



श्रीमद्भगवद्गीता में मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण के सूत्र

डॉ० जितेन्द्र थदानी
सहायक आचार्य (संस्कृत)
स०पृ०चौ० राजकीय महाविद्यालय
अजमेर (राज)

दुःखत्रयाभिघाताजिज्ञासा तदपघातके हेतौ ।
दृष्टे साऽपार्था चेन्नैकान्तात्यन्ततोऽभावात् ॥1

विश्व का प्रत्येक जीव अनादि काल से तीन प्रकार के दुःखों से परेशान है, दुखी है, हैरान है, त्रस्त है, तथा सदैव ही त्रिविध दुःखों की ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति के लिए प्रयासरत रहता है। तीन प्रकार के दुःख हैं- आध्यात्मिक दुःख, आधिभौतिक दुःख, आधिदैविक दुःख। आत्मतत्त्व को निमित्त मानकर प्रवृत्त होने वाले दुःख को आध्यात्मिक दुःख की संज्ञा दी गई है। यह दो प्रकार का होता है क्योंकि आत्म शब्द के दो अर्थ हैं शरीर और मन। इस प्रकार से यह आध्यात्मिक दुःख भी दो प्रकार का है शारीरिक दुःख और मानसिक दुःख। शरीर में होने वाले दुःख यथा वात, पित्त और कफ की विषमता, सर्दी, जुकाम, बुखार इत्यादि शारीरिक दुःख हैं। मानस में उत्पन्न होने वाले काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, अहंकार, ईर्ष्या, असूया इत्यादि मानसिक दुःख हैं। भूत पदार्थों से उत्पन्न होने वाले दुःख आधिभौतिक दुःख कहलाते हैं ये जीव-जंतु, पशु-पक्षी, मानव, सरीसृप, वृक्ष आदि पदार्थों से उत्पन्न होते हैं। देव तत्त्व से उत्पन्न होने वाले दुःख को आधिदैविक दुःख कहा जाता है यह दुःख यक्ष, राक्षस, ग्रह इत्यादि से उत्पन्न होते हैं।

वर्तमान समय में संपूर्ण विश्व का मानव समुदाय कोविड-19 नामक बीमारी से त्रस्त है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने इसलिए भयावहता के कारण इसे महामारी की संज्ञा भी प्रदान की है। प्रत्येक जीव इस दुःख से ऐकान्तिक और आत्यन्तिक निवृत्ति चाहता है। कई लोग इसे आध्यात्मिक दुःख मान रहे हैं जोकि कोरोना नाम के विषाणु से उत्पन्न हुआ है। कुछ लोग इसे शारीरिक-व्याधि और मानसिक-आधि मान करके आधिभौतिक दुःख मान रहे हैं। तो कुछ लोग किसी दैवीय पीड़ा के कारण इसे आधिदैविक दुःख की संज्ञा दे रहे हैं। यह कोरोनावायरस चाहे आध्यात्मिक बीमारी हो, चाहे आधिदैविक हो चाहे आधिभौतिक कष्ट हो जीव समुदाय इससे दुःखी है और इस कष्ट से मुक्ति प्राप्त करना चाहता है।

ऐसे समय में न केवल शारीरिक रूप से अपितु मानसिक रूप से भी मानव कमजोर हो चुका है। यद्यपि विविध चिकित्सा पद्धतियों के उपचार से इस महामारी से शारीरिक रूप से आंशिक लाभ प्राप्त हो चुका है किंतु इस महामारी के कारण से जो मानसिक कष्ट, पीड़ा और परेशानी समस्त विश्व भोग रहा है उसमें अंश मात्र भी लाभ की प्राप्ति नहीं हुई है। कुछ उदाहरणों से यह भी ज्ञात हुआ है कि इस बीमारी से शारीरिक रूप से लोगों को उतना नुकसान नहीं हुआ है जितना कि मानसिक रूप से दुर्बल होने के कारण से हुआ है। कई लोगों ने मन के कमजोर होने के कारण से, भावनात्मक रूप से कमजोर होने के कारण से अपने प्राणों को भी गंवा दिया है अब यह सर्वविदित है कि मजबूत आत्मबल, दृढ़ इच्छाशक्ति और सकारात्मक चिंतन के साथ ही इस कोरोना से आसानी से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है। वर्तमान समय में जितनी आवश्यकता शारीरिक इम्यूनोटी की है उससे अधिक आवश्यकता मानसिक इम्यूनोटी की है क्योंकि इस समय जो लोग मन से कमजोर हो रहे हैं वही शरीर से भी कमजोर हो रहे हैं और अपना जीवन गंवा रहे हैं ऐसे कठिन काल में हमें श्रीमद्भगवद्गीता मानसिक इम्यूनोटी बूस्टर की तरह इस बीमारी से लड़ने के लिए प्रतिरक्षा एवं सुरक्षा प्रदान करती है।

