

॥ श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारांश ॥ वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् । देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् ॥ श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारांश ॥

अध्याय 8: अक्षरब्रह्मयोग

2/3 (श्लोक 8-13), शनिवार, 30 डिसेंबर 2023

विवेचक: गीता विशारद डॉ. श्री संजय मालपाणी जी

YouTube लिंक: <https://youtu.be/hCpOrAgvo-U>

नित्य योगसाधना | करते परमगतीकडे मार्गक्रमणा ॥

प्रार्थनेने विवेचनाला सुरुवात झाली. आपण गेल्या आठवड्यापासून आठव्या अध्यायाच्या चिंतनास सुरुवात केली आहे. हा अध्याय विलक्षण आहे. आपल्या आजूबाजूला कोणी मृत्यूविषयी बोलायला आरंभ केला तर ते संभाषण अशुभ मानून त्याला रोखले जाते. या अध्यायात मात्र मृत्यूविषयीच चर्चा आली आहे. मृत्यू कसा यावा हे यात सांगितले आहे.

विभीषणाच्या सूचनेनुसार रावणाच्या नाभीत असलेल्या अमृताचे छेदन करून श्रीरामांनी त्याला धाराशायी केले. रणांगणात पडलेल्या रावणाजवळ जाऊन श्रीराम म्हणाले, "तुमच्यासारखा परमज्ञानी या जगात दुर्लभ आहे. त्यामुळे तुम्हाला हे ठाऊक असले पाहिजे की रामासोबतच नाही तर कोणाशीच शत्रुता चांगली नाही आणि ज्या कारणामुळे तुम्ही माझ्याशी वैरभाव ठेवला तो अत्यंत निंदनीय आहे. मग असे का केले? तुम्हाला हवे ते तुम्ही माझ्याशी मैत्री करूनही मिळवू शकला असता."

रावणाने उत्तर दिले, "तुमच्याशी मैत्री केली असती तर मला अधिक ज्ञानप्राप्ती झाली असती. कारण तुम्ही माझ्यापेक्षा अधिक ज्ञानी आहात. माझ्याजवळ ज्ञान तर विपुल होते. पण मला मोक्षप्राप्तीची इच्छा होती. प्रत्यक्ष प्रभूच्या हातून मृत्यूचे भाग्य मला लाभले आहे. ज्ञान तर विविध मार्गांनी प्राप्त होऊ शकते मात्र मोक्षप्राप्तीसाठी प्रभूचीच आवश्यकता असते. त्यामुळे तुमच्या हातून मृत्यू येऊन मला सद्गती मिळावी म्हणून तुमच्याशी वैर केले."

रावण किंवा कंसासारखे अहंकारी जेव्हा प्रभू श्रीराम आणि श्रीकृष्णांच्या हातून मारले जातात, तेव्हा तेही सद्गतीला जातात. कारण त्यांच्यासमोर प्रत्यक्ष भगवंत असतात. भगवंताचा पुन्हा अवतार केव्हा होईल हे तर सांगता येणार नाही. कल्की अवतार केव्हा येईल याची वाट बघत आपण बसू शकत नाही. त्यामुळे अंतःसमयी भगवंताची प्रतिमा आपल्या अंतःचक्षूंसमोर असली तर आपल्याला मोक्ष मिळू शकतो. त्यामुळे अंतःसमयी काय घडावे याविषयी भगवंत या अध्यायात अर्जुनाशी चर्चा करत आहेत.

नचिकेताची गोष्ट आपल्याला ऐकिवात असेलच.

नचिकेताचे पिता ऋषी उद्दालक यांनी एक यज्ञ आयोजित केला होता आणि त्यात आपल्या जवळ जे काही आहे त्याचे दान करणे अपेक्षित होते. त्यांनी आपल्या गोशाळेतील सर्व गायी ब्राह्मणांना दान केल्या. नचिकेत तिथे उपस्थित होता. बालसुलभ चिकित्सक बुद्धीने त्याने वडिलांना प्रश्न विचारला की, "ज्या गायींचे तुम्ही दान करत आहात त्यातील कित्येक गायी भाकड (दूध न देणाऱ्या) आणि निरुपयोगी आहेत. त्यामुळे तुम्ही पुण्याचे भागी बनत आहात की पापाचे?"

उद्दालक म्हणाले, "या यज्ञाच्या आवश्यकतेनुसार मला माझे सर्वस्व दान करायचे आहे. त्यामुळे या गायी निरुपयोगी असल्या तरी त्या मी माझ्याजवळ ठेवू शकत नाही. त्यांना दान करावेच लागेल." नचिकेत म्हणाला, "हे बरोबर नाही. तुम्ही सर्वस्व दान करणार आहात. तर या निरुपयोगी गायींच्या आधी तुमच्याकडील एक उपयोगी गोष्ट तुम्ही दान केली पाहिजे. ती म्हणजे मी, तुमचा पुत्र. माझे दान तुम्ही कोणाला करणार आहात."

ऋषी उद्दालक हे ऐकून रागावले आणि त्यांनी नचिकेताला गप्प बसण्यास सांगितले. मात्र नचिकेत गप्प बसणाऱ्यांपैकी नव्हता. तो पुन्हा पुन्हा वडिलांना विचारत राहिला की त्याला ते कोणाला दान देणार आहेत?

उद्दालक ऋषींचा क्रोध अनावर झाला आणि कमंडलूमधील पाणी शिंपडत ते रागात म्हणाले, “जा, मी तुला मृत्यूला दान केले आहे!!”

नचिकेत वडिलांची आज्ञा शिरसावंद्य मानून यमलोकाच्या दिशेने निघाला. तिथल्या द्वारपालांनी त्याला यमलोकाच्या द्वाराशी अडवले आणि म्हणाले, “मृत्यूच्या आधी यमलोकात प्रवेश मिळत नाही.” नचिकेत म्हणाला, “ठीक आहे. माझी यमराजांशी भेट घालून द्या. कारण मला त्यांना दान देण्यात आले आहे.”

