भगवद्गीता के 30 अनमोल वचन

30 Timeless Quotes from the Bhagavad Gita

बालकों एवं विद्यार्थियों के लिए — मूल संस्कृत श्लोक, सरल अंग्रेज़ी अर्थ, और स्वयं श्रीकृष्ण की वाणी में हिन्दी में जीवन-शिक्षा।

For Children & Students — Original Sanskrit Verses, Simple English Meaning, and Life Lessons in Krishna's own voice.

इस पुस्तक के बारे में

भगवद्गीता केवल एक धार्मिक ग्रंथ नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक व्यावहारिक कला है। इसमें भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को जो शिक्षा दी, वह आज भी हर बच्चे, विद्यार्थी और युवा के लिए उतनी ही प्रासंगिक है जितनी हज़ारों वर्ष पहले थी — चाहे बात कर्तव्य की हो, आत्मविश्वास की, हार-जीत में संतुलन की, या स्वयं पर विश्वास रखने की।

इस पुस्तक में गीता के 30 सबसे महत्वपूर्ण और प्रेरणादायक श्लोकों को चुना गया है। प्रत्येक श्लोक के साथ तीन भाग दिए गए हैं — मूल संस्कृत श्लोक, उसका सरल अंग्रेज़ी अर्थ, और सबसे महत्वपूर्ण भाग: स्वयं श्रीकृष्ण की वाणी में एक आत्मीय हिन्दी व्याख्या, जैसे वे सीधे आज के किसी बालक या विद्यार्थी से बात कर रहे हों।

This book presents 30 carefully selected verses from the Bhagavad Gita, each with the original Sanskrit shloka, a simple English meaning, and a warm first-person explanation in Hindi — written as if Lord Krishna himself is speaking directly to a child or student today, connecting ancient wisdom to everyday life: exams, friendships, fear, failure, discipline, and self-belief.

आशा है कि यह पुस्तक बच्चों और विद्यार्थियों के मन में गीता के प्रति जिज्ञासा जगाएगी और उन्हें जीवन के कठिन क्षणों में धैर्य, साहस और स्पष्टता प्रदान करेगी।

कर्म का अधिकार

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥

karmaṇy-evādhikāras te mā phaleṣu kadācana

ENGLISH MEANING

You have the right to perform your duty, but never to the fruits of your actions. Do not act for the sake of results, nor let yourself become attached to inaction.

कृष्ण की वाणी में

हे प्रिय विद्यार्थी, मैंने अर्जुन को युद्ध के मैदान में यही समझाया था — तुम्हारा काम है मेहनत करना, परिणाम मेरे हाथ में छोड़ दो। जब तुम परीक्षा की तैयारी करते हो तो पूरी लगन से पढ़ो, पर नंबरों की चिंता में इतना मत उलझो कि पढ़ाई का आनंद ही खो जाए। अच्छे अंक न आने के डर से मत पढ़ो, और अच्छे अंक की लालसा में भी मत पढ़ो — पढ़ो क्योंकि सीखना अच्छा है। यही कर्मयोग है: प्रयास पूरा, चिंता शून्य।

सुख-दुःख की क्षणभंगुरता

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः।
आगमापायिनोऽनित्यास्तांस्तितिक्षस्व भारत॥

mātrā-sparśās tu kaunteya śītoṣṇa-sukha-duḥkha-dāḥ

ENGLISH MEANING

The contact of the senses with their objects gives rise to heat and cold, pleasure and pain. These come and go; they are impermanent. Learn to tolerate them, O Arjuna.

