्वारा उन सभी रुचिकर पढ़ने वालों को प्रोत्साहित करते हैं अगर वो ओलंपियाड के अलावा पुस्तकों को पढ़ना चाहता है तो वे 8 पुस्तकों का सेट ऑनलाइन प्राप्त कर सकता है।

मैं हृदय से श्री शिवराम वर्मा जी (एमटेक आईआईटी रुड़की) श्री वरुण कपूर (बीटेक डीटीयू) श्री प्रतीक शर्मा (बी. ई, एन एस यू टी) और श्री अंकुश मित्तल (बी.ई. एन एस यू टी) का उनके बहुमूल्य अंतर्दृष्टि द्वारा तैयार किए गए प्रश्न और इस पुस्तिका के संकलन के लिए धन्यवाद करता हूं। मैं हिमांशु और मदन जी को इस पुस्तिका के प्रारूप के लिए धन्यवाद करता हूं।

मैं हर उस पढ़ने वाले का धन्यवाद करता हूं जिन्होंने अपनी आंतरिक वृद्धि के लिए इस काम को चुना।

सादर

रुक्मणि कृष्ण दास

सह-अध्यक्ष, इस्कॉन मंदिर, पंजाबी बाग

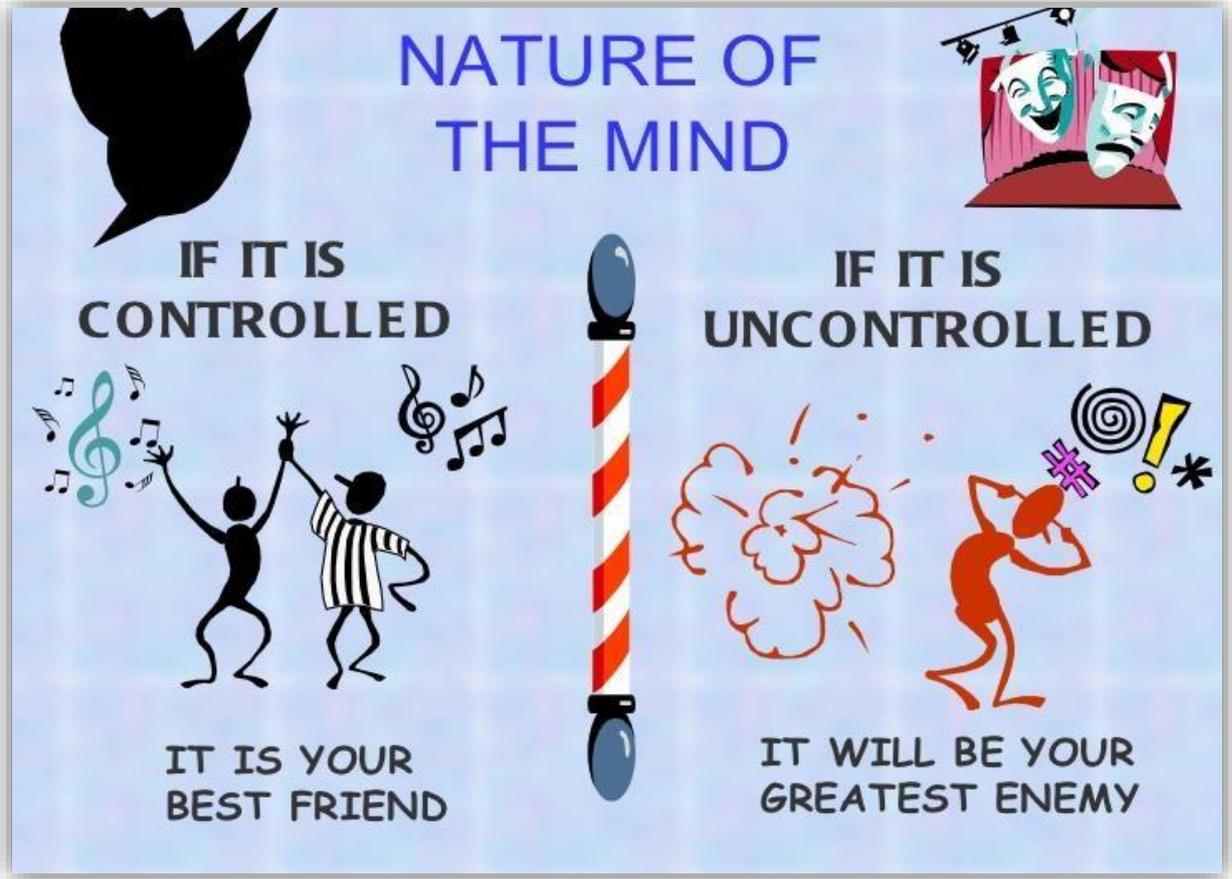
## पुस्तिका का विषय

- मन पर नियंत्रण
- सहनशीलता की कला
- माँ प्रकृति द्वारा दिए गए उपहारों पर रहना
- सकरात्मक रवैया
- दुसरों में अच्छाई देखना इसको सीखना।
- प्रेम का काम देना और लोभ का लेना है।
- क्रोध पर नियंत्रण
- स्वच्छता
- ध्यान

ओलंपियाड पुस्तिका को कैसे प्रयोग करें?–

- सभी प्रश्नों को हल करने के लिए आपको भगवत गीता यथारूप का उल्लेख करने की आवश्यकता है जैसे भगवद गीता 4.34 उल्लेख करता है 34वाँ श्लोक, चतुर्थ अध्याय, भगवद गीता यथारूप।
- जिन प्रश्नों में भगवत गीता का उल्लेख नहीं किया गया है इसी पुस्तिका में से लिए गए हैं।
- जब तक बहुविकल्पी प्रश्नों का निर्देश ना हो तब तक केवल एक सही विकल्प प्रश्न ही होंगे।

# मन पर नियंत्रण



जिसने अपने मन पर विजय पा ली है, मन उसका सबसे बड़ा मित्र है, परन्तु जो ऐसा करने में समर्थ नहीं है, मन उसके लिए सबसे बड़ा शत्रु है।

चिंताओं से लेकर हार्ट अटैक तक, डिप्रेशन से लेकर आत्म हत्या तक, छोटे छोटे झगड़ों से लेकर बड़े युद्ध तक, सभी समस्याओं का एक ही कारण है - अनियंत्रित मन।

चलो इसके बारे में सोचें

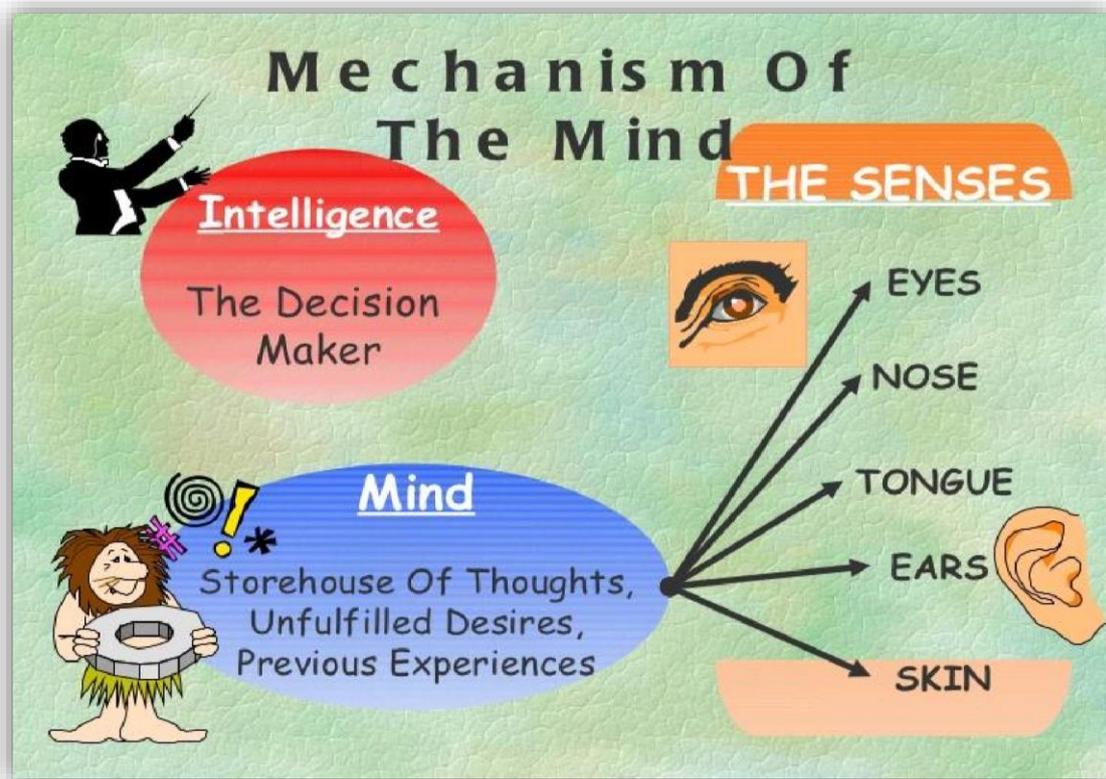
1. क्या अनियंत्रित मन के कारण आपको किसी समस्या का सामना करना पड़ा है? अपने मित्र से इसे विचार विमर्श करें।
2. "खाली दिमाग शैतान की घर है।" विचार करें।

## आइए पढ़ें और जानें

आइये इस अध्याय को एक छोटे से अभ्यास द्वारा समझो।

अपनी आंखे बन्द करे और किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचे जो आपको बहुत प्रिये हो। सामान्य तौर पर ऐसा देखा गया है की जो लोग आत्म नियंत्रित व शांत स्वभाव के होते है, वो हर जगह मान सम्मान पाते है। जबकि रूखे तथा अनियंत्रित मन वाले लोग किसी के भी द्वारा पसंद नही किये जाते। क्या कोई ऐसा चाहता है की वो किसी के द्वारा पसंद न किया जाए? क्या आप नही चाहोगे की आप सबके द्वारा पसन्द किये जाओ? अगर आपका मन आपके वश में है तो सब आपका सम्मान करेगे।

रातोंरात मन पर नियंत्रण करने का कोई छोटा रास्ता नही है। अगर ये इतना ही आसान होता, तो आज भी आधुनिक मनुष्य मन को नियंत्रण करने पर जोर नही देता। अपने मन पर पूर्ण रूप से विजय पाने के लिए हमे मन, बुद्धि व इन्द्रियो के परस्पर कार्यों को समझना होगा।



## बुद्धि

बुद्धि निर्णय करता है। यह अच्छे और बुरे के बीच भेद करती है और मन को उचित दिशा और मार्गदर्शन देती है, जिससे यह पता चल सके कि क्या करना है और क्या नहीं करना है।

## मन

मन बड़ा ही सूक्ष्म है लेकिन ये विचारो, अधुरी इच्छाये तथा बीते अनुभव का भंडार है। सोचना, महसूस करना, इच्छाए करना ही मन का कार्य है।

## इन्द्रियों

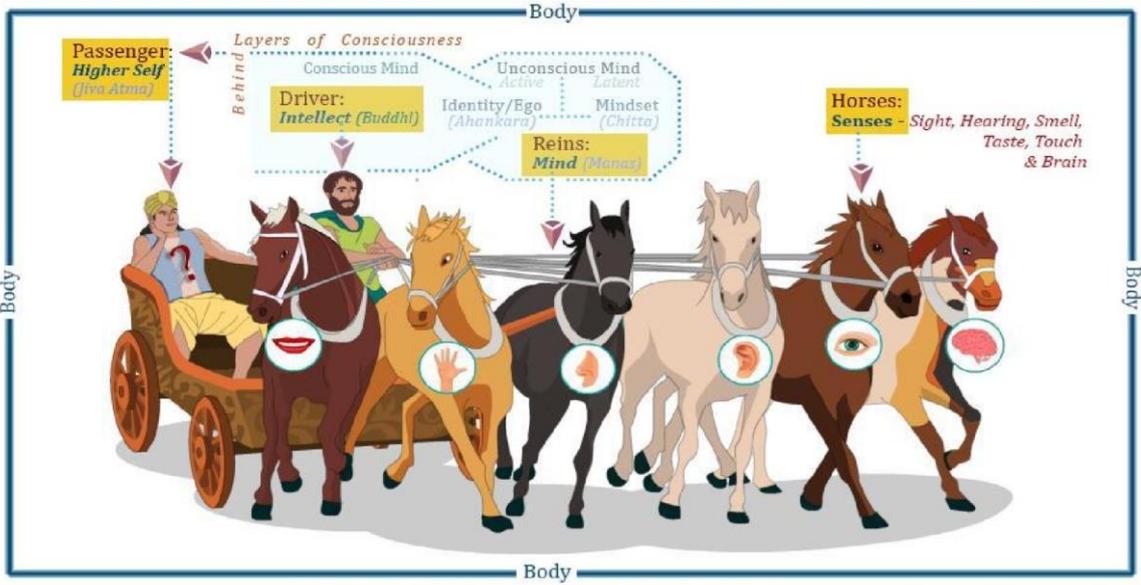
हम अपने आसपास की जानकारी अपनी इंद्रियों द्वारा प्राप्त करते हैं। पांच प्रकार की ज्ञान इंद्रिया है- आंखे, नाक, कान, जिह्वा, त्वचा, और पांच कार्यशील इंद्रियों द्वारा शरीर काम करता है- आवाज, टांग, हाथ, गुदा, जननांग। बाह्य जगत में अनुभव की जाने वाली हर चीज़ इन्हीं पांच इन्द्रियों - रूप, गन्ध, आवाज़, स्वाद तथा स्पर्श पर आधारित है।

आइये हम इसे एक उदहारण द्वारा बेहतर समझने का प्रयास करे। जब आप सड़क पर चल रहे हो और आपको एक आइस क्रीम की दुकान नज़र आये। तो पहले आपकी आंखे (इंद्रिया) उस और आकर्षित होगी, आंखों से ये संकेत मन की और जाएगा, मन को पहले से ही आइसक्रीम के स्वाद का अनुभव है। जब मन में ये विचार आया तो उसने बुद्धि से परामर्श किया तथा टांगों और हाथो को आज्ञा दी की वे दुकान पर जाकर आइस क्रीम खरीद ले। इस प्रकार मन, बुद्धि, तथा इन्द्रियो में तालमेल होता है।

## रथरूपी शरीर: एक समरूपता

यह रथ का उदहारण हमे यह जानने में मदद करेगा की हमारा सम्पूर्ण शरीर, मन, बुद्धि व आत्मा किस तरह से कार्य करती है।

अगर घोड़े नियंत्रण में न हो, तो वह रथ को गलत दिशा में ले जायेगे। उसी प्रकार अगर हमारी पांचो इन्द्रियाँ वश में न हो तो वह शरीर को गलत दिशा में ले जाती है। अगर शरीर को काबू करने वाली बुद्धि अर्थात रथ का चालक बलवान तथा दृढनिश्चयी हो, तो वह मन पर सख्त नियंत्रण(लगाम) कर सकता है। इस प्रकार इंद्रियों(घोड़ो) को नियंत्रित तथा नियमित कर सकता है।



Analogy - Body is a Chariot (Katha Upanishad)

With permission - Gnana Yoga

इसलिए हम सीखते हैं कि काम करने वाली इंद्रियां सुस्त पदार्थ से बेहतर हैं; मन इंद्रियों से ऊंचा है; बुद्धि भी मन से ऊंची है; और वह [आत्मा] बुद्धि से भी ऊंचा है। - भगवद गीता ३.४२

## मन का स्वभाव

हमें कष्ट पहुँचाने में है इस अति सूक्ष्म मन का बहुत बड़ा हाथ है। मन की तुलना कहीं बार बन्दर के साथ भी की जाती है जो एक टहनी से दूसरी टहनी पर कूदता रहता है। मन कभी भी एक जगह स्थिर नहीं हो पाता। यह एक पल में एक विषय पर चिंतन करेगा दूसरे ही पल दूसरा विषय चिंतन करेगा।

मन कभी भी सन्तुष्ट नहीं होता चाहे आप मन की कितनी भी इच्छाओं को पूरा करने की कोशिश करले। यहाँ तक की महान वयक्तित्व वाले अर्जुन भी स्पष्ट रूप से स्वीकार करते हैं कि मन पर नियंत्रण करना बहुत मुश्किल है।

भगवद गीता 6.34 में अर्जुन कहते हैं- हे कृष्ण! मन अशांत, उपद्रवी, जिद्दी व बहुत ताकतवर है। हवा को नियंत्रित करना आसान है परन्तु मन पर नियंत्रण करना बहुत मुश्किल है।

अर्जुन युद्ध में इतने बड़े धुरन्धर थे कि वह सोच रहे थे कि अपने शस्त्रों के द्वारा हवा को नियंत्रित कर लेंगे परन्तु युद्ध में वह मन पर नियंत्रण कर लेंगे ऐसी उन्हें कोई उम्मीद नहीं थी।

## अनियंत्रित मन के परिणाम

अनियंत्रित मन सारे जीवन के लिए व्यक्ति को दुखी बना देता है। उसे धन संग्रह, शरीर को सुंदर बनाने में, बल प्रदर्शन करने में, कोई शांति या प्रसन्नता का अनुभव नहीं होता। प्रसन्नता का वास्तविक रहस्य एक नियंत्रित मन है जो कि निरन्तर भगवान के प्रति जाग्रत रहने पर ही प्राप्त किया जा सकता है।

*बिना आत्मसंयम के एक व्यक्ति ऐसे शहर के समान है जिसकी दीवारें टूटी हुई हैं।*

- बाइबिल नीतिवचन 25.28

## मन को नियंत्रित कैसे करें

अगर मन वश में रहेगा तो इन्द्रियाँ परेशान नहीं करेगी। एक व्यक्ति की बुद्धि इतनी बलवान हो की मन उसके वश में रह सके जिससे की इंद्रिया स्वतः ही वश में रहेगी। रथ का चालक इतना बलवान, साहसी तथा बुद्धिमान होना चाइये ताकि वो लगाम को खींच कर रखे जिससे घोड़े (इंद्रिया) वश में रहे। बुद्धि को प्रखर बनाने के लिए श्रीमद् भगवद् गीता आदि महान गन्थों में दिए गए आदेशों का पालन करना चाइये। आध्यत्मिक आदेशों का पालन करना ही बुद्धि का आहार है। यह बुद्धि का पोषण करती है और मन को शुद्ध करती है। जब बुद्धि (रथ का चालक) बलवान होगी तो वह मन (रथ की लगाम) को अच्छे से नियंत्रण करने के योग्य होगी और आत्मा (यात्री) की शान्तिपूर्ण यात्रा होगी। परन्तु जैसे जैसे बुद्धि मन की तुलना में कमजोर होती जाएगी हमारे जीवन में शांति और प्रसन्नता की कोई उम्मीद नहीं रह जायगी।

## मन को नियंत्रण करने के साथ आसान तरीके

### 1. अच्छे लोगों का सँग करना

जिन लोगों का सँग हम करते हैं उनके गुणों को स्वतः ही ग्रहण कर लेते हैं। उदाहरण अगर कोई किसी शराबी का संग करता है तो वह भी शराबी बन सकता है। अगर कोई चोरो का संग करता है तो वह चोरी करना सीख जाएगा। इसी सिद्धान्त के द्वारा हम समझे अगर कोई भगवान का संग करता है तो वह भगवद्मय बन सकता है। आधुनिक युग में कुछ हद तक हर कोई किसी न किसी बुरे संग का शिकार है। परन्तु भगवान की कपा से वह उच्च कोटि का संग प्राप्त कर सकता है, शुद्ध भक्तों का संग- स्वयं भगवान का संग भी- भगवान के पवित्र नामों

का जप करकर। इस प्रकार वह सभी अशुद्धियों, अवगुणों से मुक्त हो सकता है और पूरी तरह से आनन्दमय हो सकता है।

## 2. मन की शांति के लिए ध्यान मन्त्र

सभी धार्मिक शास्त्रों द्वारा भगवान के शुद्ध नामों को जपने पर जोर दिया जाता है। भगवान के नामों का जप करने से मनुष्य हर प्रकार की बुरी आदतों पर काबू पा सकता है। जैसे शराब पीना, सिगरेट पीना, जुआं खेलना, ज़रूरत से ज्यादा टीवी देखना। नाम जप करने से हमारा तनाव, उच्च रक्त चाप कम होता है तथा मनुष्य जन्म मृत्यु के चक्र से भी मुक्त हो जाता है। हम भगवान के नामों का जप करने से भगवान का संग कर सकते हैं। क्योंकि भगवान के पास असीमित शक्ति है वास्तव में भगवान अपने नाम में उपस्थित हैं और जैसे ही हम उनका नाम जपते हैं उसी समय वो हमारे साथ होते हैं। ऐसा संग अत्यंत लाभदायी है।

*सर्वशक्तिमान भगवान के नाम को जपने से मेरी सभी बुरी आदतें छूट गयी हैं। इसने मेरे सोचने व समझने की शक्ति को बदल दिया है। - एने स्काउफस (डच मॉडल)*

3. अपनी इन्द्रियाँ को इधर उधर मत घूमने दो। उन्हें बुरी आदतों से बाहर निकालो।
4. अपनी इन्द्रियाँ तथा मन को भगवान की कथा में लगाओ।
5. विचारों में परिवर्तन लाने वाली भगवद गीता जैसे गन्थों को पढ़ कर जीवन के अर्थ को समझे।
6. भक्तिमय गीतों को सुनकर, गाकर, अपनी इन्द्रियों को शुद्ध करो जैसे किसी विद्यालय में प्राथना होती है।
7. धार्मिक स्थलों में जाकर मन्दिर में भजन गीत कीर्तन आदि सुनना।

## एक जिन्न और पेड़ की कहानी

एक आदमी ने कला जादू सीखा और मंत्रों का विधिपूर्ण उच्चारण किया। जिससे एक जीन प्रगट हुआ। उस आदमी का अपने उस जिन्न पर पूरा नियंत्रण था और जिन्न भी उसकी सभी बातों को मंटा था। एक एक करकर जिन्न ने अपने मालिक के सारे काम पूरे कर दिए। पर एक दिक्कत थी, जैसे ही जिन्न अपना एक काम पूरा करत उसे दूसरे काम चाहिए था। अगर ऐसे नहीं होता तो वह जिन्न उस आदमी पर आक्रमण कर देता और कहता कि मुझे और काम दो नहीं तो तुम्हें खा जाऊंगा। कुछ दिन तो ठीक रहा पर हर रोज़ उस जिन्नको काम देना मुश्किल होगया। वह आदमी चिंतित हो गया तथा अपने प्राणों की रक्षा के लिए भयभीत होने लगा। उसने सोच

अगर में इस जिन्न को काम कोनहीं देता तो यह मुझे मार डालेगा। लेकिन मैंहर समय इसके लिए काम लाऊं कहाँ से? उसका शरीर भयसे सूखने लगा।



उसने खुद ही तो ऐसी जिन्दगी तलाश की थी। सब गड़बड़ हो गया। इस बीच वो आदमी एक साधु से मिला। साधु ने उस आदमी को रास्ता दिखाया। वह आदमी खुश हो गया और उसने जिन्न को आदेश दिया- जाओ और जंगल से मुझे एक लंबा बाँस का पेड़ ला कर दो। जिन्न ने ऐसेही किया।

तब आदमी ने काज इस पेड़ को ज़मीन में गाड़ दो। जिन्नने बड़ी जल्दी यह कार्यकर दिया और पूछाकि अब क्या करना है? अब इस पेड़ के ऊपर चढ़ो और नीचे उतरों। ऐसे तब तक करते रहो जब तक किसी और कार्य के लिए मैं तुम्हे आदेश नहीं देता। वह जिन्न उस कार्य में व्यस्त हो गया जिसका कोई विश्राम हो गया। इस प्रकार उस आदमी ने चैन कि सांस ली। जब कभी उस आदमी को खेती बाढी कटाई, खेतों में पानी या कोई इमारत बनाने के लिए किसी की ज़रूरत होती तो वेब उस जीन को बुलाता। उसके बाद वापसी उतारने चढ़ने का काम सौंप देता।

### कहानी का नैतिक

हमारा मन भी इसी जिन्न कि तरह है- अगर यह खाली रहेगा तो यह हमें नुकसान पहुंच सकता है, अगर हम इसे भगवान की कथाओं में, भगवद मय कार्यों मेंव्यस्त रखते हैं तो हम भी इस एक स्वस्थ और शांत जीवन जीने के लिए इस मनको नियंत्रित कर सकते हैं।

(भगवदमय कार्य मतलब निःस्वार्थ भगवान के मंदिर में सेवा करना तथा भगवान के नामों का जप करना)

### आइए उत्तर दें

मन का नियंत्रण

1. किसी ने ठीक ही कहा है- “खाली दिमाग शैतान का घर।” इस कहावत का यह अर्थ है कि क. मन में कोई भाव होनी ही नहीं चाहिए।

ख. मन सकारात्मक भाव से भरी होनी चाहिए ।

ग. मन शैतान की दुकान है ।

घ. इनमें से कोई नहीं

2. इनमें से कोई एक एक शब्द चुने और रिक्त स्थान भरें - अनियंत्रित / नियंत्रित

क. अगर हमारा मन, इंद्रियों की सुनता है बुद्धि कि नहीं तो वह \_\_\_\_\_ मन है ।

ख. अगर हम ( जीव ) इंद्रियों के वशीभूत हैं तो हमारा मन \_\_\_\_\_ है ।

ग. अगर हम परमात्मा (भगवान) के आज्ञा का पालन करें तो हमारा मन पूरी तरह से \_\_\_\_\_ है ।

घ. अगर हम उस मन का अनुकरण करें जो इंद्रियों के वश में हो तो वह मन \_\_\_\_\_ है ।

ङ. अगर हमारी इंद्रियां भौतिक वस्तुओं के पीछे भागता है तो वह मन \_\_\_\_\_ है ।



स्वभव कृपण एक गरीब ब्राह्मण था जो एक छोटे से गांव में अकेले रहता था । उसका ना कोई परिवार ना ही कोई भाई-बंधु था । वह भिक्षा करके अपना पेट पालता था । वह बड़ा ही कृपण भी था । जितना भोजन उसको भिक्षा से प्राप्त होता उसे वह बचाकर एक मिट्टी के पात्र में डाल अपने बिस्तर के ऊपर टांग के रखता ।

उस पात्र के ऊपर उसकी दृष्टि हमेशा बनी रहती थी । वह केवल तभी उससे भोजन निकाल कर खाता था जब उसे बहुत भूख लगता हो । एक दिन उसे भीख में अधिक मात्रा में खीर मिली ।

सारा खीर उस पात्र में डालने के बाद जो थोड़ा बचा हुआ था उसने उतना ही खीर खाया । अपने पात्र को भरा हुआ पाकर कृपण मन ही मन बहुत प्रसन्न हुआ । इतना प्रसन्न हुआ कि उसकी दृष्टि उस पात्र से हट ही नहीं रहा था । बिना आंख मूंदे ही वह बिस्तर में लेट गया । काफी देर तक उसको पात्र में रखे खीर का ही ध्यान आता रहा ।



अपनी कल्पना में खोते-खोते उसने पाया कि गांव में बहुत बड़ा महामारी फैला हुआ था । और उसे वह खीर से भरा पात्र सौ चांदी के सिक्कों के लिए बेचना पड़ा । उस धन से उसने एक बकरा और एक बकरी खरीदी । समय के साथ बकरों की मात्रा भी अधिक होती गई तो उसने उनको बेच के कुछ भैंसे और कुछ गाय खरीदे । जल्द ही गायों ने बहुत सारा दूध और बच्चे दिए ।



वह दूध तथा दूध से बने अन्य सामग्रियों का जैसे दही, घी, मक्खन इत्यादि का व्यापार करने लगा । ऐसे ही बहुत जल्द वह समाज में एक बहुत ही धनवान तथा लोकप्रिय व्यक्ति बन गया । वह सोचता गया । उसकी कल्पना की कोई सीमा न थी । अपनी सोच में उसने बहुत सारे घोड़े खरीदे और एक बड़ा घर बनाया । उसकी लोकप्रियता को देख अन्य एक ब्राह्मण उससे इतना प्रभावित हुआ कि उसने अपनी पुत्री का हाथ स्वभावा कृपण को दे दिया ।

उसका विवाह बड़ी धूमधाम से संपन्न हुआ । कुछ समय उपरांत उसकी पत्नी ने एक पुत्र को जन्म दिया । उसका नाम मुक्त शर्मा था । वह एक बहुत ही नटखट बच्चा था वह पूरा दिन खेलता और शोर मचाता रहता था । एक दिन ब्राह्मण ने उसे शांत होने को कहा । परंतु बच्चे ने उसकी बात नहीं मानी । ब्राह्मण की आवाज उसकी पत्नी को सुनाई नहीं दी क्योंकि वह रसोई घर में व्यस्त थी । स्वभाव कृपण को बहुत क्रोध आया । क्रोध में उसने अपनी पत्नी को एक लात मारी ।



अपनी कल्पना में खोए हुए ब्राह्मण ने सचमुच हवा में लात मारी तो उसका पैर मिट्टी से बने उस पात्र से टकराया । मिट्टी का पात्र टूट गया और सारा खीर बिखर गया। पात्र के टूटने के आवाज से वह जाग गया । उसी क्षण उसी क्षण उसको यह ध्यान आया कि वह स्वप्न देख रहा था । जो खीर उसने बचा के रखा था वह अब नहीं नहीं रहा । वह अत्यंत दुखी हो गया ।

3. मन शरीर का सबसे सक्रिय इंद्रिय क्यों है?

- क. मन बहु कार्य करने में समर्थ है।
- ख. मन पूर्व स्मृतियों का भंडार है।
- ग. मन हमेशा सक्रिय रहता है। अगर शरीर आराम कर रहा है तब भी ऐसे कार्य करता है जैसे स्वप्न में।
- घ. ऊपर दिए गए सारे सही हैं।

4. अर्जुन ऐसा क्यों कहता है कि मन को वश में करना अत्याधिक कठिन है? 6.34

- क. मन बहुत जटिल है उसे समझ पाना अत्यंत कठिन
- ख. मन बहुत ही अशांत, बेचैन, जिद्दी तथा शक्तिशाली है
- ग. जैसे सागर असीम है वैसे ही मन भी
- घ. इनमें से कोई नहीं

5. क्योंकि ब्राह्मण का मन नियंत्रित नहीं होता है उसे \_\_\_\_\_ की बातें सुननी होती है

- क. अपने बड़ों की जैसे पिता, शिक्षक
- ख. काम क्रोध लोभ
- ग. मनो भौतिकी स्वभाव
- घ. ऊपर दिए गए सारे

6. एक बार एक युवक एक सच्चे गुरु को ढूंढने निकला जो उसको योग सिखा सके। बहुत सारे जगहों में विचरण करने के पश्चात उसने एक गुरु का। शरण लिया। वह केवल जड़े, सूखे पत्ते, फूल खाकर जीता। एक ही पैर पर खड़ा होकर वह प्रतिदिन 6 घंटों तक खड़ा रहता। बहुत वर्षों के बाद वह अपने गांव वापस लौटा। उसने पाया कि उसका मन कई तरह के व्यंजन खाने को लालायित था। उसने यह सोचा कि उसके योग अभ्यास में क्या कमी थी कि कुछ ही मिनटों में वह इतना व्याकुल हो उठा।

भगवत गीता के श्लोक 4.26, 6.25, 6.34 के अनुसार कौन से उत्तम प्रक्रिया हमें अपने मन को नियंत्रण करना सिखाते हैं?

