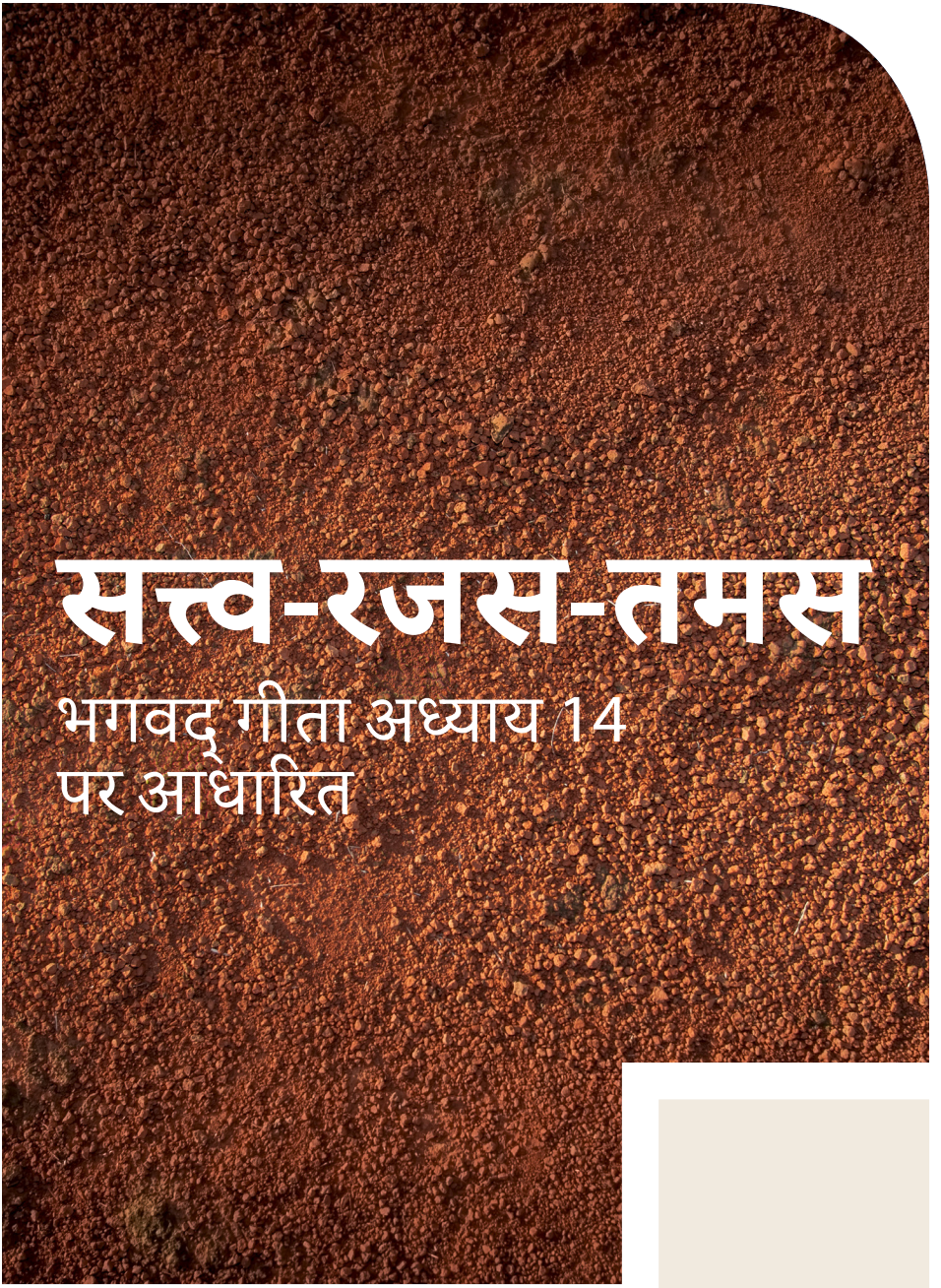


सत्त्व-रजस-तमस

भगवद् गीता अध्याय 14 पर आधारित

Apr–May 2018 | New Delhi

ईश्वर में से उत्पन्न हुई समस्त सृष्टि पर माया का आवरण है जो सत्त्व, रजस और तमस के घेराव में जीव को रखती है। **सत्त्व यानि संतुलन, रजस यानि सक्रियता और तमस यानि निष्क्रियता।** मनुष्य का समस्त जीवन इन तीन प्रकृतियों के पाश में बँधा हुआ है। अध्यात्म की समस्त यात्रा में सत्त्व गुण को प्रकटा कर गुणातीत होने का पुरुषार्थ है। गुण-प्रकृति में रहकर पुरुष (ईश्वर) का अनुभव ही मनुष्य जीवन का सर्वोच्च लक्ष्य है।