द्वारपाल म्हणाले, “यमराज तर इथे नाहीत. केव्हा येतील सांगता येणार नाही.”

सलग तीन दिवस नचिकेत तिथेच बसून होता. तीन दिवसांनी यमराज परत आले आणि नचिकेताला पाहून त्यांनी चौकशी केली. द्वारपालांनी सांगितले की तो काहीही न खातापिता तीन दिवसांपासून तुमची वाट आहे. त्याचे असे म्हणणे आहे की त्याच्या वडिलांनी त्याला तुम्हाला दान दिले आहे. यमराजांनी नचिकेताला जवळ घेतले आणि म्हणाले, “तू माझा अतिथी आहेस आणि माझा अतिथी तीन दिवस उपाशी राहिला याचे प्रायश्चित्त मला घेतले पाहिजे. नचिकेता, मी तुला तीन वरदान देतो. बोल, तुला काय हवे?” नचिकेताने पहिला वर मागितला की निरुपयोगी गायी दान दिल्याच्या पापातून त्याच्या वडिलांना पापमुक्त करावे. यमराज तथास्तु म्हणाले.

दुसरे वरदान मागताना नचिकेत म्हणाला, “मला दानात दिल्यामुळे माझ्या वडिलांना अतीव दुःख झाले आहे. त्यांचे हे दुःख नष्ट करावे.” यमराज म्हणाले, “तथास्तु. तू तुझ्या वडिलांकडे परत जाऊ शकतोस. ज्यामुळे त्यांचे दुःख आपोआप नष्ट होईल.”

तिसरे वरदान मागताना नचिकेत म्हणाला, “मला मृत्यूचे ज्ञान द्या.” मृत्यूचे ज्ञान म्हणजे जीवनाचेच ज्ञान. कारण जीवन आणि मृत्यू एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. जो जन्माला आला त्याच्यासाठी मृत्यू अटळ आहे. म्हणून यमराज म्हणाले, “हे संभव नाही. त्याऐवजी मी तुला त्रैलोक्याचा राजा बनवतो.”

इतके मोठे आमिष ऐकूनही नचिकेतावर त्याचा परिणाम झाला नाही. तो म्हणाला, “माझे तुमच्याकडे काहीच मागणे नव्हते. तुम्ही स्वतःहून वरदान दिले होते. तुम्हाला ज्ञान देणे संभव नसेल तरी काही हरकत नाही. मला आशीर्वाद द्या. मी निघतो.”

तीन वरदान न घेताच नचिकेत परतला असता तर यमराजांचे म्हणणे असत्य ठरले असते. त्यांनी नचिकेताला इतर अनेक प्रलोभने दाखवली. मात्र इतर काही मागणे शिल्लक नाही असे नचिकेताचे मत होते. तो म्हणाला, “तुमचे दर्शन आणि तुमचा स्नेह लाभला. आता काही द्यायचेच असेल तर केवळ मृत्यूचे ज्ञान द्या. इतर काही नको.”

निरुपाय झाल्याने यमराजांनी नचिकेताला मृत्यूचे ज्ञान दिले. कोणाचा मृत्यू झाला तर घरून स्मशानापर्यंत जो अग्नी नेला जातो त्याला नचिकेत अग्नी असे म्हटले जाते. हा अग्नी प्रत्येक मृत्यूप्रसंगी नचिकेताची आठवण करून देतो. हे मृत्यूचे ज्ञान मिळवण्यासाठी नचिकेताला यमलोकापर्यंत जावे लागले. आपण सगळे मात्र भाग्यवान आहोत की अर्जुनाच्या माध्यमातून हे ज्ञान आपल्याला घरबसल्या मिळत आहे.

तस्मात्सर्वेषु कालेषु, मामनुस्मर युध्य च ।

मय्यर्पितमनोबुद्धिः(२), मामेवैष्यस्यसंशयम् ॥ ८.७ ॥

भगवंत म्हणतात, “आजपासून अंतसमयापर्यंत प्रत्येक क्षणी माझे स्मरण कर. मन आणि बुद्धी मला अर्पण केली तर निःसंशय मला प्राप्त करशील.” शेवटच्या क्षणी भगवंताचे नाम स्मरण व्हावे यासाठी अथक अभ्यासाची गरज आहे. आयुष्यभर सराव करावा लागतो की प्रत्येक आनंदाच्या, दुःखाच्या, युद्धजन्य परिस्थितीतही भगवंताचे स्मरण व्हावे. कारण शेवटचा क्षणदेखील युद्धासारखा पीडादायक असतो. ज्या प्राणांचा शरीराशी इतक्या वर्षांचा संबंध असतो, ते प्राण निघताना पीडा तर होणारच. त्या पीडेतही भगवंताचे स्मरण करता येणे अवघड आहे. त्यामुळे प्रत्येक क्षणी माझे स्मरण कर असे भगवंत सांगतात.

मय्यर्पितमनोबुद्धिः याचा उल्लेख बाराव्या अध्यायात देखील आला आहे. मन तर समर्पित होते मात्र ते जाणत नाही. मन केवळ मानते. बुद्धी जाणते. बुद्धीने जाणून घेत नाही तोपर्यंत हे संभव नाही. केवळ मनाने मानणारे ईश्वराला घाबरतात. भगवंत घाबरण्यासाठी नाही तर केवळ प्रेम करण्यासाठी आहेत. मंदिरात जायला वेळ नाही म्हणून काही लोक बाहेरूनच हात जोडून, कान पकडून क्षमायाचना करत असतात. हा ही एक भाव आहे. मात्र जोपर्यंत आपण भगवंताशी एकरूप होत नाही, तादात्म्य साधत नाही, हे संभव नाही. हे कसे साधावे याचे वर्णन पाचव्या आणि सहाव्या अध्यायात भगवंतांनी विस्ताराने सांगितले आहे. इथे ते संक्षेपाने सांगत आहेत.