जब से श्रीमद्भगवद्गीता को महर्षि वेदव्यास ने प्रकट किया है तब से लेकर आज तक जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में, प्रत्येक परेशानी में, प्रत्येक समस्या में श्रीमद्भगवद्गीता ने आशा का दीप बन कर के लोगों के कल्याण के मार्ग को प्रशस्त किया है। श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् श्री कृष्ण ने करुणार्द्र होकर कर्तव्य की दीक्षा दी है, नैराश्य को

दूर भगाने की प्रेरणा दी है, समत्व की शिक्षा दी है, ज्ञान की भिक्षा प्रदान की है और शरणागति के रहस्य को बताया है | इतना ही नहीं जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में आई हुई विभिन्न समस्याओं का समाधान भी भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता में हमें प्रदान किया है कहा भी गया है

कर्तव्यदीक्षां समत्वशिक्षां ज्ञानस्य भिक्षां शरणागतिं च |

ददाति गीता करुणार्द्रभूता कृष्णेन गीता जगतो हिताय ||2

संपूर्ण विश्व में अनादिकाल से जब कभी भी मानव जाति या मानवता पर संकट के बादल छा जाते हैं, ऐसा लग रहा होता है कि मानो सब कुछ समाप्त होने वाला है, संसार असार, जीवन निस्सार, तथा जिजीविषा निरर्थक होने लगे तब विविध शास्त्रों में विद्यमान अर्थ और उनके संकेतों में विद्यमान प्रेरणा को खोज कर मानव सभी कष्टों से मुक्ति प्राप्त करके, सारी समस्याओं का समाधान प्राप्त करके, एक नई जीवटता के साथ आगे की ओर बढ़ता है | वर्तमान समय में भी मानवता पर जो संकट विद्यमान है उसमें श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेशों में विद्यमान संकेत हमें एक नई दिशा प्रदान करते हैं |

कोरोना की इस विकट परिस्थिति में मनुष्य निराश हो चुका है, हृदय की दुर्बलता को धारण कर चुका है जबकि विषम परिस्थिति में मानव को वीरता से परिस्थिति को नियंत्रण में करना होता है किंतु हम सब मानसिक रूप से दुर्बल हो चुके हैं हृदय कमजोर हो चुका है सोचने समझने की क्षमता समाप्त हो चुकी है ऐसे में भगवान् श्री कृष्ण का उपदेश कितना सार्थक है जो अर्जुन को कह रहे हैं कि हे अर्जुन ऐसी विषम परिस्थिति में तुम्हें यह कायरता कहां से प्राप्त हुई है जो कायरता ना तो श्रेष्ठ पुरुषों के द्वारा ते बनी है और ना ही स्वर्ग को देने वाली है और न कीर्ति प्रदान करने वाली है अर्जुन हृदय की इस शूद्र दुर्बलता का त्याग करके तुम खड़े हो जाओ युद्ध के लिए खड़े हो जाओ और इस कृत्य को प्राप्त मत हो यह तुम्हारे लिए उचित नहीं है-

कुतस्त्वा कश्मलमिदं विषमे समुपस्थितम् |

अनार्यजुष्टमस्वर्ग्यमकीर्तिकरमर्जुन ||3

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते |

क्षुद्र हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप ||4

निश्चय ही हमें भी हृदय की इस तुच्छ दुर्बलता का त्याग करके इस महामारी के विरुद्ध और इस महामारी के पश्चात एक सुंदर जीवन हेतु सज्ज हो करके खड़े होना है क्योंकि इस कायरता से, हृदय की दुर्बलता से, मन की अशक्तता से, मानसिक चिंता से हमारा कल्याण होने वाला नहीं है जबकि इसके विपरीत यदि हम वीरता के साथ मन को मजबूत करके खड़े हो जाते हैं तो हमारा शारीरिक और मानसिक बल हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करेगा | इसके अतिरिक्त और कोई मार्ग हमारे समक्ष उपस्थित भी नहीं है जिस से हमारा कल्याण हो

