पवित्र ग्रंथ

योगियों के लिए भगवद्गीता

18 अध्यायों का सार, संस्कृत में 80 मुख्य श्लोक हमारे अपने अनुवाद के साथ, और कर्म, ज्ञान, भक्ति और ध्यान के चार योग



गीता

gītā

YOGIDE

मुफ्त अंश

विषय-सूची

शुरू करने से पहले 3
हम कौन-सा संस्कृत पाठ उपयोग करते हैं 3
उच्चारण कैसे करें 4
इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें 4
अध्याय I. अपने जगत में गीता 5
संवाद के चारों ओर की कथा 5
इसकी रचना कब हुई? 5
महान भाष्य 5

केवल खरीदार के निजी उपयोग के लिए; इसे बाँटना या दोबारा बेचना मना है। यह पुस्तक जानकारी देती है और योग्य शिक्षक या चिकित्सकीय सलाह की जगह नहीं लेती। प्रश्न: administration@lacangel.fr

शुरू करने से पहले

भगवद्गीता (Bhagavad Gītā), «भगवान का गीत», योद्धा अर्जुन और उनके सारथी कृष्ण के बीच 700 श्लोकों का संवाद है, एक युद्धभूमि पर, युद्ध से कुछ क्षण पहले। यह संभवतः भारत का सबसे अधिक पढ़ा जाने वाला आध्यात्मिक ग्रंथ है। गांधी ने इसे अपनी «माता» कहा; इसका पाठ मंदिरों में, अंत्येष्टि में, स्कूलों में और आश्रमों में होता है; और ऋषिकेश में भोर के समय घाटों पर आप इसके श्लोकों का गायन सुनेंगे।

योगी के लिए गीता एक खास कारण से महत्वपूर्ण है: यही वह ग्रंथ है जिसने योग शब्द का अर्थ विस्तृत किया। योगसूत्र में योग मन का शांत होना है। गीता में योग अनासक्त कर्म (karma yoga), ज्ञान का मार्ग (jñāna yoga), प्रेम और भक्ति का मार्ग (bhakti yoga) और ध्यान का अनुशासन (dhyāna yoga) भी है। इसके अठारहों अध्याय एक पुष्पिका के साथ समाप्त होते हैं जो उसे एक «योग» का नाम देती है। जब भारत में शिक्षक «योग के चार मार्गों» की बात करते हैं, तो वे बहुत हद तक गीता से ही लेते हैं।

यह पुस्तक अभ्यासियों के लिए लिखी गई है। यह आपको देती है:

1. संदर्भ: महाभारत में गीता का स्थान, कौन बोलता है, और सदियों से इसे कैसे पढ़ा गया है।
2. गीता के चार योग, स्पष्ट रूप से समझाए गए, मुख्य संस्कृत शब्दों के साथ।
3. अठारहों अध्यायों का सार, एक-एक करके, ग्रंथ के क्रम में।
4. अस्सी मुख्य श्लोक देवनागरी में, IAST लिप्यंतरण में और हमारे अपने अनुवाद में, हर एक के बाद अभ्यास के लिए एक छोटी टिप्पणी।
5. 30 दिन की पढ़ाई और अभ्यास की योजना, एक पृष्ठ का सार, शब्दावली और स्रोत।

> अनुवादों के बारे में।
>
> इस पुस्तक का हर अनुवाद Yogide के लिए सीधे संस्कृत से लिखा गया है। कोई भी अनुवाद किसी प्रकाशित आधुनिक अनुवाद से नकल या रूपांतरित नहीं है। जब हम तुलना के लिए पुराने अंग्रेजी अनुवादों का उल्लेख करते हैं (काशीनाथ त्र्यंबक तेलंग, 1882; एडविन आर्नल्ड, 1885), तो वे सार्वजनिक डोमेन में हैं।