अभ्यासयोगयुक्तेन, चेतसा नान्यगामिना । परमं (म) पुरुषं (न) दिव्यं (म), याति पार्थानुचिन्तयन् ॥ 8.8 ॥

हे पार्थ! असा नियम आहे की, परमेश्वराच्या ध्यानाच्या अभ्यास रुपी योगाने युक्त, दुसरीकडे न जाणाऱ्या चित्ताने निरंतर चिंतन करणारा मनुष्य, परम प्रकाशस्वरूप दिव्य पुरुषाला म्हणजे परमेश्वरालाच जाऊन मिळतो.

भगवंत म्हणतात, “हे पार्थ (पृथानंदना), तू अभ्यासयोगाने युक्त हो. तुझे चित्त माझ्यात स्थिर होऊ देत. अशा त्या परम दिव्य पुरुषाचे चिंतन, पुरुषोत्तमाचे चिंतन करत जो देह त्यागतो, तो मलाच प्राप्त होतो.”

सहाव्या अध्यायात आत्मसंयम योग सांगण्यात आला आहे. **योग म्हणजे दोन गोष्टींना जोडणे.** गणितातील बेरजेला हिंदीत **कुलयोग** असे म्हणतात. दोन संख्यांचा योग म्हणजे त्यांना जोडणे, त्यांची बेरीज. आधीच्या श्लोकातील योग म्हणजे मन आणि बुद्धीला जोडणे. यांना जोडण्याची पद्धती अष्टांगयोगाच्या माध्यमातून महर्षी पतंजलींनी सांगितली आहे. भगवद्गीता हे **योगशास्त्र** आहे. त्यामुळे प्रत्येक अध्यायाच्या अखेरीस पुष्पिकेमध्ये **ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे** असा उल्लेख येतो. **शास्त्र म्हणजे विज्ञान.** योगाचे विज्ञान. ज्ञान आणि विज्ञान या दोन्हीमधील फरक जाणणे आवश्यक आहे. भगवद्गीतेत दोन्हीबद्दल सांगितले आहे. **विज्ञान परिवर्तनशील** आहे. आज जितक्या गोष्टींचा शोध लागला तितकेच ते मर्यादित नाही. आणखीही शोध लागतील. ते लागल्यावर विज्ञान एक पाऊल पुढे सरकते. आधी अशी धारणा होती की पृथ्वी स्थिर आहे आणि सूर्य गतिमान आहे. भारतीय ऋषींनी अनेक वर्षांपूर्वी याचा शोध लावला की पृथ्वी फिरते आणि सूर्य जवळपास स्थिर आहे. तो अत्यंत सूक्ष्म गतीने फिरतो. आज विज्ञानाला जे ठाऊक आहे, नवीन शोध लागल्यावर त्याच्या कक्षा अधिक रुंदावतील. **ज्ञान मात्र सनातन** आहे. जे हजारो वर्षांपूर्वी होते तेच हजारो वर्षांनंतर देखील राहणार आहे. कारण **ज्ञान म्हणजे आत्म्याची अनुभूती.** अनुभूतीला ज्ञान म्हणतात. अभ्यास म्हणजे केवळ लेखन वाचन नव्हे तर सराव. हा योगाचा अभ्यास, योगाचा सराव इतरत्र लक्ष विचलित न होऊ देता नित्य करावा लागतो. सामान्यतः पाच मिनिटांचे ध्यान करायला बसले तरी डोळे बंद केल्यावर अनेक गोष्टी आठवू लागतात. कोणाला खाण्यापिण्याच्या गोष्टी आठवतात, कोणाला प्रियजन आठवतात, काही जण जुन्या आठवणीत रमू लागतात. काहींना भविष्याची चिंता जाणवू लागते. मग अचानक आठवते की मन तर ध्यानापासून भटकले आहे. मग पुन्हा मन स्थिर करण्याचा प्रयत्न सुरू होतो.

योगाचे अष्टांग - महर्षी पतंजलींनी योगाला आठ अंगांच्या स्वरूपात समजावून सांगितले आहे.

१. **यम** - येथे यम म्हणजे ज्याकडे नचिकेत गेला होता ती मृत्यू देवता नाही तर यम म्हणजे काही गोष्टींचे पालन करणे, काही बाबींपासून दूर राहणे. कारण काहीतरी मिळवण्यासाठी काहीतरी त्यागावे लागते.

- १). **सत्य** - असत्यापासून दूर राहणे
- २). **अहिंसा** - हिंसेपासून दूर राहणे
- ३). **अस्तेय** - चोरी न करणे
- ४). **अपरिग्रह** - संग्रह न करणे
- ५). **ब्रह्मचर्य** - इंद्रियसुखांवर संयम आणि चेतनेला ब्रह्मज्ञानात स्थिर करणे

२. **नियम** - जीवनात नियम आवश्यक असतात. हे खालील गोष्टीमधून समजून घेऊया.

एक सावकार एकदा एका सज्जन सत्पुरुषाला भेटला. सावकाराने विचारले, “हे गुरुदेव, मला मोक्षप्राप्ती कशी होईल?” गुरुदेव म्हणाले, “काही नियम अंगी बाणवावे लागतील.” सावकार म्हणाला, “ते मला शक्य नाही. पहाटे लवकर उठून आसन, प्राणायाम आदि माझ्याच्याने होणार नाही. एखादा साधा सोपा नियम असेल तर सांगा.” छोटा नियम जरी आयुष्यात आला तरी मोठे परिवर्तन घडवून आणतो. गुरुदेव म्हणाले, “तुला उपवास, जप हे सर्व जमत नाही ना तर एकच कर. रोज दुकानातून घरी जाताना टिळा लावलेला मनुष्य जेव्हा दिसेल त्यानंतरच घरी जाऊन भोजन कर.” रोज सावकार घरी जाण्यासाठी निघाल्यावर त्याला टिळा लावलेला मनुष्य दिसेलच हे काही नक्की नसायचे. मग सावकार शोधायचा. कोणी दिसला की त्यानंतरच घरी जाऊन जेवण करायचा. मात्र एके दिवशी त्याला कोणीही टिळा लावलेला मनुष्य दिसेना. संध्याकाळ झाली, अंधार पडला... तरी दिव्यांच्या प्रकाशात रस्त्यावर त्याचा शोध सुरूच होता. कोणी दिसले नसते तर त्याला उपवास घडला असता. आणि तितक्यात त्याच्या दुकानासमोर काही टिळाधारी लोक आले. त्यांना बघून सावकार आनंदाने ओरडला, “अरे सापडले सापडले!” योगायोग म्हणजे ते लोक चोर होते आणि सावकाराचेच दुकान लुटायला आले होते. सावकाराला ओरडताना पाहून ते पळून गेले. सावकाराने एक नियम नेमाने पाळला म्हणून लौकिक आणि अलौकिक, भौतिक आणि आदिभौतिक दोन्ही बाबतीत त्याचा लाभ झाला. एक दिवस थोडा उपवास घडला म्हणून काही त्रास होत नाही हेही त्याला कळले.