नान्यःपन्था विद्यते अयनाय |5

वर्तमान समय में ज्ञात अज्ञात अनेक लोगों के मृत्यु के समाचार सुनकर के मानव मात्र न केवल निराश अपितु हताश हो चुका है चारों ओर से जब मृत्यु के समाचार सुनते हैं तब जीवन की क्षणभंगुरता का ज्ञान तो होता ही है किंतु इसके साथ ही साथ मानव मन से कमजोर हो जाता है और उसे भय लगने लगता है कि कहीं ऐसा ना हो कि उस मृत्यु का अगला प्रहार मुझ पर हो ऐसी परिस्थिति में भगवान् श्री कृष्ण का यह उद्देश्य अत्यंत ही सार्थक है कि जो शोक करने का विषय नहीं है उस पर शोक नहीं करना चाहिए क्योंकि जिन के प्राण जा चुके हैं और जिनके प्राण नहीं गए हैं अर्थात् जो मर चुके हैं और जो जीवित हैं उनके लिए पंडित लोग अर्थात् समझदार व्यक्ति शोक नहीं करता है क्योंकि जिनके प्राण जा चुके हैं अर्थात् जो मर चुके हैं उनके विषय में शोक करने का लाभ नहीं है क्योंकि वे लोग वापस आने वाले नहीं है |

अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रजावादांश्च भाषसे |

गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः ||6

यह सृष्टि का चक्र है जिसका जन्म हुआ है उसकी मृत्यु निश्चित है और जिसकी मृत्यु निश्चित है उसका जन्म भी निश्चित है अतः इस जन्म मरण की अपरिहार्य व्यवस्था के विषय में किसी को भी शोक करना उचित नहीं है क्योंकि यह व्यवस्था हमारे हाथ में नहीं है-

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च |

तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ||7

हे अर्जुन तुम्हें मृत व्यक्ति के विषय में शोक करने की आवश्यकता नहीं है | फिर बात रही जो व्यक्ति जीवित हैं उनके विषय में भी शोक करना उचित नहीं है क्योंकि जो जीवित हैं अर्थात् जिनकी मृत्यु ही नहीं हुई है तो उनके विषय में शोक करना उचित नहीं है | इस प्रकार से गीता के ये दोनों वाक्य में मानसिक रूप से

मजबूती प्रदान करते हैं एवं मृत्यु के भय से मुक्त करने का प्रयास करते हैं | मृत्यु से अधिक भयानक मृत्यु का भय होता है इसलिए यह वाक्य में मृत्यु के भय से मुक्ति को प्रदान करता है |
कोरोना बीमारी कोई स्थाई इलाज अभी तक प्राप्त नहीं हुआ है इस कारण से प्रत्येक मनुष्य भिन्न भिन्न चिकित्सा पद्धतियों के प्रति अपना रुझान प्रकट करता है | कभी एक चिकित्सा पद्धति को श्रेष्ठ मानता है तो कभी द्वितीय के प्रति वह अपनी आस्था को प्रकट करता है तो कभी तृतीय के प्रति उसका विश्वास जागृत हो जाता है कभी एक इलाज कभी दूसरा उपाय और कभी तीसरी चिकित्सा से आरोग्य प्राप्ति के भ्रम में वह अपने स्वास्थ्य का नाश कर लेता है क्योंकि उसको किसी भी चिकित्सा पद्धति पर और विश्वास नहीं हो पाता है इधर उधर की बातें सुनकर के वह नित्य अलग अलग चिकित्सा पद्धति के चिकित्सकों का परामर्श प्राप्त करके विभिन्न औषधियों का सेवन करता है जिससे उसे आत्यंतिक लाभ प्राप्त नहीं होता है इतना ही नहीं नित्य प्रति अलग-अलग चिकित्सकों के पास जाकर के परामर्श एवं औषधियां लेना भी आज मानव स्वभाव बन चुका है जिसके कारण को साधारण से साधारण बीमारी का भी इलाज करने में समस्या आती है ऐसे विषय में श्रीमद्भगवद्गीता का उपदेश सार्थक है कि किसी भी एक व्यक्ति के प्रति पूर्ण शरणागति से ही हम इस समस्या से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज |

अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुच ॥8

वर्तमान समय में लॉकडाउन के कारण मनुष्य का आहार-व्यवहार पूर्णतः परिवर्तित हो चुका है | पूरे दिन घर पर रहने के कारण अकर्मण्य जीवन व्यतीत कर रहा है तथा विभिन्न प्रकार के तामसी गरिष्ठ तैलीय और मसालेदार भोज्य पदार्थ एवं व्यंजनों का सेवन करना अभ्यास में आ चुका है | प्रायः ये भोज्य पदार्थ बेमेल हुआ करते हैं तथा भोजन में जंक फूड एवं फास्ट फूड की प्रधानता भी हो चुकी है | इतना ही नहीं पूरे दिन घर पर रहने के कारण से सोने और जागने का समय भी अनिश्चित हो चुका है जिसके कारण से अनेक प्रकार की बीमारियां का निवास स्थान मानव शरीर हो चुका है यथा उदर संबंधी रोग, अनिद्रा, मोटापा, आलस्य, डायबिटीज, ब्लड प्रेशर आदि | इन बीमारियों के मूल में हमारा और नियमित खानपान अनियमित दिनचर्या अकर्मण्यता ही है ऐसी परिस्थिति में भगवान् श्रीकृष्ण का उपदेश संजीवनी बूटी के रूप में हमें प्राप्त हैं जिसमें कहा गया है कि जो व्यक्ति यथायोग्य आहार विहार करता है, निरंतर श्रेष्ठ कर्मों में लगा रहता है समय पर सोता और समय पर जागता है उस व्यक्ति का योग उसके दुखों का नाश करने वाला होता है अर्थात् यथायोग्य भोजन करने वाले, समय पर सोने और जागने वाले और निरंतर कर्म करने वालों का योग उनके समस्त कष्टों का नाश कर देता है

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु |

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥9

एवं नियंत्रण आवश्यक है- तथा यह योग भी हर किसी को प्राप्त नहीं होता है | यह योग न तो अधिक खाने वाले का, न निराहार रहने वाले का, ना अधिक सोने वाले का और ना अधिक जागने वाले का सिद्ध होता है अर्थात् भोजन शयन इत्यादि में भी सामंजस्य और नियमितता

नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्रतः |

न चाति स्वप्रशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥10

शरीर के भोजन के विवेचन के साथ ही मन के पथ्य और अपथ्य के विषय में भी श्रीमद्भगवद्गीता में विवेचन किया गया है | विभिन्न प्रकार के विकारों से मन को रहित रखने का निर्देश दिया गया है | राग, द्वेष, भय, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर, वात्सल्य आदि मन के विकार हैं | इन विकारों का त्याग करने का भी श्रीमद्भगवद्गीता में बड़ा सुंदर विवेचन किया गया है | हमारा मन विभिन्न प्रकार की कामनाओं से रहित होना चाहिए, दुःखों में अनुद्विग्न रहे, सुखों में स्पृहा से रहित रहे, हमारे मन के राग भय और क्रोध समाप्त हो जाए सर्वत्र समदृष्टि, समभाव और समव्यवहार भी होना | चाहिए विभिन्न प्रकार के दंभ, अभिमान, क्रोध, कठोरता, अज्ञान इत्यादि आसुरी दुर्गुण हमारे जीवन में नहीं होने चाहिए क्योंकि यह सभी मन के विकार हमें कमजोर बना करके हमारे पतन में विशेष योगदान प्रदान करते हैं | ये मन के विकार हमारे मन के अपथ्य इन सभी विकारों का त्याग करके ही हम मानसिक रूप से मजबूत हो सकते हैं |

दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च |

अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ सम्पदमासुरिम् ॥11

इन विकारों के अतिरिक्त कुछ गुण भी विद्यमान हैं जिन्हें हमें अपनाना चाहिए जिस प्रकार से उपर्युक्त दुर्गुण मन के अपथ्य हैं उसी प्रकार से उसी प्रकार से सद्गुण मन के पथ्य हैं जिन्हें नियमित रूप से हमें मन को प्रदान करना चाहिए ताकि हमारा मन शुभ संकल्प वाला और दृढ इच्छाशक्ति वाला हो सके