- क. इंद्रिय तृप्ति से मन को बचाना
- ख. दोषसिद्धि, ध्यान, तथा इंद्रियों के अंत से मन का नियंत्रण
- ग. स लेने विधि तथा योगासन मन को नियंत्रण करने के सबसे उत्तम प्रक्रिया है

घ. चैतन्य महाप्रभु के मत से मन को नियंत्रण करने का सबसे अधिक सरल माध्यम भगवान श्री कृष्ण के नाम का जाप करना है, जो मुक्ति पाने का सबसे सहज मार्ग है।

7. रघुनाथ परीक्षा के एक दिन पहले अपने पिता के साथ रात्रि का भोजन करने के पश्चात विचरण करने पार्क में गया। वहां उसे एक आइसक्रीम वाला दिखा। उसने एक स्वादिष्ट आइसक्रीम खरीदी। जैसे ही वह आइसक्रीम खत्म करने वाला था उसे एक शाकाहारी बर्गर का स्टॉल दिखा। उसने अपने पिताजी से एक बर्गर की जिद। परंतु जब उसके पिताजी ने मना किया तो वह रोने, चिल्लाने लगा। घर आने के उपरांत भी वह उस बर्गर के बारे में सोचता रहा। अगले दिन वह परीक्षा अच्छी तरह नहीं दे पाया क्योंकि उसका मन व्याकुल था।

भागवत गीता के श्लोक 2.62 को पढ़ने के बाद बताएं कि रघुनाथ को अपने पिता के ऊपर क्रोध क्यों आया? क्योंकि-

- क. परीक्षा के दबाव उत्पन्न बेचैनी तथा चिंता
- ख. शिशुओं को अपनी इच्छाएं बहुत प्रिय हैं
- ग. अधिक लालच क्रोध का कारण है
- घ. भौतिक वस्तुओं पर अधिक चिंतन

8. रघुनाथ का मन उसकी दासता का कारण क्यों बना?(6.5)

- क. भौतिक वस्तुओं में लीन रहने के कारण
- ख. अधिक कार्यभार के कारण
- ग. मन के कई लक्ष्य होने के कारण
- घ. इनमें से एक भी नहीं

9. हमारा मन हमारे मुक्ति का कारण कब बनता है?

- क. जब हमारे मन में कोई विचार ना हो
- ख. जब मन अपने वातावरण से लापरवाह हो
- ग. जब मन भौतिक वस्तुओं से विलग हो
- घ. जब मन और प्रकृति में एकता हो

10. यह कहा जाता है कि, “खाली मन शैतान का घर होता है” भगवत गीता 6.18 में यह कहा गया है कि इंद्रियों तथा मन को \_\_\_\_\_ चाहिए। केवल \_\_\_\_\_ पर्याप्त नहीं है।

- क. कार्य, त्याग
- ख. खेल, मनोरंजन
- ग. प्रोत्साहन, दमन
- घ. इनमें से एक नहीं भी नहीं

11. नियंत्रित मन स्वेच्छा से \_\_\_\_\_ का अनुकरण करता है। (BG 6.7)

- क. बुजुर्गों का
- ख. भगवान का
- ग. जीवन और उसके लक्ष्य का
- घ. ऊपर दिए गए सारे

12. क्यों मन हमारे जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है? (3.40)

- क. क्योंकि मन हमारे चिंतन क्रिया का स्थान है
- ख. मन हमारी स्मृतियों का प्रणाली है
- ग. यहां सारे भौतिक कार्यों का केंद्र है
- घ. ऊपर दिए गए सारे

13 मन को किस वस्तु के लिए प्रशिक्षित करना अनिवार्य है?

- क. सफलता प्राप्त करने के लिए तथा मानवता की उन्नति के लिए।
- ख. अपने मनोबल को शक्तिशाली बनाने के लिए जिससे हम जीवन के परेशानियों को सुलझा सके।
- ग. मन को प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं जीवन ही उसका वास्तविक शिक्षक है।
- घ. मन को प्रशिक्षित करना अत्यंत आवश्यकता है ताकि वह भारती प्रकृति के ऐश्वर्य के प्रति आकर्षित ना हो।

14. कोई अपने मन को शक्तिशाली कैसे बना सकता है? (3.42)

- क. बुद्धि के प्रयोग से
- ख. आत्मा के प्रयोग से
- ग. इंद्रियों के प्रयोग से
- घ. मनोवैज्ञानिक के सहायता से

15. शिक्षा के आधार पर क्रम में लिखें।

मन, इंद्रिया, आत्मा, बुद्धि, कुंठित पदार्थ

---

# सहनशीलता की कला

सुख-दुख का क्षणिक उदय तथा कालक्रम में उनका अंतर्धान होना सर्दी तथा गर्मी की ऋतुओं के आने-जाने के समान है। वे इंद्रिय बोध से उत्पन्न होती है और मनुष्य को चाहिए कि अविचल भाव से उनको सहन करना सीखें।

- भगवत गीता 2.14

मूर्ख मनुष्य को तो बहुत शीघ्र क्रोध आता है किंतु बुद्धिमान धीरज धर के अपने पर नियंत्रण रखता है।

- बाइबिल नीतिवचन 22:11

## आइए इसके बारे में विचार करें।

1. दिए गए चित्र से हमें क्या संदेश मिलता है? अपने मित्र के साथ चर्चा करें।
2. जीवन में आए सुख व दुख का आप कैसे प्रतिक्रिया देते हैं ? क्या ऐसा कोई मार्ग है जिससे कि दुखों का हम स्थाई भाव से त्याग कर सकें? चर्चा करें।

किसी भी बात के लिए शिकायत करना बहुत ही सहज है, परंतु सहन करना बहुत कठिन। उससे भी अधिक कठिन लगता है किसी की प्रशंसा करना। जब घर में मां खाने के लिए कोई अच्छी व्यंजन पकाती है और अगर हम केवल उसमें नमक की मात्रा अधिक या कम कहकर उसकी शिकायत करते हैं तो हम सहनशील नहीं हैं। परंतु पहली प्रतिक्रिया में अगर मां की परिश्रम तथा प्रेम की सराहना करें तो उसे सहिष्णुता कहते हैं।



शिकायत करने का स्वाभाव यह दिखाता है कि हम आभारी नहीं हैं। जब हम शिकायत करते हैं तो हम दूसरों के प्रति संवेदनशील नहीं होते हैं। कृतज्ञता का अर्थ है यह सदैव याद रखना कि दूसरे ने हमारे लिए क्या अच्छा कार्य किया है तथा उनके प्रति आभारी रहना।

## दैनिक जीवन में सहनशीलता के कुछ उदाहरण

- बहुत गर्मी के दिनों में भी रसोई घर में खाना पकाना
- किसी बीमारी को ठीक करने के लिए दवाई का कड़वा घूंट पीना
- प्रातः काल जल्दी उठना तथा नहा धोकर पाठशाला जाना
- बुढ़ापा

सर्द ठंड के मौसम में भी नित्य स्नान करना सहिष्णुता का एक उदाहरण है।



जब हम यह जान लेते हैं कि असुविधा जीवन का एक अंश है और इसे टाला नहीं जा सकता, तो हम अपना ध्यान उसके ऊपर केंद्रित नहीं करते। जिस तरह हम अपने सुविधाओं को जीवन का एक अंश मानते हैं, उसी तरह हम अपने वास्तविक कर्तव्यों के ऊपर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त यह भी सच है कि सुख तथा दुख की परिस्थितियां हमेशा के लिए नहीं हैं। यहां हमें जीवन में अबाधित होकर वैदिक शास्त्रों के विधि से अपने कर्तव्यों का निर्वाहन करने का निर्देश मिलता है।

विद्यार्थियों का यह कर्तव्य है कि वे अपने माता-पिता एवं अपने शिक्षक का आदर करें तथा उनके आज्ञा का पालन करें।

## जीवन में संतुलित मनोदशा का संधारण

सुख में उत्तेजित होना, दुख में शोकाकुल होना यह संकेत है कि हम यह सोचते हैं कि हम अपने कर्मों के कर्ता हैं। उदाहरण स्वरूप अगर हम परीक्षा में कक्षा में सर्वप्रथम आते हैं तो हमें यह लगता है कि हम अपने मेहनत के बल पर सर्वप्रथम आए हैं। परंतु अगर हम विफल होते हैं, तो हम अपने शिक्षक तथा उसे जिसने हमें अंक दिया, को दोष देते हैं। परंतु जो व्यक्ति धीर है वह यह समझता है कि ना हमारी सफलता ना ही विफलता हमारे अथवा हमारे शिक्षकों के प्रयास का फल है।

धीर व्यक्ति समझता है कि हमारी सफलता और विफलता को नियंत्रण करने वाला उच्चतर शक्तियां तथा हमारे अपने कर्मों के फल है। अगर हमें सफलता प्राप्त होती है तो हमें

भगवान का धन्यवाद करना चाहिए और अगर हमें विफलता मिलती है तो उसके लिए हमें भगवान को दोषी नहीं ठहराना चाहिए। दोनों ही स्थितियों में हमें भगवान की कृपा समझकर उनको स्वीकार कर लेना चाहिए। तथा यह मान लेना चाहिए कि जो भी हमारे साथ होता है वह हमारे प्रगति हेतु है।

## सहिष्णुता का पाठ

- पृथ्वी



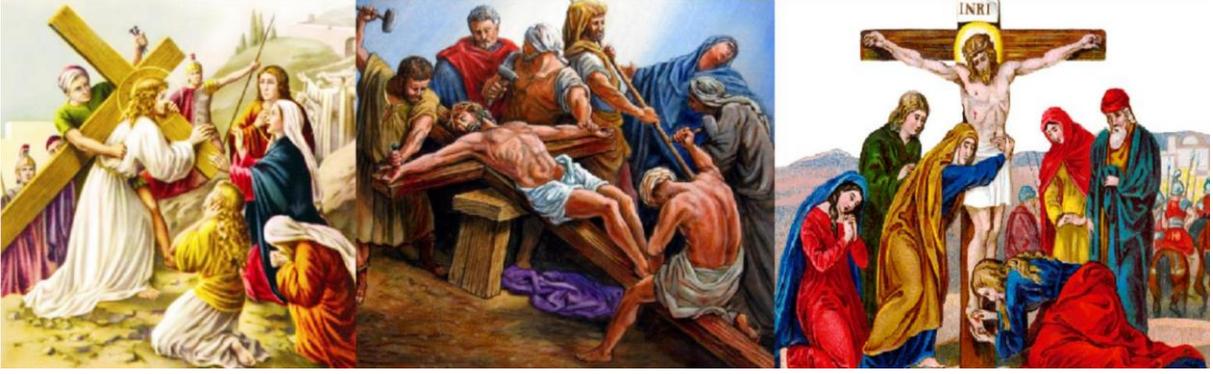
तेल उत्पादन के लिए गहरी खनन, परमाणु विस्फोट, प्रदूषण आदि मां प्रकृति के लिए किसी भी तरह से हितकारी नहीं है। परंतु फिर भी वह सारे दुर्व्यवहार को सहती है तथा पीढ़ी दर पीढ़ी वे हमें आश्रय तथा खाद्य प्रदान करती जाती हैं।

मां प्रकृति के हरे भरे जंगलों को काट कर हम उनको बंजर बनाते हैं। कभी-कभी युद्ध में लड़ते- लड़ते सैनिकों के रक्त से धरती गीली हो जाती है। इसके उपरांत भी वह सहती है,

तथा हमारी जरूरतों को पूरा करती है। अतः हमें धरती मां से सहनशीलता का पाठ लेना चाहिए।

- प्रभु यीशु

प्रभु यीशु को कष्ट पहुंचाने तथा उनकी निंदा करने के उपरांत जब उनको क्रूस पर चढ़ाया गया, मृत्यु के कुछ ही पल से पहले वह अपने पिता से यह प्रार्थना करते हैं, "हे पिता ! इन्हें क्षमा कर दो। इन्हें पता नहीं वे क्या कर रहे हैं।"



प्रभु यीशु ने अपने भक्तों को यह सीख दी थी कि जिन्होंने तुम्हें कष्ट दिया है उन्हें क्षमा करोगे तभी भगवान से तुम्हें क्षमा मिलेगी। भयंकर पीड़ा के मध्य भी ही मैं किया गया क्षमादान से हमें क्षमा मिलती है। उनके प्रेम का स्वभाव शर्त-रहित तथा दिव्य है।



पवित्र बाइबल के 10 आदेशों का पालन करके हम भगवान यीशु को अपना प्रेम तथा श्रद्धा प्रदर्शित कर सकते हैं।

## कहानी

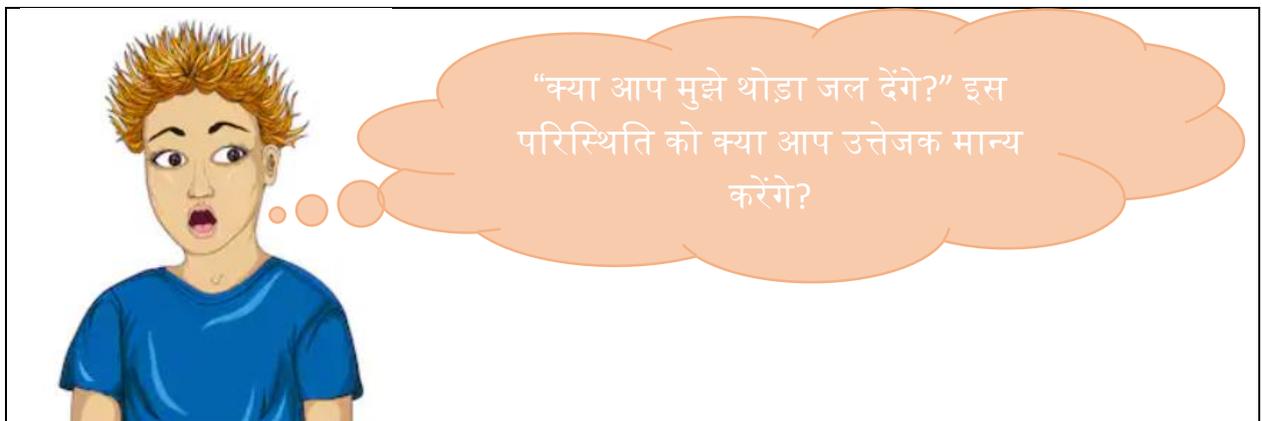
### रंतिदेव की कथा

बहुत समय पहले रंतिदेव नामक एक राजा था। अपनी प्रजा जनों के हित के लिए उन्होंने व्रत का पालन किया। उनका व्रत बहुत ही कठोर था। वे मृत्यु के मुख पर थे।

व्रत के उपरांत उनके सम्मुख खाद्य का एक विशाल परिमाण लाया गया। वे अभी भोजन ग्रहण करने वाले ही थे कि एक ब्राह्मण प्रकट हुए और कहा “मैं बहुत भूखा हूं। मुझे कुछ खाने को दो। राजा ने यह निश्चय किया कि वे पहले ब्राह्मण को संतुष्ट करेंगे। ब्राह्मण को संतुष्ट करने के बाद जब वे भोजन ग्रहण करने लगे तो एक किसान प्रकट हुआ और उसने कह “राजा, मैं बहुत भूखा हूं। मुझे कुछ खाने को दो।” रंतिदेव ने उस किसान को भी खाने दिया। फिर

जब वह खाने लगे, तो एक व्यक्ति अपने साथ कुत्तों का एक दल लेकर आया और कहा "रंतिदेव, मेरे कुत्ते भूखे हैं। इन्हें खाद्य तथा जल दो।" रंतिदेव ने कुत्तों को भोजन कराया।

अब खाद्य के नाम केवल थोड़ा सा जल बचा था। अगर उन्होंने वह जल तुरंत नहीं पिया तो वह मृत्यु को प्राप्त होंगे। जब वे पानी को पीने ही वाले थे तो एक शुद्र प्रकट हुआ और कहा "मैं प्यासा हूं।" रंतिदेव ने अपने दोनों हाथों को जोड़कर भगवान से प्रार्थना की, "हे भगवान मैं रहस्यवादी शक्तियों की प्रार्थना नहीं करता, ना ही मुझे भौतिक जगत की जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्ति चाहिए। समस्त प्राणियों तथा उनके दुखों के साथ मैं इसी धरती पर रहना चाहता हूं और उनके दुखों का निवारण करना चाहता हूं।" कृतज्ञता से भरे अपने आंसुओं को लेकर रंतिदेव ने वह थोड़ा सा जल उस शुद्र को दे दी। यह महानता है। यह सहिष्णुता है।



रंतिदेव से भिक्षा मांग रहे थे उनके सामने प्रकट हुए। वास्तव में वे देवगण थे। उन्होंने रंतिदेव को अच्छा भोजन तथा जल दिया और कहा, "हे राजा! हम आपके सामने उस क्षण प्रकट हुए जब आप भूख के मारे मृत्यु को प्राप्त करने वाले थे। क्योंकि हम मनुष्य के समाज में यह स्थापित करना चाहते थे कि कैसे रंतिदेव ने अपना भोजन कैसे भिक्षुओं तथा जगत के साथ बांटा और वह कितने महान है।"

भूख तथा प्यास के कारण मृत्यु को वरण करने वाला राजा रंतिदेव ने अपना भोजन तथा पेय भिक्षुओं के साथ बांटा।



रंतिदेव से भिक्षा मांग रहे थे उनके सामने प्रकट हुए। वास्तव में वे देवगण थे। उन्होंने रंतिदेव को अच्छा भोजन तथा जल दिया और कहा, “हे राजा ! हम आपके सामने उस क्षण प्रकट हुए जब आप भूख के मारे मृत्यु को प्राप्त करने वाले थे। क्योंकि हम मनुष्य के समाज में यह स्थापित करना चाहते थे कि कैसे रंतिदेव ने अपना भोजन कैसे भिक्षुओं तथा जगत के साथ बांटा और वह कितने महान है।”

## कथा का नैतिक ज्ञान

एक व्यक्ति की महानता उनकी उत्तेजक स्थितियों को सहन करने की क्षमता के अनुरूप है।

महान है वह व्यक्ति जो सहनशील है।

महान व्यक्तियों को मनुष्य सराहते हैं। किंतु महानता क्या है ? क्या महानता

- बहुत धन अर्जित करने में?
- शक्तिमान होने में ?
- विख्यात होने में ?
- वीर बनने में? या
- अच्छा गायक होने में?
- मर्दाना शरीर प्राप्त करने में है ?
- अच्छा नृत्यकार होने में?
- सुंदर शरीर प्राप्त करने में?

विश्व में सबसे नीच कोटि के कुछ व्यक्ति सबसे अधिक धनवान है। यह भी पाया गया है की सबसे धनवान व्यक्तियों में से कुछ आतंकवाद को धन के माध्यम से बढ़ावा देते हैं। क्या ऐसे धनवान होना महान है ?

ऐसे ही दोष ऊपर दिए गए गुणों में भी पाया गया है। वैदिक शास्त्रों के अनुसार एक व्यक्ति की उत्तेजित स्थितियों में सहनशीलता के प्रदर्शन उनके महानता के अनुरूप है।

अशांत परिस्थितियों में हमें अत्याधिक उत्तेजित करने वाले हमारे इंद्रिय है। अतः यह कहा गया है की

अब तुम्हें क्रोध राग द्वेष बदनामी तथा अभद्र भाषा के प्रयोग से मुक्ति पाना ही होगा ।

- बाइबिल कुलुस्सियों

यदि इस शरीर को त्यागने के पूर्व कोई मनुष्य इंद्रियों के वेगो को सहन करने तथा इच्छा एवं क्रोध के वेग को रुकने में समर्थ होता है तो वह इस संसार में सुखी रह सकता है ।

-भगवत गीता 5.23

हमारे मन व इंद्रियों की इच्छाएं हमारे अंदर रहने वाले सबसे बड़ा शत्रु है । यह 6 प्रकार के होते हैं : काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, भ्रम तथा ईर्ष्या है । वह व्यक्ति जो सहनशील हो वह निश्चित रूप से महान है ।

क्यों काम, क्रोध, लोभ, अहंकार, भ्रम तथा ईर्ष्या हमारे शत्रु है?



इन्हीं शत्रुओं के नियंत्रण में आकर मनुष्य आज बम गिरा रहा है, निर्दोष लोगों का प्राण हर रहे हैं, विमानों को ध्वस्त कर रहे हैं, आतंक मृत्यु भय एवं दुख फैला रहे हैं । जब तक हम अपने हृदय से इन शत्रुओं का नाश नहीं करेंगे ऐसे विनाश होते रहेंगे ।

मैं मनुष्य को क्रोध से मन का आपा  
खोने में उसे विवश करता हूँ।



क्रोध - निराशा से का उत्पन्न  
होता है।

मैं भोग करने के लिए  
मनुष्य को विवश  
करती हूँ।



कामवासना - भौतिक वस्तुओं के  
भोग की इच्छा जगाती है।

मैं मनुष्य को हमेशा सत्यता  
से दूर रखता हूँ।



भ्रम - हमें यह जताना चाहता है  
कि हम भगवान है

मैं लोभ से मनुष्य के मन में तनाव  
तथा चिंता उत्पन्न करता हूँ।



लोभ - मनुष्य के मन में तनाव  
तथा चिंता उत्पन्न करता है।

मैं यह सुनिश्चित करता हूँ कि  
मनुष्य दुखी एवं असंतुष्ट रहे।



ईर्ष्या का अर्थ है दूसरों के लिए  
अहित सोचना

मैं व्यक्ति के पतन का  
कारण हूँ।



अहंकार मनुष्य को यह सोचने पर  
विवश करता है कि वह ही श्रेष्ठ है।

## एक प्रभावी उपचार

किसी ने सही कहा है कि, "पाप से घृणा करो पापी से नहीं।"

एक संत पुरुष रोग से घृणा करते हैं रोगी से नहीं। हम सभी आध्यात्मिक हैं, भगवान के अंश हैं, भाई-बहन हैं। अगर आपके बहन को कोई रोग लगता है तो क्या आप अपने बहन से घृणा करेंगे या उस रोग से घृणा करेंगे। आप लोग से घृणा करेंगे तथा अपने बहन से दया का भाव रखेंगे। हमारे बीच ऐसे कई लोग हैं जो पागल किस्म के, हिंसात्मक तथा अनैतिक विधियों से काम करते हैं। परंतु ऐसे व्यक्ति के अंदर भी परमात्मा है जो शुद्ध है तथा भगवान का अंश है जिसके कारण हम अपने भाई बहनों से प्रेम का आदान प्रदान करते हैं यही ज्ञान की सत्यता है यह 6 शत्रु हमारे घृणा से जन्म लेते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि वे हमें भगवान से दूर ले जाते हैं तथा भगवान के प्रति विस्मृति उत्पन्न करते हैं। हमें यह जानने से रोकते हैं कि भगवान हमारे परम गुरु, पथ-प्रदर्शक, मित्र तथा प्रेमी है। जब तक हम अपने कामवासना को भगवान के प्रति प्रेम में ना बदलें तब तक हम हम यह एहसास नहीं कर पाएंगे कि हम भगवान के दास हैं और हमारे हमारा वास्तविक सुख उनकी सेवा में है।

5000 वर्ष पुरानी वैदिक शास्त्र के अनुसार भगवान के पवित्र नाम के जाप से हमारा हृदय काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, भ्रम तथा अहंकार से मुक्त होता है। अतः भगवान के प्रति हमारी मूल चेतना जागृत होती है तथा भगवान के प्रति छिपा हुआ प्रेम अपने आप उभरकर बाहर आता है। ऐसा इसलिए संभव है क्योंकि भगवान अथवा भगवान का नाम भिन्न नहीं है।



भगवान का प्रेम



आदर



सहनशीलता



दया



वास्तविक



नम्रता

## सहनशील होने के लाभ

सहनशील व्यक्ति:

- क. हमेशा आंतरिक शांति का आनंद मिलता है।
- ख. स्वस्थ होगा (यह चिकित्सकीय रूप से साबित हो गया है कि सकारात्मक और शांत रवैया बेहतर स्वास्थ्य रखने में मदद करता है)
- ग. अन्य प्राणियों के लिए दया की तरह दिव्य गुण होंगे।
- घ. दूसरों के लिए एक अच्छा उदाहरण है।
- ङ. किसी भी तनाव की स्थिति को सहन कर सकते हैं।
- च. धैर्यवान और सम्मानित होंगे - उनमें ऐसे गुण होते हैं जो व्यक्ति को एक बेहतर व्यक्ति बनाते हैं।
- छ. सम्मान के साथ जीते हैं।
- ज. सभी को और सर्वोच्च भगवान को प्रिय है।
- झ. उत्तेजक स्थिति को सहन करने की क्षमता है।
- ञ. वह उपरोक्त सभी करने में सक्षम है क्योंकि वह प्रभु की महिमा का गुणगान करने में आनंद प्राप्त करता है।

### आइए उत्तर दें

1) व्यक्ति के 6 प्रमुख शत्रु कौन-कौन से होते हैं?

---

---

2) हमारे अंदर के शत्रु को हराने का एबीसीडी फार्मूला क्या है?

---

---

---

---

3) भगवान यीशु ने सहनशीलता का एक बहुत अच्छा उदाहरण प्रस्तुत किया था। क्रूस पर चढ़ते वक्त भी वह अपने शिष्यों को यह ज्ञान दे रहे थे कि

- क. अपने शत्रु को कभी कम नहीं समझना चाहिए
- ख. क्षमा दान करने से हमें क्षमा मिलती है।
- ग. जैसे बीज वैसा फल
- घ. इनमें से एक भी नहीं

4) राजा रंतिदेव की कहानी से हमें यह ज्ञान प्राप्त होता है कि एक व्यक्ति का \_\_\_\_\_ आनुपातिक पर निर्भर करता है कि \_\_\_\_\_ अवस्था में उनका सहनशक्ति कितना प्रबल है। रिक्त स्थान भरे –

- क. शक्ति, सभी
- ख. बुद्धि, विविधता
- ग. क्षमता, कठिन
- घ. महानता, उत्तेजक

### बिच्छू और आदमी की कहानी



गंगा में नहाने के पश्चात एक आदमी ने एक बिच्छू को पानी में फसा पाया। उसने बिच्छू को अपनी उंगली से उठाकर उसके प्राण का रक्षण करने का प्रयत्न किया। परंतु बिच्छू ने उसको

डंक मारा और वापस पानी में गिर प्राणों के लिए संघर्ष करने लगा। उस आदमी ने उसे दुबारा बचाया। बिच्छू ने उसे दुबारा कांटा। यह प्रक्रिया चलती रही। कुछ दूर खड़े एक व्यक्ति ने जब यह देखा तो यह प्रश्न किया, "आप क्यों बार-बार इस जहरीले डंक मारने वाले बिच्छू को बचा रहे हैं?" आदमी ने उत्तर दिया, "जब यह छोटा सा जीव अपने स्वभाव का त्याग नहीं कर सकता तो भला मैं क्यों अपने स्वभाव का त्याग करूँ?" यह कहकर उसने बिच्छू को जमीन पर उड़ेला।

5) इस कहानी से आदमी के कौन सा गुण प्रकट होता है?

- क. क्षमा
- ख. दम
- ग. असम्मोह
- घ. तप

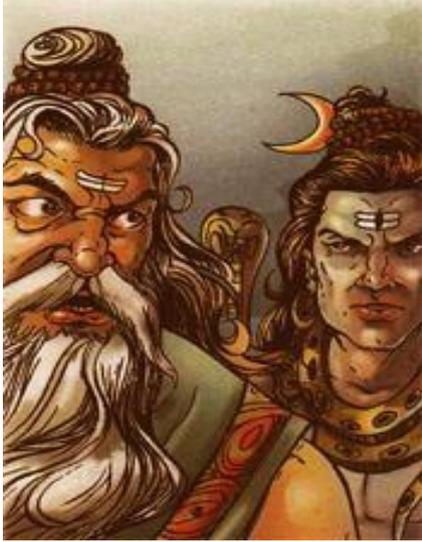
6) गुणों के आधार पर यह आदमी समाज के किस वर्ण का है? (भ. गी. 18.42-46)

- क. वैश्य
- ख. क्षत्रिय
- ग. शुद्र
- घ. ब्राह्मण

### सबसे महान कौन?

एक बार की बात है भारतवर्ष के सभी ऋषि मुनि एकत्र होकर यह निर्धारित करने की चेष्टा कर रहे थे कि त्रिमूर्तियों में भगवान ब्रह्मा विष्णु शिव में कौन सबसे श्रेष्ठ है? अति सावधान था से की गई चर्चा के पश्चात यह निर्णय नहीं ले पाया गया कि कौन सबसे श्रेष्ठ है। अंत में यह निर्णय लिया गया कि ऋषि भृगु को यह कार्य सौंपा जाए कि वह प्रत्येक भगवान के पास जाकर उनका परीक्षा लें तथा यह ज्ञात करें कि तीनों में सबसे श्रेष्ठ कौन है। सभी ऋषि-मुनियों के निवेदन को स्वीकार करके ऋषि भृगु तीनों भगवानों के पास चल पड़े। उन्होंने सबसे पहले भगवान ब्रह्म के निकट जाने का निर्णय लिया जो उनके ही पिता थे। बिना अपने पिता को

दंडवत किए ऋषि भृगु ब्रह्मलोक के सभा में दाखिल हुए। यह एक बहुत बड़ी त्रुटि मानी जाती है।



ऋषि भृगु का यह उदंडता देखकर ब्रह्मा जी बहुत क्रोधित हुए उनका क्रोध उनके मुख पर दिख रहा था रिसीव रघु ऋषि रघु भृगु ऋषि भृगु ने यह मान लिया कि ब्रह्मा जे दिनों भगवानों में सर्वश्रेष्ठ नहीं हो सकते तीनों फिर वह शिवलोक गए। कैलाश पर्वत पहुंचते ही ऋषि भृगु ने कई तरह के अपशब्द बोल के महादेव का अपमान किया। दोनों ही ब्रह्मा के पुत्र होने के कारण शिवजी ने जब अपने भाई के मुख से उनके लिए अपशब्द सुने तो वे क्रोधित होकर अपना त्रिशूल लिए उनके तरफ आक्रमण करने हो आगे बढ़े परंतु माता पार्वती ने उन्हें रोक लिया तत्पश्चात ऋषि भृगु तत्पश्चात ऋषि भृगु क्षीर सागर के तरफ आगे बढ़ने लगे जहां भगवान

विष्णु शेषनाग पर चयन कर रहे थे और माता लक्ष्मी उनकी सेवा कर रही थी ऋषि भृगु को आते देख जब वह उनका स्वागत करने आगे बढ़े तो ऋषि ने उनके छाती पर लात मारी। जिससे भगवान की योगनिद्रा खुल गई वह तुरंत ही सब कुछ समझ गए तथा भगवान ने ऋषि रघु के पैरों को फैला कर यह पूछा कि कहीं उनके पैर में कि उनका पैर आहत तो नहीं हुआ। भगवान विष्णु यह सोचकर काफी चिंतित थे कि कहीं ब्राह्मण का कोमल चरण उनके सख्त छाती से टकराकर घायल ना हुआ हो।

भगवान श्री विष्णु के ब्राह्मण के प्रति आदर तथा श्रद्धा का भाव देखकर ऋषि भृगु ने यह मान लिया कि वे ही तीनों भगवानों में सर्वश्रेष्ठ है। भगवान श्री विष्णु की महानता के बारे में सुनकर दूसरे ऋषियों ने भी उनका नमन किया और उनको सर्वश्रेष्ठ भगवान घोषित किया।

7) यहां पर भगवान श्री विष्णु सहनशीलता का प्रदर्शन करते हैं। भगवत गीता 13.8-12 के अनुसार सहिष्णुता क्या है ?

- क. हमें अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना चाहिए
- ख. जीवन में किसी भी प्रकार के दुख को सहने की शक्ति रखनी चाहिए
- ग. अपमान तथा निरादर सहने की क्षमता रखनी चाहिए
- घ. जीवन में घटित होने वाले हर बात को अनदेखा करना चाहिए

8) ऐसे पांच शक्तियां कौन सी है जिनको हमें सहन करना सीखना चाहिए? कौन सी शक्तियां भगवान ब्रह्म तथा भगवान शिव सहन नहीं कर सके?( भ. गी. 5.23)

---

---

9) कृपया कॉलम A में लिखें कि कौन से प्रेरणा कॉलम B में दी गई है। ( भगवत गीता 5.23)

कॉलम A	कॉलम B
अश्लील चलचित्र देखना	
अधिक मात्रा में भोजन करना	
खेलना बंद करके अध्ययन करने की बात करने पर पिता के ऊपर चिल्लाना	
कॉलेज में अध्ययन के दौरान कक्षा में अपने सहपाठी से फुसफुसाकर बातें करना।	
बलगम के कारण डॉक्टर के मना करने के उपरांत भी ठंडा पेय पीना।	
अगले दिन परीक्षा होने के उपरांत भी अपने दोस्तों के साथ वीडियो गेम तथा क्रिकेट इत्यादि खेलना।	

10) सहिष्णुता क्यों अत्यंत महत्वपूर्ण है (भ. गी. 13.8-12)?