सकाळचा चहा सोडण्याचा संकल्प बरेच जण करतात. जमले नाही की ठरवतात की एक तारखेपासून करू, सोमवारपासून

करू, नवीन वर्षात करू. लोक सोमवारची, एक तारखेची, नवीन वर्षाची वाट बघतात. योगायोगाने तिन्ही गोष्टी एकाच दिवशी परवा होणार आहेत. त्यामुळे योगाचा अभ्यास सुरू करण्यासाठी आणखी चांगला दिवस कोणता असू शकतो. त्यामुळे यम, नियम आणि काही आसने यांचा सराव निश्चित सुरू करावा. अर्धा पाऊण तास स्वतःसाठी द्यावा.

३. **आसन** - आसन केले नाही तर समत्व कसे प्राप्त होईल? समत्वाची साधना आसनांमुळेच आरंभ होते. पाठीचा कणा ताठ ठेवावा.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः (६.१३) शरीर, मस्तक, मान एका रेषेत येण्याची ताकत यावी, सरळ बसल्यावर पायाला मुंग्या येऊ नयेत, पाठ दुखू नये यासाठी आसने नित्य करावीत. त्यामुळे पाऊण तासाचे आसन आणि पंधरा मिनिटे प्राणायाम असा एक तास एक तारखेपासून स्वतःसाठी नक्की काढा. सोपी आसने उदा. भुजंगासन, धनुरासन, सेतुबंधासन, उष्ट्रासन पाठीचा कणा सरळ करण्यात मदत करतात. पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन, वृक्षासन एकेक करून दोन्ही पायांनी करावे. **समत्वं योग उच्यते (२.४८)** हा योगाचा अभ्यास आहे. आयुष्यभर केलेला हाच अभ्यास अंतिम समयी कामी येतो.

४. **प्राणायाम** - आसन करायचे राहिले तरी प्राणायाम करणे सोडू नये. कारण प्राणायामामुळे मन आणि बुद्धीचे तादात्म्य होते. मय्यर्पितमनोबुद्धि करायचे असेल तर प्राणायामाला पर्याय नाही.

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ (५.२७) प्राण आणि अपान यांना समान करावे. प्राण आणि अपान म्हणजे काय? मृत्यू आला की प्राण गेले असे म्हटले जाते. बाहेर पडणारी हवा म्हणजे प्राण. पण सामान्यतः लोक आत जाणाऱ्या हवेला प्राण मानतात. हे थोडे गोंधळात टाकणारे वाटू शकते. रामसुखदासजी महाराजांनी त्यांच्या ग्रंथात लिहून ठेवले आहे की, प्राण म्हणजे बाहेर पडणारा श्वास आणि अपान म्हणजे आत जाणारा श्वास. श्वास घेतला की तो खालच्या दिशेने जातो, त्याला अपान म्हणतात. आणि बाहेर पडणाऱ्या श्वासाला प्राण म्हणतात. या प्राण आणि अपान यांना समान करावे. प्राणायामात परायण म्हणजे प्रवीण व्हा असे भगवंत सांगतात.

पूरक - श्वास घेणे

रेचक - श्वास बाहेर सोडणे

अंतरकुंभक - श्वास फुफ्फुसांमध्ये रोखून धरणे

बाह्यकुंभक - श्वास बाहेर सोडून रोखून धरणे

योगाच्या या संकल्पना, दीर्घ श्वास सोडणे, ओंकार साधना (प्रणव उच्चार) आदी माहीत करून घ्याव्यात. या लहान लहान गोष्टींचा सराव केला नाही तर प्रगती कशी होणार?

५. **प्रत्याहार** - कासव जसे आपली सहा अंगे आत ओढून घेते, त्याप्रमाणे मनुष्याला आपले पंचेंद्रिय आणि सहावे इंद्रिय मन यांना अंतर्मुख करून त्यावर संयम ठेवता आला पाहिजे. हे जमले तरच योगमार्गावर प्रगती शक्य आहे.

यदा संहरते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः ।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥ २.५८ ॥

६. **धारणा** - आपल्या शरीराच्या एखाद्या अंगावर लक्ष केंद्रीत करणे

७. **ध्यान** -

[प्रेक्षाध्यान] हा ध्यानाचा एक प्रकार आहे. प्रेक्षा (म्हणजे आकलन) ध्यानाचे ध्येय एखाद्याच्या वृत्ती आणि वर्तनातील बदलांद्वारे एखाद्याच्या अस्तित्वात एकात्मता आणणे आहे. यामध्ये शरीराची, श्वासोच्छवासाची आणि शारीरिक प्रक्रियांची तीव्र धारणा असते.]

प्रेक्षा म्हणजे प्रेक्षक बनून बघणे. श्वासप्रेक्षा म्हणजे आत आणि बाहेर जाणाऱ्या श्वासाचे निरीक्षण करणे, श्वासाकडे लक्ष देत तो कसा येतो, कोणत्या मार्गाने येतो, थंड आहे की उष्ण, कोणकोणत्या अवयवांना स्पर्श करत जात आहे याचे निरीक्षण करावे.