कृष्ण की वाणी में

बेटा, जैसे गर्मी और सर्दी आती-जाती रहती है, वैसे ही जीवन में सुख और दुःख भी बदलते मौसम की तरह हैं। जब कोई परीक्षा में असफल हो या दोस्त से झगड़ा हो जाए, तो लगता है यह दुःख हमेशा रहेगा — पर मैं तुमसे कहता हूँ, यह भी बीत जाएगा। जो बच्चा यह समझ लेता है कि हर एहसास अस्थायी है, वह न सफलता में घमंड करता है, न असफलता में टूटता है। धैर्य रखना सीखो, यही सच्ची बुद्धिमानी है।

आत्मा अमर है

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः।
अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे॥

na jāyate mriyate vā kadācin

ENGLISH MEANING

The soul is never born and never dies. It is unborn, eternal, ever-existing and primeval. It is not destroyed when the body is destroyed.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, तुम्हारा शरीर बदलता है, पर तुम्हारे भीतर जो चेतना है — वह आत्मा — न कभी जन्मी है, न कभी मरेगी। यह सत्य जानने से डर कम होता है। जब तुम अंधेरे से डरो, असफलता से डरो, या किसी को खोने का दुख हो, याद रखना कि जो सबसे गहरा सत्य तुम्हारे भीतर है, वह अजर-अमर है। यह समझ तुम्हें भीतर से मजबूत बनाती है, चाहे बाहर कुछ भी हो रहा हो।

शरीर परिवर्तन, वस्त्र परिवर्तन जैसा

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही॥

vāsāṁsi jīrṇāni yathā vihāya

ENGLISH MEANING

As a person casts off worn-out garments and puts on new ones, so the soul casts off worn-out bodies and enters new ones.

कृष्ण की वाणी में

जैसे तुम पुराने कपड़े उतारकर नए पहनते हो, वैसे ही आत्मा एक शरीर छोड़कर दूसरा धारण करती है। यह बात सुनकर मृत्यु का डर थोड़ा कम होना चाहिए। जब तुम्हारा कोई प्रिय व्यक्ति दुनिया से जाता है, तो यह याद रखना कि जो असली था — उसका प्रेम, उसकी आत्मा — वह कहीं खोई नहीं है। बदलाव जीवन का नियम है, स्कूल बदलना हो या कक्षा — हर बदलाव नई शुरुआत लाता है।

समत्व ही योग है

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

yoga-sthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanañjaya

ENGLISH MEANING

Perform your duty established in yoga, abandoning attachment, and be even-minded in success and failure. This evenness of mind is called yoga.

कृष्ण की वाणी में

अर्जुन से मैंने कहा था — काम करो, पर मन को स्थिर रखो, चाहे जीतो या हारो। यही सच्चा योग है। खेल के मैदान में हो या परीक्षा हॉल में, हार-जीत दोनों को समान भाव से लेना सीखो। जो बच्चा जीतने पर घमंडी नहीं होता और हारने पर निराश नहीं होता, वही सच में संतुलित और मजबूत मन का मालिक है। यही समता तुम्हें हर परिस्थिति में शांत रखेगी।

सागर जैसी शांति

आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत्।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी॥

āpūryamāṇam acala-pratiṣṭhaṁ samudram āpaḥ praviśanti yadvat

ENGLISH MEANING

As rivers flow into the ocean, which remains undisturbed and full, so a person who is unmoved despite the flow of desires attains peace.

कृष्ण की वाणी में

देखो, कितनी भी नदियाँ समुद्र में मिल जाएँ, समुद्र न तो उफनता है, न घटता है — वह शांत रहता है। तुम्हारे मन में भी कई इच्छाएँ आती हैं — नया फोन, नए कपड़े, दोस्तों जैसी चीज़ें। इच्छाएँ आना गलत नहीं, पर उनके पीछे बेचैन होकर भागना ठीक नहीं। जो बच्चा समुद्र की तरह स्थिर रहना सीख लेता है — इच्छाओं को आने दे पर खुद को उनमें बहने न दे — वही सच्ची शांति पाता है।

आदर्श व्यक्ति का अनुसरण

यद्यदाचरति श्रेष्ठस्तत्तदेवेतरो जनः।
स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते॥

yad yad ācarati śreṣṭhas tat tad evetaro janaḥ

ENGLISH MEANING

Whatever a great person does, others follow. Whatever standard they set, the world follows it too.