क. मनुष्य स्वाभाविक रूप से एक दूसरे से जलते हैं अर्थात उन्हें यह सीखने का प्रयत्न करना चाहिए कि ऐसे परिस्थिति को कैसे संभाला जाए ?

ख. भौतिक स्वभाव इस तरह से गठित है कि हर पद पर बाधाएं उत्पन्न हो

ग. जैसे समय बीतता जाएगा वैसे ही कोविड-19 जैसी परिस्थितियां और भी बढ़ते रहेंगे।

घ. सद्गुणों का विकास सर्वथा लाभकारी है

11) हमें दुख या सुख की तिथियों में परेशान नहीं होना चाहिए, ऐसा क्यों? नीचे दिए गए सही उत्तरों को पिक कीजिए (भ. गी. 2.14-15)

- क. यह हमारे भावना धारणाओं से उत्पन्न होते हैं
- ख. ताकि हम हर परिस्थिति में अपने निर्धारित कर्तव्यों तथा धार्मिक सिद्धांतों का पालन कर सकें और ज्ञान के उच्च पद प्राप्त कर सकें
- ग. व्यक्ति में राजसिक राज तथा तामसिक गुणों का विकास करने के लिए
- घ. ज्ञान तथा भक्ति से मनुष्य अपने आपको माया के भ्रम से मुक्त करा सकता है

## सभा 99

एक समय की बात है। एक राजा था जो अपने ऐश्वर्या पूर्ण जीवन शैली के होने पर भी ना खुश था नाही संतुष्ट।

एक दिन राजा ने अपने नौकर को गाना गाते, काम करते देखा। यह देखकर राजा आश्चर्यचकित रह गया। एक राजा होने के बावजूद वह नाखुश, असंतुष्ट था। परंतु एक साधारण दास इतना खुश कैसे हो सकता है? राजा ने उस दास को पूछा, "तुम इतने खुश क्यों हो?"

दास ने उत्तर दिया, "महाराज मैं एक साधारण दास हूँ। मुझे तथा मेरे परिवार को अधिक वस्तु की लालसा नहीं। हमें तो बस सर के ऊपर एक छत तथा खाने के लिए गर्म भोजन ही चाहिए।" राजा दास के इस उत्तर से प्रभावित नहीं हुआ। राजा ने जब यह बात अपने सलाहकार को कहा तो उसने जवाब दिया, "महाराज शायद वह दास सभा 99 में सम्मिलित नहीं है।" "सभा 99?" राजा ने पूछा। "क्या है यह सभा 99?" सलाहकार ने उत्तर दिया, "महाराज सभा 99 को जानने के लिए एक थैले में सोने के 99 मोहरे रख दिया जाए।" और उस दास के घर के दरवाजे के आगे रख दिया जाए। राजा ने इस बात की आदेश दी। जैसे ही दास ने सोने की मोहर वाला थैला अपने दरवाजे के सामने पाया उसको उठा लिया। थैले को खोलने के बाद वह खुशी से चीख पड़ा। वह उन सोने के मोहरों को गिनने लगा। कई बार गिनने के बाद जब उसने पाया कि वहां तो केवल 99 मोहरे ही थे, उसने सोचा, "शेष का एक मोहर का क्या हुआ?" कोई भी इनको 99 पर नहीं छोड़ सकता।

उसने हर जगह देखने की प्रार्थना की परंतु प्रतीत हुआ कि आखिरी मोहर मायावी था। उसने यह निश्चय किया कि वह कड़ी मेहनत करके उस 100 वी मोहर को अर्जित करेगा। उस दिन के बाद उस दास का जीवन बदल गया। वह काम के बोझ का मारा हुआ अत्यंत दुखी रहने लगा तथा हमेशा अपने परिजनों को दोष देने लगा और उन पर ये आरोप लगाने लगा कि वह उसको 100 वी सोने का मोहर अर्जित करने में सहायता नहीं कर रहे हैं। काम करते समय उसने गाना गाना बंद कर दिया। दास में इतना बदलाव देखकर राजा चकित हो गया। जब

राजा ने अपने सहायक से पूछा तो उसने उत्तर दिया," महाराज यह दास सभा 99 में आधिकारिक रूप से जुड़ गया है।"

सहायक बोलता गया,

"सभा 99 उन लोगों का एक समूह है जिनके पास सुखी रहने के लिए पर्याप्त साधन हैं परंतु वे फिर भी सुखी नहीं हैं क्योंकि उनको हमेशा को थोड़े और की कामना रहती है।" वे सोचते हैं," बस मुझे यह आखरी वस्तु हासिल करनी है और इसके बाद में खुश रहूंगा।"

भागवत गीता 3.39 के ऊपर आधारित इस कथा से हमें कौन से सिद्धांत के बारे में पता चलता है?

12) काम/ लोभ की भावना \_\_\_\_\_ से संतुष्ट नहीं की जा सकती।(भ. गी. 3.39)

- क. मन के नियंत्रण
- ख. वरिष्ठ लोगों के मार्गदर्शन
- ग. भौतिक वस्तुओं के प्रदान से
- घ. इनमें से एक भी नहीं

13) काम तथा लोभ को अग्नि से तुलना क्यों की जाती है? (भ. गी. 3.39)

- क. क्योंकि वह अंदरूनी जलन उत्पन्न करती है
- ख. इसको इंधन की आपूर्ति से संतुष्ट नहीं किया जा सकता
- ग. अग्नि से अधिक मात्रा में क्षति होती है
- घ. ऊपर दिए गए सारे सही हैं

---

---

# माँ प्रकृति द्वारा दिये गये उपहारों पर जीवन

भगवान केवल बाइबल में नहीं, बल्कि पेड़ों और फूलों और बादलों और सितारों पर धर्मसिद्धान्त लिखते हैं।

- मार्टिन लूथर

प्रकृति के समीप रहने वाले लोग महान होते हैं ... प्रकृति के समीप रहना आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए अद्भुत है।

- डेनियल क्रिन

## आइए इसके बारे में विचार करें।

1. प्रकृति से प्राप्त होने वाले लाभ क्या हैं?
2. औद्योगिक क्रांति ने असंतोष, संघर्ष और प्रदूषण उत्पन्न कर दिया है। चर्चा करें।
3. प्रतिवर्ष लगभग 13 मिलियन हैक्टर जंगल नष्ट हो जाते हैं। (यह लगभग तमिलनाडु के आकार का है।) पेड़ों के इस प्रकार कटने से हमारे पानी के स्रोत नष्ट हो गए हैं। चर्चा करें।

## आइए पढ़ें और जानें

मानव समाज को प्राकृतिक उपहारों पर निर्भर होना चाहिए



शास्त्रों के अनुसार, अनाज के भंडार और गायों की संख्या के आधार पर एक व्यक्ति को धनी माना जाता है। केवल इन दो चीजों, गायों और अनाजों से, मानवजाति अपने भोजन एवं आर्थिक समस्याओं को हल कर सकती है। अन्य सभी चीजें केवल कृत्रिम हैं --  
- ऐसी चीजें जिनकी आवश्यकता नहीं है। कभी-कभी ये पापमय और खराब होती हैं, या कम से कम, हमारा मूल्यवान समय को बर्बाद करती हैं।



मनुष्य अनाज, फल, दूध, सब्जियों और जड़ी-बूटियों पर अच्छी तरह से परिपुष्ट रह सकता है। फिर गरीब जानवरों को मारने के लिए बूचड़खाने चलाने की क्या जरूरत है? एक आदमी को एक जानवर को मारने की जरूरत नहीं है अगर उसके पास खाने के लिए पर्याप्त अनाज और सब्जियां हैं।

नदियाँ और बारिश खेतों को पीने और निषेचन के लिए पानी प्रदान करते हैं; सूरज अनाज को परिपक्व करता है; पहाड़ियां खनिज प्रदान करती हैं, और महासागर जवाहरात; गाय दूध देती है, जरूर! पर्याप्त अनाज, खनिज, जवाहरात, पानी और दूध आदि के साथ, फिर किसी भी औद्योगिक उद्यम की क्या आवश्यकता है? उनकी लागत बहुत ज्यादा है, बहुत अधिक श्रमिकों की आवश्यकता होती है, और वे पानी और भूमि को प्रदूषित करते हैं।

**भगवान भोजन के लिए अनाज और पृथ्वी के फल देते हैं: और धर्मी मनुष्य के लिए वास्तव में शरीर के लिए कोई अन्य वैध जीविका नहीं है।**

**- यीशु, पवित्र बारह का सुसमाचार**

यहां तक कि एक कारखाने की मदद के बिना, भगवान हमारी सभी आवश्यकताओं को प्रकृति के माध्यम से प्रदान करते हैं ताकि हम अपने मानव शरीर रूप में आत्म-साक्षात्कार के लिए समय बचा सकें और सफलता प्राप्त कर सकें।



मैं भगवान हूँ।

प्राकृतिक उपहार जैसे अनाज और सब्जियां, फल, नदियाँ, जवाहरात और खनिजों की पहाड़ियाँ, और मोतियों से भरे समुद्रों को परमात्मा के आदेशों से प्रदान किया जाता है, और जैसा वह चाहते हैं, भौतिक प्रकृति उन्हें प्रचुरता में पैदा करती है या कई बार उन्हें प्रतिबंधित करती है।

**मनुष्य को स्वयं को सर्वोच्च नियंत्रक या ईश्वर नहीं समझना चाहिए**

प्राकृतिक नियम यह है कि मनुष्य प्रकृति द्वारा दिये गये इन ईश्वरीय उपहारों का लाभ उठा सकता है और स्वयं को सर्वोच्च नियंत्रक या ईश्वर न समझकर उन पर संतोषजनक रूप से फल-फूल सकता है।

ये सभी प्राकृतिक उपहार भगवान की कृपा पर निर्भर हैं। इसलिए जरूरत है कि भगवान के नियमों का पालन किया जाए और उनकी सेवा करके मानव जीवन की पूर्णता को प्राप्त किया जाए।

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



दूसरी ओर, एक आसुरी, नास्तिक सभ्यता, जीवन के इस प्राकृतिक तरीके की उपेक्षा करती है। गगनचुंबी इमारतों और स्वचालित कार पर जोर, हमेशा राजमार्गों को ऊपर और नीचे करना, आदमी की वास्तविक जरूरतों से कहीं ज़्यादा है।



पूर्व में, पुरुषों ने आकाश तले केवल उतना ही काम किया, जितना उन्हें पसंद था। अब हजारों श्रमिक एक साथ मिलते हैं और कारखानों या खानों में रखरखाव के काम के लिए काम करते हैं। उनकी हालत जानवरों से भी बदतर है। वे करोड़पति लोगों की खातिर, सबसे खतरनाक व्यवसायों में, अपने जीवन के जोखिम पर काम करने के लिए बाध्य हैं।

- महात्मा गांधी

## हमारी गाय माता का सम्मान करना

जैसे हमारी माता प्यार से अपने बच्चों को जीवन की सभी आवश्यकताएं प्रदान करती है, उसी प्रकार वैदिक परंपरा में, माता गाय और माता प्रकृति मानव समाज को सभी आवश्यकताएं प्रदान करती हैं। मानव समाज गाय माता की रक्षा, सेवा, पूजा, आराधना और उसकी महिमा का बखान करके गाय माता की सेवा का प्रतिफल चुकाता है। बैल धर्म का प्रतीक है; वह पिता की तरह खेत की जुताई करके अनाज पैदा करने में मदद करता है।



हमारी माता एक या दो साल तक दूध देती है, गाय माता जीवन भर दूध देती है।

निश्चित, तीन घंटे पहले यह घास था।



माँ, क्या दूध ताजा है?



दूध



पीने के लिये



दही बनाने के लिये



दही



खाने के लिये



मक्खन या छाछ बनाने के लिये



मक्खन



खाने के लिये



घी बनाने के लिये



घी



खाने के लिये



लम्बे समय तक रखने के लिये

## कहानी

एक सत्य कहानी: एक गाय जिसने केवल दूध ही नहीं अपितु अधिक कुछ दिया

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

राज्य के वन्यजीव विभाग ने एक तेंदुए के बारे में सुना जो पिछले आठ महीनों से वड़ोदरा जिले के अंतोली गाँव में प्रतिदिन एक गाय से मिलने जाता था। इसमें से, वन्यजीव वार्डन, श्री व्यास ने कहा, “यह अविश्वसनीय था, तेंदुआ गाय के पास जाता था और निडर गाय तेंदुए को उसके सिर और गर्दन पर चाटती थी। यह भौंकने से पता चला जब तेंदुआ इंतजार कर रही गाय से मिलने के लिए आया।”

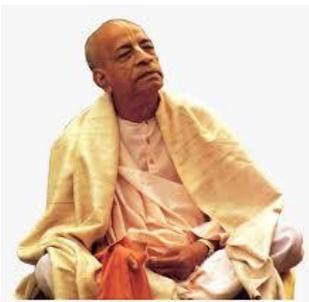


वन विभाग कुछ समय से जानवर को पकड़ने की कोशिश कर रहा था, लेकिन गाय के साथ उसकी दोस्ती के बारे में जानने के बाद उसने यह प्रयास छोड़ दिया। तेंदुआ गाँव के किसी अन्य जानवर या इंसान को भी नुकसान नहीं पहुँचाता था। इससे ग्रामीणों को फायदा हुआ क्योंकि अन्य जानवर तेंदुए के डर से उनकी फसल को नहीं खाएंगे या नुकसान नहीं करेंगे --- इतना ही नहीं, उस साल ग्रामीणों की फसल की पैदावार 30 प्रतिशत बढ़ गई।

दुर्भाग्य से, आधुनिक सभ्यता मनुष्य को गायों को मारने के लिए प्रोत्साहित करती है --- गाय जो दही, दूध और घी का स्रोत हैं। वे सभी उपयोगी पेड़ों को काट देते हैं --- ऐसे उपयोगी पेड़ शहद और फलों की आपूर्ति करते हैं। वे कृषि में संलग्न होने के बजाय नट, बोल्ट, स्वचालित कार और शराब बनाने के कारखाने खोलते हैं। फिर लोग कैसे खुश रह सकते हैं?

### कहानी का अभिप्राय

गाय सभी जीवों की जननी है।



कोई भी नट और बोल्ट नहीं खा सकता है। और इस प्रकार मनुष्य उचित पोषण की कमी के कारण एक के बाद एक बीमारियों का शिकार हो जाता है। उनका शरीर उनके समय से पहले ही बूढ़ा हो जाता है। जानवरों के मांस या क्षययुक्त भोजन खाने के कारण उनके शरीर से एक बुरी गंध निकलती है। यह सभ्यता नहीं है।

— श्रील प्रभुपाद

## हमारी प्रकृति को बचाओ

माता प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहने के कुछ महत्वपूर्ण तरीके भी आसान हैं:

- I. पवित्र धर्मग्रंथों का वितरण करके, भगवान के प्रति सजग जीवन का संदेश और लाभ फैलाएं। यह सभी को प्रकृति के नियमों के अनुरूप रहने में सक्षम करेगा।
- II. ज्यादा पेड़ लगाओ। पेड़ लगाने के लिए अपने घर या स्कूल के पास एक खुला क्षेत्र या मैदान चुनें। अपने दोस्तों और सहपाठियों को आपके साथ जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

पेड़ों के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:

- a) स्वच्छ हवा, वे ऑक्सीजन प्रदान करते हैं;
- b) वे ऊर्जा के संरक्षण में मदद करते हैं;
- c) जमीन में पानी रोकने के लिए;
- d) मिट्टी के कटाव को रोकते हैं;
- e) वायु और जल प्रदूषण को कम करते हैं;
- f) भोजन और आश्रय प्रदान करते हैं;
- g) पक्षियों और जानवरों के लिए एक निवास स्थान प्रदान करते हैं;
- h) ईंधन प्रदान करते हैं;
- i) साज सजा के लिए लकड़ी प्रदान करते हैं।



- III. ज्यादा चले, वाहन का उपयोग कम करें। हर बार अपने वाहन का उपयोग करने के बजाय, छोटी दूरी तक चलना चुनें। दुरुस्त रहने के लिए पैदल चलना भी सबसे सस्ते और आसान तरीकों में से एक है। साइकिल चलाना और चलना दोनों ही अच्छे हैं। आप वाहन का उपयोग करने से होने वाले वायु प्रदूषण को कम करेंगे और ईंधन और धन की बचत करेंगे।
- IV. अपने वाहनों को अच्छी स्थिति में रखें। इससे वायु प्रदूषण भी कम होता है।
- V. पानी बचायें। पानी एक आवश्यक प्राकृतिक संसाधन है। पानी को बचाने का सबसे सरल तरीका यह है कि उपयोग के बाद पानी के नल को बंद कर दें, और केवल उतना ही उपयोग करें जितना आवश्यक हो। एक उपद्रव नाली के नीचे कचरा न डालें। कचरा, मल या अन्य अपशिष्ट पदार्थों को डाल करके नदियों को प्रदूषित न करें।
- VI. ऊर्जा बचायें। सुनिश्चित करें कि जब बिजली के उपकरणों की आवश्यक नहीं हैं या कमरे से बाहर निकलते समय उनको चलता हुआ नहीं छोड़ें। किसी भी टेलीविजन, संगीत प्रणाली या कंप्यूटर जिसका उपयोग नहीं किया जा रहा है, उसे बंद करना न भूलें।

- VII. प्लास्टिक के उपयोग से बचें। कागज, कांच या लकड़ी के विपरीत, प्लास्टिक आसानी से खराब नहीं होता है। आज छोड़ी गई प्लास्टिक की पानी की बोतल पचास साल बाद भी उसी हालत में होगी! प्लास्टिक की सामग्री के साथ मूल्यवान भूमि को भरने से प्राकृतिक जल संसाधनों पर असर पड़ता है, जिससे बहुत नुकसान होता है।
- VIII. ध्वनि प्रदूषण कम करें। कम आवाज़ में टीवी और संगीत सुनें; पटाखे जलाने और उच्च स्वर वाले खिलौनों से खेलने से बचने की कोशिश करें। धीमी आवाज़ में विनम्रता से बात करें।
- IX. कभी भी जानवरों या किसी अन्य जीवों के साथ अपशब्दों का प्रयोग न करें क्योंकि सभी भगवान के बच्चे हैं, जीने का समान अधिकार है। प्रकृति में संतुलन तभी कायम रह सकता है जब हम सभी जीवित रूपों का सम्मान करें।
- X. खेतों और ग्राम समुदायों के माध्यम से खाद्यान्न की आबादी बढ़ाने की तत्काल आवश्यकता के बारे में जागरूकता पैदा करें।



आजकल, लोगों ने शहरों में आने के लिए कृषि गतिविधियों को छोड़ दिया है, कारखानों में काम करके मोटर, टायर, ट्यूब, नट और बोल्ट का उत्पादन किया है। तो, क्या वे भविष्य में किसी मुसीबत को आमंत्रित कर रहे हैं?

पूरी दुनिया में खाद्यान्न उत्पादन के लिए पर्याप्त जगह है। और यदि सभी उपलब्ध स्थान का उपयोग खाद्य अनाज के उत्पादन के लिए किया जाए, तो पूरी दुनिया की वर्तमान आबादी का दस गुना से अधिक का पोषण किया जा सकता है। अभाव का कोई सवाल नहीं है क्योंकि भगवान ने सब कुछ पूर्ण बनाया है। यह जीवन की हर प्रजाति के लिए व्यवस्थित किया गया है। अन्यथा जीवन की सभी विभिन्न प्रजातियां अब तक कैसे अस्तित्व में हैं?

ईश्वर की सृष्टि में कोई दोष नहीं है। फिर भी, परमेश्वर के आदेशों की अवज्ञा के कारण मनुष्यों के बीच दोष या कठिनाइयाँ पैदा होती हैं। उदाहरण के लिए, कई देश युद्ध सामग्री बनाने में बहुत अधिक ऊर्जा और प्राकृतिक संसाधन लगाते हैं। युद्ध निश्चित रूप से सभी के लिए एक महान दोष और कठिनाई है। जब खाद्यान्न पर्याप्त रूप से उत्पादित किया जाता है, तो जानवरों और मनुष्यों दोनों का बिना किसी कठिनाई के पोषण और रखरखाव किया जा सकता है। यह प्रकृति या ईश्वर की व्यवस्था है।

## प्रकृति सर्वश्रेष्ठ शिक्षक



### पृथ्वी

हमारी पृथ्वी लगातार तेल निकासी, परमाणु विस्फोट, प्रदूषण, युद्ध इत्यादि से ग्रसित है। इसके बावजूद धरती मां हमें हमारी जरूरत के सामग्रियों को प्रदान करती आ रही है।



### पर्वत

पर्वत पेड़, घास-फूस, जीव-जंतु आदि का पोषण करते हैं। वह जलप्रपात तथा नदि इत्यादि से हमारा भरण पोषण करते हैं।



### पेड़

पेड़ से हमें फल, फूल, छाया, औषधि आदि प्राप्त होती है। एक वृक्ष को काटने के पश्चात भी वह लकड़ी के रूप में हमारे काम आता है।



### अजगर

एक अजगर काफी समय तक बिना भोजन किए शांत रह सकता है। वह दुस्साहसिकता से दूसरे जानवरों का शिकार नहीं करता है। वह अपने शिकार का प्रतीक्षा करता है। उसके निजी स्थान में जब तक कोई जानवर प्रवेश नहीं करता वह भूख सहन कर लेता है।



## भंवरा

भंवरा एक फूल से दूसरे फूल तक केवल उतना रस लेकर जाता है जितना उसको जरूरत हो। परंतु अगर भंवरा लोभी बन जाए और अधिक मात्रा में शहद पाना चाहे, तो वह खुद ही अपने जाल में फस जाता है, जब सूर्य अस्त हो जाता है और फूल की पंखुड़ियां बंद हो जाते हैं।



## समुद्र

वर्षा काल में नदियों से अधिक जल के प्रवेश होने पर भी समुद्र का स्तर बढ़ता नहीं है। ना ही गर्मी के मौसम में जब नदियों में पानी सूख जाता है तो समुद्र का स्तर कम होता है। किसी भी परिस्थिति में समुद्र का स्तर ज्यादा या कम नहीं होता, वह एक सा ही बना रहता है।

हम प्रकृति निम्नलिखित शिक्षाएं सीख सकते हैं ---

- बिना किसी खेद के असुविधाओं से सहनशीलता
- सहनशीलता की कला
- संतुलित मन की परिस्थिति
- दूसरों के प्रति समर्पण
- सबको सुख प्रदान करना
- लोभ-विनाश की ओर गति

## आइए उत्तर दें

1) भगवान के सृष्टि में कोई भी कमी नहीं है फिर भी मनुष्य में त्रुटि दिखती है। उदाहरण स्वरूप बहुत सारे देशों में अधिक मात्रा में ऊर्जा तथा प्राकृतिक संसाधन व्यय किया जाता है। युद्ध की स्थिति मनुष्य के लिए एक बहुत बड़ी समस्या है। जो सबके लिए कष्टदायक है। क्या कारण है इन त्रुटियों का? क्योंकि

क. हम भगवान की बात नहीं मानते

- ख. क्योंकि प्राकृतिक संसाधनों की कमी है
- ग. क्योंकि हमने तकनीकी प्रगति नहीं की
- घ. क्योंकि समाज में प्राणलेवा स्पर्धा है और सहयोग का अकाल ।

2)“हर वस्तु में प्रकृति सर्वोत्तम प्रशिक्षक है”-एडोल्फ हिटलर । नीचे दिए गए कुछ पाठ हमें प्रकृति से मिलती है अपने समाज के आधार पर मिलान करें ।

हमारी धरती हर वक्त तेल निकासी, परमाणु विस्फोट, प्रदूषण, वन की कटाई जैसे अनेक समस्याओं से जूझती रहती है ,उसके बावजूद वह हमें हमारे जरूरत की वस्तुएं प्रदान करती है ।.	लालच विनाश का कारण है
वृक्ष हमें फल फूल तथा छांव देती है उनकी कटाई के बावजूद वह हमें लकड़ी के रूप में वह हमें अपना सेवा प्रदान करती है मिलते हैं ।	संतुलित मन की परिस्थिति
वर्षा काल में नदियों से उभरकर जापानी समुद्र में गिरता है तो उसका सर एक ही रहता है सूखे के दिनों में जब नदियां सूख जाती है तो भी समुद्र का के पानी का स्तर एक ही रहता है वह ना कभी कम होता है ना कभी बढ़ता है ।	उदारता
वर्षा काल में नदियों से उभरकर जापानी समुद्र में गिरता है तो उसका सर एक ही रहता है सूखे के दिनों में जब नदियां सूख जाती है तो भी समुद्र का के पानी का स्तर एक ही रहता है वह ना कभी कम होता है ना कभी बढ़ता है	सहिष्णुता

3)बिना एक भी फैक्ट्री के भगवान हमारेहमारी जरूरतों को पूरा करते हैं, हमारे समय का बचत करते हैं, ताकि ।

- क. हम अपनी पढाई में ज्यादा ध्यान दें और अच्छे अंक लाएं
- ख. अपने घर परिवार के साथ ज्यादा वक्त बिताएं
- ग. आत्मबोध का आग्रह करें तथा मनुष्य जीवन को सफल करें
- घ. इनमें से कुछ नहीं

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

क. हर सुबह प्रभु को "धन्यवाद" कहें।

ख. प्रभु के नियमों का पालन करने वाला।

ग. प्रभु हमारे पिता के समान हैं, इसलिए उनके साथ, औपचारिकता की आवश्यकता नहीं है।

घ. इनमे से कोई भी नहीं।

5) विज्ञान कहता है कि मानव शरीर को उचित वृद्धि के लिए पशु वसा की आवश्यकता होती है। पशु वसा प्राप्त करने का सबसे अच्छा स्रोत क्या है? (भगवत गीता 17.10)

क. अंडे

ख. मछली का तेल

ग. दूध

घ. मांस

ङ. मनुष्य के प्रकृति के पर निर्भरता

### प्रकृति पर मानवता की निर्भरता

मनुष्य के प्रकृति के पर निर्भरता की सीमा को समाज का सबसे मूल्यवान माध्यम से जाना जा सकता है – पैसा। 15 मई 1997 में छपा नेचर नामक एक विज्ञापन विज्ञान पत्रिका के अनुसार मैरिलैंड यूनिवर्सिटी के कुछ रिसर्च में यह पाया था कि प्रकृति के संप्रदायों का जैसे भोजन पानी पत्थर धातु रत्न , तेल इत्यादि का अगर हम विधेयक बनाए तो वह 16 ट्रिलियन डॉलर्स से लेकर 54 ट्रिलियन डॉलर्स प्रतिवर्ष बनता है। सूर्य का लौकिक विधेयक इससे भी ज्यादा रोमांचक है। अमेरिकन वैज्ञानिक डॉक्टर एडमिन केसलर ने यह पाया है कि अगर हम सूर्य के उर्जा को ₹5 प्रति वाट प्रति घंटा मूल्य के हिसाब से गिनती करें तो केवल ओकलाहोमा नामक राज्य (जिसका क्षेत्र 200 हजार किलोमीटर स्क्वेयर तक फैला हुआ है) का मूल्य 60 बिलियन डॉलर्स प्रतिदिन होगा।

भगवत गीता के आधार पर दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें

6) बिना किसी मूल्य के प्रकृति हमें अपनी संपदाओं को क्यों दान में देती है? सही उत्तर चुने। (भगवत गीता 3.12, 3.14)

- क. ताकि हम जीवन का उपभोग कर सके
- ख. ताकि हम अपने आप को स्वस्थ रख सके
- ग. ताकि हम जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर सके
- घ. ताकि हम औद्योगीकरण को बढ़ा सके

7) बिना चोरी किए हम प्रकृति के विधेयक का भुगतान कैसे करें ? (भगवत गीता 3.12, 3.14)

- क. ऐसी संस्था में दान देकर जहां प्रकृति के संपदाओं का संरक्षण होता है
- ख. सरकार के द्वारा चलाए गए मुहिम, जैसे पवित्र नदी की सफाई इत्यादि में भाग लेकर
- ग. विवेकपूर्ण तरीके से प्रकृति के संपदा का लाभ उठाकर
- घ. अपने जीवन के लक्ष्य को ना भूल कर
- ङ. ऊपर दिए गए सारे

8) रिक्त स्थान भरे (भगवत गीता 3.14)–

खेती का उपज आकाश के \_\_\_\_\_ से है और । इस वर्षा को नियंत्रित करने वाले \_\_\_\_\_ है, जैसे सूर्य चंद्र इत्यादि । और वे सारे \_\_\_\_\_ है । भगवान \_\_\_\_\_ से तृप्त होते हैं । इसीलिए जो मनुष्य जो इनका पालन नहीं कर सकते हैं वह अपने आप को \_\_\_\_\_ में पाते हैं । इसी को प्रकृति का नियम कहते हैं ।

9) नीचे दिए गए वाक्यों में सही वाक्यों को चुने। एक या अधिक विकल्प सही हो सकते हैं। (भगवत गीता 3.12, 3.14) –

- क. बड़े फैक्ट्रियों के अधिक उत्पादन से हमें खेती के अधिक उत्पादन के तरफ ध्यान देना चाहिए
- ख. हम पूर्ण रूप से नहीं अपितु आंशिक रूप से खेती के उपज के पर निर्भर है
- ग. खेती के उपज पर केवल शाकाहारी नहीं मांसाहारी भी निर्भर करते हैं
- घ. विनिर्माण उद्योगों के लिए कच्ची सामग्री का उत्पादन फैक्ट्रियों में होता है

10) हमारे दुख का क्या कारण है ? (भगवत गीता 3.12, 3.14)

- क. भौतिक जगत सीमित है । सीमित संपादन ही दुख का कारण है
- ख. प्राकृतिक संपदाओं के लिए मनुष्य के बीच, देश विदेशों के बीच, प्राण लेवा स्पर्धा
- ग. समाज के प्रतिनिधियों ने प्राकृतिक संसाधनों का गलत आवंटन

घ. प्रकृति के नियमों का उल्लंघन करने कि हमें सजा मिलती है चोरों से भरा एक समाज कभी सुखी नहीं हो सकता क्योंकि उनके जीवन का कोई लक्ष्य नहीं है इसको किसने बनाया ?