हा श्वासच या जगाला आपल्या आत्म्याशी जोडतो. श्वास संपला की आपली कहाणीही संपते. देह आणि आत्म्याचा संबंध संपतो. पाठीचा कणा ताठ ठेऊन या सर्व कृती कराव्यात.

सरळ बसण्यासाठी एक उपाय करावा. खुर्ची गुबगुबीत स्पंजची नसावी. त्यामुळे सरळ बसणे अवघड होऊ शकते. खुर्चीचा बसण्याचा भाग कडक आणि एक रेषेत असावा, गोलाकार नसावा. सरळ नसेल तर खुर्चीच्या गोलाकार खड्ड्यात चादर ठेवावी. कमरेपासून वरील शरीराचा भार मांड्यावर यावा, नितंबावर (Hips) नाही या पद्धतीने बसावे. यामुळे मागे न टेकता सरळ बसण्याची सवय लागते. कोणत्याही त्रासाविना दीर्घवेळ या स्थितीत सरळ बसता येणे शक्य आहे. दहा मिनिटांच्या सरावापासून सुरुवात करून हळूहळू वेळ वाढवावी. शालेय विद्यार्थ्यांनी शाळेतील बाकावर याच प्रकारे बसावे. असे सरळ बसले तर फुफ्फुसे प्रसारित होऊन अधिक प्राण शरीरात खेळता राहिल. श्वास घेण्याची क्षमता वाढेल आणि प्राणायाम चांगल्या तीव्रतेने करता येईल. म्हणून सरळ बसणे आवश्यक आहे. हात सहजगत्या कोपरापासून काही अंशात वळवून तळवे वरच्या दिशेला ठेवावे. हात किंवा बोटांमध्ये कोणताच ताण न देता ती अलगद ठेवावी. हाताची ज्ञानमुद्रा किंवा द्रोणमुद्रा करावी. डोळे बंद

करावे. डोळे बंद करून काय करावे हे या अध्यायात सांगितले आहे. अशा योग स्थितीचा नित्य सराव केला तर अंतिम समयी स्थिरमती राहणे शक्य होईल.

8.9

**कविं(म्) पुराणमनुशासितारम्,
अणोरणीयांसमनुस्मरेद्यः।
सर्वस्य धातारमचिन्त्यरूपम्,
आदित्यवर्णं (न) तमसः (फ) परस्तात्॥ 8.9॥**

जो पुरुष सर्वज्ञ, अनादी, सर्वांचा नियामक, सूक्ष्म यापेक्षाही अतिसूक्ष्म, सर्वांचे धारण पोषण करणारा, अतर्क्य स्वरूप सूर्याप्रमाणे नेहमी चेतन प्रकाश रूप आणि अविद्येच्या अत्यंत पलिकडील अशा शुद्ध सच्चिदानंदघन परमेश्वराचे स्मरण करतो,

आदित्याचा (सूर्य) वर्ण (रंग) सोनेरी आहे. त्या सोनेरी रंगाचा, अचिंत्यरूप (ज्याचे चिंतन करणे शक्य नाही) असा तो भगवंत आहे. प्रत्येक व्यक्तीने स्वतःच्या परीने त्याचे चिंतन केले आहे. जो सर्वज्ञ, पुराण, शासन करणारा आणि सूक्ष्मातील सूक्ष्म अशा सर्वांचे धारण आणि पालनपोषण करतो, जो अज्ञातापासून पार आहे, सूर्याप्रमाणे प्रकाशस्वरूप अशा अचिंत्याचे चिंतन करावे.

जे न देखे रवी, ते देखे कवि ।

कवी संवेदनशील असतात. जे काव्य करतात ते भगवंताचे चिंतन इतरांपेक्षा अधिक चांगल्या प्रकारे करू शकतात. कवी सर्वज्ञ असतात कारण जे सूर्यालाही दिसत नाही ते अचिंत्य रूप कवीला दिसू शकते. जेव्हा बाहेर जाणाऱ्या धारेला अंतर्मुख करता येईल तेव्हाच हे चिंतन शक्य होईल. आपले डोळे बाहेरची दृश्ये बघतात, कानांवर बाहेरचे शब्द पडतात, वाचने शब्द बाहेर पडतात. ही बाहेर वाहणारी धारा आत वळवावी. म्हणून डोळे बंद करून अंतर्मुख होण्यास सांगितले जाते. अंतर्मुख झाले की ही धारा उलट होऊन राधा बनते. राधेच्या मनात केवळ कृष्णाचेच चिंतन चालत असे. राधा अस्तित्वात होती की काल्पनिक असा प्रश्न असला तरी अधिक मंदिरे राधेचीच आहेत, रुक्मिणीची नाही. भगवत्प्राप्ती त्यालाच होते जो राधा बनतो.

६. **धारणा** - माझ्या धारेला मी आतल्या दिशेला वळवावे. आत काय सुरू आहे याची धारणा करावी. आपल्या हृदयाची स्पंदने कशी सुरू आहेत हे बघावे. आपण जेव्हा एकदम स्थिर असतो तेव्हा शरीरातील लहान लहान नसांचे आवाजही आपल्याला जाणवू शकतात. हे मोठे आनंददायी आहे मात्र आपण कधी याचा अनुभवच घेतला नाही. दोन मिनिटे, पाच मिनिटे असे करत बसण्याचा सराव करावा. डोळे बंद करून आत काय घडत आहे हे पहावे. कोणत्याही एका इंद्रियावर लक्ष केंद्रीत करावे. श्वास किंवा संवेदनावर लक्ष एकाग्र करावे. अचानक पायाला खाज आली तरी हात ज्ञानमुद्रेतच ठेवावे. कारण इथे आपण केवळ प्रेक्षक आहोत. प्रेक्षकाला नाटकात काम करणाऱ्या नटाला सूचना देण्याचा अधिकार नसतो. तो केवळ चांगले वाईट अशी टिप्पणी करू शकतो. त्या संवेदना केवळ बघाव्या. ती खाज आपोआप नाहीशी होते. धारणेत श्वास आणि संवेदनांनंतर विचारांकडे लक्ष द्यावे. विचारांचे निरीक्षण केले की त्यांची गती हळूहळू मंदावते. आपल्याला असे वाटते की, मनात अनेक विचार वेगाने चालतात. मात्र महर्षी पतंजलींनी सांगितले आहे की, मनात एका वेळी एकच विचार असतो. दोन विचार एका वेळेस मनात प्रवेश करत नाही. विचारांवर लक्ष केंद्रीत केले तर त्यांची गती कमी होते. एक विचार येऊन नाहीसा झाला आणि दुसरा विचार येण्याआधी एक क्षण जेव्हा एकही विचार मनात नसतो त्या स्थितीला पकडायचे आहे. मन शून्य बनवायचे आहे. ते होत नाही तोपर्यंत त्यात भगवंताचे ध्यान होऊ शकत नाही. धारणेमध्ये या शून्याचा अवधी वाढवावा.