कृष्ण की वाणी में

बच्चों, यह जान लो कि तुम पर भी लोग नज़र रखते हैं — छोटे भाई-बहन, दोस्त, सहपाठी। जो बड़ा और समझदार व्यक्ति करता है, बाकी लोग वही करने लगते हैं। इसलिए क्लास मॉनिटर हो, कप्तान हो, या घर का बड़ा बच्चा — तुम्हारा आचरण दूसरों के लिए मिसाल बनता है। ईमानदारी से पढ़ो, दूसरों से प्रेम से पेश आओ, क्योंकि तुम्हारा हर अच्छा काम किसी और को भी अच्छा बनने की प्रेरणा देता है।

प्रकृति ही कार्य करती है

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः।
अहङ्कारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते॥

prakṛteḥ kriyamāṇāni guṇaiḥ karmāṇi sarvaśaḥ

ENGLISH MEANING

All actions are performed by the forces of nature (the three gunas). But the person deluded by ego thinks, 'I am the doer.'

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, जब तुम कोई काम बहुत अच्छा कर लो, तो 'मैंने ही किया' सोचकर घमंड मत करो। तुम्हारी बुद्धि, तुम्हारी ऊर्जा, यहाँ तक कि आज तुम्हारा मन जैसा काम कर रहा है — यह सब कई कारणों का मेल है, केवल तुम्हारा अकेला श्रेय नहीं। जो बच्चा यह समझता है, वह सफलता में विनम्र रहता है और असफलता में भी खुद को दोष देकर टूटता नहीं। अहंकार छोड़ोगे तो सीखना आसान हो जाएगा।

अपना स्वधर्म श्रेष्ठ है

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः परधर्मात्स्वनुष्ठितात्।
स्वधर्मे निधनं श्रेयः परधर्मो भयावहः॥

śreyān sva-dharmo viguṇaḥ para-dharmāt sv-anuṣṭhitāt

ENGLISH MEANING

It is better to perform one's own duty imperfectly than to perform another's duty perfectly. It is better to face failure in one's own path than success in someone else's.

कृष्ण की वाणी में

प्रिय विद्यार्थी, दूसरों की तरह बनने की कोशिश में अपना रास्ता मत भूलना। तुम्हारा दोस्त चित्रकारी में अच्छा है तो इसका मतलब यह नहीं कि तुम्हें भी वैसा ही बनना है — शायद तुम्हारा हुनर गणित में या खेल में छिपा है। अपनी राह पर थोड़ा धीमे चलना, दूसरे की राह पर तेज़ भागने से बेहतर है, क्योंकि अपनी राह पर तुम सच में खिलते हो। अपनी विशेषता पहचानो और उसी को निखारो।

धर्म की रक्षा के लिए अवतार

यदा यदा हि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम्॥

yadā yadā hi dharmasya glānir bhavati bhārata

ENGLISH MEANING

Whenever righteousness declines and unrighteousness rises, O Arjuna, I manifest myself.

कृष्ण की वाणी में

जब भी इस दुनिया में सच्चाई कमज़ोर पड़ने लगती है और गलत काम बढ़ने लगते हैं, तब संतुलन बनाए रखने के लिए कोई न कोई शक्ति उठ खड़ी होती है। यह बात सिर्फ बड़े अवतारों की नहीं — तुम्हारे जीवन में भी सच है। जब क्लास में कोई गलत काम हो रहा हो, किसी बच्चे को तंग किया जा रहा हो, तो चुप मत रहना — सही के लिए खड़े होना सीखो। हर बच्चा जो सच्चाई के लिए आवाज़ उठाता है, वह भी अपने छोटे स्तर पर धर्म की रक्षा करता है।