### ये किसने बनाया?



सर आइज़क न्यूटन के एक दोस्त थे जो उन्हीं की तरह एक वैज्ञानिक थे । परंतु दोनों भिन्न थे ।आइज़क न्यूटन एक ईसाई थे और भगवान यीशु को बहुत मानते थे ।परंतु उनका दोस्त ईसाई नहीं थे और वह भगवान को भी नहीं मानते थे । न्यूटन ने कई बार अपने दोस्त के सामने यह जताने की कोशिश की कि कैसे भगवान ने यह सुंदर जगत बनाया ।परंतु उनका दोस्त हर बारी उनको नकार देते थे और कहते थे कि “नहीं”जगत की सृष्टि “बस हो गई थी”

न्यूटन ने सौरमंडल का स्केल मॉडल अभी बना कर तैयार किया ही था एक बहुत ही न्यूटन ने स्केल मॉडल को बनाने का काम एक बहुत ही अनुभवी शिल्पकार को सौंपी शिल्पकार ने बहुत ही जतन से न्यूटन के मॉडल को रूप दिया सौरमंडल के बीच में उसने एक धातु का गोला रखा जो सबसे बड़ा था वह सूर्य को दर्शाता था । सूर्य की परिक्रमा करते उसने दूसरे ग्रहों के गोले भी बनाए जो सूर्य के चारों ओर स्थानांतरित किया गया । शिल्पकार ने अलग-अलग लंबाई के तारों का प्रयोग करके उन ग्रहों का सूर्य से दूरी निर्धारित की । प्रत्येक ग्रह - बुध शुक्र पृथ्वी, मंगल, बृहस्पति, शनि, अरुण, नेप्टून को क्रम से लगाया गया । वर्तमान काल के भांति न्यूटन को प्लूटो नामक ग्रह के बारे में पता ना था । सारे ग्रहों को ऐसे बांधा गया कि एक बटन दबाते ही सारे ग्रह सूर्य का परिक्रमा करने लगते ।

एक बार आइज़क न्यूटन अपने स्टडी रूम में बैठे हुए थे ।जब उनका वह दोस्त उनसे मिलने आए उन्होंने सौरमंडल का वह मॉडल देखा । उसको चलाने का प्रयास किया ।मॉडल को देखकर उनका दोस्त बहुत प्रभावित हुए, और न्यूटन से पूछा, “ यह किसने बनाया?” न्यूटन ने किताब में नजर टीका कर कहा, “ किसी ने नहीं” उनके दोस्त आश्चर्यचकित रह गए उन्होंने पूछा तुमने शायद सुना नहीं मैंने पूछा यह सुंदर मॉडल किसने बनाया अपने दोस्त के आंखों में नजरें मिलाकर न्यूटन ने उत्तर दिया इसको किसी ने नहीं बनाया यह धातु के गोले ऐसे ही प्रकट हुए और खुद ब खुद एक दूसरे से जुड़ गए । परेशान होकर उनके दोस्त ने कहा, “क्या मैं तुम्हें मूर्ख लग रहा हूं ? किसी ने तो बनाया ही होगा । जिसने भी इसको बनाया होगा वह बहुत ही प्रतिभाशाली होगा । मैं उनसे मिलना चाहता हूं । ” अपने किताब को एक और रख के सौर मंडल के नमूने के पास खड़ा होकर न्यूटन ने अपने दोस्त को कहा “यह तो केवल भगवान के सुंदर सृष्टि का एक विकृत नमूना मात्र है ।” तुम्हें तो प्रकृति के नियमों के बारे में सटीक ज्ञान है

मैं तुम्हें यह समझाने में असमर्थ हूँ कि यह सौरमंडल का खिलौना रूपी साधारण नमूना किसी ने नहीं बनाया। तो तुम यह कैसे कह सकते हो कि जगत को बनाने वाला कोई नहीं। तुम्हारा यह मानना है कि जगत तो बस यूँ ही बन गया। अब तुम मुझे बताओ क्या यही वैज्ञानिकों का तर्क निष्कर्ष है।

न्यूटन के दोस्त को यह तुरंत आभास हुआ वे कितने मूर्ख थे। उन्हें यह ज्ञात हुआ कि हर वस्तु का एक शृष्टि करता होते हैं।

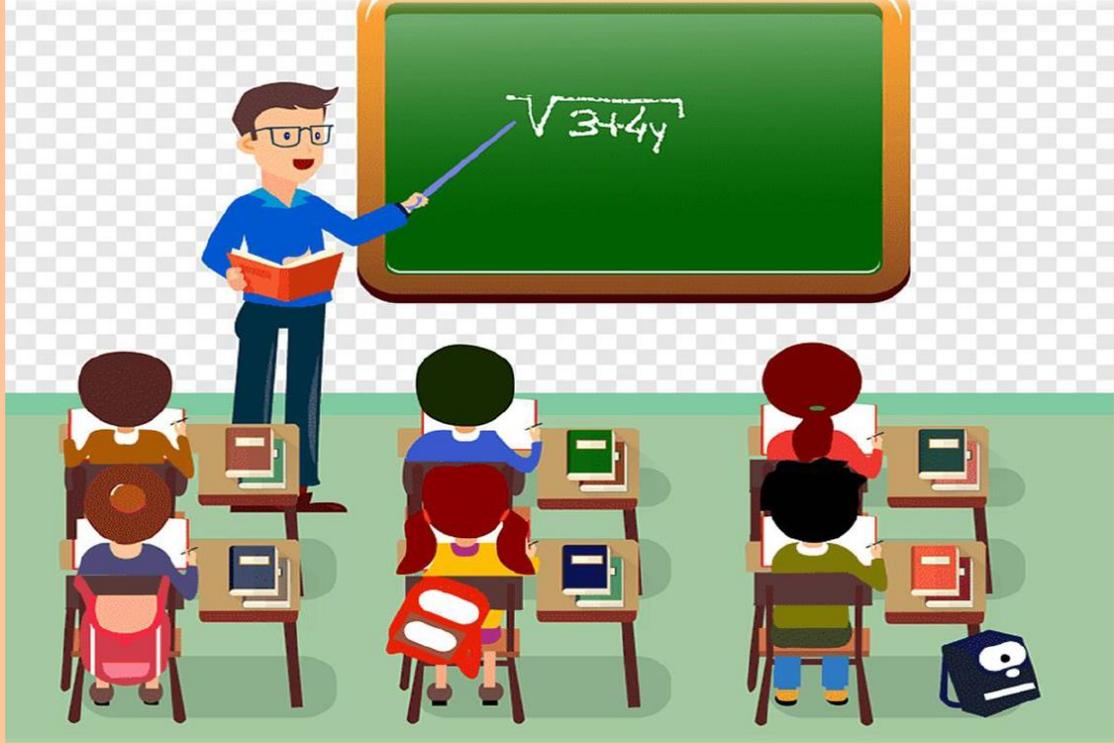
11) भगवत गीता 9.10 , 10.8 के अनुसार पूरे भौतिक सृष्टि के निर्माण तथा नियंत्रण का स्वामी है ?

- क. देवताएं-भगवान शिव, भगवान ब्रह्मा
- ख. रम भगवान कृष्ण
- ग. भगवान की भौतिक शक्ति
- घ. ऊपर दिए गए सारे

12) कौन से संस्कृत की अवधि ऊपर दिए गए कथन को प्रमाणित करता है? (भ. गी. 9.10)

- क. मयाध्यक्षेण प्रकृतिः
  - ख. सूयते सचराचरम् |
  - ग. हेतुनानेन कौन्तेय
  - घ. जगद्विपरिवर्तते
-

# सकारात्मक मनोदृष्टि



एक बार की बात है। एक शिक्षक ने छात्रों को गणित के कुछ अंक दिए। परंतु सारे छात्रों को वह कठिन लगे। एक छात्र ने गणित के उस अंक सुलझाने का प्रयास किया परंतु जल्द ही उसने अपने हाथ खड़े कर दिए।

उस एक छात्र के सकारात्मक मनोदृष्टि को देख शिक्षक प्रसन्न हुए। दृढ़ निश्चय से किसी भी कठिन परिस्थिति का अंत हो सकता है।

एक सकारात्मक व्यक्ति को किसी भी कठिनाई में अवसर नजर आता है। परंतु एक नकारात्मक व्यक्ति को अवसर में भी कठिनाई नजर आता है।

समर्थ तथा असमर्थ में केवल एक वर्ण का भेद है। यह एक वर्ण जीवन का दिशा बदल सकता है।

**आइए इसके बारे में विचार करें।**

1. आप कौन से वर्ग में हैं नकारात्मक या सकारात्मक ? चर्चा कीजिए ।

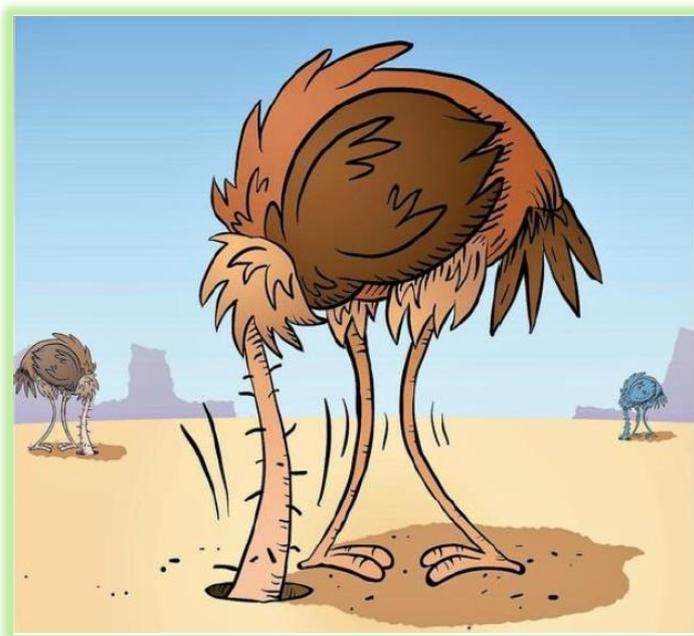
**आइए जानें और पढ़ें**

सकारात्मक दृष्टिकोण वाले लोग कठिन परिस्थितियों में आशा नहीं खोते हैं और उन्हें दूर करने का प्रयास करते हैं। ऐसे लोग अंत में मीठी सफलता का स्वाद चखते हैं। अधिकांश सफल लोग अपने सकारात्मक दृष्टिकोण और भगवान की भलाई में पूर्ण विश्वास के कारण सफल होते हैं।

**परेशानियों से दूर भागना उत्तम विचार नहीं:**

यह बहुत दिलचस्प है कि शतुरमुर्ग संकटों से कैसे निपटते हैं। जब शेर शतुरमुर्ग को खाने के लिए आता है, तो शतुरमुर्ग भागता है और जब वह शेर को अपने पीछे आता हुआ देखता है, तो वह जमीन में एक छेद खोदता है, अपना सिर जमीन में डालता है, और सोचता है, "अब मैं सुरक्षित हूँ।"

लेकिन तथ्य यह है कि शेर शतुरमुर्ग खाने वाला है। जमीन के एक छेद में अपना सिर चिपकाने से स्थिति बदलने वाली नहीं है।



आज जब दुनिया में लोग मुश्किल में होते हैं और समस्याओं को रचनात्मक रूप से नहीं सुलझा पाते हैं, लेकिन किसी तरह या अन्य उनसे बचने का प्रयास करते हैं, तो वे गपशप, ड्रग्स और

बुरी संगति का सहारा लेते हैं। यह ठीक वैसे ही है जैसे शतुरमुर्ग अपने सिर को शेर से "बचने" के लिए एक छेद में चिपका देता है।

कुरुक्षेत्र के युद्ध के मैदान में, अर्जुन को एक गंभीर संकट का सामना करना पड़ा, तब उन्होंने सर्वोच्च भगवान श्री कृष्ण का शरण लिया और गंभीर स्थिति में भी सकारात्मक पहलू की खोज करने का प्रयत्न किया और इसलिए भगवद गीता बोली गई। कृष्ण ने अर्जुन को हर परिस्थिति में अवसर देखना और उसके अनुसार काम करना सिखाया। हमें करुणा की भावना से दूसरों के कल्याण के लिए अपना काम करना चाहिए और भगवान के साथ अपने प्रेमपूर्ण संबंध को विकसित करना चाहिए।



वास्तव में, सबसे शक्तिशाली सकारात्मक दृष्टिकोण भगवान में पूर्ण विश्वास के साथ सभी स्थितियों में सेवा करना है।

### सकारात्मक दृष्टिकोण की शक्ति:

एक गौरैया का ऐसा दृढ़ निश्चय था,  
उसकी चुनौती हमारी कल्पना से परे थी।

समुद्र के ज्वार ने उसके अंडे ले लिए।  
उसने सागर को शान से चुनौती दी।



उसने सागर को अंडों को वापस करने के लिए कहा,  
नहीं करने पर अपनी छोटी चोंच में पानी लेकर, उसने समुद्र को सुखाने की कोशिश की।



अपनी बहन के संघर्ष को देखते हुए, गरुड़ मदद करने के लिए आये, समुद्र घबराया, और सागर ने एक क्षण देर किये बिना भी अंडे वापस कर दिए।

गौरैया ने सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ समुद्र पर विजय प्राप्त की, उसका दृढ़ संकल्प एक सलामी का हकदार है।

### साहसी बालिका



यह कहानी अरुणिमा सिंह नामक एक लड़की का है जो लखनऊ के पास एक जिला, अंबेडकरनगर से है। तीन साल के उम्र में ही अरुणिमा के पिता का देहांत हो जाता है।

बचपन से ही अरुणिमा पुष्ट थी। उन्हें फुटबॉल तथा वॉलीबॉल के खेल में बहुत रुचि था। वे राष्ट्रीय स्तर पर वॉलीबॉल के खिलाड़ी भी रह चुकी है। नौकरी की तलाश करते वक्त उनका ध्यान खेल से थोड़ी देर के लिए हट गया था। वर्ष 2011 में सीआईएसएफ के आवेदन पत्र के उत्तर में उन्हें इंटरव्यू का बुलावा आया।

परंतु उन्होंने पाया कि आवेदन पत्र में उनका जन्म तिथि गलत भरा हुआ था। उसी को ठीक करने के लिए वह पद्मावती एक्सप्रेस से दिल्ली जा रही थी।

रेलगाड़ी लोगों से खचाखच भरा हुआ था फिर भी अरुणिमा को कोने में एक सीट मिली । अचानक कुछ चोरों ने उन्हें घेर लिया । उस दिन उनके पास जो सबसे मूल्यवान वस्तु था वह उनके गले में पहना हुआ सोने का चेन था जो उनके माता जी ने उन्हें भेंट किया था । उन चोरों ने उनके गले का चेन छीनने की कोशिश की । जब अरुणिमा ने उन्हें रोकने की कोशिश की तो चोरों ने उनके ऊपर प्रहार करना शुरू किया । हर कोई उनके तरफ देख रहे थे परंतु उनका मदद करने के लिए कोई भी आगे नहीं आया । अंत में चोरों ने उनका चेन खींचकर उन्हें चलती रेलगाड़ी से बाहर फेंक दिया ।

अरुणिमा काफी देर तक अचेतन पड़ी रही । जब उन्हें होश आया तब उन्होंने अपने आप को रेलगाड़ी की पटरी पर पड़ा पाया । अपने घायल शरीर को घसीट कर पटरी से बाहर निकाला । परंतु जब तक वे अपना बाया पैर पटरी से बाहर निकल पाई एक दूसरी रेलगाड़ी उनके ऊपर से गुजर गई जिससे कि उनका बाया पैर घुटनों के नीचे पूरी तरह कुचला गया । उसके बाद उन्होंने वही पड़े-पड़े पूरी रात दर्द से कराह कर, रो कर, चिल्ला कर बिताई । चूहे, कीड़े तथा मक्खियां उनके चोट पर दावत मना रहे थे । प्रातः काल तक 49 रेलगाड़ियां उनके आसपास से गुजर चुके थे । लेकिन किसी की नजर उन पर नहीं पड़ी । सवेरा होते ही रेलगाड़ी की पटरी गरीब गांव वालों के लिए खुले शौच का स्थान बन चुका था । अंत में किसी की नजर उन पर पड़ी तो उन्हें अस्पताल ले जाया गया ।

अस्पताल का हालत भी खस्ता था । वहां के डॉक्टरों को बिना बेहोश किए अरुणिमा का पैर काटना पड़ा । विच्छेदन के उपरांत उनके कटे हुए पैर को एक कुत्ता चाट कर खा रहा था । अस्पताल में इलाज के दौरान ही अरुणिमा यह संकल्प लेती है कि वे माउंट एवरेस्ट का आरोहण करेगी । अरुणिमा सिंह के जीवन में सबसे शोकपूर्ण घटना ने ही उनको विश्व विजेता बनाता है । वर्ष 2013 में वे विश्व के सर्वप्रथम अपंग महिला बनती है जिन्होंने माउंट एवरेस्ट का आरोहण किया । राष्ट्रपति प्रणब मुखर्जी ने उन्हें पद्मश्री पुरस्कार से सम्मानित किया ।

### कहानी का सीख

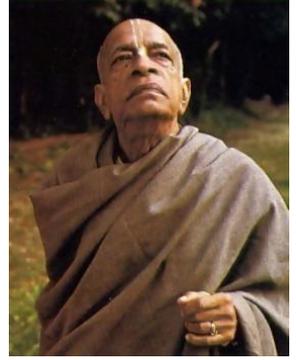
भाग्य साहसी का साथ देता है । मन बहुत ही शक्तिशाली है । यह हमें बना या बिगाड़ सकता है । मन के बल से मनुष्य एक मानसिक रोगी बन सकता है या तो मानसिक रूप से मजबूत बन सकता है । मनुष्य की अपंगता शरीर से नहीं बल्कि मन से होती है । इसी कारण हमें हमेशा सकारात्मक सोच रखनी चाहिए तथा हर हाल में भगवान के ऊपर निष्ठा बनाए रखनी चाहिए।

---

आइए, सकारात्मक विचारकों के कुछ अद्भुत उदाहरण देखें जिन्हें भगवान का सर्वोच्चता में पूर्ण विश्वास था।

## श्रील प्रभुपाद

वर्ष 1965, 70 वर्ष की आयु, पॉकेट में केवल ₹40 लेकर श्रील प्रभुपाद ने अपने गुरु के आदेश का पालन करने के लिए पहली बार भारत छोड़ा। समुद्र की यात्रा के दौरान उन्हें दो हार्ट अटैक आए। पर फिर भी उन्होंने आशा नहीं खोई। उन्होंने इंटरनेशनल सोसायटी ऑफ कृष्ण कॉन्शसनेस का प्रारंभ किया। 6 महाद्वीपों में उन्होंने 108 कृष्ण मंदिरों की स्थापना की। उन्होंने 5000 अलग-अलग राष्ट्रवाद, जाति तथा धर्म के लोगों को दीक्षा दी।



भगवान के विज्ञान के विषय में केवल कुछ ही घंटों में उन्होंने लगभग 70 पुस्तकें लिखीं। श्रील प्रभुपाद ने 14 बार विश्व तथा 24 राष्ट्रों का भ्रमण किया।

## स्टीवन स्पिलबर्ग



एक ऐसे व्यक्ति जो यू.सी.एल.ए फिल्म स्कूल में जाने के बहुत इच्छुक थे। परंतु कम अंक के कारण उन्हें दाखिला नहीं मिला। फिल्म इतिहास में वे आज एक प्रमुख निर्देशक तथा निर्माता हैं।

## अमिताभ बच्चन

फिल्म जगत के विख्यात कलाकार अमिताभ बच्चन ने कलाकार बनने के लिए बहुत संघर्ष किया। शुरू-शुरू में उन्होंने कई निर्देशक तथा निर्माताओं से भेंट करके अपनी नाट्य कला का प्रदर्शन किया। परंतु उन्हें कोई भी काम नहीं दे रहा था। एक बार तो एक निर्देशक ने यह तक कह डाला कि वे एक छोटे से भूमिका के भी योग्य नहीं हैं। परंतु अमिताभ बच्चन ने अपनी सकारात्मकता को बनाए रखा और आशा नहीं खोया। वे अपने संघर्ष में डटकर खड़े रहे। आज वे एक विश्व विख्यात कलाकार हैं।



## आइए उत्तर दें



दिये गये चित्र एक विख्यात संगीत मंडली का है। 1962 में उन्होंने अपने संगीत का प्रदर्शन कई कंपनियों के सामने किए। परंतु उनको किसी ने काम नहीं दीया। इस रॉक बैंड का नाम 'द बीटल्स' था जो बाद में जाकर पाश्चात्य देशों में विख्यात बने।

आपके हिसाब से उनकी सफलता का क्या रहस्य होगा? एक या एक से ज्यादा सही उत्तर चुने।

- भगवान के ऊपर निष्ठा
- अकर्मक सोच
- साहस
- जलन
- ध्यान
- सकर्मक मनोवृत्ति
- भय
- दृढ संकल्प

2. महाभारत में जब अर्जुन अत्यंत व्यग्रता तथा उदासीनता से ग्रस्त थे तब उन्होंने क्या किया?

क. वह भगवान(श्री कृष्ण) की ओर आगे बढ़े और स्थिति के सकारात्मकता को देखने का प्रयत्न किया।

ख. के वह युद्ध भूमि से भाग गए।

3. नीचे दिए गए गुणों में से कौनसे गोल्ड सकारात्मक मनोवृत्ति हैं? (भ. गी. 13.8-12)

- क. विनम्रता
- ख. अभिमान
- ग. धूर्तता
- घ. क्षमा
- ङ. आध्यात्मिक ज्ञान

4. नीचे दिए गए गुणों में से अपने कर्म को पालन करने में अर्जुन के कौन-कौन से नकारात्मक मनोवृत्तियां थी? (BG1.31)

- क. भौतिक प्रसन्नता से लगाव
- ख. मृत्यु का भय
- ग. कौरवों द्वारा पराजय का भय
- घ. वन में जाने की इच्छा

5. एक कृष्णा भावना भाविक मनुष्य अपने दुखों का सामना कैसे करते हैं? (भ. गी. 2.56)

- क. यह सोचते हैं कि मेरे दुख मेरे कर्मों का फल है और उन्हें भगवान मुझे कम करके देते हैं
- ख. अपने परेशानियों का कारण जानने का प्रयत्न करते हैं और उसका हल सोचते हैं
- ग. हार मान के रोता है
- घ. इनमें से कोई नहीं

6. एक व्यवहारिक सकारात्मक मनोवृत्ति के गठन के लिए दुख तथा सुख के तरफ हमारी क्या प्रतिक्रिया होनी चाहिए? (भ. गी. 2.14)

- क. जग में कोई दुख नहीं
- ख. यही जीवन है - कभी सुख कभी दुख
- ग. मेरी आत्मा अविनाशी है और दुख तथा सुख के और मुझे सहनशील होना चाहिए
- घ. हमें इन बातों पर ज्यादा ध्यान नहीं देना चाहिए इससे मनुष्य बेकार बन जाते हैं

7. अर्जुन के युद्ध ना लड़ने की नकारात्मक मनोवृत्ति का उत्तर भगवान श्री कृष्ण कैसे देते हैं? (भ. गी. 2.11)

- क. वह अर्जुन को युद्ध ना करने की सलाह देते हैं तथा उनको सुखी रहने का वरदान देते हैं
- ख. बिना किसी भाव के वे अर्जुन को केवल युद्ध करने के लिए प्रेरित करते हैं
- ग. दंड देने के भाव से श्री कृष्ण अर्जुन को कहते हैं कि कैसे ज्ञानी लोगों को यह शोभा नहीं देता है कि वह शोक मनाए और अर्जुन को युद्ध करने के लिए प्रेरित करते हैं
- घ. इनमें से कोई नहीं

8. भगवत गीता के 2.1 जब अर्जुन अत्यंत दुखी है, में यह कहा गया है कि भगवान श्री कृष्ण अज्ञानीयों के विलाप को नष्ट कर सकते हैं। यह कैसे संभव है? इसके लिए क्या करने की आवश्यकता है

- क. बिना किसी आसक्ति के वास्तविक स्व के विज्ञान को समझे।
- ख. खाए पिए और मस्त रहें
- ग. अज्ञानता में ही परम आनंद है इसको दूर नहीं करना चाहिए
- घ. इनमें से कोई नहीं

आज मेरे पास इतना धन है। इसको मैं अपने विकल्पों के द्वारा और बढ़ा लूंगा। आज मेरे पास इतना सब कुछ है। भविष्य में यह और ज्यादा से ज्यादा बढ़ेगा। वह मेरा शत्रु है और मैंने उसकी हत्या की। मेरे दूसरे शत्रु भी मारे जाएंगे। मैं हर वस्तु का स्वामी हूँ। मैं भोगने वाला हूँ। मैं उत्तम, शक्तिशाली तथा सुखी हूँ। अपने धनी परिजनों से घिरे रहने वाला मैं एक धनवान हूँ। मेरे जैसा शक्तिशाली तथा सुखी व्यक्ति और कोई नहीं। मैं यज्ञ करूंगा, दान दूंगा, तथा सुखी रहूंगा। ऊपर दिए गए वाक्यों को पढ़कर नीचे दिए गए प्रश्नों का उत्तर दें।

9. यह शब्द किसने कहे होंगे? (भ. गी. 16.15)

- क. कृष्ण
- ख. अर्जुन
- ग. देवता
- घ. असुर

10. नीचे दिए गए कौन से मनुवृत्तियों का संबंध ऊपर दिए गए शब्दों से हैं, चुने। (भ. गी. 16.8, 16.10)

- क. लोभ तथा क्रोध
- ख. असीमित चिंताएं
- ग. नास्तिकता
- घ. ऊपर दिए गए सारे

11. ऐसे मनोवृत्ति का क्या फल होता है? नीचे दिए गए विकल्पों में से चुने। (BG 16.16)

- क. सकारात्मक मनोवृत्ति
- ख. नारकीय गंतव्य

- ग. सफलता
- घ. सुख

12. एक सच्चा भक्त हर परिस्थिति में अबाधित रहता है। परंतु क्या होगा अगर उसका कोई शत्रु हो तो ?( भ. गी. 12.13-14)

- क. वह जैसे का तैसा करता है और सुखी रहता है
- ख. वह अपने शत्रु का शत्रु नहीं बनता और सहनशील बनता है
- ग. यह एक असाधारण उदाहरण है अन्यथा वह सहनशील होता है
- घ. एक सच्चे भक्तों का कोई शत्रु नहीं होता

13. भौतिक सुख अथवा इंद्रिय तृप्ति का किसीके भावनात्मक मनोवृत्ति के क्या प्रतिफल होता है? (भ. गी. 17.16)

- क. संतुष्टि
- ख. मानसिक नियंत्रण
- ग. सकारात्मक विचारधारा
- घ. असंतुष्टि

14. कोई सकारात्मक मनोवृत्ति तथा अच्छे गुण कैसे पा सकता है ? (भ. गी. 1.28)

- क. बेहिचक भगवान की सेवा करके भगवत गीता पढ़कर
  - ख. यह चर्चा करने योग्य है परंतु व्यवहारिक नहीं
  - ग. सकारात्मक मनोवृत्ति की कोई जरूरत नहीं
  - घ. यह उनके लिए व्यवहारिक है जो इन गुणों के साथ जन्म लेता है दूसरों के लिए नहीं
- 
-

# अन्यों में अच्छाई को देखने का अभ्यास

- दूसरों में दोष देखने वाला व्यक्ति स्वयं दोषपूर्ण होता है।
- दूसरों की और ऊँगली उठाने वाले की शेष उँगलियाँ उसकी अपनी और होती हैं।
- अहंकारी व्यक्ति अन्यों में दोष और स्वयं के गुणों को देखता है जबकि महात्मा अन्यों के गुणों स्वयं में अवगुणों को देखता है।

## आइए इस पर मनन करें

- 1) किस प्रकार अपने मन को अन्यों में गुणों को देखने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं।
- 2) एक महान व्यक्ति अपनी प्राकृतिक अवस्था में स्वयं में ही दोषों को देखता है एवम अन्यों में दोष देखने की इच्छा ही नहीं रखता है।

## आइए जानें और पढ़ें

सही दृष्टिकोण

बाइबिल के अनुसार, " दरवाजा खटखटाने पर वह खुल जाता है। " जीवन की प्रत्येक परिस्थिति एक अवसर होती है। एक कथनानुसार अधिकांश व्यक्ति ऐसे अवसरों को समस्या मानते हैं। सही दृष्टिकोण यह है कि अपने ऊपर आने वाली प्रत्येक परिस्थिति को एक सुअवसर व सकारात्मक रूप से देखा जाये।

कोई व्यक्ति कह सकता है, " जरा उस गुलाब की झाड़ियों को देखो काँटे ही काँटे हैं। " वह उन गुलाब के पौधों में काँटों का ही उल्हाना देता है। जबकि अन्य उत्साही व्यक्ति उस झाड़ी में गुलाब को ही देखता है। इस प्रकार दोनों व्यक्तियों की एक जैसी परिस्थिति के लिए अलग - अलग चेतना व दृष्टिकोण हैं।

जिस प्रकार रंगीन चश्मे को लगाकर प्रत्येक वस्तु उसी रंग की दिखाई देगी व साफ चश्मे से वस्तु यथारूप दिखाई देती है उसी प्रकार हमारी चेतना के स्तर के अनुसार हमारे निश्चित

मनोभाव होते हैं। किसी परिस्थिति में जिस प्रकार का मनोभाव हम चुनते हैं उसी भाव में हमारी चेतना व सांसारिक अनुभूति का विकास होता है।

मूर्ख व्यक्ति कहता है " मैंने अपना पिछला समय बर्बाद कर दिया।"

जबकि बुद्धिमान व्यक्ति कहेगा, " परंतु तुम अपना वर्तमान समय सुधार सकते हो। "

आशावादी



निराशावादी



जिस प्रकार हम एक आधे भरे हुए ग्लास को आधा भरा हुआ या आधा खाली कह सकते हैं। उसी दृष्टिकोण से हम उत्साहित या निरुत्साहित होते हैं।

मधुमक्खी और मक्खी

एक मधुमक्खी एक फूल से दूसरे फूल को बिना हानि पहुँचाय उसके पराग और खुशबु को ले जाती है। इस प्रकार हम मधुमक्खी के उदाहरण से दूसरों में गुणों को देखने की कला को सीख सकते हैं।



एक मधुमक्खी गंदी जगह में भी फूलों को ही चुनती हैं। चारों ओर की गंदगी को अनदेखा करते हुए छोटे से छोटे फूल से भी वह पराग को ही एकत्र करती है। दूसरों में दोष देखने की मानसिकता का आभाव ही एक वास्तविक सज्जन साधु स्वभाव वाले व्यक्ति की सही योग्यता है। बुरे, दुरात्मा व धूर्तों से भरे इस संसार में सज्जन व्यक्ति फिर भी उनमें कुछ गुणों को देख सकता है। साधु पुरुष भी ऐसे व्यक्ति के समस्त अवगुणों को अनदेखा करते हुए केवल उस एक गुण का कई गुणा संवर्धन करते हैं जिस प्रकार मधुमक्खी फूल से केवल शहद एकत्र करती है।

इस युग के लोग प्राय एक दूसरे की आलोचना करने, दोषारोपण करने , व्यर्थ की वार्तालाप और दूसरों के दोषों की चर्चा करने में आतुरता दिखते हैं। परन्तु साधुपुरुष को ज्ञात रहता है जैसाकि ईसा मसीह ने भी बाइबिल में कहा है " हमारी मानसिकता के अनुरूप ही हमें कुछ प्राप्त होता है , जिस प्रकार यदि हम रसामृत की खोज करते हैं तो हमें वही मिलेगा। यदि हम किसी की अपूर्णता , दोषों , घृणित कार्यों को ही देखने का प्रयास करते हैं तो हमें केवल वही दिखाई देगा। उदाहरणार्थ रात्रि में चन्द्रमा अपनी अनगिनत शीतल किरणों के साथ अतिसुंदरता के साथ चमकता है। केवल मूर्ख व्यक्ति चन्द्रमा में दिखने वाले धब्बों के कारण उसकी आलोचना करते हैं। जिस प्रकार मधुमक्खी केवल शहद की खोज में रहती है उसी प्रकार मधुमक्खी रूपी साधुपुरुष भी चन्द्रमा के उन धब्बों की परवाह नहीं करते।

इसलिये साधुपुरुष सदैव अन्यो के गुणों को ही देखता है। यहाँ तक कि अन्यो के अग्नि के पतंगे के बराबर गुणों का भी, साधुपुरुष, संवर्धन करते हैं जब तक कि इससे उत्पन्न दावाग्नि में उस व्यक्ति के समस्त अवगुण जल कर भस्म नहीं हो जाते।

हम साधारण मक्खी से भी कुछ शिक्षा ले सकते हैं इस संसार की अच्छी व बुरी दोनों वस्तुओं से हम कुछ शिक्षा ले सकते हैं।