७. **ध्यान** - शून्याचे आसन बनेल तेव्हाच भगवंत येऊन त्यात विराजमान होतील. भगवंताला प्रतिष्ठित करणे म्हणजे ध्यान.

८. **समाधी** - भगवंताची ही प्रतिष्ठापना जसजशी वाढेल तसतसे समाधी अवस्थेकडे वाटचाल सुरू होईल.

8.10

**प्रयाणकाले मनसाऽचलेन,
भक्त्या युक्तो योगबलेन चैव ।
भ्रुवोर्मध्ये प्राणमावेश्य सम्यक्,**

स तं(म्) परं(म्) पुरुषमुपैति दिव्यम् ॥ 8.10 ॥

तो भक्तियुक्त पुरुष अंतकाळी सुद्धा योगबलाने भुवयांच्या मध्यभागी प्राण चांगल्या रीतीने स्थापन करून मग निश्चल मनाने स्मरण करीत त्या दिव्य रूप परमपुरुष परमात्म्यालाच प्राप्त होतो.

जो भक्तियुक्त मनुष्य अंतिमसमयी योगबल आणि अचल मनाने प्राणाला भ्रूमध्यामध्ये समाविष्ट करतो, अशा मनुष्याला भगवत्प्राप्ती होते. याचा अभ्यास दीर्घकाळ करावा लागतो. अवघड असला तरी नित्य सरावाने संभव आहे. भ्रूमध्यामध्ये टिळा लावताना तिथे बोटाने थोडा दाब दिला जातो ज्यामुळे त्रिनेत्राचे द्वार उघडू शकते. ते आपण कधीच उघडत नाही. ते उघडून प्राण तिथून बाहेर पडले तर ते सर्वश्रेष्ठ समजले जातात.

8.11

यदक्षरं(म्) वेदविदो वदन्ति,
विशन्ति यद्यतयो वीतरागाः ।
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं(ञ्) चरन्ति,
तत्ते पदं(म्) सङ्ग्रहेण प्रवक्ष्ये ॥ 8.11 ॥

वेदवेत्ते विद्वान ज्या सच्चिदानंदघनस्वरूप परमपदाला अविनाशी म्हणतात, आसक्ती नसलेले यत्नशील संन्यासी महात्मे ज्यांच्यामध्ये प्रवेश करतात आणि ज्या परमपदाची इच्छा करणारे ब्रह्मचारी ब्रह्मचर्याचे आचरण करतात, ते परमपद मी तुला थोडक्यात सांगतो.

वेदवेत्ता लोक ज्याला अक्षर असे म्हणतात, वीतराग यती ज्याला प्राप्त करतात आणि साधक ज्याच्या प्राप्तीची इच्छा करत ब्रह्मचर्याचे पालन करतात, त्या पदाविषयी मी तुला संक्षेपाने सांगतो. ज्या परमपदी तुला पोहचायचे आहे त्याबद्दल जे मी तुला सांगतो, ते लक्ष देऊन ऐक.

आपण मात्र फुटकळ मान सन्मानामध्ये अडकलेले असतो. एखाद्या मंडळाचे अध्यक्ष बनवले नाही, मंचावर बोलवून सत्कार केला नाही, मी एवढे केले तरी मला संधी का मिळाली नाही म्हणून लोक राग धरतात. यापासून वर उठावे. ते पद कसे आहे हे सांगताना भगवंत म्हणतात,

8.12

सर्वद्वाराणि संयम्य, मनो हृदि निरुध्य च ।
मूर्ध्नाध्यात्मनः(फ्) प्राणम्, आस्थितो योगधारणाम् ॥ 8.12 ॥

सर्व इंद्रियांची दारे अडवून, मनाला हृदयाच्या ठिकाणी स्थिर करून, नंतर जिंकलेल्या मनाने प्राण मस्तकात स्थापन करून, परमात्म्यासंबंधी योग्य धारणेत स्थिर होऊन जो पुरुष 'ॐ' या एक अक्षर रूप ब्रह्माचा उच्चार करीत आणि त्याचे अर्थ स्वरूप निर्गुण ब्रह्म जो मी, त्याचे चिंतन करीत देह टाकून जातो, तो परम गतीला प्राप्त होतो.