जैसी भावना वैसा फल

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्।
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः॥

ye yathā māṁ prapadyante tāṁs tathaiva bhajāmy aham

ENGLISH MEANING

As people approach me, so I reward them accordingly. Everyone follows my path in every way, O Arjuna.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, जीवन एक दर्पण की तरह है — तुम इसे जैसा भाव देते हो, वैसा ही प्रतिबिंब लौटकर आता है। अगर तुम मेहनत, ईमानदारी और प्रेम से आगे बढ़ते हो, तो जीवन भी तुम्हें उसी तरह उत्तर देता है। अगर आलस और बेईमानी से चलोगे, तो परिणाम भी वैसा ही मिलेगा। इसलिए जैसा तुम बनना चाहते हो, उसी भाव से आज से चलना शुरू करो — क्योंकि दुनिया अंततः तुम्हारी अपनी नीयत का ही प्रतिबिंब लौटाती है।

स्वयं ही अपना उद्धार करो

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥

uddhared ātmanātmānaṁ nātmānam avasādayet

ENGLISH MEANING

Lift yourself up by your own efforts; do not let yourself be dragged down. For the self alone is the friend of the self, and the self alone is its own enemy.

कृष्ण की वाणी में

प्रिय बच्चे, सबसे बड़ी मदद तुम्हें बाहर से नहीं, तुम्हारे अपने भीतर से मिलती है। जब तुम खुद को हिम्मत देते हो, अनुशासन में रहते हो, अच्छी आदतें अपनाते हो — तो तुम अपने सबसे बड़े मित्र बन जाते हो। लेकिन जब तुम खुद को नीचा दिखाते हो, आलस में डूब जाते हो, या 'मैं नहीं कर सकता' सोचते रहते हो — तो तुम खुद ही अपने सबसे बड़े शत्रु बन जाते हो। चुनाव हमेशा तुम्हारे हाथ में है — खुद को उठाना है या गिराना है।

मन ही मित्र, मन ही शत्रु

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥

bandhur ātmātmanas tasya yenātmaivātmanā jitaḥ

ENGLISH MEANING

For one who has conquered the mind, the mind is the best of friends; but for one who has failed to do so, the mind works like an enemy.

कृष्ण की वाणी में

जिस बच्चे ने अपने मन को साध लिया है — जो पढ़ाई के समय पढ़ता है, खेल के समय खेलता है, और गुस्से या ईर्ष्या में बहता नहीं — उसके लिए उसका मन सबसे अच्छा साथी बन जाता है। पर जो अपने मन की हर इच्छा के पीछे भागता है, वही मन उसे बहका देता है, आलसी बना देता है। इसलिए रोज़ थोड़ा अनुशासन सीखो — कब पढ़ना है, कब खेलना है, कब सोना है — यह छोटी आदतें ही तुम्हारे मन को तुम्हारा दोस्त बनाती हैं।

सबमें मुझे देखना

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥

yo māṁ paśyati sarvatra sarvaṁ ca mayi paśyati

ENGLISH MEANING

One who sees me everywhere and sees everything in me never loses sight of me, nor do I ever lose sight of them.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, अगर तुम हर इंसान में, हर जीव में, प्रकृति के हर कोने में अच्छाई और परमात्मा को देखना सीख लो, तो तुम्हारा दिल किसी से नफ़रत नहीं कर पाएगा। किसी गरीब की मदद करते समय, किसी जानवर के प्रति दया दिखाते समय, या प्रकृति का सम्मान करते समय — याद रखना कि यह सब मेरा ही विस्तार है। जो बच्चा हर जगह अच्छाई देखना सीख जाता है, वह कभी अकेला महसूस नहीं करता, क्योंकि मैं हमेशा उसके साथ हूँ।

मुझसे बढ़कर कुछ नहीं

मत्तः परतरं नान्यत्किञ्चिदस्ति धनञ्जय।
मयि सर्वमिदं प्रोतं सूत्रे मणिगणा इव॥

mattaḥ parataraṁ nānyat kiñcid asti dhanañjaya

ENGLISH MEANING

There is nothing higher than me. Everything in this universe is strung on me, like pearls on a thread.