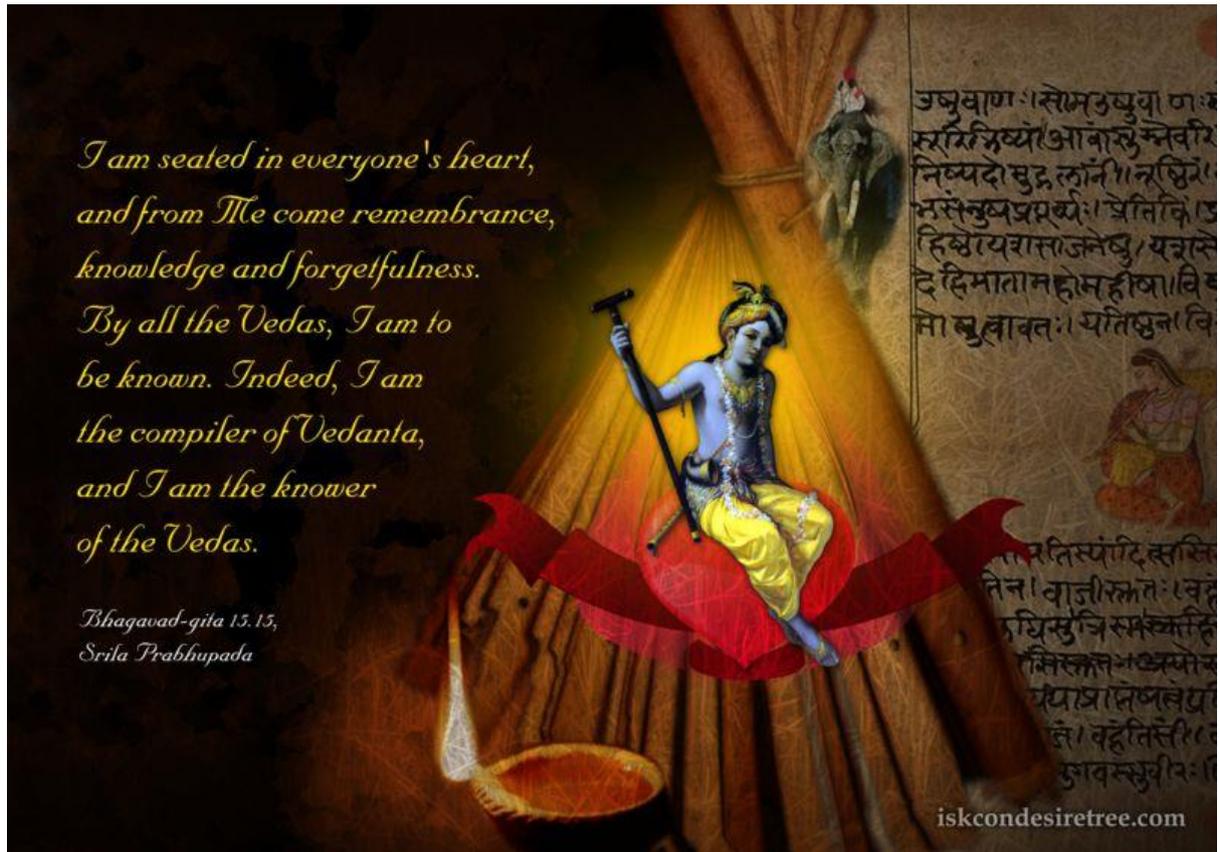


मक्खी की फूलों में कोई रूचि नहीं होती। यदि हमारे स्वस्थ शरीर में कोई घाव पक जाता है तो मक्खी बाकी स्वस्थ शरीर के अंगों को छोड़कर केवल उस घाव की पस को चूसती है। यही उसका जीवन है। क्या अपने कभी किसी मक्खी को फूलों से शहद चुनते और मधुमक्खी को पस खाते देखा है। इसीलिए मक्खी मानसिकता के लोग हमेशा दूसरों में दोषारोपण , आलोचना , अप्रिय अफवाहों रूपी पस को ढूंढने में तत्पर रहते हैं।

महान संत कृष्णदास कविराज गोस्वामी ने कहा है कि भगवान की कृपा से एक लंगड़ा व्यक्ति पहाड़ पर चढ़ सकता है , अँधा व्यक्ति देख सकता है , गूंगा व्यक्ति सुन्दर कविता का पाठ कर सकता है। इसी तरीके से भगवान किसी में उसके गुणों से उतपन्न अहंकार को कम करने के उद्देश्य से उसकी योग्यता को छीन सकते हैं।

भगवान श्री कृष्ण भगवद्गीता में इसकी पुष्टि करते हैं *भगवत गीता* {15.15}

मैं प्रत्येक के हृदय में स्थित हूँ , मुझी से स्मृति ज्ञान व विस्मृति उतपन्न होते हैं।



अगली बार यदि हम किसी के बारे में नकारात्मक भाव रखें तो हमें रुक कर स्वयं से तीन प्रश्न पूछने चाहिए।

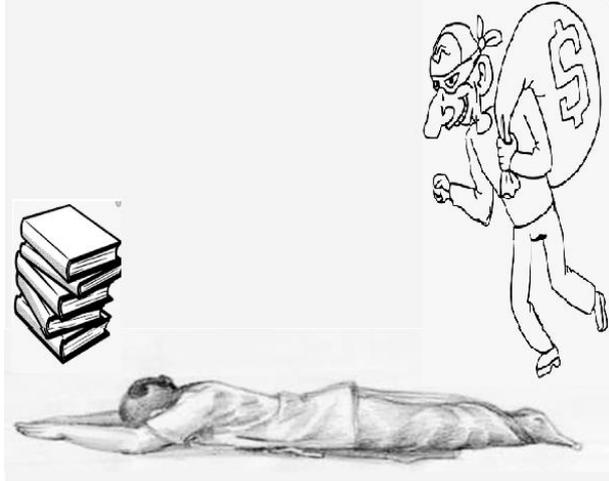
1. क्या मुझे किसी के दोष देखने या पुष्टि करने का अधिकार है।
2. क्या मेरा किसी को कुछ कहने का सही मंतव्य है।
3. क्या यह किसी की आलोचना करने का उचित समय स्थान और परिस्थिति है।

बहुधा इन प्रश्नों के उत्तरों से हम शांत हो जाएंगे। यदि हम छिद्रान्वेषण {दोष निकलना } से मुक्त हो जायें तो हम स्वयं में दिव्य गुणों का विकास कर सकते हैं।

## एक कथा

### एक साधु का परिचय

एक रात में एक महान संत वृक्ष के नीचे विश्राम कर रहे थे। उनके समीप उनकी जपमाला और पुस्तकों का गट्टर रखा था। वहाँ एक चोर आया और लेटे हुए साधु को देखकर सोचने लगा और स्वयं से प्रश्न करने लगा।

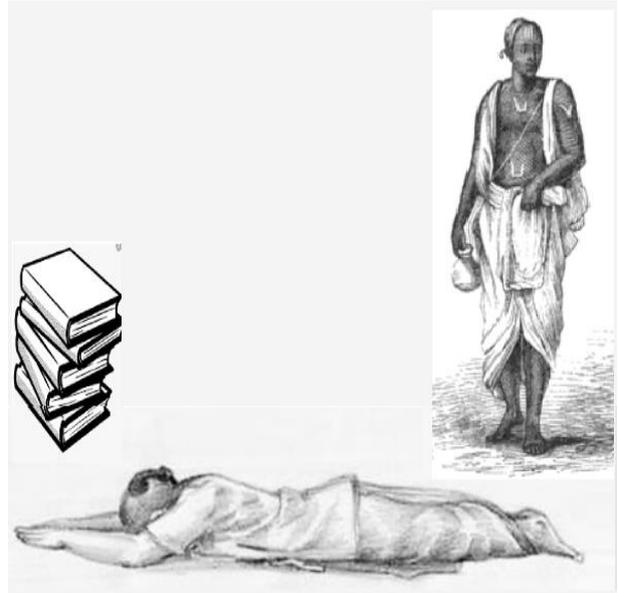


समीप आकर वह चोर स्वयं से बुदबुदाने लगा "हम्म....। यह भी कोई चोर है। पास के गांव में किसी घर से कुछ चुराकर यहाँ भागकर आ गया है। अब थकान के कारण यहाँ सो रहा है। किसी भी समय इसको पकड़ने के लिए पुलिस आ सकती है। अच्छा होगा उनके आने से पहले मैं यहाँ से भाग जाऊँ। ऐसा कहते ही वह भाग गया।

कुछ समय पश्चात् एक व्यक्ति नशे में चूर लड़खड़ाते हुए आकर बोला, "वाह वाह वाह, यह आधी रात में कौन सज्जन पुरुष यहाँ लेटे हुए हैं।" "आहा", वह इस प्रकार बोला, "मेरे मित्र मेरे विचार से तुमने बहुत ज्यादा पी ली है और अब तुम नशे के कारण इस गड्ढे में गिर गये हो। मैं तुमसे अधिक संभलकर चल सकता हूँ और देखो मैं तुम्हारी तरह नहीं गिरूँगा।" इस तरह वह व्यक्ति भी अपने को संभालता हुआ वहाँ से चला गया।

शीघ्र ही उसी मार्ग से एक अन्य साधु वहाँ आ पहुँचे। वहाँ लेटे हुए साधु को देखकर सोचने लगे, "यह कौन हैं। इनका मुखमंडल शांत है और हाथ स्तुति की मुद्रा में जुड़े हुए हैं। निश्चित ही यह कोई महान संत हैं जो दिनभर भगवान् की सेवा करने के उपरांत यहाँ विश्राम कर रहे हैं।"

वहाँ पहुँचे साधु ने लेटे हुए दूसरे साधु के चरणों की मालिश करनी शुरू कर दी और प्रशंसा करते हुए कहने लगे, आप यहाँ वृक्ष के नीचे लेटे हुए हैं।



परन्तु आपका हृदय शुद्ध है और भगवत्प्रेम से आप्लावित है। आप वास्तव में एक महान साधू हैं। " उन लेटे हुए साधु ने अपनी आंखें खोली और कहा , " हम जैसे स्वयं होते हैं वैसा ही दर्शन हम दूसरों में करते हैं।"

## शिक्षा

आप जैसे हैं वैसा ही आपको दिखाई देता है। दूसरे शब्दों में " हमारे जैसे भाव होते हैं उन्हीं का दर्शन हम अन्यो में करते हैं। " केवल एक साधु ही एक साधु को पहचान सकता है। सामान्य व्यक्ति साधु को पहचानने में त्रुटि कर सकते हैं। हमें अपनी अपूर्ण इन्द्रियों से कोई निष्कर्ष नहीं निकलना चाहिए वरन प्रत्येक वस्तु को शास्त्रचक्षुओं से आंकना चाहिए क्योंकि शास्त्र हैं भगवान् की वाणी। प्रत्येक जीवात्मा परम भगवान् का शाश्वत दास है। जितनी मात्रा में हम अपने भगवान् के शाश्वत दास होने की मूल अवस्था को प्राप्त करते हैं उतनी ही मात्रा में हम विनम्र और छिद्रान्वेषण की प्रवृत्ति से छुटकारा पाते हैं। और यदि हम अपनी मूल अवस्था से पतित होते हैं उतना ही हम अपने को दूसरों से श्रेष्ठ व स्वयं को छोड़कर अन्यो के दोषो को देखने की प्रवृत्ति में संलग्न होते हैं।

जैसे-जैसे हम अज्ञानता की ओर बढ़ते हैं और आलोचना करते हैं, भलाई करने की प्रवृत्ति से दूर होते हैं।



भलाई

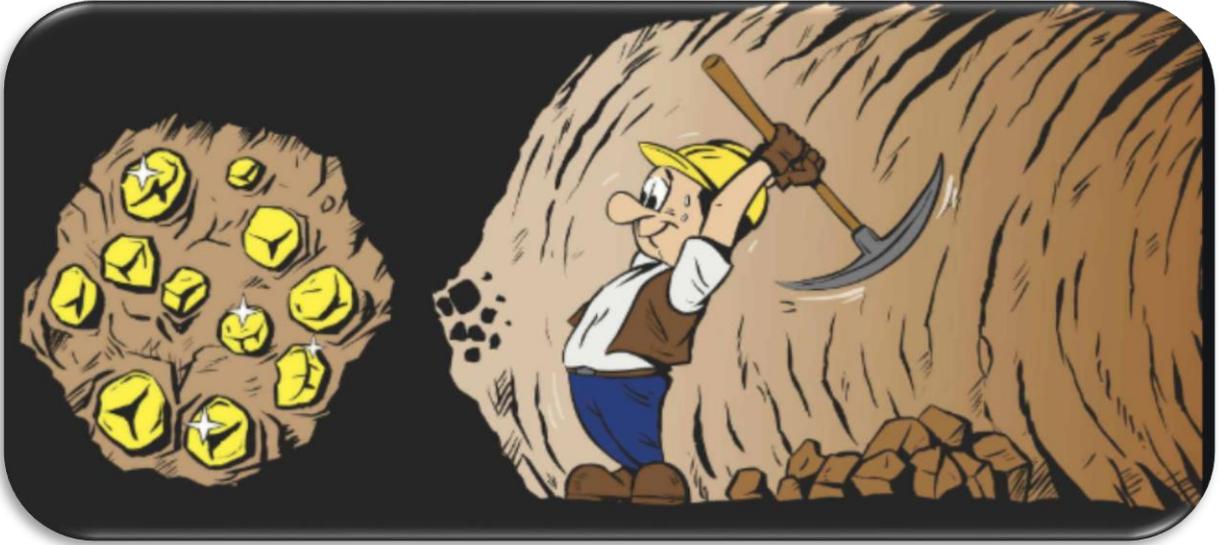


अज्ञानता

## सकारात्मकता को देखना कैसे सीखें

पश्चिम के प्रसिद्ध धनवान व्यक्ति श्री एंड्रू कार्नेगी जो कि अमेरिका की सबसे बड़ी निर्माता कंपनियों में से एक के मालिक थे जिनके लिए एक समय में ४३ धनाढ्य व्यक्ति कार्य करते थे, उनसे पुछा गया की किस प्रकार वे इन सबके साथ कार्य संचालित करते हैं। उन्होंने उत्तर दिया। ऐसे व्यक्तियों के साथ काम करना सोने की खोज करने के समान है : आपको एक औंस सोना प्राप्त करने के लिए टनों मिट्टी की खुदाई करनी पड़ती है। परन्तु जब आप सोना प्राप्त

करने के लिए परिश्रम करते हैं तो आप धूल मिट्टी की परवाह नहीं करते आपकी दृष्टि सिर्फ सोना प्राप्त करने पर होती है। इसी प्रकार प्रत्येक मनुष्य में हर परिस्थिति में कुछ न कुछ सकारात्मकता होती है।



जब हम किसी भी परिस्थिति या व्यक्ति विशेष में त्रुटियाँ खोजते हैं, हम अपने सामर्थ्य को अनदेखा करके अपनी दुर्बलता को बढ़ावा देते हैं। इस प्रकार तनावग्रस्त होकर हम एक सुअवसर को जो हमें परिस्थितिवश प्राप्त हुआ था उसे खो देते हैं।

हमें चीजों के उज्ज्वल पक्ष को देखना और उन्हें बढ़ाना सीखना चाहिये।

#### आइए उत्तर दें

1. जब हम ईर्ष्या करते हैं तो हमें सकारात्मक भी नकारात्मक दिखता है। शिशुपाल भगवान श्री कृष्ण जो परम भगवान हैं का भाई था जो हमेशा श्री कृष्ण में कमियाँ निकालता था अपने ईर्ष्या का प्रदर्शन शिशुपाल ने कौरवों की भरी सभा में कैसे किया ? (भ. गी. 7.25)

.....

.....

.....

2. अपनी सेना बल को बढ़ाने के लिए दुर्योधन ने यह मान लिया कि कुरु सेना अजय है। कौन से सकारात्मक बातों को उसने बनाई थी बातों को उसने सराहा ? (भ. गी. 1.9-10) (एक से अधिक उत्तर सुना जा सकता है)

- क. सबसे अनुभवी भीष्मदेव द्वारा संरक्षित है।
- ख. सशस्त्र सेना का बल अतुल्य है।
- ग. ऐसे वीरों की उपस्थिति जो अपना प्राण त्यागने को सुसज्जित थे।
- घ. शकुनि का दिमाग उनके साथ था।

3. सबके सामने दुर्योधन ने भीष्म पितामह की वीरता का गुण गाया। तत्पश्चात् उसे लगा के उसके सेनापतियों (भ. गी. 1.11)

- क. यह बात सकारात्मकता से लिया क्योंकि वे सबसे वरिष्ठ थे।
- ख. यह बात यह बात उचित नहीं लगी क्योंकि उनको नीचे दिखाया गया।
- ग. को कोई अंतर महसूस नहीं हुआ क्योंकि उन्हें यह ज्ञात था कि दूसरों की बढ़ाई करना दुर्योधन का स्वभाव है।
- घ. को भीष्मा पितामह के तरह युद्ध लड़ने की प्रेरणा मिलेगी।

4. सकारात्मक व्यक्ति यह सोचता है कि जगत में सब उसका समर्थक है जैसे एक प्रेमी हर जगह अपनी प्रेमिका को देखता है वैसे ही एक ऋषि को \_\_\_\_\_ दिखता है। एक गाय, हाथी, कुत्ता या कुत्ता खाने वाला क्यों ना हो सब एक समान दिखते हैं। (भ. गी. 5.18)

- क. केवल नाम में अंतर है परंतु सारे जीव है। एक कुत्ता खाने वाला सामाजिक जंतु है
- ख. परमात्मा का जो हमारे हृदय में स्थित है सबके साथ निजी संबंध है
- ग. हमारा शरीर तीन गुणों से बना मूल पदार्थ है
- घ. सभी जीव की मानसिकता है

5. कर्म के नियमों के अनुसार मनुष्य अपने भूतकाल के अच्छे कर्मों के अनुसार उच्च परिवार में जन्म लेता है, धनवान बनता है, अच्छी तरह से शिक्षित बनता है अथवा सुंदरता प्राप्त करता है। जो आसुरी स्वभाव के होते हैं उन्हें लगता है यह अकस्मात् ही हो जाता है। मनुष्य अपने प्रतिभा के बल पर सब कुछ प्राप्त करता है। मनुष्य उनके उच्च शिक्षा अथवा उनकी सुंदरता के पीछे भगवान की व्यवस्था को नहीं देख पाते। जब ऐसे आसुरी शक्ति वाले मनुष्य से \_\_\_\_\_ होता है तो वह उसका शत्रु बन जाता है। यह शत्रुता

\_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ मेरे और भी गहरा बन जाता है और आखिर में  
.....। इससे निरंतर युद्ध और संघर्ष होता है। (भ. गी. 16.16)

6. जो हरे रंग का ग्लास पहने हुए है, वह पूरी दुनिया को हरे रंग के रूप में देखता है। इसी तरह, जब किसी को उच्च चेतना होती है, तो विभिन्न स्थितियों को देखने का उसका तरीका (भ. गी. 2.14 )में दिखाया गया है

- क. महिलाएं मई और जून के गर्म महीने में खाना पकाने में संकोच करती हैं
- ख. शास्त्रों की पालना करने वाला मनुष्य सर्दियों में शीत स्नान नहीं करता है।
- ग. क्षत्रिय धार्मिकता के लिए लड़ता है भले ही उसे अपने परिवार से लड़ना पड़े
- घ. इनमें से कोई नहीं।

7. अर्जुन, भगवान के भक्त होने के नाते, हमेशा दूसरों में अच्छा देखते थे। लड़ाई न लड़ने के लिए उसने क्या सकारात्मक बिंदु बताए? (कई उत्तर सही हो सकते हैं) (भ. गी. 1.37-40)

- क. वह प्रतिद्वंद्वी की चुनौती को स्वीकार नहीं कर सका क्योंकि वह हार से डरता था
- ख. वह पाप करने से डरता था
- ग. पारिवारिक परम्पराएँ खो जातीं
- घ. इससे अधर्म का उदय होगा

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

- क. एक जो अच्छाई के मोड में स्थित है
- ख. एक जो जुनून के मोड में स्थित है
- ग. वह जो अज्ञान के मोड में स्थित है
- घ. इनमें से कोई नहीं

9. इस दुनिया में एक व्यक्ति चार दोषों से संक्रमित है। इन खामियों के साथ, कोई भी सही जानकारी नहीं दे सकता है। जिससे किसी स्थिति की धारणा दोषपूर्ण हो सकती है। ये दोष क्या हैं? (परिचय के बीच में भ. गी.)

.....  
.....

10. भगवान कृष्ण को कौन सा भक्त बहुत प्रिय है? (भ गी 12.13-14)

- क. एक जो ईर्ष्या नहीं है
- ख. एक जो भक्ति सेवा में तय किया गया है
- ग. एक जो सभी के लिए दयालु है
- घ. ऊपर के सभी

द्रोणाचार्य ने महाराजा युधिष्ठिर को राज्य में जाने और किसी से कम योग्य होने के बाद वापस लौटने को कहा। और उन्होंने दुर्योधन को खुद के लिए किसी और के लिए राज्य की खोज करने के लिए कहा। जब दुष्ट दुर्योधन लौटा, तो उसने द्रोणाचार्य से कहा कि वह किसी को भी अपने से बेहतर नहीं पा सकता है। दूसरी ओर, संत युधिष्ठिर किसी को भी अपने से कमतर नहीं पाते थे।

11. युधिष्ठिर महाराजा ने क्या गुणवत्ता दिखाई? (भ. गी. 16.1)

- क. गलती खोजने के लिए फैलाव
- ख. सहिष्णुता
- ग. माफी
- घ. अहिंसा

12. दुर्योधन ने क्या गुण दिखाया? (भ. गी. 16.4)

- क. अरोग्यता
- ख. गर्व करना
- ग. गुस्सा
- घ. सादगी

13. योगी की तरह उच्च स्तर की चेतना विकसित करने के लिए, एक (एकाधिक सही उत्तर हो सकते हैं) - भ. गी. 6.17

- क. हमारी अज्ञानता को कम करने के लिए छह घंटे से अधिक नींद लेना
  - ख. हमारी अच्छाई बढ़ाने के लिए सब्जियां, दूध जैसे शुद्ध भोजन खाएं
  - ग. मांस खाना, नशा छोड़ देना क्योंकि वे बुरे कर्म को स्वीकार करते हैं
  - घ. ये सभी
-

# प्रेम का काम देना और लोभ का लेना है

वर्तमान समय में कोरोना महामारी के संकट के समय जब सम्पूर्ण जगत व्याकुल और तनावग्रस्त है।

- लोभ की प्रवृत्ति लेने की होती है
- प्रेम की प्रवृत्ति देने की होती है
- सम्पूर्ण जगत के प्रत्येक व्यक्ति को ईश्वर द्वारा प्रदत्त सामग्री पर्याप्त होती है, परन्तु वही किसी एक लोभी व्यक्ति के लिए अपर्याप्त है।

## आइए इसके बारे में विचार करें।

संसार के अधिकांश व्यक्ति उनके मन और हृदय लोभ, क्रोध, ईर्ष्या, मिथ्या अहंकार आदि के द्वारा आच्छादित होने के कारण दुःख भोग रहे हैं। अधिकाधिक प्राप्त करने की अभिलाषा से हमारे हृदय लोभ की ज्वाला से भर जाते हैं। लोभ करने से हमें कभी संतुष्टि नहीं मिलती। वरन् प्रेमवश किये गए आदान प्रदान से हमें असली प्रसन्नता का अनुभव होता है।

कई बच्चे लोभी प्रवृत्ति के होते हैं। वे अधिकाधिक चीजें जैसे केक, खिलौने, धन, क्रेयॉन्स {रंगीन पेंसिल} रखने के लोभी होते हैं। लोभ रूपी यह शत्रु हमारे स्वयं के अंदर विद्यमान रहता है और यही हमारे जीवन में असंतुष्टि व तनाव का कारण होता है।

यदि हम भगवान द्वारा दिए गए उपहारों से संतुष्ट रहना सीख लें तो हम सदैव प्रसन्न रहेंगे। आइये अब हम ABCD के फॉर्मूले से अपने लोभ, क्रोध, ईर्ष्या, अहंकार इत्यादि रूपी रोग का उपचार सीखते हैं।

- **A**ssociation -संग- भगवान व भक्तों का संग
- **B**ooks- शास्त्र
- **C**hanting- हरिनाम जप
- **D**iet- शुद्ध स्वच्छ भोजन

## लालची बंदर

1. एक बार एक भूखे बंदर को छावनी दिखाई दी।



आखिरकार, भोजन की मेरी इच्छा पूरी होगी....

वाह... मैं कितना भाग्यशाली हूँ !....

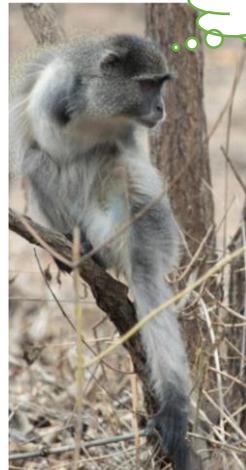
आओ घोड़ों की तलाश करते हैं।



चलो चलते हैं। हमें अब घोड़ों को घास खिलाना चाहिए।



यही मेरा मौका है



2. वहाँ किसी को न पाकर पेड़ से कूदकर उस बंदर ने खाना शुरू कर दिया।
3. बंदर की भूख तो शांत हो गयी पर लालच नहीं।
4. अगले कुछ और दिनों का भोजन उसने अपने हाथों में भर लिया।
5. खुशी से वह पेड़ पर उछलने लगा।
6. परन्तु भोजन का एक दाना उसके हाथ से छूटकर जमीन पर गिर गया।



मैं इसे नहीं खो  
सकता। मुझे इसे  
वापस लेना चाहिए!

7. बगैर सोचे समझे उसने बाकी का सारा भोजन फेंक दिया।
8. उस गिरे हुए एक दाने को वह सब जगह ढूँढने लगा।

फिर उसे याद आया.....

हे भगवान! एक दाना के  
लिए, मैंने अपना बाकी  
खाना खो दिया है।



## कहानी से शिक्षा

1. इस प्रकार हम भी कभी - कभी उस बंदर की तरह व्यवहार करते हैं, किसी एक वस्तु के प्रति लालच होने के कारण हम बाकी सब कुछ खो बैठते हैं।
2. इसलिए हमें लोभ त्याग कर जो भी भगवत कृपा से प्राप्त हो उसमें संतुष्ट रहना चाहिए।

### आइए उत्तर दें

1. लालची बंदर की कहानी से हमें क्या सीख मिलती है?

- क. एक चीज के लालच में, हमारे पास वह सब कुछ खो देता है जो हमारे पास है।
- ख. लालची मत बनो भगवान ने जो कुछ दिया है, उससे संतुष्ट रहो।
- ग. क और ख दोनों
- घ. कोई नहीं

2. अनुपम के जन्मदिन पर, उसका दोस्त उसके घर आया और उसके लिए आइसक्रीम लाया। अनुपम अपने जन्मदिन के उपहार के रूप में आइसक्रीम प्राप्त करने के लिए बहुत खुश थे। उनकी छोटी बहन स्मृति को भी आइसक्रीम पसंद है। अनुपम ने अपनी बहन को बुलाया और दोनों ने मिलकर आइसक्रीम का आनंद लिया। इस तरह, उन्होंने अपना जन्मदिन बहुत खुशी से मनाया। निम्नलिखित में से कौन सा सही है।

- क. अनुपम ने अपनी बहन के प्रति प्रेम प्रदर्शित किया
- ख. अनुपम को आइसक्रीम का लालच था
- ग. अनुपम आइसक्रीम के प्रति उदासीन थे
- घ. कोई नहीं

एक ट्रक एक बार चावल की बोरी ले जा रहा था, अचानक एक बोरी उसके मार्ग में गिर गई। जानवरों और पक्षियों ने रास्ते में इस भोजन को देखा, उन्होंने कुछ अनाज खाए और चले गए। फिर, उस रास्ते से एक लालची आदमी आया, उसने पूरा बोरा उठाया और चला गया।

### नैतिक

भगवान ने सभी के लिए पर्याप्त बनाया है, लेकिन आदमी का लालच किसी को नहीं छोड़ता।

आमतौर पर, जानवर खाते हैं ताकि उनका पेट भरा जा सके, लेकिन भंडारण में, आदमी बहुत कुशल है।

3. उपरोक्त कविता के आधार पर, रिक्त स्थान भरें

क. इस दुनिया में सभी के \_\_\_\_\_ (आवश्यकता / लालच) के लिए पर्याप्त है लेकिन किसी एक व्यक्ति के \_\_\_\_\_ (आवश्यकता / लालच) के लिए पर्याप्त नहीं है।

ख. पवित्र शास्त्रों के अनुसार, आवश्यकता से अधिक कुछ भी एकत्र करना \_\_\_\_\_ (अनुमति / निषिद्ध) है।

ग. \_\_\_\_\_ (मानव / पशु) जीवन ईश्वर प्राप्ति के लिए है, और मानव को इस उद्देश्य के लिए एक उच्च बुद्धि दी जाती है।



वामनदेव के पास एक बौने ब्राह्मण का रूप था। वह कुछ दान माँगने के लिए बाली महाराज के पास गया। बाली महाराज दान देने के लिए प्रसिद्ध थे। वामनदेव को देखकर बाली महाराज बहुत प्रसन्न हुए और उनकी ओर आकर्षित हुए। वह वामनदेव से जो भी माँगने को देने को तैयार था। हालांकि, वामनदेव ने अपने छोटे पैरों के आकार को मापते हुए केवल तीन कदम भूमि के बारे में पूछा।

इस अनुरोध को सुनकर, बाली महाराज ने उनसे कहा - “हे ब्राह्मण पुत्र! आप एक छोटे लड़के हैं, और इसलिए, आपकी बुद्धि अपर्याप्त लगती है। मैं संपूर्ण ब्रह्मांड का शासक हूँ और यदि आप चाहें तो मैं आपको एक पूरा द्वीप दे सकता हूँ। लेकिन फिर भी आप मुझसे

केवल तीन कदम जमीन मांगते हैं। सार्वभौमिक शासक से मिलने पर, ऐसी मांग बचकानी लगती है। ”

हालाँकि, वामनदेव ने उत्तर दिया - “हे राजा! एक लालची व्यक्ति कभी भी संतुष्ट नहीं हो सकता है, भले ही उसे पूरे ब्रह्मांड का धन प्राप्त हो। यदि मैं भूमि के तीन पाटों से संतुष्ट नहीं होता, तो निश्चित रूप से मैं एक पूर्ण द्वीप के साथ भी संतुष्ट नहीं होता। यहां तक कि अगर मेरे पास एक द्वीप है, तो मैं दूसरों को पाने की उम्मीद करूंगा। अपने पिछले भाग्य से जो कुछ भी वह प्राप्त करता है, उससे संतुष्ट होना चाहिए, क्योंकि असंतोष कभी खुशी नहीं ला सकता है।

इसलिए हे राजा! मैं आपसे केवल तीन पैसों की जमीन मांगता हूँ। इस तरह के एक उपहार से मैं बहुत प्रसन्न होऊंगा, खुशी के रास्ते के लिए पूरी तरह से संतुष्ट होना चाहिए जो कि बिल्कुल जरूरी है।

4. बाली महाराज द्वारा प्रदर्शित गुणवत्ता को लिखिए। संस्कृत को भी बराबर दें। (संदर्भ दें भ. गी. 18.43)

---

5. वामन देव द्वारा प्रदर्शित गुणों को लिखिए। संस्कृत समकक्ष भी दें।  
(बीजी 16.1-3, बीजी 10.4-5, बीजी 17.16 देखें)

क. \_\_\_\_\_  
ख. \_\_\_\_\_  
ग. \_\_\_\_\_

रिक्त स्थान भरें :

6. अच्छाई के तरीके से, वास्तविक ज्ञान का विकास होता है; वहाँ से \_\_\_\_\_, लालच विकसित होता है; और से \_\_\_\_\_, मूर्खता, पागलपन और भ्रम विकसित करें। (भ. गी. 14.17)