गीता में विभिन्न प्रकार के सद्गुणों के ऊपर प्रकाश डाला है | भय का पूर्णतः अभाव, अंतःकरण की शुद्धि, ज्ञानयोग में स्थिति, सात्त्विक दान, इंद्रिय दमन, यज्ञ, स्वाध्याय, तप, सरलता, अहिंसा, सत्य, क्रोध, त्याग, शांति, अपैशुन्य, अर्थात् चुगली न करना, दया, लालच का त्याग, अंतःकरण की मृदुता, अकरणीय कर्मों के प्रति लज्जा, और चापल्य का अभाव, तेज, क्षमा, धैर्य, शरीर की शुद्धि, वैरभाव का न होना, मन की इच्छा न रहना ये सब दैवी संपदा को प्राप्त हो चुके मनुष्यों के सद्गुण हैं | जैसे जैसे दुर्गुणों को हम अपने जीवन से बहिष्कृत करेंगे तथा सद्गुणों को जैसे ही हम अपने जीवन में स्थान देंगे वैसे वैसे हमारे मन की दुर्बलताओं का नाश होता जाएगा और मन सुदृढ़ होता चला जाएगा | वर्तमान समय में मन का सुदृढ़ होना परम आवश्यक है कहा भी गया है "मन के हारे हार है और मन के जीते जीत" | यह एक अकाट्य सिद्धांत है जीवन की हर परिस्थिति में हमारे मन का मजबूत होना परम आवश्यक है अगर हम मन से मजबूत हैं तो हर परिस्थिति हर समस्या का सामना हम धैर्य और उत्साह के साथ कर सकेंगे लेकिन अगर हमारा मन कमजोर हो चुका है तो हम साधारण से साधारण परिस्थिति में भी बिना किसी प्रयास के हार मान लेंगे |

अभयं सत्त्वशुद्धिर्ज्ञानयोगव्यवस्थिति |

दानं दमश्च यज्ञश्च स्वाध्यायस्तप आर्जवम् ||12

अहिंसा सत्यम क्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम् |

दया भूतेष्वलोलुपत्वं मार्दवं ह्रीरचापलम् ||13

तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता |

भवन्ति सम्पदं दैवीमभिजातस्य भारत ||14

वर्तमान समय सूचनाओं के आदान-प्रदान का समय है प्रत्येक व्यक्ति खबरों की जानकारी रखना चाहता है | चाहे बेखबर सकारात्मक हो या वे नकारात्मक हो प्रत्येक व्यक्ति का रुझान सूचना और खबरों के संकलन पर लगा हुआ है | कोरोना काल में भी कोरोना से संबंधित खबरों ने भी देखने और पढ़ने वालों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर इसका असर डाला है | दुनिया भर के शोध में यह प्रमाणित हो चुका है निरंतर नकारात्मक खबरों में एवं सूचनाओं को देखने-पढ़ने से मन मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है इसके विपरीत सकारात्मक खबरों, सूचनाओं, जानकारियों और लेखों से खुशी एवं संतुष्टि मिलती है | सकारात्मक खबरों के बारे में बात करने से भी मस्तिष्क में सकारात्मकता का प्रवाह होता है तथा जीवन में सकारात्मकता आती है | बार-बार नकारात्मक जानकारियों का चिंतन करते रहने से उन खबरों के प्रति हमारा चित्त आसक्त होता है तथा और अधिक जानकारियों को प्राप्त करने की इच्छा करता है इसी इच्छा से नकारात्मक सूचनाओं के प्राप्त होने पर हमें क्रोध भी आता है क्रोध से सम्मोह उत्पन्न होता है सम्मोह से हमारी सकारात्मक स्मृति भ्रष्ट हो जाती है स्मृति के भ्रष्ट होने पर हमारे विवेक और बुद्धि का नाश हो जाता है और जैसे ही हमारी बुद्धि का नाश होता है हमारा पतन निश्चित हो जाता है | इस समस्या से बचने के लिए भगवान श्री कृष्ण ने इंद्रियों को प्राप्त होने वाले विषयों के विषय में अधिक ध्यान करने का और अधिक चिंतन करने का निषेध किया है क्योंकि इसी चिंतन से ध्यान से आसक्ति उत्पन्न होती है आसक्ति से काम, काम से क्रोध, क्रोध से सम्मोह, सम्मोह से स्मृति विभ्रम, स्मृतिभ्रंश से बुद्धि का नाश और बुद्धि के नाश से सर्वनाश हो जाता है अतः हमें इस प्रकार के नकारात्मक चिंतन से बचना चाहिए