— श्री बेन प्रभु

Reference chart for Bhagavad Gita's Gyan Yog

God = ईश्वर

COSMIC INTELLIGENCE

सत् -चित् -आनंद

Eternal-Conscious-Bliss

Knowing principle

परा प्रकृति

PURE NATURE

Invisible State

माया, काली, शिवा आद्यशक्ति, holy ghost, cosmic sound, cosmic light

अपरा प्रकृति

IMPURE NATURE

Visible State

त्रिगुण

सत्त्व	रजस	तमस
GOOD	ACTIVE	INACTIVE
विवेक	क्रियाशीलता	प्रमाद

विराट ब्रह्माण्ड

MACROCOSM

प्रकृति

MATTER

सम्पूर्ण जगत, सूर्य, चंद्र, तारे, सागर, रण, बादल आदि

पुरुष

CONSCIOUS PRINCIPLE

KNOWING THEM

जो शक्ति उन्हें उस रूप जानती है, धारण करती है

सूक्ष्म ब्रह्माण्ड

MICROCOSM

क्षेत्र

BODY

शरीर, मन, बुद्धि, अंग, आदि

क्षेत्रज्ञ

SOUL

Knowing principle, Pure consciousness

	Attribute	Sattva	Rajas	Tamas
1	Vision दृष्टि	Holistic, Unifying अभेद दृष्टि	Partial, Divisive भेद दृष्टि	Narrow, Blind अंध दृष्टि
2	Action-planning कर्म-योजना	Plan out work and work out plan सुव्यवस्थित	Incomplete planning अधूरी योजना	No Planning अव्यवस्थित
3	Joy deriving factors सुख उत्पत्ति	Joy in fulfilling swadharma स्वधर्म करने से	Joy in results of actions कर्म के फल में	Joy in inaction/ wrong action अनुचित कर्म में
4	Duties कर्तव्य	duties done cheer-fully उत्साहपूर्वक	duties done with tension or as a burden बोझपूर्वक	duties not done कर्तव्य पालन नहीं
5	Intellect बुद्धि	Clearly distinguish what to do and what not to do विवेकी	confused about most of the actions भ्रांतिपूर्ण	Doesn't understand or misunderstand अविवेकी
6	Patience and Will संयम/मनोबल	Under all circum-stances हर परिस्थिति में	Under particular circum-stances कभी-कभी	Mostly impatient and low-willed असंयमित
7	Efforts पुरुषार्थ	In improving oneself स्वयं को सुधारने का	In changing others दूसरों को बदलने का	No efforts or wrong efforts अपुरुषार्थी
8	Happiness सुख	In pure pursuits, lasting joy शुभ कर्म से, लम्बे समय तक सुखी	In gross pursuits, mo-mentary joy मात्र परोपकार से, थोड़े समय तक सुखी	In low pursuits, dull, base joy अनुचित कर्म करके निम्न जाति का सुख
9	Thoughts of Mind मनो-विचार	Pure, less thoughts निर्मल और कम विचार	More good thoughts, lesser bad thoughts अधिकांश अच्छे विचार व कुछ अनुचित विचार	Restless mind with baser thoughts बेचैन और निम्न विचार
10	Desires इच्छाएँ	Noble and selfless उत्तम व निष्काम	Selfish desires for name, pleasure and power कामनापूर्ण इच्छाएँ मात्र अपने सुख हेतु	Harmful desires अहितकर इच्छाएँ

	Attribute	Sattva	Rajas	Tamas
11	Faith श्रद्धा	Firm and unswerving अस्खलित	Ridden with doubts शंकाओं से भरपूर	Blind and superstitious अंध-श्रद्धा
12	Ideals आदर्श	Great महान व शिष्ट	Powerful and glamorous शक्तिशाली व आकर्षक	Criminal & vulgar अपराधी व अशिष्ट
13	Charity परोपकार	Generous giver, gives without expectation निस्वार्थ भाव से सेवा	Gives with expectation and pride, gives miserly with pain स्वार्थभाव व दुखपूर्ण भाव से	Gives indiscriminately and insulting विचारहीन उपकार
14	Renunciation वैराग्य	Goes up, so lower slips easily शुद्ध की प्राप्ति में शूद्र छूटता है	Give up objects or beings with pain शूद्र को बहुत तकलीफ़ से छोड़ते हैं	Give up indiscriminately समझे बिना छोड़ने का ढोंग
15	Awareness सजगता	Aware, care & dare सावधान	Aware but does not care असावधान	Unaware, does not care असंवेदनशील
16	Relation with others सम्बन्ध	Man-man or God-man मनुष्य/ईश्वर-मनुष्य	Animal-man पशु-मनुष्य	Plant-man or stone-man पौधा/पत्थर-मनुष्य
17	Talk चर्चा	Concepts, discussions विचारपूर्ण संकल्पना	Events, arguments दलील, विवाद	People, opinions अनुमान प्रधान
18	Food आहार	Wholesome स्वास्थ्यवर्धक	Spicy & junk तीखा व अस्वास्थ्यकार	Frozen & stale बासा
19	Body care शारीरिक देखभाल	By natural and organic means प्राकृतिक व स्वाभाविक	By inorganic or machines means अप्राकृतिक व यांत्रिक	By violence and unscientific means हिंसक व अवैज्ञानिक
20	Life जीवन	Inspired & inspiring प्रेरणास्पद	Glamorous & fast; competitive, high pressured दिखावा व क्लेश	Ignoble & wasteful नीच व बर्बाद
21	Lifestyle जीवन शैली	Natural, simple living high thinking स्वाभाविक,	Artificial, Superficial thinking अप्राकृतिक व छिछले विचार	Survival, no thinking or wrong thinking