7. यदि कोई प्रसन्नता चाहता है, तो उसका धन उसकी सहायता नहीं करेगा; उसे \_\_\_\_\_ द्वारा खुद को \_\_\_\_\_ तक ऊंचा करना होगा। (भ. गी. 14.17)

8. ABCD सूत्र हमारे दिल को लालच, क्रोध, ईर्ष्या और गर्व की बीमारी से ठीक करता है। ABCD सूत्र का विस्तार करके रिक्त स्थान भरें।

क. \_\_\_\_\_  
ख. \_\_\_\_\_  
ग. \_\_\_\_\_  
घ. \_\_\_\_\_

9. जैसा कि एबीसीडी सूत्र में ऊपर चर्चा की गई है, निम्न संस्कृत वाक्यांशों में इसके संबंधित घटक की पहचान करें। बॉक्स में 'A', 'B', 'C' या 'D'

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः (भ. गी. 3.13 का संदर्भ लें)
बोधयन्तः परस्परम् कथयन्तश्च मां नित्यं (संदर्भ भ. गी. 10.9)
अध्येष्यते च य इमं धर्म्यं संवादमाव्ययोः (संदर्भ भ. गी. 18.70)
यज-जिह्वाग्रे वर्तते नाम तुभ्यं श्रीमद् भगवत्म् (संदर्भ भ. गी. 3.33.7)
स्वाध्यायाभ्यसनं (संदर्भ भ. गी. 17.15)
यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि (संदर्भ भ. गी. 10.25)
तत्- तत् -कर्म-प्रवर्नात् संगत्यात्-सतोवृत्तेः (संदर्भ भ. गी. 6.24)
प्रसाद (संदर्भ भ. गी. 2.63)



रोम में, एक बार एक गरीब दास रहता था जिसका नाम एंड्रोक्स था। उसका स्वामी एक क्रूर आदमी था और उसके लिए इतना निर्दयी था कि एक अंधेरी रात में एंड्रोक्स भाग गया। वह कई दिनों तक अपने आप को जंगल में छिपाता रहा, लेकिन उसे खाने को नहीं मिला, और वह कमजोर और बीमार हो गया। एक दिन वह एक गुफा में चला गया और लेट गया और जल्द ही वह जल्दी सो गया।

थोड़ी देर बाद, एक महान शोर ने उसे जगा दिया। एक शेर गुफा में आ गया था और बहुत जोर से गर्जना कर रहा था। एंड्रोक्स बहुत डर गया क्योंकि उसे

लगा कि जानवर उसे मार देगा। जल्द ही, उन्होंने देखा कि शेर गुस्से में नहीं था, बल्कि अपने अग्रभाग को पकड़े हुए था और दर्द में रो रहा था।

तब एंड्रोक्स ने साहस किया और शेर के पंजे को पकड़कर देखा कि क्या गलत था। शेर काफी स्थिर खड़ा था और उसने अपना सिर उस आदमी के कंधे पर रख दिया। वह कहने लगा, "मुझे पता है कि आप मेरी मदद करेंगे।"

एंड्रोक्स ने देखा कि एक बड़ा कांटा पंजा में चुभ गया था, जो शेर की सारी परेशानी का कारण था। एंड्रोक्स ने इसे शेर के पंजे से बाहर निकाल दिया, जो कांटा निकलने पर दर्द से दहाड़ता था, लेकिन इसके तुरंत बाद उसे इस तरह की राहत मिली कि वह एंड्रोक्स पर भड़क गया और दिखाया, हर तरह से जिसे वह जानता था, जिसे राहत मिली।

एंद्रोकल्स इसके बाद बिल्कुल भी डर नहीं रहे थे, और जब रात आई, वह और शेर लेट गए और एक साथ सो गए। लंबे समय तक, शेर हर दिन एंड्रोकल्स के लिए भोजन लाया, और दोनों ऐसे अच्छे दोस्त बन गए कि एंड्रोकल्स अपने नए जीवन में बहुत खुश थे।

लेकिन एक दिन कई सैनिक जंगल से होकर आए और एंड्रोकल्स को देखा। जैसा कि वह समझा नहीं सकता था कि वह क्या कर रहा था, वे उसे कैदी बनाकर वापस उस शहर में ले आए जहाँ से वह भाग गया था। यहां उनके गुरु ने जल्द ही उन्हें ढूंढ लिया और अधिकारियों के सामने ले आए। जल्द ही एंड्रोकल्स को अपने मालिक से भागने के लिए मौत की सजा दी गई।

अब यह एक विशाल सर्कस में शेरों को हत्यारों और अन्य अपराधियों को फेंकने का रिवाज हुआ करता था, ताकि जब अपराधियों को दंडित किया जाए तो जनता उनके और जंगली जानवरों के बीच एक लड़ाई का तमाशा का आनंद ले सके। इसलिए एंड्रोकल्स को शेरों को फेंकने की निंदा की गई, और नियत दिन पर उन्हें अखाड़े में आगे कर दिया गया। सम्राट उस दिन शाही बॉक्स में था और उसने शेर को बाहर आने और एंड्रोकल्स पर हमला करने का संकेत दिया। लेकिन जब यह अपने पिंजरे से बाहर आया और एंड्रोकल्स के पास पहुंच गया, तो आपको क्या लगता है कि यह क्या किया? उस पर कूदने के बजाय, वह उस पर चढ़ गया और उसे अपने पंजे से मार दिया और उसे कोई नुकसान नहीं पहुंचाने का प्रयास किया। यह निश्चित रूप से शेर था जो एंड्रोकल्स जंगल में मिले थे। सम्राट, एक क्रूर जानवर में इस तरह के विचित्र व्यवहार को देखकर आश्चर्यचकित हो गया, उसने एंड्रोकल्स को अपने पास बुलाया और उससे पूछा कि ऐसा कैसे हुआ कि इस विशेष शेर ने अपनी सारी क्रूरता को खो दिया था। इसलिए एंड्रोकल्स ने सम्राट को वह सब बताया जो उसके साथ हुआ था और शेर ने उसे कांटे से मुक्त करने के लिए अपनी कृतज्ञता दिखाई थी। तत्पश्चात सम्राट ने एंड्रोकल्स को क्षमा कर दिया और अपने गुरु को उसे मुक्त करने का आदेश दिया, जबकि शेर को वापस जंगल में ले जाया गया और एक बार फिर स्वतंत्रता का आनंद लेने के लिए ढीला कर दिया।

10. उपरोक्त कहानी से हम क्या सीखते हैं?

- क. दूसरों को दंडित करने का आनंद लेना चाहिए
- ख. गुरु को नौकर के प्रति क्रूर और निर्दयी होना चाहिए
- ग. प्यार और दया का कार्य हमेशा इनाम लाता है
- घ. कोई नहीं

11. छब्बीस दिव्य गुणों में से कौन सा, एंड्रोकल्स द्वारा प्रदर्शित किया गया था? (भ. गी. 16.1-3)

- क. निर्भयता
- ख. शांति
- ग. सभी जीवित संस्थाओं के लिए अनुकंपा
- घ. माफी

12. नरक के तीन दरवाजे क्या हैं? (बीजी 16.21)

- क. वासना, क्रोध, इच्छा
- ख. वासना, अहंकार, लालच
- ग. वासना, क्रोध, लालच
- घ. ऊपर के सभी

13. निम्नलिखित में वासना, क्रोध और लालच को पहचानें। बॉक्स में 'A', 'L' या 'G' चिह्नित करें।

- एक लड़का वयस्क फिल्म या अक्षील तस्वीरें देखना चाहता है।
- एक आदमी शादी से पहले / बिना लड़की के साथ आनंद लेना चाहता है।
- लोग अधिक पैसा बनाने के लिए दूध में घी और रसायनों में पशु वसा मिलाते हैं।
- एक दूसरे को गाली देते हुए दो लड़के।
- रावण ने सीता का अपहरण किया, हालांकि वह जानता था कि सीता भगवान राम की पत्नी हैं।
- एक भाई जमीन और जायदाद में अधिक हिस्सा पाने के लिए दूसरे भाई को धोखा देता है।

14. चाणक्य पंडित सज्जन के तीन गुणों के बारे में बात करते हैं, जो नीचे सूचीबद्ध हैं। अब आपको यह पहचानना होगा कि हम किस शत्रु (वासना, क्रोध, लालच) को किस सिद्धांत पर अमल करके जीत सकते हैं?

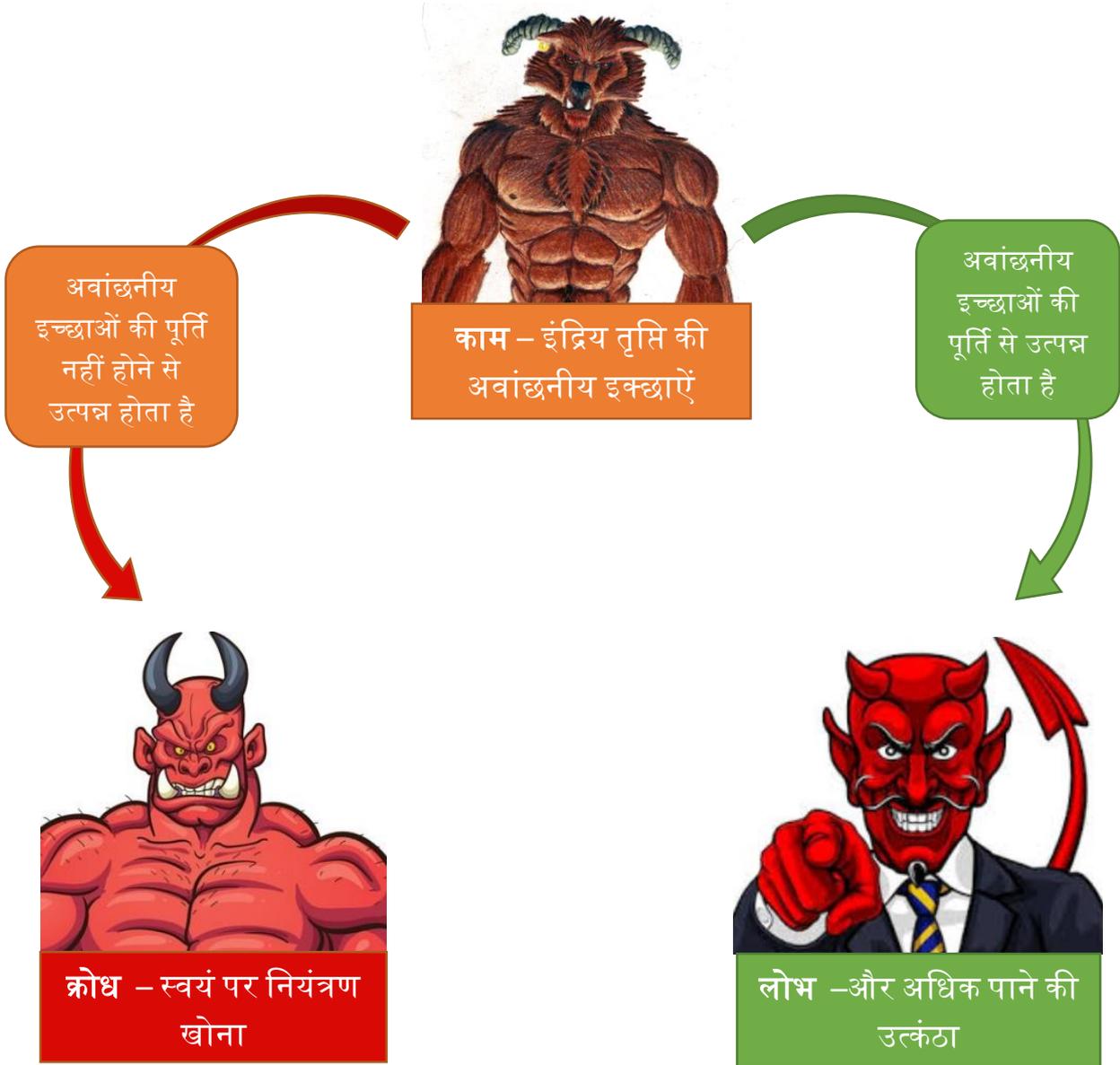
1	किसी अन्य व्यक्ति के धन को कचरा देखने के लिए।	
---	---	--

2	किसी भी अन्य महिला को एक की अपनी पत्नी के अलावा माँ के रूप में देखना।	
3	दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करना जैसा आप दूसरों के साथ व्यवहार करना चाहते हैं।	

15. निम्नलिखित में से किसको "इस दुनिया का सर्व-भयंकर पापी शत्रु" कहा जाता है भगवान श्रीकृष्ण? (बीजी 3.37)

- क. गुस्सा
  - ख. गौरव
  - ग. हवस
  - घ. डाह
-

# क्रोध पर नियंत्रण



- क्रोध को पालना ऐसा है कि कोई व्यक्ति विष पी ले और उम्मीद करे कि अन्य व्यक्ति मर जाएगा। --- बुद्ध
- नर्क ले जाने के तीन द्वार- काम, क्रोध और लोभ। --- भगवद्गीता
- क्रोध से बचो और प्रचंड क्रोध से मुड़ जाओ; निराश न हो- इससे केवल बुराई मिलती है --- बाइबिल

## आइए इसके बारे में विचार करें।

1. क्या आपको क्रोध आता है जब आपके शिक्षक या अविभावक आपको गलतियों पर डांटते हैं? चर्चा करो.
2. "प्रत्येक 10 मिनट जब आप क्रोध में होते हो; आप 600 सेकंड की प्रसन्नता खो देते हो" चर्चा करो।

पवित्र बाइबिल में हम सैमसन के बारे में पढ़ते हैं, पृथ्वी पर सबसे शक्तिशाली व्यक्ति। उसे भगवान् का आशीर्वाद प्राप्त था और वह सैकड़ों दुश्मनों को खाली हाथ ही हरा सकता था। परंतु उसने अपना सारा बल, शक्ति और ईमानदारी खो दी जब वह संसार के सबसे बड़े शत्रु के वश में हो गया - काम। उसे एक सुन्दर स्त्री डेलीलाह से प्यार हो गया जो उसके शत्रु पक्ष से थी।



काम का अर्थ है इंद्रिय तृप्ति के लिए हमारी अवांछनीय इच्छाएँ।

काम, क्रोध और लोभ व्यक्ति के जीवन के वास्तविक शत्रु हैं। काम कभी संतुष्ट नहीं होता, तब इसका छोटा भाई क्रोध आता है। यह क्रोध नामक असुर हृदय में निवास करता है और विभिन्न इंद्रियों के माध्यम से प्रदर्शित होता है जैसे आंख, हाथ और पाँव। जब कोई व्यक्ति क्रोधित होता है तो वह क्रोध को लाल सुर्ख आँख, पैरों से किक मारना या भारी साँसों द्वारा प्रकट करता है।

इन शत्रुओं से प्रेरित मनुष्य बम फैकने, दूसरों को कष्ट देने, निर्दोष प्राणियों की हत्या करने, बिल्लिंग से हवाई जहाज टकराने, दूसरों को दुख देने और मृत्यु देने का कार्य करते हैं। इसी तरह वो छात्र जो क्रोध और लोभ के वश में रहते हैं वो ना तो अपने शिक्षक और ना ही माता पिता के

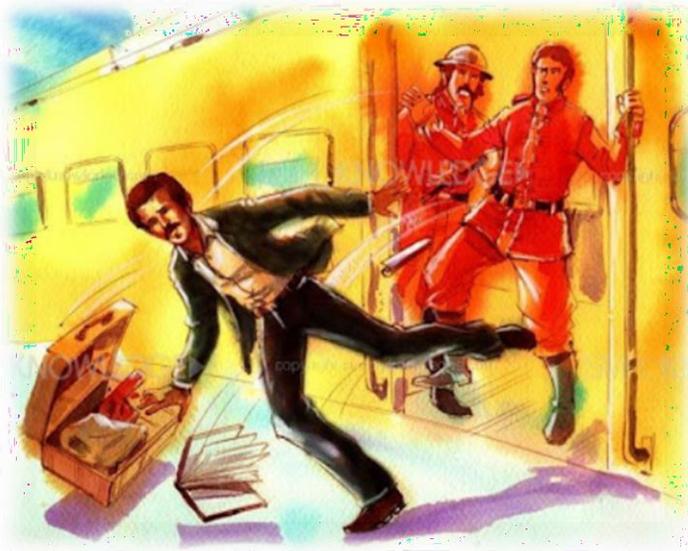
प्रति आज्ञाकारी होते हैं, अभद्र भाषा का प्रयोग करते हैं, उदास रहते हैं और अपना कीमती समय व्यर्थ करते हैं। और इस प्रकार अपना भविष्य बर्बाद कर देते हैं।



विद्यालयों में अब सी सी टी वी, पैनिक बटन, हथियार स्कैन करने के उपकरण, कैमरा आदि का इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि हम अपने हृदय में इन शत्रुओं के आदेश का पालन करते हैं।

### उपचार

क्रोध को नियंत्रित करके इसे केवल उच्चतर उद्देश्य के लिए प्रयोग करना चाहिए जो है श्री भगवान् की सेवा। उदाहरण के लिए कभी कभी एक शिक्षक को अपने छात्र को निर्देश देने के लिए क्रोधित मुख या भाव बनाने पड़ते हैं। शिक्षक विनम्र शब्दों और प्रोत्साहन से पढ़ाते हैं और बीच बीच में अनुशासनात्मक सजा या क्रोध का प्रयोग करते हैं। परंतु यह क्रोध नियंत्रित होता है।



क्रोध को किस प्रकार नियंत्रित किया जाए और उसे बड़े और उच्चतर उद्देश्य की ओर उपयुक्त दिशा दी जाए, इसका एक उदाहरण नीचे दिया है:

एक बार महात्मा गांधी साउथ अफ्रीका की एक ट्रेन की फर्स्ट क्लास बोगी में सफर कर रहे थे। उनके हाथ में फर्स्ट क्लास की ट्रेन टिकट थी। फिर भी एक अंग्रेज ने उनको सामान सहित ट्रेन से बाहर फेंक दिया ये कहते हुए कि उन्हें थर्ड क्लास

बोगी में सफर करना चाहिए, उनके अनुसार गांधी जी ब्लैक थे। इसलिए वो फर्स्ट क्लास में सफर नहीं कर सकते थे।

गांधी जी को बहुत बुरा लगा और क्रोध आया परंतु उन्होंने क्या किया ? उन्होंने अपने क्रोध को एक संकल्प में बदल दिया। उन्होंने सोचा , "तुमने मुझे अपनी ट्रेन से बाहर निकाला ! मैं तुम्हें अपने देश से बाहर निकालूँगा !" इस प्रकार उन्होंने अपने क्रोध को इस तरह निर्देशित किया कि इससे वह भारत में बहुत बड़ी क्रांति लाने में सक्षम बने।

## भगवान् की खोज में

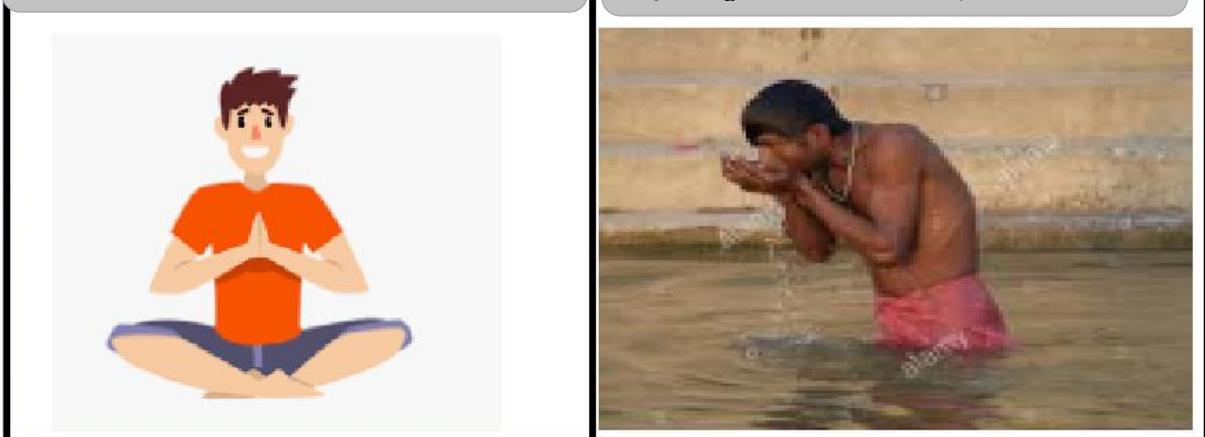
एक बार महेश नाम का एक युवा भगवान् के विषय में जानने को उत्सुक था, तब वह एक साधु (गुरु) के पास गया। कृपया मुझे शिष्य रूप में स्वीकार कीजिए।

गुरु को पूर्ण जानकारी थी कि महेश अपने क्रोध पर नियंत्रण नहीं रख सकता। इसलिए उन्होंने उसकी सहायता करने का निर्णय लिया।



अगले दिन से महेश ने एक महीने तक भगवान् के पवित्र नाम का जप किया।

एक महीने के उपरान्त महेश स्नान करके, स्वच्छ कपड़े पहनकर गुरु के पास जाने के लिए निकल पड़ा।



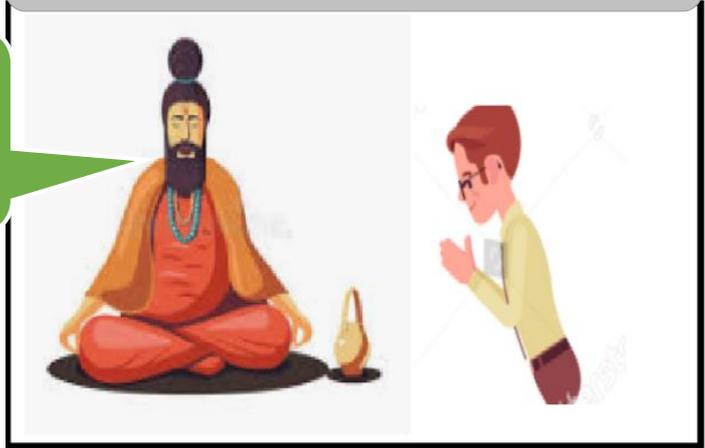
गुरु आश्रम की राह में एक सफाई कर्मचारी द्वारा सड़क साफ करते हुए अकस्मात महेश के कपड़े गंदे हो गए।

महेश अति क्रोधित हुआ और सफाई कर्मचारी को मारने दौड़ा।



उसके गुरु यह दृश्य देख रहे थे। वह दुबारा गुरु के पास पहुंचा। कृपया मुझे अपना शिष्य स्वीकार कीजिए।

हालाँकि तुमने भगवान् के पवित्र नाम का जप किया है, किंतु तुम क्रोध को सहन नहीं कर सके। कृपया इस प्रक्रिया को एक और महीने दोहराओ और स्नान करके मेरे पास आओ।



एक महीने के उपरांत महेश स्नान करके अपने गुरु के पास वापिस जा रहा था तभी अकस्मात स्वीपर का गन्दा झाड़ू महेश को छू गया। महेश फिर से क्रोध में लाल हो गया और उसने स्वीपर को बहुत अपशब्द कहे ब्ला.. ब्ला... ब्ला...। उसके गुरु ने फिर यह सब देखा।

उसके गुरु ने उसे वापिस भेज दिया और एक महीने भगवान् के नाम का जप करने को कहा।

तीसरे महीने के अंत पर, स्वीपर ने महेश को आते हुए देखा तो उसे महेश द्वारा उसको अपशब्द कहना और पीटना याद आ गया। ऐसा याद आते ही स्वीपर क्रोध में लाल हो गया और उसने महेश पर कूड़े दान का कूड़ा पलट दिया।

परंतु, इस बार, महेश ने अपने हाथ जोड़कर प्रार्थना भरे शब्दों में कहा ।

मैं तुम्हारा धन्यवाद करता हूँ । तुम मेरे स्वामी हो । तुमने मुझे सिखाया है कि गुस्से पर कैसे विजय प्राप्त की जाए ।



स्वीपर का सिर शर्म से झुक गया। उसके रूपांतरण से गुरु ने प्रसन्न होकर महेश को अपना शिष्य स्वीकार किया ।

### कथा की नैतिक शिक्षा

1. हमारे जीवन में कई बार ऐसी परिस्थिति आती है जो हमें क्रोधित करती हैं। किन्तु क्रोध पर नियंत्रण करना संभव है यदि हम एक शुद्ध भक्त की शरण ग्रहण करें, उनके निर्देश सुनें और उनका गंभीरता पूर्वक पालन करने का प्रयास करें।
2. महेश ने तीन महीने भगवान् के पवित्र नाम का जप करके और अपने गुरु के निर्देशों का पालन करके अपने क्रोध पर पूर्ण नियंत्रण पा लिया । उसने स्वीपर को अपना स्वामी माना जिसने उसके क्रोध नियंत्रण में उसकी सहायता की। भगवान् के पवित्र नाम का जप हमें विनम्र बनाता है और सबमें एक शिक्षक को देखता है, ना कि एक निम्न स्तरीय या नौकर के रूप में।
3. हम यह भी देख सकते हैं कि क्रोध, किसी भी अन्य बुरी आदत की तरह ही संक्रामक है। स्वीपर, शुरुआत में, महेश का प्रतिरोध करने की भावना से रहित अपना कार्य कर रहा था। किन्तु जब उसे अपनी गलती न होने पर भी गाली और हिंसा मिली, तब उसका अपना व्यवहार भी अकारण और क्रोधपूर्ण हो गया । हम किस तरह व्यवहार करते हैं उसका असर दूसरों के व्यावहार पर भी पड़ता है। इसलिए हमें हर व्यक्ति से बहुत सावधानी पूर्वक ऐसा व्यवहार करना चाहिए जिससे वो भड़क कर क्रोधित न हो जाएँ ।

आइए उत्तर दें

1. उचित क्रम में लड़के के साथ क्या हुआ (भ. गी. 2.62)

- a) आइस-क्रीम पर विचार किया गया
  - b) क्रोधित हो गया
  - c) गहराई से संलग्न और वांछित प्रमुख बन गया
- क. a-c-b  
ख. b-c-a  
ग. a-b- c  
घ. c-a-b

2. लड़के की तरह जो इंद्रिय वस्तु से प्रभावित हो सकता है (भ. गी. 2.62)

- क. भगवान शिव
- ख. भगवान ब्रह्मा
- ग. माता पार्वती
- घ. हर कोई

3. इन्द्रिय नियंत्रण के लिए सफलता का रहस्य क्या है (भ. गी. 2.62)

- क. आध्यात्मिक आनंद के लिए उच्च स्वाद
- ख. कृत्रिम दमन
- ग. सभी भौतिक आनंद का स्वागत करता है
- घ. इनमें से कोई नहीं

4. भगवान कृष्ण के दो बेरोज़गार भक्तों का नाम बताइए जिन्होंने ऊपर उल्लिखित सफलता का रहस्य लागू किया। (भ. गी. 2.62)

---

5. जब कोई क्रोधित होता है तो तुरंत क्या होता है (भ. गी. 2.63)

- क. बुद्धि खो जाती है
- ख. स्मृति की भयावहता
- ग. शब्द और कार्य दूसरों को नाराज कर रहे हैं
- घ. पूरा भ्रम पैदा होता है

6. कौन सा द्वार एक को नरक की ओर ले जाता है (भ. गी. 16.21)

- क. वासना
- ख. लालच
- ग. गुस्सा
- घ. ये सभी

7. शुद्धि के लिए निर्धारित विधि का आधार क्या है (भ. गी. 16.21)

- क. क्रोध त्याग दो।
- ख. ज्ञान की खेती करना
- ग. विभिन्न नियमों और विनियमों का पालन
- घ. इनमें से कोई नहीं

8. क्रोध एक उत्पाद है (भ. गी. 16.1-3)

- क. भलाई
- ख. जुनून
- ग. अज्ञान
- घ. इनमें से कोई नहीं

9. क्या अर्जुन और हनुमान के क्रोध की सराहना सुप्रीम ने की थी? और क्यों (भ. गी. 3.37)

- क. हां, सर्वोच्च भगवान की सेवा में कार्यरत होने पर गुस्सा आध्यात्मिक हो जाता है।
- ख. नहीं, सर्वोच्च भगवान की सेवा में कार्यरत होने पर क्रोध आध्यात्मिक हो जाता है।
- ग. हां, सेवा रवैया भावना आनंद के लिए प्रवृत्ति में बदल जाता है
- घ. नहीं, सेवा का रवैया समझदारी के आनंद के लिए प्रवृत्ति में बदल जाता है।

10. भड़काऊ स्थितियों में कृष्ण चेतन व्यक्ति कैसे कार्य करता है (भ. गी. 2.56)

- क. क्रोधित नहीं होता
- ख. प्रभु की दया पर निर्भर करता है
- ग. न तो किसी चीज से आसक्त या अलग हो जाना
- घ. ये सभी

11. वैदिक साहित्य में, क्रिया और प्रतिक्रिया के तरीके एक को सक्षम करने के लिए निर्धारित हैं (भ. गी. 16.22)

- क. जीवन में अनियमित सिद्धांतों का पालन करना
- ख. शुद्धि के चरण में आने के लिए
- ग. हमारे गुस्से को बढ़ाने के लिए
- घ. मन के हुक्म को मानना

12. अपने स्वयं के साथ-साथ हमारे आस-पास के लोगों पर क्रोध का परिणाम क्या है (भ. गी. 16.18) (कई उत्तर सही हो सकते हैं)

- क. एक के शरीर पर और दूसरे पर हिंसा का आरोप लगाता है।
- ख. वह कृष्ण के सर्वोच्च नियंत्रण की परवाह नहीं करता है
- ग. उसकी कामुक गतिविधियों पर अंकुश लगाने के लिए उसके दुश्मन को काटने की योजना बनाई
- घ. ये सभी

एक बार, एक गुस्से में बच्चे ने एक पेंटिंग को छोड़ दिया। उनकी माँ ने उन्हें यह बताने के लिए कहा कि उन्होंने क्या चित्रित किया है। उन्होंने कहा, "यह उन बच्चों के बारे में है जो हमेशा इतना स्मार्ट अभिनय करते हैं। वे अपने महंगे कपड़ों और फोन को फ्लैश करते हैं और मुझे एक हारे हुए व्यक्ति की तरह बनाते हैं। यह उस शिक्षक के बारे में है जो मुझसे कहता रहता है कि मैं पर्याप्त अच्छा प्रदर्शन नहीं कर रहा हूँ। यह पिताजी के बारे में है जो हमेशा मुझे यह याद दिलाते रहते हैं कि जब वह मेरी उम्र में थे तब वह कितना अच्छा करते थे।" उनकी माँ ने जवाब दिया, "हम्मम्म ... .. कृपया शांत हो जाओ। अब भगवान कृष्ण ने आपको जो विशेष गुण दिया है, उसे सोचें और सोचें। उन घटनाओं के बारे में सोचें जब इन व्यक्तित्वों ने आपके जीवन में एक सकारात्मक बदलाव लाया है। उनके योगदान के बारे में सोचें और, आप एक अंतर पाएंगे।

13. उस पेंटिंग में दर्शाया गया मूड क्या था (BG 16.1-3)

- क. अक्रोध
- ख. अहिंसा
- ग. अभय
- घ. इनमें से कोई नहीं

14. पाठ 2.61 में दुर्वासा और अंबरीसा के शगल का संदर्भ लें। दुर्वासा की तरह, बच्चे का गुस्सा किसकी शक्ति में था?