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते |

संगात्सञ्जायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ||15

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः |

स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशत्प्रणश्यति || 16

कोरोना काल में जारी लॉकडाउन में सभी व्यक्तियों ने प्रायः अपनी सभी इंद्रियों पर नियंत्रण प्राप्त कर लिया है क्योंकि इस समय निरंतर घर पर रहने के कारण से बाहर घूमना-फिरना, खाना-पीना प्रायः बंद हो चुका है और हमें इसका अभ्यास भी हो चुका है किंतु लॉकडाउन समाप्ति के पश्चात् जैसे ही दुकानें प्रारंभ हो जाएंगी हो सकता है कि इन इंद्रियों पर से हमारा नियंत्रण समाप्त हो जाए और हम इंद्रियों के विषयों के प्राप्ति हेतु इधर उधर भटकने का प्रयास करें | कई बार इंद्रियों के विषयों की यह लोलुपता हमें ऐसी समस्या में डाल सकती है जिसका की समाधान तक न प्राप्त हो पाता है | कई बार देखा गया जैसे ही लॉकडाउन समाप्त होता है लोगों की अनियंत्रित भीड़ सारे बाजारों में विद्यमान हो जाती है जिससे इस कोरोना के बढ़ने का खतरा और अधिक हो जाता है इसलिए हमें अपनी इंद्रियों पर विशेष नियंत्रण रखना चाहिए | कहा भी गया है यत्न करते हुए विपश्चित मनुष्य की प्रमथशील इंद्रियां उसके मन का बलपूर्वक हरण कर लेती है तथा विषयों में विचरती हुई इंद्रियों में से कोई भी इन्द्रिय अगर मन को अपना अनुगामी बना लेती है तो मन बुद्धि का उसी प्रकार से हरण कर लेता है जिस प्रकार से जल में विद्यमान नौका का हरण वायु कर लेती है | इसलिए हमें कछुए के

समान अपने अंगों को चारों ओर से समेट लेना है क्योंकि जब इंद्रियां अपने विषयों से भली प्रकार से हट जाती हैं उसी अवस्था में बुद्धि स्थिर हो जाती है और जिसकी बुद्धि स्थिर हो जाती है वहां शांति एवं सुख को प्राप्त कर लेता है

यततो ह्यपि कौन्तेय पुरुषस्य विपश्चितः ।
इन्द्रियाणि प्रमाथीनि हरन्ति प्रसभं मनः ॥17
इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते ।
तदस्य हरति प्रज्ञां वायुर्नावमिवाम्भसि ॥18
यदा संहरते चायं कुर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥19

इस प्रकार हमने देखा ऐसे विकट समय में श्रीमद्भगवद्गीता के उपदेश मानव मात्र को न केवल विपत्तियों से बचने का मार्ग बताते हैं अपितु एक इमोशनल इम्यूनिटी बूस्टर के समान मानव के मन को और मजबूत बनाते हैं ताकि वह विपरीत से विपरीत परिस्थिति में अपनी स्थितप्रज्ञता को बनाए रखें तथा प्रत्येक विषम परिस्थिति का सामना दृढ़ता के साथ कर सके । इसके पश्चात् भी यदि हम मन को मजबूत नहीं बना सकते गीता के उपदेशों को आत्मसात नहीं कर सकते उपदेशों के अनुसार मानसिक संतुलन स्थापित नहीं कर सकते हैं तो रामचरितमानस की यह पंक्ति बड़ी ही सार्थक है-

सुनहु करहु जो तुम्हहि सोहाई |20

1. सांख्यकारिका 1
2. अज्ञात
3. श्रीमद्भगवद्गीता 2-2
4. श्रीमद्भगवद्गीता 2-3
5. श्वेताश्वतरोपनिषद् 3-8
6. श्रीमद्भगवद्गीता 2-11
7. श्रीमद्भगवद्गीता 2-27
8. श्रीमद्भगवद्गीता 18-66
9. श्रीमद्भगवद्गीता 6-17
10. श्रीमद्भगवद्गीता 6-16
11. श्रीमद्भगवद्गीता 16-4
12. श्रीमद्भगवद्गीता 16-1
13. श्रीमद्भगवद्गीता 16-2
14. श्रीमद्भगवद्गीता 16-3
15. श्रीमद्भगवद्गीता 2-62
16. श्रीमद्भगवद्गीता 2-63
17. श्रीमद्भगवद्गीता 2-60
18. श्रीमद्भगवद्गीता 2-69
19. श्रीमद्भगवद्गीता 2-58
20. रामचरितमानस 7-43-2