शरीराच्या सर्व द्वारांवर संयम ठेवून, मनाला हृदयात निरुद्ध करून प्राण मस्तकात स्थापित करून योग धारणेत सम्यक प्रकारे स्थित झालेला जो साधक आहे त्याच्याबद्दल भगवंत इथे सांगत आहेत. शरीराची नऊ द्वारे असतात - दोन डोळे, दोन कान, दोन नासिका, एक मुख, एक गुदा आणि उपस्थ. जोपर्यंत यांच्यावर संयम करता येणार नाही, अंतिम समयी भ्रूमध्यातून प्राण बाहेर कसे पडणार? त्या द्वाराला उघडण्यासाठी इतर द्वारे बंद करावी लागतील. हे संयम आणण्यासाठी लहान लहान गोष्टींपासून सुरुवात करावी. डोळ्यांनी काय बघावे- काय बघू नये, कानांनी काय ऐकावे - काय ऐकू नये, जीभने काय खावे - काय खाऊ नये, मुखाने काय बोलावे - काय बोलू नये हे त्या त्या इंद्रियांसाठी ब्रह्मचर्य आहे. असा संयम आपल्यात आहे का याचा विचार करावा. मनाचा निरोध म्हणजे त्याला रोखावे. त्याला केव्हा रोखता येईल? मन तर अत्यंत चंचल आहे. एकादशीचे व्रत केले तरी दिवसभर मनात खाण्याचेच विचार चालू असतात. मन थांबत नाही. धावत राहते. विचारांची प्रेक्षा मनाला स्थिर करण्याची कृती आहे. थोडे सायमन, शमन, दमन करावे लागते. सोळाव्या अध्यायात दमन दैवी संपदा आहे असे म्हटले आहे. इच्छा दाबली तर

सुरुवातीला इच्छा अधिक उफाळून येऊ शकतात. मात्र एक दोन दिवस असे होईल. हळूहळू सरावाने हेच दमन मनाला संयमनाकडे घेऊन जाते. त्यासाठी दृढ निश्चयाची आवश्यकता असते.

सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।

मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ १२.१४॥

भगवंत पुनः पुन्हा मन आणि बुद्धीचे समन्वय करण्यास सांगतात. आपली जी ऊर्जा बाहेर व्यर्थ जात आहे तिला आत स्थापित करावी. विचार करा, ज्याच्यावर क्रोध केला त्याला काहीच फरक पडत नाही, मात्र आपली किती ऊर्जा वाया जाते. **Choice is yours.** तुम्हाला स्वतःला बिघडवायचे असेल, तर क्रोध करत रहा. मात्र असे करायचे नसेल, तर क्रोधाचे संयमन करावे लागेल. त्याचे दमन करावे लागेल. त्यामुळे ऊर्जेचा संचय आपल्या मनात होतो. संयमन अत्यंत आवश्यक आहे. हे खालील प्रसंगातून जाणून घेऊया.

वडिलांच्या पिंडदानाच्या दिवशी पंडितजींनी एका मनुष्याला सांगितले की तुम्हाला आजपासून कशाचा तरी त्याग करावा लागेल, कोणता तरी एक संकल्प घ्या. त्या मनुष्याने भाताचा त्याग केला कारण त्याला भात विशेष आवडतही नव्हता. वास्तविक जे आवडत असते, त्याचा त्याग करावा. काही दिवस गेले. घरी पुलाव बनवण्यात आला होता. त्याला पुलाव आवडत असल्यामुळे त्याने पत्नीला सांगितले की मलादेखील वाढ. पत्नीने आठवण करून दिली, तुम्ही भाताचा त्याग केला आहे. तो म्हणाला, “मी भात त्यागला आहे, पुलाव तर मी नक्की खाईन.” अशा प्रकारे आपले मन आपल्यालाच मूर्ख बनवत असते. मन चतुर असते. ते असे विविध कच्चे दुवे शोधते. म्हणून योग धारणेमध्ये सम्यक प्रकारे स्थिर व्हायचे असेल तर सर्व द्वारांचे संयमन करावे लागेल. आणि ओंकाराची उपासना करावी लागेल.

8.13

**ओमित्येकाक्षरं(म्) ब्रह्म, व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः(फ) प्रयाति त्यजन्देहं(म्), स याति परमां (ङ्) गतिम् ॥ 8.13 ॥**

जो ओम या एकाक्षराचे उच्चारण आणि माझे स्मरण करत शरीर त्यागतो, त्याला परम गती प्राप्त होते असे भगवंत सांगतात. **एक ओंकार सतनाम.** ओंकार प्रणव आहे. एकाक्षर ब्रह्म आहे. सनातन धर्मातून अनेक धर्म उदयास आले. जसे बौद्ध धर्म, जैन धर्म. त्यांच्या विचारात थोडे फरक असले तरी ओमच्या बाबतीत सर्वांचे एकमत आहे. जैन धर्मीयांच्या नवकाराची सुरुवात ओंकारानेच होते. बौद्ध धर्मीयांच्या सर्व प्रार्थना ओमने प्रारंभ होतात. कारण ओम हा एकमेव अक्षय ध्वनी आहे, अनाहत आहे. अनाहत म्हणजे ज्याचे उच्चारण करताना तो आहत होत नाही. इतर ध्वनींच्या निर्मितीमध्ये स्वरयंत्राचे पडदे, दात, जीभ, ओठ एकमेकांना स्पर्श करतात. इतर सारे स्वर- व्यंजन यांचा प्रारंभ कंठाच्या वर होतो मात्र ओमचा आरंभ नाभीपासून होतो. त्यामुळे त्याचे उच्चारण आपल्याला आतून आलोकित, कंपित करते. त्याचा नाद हृदयाच्या समीप निघतो. म्हणतो तो अस्तित्वाचा ध्वनी आहे. अंतराळयान अंतरिक्षात जाऊन बाहेरचे आवाज जेव्हा शोषून घेतात, त्यात ओमचाच नाद असतो. अंतर्यात्राचा स्वर ओम आहे. अशा ओंकाराची साधना निरंतर केली तर परमगती प्राप्त होते. अशी अंतिम गती त्याच्यासमोर इतर सारे स्थिर होते, थांबते. त्यानंतर पुनर्जन्म देखील मिळत नाही. शरीर आणि मन गतीचे यंत्र आहेत. शरीर सुटले, मनातून सर्व कामना समाप्त झाल्या अशा वेळी मृत्यू आला तर तो सर्वश्रेष्ठ मृत्यू असतो. कारण त्यावेळी मन निराकार झाले, त्यात कोणतीच आकांक्षा उरली नाही. असा मृत्यू ओंकार उच्चारण करताना आला तर परमगती प्राप्त होते.