- क. दूसरे बच्चे
- ख. शिक्षक
- ग. स्वयं
- घ. पिता

15. अर्जुन भीष्मदेव और द्रोण जैसे व्यक्तियों के आभारी थे। लड़का कृतज्ञ नहीं था

- क. अध्यापक
- ख. पिता
- ग. कृष्णा
- घ. उन सभी को

16. लोग आसुरी व्यवहार करते हैं, इसका वर्णन श्लोक भगवत गीता - १६.४ में किया गया है। विषम को बाहर उठाओ।

- क. भौतिक विज्ञान में उनकी उन्नति के बारे में घमंड
  - ख. महान शिक्षा रखने में विनम्र
  - ग. दूसरों द्वारा पूजे जाने के इच्छुक
  - घ. उनके धन का अभिमानी
-

# स्वच्छता

- बाइबल में लिखा है, "स्वच्छता ही भगवान की भक्ति के निकटता है"
- मन तथा शरीर दोनों के लिए ही स्वच्छता आवश्यक है।

वास्तविक स्वच्छता आंतरिक और बाहरी दोनों है।

## आइए इसके बारे में विचार करें।

1. आप कैसा महसूस करते हो जब आप अपनी कक्षा को गंदा और बिखरा हुआ देखते हो?
2. अपनी कक्षा को साफ सुथरा करके आपको कैसा लगता है?
3. क्या साफ सुथरी कक्षा में पढ़ना आसान है या जहाँ गंदगी होक्यों वहाँ आसान है? ऐसा क्यों?

## आइए जानें और पढ़ें

### व्यक्तिगत स्वच्छता (खुद की सफाई)

अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए, सबसे पहले हमें स्वास्थ्य और स्वच्छता की पूरे तरीके से जानकारी होनी चाइयेचाइये जो हमारे शरीर को स्वच्छ और स्वस्थ रखती हो। हर साल लाखों रुपये उन समानों पर खर्च किये जाते हैं जो साफ सफाई का कार्य करते हैं।

अपनी खुद की सफाई रखने के कई फायदे हैं। कुछ फायदे इस प्रकार हैं-

- एक व्यक्ति अपनी स्वच्छ आदतों के साथ ही स्वस्थ रहेगा।
- हमारे चारों ओर कीटाणु, गन्दगी और जीवाणु होते हैं जो हमें बीमार बना सकते हैं।
- अच्छी व स्वस्थ रहने की आदतें आपको हमेशा बिमार होने से बचाएगी। और आप अपनी बीमारी को अपने आसपास के लोगों तक भी नहीं फैलाओगे।
- संक्रमण से बचाव बेहतर है व कम खर्चीला है बजाय इसके संक्रमित होकर बीमारी से जूझना और उस पर ठीक करने के लिए खूब सारे रुपये खर्चना।

इसिलिये ये ज़रूरी है कि हमारी जीवनशैली में स्वच्छता की अच्छी आदतें हो।

कुछ अपनायी जाने वाली आदतें इस प्रकार हैं:

**1. दांत साफ करना -** हर बार खाने के बाद दांत मंझन करते रहने से दांतों में गन्दगी जमा नहीं होती, जिससे कैविटी होने का खतरा नहीं रहता तथा मुह से दुर्गंध नहीं आती।



**2. नहाना-** नहाने से शरीर की मेल तथा पसीना साफ हो जाती है जिससे शारीरिक दुर्गंध से मुक्ति मिलती है तथा आप बेहतर दिखते व महसूस करते हैं।

**3. हाथ धोना -** हम रोज़ाना अपने हाथों से अनगिनत वस्तुओं को छूते हैं कुछ ऐसी जिनमें गन्दगी, कीटाणु, जीवाणु रहते हैं। हाथ धोते रहने से इन सबसे बचे रहते हैं।

इसीलिये हमेशा अपने हाथों को धोये:

- शौच जाने के बाद
- खाना खाने से पहले
- खाने के बाद
- अपने को ज्यादा खाना परोसने से पहले
- जूतों को हाथ लगाने के बाद
- नाक में उंगली डालने के पश्चात

### अच्छा खानपान

हम जो खाते हैं वो भी हमारे शरीर के लिए अशुद्ध और नुकसानदायक हो सकता है। इसिलिय हमें स्वच्छ आहार लेना चाइये। शाकाहारी भोजन अंडे, मछली, जानवरों के मांस से मुक्त होता है जो कही तरह के खतरनाक कीटाणुओं को शरीर में प्रवेश नहीं करने देता। मांस स्वभाव से ही दूषित है और वह खतरनाक कीटाणुओं से भरा हुआ है, क्योंकि जैसे ही कोई जानवर मरता है उसका मांस और खराब होना शुरू हो जाता है ऐसा खाना हमारे मन को दूषित करता है व चेतना पर बहुत बुरा प्रभाव डालता है।

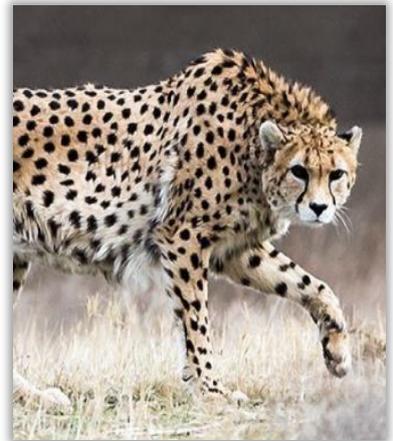
दूसरी ओर दूध तथा दूध से बने उत्पाद, अनाज, फल, सब्जी हमारी उम्र को बढ़ाती है, हमारे अस्तित्व को शुद्ध करती है और हमें बल, अच्छी सेहत, खुशी और सन्तुष्टि प्रदान करती है।



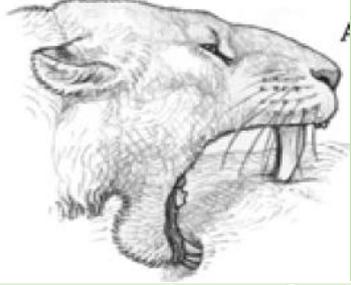
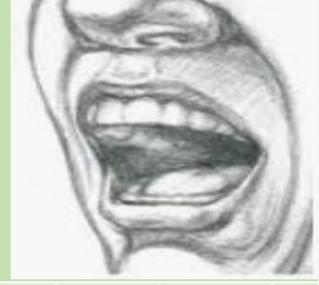
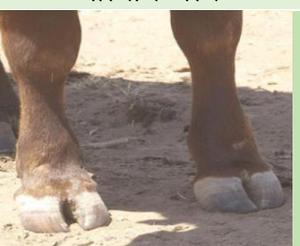
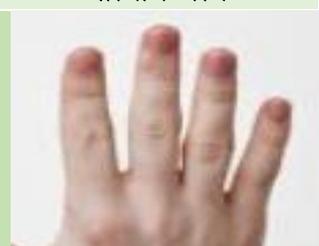
क्या हमारे शरीर की रचना  
मांस खाने के लिए हुई है????...



आइये मांसाहारी (मांस खाने वाले जानवर) और शाकाहारी (पौधे खाने वाले जानवर) जीवों के शारीरिक अंतर को समझें। इनमें से चुने कौन मांसाहारी है और कौन शाकाहारी।



आइए हम अपने शरीर की तुलना मांसाहारी के साथ-साथ शाकाहारी से करें।

तुलना	मांसहारी	शाकाहारी	मनुष्य
जबड़ा			
	न्यूनतम दाएं से बाएं - गति	अधिक दाएं से बाएं - गति	अधिक दाएं से बाएं - गति
दांत			
	मांस को फाड़ने के लिए तेज और नुकीले दांत	चौड़े और सपाट	चौड़े और सपाट
लार			
	अम्लीय लार	क्षारीय लार	क्षारीय लार
नाखून			
	नुकीले पंजे	चपटे नाखून	चपटे नाखून

पसीना			
	कोई त्वचा छिद्र नहीं, शरीर को ठंडा करने के लिए जीभ के माध्यम से पसीना आता है	लाखों त्वचा छिद्रों से	लाखों त्वचा छिद्रों से

मनुष्य का शरीर ठीक शाकाहारी जीवों से मिलता है न की मांसाहारी। तथा शाकाहारी व मांसाहारी जीवों की शारीरिक रचना तथा जीवनशैली एक दूसरे पूरे तरीके से भिन्न है। एक का शरीर फल तथा सब्जियां खाने एवम पचाने के लिए बना है व दूसरे का मांस खाने व पचाने के लिए। शाकाहारी जीव जैसे हिरन, मांसाहारी बाघ से भिन्न है। एक जीव दूसरे को चीरफाड़ सकता है और खून पी सकता है लेकिन दूसरा ऐसा नहीं कर सकता।

यह कहना बहुत ही गलत है की शाकाहारी आहार तुम्हे कमजोर बनाती है। हाथी एक शाकाहारी जीव है और कोई भी ये नहीं कह सकता की हाथी कमजोर है। प्रकृति के नियमों द्वारा हमें अपने अच्छे बुरे कर्मों का भुगतान भी करना होता है और उसका फल भी मिलता है। भोजन किसी फैक्ट्री में किसी मनुष्य द्वारा नहीं बनाया जाता, अनाज, सब्जियां, फल, दूध हमें भगवान की किरपा द्वारा ही प्राप्त होता है। ये हर मनुष्य का कर्तव्य है की भगवान द्वारा की जाने वाली इस किरपा को समझे और उसके प्रति कृतज्ञ हो। कर्मों के अनुसार ही, जो मनुष्य भगवान द्वारा दिए जाने वाले भोजन के प्रति, जिसे वो खाता है, भगवान का धन्यवाद नहीं करता, वो पापमय कर्म करता है। दूसरी ओर अगर खाने को सबसे पहले हम भगवान को भोग लगाते हैं और फिर प्रशान्त के रूप में खाते हैं तो हम अपने कई पापों से मुक्त हो जाते हैं और शुद्ध हो जाते हैं।

ऐसी ओर भी चीजे हैं जो हमारे मन तथा शरीर को गन्दा करती हैं। जैसे - नशा, सिगरेट, व शराब। ये सब नशीले पदार्थ हैं जो एक जहर के समान हमारे शरीर में काम करते हैं। और ये हमारे मन को भी बुरी आदतों व रास्तों पर ले जाते हैं व इनका नशेड़ी बना देते हैं। ड्रग्स, शराब, सिगरेट के दूर रहकर हम अपने मन व शरीर को स्वच्छ बना सकते हैं

## वाणी में स्वच्छता

केवल अपनी वाणी द्वारा आप किसी को दुख भी दे सकते हो और खुशी भी। सही कहा गया है की शब्दों द्वारा दिए गए घाव किसी शारीरिक चोट से ज्यादा तकलीफ देते हैं "

वाणी की तपस्या इसी में है की जो शब्द भी आप कहे वे सच हो, खुशी देने वाले हो, दूसरे के भले के लिए हो, उकसाने वाले न हो, शास्त्रों के अनुकूल हो।

शुद्ध वाणी ऐसी हो जो किसी को परेशान या किसी का अपमान न करे।

दो प्रकार की अशुद्ध वाणी है- गप्पे मारना तथा दुसरो में कमियाँ ढूढना

### 1. मझाक/गप्पे मरना/बुराई करना

गपशप करना अर्थ किसी के बारे में कोई अफवाह फैलाना जो की सही नहीं है, और उस व्यक्ति को कष्ट पहुँचा सकती है। इसमें ज्यादातर अच्छाईयों को छुपाकर बुराईयों पर ज़ोर दिया जाता है।

किसी की निजी बातों को दूसरे से करना भी गपशप का ही हिस्सा है। जिसका उस बात से कोई लेना देना है। जितनी ज्यादा ये बातें आगे से आगे होगी उतनी ही उसकी सच्चाई कम होती जाएगी। कही बार ऐसी गपशप किसी व्यक्ति विशेष की प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचाने की भावना से या उन्हें शर्मिंदा करने के लिए भी की जाती है।



गपशप को रोकने या उससे बचने के तरीके:

1. शुरू मत करो।
2. अपना मन उस पर मत लगाओ, न सुनो।
3. अगर आपने इसे सुन लिया है तो इसे फैलाओ मत।
4. अगर आपको बात ही करनी हो तो आध्यत्मिक और नैतिक सिद्धान्तों पर बात करो बजाय की आप किसी के ऊपर टिप्पणी करे।
5. ऐसे स्थान को छोड़ दो जहाँ गपशप, किसी का मझाक, निंदा हो रही हो।

## 2. कमियां ढूंढना

कमियां ढूंढने का अर्थ है दुसरो की अच्छी आदतों की बजाय उनके अवगुणों पर ज़ोर देना और उन्हें बड़ाचढ़ा कर बताना। यह गपशप करने से भी ज्यादा खतरनाक है। क्योंकि यह उस व्यक्ति को चोट पहुंचाने के उद्देश्य से की जाती है। बेहतरीन व्यक्ति वही है जो दुसरो के अवगुणों को देखने की बजाय खुद के अवगुणों को देखे।



### मक्खी और मधुमक्खी का स्वभाव

मक्खी गन्दे व बदबूदार कूड़े की ओर आकर्षित होती है जबकि मधुमक्खी फूलों के मीठे रस की ओर आकर्षित होती है। इसिलिय हमें एक मधुमक्खी की तरह होना चाइये। दुसरो के अच्छे गुणों को देखना चाइये। मक्खी की तरह दुसरो की बुरी आदतों की ओर ध्यान नहीं देना चाइये।

### कहानी

#### श्रेष्ठ निर्णय

एक बार एक साधु पेड़ के नीचे साधना कर रहे थे। वह अंधे थे। एक व्यक्ति उनके पास आया तथा उनसे पूछा - ओ बूढ़े व्यक्ति, क्या तुमने किसी को यहाँ से जाते हुए सुना। साधु ने उत्तर दिया, नहीं प्रिय, मैंने किसी को नहीं सुना। कुछ देर पश्चात एक और आदमी आया और उसने पूछा है बूढ़े व्यक्ति क्या तुमने किसी को यहाँ से जाते हुए सुना। साधु ने कहा- अरे हाँ। अभी एक व्यक्ति यही सवाल पूछते हुए यहाँ से गया है। कुछ देर पश्चात एक और व्यक्ति आया, उसने पूछा ! मेरे प्रिय साधु आप कैसे हो? क्या आपने किसी को यहाँ से जाते हुए सुना? साधु ने उत्तर दिया- जी भगवन। पहले एक सैनिक, फिर मुख्यमंत्री यहाँ से गए। दोनों यही सवाल पूछ रहे थे। राजा आश्चर्यचकित हुआ फिर पूछता है- वाह! आपको कैसे पता की मैं राजा हूँ, और मुझसे पहले मेरा सेनापति और सैनिक गए है। साधु ने कहा- है भगवन मैंने ऐसा उनके बात करने के लहजे से समझा। पहले व्यक्ति ने बड़े ही रूखे तरीके से बात की, दूसरे व्यक्ति कुछ सभ्य थे, परन्तु आप भगवन, सबसे ज्यादा सभ्य है। राजा साधु के ऐसे उत्कृष्ट निर्णय को सुनकर आश्चर्य चकित होकर वहाँ से चले गए।

## कहानी से शिक्षा

आप अपनी वाणी से पहचाने जाते हो।

### अंदरूनी सफाई

अंदरूनी शुद्धता एक साफ मन और साफ हृदय से आती है। एक साफ मन का मतलब ऐसी सोच से नहीं है जो मन को गन्दा करती है। ठीक वैसे जैसे शरीर की गन्दगी, दिमाग की गन्दगी। नहाने के बाद शरीर तंदुरुस्त और साफ हो जाता है, इसी प्रकार शुद्ध विचारों से ही हमारा मन भी शुद्ध होता है। ये प्रकृति से सीखा जा सकता है। किस प्रकार से हम अपने सभी विचारों से इच्छाओं से भगवान को परसन्न कर सकते हैं। हमारे पास शक्ति है हम अपने मन को अच्छी बातों में या अच्छे कामों में लगाकर नियंत्रित कर सकते हैं।

मोबाइल, सिनेमा, टीवी, किताबें और इंटरनेट बहुत सारी बुरी चीजों को और अच्छी चीजों को परोसता है। टीवी में ऐसी चीजों को देखना जिससे हमारे मन में झगड़ा, मार कुटाई, गंदी भाषा का प्रयोग और चरित्र को खराब करने वाले अश्लील दृश्य, ये सब एक शुद्ध मन की इच्छा या लक्षण नहीं हैं।

एक अशुद्ध मन स्वार्थी, आलसी, गुस्सैल, कामुक होता है व व्यवहार में नकरात्मक प्रभाव डालने वाला होता है। अपने मन को स्वच्छ बनाने के लिए सबसे पहला कदम ये है की इसको इन सभी प्रभावों से स्वच्छ रखा जाये।

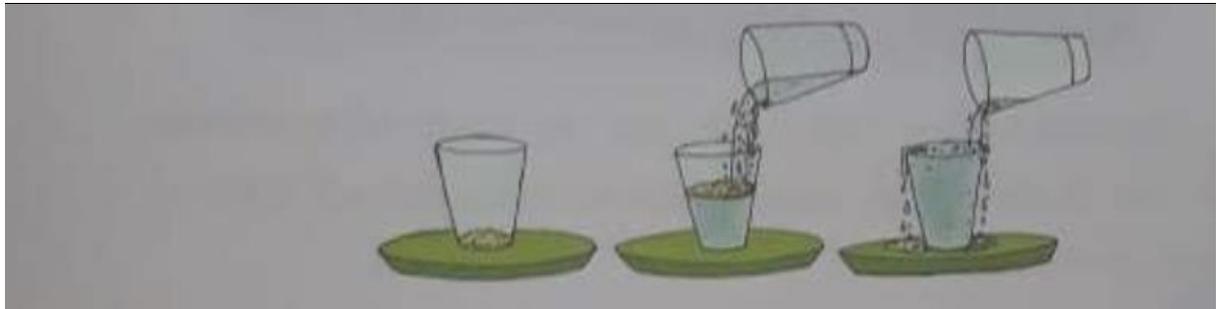
निस्वार्थ, शुद्धता व भगवद प्रेम ये सब मन पर सकारात्मक प्रभाव डालती हैं। इस तरह के प्रभाव भगवान के केंद्र में होने से विकसित होते हैं। ये भगवान के भक्तों के संग करने से आते हैं व आध्यत्मिक क्रियाओं की आदतों से जैसे शास्त्रों को पढ़ना, भगवान के नामों का जप करना। विश्व के सभी शास्त्रों द्वारा यही बताया जाता है और कोशिश करके आसानी से इसे अनुभव भी किया जा सकता है।

कोई भी मनुष्य भगवान का गुणगान किये बिना, मन-दिमाग में इकट्ठी हुई गन्दगी को साफ नहीं कर सकता। नास्तिक सभ्यता में रहने वाले लोगों के मन कभी भी शुद्ध नहीं हो सकते, क्योंकि उन्हें ईश्वर के बारे में कोई ज्ञान नहीं है, इसिलिय इस सभ्यता के लोग अच्छी योग्यता नहीं रख सकते, फिर चाय वे कितनी भी भौतिक वस्तुओं से सम्पन्न हों।

आप स्वयं करो

एक खाली व साफ ग्लास अथवा कप लीजिये। उसमें 1 या 2 इंच तेल डाले(तेल का रंग जितना गहरा हो उतना बेहतर। ग्लास को एक पतीले के अंदर रख ले(जैसा की आप ऊपर चित्र में देख सकते हैं) अब कप में साफ पानी डालना शुरू करें, क्योंकि तेल जल से हल्का होता है, पानी डालने पर वह ऊपर आना शुरू हो जाएगा। जैसे जैसे आप पानी डालते जायेंगे, सारा तेल ग्लास से बाहर आ जाएगा, और ग्लास में केवल साफ जल रह जाएगा। अब यह उदहारण हम

अपने मन के अशुद्ध तथा अस्वच्छ विचारों पर प्रयोग करके देखें। अगर भगवान नाम साफ जल के समान है तो उन बुरे विचारों (तेल) का क्या होगा, जब हम अपने मन में ज्यादा से ज्यादा भगवन्नाम को भरते जायेंगे।



[सुझाव: आपका मन एक ग्लास के समान है, तेल आपके अंदर की गन्दी सोच और बुरी आदतों के समान है, साफ पानी डालना अर्थात् भगवान का नाम अच्छे से और जोर से जपना।]

### आइए उत्तर दें

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

हमें शाकाहारी आहार क्यों लेना चाहिए?

.....  
 .....

हमें मांसाहारी आहार क्यों नहीं लेना चाहिए?

.....  
 .....

2) ऋषि राजा, मंत्री और सैनिक की पहचान का पता लगाने में कैसे सक्षम था, हालांकि वह अंधा था?

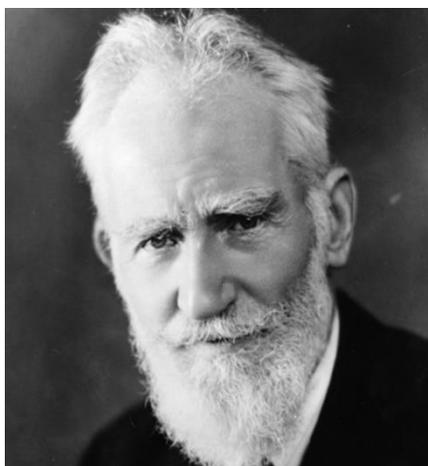
- क. ऋषि सभी सदस्यों को पहले से जानते थे
- ख. हमारी पोशाक हमारी पहचान को उजागर करती है
- ग. हमारे भाषण से हमारी पहचान का पता चलता है
- घ. स्वच्छता के उनके मानक द्वारा

### 3) विषम का चयन करें -

- क. शाकाहारी जीवों के चौड़े और सपाट दांत होते हैं और वे क्षारीय लार बनाते हैं।
- ख. शाकाहारी जीवों में जबड़ा दाएं से बाएं गति अधिक कर सकता है।
- ग. मांसाहारी जीवों के तेज और नुकीले दांत होते हैं और वे क्षारीय लार बनाते हैं।
- घ. मांसाहारी जीवों जीभ के माध्यम से अपने शरीर को ठंडा करने के लिए पसीना बहाते हैं।

### 4) एक कप तेल के रूप में साफ पानी डालकर साफ किया जा सकता है। इसी तरह, हमारे मन को साफ किया जा सकता है -

- क. मनोचिकित्सक की मदद
- ख. भगवान के नाम का जप
- ग. गहरी साँस लेने के व्यायाम
- घ. गहरी नींद



जॉर्ज बर्नार्ड शॉ, एक आयरिश हास्य नाटककार, साहित्यिक आलोचक, और 1925 में साहित्य के नोबेल पुरस्कार के विजेता ने कहा -“अपने आप को साफ और उज्वल रखें; आप वह खिड़की हैं जिसके माध्यम से आपको दुनिया को देखना होगा।”

### 5) भगवद् गीता 13.8 – 12 के अनुसार इस छोर को प्राप्त करने के लिए खुद को आंतरिक रूप से साफ़ करने का एक प्रभावी तरीका है?

- क. गहरी साँस लेने के व्यायाम
- ख. प्रभु के बारे में सोचते हुए और उनके नामों का जाप करते हुए
- ग. ध्वनि चिकित्सा (ध्वनि कंपन पर आधारित चिकित्सा)
- घ. मनोरंजक गतिविधियां

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

- क. सकारात्मक सोच
- ख. शांति और सामंजस्य
- ग. मन से पिछले कर्म की धूल साफ करता है
- घ. इनमे से कोई भी नहीं

7) बाहरी और आंतरिक दो प्रकार की स्वच्छता है। स्वच्छता के प्रकार के अनुसार नीचे दी गई गतिविधियों को वर्गीकृत करें। (भ. गी. 13.8-12)

- क. अपने इरादों की जाँच कर रहा है
- ख. स्नान कर रहे हैं
- ग. अपने कपड़े धोना
- घ. मन के विचारों को साफ करना
- ङ. अपने दांतों को ब्रश करना

अच्छी आदतों का अभ्यास करना सफल लोगों के महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है। अच्छी आदतों में से एक है स्वच्छ और हाइजीनिक खाना खाना। विराट कोहली (प्रसिद्ध क्रिकेट स्टार), और अक्षय कुमार (प्रसिद्ध बॉलीवुड अभिनेता) जैसी कुछ सफल हस्तियां केवल शाकाहारी भोजन ही स्वीकार करती हैं। कई अन्य लोग हैं जो अपने खाने की आदतों में साफ हैं और वे स्वस्थ हैं, और उन लोगों की तुलना में बीमारियों से मुक्त हैं जो अपनी आदतों में अशुद्ध हैं।

भगवद गीता 17.के आधार पर, निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दीजिए:

8. भोजन का उद्देश्य क्या है? लागू होने वाले सभी की जांच करें, एक से अधिक सही उत्तर हो सकते हैं। (भ. गी. 17.10)

- क. मन को शुद्ध करो
- ख. उच्च स्वाद के लिए
- ग. भूख को तृप्त करने के लिए
- घ. सहायक शारीरिक शक्ति
- ङ. जीवन की अवधि बढ़ाएं

9) सत / रज / तम के आधार पर नीचे दिए गए खाद्य पदार्थों को वर्गीकृत करें? (भ. गी. 17.8-10)

- क. मटर
- ख. दाल
- ग. मछली
- घ. अंडे
- ङ. संपूर्ण गेहूं
- च. दूध
- छ. बहुत गर्म खाना
- ज. मसालेदार भोजन
- झ. हॉट - डॉग
- ञ. चीनी चावल
- ट. फल
- ठ. सब्जियां

सत के मोड में खाद्य पदार्थ - \_\_\_\_\_

रज में खाद्य पदार्थ - \_\_\_\_\_

तम के मोड में खाद्य पदार्थ - \_\_\_\_\_

10) सभी व्यक्तियों के लिए कौन सा भोजन सबसे अच्छा है, यह एंटीसेप्टिक, खाने योग्य और स्वादिष्ट है? (भ. गी. 17.10)

- क. परिरक्षकों युक्त भोजन
- ख. खाद्य पदार्थ जिन्हें उबाला जाता है और फिर इस्तेमाल किया जाता है
- ग. खाद्य पदार्थ जो प्रेम और भक्ति के साथ भगवान को अर्पित किए जाते हैं
- घ. भोजन जिसमें सभी जड़ी-बूटियों और मसालों का संतुलित अनुपात होता है।

एक बार अमरावती नाम के एक गाँव में एक व्यापारी था। उन्हें सरकार द्वारा अनुदानित दरों पर लेख बेचने के लिए नियुक्त किया गया था। वह अनाज की जमाखोरी करता था, और बाद में उन्हें ऊँचे दामों पर बेच देता था। उसने इस तरह के अभ्यास से बहुत बड़ा लाभ कमाया।

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

- क. सरकारी अधिकारियों को बड़ा लाभ नहीं करना चाहिए।
- ख. कालाबाजारी में उसके अनुचित व्यवहार।
- ग. अनाज व्यापारियों को आम तौर पर अशुद्ध वातावरण में काम करना पड़ता है
- घ. उपरोक्त सभी

स्वच्छ भारत मिशन (एसबीएम) या स्वच्छ भारत मिशन एक देशव्यापी अभियान था जिसकी शुरुआत वर्ष 2014 में भारत में शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में खुले में शौच को खत्म करने और ठोस अपशिष्ट प्रबंधन (एसडब्ल्यूएम) में सुधार के उद्देश्य से की गई थी। उन्होंने विभिन्न नियम और विनियमन बनाए, जिनका लोगों को पालन करना चाहिए।

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

सोहन ने कभी भी स्वच्छ भारत मिशन के मानदंडों का पालन नहीं किया	मानव व्यवहार
एक समाज जो शास्त्र के नियम और कानून पालन करता है	आर्य, उन्नत अध्यात्मवादी
नियम और कानून सभ्य का मार्गदर्शन करना चाहिए	सभ्य
रोहन ने एसबीएम मानदंडों के प्रत्येक विवरण का अनुसरण किया	आसुरी मानसिकता

13. वैदिक काल में, लोग जल्दी सो जाते थे (९ बजे तक) और सूर्योदय से पहले सुबह जल्दी उठते थे और वे बहुत स्वस्थ जीवन जीते थे। अब हम देखते हैं कि लोग कई बीमारियों से प्रभावित हैं। कैसे प्रभु हमें अपनी जीवन शैली बदलने की सलाह देते हैं? (भ. गी. 6.17)

- क. मनोरंजन में विनियमित हो जाते हैं
- ख. नींद में विनियमित हो जाते हैं - जल्दी बिस्तर पर जाएं और जल्दी उठें
- ग. खाने में विनियमित हो जाएं - निश्चित समय पर विशिष्ट मात्रा में खाएं
- घ. उपरोक्त सभी

## लकड़हारा और कुल्हाड़ी



एक बार की बात है एक गरीब लकड़हारा था। उसका नाम श्याम दास था। हर दिन वह जंगल में जाता और सुबह से शाम तक काटता। वह जलाऊ लकड़ी को बाजार में बेच देता और इस तरह उसने अपना जीवन यापन किया करता था। उसके पास सबसे बेशकीमती धन उनकी वही पुरानी लोहे की कुल्हाड़ी थी।

एक दिन जब वह एक नदी के पास एक पेड़ की एक शाखा काट रहा था, उसका कुल्हाड़ी गलती से उसके हाथ से फिसल गयी और पानी में गिर गया। बेचारा श्याम दास तैरना नहीं जानता था। कुल्हाड़ी उसकी आजीविका का एकमात्र साधन था। उसे नहीं पता था कि उसे क्या करना है। वह नदी के किनारे बैठ गया और रोने लगा।

"हे भले आदमी क्यों रो रहे हो?" अचानक आवाज लगाई। उसने आश्चर्य से देखा। और पानी से निकलने वाली सफेद रंग की एक परी थी। "भयभीत न हो। मैं इस नदी की देवी कात्यायिनी हूँ। तुम क्यों रोते हो? कात्यायिनी से धीरे से पूछा।

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

यही बात है न? चिंता मत करो, मैं तुम्हारे लिए अपनी कुल्हाड़ी ले आऊंगी ", कात्यायिनी ने कहा और पानी में गायब हो गई। जल्द ही वह अपने हाथ में एक सोने की कुल्हाड़ी लेकर फिर से प्रकट हुई। क्या यह आपकी कुल्हाड़ी है? " उसने उससे पूछा।

"नहीं, नहीं, यह मेरा नहीं है", उन्होंने जवाब दिया।

कात्यायिनी पानी में चली गई और फिर से बाहर आ गई। इस बार वह हाथ में चांदी की कुल्हाड़ी लिए हुए थी। "क्या यह आपका है?" श्याम दास ने अपना सिर नहीं में हिला दिया।

तीसरी बार कात्यायिनी नदी में गायब हो गई और जब वह फिर से प्रकट हुई, तो उनके हाथ में लोहे की कुल्हाड़ी थी। श्याम दास खुशी से झूम उठा। "यह मेरी है। यह मेरी है", वह चिल्लाया।

कात्यायिनी ने कहा "हे श्याम दास, तुमने मुझे अपनी ईमानदारी से प्रसन्न किया है। पुरस्कार के रूप में, आप लोहे के साथ चांदी और स्वर्ण कुल्हाड़ी ले जाओ", इस तरह लकड़हारा खुशी से घर लौट आया।

लकड़हारे के घर के पास उसका पड़ोसी अनर्था एक धनी व्यापारी रहता था उस ने लकड़हारे से पूछा कि उसका इतने अच्छा भाग्य कैसे आया। श्याम दास जो हुआ था, व्यापारी को बता दिया। अनर्था एक लालची व्यक्ति था। वह भी एक रजत और स्वर्ण कुल्हाड़ी प्राप्त करना चाहता था।

अगली सुबह, वह एक पुराने जंग खाए हुए कुल्हाड़ी के साथ जंगल के लिए निकल पड़ा। श्याम दास के निर्देशन के बाद अनर्था नदी के पास पहुँच गया। वह पेड़ पर चढ़ गया और शाखा में काटे जाने का नाटक किया। थोड़ी देर बाद, अनर्था ने जानबूझकर अपनी कुल्हाड़ी नीचे नदी में गिरा दी। फिर वह नीचे चढ़ गया, नदी के किनारे बैठ गया और जोर-जोर से रोने लगा।

जैसे श्याम दास ने उसे बताया था, एक सफेद परी उसे दिखाई दी और उससे पूछा कि वह क्यों रो रहा है। अनर्था ने उसे बताया कि वह नदी में अपनी कुल्हाड़ी गिर गई है। कात्यायिनी ने उन्हें चिंता न करने कहा और पानी में गायब हो गई। वह जल्द ही अपनी लोहे की कुल्हाड़ी पकड़ कर बाहर आई और उसने अनर्था से पूछा, "क्या यह तुम्हारा है?"