Know your Gunas

Reference Chart

	Physical or Mental Activity	Sattva	√	Rajas	√	Tamas	√
1	Diet	Vegetarian		Some meat		Heavy meat diet	
2	Drugs, Alcohol, Stimulants	Never		Occasionally		Frequently	
3	Need for sleep	Little		Moderate		High	
4	Sensory Impressions	Calm, Pure		Mixed		Disturbed	
5	Control of senses	Good		Moderate		Weak	
6	Speech	Calm, Peaceful		Agitated		Dull	
7	Cleanliness	High		Moderate		Low	
8	Work	Selfless		For Personal goals		Selfish, lazy	
9	Sexual activity	Low		Moderate		High	
10	Anger	Rarely		Sometimes		Frequently	
11	Fear	Little		Some		Much	
12	Desire	Little		Some		Much	
13	Pride	Modest		Some ego		highly egoistic	

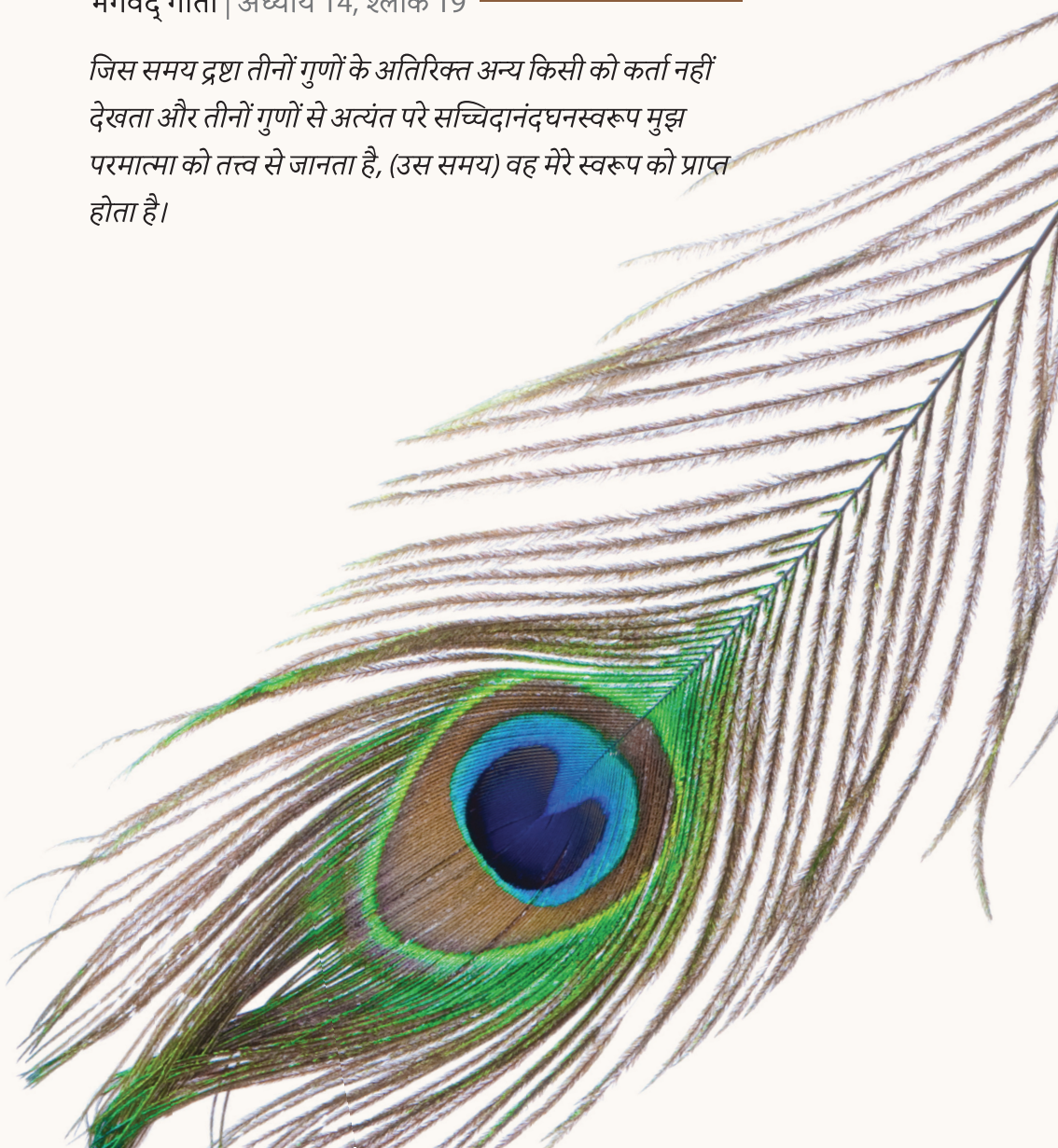
14	Depression	Never		Sometimes		Frequently	
15	Love	Universal		Personal		Lacking in Love	
16	Violent Behaviour	Never		Sometimes		Frequently	
17	Attachment to Money	Little		Some		A Lot	
18	Contentment	Usually		Partly		Never	
19	Forgiveness	Forgives Easily		With efforts		Holds long term grudges	
20	Concentration	Good		Moderate		Poor	
21	Memory	Good		Moderate		Poor	
22	Will Power	Strong		variable		Weak	
23	Truthfulness	Always		Most of the Time		Rarely	
24	Honesty	Always		Most of the Time		Rarely	
25	Peace of Mind	Generally		Partly		Rarely	
26	Creativity	High		Moderate		Low	
27	Spiritual Study	Daily		Occasionally		Never	
28	Mantra, Prayer	Daily		Occasionally		Never	
29	Meditation	Daily		Occasionally		Never	
30	Service	Much		Some		None	
TOTAL		Sattva =		Rajas =		Tamas =	