हम कौन-सा संस्कृत पाठ उपयोग करते हैं

गीता महाभारत के छठे पर्व, भीष्मपर्व, के अध्याय 23 से 40 बनाती है। हम भंडारकर प्राच्य शोध संस्थान (Bhandarkar Oriental Research Institute), पूना, में तैयार किए गए महाभारत के आलोचनात्मक संस्करण के पाठ का अनुसरण करते हैं, जैसा GRETIL (Göttingen Register of Electronic Texts in Indian Languages) ने उसे इलेक्ट्रॉनिक रूप में उपलब्ध कराया है, और हमने उसे परंपरागत «प्रचलित» (vulgate) पाठ से मिलाया है, जो भी GRETIL पर है। यहाँ उद्धृत श्लोकों में दोनों एक हैं, वर्तनी की परिपाटियों को छोड़कर। श्लोक-संख्या आलोचनात्मक संस्करण की है (700 श्लोक)। कई लोकप्रिय संस्करण, और स्वयं GRETIL पर प्रचलित पाठ की फाइल, अध्याय 13 के आरंभ में अर्जुन का एक प्रश्न जोड़ते हैं (prakṛtiṃ puruṣaṃ caiva…), जिससे 701 श्लोक होते हैं; हम आलोचनात्मक संस्करण का अनुसरण करते हैं, जिसमें यह नहीं है। उन संस्करणों में केवल अध्याय 13 में हमारी श्लोक-संख्याओं में एक जोड़ें: हमारा 13.1 उनका 13.2 है, हमारा 13.7 उनका 13.8। बाकी सभी अध्यायों की संख्या एक जैसी है।

इस पुस्तक का देवनागरी पाठ लिप्यंतरण से बनाया गया और श्लोक-दर-श्लोक जाँचा गया।

उच्चारण कैसे करें

अक्षर	लगभग ऐसा उच्चारण	उदाहरण
a	«कम» का अ	Gītā = «गी-ता» (अंतिम ā दीर्घ है)
ā, ī, ū	दीर्घ: आ, ई, ऊ	Kṛṣṇa, jīva
c	च	citta
ś, ṣ	श, ष	Śiva, Kṛṣṇa
ṛ	एक ह्रस्व «रि» (ऋ)	Kṛṣṇa = «कृष्-ण»
ḥ	स्वर की गूँज देती एक हल्की साँस (विसर्ग)	namaḥ = «न-म-ह»
ṃ	स्वर को अनुनासिक बनाता है (अनुस्वार)	saṃsāra
महाप्राण (bh, dh, th…)	व्यंजन + हवा का झोंका (भ, ध, थ…)	bhakti = «भक्-ति»

इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

- पूरे को समझने के लिए: इस पुस्तक के अध्याय 1 और 2 पढ़ें, फिर अठारहों सार एक साथ।
- अध्ययन के लिए: रोज गीता का एक अध्याय उसके मुख्य श्लोकों के साथ पढ़ें; अध्याय 22 की 30 दिन की योजना यह आपके लिए करती है।
- अभ्यास के लिए: हर श्लोक के साथ «अभ्यास के लिए» एक टिप्पणी है। सप्ताह में एक श्लोक चुनें और उसके साथ जिएँ।

अध्याय I. अपने जगत में गीता

संवाद के चारों ओर की कथा

महाभारत, रामायण के साथ, संस्कृत के दो महान महाकाव्यों में से एक है। यह एक राजपरिवार की दो शाखाओं के संघर्ष की कथा है: पाँच पांडव भाई (युधिष्ठिर, भीम, अर्जुन, नकुल और सहदेव) और उनके सौ चचेरे भाई, कौरव, जिनका नेतृत्व अंधे राजा धृतराष्ट्र का पुत्र दुर्योधन करता है। वर्षों के अन्याय, वनवास और विफल वार्ताओं के बाद, दोनों सेनाएँ कुरुक्षेत्र के मैदान में आमने-सामने खड़ी होती हैं।