कृष्ण की वाणी में

बच्चों, जैसे एक धागे में मोती एक साथ बंधे रहते हैं, वैसे ही यह पूरी सृष्टि — तारे, पेड़, पशु, इंसान, तुम्हारा परिवार, तुम्हारे दोस्त — सब एक ही परम सत्य के धागे में पिरोए हुए हैं। जब तुम्हें लगे कि तुम अकेले हो या यह दुनिया बहुत बड़ी और डरावनी है, तो याद रखना कि सब कुछ आपस में जुड़ा है और एक ही स्रोत से आता है। यह समझ तुम्हें विनम्र भी बनाएगी और निडर भी।

मैं उनकी रक्षा करता हूँ

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम्॥

ananyāś cintayanto māṁ ye janāḥ paryupāsate

ENGLISH MEANING

To those who worship me with single-minded devotion, thinking of nothing else, I provide what they lack and preserve what they have.

कृष्ण की वाणी में

मेरे प्यारे बच्चे, जब तुम अपने सही काम में पूरी निष्ठा से लग जाते हो, तो तुम्हें हर चीज़ अकेले जुटाने की चिंता नहीं करनी पड़ती। जो बच्चा ईमानदारी से पढ़ता है, अच्छे काम करता है, उसकी ज़रूरतें किसी न किसी रूप में पूरी होती जाती हैं — कभी माता-पिता से, कभी शिक्षक से, कभी किसी अनजान मदद से। मैं वादा करता हूँ, जो सच्चे मन से अपने कर्तव्य में लगा रहता है, उसकी देखभाल कहीं न कहीं से हो ही जाती है।

भाव ही सबसे बड़ी भेंट है

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः॥

patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyaṁ yo me bhaktyā prayacchati

ENGLISH MEANING

If someone offers me a leaf, a flower, a fruit, or even water with love and devotion, I accept it gladly.

कृष्ण की वाणी में

बच्चों, मुझे महंगे उपहार नहीं चाहिए — मुझे तो तुम्हारा सच्चा प्रेम चाहिए। एक छोटा सा फूल भी अगर सच्चे दिल से दिया जाए, तो वह किसी बड़े उपहार से ज़्यादा कीमती है। इसी तरह जीवन में भी, किसी को खुश करने के लिए महंगी चीज़ें ज़रूरी नहीं — एक सच्चा 'धन्यवाद', एक प्यार भरा गले लगना, या मन से बनाया एक कार्ड भी उतना ही मूल्यवान होता है। भाव बड़ा होना चाहिए, दिखावा नहीं।

मैं सबके प्रति समान हूँ

समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः।
ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम्॥

samo 'haṁ sarva-bhūteṣu na me dveṣyo 'sti na priyaḥ

ENGLISH MEANING

I am equal to all beings; I favor no one and hate no one. But those who worship me with devotion live in me, and I in them.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, मेरी नज़र में कोई अमीर-गरीब, ऊँच-नीच नहीं है — सब मेरे लिए बराबर हैं। जैसे सूरज हर घर पर समान रूप से चमकता है, वैसे ही मेरा प्रेम सब पर बराबर है। इसलिए तुम भी अपने दोस्तों में भेदभाव मत करना — चाहे कोई अमीर घर से हो या गरीब घर से, चाहे किसी की भाषा अलग हो या रंग अलग हो, हर इंसान का सम्मान करना सीखो। यही सच्ची समानता है जो मैं तुम्हें सिखाना चाहता हूँ।