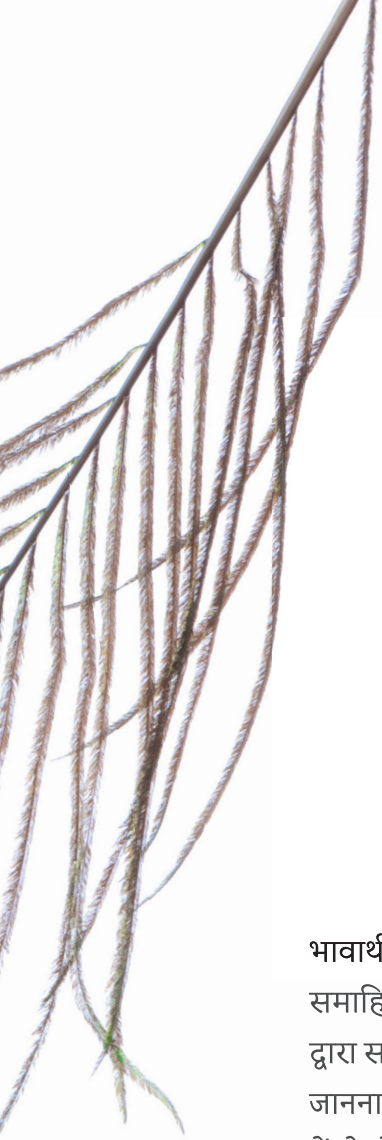
Where I need to work?

नान्यं गुणेभ्यः कर्तारं यदा द्रष्टानुपश्यति।
गुणेभ्यश्च परं वेत्ति मद्भावम् सोऽधिगच्छति॥

भगवद् गीता | अध्याय 14, श्लोक 19

जिस समय द्रष्टा तीनों गुणों के अतिरिक्त अन्य किसी को कर्ता नहीं देखता और तीनों गुणों से अत्यंत परे सच्चिदानंदघनस्वरूप मुझ परमात्मा को तत्त्व से जानता है, (उस समय) वह मेरे स्वरूप को प्राप्त होता है।





भावार्थ : अध्यात्म यात्रा में होता सकल पुरुषार्थ इस श्लोक में समाहित है। भगवान श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि जब दूसरों द्वारा सत्त्व-रजस-तमस से कार्य हो तब साधक को मात्र उसे देखना-जानना है कि यह तो उसके गुण की प्रवृत्ति है। परंतु जब स्वयं तमस में हो तो रजस में आना है और रजस से सत्त्व में आने का प्रयास करना है। जब तक सत्त्व साधक का स्वभाव नहीं बनता तब तक ईश्वर-अनुभव की पात्रता का निर्माण नहीं होता। और जो पर और स्व के गुण-भेद को स्पष्ट जानता है वह ईश्वर के स्वरूप का अनुभव करने का अधिकारी हो जाता है।

Shrimad Rajchandra Mission, Delhi

a Spiritual Revolutionary Movement

srmdelhi.com/attend