"नहीं, यह मेरी नहीं है," अनर्था ने झूठ बोला। कात्यायिनी फिर से अंदर गई और एक चांदी की कुल्हाड़ी निकाली। अनर्था स्वर्ण कुल्हाड़ी चाहता था, इसलिए उसने कहा कि चांदी की कुल्हाड़ी उसकी नहीं है। कात्यायिनी तीसरी बार नदी में गायब हो गई और एक स्वर्ण कुल्हाड़ी लेकर आई। एक बार अनर्था ने पुकारा "यह मेरी है, यह मेरा है। इसे मुझे दो"।

कात्यायिनी क्रोध में बोलीं, "तुम एक लालची और बेईमान आदमी हो। आपको अपने कुल्हाड़ी के बारे में झूठ बोलने के लिए दंडित किया जाएगा। इसके बाद तुम एक दरिद्र आदमी बनोगे।" इतना कहते हुए कात्यायिनी नदी में गायब हो गई। अनर्था उदास होकर अपने घर लौट आया।

१५) श्याम दास ने वाणी और मन की कौन सी तपस्या की, जबकि अनर्था प्रदर्शन नहीं कर पाए? तपस्या का संस्कृत शब्द भी दीजिए। (भ. गी. 17.15-16)

क. वाणी की अस्थिरता - \_\_\_\_\_

ख. मन की अस्थिरता - \_\_\_\_\_

16) स्वच्छता का अर्थ केवल मन और शरीर में ही नहीं, बल्कि किसी के \_\_\_\_\_ में भी है। (भ. गी. 16.4)

क. शब्दों

ख. विचार

ग. कौशल

घ. लेन-देन

---

---

# ध्यान

---

*ध्यान हमें भगवान से जोड़ता है।*

भगवान की सहायता के बिना, बुराई से दूर रहना असंभव है।

आइए इसके बारे में सोचें।

1. क्या हमें अपने जीवन में ईश्वर की आवश्यकता है? चर्चा करें

आइए पढ़ें और सीखें

ध्यान या चिंतन क्या है?

ध्यान एक मानसिक क्रिया है जिसमें आराम, ध्यान केंद्रित करना, व जागरूकता शामिल होती है। जैसे शारीरिक व्यायाम या क्रियाएँ शरीर के लिए होती हैं, उसी तरह ध्यान विधि, मन के लिए होती है। यह अभ्यास आमतौर पर अकेले एक आसन पर बैठकर बंद आंखों के साथ किया जाता है।

ध्यान क्यों किया जाता है?

भगवत गीता स्पष्ट करती है ध्यान क्रिया एक व्यक्ति के अज्ञान और उसकी बुरी आदतों को सहज रूप से दूर करती है। जिससे वह व्यक्ति एक अत्यंत सुखद अनुभव करता है। उदाहरण के तौर पर लोग सिगरेट और शराब पीने में आसक्त हैं क्योंकि वे ऐसा करने में एक प्रकार का सुखद अनुभव करते हैं तथापि ध्यान क्रिया करने में ध्यान करने वाला धीरे-धीरे अपने अंदर ज्यादा और ज्यादा आनंद का अनुभव करता है जो उसकी बुरी आदतों की इच्छाओं को हमेशा के लिए खत्म कर देती है। ध्यान की यही क्रिया ही खतरनाक विमारियां जैसे चिंता तनाव या बिना मतलब का गुस्सा का भी इलाज है।

ध्यान क्रिया किसी व्यक्ति को अपने अंदर छुपे हुए अच्छे गुणों को विकसित करने में मदद करती है। स्वास्थ्य का अनुभव वास्तविक रूप से इतना प्रोत्साहित करता है कि ध्यान

करने वाला अपने रोजमर्रा के जीवन में सहज ही अपनी अच्छी आदतों के प्रति झुकना शुरू हो जाता है।

यहाँ पर ध्यान के कुछ फायदों को बताया गया है विशेष रूप से विद्यार्थियों के लिए।



### 1. एकाग्रता को बढ़ाना।

आज के समय में बहुत सी चीजें बदल चुकी हैं जिससे किसी चीज पर लंबे समय तक एकाग्र नहीं कर सकता। सोशल मीडिया तथा इलेक्ट्रॉनिक गैजेट के बीच में लोग कितानें पढ़ने, खेलने की बजाय लगातार इंटरनेट का प्रयोग कर रहे हैं। सोशल मीडिया में बातचीत कर रहे हैं, वीडियो गेम्स खेल रहे हैं। जिन लोगों की नाक हमेशा मोबाइल फोन या अन्य इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस पर लगी रहती है उन्हें किसी भी चीज पर ध्यान केंद्रित करने में और सचेत रहने में बड़ी मुश्किल होती है। ध्यान क्रिया उन्हें सिखाती है कि अपने मन को एक समय में एक जगह लगाना संभव है और वास्तविक तौर पर ऐसा करने में बहुत अच्छा लगता है जिससे विचलन नहीं होता।

### 2. दया व आत्मसम्मान का पालन पोषण करना

दबाव तथा परिस्थितियों का नियंत्रण से बाहर होने के कारण (कभी-कभी किसी के भी नियंत्रण से बाहर होना) लोग ऐसा महसूस कर सकते हैं जैसे वे इसे सहन करने की योग्य नहीं हैं विशेषतः जब कोई किसी दूसरे व्यक्ति द्वारा बुरे तरीके से छेड़ा जाता है या किसी का मजाक उड़ाया जाता है तो कभी-कभी इसे सहन करना बड़ा ही मुश्किल हो जाता है। अच्छी खबर यह है कि ध्यान क्रिया सुरक्षा की भावना, सहानुभूति और अंदरूनी स्थिरता को सहारा देती है, जो बाद में दया, खुशी व आत्मसम्मान में बदल जाती है।

### 3. विश्वास को बढ़ाना

ध्यान योग द्वारा कोई व्यक्ति अपनी आत्म जागरूकता को बढ़ाता है और अधिक आत्मविश्वासी बन जाता है। ध्यान योग द्वारा आत्मविश्वास सहज रूप से ही बढ़ता है, जिससे किसी व्यक्ति को अपने हर विचारों तथा भावनाओं पर प्रतिक्रिया नहीं करनी होती। वह इसका

चुनाव कर सकता है की उसके ध्यान तथा प्रतिक्रिया के लिए क्या लाभप्रद है। आत्मविश्वासी लोग कठिन परिस्थितियों व अनचाही परिस्थितियों के लिए पहले से ही तैयार रहते हैं - ऐसी कठिन परिस्थितियों में उन्हें कैसा व्यवहार करना है। वे समस्या का समाधान अच्छे से ढूंढ लेते हैं और गहराई से जीवन की प्रशंसा करने की सोच का विकास करते हैं।

#### 4. सहानुभूति और खुशी को बढ़ाना

ध्यान योग के विशेषज्ञ कहते हैं की जितना ज्यादा आप अपने आसपास के लोगों को दोगे उतना अधिक ही आप प्राप्त करोगे। ध्यान योग उनकी मदद करता है कैसे अपना प्रेम दूसरे बच्चों के साथ बांटे। वे और ज्यादा सहनशील बनते हैं। दूसरों को अच्छे से सुनते हैं और उन्हें अच्छे से समझते हैं।

#### अलग-अलग तरह की ध्यान क्रिया एवं योग-

भगवत गीता में भगवान श्रीकृष्ण कहते हैं कि ध्यान के द्वारा हम भगवान से जुड़ सकते हैं।

छठें अध्याय में उन्होंने बताया है कि हम किस प्रकार से भिन्न-भिन्न तरह कि ध्यान विधियों का प्रयोग करकर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

क. शारीरिक/प्राणायाम (हठयोग) – मन एवं इंद्रियों को शांत करने के लिए हम कई प्रकार के शारीरिक आसन और प्राणायाम कर सकते हैं। प्राणायाम तीन प्रकार के होते हैं -श्वास अंदर लेना जिसे पूरक कहते हैं, श्वास को अंदर रोकना जिसे कुंभक और श्वास को बाहर छोड़ना जिसे रेचक कहते हैं।

ख. मानसिक क्रिया (ध्यान योग) यह प्रक्रिया या योग ना केवल मन पर नियंत्रण करता है बल्कि अपनी अंतरात्मा पर भी ध्यान केंद्रित करता है।

ग. भक्तिमय ध्यान क्रियाएं (भक्ति योग) - सभी ध्यान क्रिया अथवा योग करने वालों में जो भी पूर्ण विश्वास के साथ हमेशा परमेश्वर का पालन करते हुए केवल उसी परम पिता के बारे में अंतःकरण में सोचता है तथा उसी की प्रेममयी सेवा में दृढतापूर्वक लगा रहता है। केवल वही योगी ईश्वर का अंतरंग योगी है और वह सब में से श्रेष्ठ भी है।

#### विश्लेषण: आसान तथा सबसे प्रभावी योग



कुंती माता के पांच पुत्रों में से अर्जुन एक श्रेष्ठ धनुर्धारी है। वह एक ऐसे महारथी है जो एक हाथ से ही हजारों योद्धायो से एक ही समय में लड़ सकते थे। उनकी शक्ति असीमित है।

एक बार खांडव वन की अग्नि से रक्षा करते हुए अर्जुन ने इंद्र देव को भी युद्ध में हरा दिया क्योंकि वह वर्षा नहीं कर रहे थे। अर्जुन ने शिव से भी युद्ध में जीत कर आशीर्वाद रूप में उनसे पशुपात अस्त्र प्राप्त किया। द्रोपदी के विवाह के समय बहुत से राजा महाराजा विवाह के लिए एकत्रित हुए ताकि वह द्रोपदी को अपनी रानी बना सके। परंतु उनमें से कोई भी मछली की आंख में तीर ना मार सका और केवल अर्जुन ही यह कार्य पूरा कर सके।

हालांकि अर्जुन बहुत प्रतिभावान थे। उनका अपनी इंद्रियों तथा मन पर पूर्ण रूप से नियंत्रण था। फिर भी वह श्रीमद्भगवद्गीता में श्री कृष्ण से कह रहे हैं कि हठयोग तथा ध्यान योग की क्रियाएं बहुत मुश्किल हैं। उन्होंने इसके कुछ कारण बताएं -

- क. मन बहुत ही बेचैन, अशांत तथा जिद्दी है। इसे नियंत्रित करना, हवा को नियंत्रित करने से भी ज्यादा मुश्किल है।
- ख. ऐसी योग प्रक्रियाएं केवल शांत तथा एकांत स्थानों पर ही की जा सकती है। ऐसे स्थान ढूंढ पाना बड़ा मुश्किल है।
- ग. ऐसी योग क्रियाओं के उचित परिणामों के लिए ऊंचे स्तर की स्वच्छता चाहिए। योगी, जगह और उसके आसपास का परिवेश सब कुछ बहुत ही शुद्ध व स्वच्छ होना चाहिए परंतु आज के समय में सब कुछ प्रदूषित है। इसलिए ऐसे उच्च स्तर की स्वच्छता रख पाना बहुत मुश्किल है।
- घ. ऐसी प्रक्रियाओं के लिए बहुत जरूरी है कि योगी अपने खान-पान, निद्रा, अपने प्रयासों, अपने मनोरंजन को नियंत्रित कर सके। जीवन में इन नियमों पर टिके रहना अत्यंत मुश्किल है।

चंचलम ही मनः कृष्ण प्रमाथि बलवदृढम्।

तस्याहम् निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्कर्म।

भगवद गीता 6.34

क्योंकि है श्री कृष्ण यह मन बड़ा चंचल, जिद्दी, विचलित करने वाला और बलवान है इसीलिए इसको वश में करना हवा को भी नियंत्रित करने से अधिक कठिन है।

श्री कृष्ण अर्जुन द्वारा दिए गए उत्तर को स्वीकार करते हैं अंततः अर्जुन से कहते हैं -

योगिनामपि सर्वेषाम मदगतेनान्तरात्मना।

श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः।

भगवद गीता 6.47

और समस्त योगियों में से जो योगी अत्यंत श्रद्धा पूर्वक मेरे परायण हैं, अपने अंतःकरण में मेरे विषय में सोचता है और मेरी दिव्य प्रेमा भक्ति करता है। वे योग में मुझसे परम अंतरंग रूप में युक्त रहता है और सभी में सर्वोच्च है। यही मेरा मत है। यज्ञनाम जपयग्यो'समी । भगवद गीता 10.25

समस्त यज्ञों में पवित्र नाम का कीर्तन (जप) मैं हूँ। कलि-संतरण उपनिषद में कहा गया है कि

हरे कृष्ण हरे कृष्ण, कृष्ण कृष्ण हरे हरे

हरे राम हरे राम, राम राम हरे हरे।

इति षोडशकम् नामनाम् कलि कल्मसनाशनम्

नातः परतरोपायः सर्व वेदेषु दृश्यते।

“सभी वैदिक साहित्य को ढूंढने के बाद समझने के बाद हरे कृष्ण महामंत्र के अलावा इस कलियुग में भक्ति का कोई और साधन नहीं है।

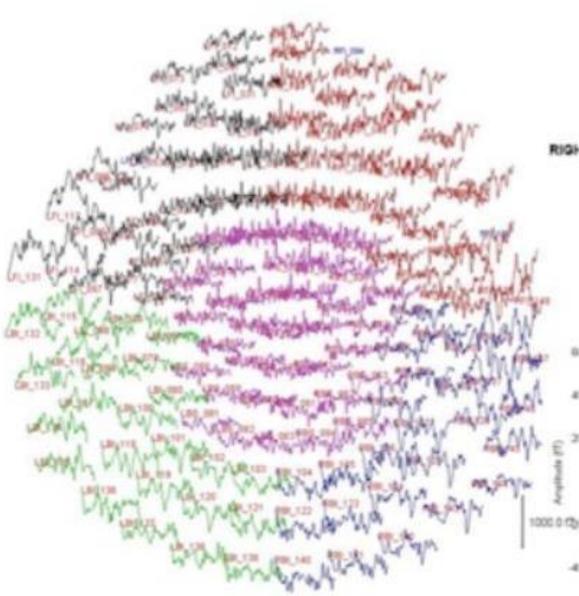
### वैज्ञानिक शोध

हेनरी फोर्ड अस्पताल, डेट्रॉइट के एक न्यूरोलॉजिस्ट डॉ विवेक बलूजा, ने हरे कृष्ण महामंत्र का दिमाग पर क्या असर पड़ता है इसके लिए एक शोध शुरू किया जिसने अस्पताल के पूरे स्टाफ को आश्चर्यचकित कर दिया व एक अद्भुत निष्कर्ष निकला।

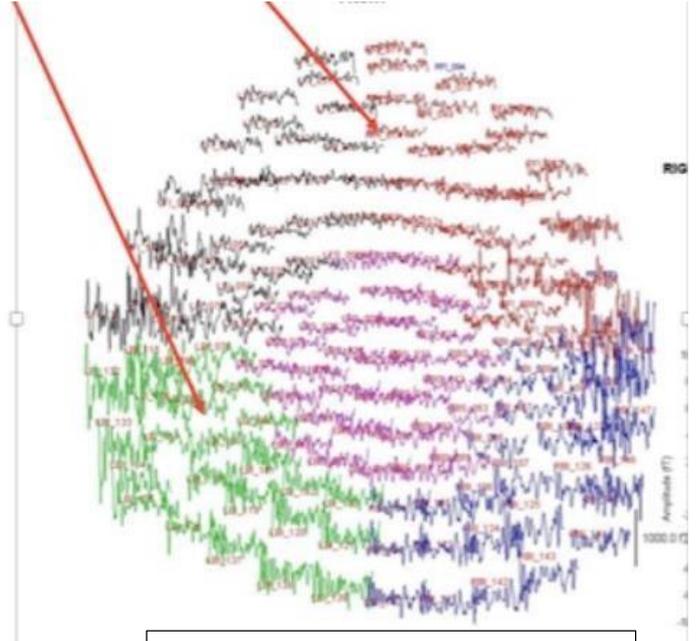
पहला मस्तिष्क तरंगों को अवलोकन किया गया वो काफी शांत, आरामदायक थी। दूसरा मस्तिष्क तरंगों का आधा घंटा हरे कृष्ण महामंत्र की माला करने के बाद तथा चार बार पंचतत्व मंत्र की माला करने के बाद दुबारा अवलोकन किया गया तब दोनों में अंतर रिकॉर्ड किया गया।

निष्कर्ष आश्चर्यचकित कर देने वाले थे।

“डाटा ने दिखाया कि मस्तिष्क वास्तविकता में आराम की स्थिति में नहीं होता है जिसे आरामदायक कहा जाता है। डॉक्टर विवेक कहते हैं आपका दिमाग लगातार निरंतर आपको जानकारियां दे रहा है। जप करने के बाद डाटा ने दिखाया कि मस्तिष्क में कोई भी क्रिया नहीं हो रही। यह बिल्कुल अद्भुत है, क्योंकि यह दिखाता है कि आप वास्तविकता में अपने मस्तिष्क को शांत करने में सफल हुए हो।



हरे कृष्ण महामंत्र के जप से पहले



हरे कृष्ण महामंत्र के जप के बाद

आइए उत्तर देते हैं

1.

**किसान को कौन बीज और जमीन देता है ?**

**कौन यह बुद्धि देता है कि कब बीज बोए जाएँ ?**

**बीज को भरपूर वर्षा कौन देता है ?**

**और अनाज को पकाने के लिए अग्नि कौन देता है ?**

**इस शरीर का निर्माण किसने किया जो भोजन खाता है और इसे पचाता है ?**

**किसने हमारा जीवन इतना अच्छा और कृपा पूर्ण बनाया ?**

**केवल भगवान् की कृपा से ही सब संभव है,**

उपरोक्त कविता से हम यह सीखते हैं कि हर वस्तु जो यहाँ है उसके श्रोत भगवान् हैं। कृपया इस वाक्य का संस्कृत में समान अर्थ चिन्हित करें। (भग 10.8, भग 18.46)

- क. अहं सर्वस्य प्रभवो, मत्तः सर्वं प्रवर्तते
- ख. जन्मदि अस्य यतौ
- ग. क और ख दोनों
- घ. कोई भी नहीं

एक नास्तिक फिलासफी का प्रोफेसर अपनी क्लास में बोल रहा था, विषय था विज्ञान की सर्वशक्तिमान भगवान् के साथ परेशानी।  
उसने एक छात्र को खड़ा होने को कहा और...

- प्रोफेसर : तो तुम भगवान् में विश्वास करते हो ?  
छात्र : पूर्ण रूप से सर ।  
प्रोफेसर : विज्ञान कहता है कि तुम्हारे पास पाँच इंद्रियाँ हैं जिनका उपयोग तुम अपने आसपास के संसार को पहचानने और निरीक्षण करने के लिए करते हो, पुत्र मुझे बताओ, क्या तुमने कभी भगवान् को देखा है ?  
छात्र : नहीं, सर ।  
प्रोफेसर : मुझे बताओ क्या तुमने कभी अपने भगवान् को सुना है ?  
छात्र : नहीं, सर ।  
प्रोफेसर : क्या तुमने कभी अपने भगवान् को महसूस किया है या उनकी परीक्षा ली है या उन्हें सूँघा है ? क्या तुम्हारी इंद्रियों में भगवान् के लिए कभी कोई संवेदना हुई है ?  
छात्र : नहीं, सर । क्षमा करें कभी नहीं ।  
प्रोफेसर : फिर भी तुम उनमें विश्वास करते हो ?  
छात्र : हाँ ।  
प्रोफेसर : अनुभवजन्य, परीक्षण योग्य, प्रत्यक्ष प्रोटोकॉल के अनुसार विज्ञान कहता है कि तुम्हारे भगवान् को अस्तित्व नहीं है, पुत्र, इस पर तुम क्या कहते हो ?  
छात्र : कुछ नहीं, यह मेरी श्रद्धा है।  
प्रोफेसर : हाँ, श्रद्धा । और विज्ञान को यही परेशानी है।  
(यहाँ, छात्र वापस प्रोफेसर को जवाब देता है ।)  
छात्र : क्या इस कक्षा में किसी ने प्रोफेसर की बुद्धि देखी है ?  
क्या यहाँ कोई है जिसने कभी प्रोफेसर की बुद्धि को सुना है , इसे महसूस किया है, छुआ या सूँघा है ? लगता है किसी ने ऐसा नहीं किया है । इसलिए,

अनुभवजन्य, परीक्षण योग्य, प्रत्यक्ष प्रोटोकॉल के निर्धारित नियमानुसार, विज्ञान कहता है कि आपके पास कोई बुद्धि नहीं है सर । पूरे सम्मान के साथ सर, फिर हम आपके लेक्चर पर कैसे विश्वास करें सर ?

प्रोफेसर : मेरा अनुमान है कि तुम्हें ये श्रद्धा से लेने होंगे, पुत्र।

छात्र : यही बात है सर ... बिल्कुल सही ! मनुष्य और भगवान् के बीच की कड़ी श्रद्धा है। यही है जो सब कुछ जीवन्त और गतिशील रखती है।

अक्षय एक श्रद्धावान बालक है जिसका भगवान् में विश्वास है। वह हर दिन सुबह उठने के पश्चात् और रात में सोने से पहले भगवान से प्रार्थना करता है। वह बहुत सज्जन, सम्मान देने वाला और सहायता करने वाला है। वह पढाई में बहुत अच्छा है, और उसके सभी परिवार के सदस्य, मित्र और शिक्षक उसकी तारीफ करते हैं।

## 2. अक्षय को क्या तारीफ के योग्य बनाता है ?(भ.गी. 1.28, भ.गी. 2.41)

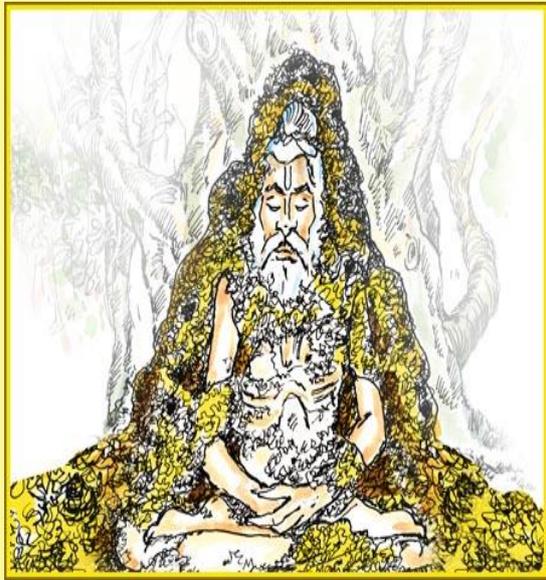
क. क्योंकि अक्षय भगवान् का भक्त है, उसके कार्य सभी को संतुष्ट करते हैं ।

ख. क्योंकि अक्षय हर दिन भगवान् से श्रद्धा और भक्ति से प्रार्थना करता है , उसने अच्छे गुण विकसित कर लिए हैं जो सभी को आकर्षित करते हैं ।

ग. क और ख दोनों ।

घ. कोई भी नहीं ।

हजारों वर्ष पूर्व , रत्नाकर नाम का एक व्यक्ति एक जंगल में रहता था । रत्नाकर एक क्रूर शिकारी और निडर चोर था । रत्नाकर से सभी डरते थे ! जब वह जंगल में चलता था तो यहाँ तक कि पक्षी भी अपने घोंसले की ओर उड़ने लगते थे और जानवर छुपने का स्थान तलाशने लगते थे।



एक दिन रत्नाकर जंगल के एक मार्ग के पास शिकार के इन्तेजार में छुपा हुआ था । तभी वहां महान ऋषि नारदजी आए जो शांति पूर्वक चल रहे थे और जंगल के सौंदर्य की तारीफ कर रहे थे और भगवान् के गुणगान में कीर्तन कर में कीर्तन कर रहे थे । रत्नाकर उनके सामने उछल कर आया और मांग की "

तुम्हारे पास जो कुछ भी है मेरे सुपुर्द कर दो अन्यथा मरो" ।

प्रेम पूर्ण नेत्रों से नारद मुनि मुस्कराते हुए बोले मेरे प्यारे मनुष्य मेरे पास जो है वो ये कपड़े हैं जो मैंने पहने हैं, यदि तुम चाहो तो इन्हें ले सकते हो। नारद मुनि की निडरता से रत्नाकर आश्चर्य चकित हो गया।

नारद मुनि ने रत्नाकर को समझाया कि किस प्रकार चोरी करना और जानवरों की हत्या करना पाप पूर्ण है। यह समझते ही रत्नाकर नारद मुनि के चरणों में गिर पड़ा और क्षमा याचना करने लगा। नारद मुनि ने उसे राम के पवित्र नाम के जप का उपदेश दिया। रत्नाकर जंगल में बैठ गया और आँखें बंद करके जप करने लगा। उसकी एकाग्रता इतनी गहरी थी कि वह ध्यान में वर्षों बैठा रहा। वास्तव में वह इतना ज्यादा समय तक बैठा रहा कि उसके ऊपर और चारों ओर चींटियों ने पहाड़ बना लिया था!

एक बार नारद मुनि उस ओर आए तो उन्होंने बहुत सावधानी पूर्वक उस चींटियों के पहाड़ को साफ किया। एक दयालू मुस्कान के साथ नारद मुनि ने रत्नाकर को साधु घोषित कर दिया, "क्योंकि तुम्हारा पुनर्जन्म हुआ है" "वल - मीक" (चींटियों का पहाड़) से, अब से तुम "वाल्मीकि" नाम से जाने जाओगे"। आँखों में प्रसन्नता के आंसू लेकर वाल्मीकी ने अपना नया जन्म आरंभ किया। वह इतने महान ऋषि बने कि उन्हें महान महाकाव्य रामायण, भगवान् राम की कथा, लिखने के लिए चुना गया!

3. नारद मुनि के पात्र का उचित रूप से वर्णन करने के लिए कम से कम 5 गुण लिखिए। उनके संस्कृत अर्थ भी बताएँ। (उल्लेख भग।6.1-3)

- क. \_\_\_\_\_  
ख. \_\_\_\_\_  
ग. \_\_\_\_\_  
घ. \_\_\_\_\_  
ङ. \_\_\_\_\_

4. रत्नाकर के पात्र का उचित रूप से वर्णन करने वाले गुणों को लिखिए, जो नारद मुनि से मिलने के पहले थे। इनके संस्कृत समान अर्थ भी दीजिए। (उल्लेख भग।6.4)

- क. \_\_\_\_\_

5. रत्नाकर के पात्र को उचित रूप से वर्णन करने वाले गुणों को लिखिए, जो नारद मुनि से मिलने के बाद हुए। इनके संस्कृत समान अर्थ भी दीजिए। (उल्लेख भग।6.1-3)

- क. \_\_\_\_\_  
ख. \_\_\_\_\_  
ग. \_\_\_\_\_

घ. \_\_\_\_\_  
ङ. \_\_\_\_\_

6. क्रूर रत्नाकर एक शान्तिप्रिय साधु वाल्मिकी में कैसे रूपान्तरित हो गया ? (भग 9.31)
- क. क्योंकि उसने नारद मुनि के चरणों में गिरकर क्षमा याचना की  
ख. क्योंकि उसके चारों ओर चींटियों का पहाड़ बन गया था  
ग. क्योंकि वह बिना रुके भगवान् के पवित्र नाम के जप द्वारा लगातार परम भगवान् का स्मरण करता था  
घ. क्योंकि उसने शिकार और लूटपाट करना छोड़ दिया था
7. गलत पर निशान लगाएं । ( भग 8.5 और 8.8 )
- क. महामंत्र का जप करने से कृष्ण की स्मृति हो आती है : हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे  
ख. भगवान् के शब्दोच्चार (ध्वनि) के जप तथा श्रवण के अभ्यास से अध्यात्मिक ध्यान लगता है और यह बहुत आसान है ।  
ग. यह अध्यात्मिक ध्यान मनुष्य को शुद्ध करता है और उसे भगवान् को प्राप्त करने में सहायता करता है ।  
घ. मन को बलपूर्वक कृष्ण के स्मरण में लगाने की आवश्यकता नहीं । मनुष्य मृत्यु के समय यह आसानी से कर सकता है।
8. ध्यान द्वारा मनुष्य के हृदय से सभी प्रकार के कल्मष दूर हो जाते हैं। ध्यान का लक्ष्य क्या होना चाहिए ? तात्पर्य में क्या समानता दी गई है. ( भ. गी. 2.61)
- क. शून्य ; जलती हुई अग्नि कमरे के भीतर की सारी वस्तुएँ जला देती है ।  
ख. भगवान् विष्णु ; अग्नि कमरे के भीतर की सारी वस्तुएँ जला देती है ।  
ग. शून्य और भगवान् विष्णु में से कुछ भी ; शेर की गर्जना से सभी जानवर भाग जाते हैं।  
घ. भगवान् विष्णु ; शेर की गर्जना से सभी जानवर भाग जाते हैं ।
9. अम्बरीष महाराज के जीवन से हम क्या व्यवहारिक तरीके सीख सकते हैं, जिनके द्वारा एक व्यक्ति मत्पर बन सकता है ? कॉलम का मिलान कीजिए । (भ. गी. 2.61)

हाथ	भगवान् का स्वरूप देखना
कान	जहां भगवान् के मंदिर हैं, उन स्थानों की यात्रा करना
मन	भगवान् को नमस्कार करना

आंखें	भक्त के शरीर का स्पर्श करना
वाणी	भगवान् की इच्छाओं को पूरा करना
नाक	भगवान् को अर्पित तुलसी दलों का आस्वादन करना
जीभ	भगवान् कृष्ण के चरणारविंद पर स्थिर करना
सिर	भगवान् की लीलाओं के सुनने में
इएं	भगवान् के धाम की चर्चा करने में
शरीर	भगवान् के चरणारविंदों पर भेंट किए गए फूलों की गंध सूंघने में
पाँव	भगवान् का मंदिर साफ करने में

10. निर्भय कौन होता है ?( भ. गी. 1.19)

- क. वह जो परम भगवान् श्री कृष्ण की शरण ग्रहण करता है ।
- ख. वह जो बहुत शक्तिशाली है ।
- ग. वह जो बहुत प्रभावशाली है ।
- घ. वह जो बहुत चतुर है।

11. शांति प्राप्त करने का क्या सूत्र है ?( भ. गी. 5.29)

- क. यह समझकर कर्म करना कि भगवान् कृष्ण समस्त मानवीय कर्मों के भोक्ता हैं ।
- ख. सभी भौतिक आसक्ति का परित्याग ।
- ग. सामाजिक कल्याण के कार्यों में संलग्न होना ।
- घ. शरारती तत्वों को देर किया बिना सजा देना ।

12. गौरैया की कहानी से हमें क्या शिक्षा मिलती है? गलत को चिन्हित कीजिये । (भ. गी. 6.24)

- क. कुछ भी असंभव नहीं है यदि कोई संकल्प कर ले और भगवान् की कृपा हो ।
- ख. भगवान् उनकी सहायता करते हैं जो अपनी सहायता आप करते हैं ।
- ग. सभी प्रकार के प्रयासों में सफलता के लिए भगवान् की सहायता की आवश्यकता होती है।
- घ. यदि कोई संकल्प के साथ कर्म करता है, तो भगवान् को फल अवश्य देना पड़ता है ।

13. विषम को बाहर निकालो । (भ. गी. 7.15-16)

- क. आर्त
- ख. अर्थार्थी

- ग. जिज्ञासु
- घ. नास्तिक

14. इनमें से कौन महात्मा के चरित्र की व्याख्या करता है ?सही को चिन्हित कीजिये। (भ. गी. 9.14)

- क. कृष्ण की महिमा का निरंतर कीर्तन करता है ।
- ख. दृढवत प्रयास करता है ।
- ग. कृष्ण के शरणागत होता है ; निरंतर श्रद्धा से उनकी पूजा करता है ।
- घ. सभी सही हैं ।