कृष्ण, यादवों के राजकुमार और पांडवों के ममेरे भाई और मित्र, ने लड़ने से इनकार किया है पर अर्जुन का रथ चलाना स्वीकार किया है। युद्ध से ठीक पहले अर्जुन उनसे रथ को दोनों सेनाओं के बीच खड़ा करने को कहते हैं। वे विरोधी पंक्तियों में गुरुओं, पितामहों, भाइयों और मित्रों को देखते हैं, और टूट जाते हैं। गीता कृष्ण का उत्तर है।

पूरा संवाद धृतराष्ट्र के मंत्री संजय सुनाते हैं, जिन्हें ऋषि व्यास ने दिव्य दृष्टि दी है ताकि वे अंधे राजा को बता सकें कि क्या हो रहा है। इसीलिए ग्रंथ धृतराष्ट्र के एक प्रश्न से शुरू होता है और संजय के एक श्लोक पर समाप्त होता है।

इसकी रचना कब हुई?

महाभारत कई शताब्दियों में बढ़ता गया। अधिकांश विद्वान गीता की रचना को लगभग ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी और ईसवी सन् की दूसरी शताब्दी के बीच रखते हैं, हालाँकि अनुमान अलग-अलग हैं। परंपरा इस महाकाव्य को, और इसलिए गीता को, ऋषि व्यास की रचना मानती है।

महान भाष्य

भाष्यकार	अनुमानित काल	संप्रदाय	गीता की व्याख्या
शंकर (आदि शंकराचार्य)	8वीं शताब्दी	अद्वैत वेदांत	ब्रह्म से एक आत्मा का ज्ञान ही लक्ष्य है; कर्म मन को तैयार करता है
रामानुज	11वीं–12वीं शताब्दी	विशिष्टाद्वैत	व्यक्तिगत ईश्वर के प्रति भक्ति और शरणागति ही चरम है
मध्व	13वीं शताब्दी	द्वैत	जीव और ईश्वर सदा अलग हैं; भक्ति ही मार्ग है
ज्ञानेश्वर	1290	पद्य में मराठी टीका (ज्ञानेश्वरी)	लोकभाषा में एक काव्यात्मक, भक्तिपूर्ण और योगिक व्याख्या

आधुनिक काल में बाल गंगाधर तिलक (गीता रहस्य, 1915) ने इसे कर्म की पुकार के रूप में पढ़ा; महात्मा गांधी ने इसे निःस्वार्थ सेवा और भीतर से समझी गई अहिंसा के मार्गदर्शक के रूप में पढ़ा; श्री अरविंद और स्वामी शिवानंद ने, अनेक अन्य लोगों के साथ, प्रभावशाली टीकाएँ लिखीं। चार्ल्स विल्किन्स (Charles Wilkins) ने 1785 में पहला अंग्रेजी अनुवाद प्रकाशित किया।

क्या गीता युद्ध की पुकार है?

यह प्रश्न सदियों से पूछा जाता रहा है। परंपरागत भाष्यकारों ने युद्ध को कर्तव्य पर एक शिक्षा की पृष्ठभूमि के रूप में पढ़ा; गांधी ने कुरुक्षेत्र को मनुष्य के हृदय के भीतर के युद्ध के रूप में पढ़ा। यह पुस्तक इस बहस का फैसला नहीं करती। यह इस पर केंद्रित है कि गीता अभ्यासी को क्या सिखाती है: कैसे कर्म करें, जानें, प्रेम करें और ध्यान करें।

अंश यहाँ समाप्त

यहाँ तक पढ़ने के लिए धन्यवाद। हमें आशा है कि ये पहले पृष्ठ आपके अभ्यास में अभी से साथ देंगे, और दिखाएँगे कि बाकी पुस्तक कैसे बनी है: स्पष्ट चरण, स्रोत सहित उद्धृत ग्रंथ, कुछ भी गढ़ा हुआ नहीं।

पूरी पुस्तक में 42 पृष्ठ हैं।

यहाँ से प्राप्त करें: https://yogide.com/hi/books/yogiyon-ke-liye-bhagavad-gita/

एक बार का भुगतान, PDF तुरंत।