मैं सबके हृदय में हूँ

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः।
अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च॥

aham ātmā guḍākeśa sarva-bhūtāśaya-sthitaḥ

ENGLISH MEANING

I am the Self, seated in the heart of every living being. I am the beginning, the middle, and the end of all beings.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, मुझे किसी दूर के मंदिर या आसमान में ढूँढने की ज़रूरत नहीं — मैं तो तुम्हारे अपने हृदय में बैठा हूँ। जब तुम अकेला महसूस करो, डर लगे, या कोई मुश्किल सामने हो, तो आँखें बंद करके अपने भीतर देखो — मैं वहीं मिलूँगा। मैं ही तुम्हारी शुरुआत हूँ, मैं ही तुम्हारा साथ हूँ, और मैं ही तुम्हारा अंत तक साथी हूँ। तुम कभी सच में अकेले नहीं हो।

सच्चे भक्त के गुण

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च।
निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी॥

adveṣṭā sarva-bhūtānāṁ maitraḥ karuṇa eva ca

ENGLISH MEANING

One who bears no ill will towards anyone, who is friendly and compassionate, free from a sense of 'mine' and ego, equal in joy and sorrow, and forgiving — that person is dear to me.

कृष्ण की वाणी में

बच्चों, मुझे वह बच्चा सबसे प्रिय है जो किसी से बैर नहीं रखता, जो सबका मित्र बनकर रहता है, जिसमें दूसरों के लिए दया है। जो घमंड नहीं करता, 'यह मेरा है, वह तुम्हारा' की सोच में उलझा नहीं रहता, और जो माफ़ करना जानता है। स्कूल में अगर कोई तुमसे गलती से बुरा व्यवहार करे, तो गुस्सा करने की बजाय माफ़ करना सीखो — यही गुण तुम्हें सच में महान बनाते हैं, और यही गुण मुझे सबसे प्रिय हैं।

जो न व्याकुल करे, न व्याकुल हो

यस्मान्नोद्विजते लोको लोकान्नोद्विजते च यः।
हर्षामर्षभयोद्वेगैर्मुक्तो यः स च मे प्रियः॥

yasmān nodvijate loko lokān nodvijate ca yaḥ

ENGLISH MEANING

One who does not disturb the world and is not disturbed by the world, who is free from excessive joy, anger, fear, and anxiety, is dear to me.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, कोशिश करो कि न तुम किसी को परेशान करो, न किसी की बात से खुद बहुत ज़्यादा परेशान हो जाओ। अगर कोई तुम्हें चिढ़ाए, तो हद से ज़्यादा गुस्सा मत करो; अगर कुछ अच्छा हो जाए तो हद से ज़्यादा उछलो मत। डर और चिंता को अपने ऊपर हावी मत होने दो। जो बच्चा शांत और संतुलित मन रखता है, न ख़ुद परेशान होता है न दूसरों को परेशान करता है — वही सबसे सुखी जीवन जीता है।

हम सब उसी के अंश हैं

मममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः।
मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति॥

mamaivāṁśo jīva-loke jīva-bhūtaḥ sanātanaḥ

ENGLISH MEANING

The eternal living beings in this world are fragments of my own self. They struggle with the mind and five senses that are rooted in material nature.

कृष्ण की वाणी में

प्रिय बच्चे, हर जीवित प्राणी — तुम, तुम्हारे दोस्त, यहाँ तक कि तुम्हारा पालतू जानवर भी — मेरा ही एक छोटा अंश है। इसीलिए हर जीवन कीमती है और उसका सम्मान करना चाहिए। जब तुम किसी दूसरे बच्चे से मिलो, चाहे वह कैसा भी दिखे या बोले, याद रखना कि उसके भीतर भी वही दिव्य चिंगारी है जो तुम्हारे भीतर है। यह सोच तुम्हें विनम्र, दयालु और सबसे जुड़ा हुआ इंसान बनाएगी।

मेरी शरण में आ जाओ

सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥

sarva-dharmān parityajya mām ekaṁ śaraṇaṁ vraja

ENGLISH MEANING

Abandon all varieties of anxiety and simply surrender unto me. I shall free you from all worries. Do not fear.