प्रश्न उत्तरे

कीर्ती ताई :

प्रश्न - ध्यान करताना धारणा देखील करावी असे ऐकले आहे. मी संतुष्ट आहे, सुखी आहे असे म्हणावे. मात्र आपण ज्याच्या मागे धावू ते आपल्यापासून दूर जाते. त्यामुळे अशा प्रकारे धारणा करावी की नाही? आज जो धारणा करण्याचा विधी सांगितला आहे, तो थोडा वेगळा आहे. त्याबद्दल सांगाल का?

विवेचक - धारणेचा अभ्यास अनेक प्रकारे केला जातो. त्यात स्वयंसूचना हेदेखील प्रभावी तंत्र आहे. आपण जे स्वतःला वारंवार सांगू, तसे आपल्यासोबत घडते. विशेष करून लहान मुलांवर याचा चांगला परिणाम होऊ शकतो. मूळ रूपाने धारणेचा अभ्यास म्हणजे स्वतःला बघणे.

प्रश्न - ध्यान करताना एका स्थितीत पंधरा मिनिटेच बसता येते. नंतर शारीरिक पीडा असह्य होऊन स्थिती बदलावी लागते. तेव्हा

लक्ष विचलित होते.

विवेचक- एका स्थितीत बसता येत नाही म्हणून आसनांचा सराव करावा. वज्रासन, स्वस्तिकासन कोणत्याही स्थितीत बसा, मात्र मांड्यांवर जोर देऊन बसण्याचा सराव करा. जर पाटावर बसत असाल, तर हिप्स पाटावर ठेवा, पाय खाली सोडा. शरीर आणि जमीन चुंबक आहे. म्हणून सरळ जमिनीवर बसू नये. त्यावर काही ऊर्जा विरोधक (non-conductive) अंधावे. मात्र एकदा वापरले तेच आसन कायम वापरावे कारण त्यातही एक ऊर्जा तयार होते. आसनाचा सराव करा, सरळ बसणे जमले की एक दिवस न हलता आपण दीर्घ काळ बसू शकतो.

फाल्गुनी ताई :

प्रश्न - ध्यान करायला बसले तर मन भटकत राहते. जुन्या गोष्टी आठवत राहतात. असे का?

विवेचक- 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्। सर्व धर्म साधनांचे मूळ शरीरापर्यंत येऊन थांबते. जन्मजात व्याधी, चुकीच्या सवयी, बसण्याच्या चुकीच्या पद्धती यामुळे शरीरात त्रास निर्माण होतात. त्यामुळे ध्यान करण्याआधी शरीराला स्वस्थ करावे. सकाळी थोडा वेळ योगासने करत असाल तरी जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा बसल्या बसल्या थोडे थोडे व्यायाम, हालचाल करत राहावी. **व्यस्त राहा, मस्त राहा, स्वस्थ राहा.** शरीराला व्याधी असल्या तरी आपली ओळख शरीर अशी नसते. आपण आत्मतत्त्व आहोत. परमात्म्याचे अंश आहोत. शरीर मंदिर आहे. मंदिर म्हणजे भगवंत नाही. मात्र ते स्वस्थ आणि स्वच्छ असले तर आत भगवंत प्रसन्न राहू शकतात. समृद्धी असली तरी त्यात लोळत पडू नये, आयुष्य साधेपणाने जगावे हे आपल्या पूर्वजांनी सांगितले आहे. कारण शरीराचे लाड कमी व्हावे, त्याला नको तितके महत्त्व देऊ नये. काही व्याधी असतील तर असतील. त्याला पूर्वसंचिताचे फळ मानून, त्याला इथेच भोगून पवित्र, स्वच्छ होऊन परमगतीकडे जायचे आहे असे चिंतन करावे.

निमिशा ताई :

प्रश्न - मला ज्ञानेश्वरी जाणून घ्यायची आहे. मात्र मला मराठी येत नाही. यावर विवेचन आयोजित केले जाईल का?

विवेचक- गीता प्रेसचा ज्ञानेश्वरी हिंदी गद्य अनुवाद उपलब्ध आहे. स्वामी गोविंद देवगिरी महाराजांच्या यूट्यूब चॅनलवर **ज्ञानेश्वरी भावदर्शन** ही व्याख्यानमाला ऐकू शकता.

समारोपाची प्रार्थना आणि हनुमान चालीसेने सत्राची सांगता झाली.

॥श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥



आम्हाला विश्वास आहेकी आपणास विवेचनाची रचना वाचायला आवडली असेल. कृपया खालील दिलेल्या लिंकचा उपयोग करून आम्हाला आपली प्रतिक्रिया कळवा.

<https://vivechan.learngeeta.com/feedback/>

विवेचन सार आपण वाचलात, धन्यवाद!

आम्ही सर्व गीता सेवी, अनन्य भावाने प्रयास करत आहोत कि विवेचनाचा मजकूर आपणास शुद्ध स्वरूपात प्राप्त होईल. तरीही जर मजकूर आणि भाषा संबंधित काही चुका असल्यास आम्ही क्षमा प्रार्थतो.

जय श्रीकृष्ण!

संकलन: गीता परिवार - रचनात्मक लेखन विभाग

प्रत्येक घरी गीता, प्रत्येक हाती गीता!

या आपण सर्व गीता परिवाराच्या ह्या ध्येया साठी एकत्र होऊया, आणि आपले इष्ट-मित्र -स्नेहीजनांना गीता वर्गाचा उपहार देऊया.

<https://gift.learngeeta.com/>

गीता परिवाराने एक नवीन सुरुवात केली आहे. आता आपण पूर्वी संयोजित झालेल्या सर्व विवेचनांचे यूट्यूब व्हीडियो आणि पीडीएफ बघू शकता आणि वाचू शकता. कृपया खाली दिलेल्या लिंकचा उपयोग करा.

<https://vivechan.learngeeta.com/>

॥ गीता शिका, शिकवा, जीवनात आणा ॥

॥ ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