कृष्ण की वाणी में

मेरे प्यारे बच्चे, जब तुम्हारा मन बहुत सारी चिंताओं से भर जाए — गलती हो जाने का डर, किसी को निराश करने का डर — तो एक पल के लिए सब भूलकर मुझ पर भरोसा रखो। हर समस्या को अकेले हल करने की ज़िम्मेदारी अपने कंधों पर मत डालो। जैसे एक बच्चा गिर जाने पर अपने माता-पिता की तरफ दौड़ता है, वैसे ही जब भी डर लगे, मुझे याद करो। मैं वादा करता हूँ, मैं तुम्हारे साथ हूँ — डरो मत।

जहाँ धर्म और भक्ति, वहीं विजय

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥

yatra yogeśvaraḥ kṛṣṇo yatra pārtho dhanur-dharaḥ

ENGLISH MEANING

Wherever there is Krishna, the master of yoga, and Arjuna, the skilled archer, there will surely be prosperity, victory, and righteousness. This is my conviction.

कृष्ण की वाणी में

बच्चों, यह श्लोक बताता है कि जब सही ज्ञान (मैं, कृष्ण) और सही परिश्रम (अर्जुन का धनुष) एक साथ आते हैं, तभी सच्ची सफलता मिलती है। सिर्फ मेहनत करने से या सिर्फ अच्छी सोच रखने से काम नहीं चलता — दोनों साथ चाहिए। इसलिए पढ़ाई में भी सही दिशा में मेहनत करो — पहले समझो क्या पढ़ना है, फिर पूरी लगन से पढ़ो। जब सही सोच और सही मेहनत मिलती है, तो सफलता निश्चित हो जाती है।

सुख-दुःख को समान समझो

सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि॥

sukha-duḥkhe same kṛtvā lābhālābhau jayājayau

ENGLISH MEANING

Treating pleasure and pain, gain and loss, victory and defeat alike, engage in your duty. In this way you will never incur sin.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, जब भी कोई काम करो — चाहे परीक्षा हो, खेल हो या कोई प्रतियोगिता — जीतने या हारने की चिंता से पहले पूरी ईमानदारी से जुट जाओ। परिणाम जो भी आए, अगर तुमने अपनी तरफ से पूरी मेहनत और सच्चाई से काम किया है, तो तुम्हें कोई पछतावा नहीं होगा। जीत का घमंड और हार का दुःख दोनों अस्थायी हैं। असली जीत है ईमानदारी से प्रयास करना।

कमज़ोरी को त्यागो

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते।
क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप॥

klaibyaṁ mā sma gamaḥ pārtha naitat tvayy upapadyate

ENGLISH MEANING

Do not yield to unmanliness, O Arjuna, it does not become you. Cast off this petty weakness of heart and arise!

कृष्ण की वाणी में

प्रिय बच्चे, मुश्किल घड़ी में हिम्मत हारना तुम्हें शोभा नहीं देता। जब कोई कठिन प्रश्न सामने आए, कोई मुकाबला मुश्किल लगे, या डर लगे कि 'मैं नहीं कर पाऊँगा' — उस छोटी सी कमज़ोरी को दिल से निकाल फेंको और उठ खड़े हो जाओ। हर बच्चे के भीतर एक योद्धा छिपा है। बस उसे पहचानने और जगाने की ज़रूरत है। हिम्मत मत हारो, उठो और आगे बढ़ो।

आसक्ति रहित कर्तव्य

तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर।
असक्तो ह्याचरन्कर्म परमाप्नोति पूरुषः॥

tasmād asaktaḥ satataṁ kāryaṁ karma samācara

ENGLISH MEANING

Therefore, without attachment, always perform your prescribed duty, for by doing so without attachment, one attains the Supreme.

कृष्ण की वाणी में

बच्चों, अपना काम करते रहो — बिना यह सोचे कि इससे मुझे क्या मिलेगा, या लोग क्या कहेंगे। जब तुम होमवर्क सिर्फ इसलिए करो क्योंकि यह तुम्हारा कर्तव्य है, न कि इसलिए कि टीचर तारीफ करेंगे — तब तुम्हारा काम शुद्ध हो जाता है। जो काम बिना किसी स्वार्थ के, सिर्फ कर्तव्य समझकर किया जाता है, वह सबसे ज़्यादा संतोष देता है और तुम्हें भीतर से बड़ा बनाता है।

संतुलित जीवन ही योग है

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

yukta-āhāra-vihārasya yukta-ceṣṭasya karmasu

ENGLISH MEANING

For one who is balanced in eating, recreation, work, sleep, and wakefulness, yoga becomes the destroyer of all sorrow.

कृष्ण की वाणी में

मेरे बच्चे, न ज़्यादा खाओ न बिल्कुल कम, न ज़्यादा सोओ न बहुत कम सोओ, न बिना रुके पढ़ाई करो न बिल्कुल भी न पढ़ो। हर चीज़ में संतुलन ज़रूरी है। जो बच्चा समय पर खाता है, समय पर सोता है, पढ़ाई और खेल दोनों को जगह देता है — वही स्वस्थ और खुश रहता है। ज़्यादा किसी भी चीज़ की अति दुःख लाती है। संतुलन ही सबसे बड़ा सुख है।

क्रोध की शृंखला

क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥

krodhād bhavati sammohaḥ sammohāt smṛti-vibhramaḥ

ENGLISH MEANING

From anger comes delusion; from delusion, loss of memory; from loss of memory, the destruction of intellect; and when intellect is destroyed, one falls down completely.

कृष्ण की वाणी में

बच्चों, ध्यान से समझो कि गुस्सा कैसे काम करता है — पहले किसी चीज़ के प्रति लगाव होता है, फिर वह न मिलने पर गुस्सा आता है, गुस्से में सही-गलत की समझ खो जाती है, समझ खोने से याददाश्त गड़बड़ा जाती है, और फिर बुद्धि नष्ट हो जाती है। जब अगली बार किसी दोस्त पर या भाई-बहन पर गुस्सा आए, एक गहरी साँस लो और इस शृंखला को याद करो। गुस्से में लिया कोई भी फैसला अक्सर बाद में पछतावे का कारण बनता है। शांत रहना सीखो, यही सबसे बड़ी ताकत है।

निर्णय तुम्हारा अपना है

इति ते ज्ञानमाख्यातं गुह्याद्गुह्यतरं मया।
विमृश्यैतदशेषेण यथेच्छसि तथा कुरु॥

iti te jñānam ākhyātaṁ guhyād guhyataraṁ mayā

ENGLISH MEANING

Thus I have explained to you the most secret of all knowledge. Reflect on it fully, and then do as you wish.

कृष्ण की वाणी में

प्रिय बच्चे, मैंने तुम्हें जो कुछ भी सिखाया — कर्तव्य का पाठ, समता का पाठ, आत्मविश्वास का पाठ — अब आगे का निर्णय तुम्हारा अपना है। मैं तुम पर कुछ थोपता नहीं। मैंने रास्ता दिखाया, अब चलना तुम्हें है। यही सम्मान मैं हर बच्चे को देता हूँ — सोचने की, समझने की, और फिर अपनी बुद्धि से सही चुनाव करने की आज़ादी। इसलिए जो भी सीखो, उस पर मनन करो, और फिर अपने विवेक से निर्णय लो। यही सच्ची शिक्षा है।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

धन्यवाद

आशा है यह 30 अनमोल वचन तुम्हारे जीवन में धैर्य, साहस और स्पष्टता लाएँगे। जब भी मन भ्रमित हो, इनमें से किसी एक श्लोक को फिर से पढ़ना — कृष्ण हमेशा तुम्हारे साथ हैं।