|| श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारांश ||वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् |देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् |||| श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारांश ||

अध्याय 12: भक्तियोग

1/2 (श्लोक 1-10), शनिवार, 04 मार्च 2023

विवेचक: गीता विशारद डॉ. श्री संजय मालपाणी जी

YouTube लिंक: https://youtu.be/XdzRGZ3lCzk

भक्तीचा महिमा

गुरुवंदना करून झाल्यावर प्रथम श्रीमद्भगवद्गीतेत मोक्षप्राप्तीचे ज्ञान, कर्म, ध्यान आणि भक्ती असे विविध मार्ग सांगितले. या अध्यायात या सर्व मार्गांपैकी भक्तीचा महिमा विस्ताराने वर्णन केला आहे.
एक शिखर चढून जायचे असेल तर चढाई करणारा शिखराच्या कोणत्या बाजूला आहे त्यावरून त्याचा चढाईचा मार्ग ठरवता येतो किंवा गंगा पार करणाऱ्या व्यक्तीने फोन करून गंगा पार कशी करू असे विचारले असता तो वाराणसीला आहे की प्रयागला हे कळल्यावर त्याला योग्य ते उत्तर देता येईल.
याच नियमाने माणसाचा स्वभाव कसा आहे, प्रवृत्ती कशी आहे याचा सारासार विचार करून त्याने कोणता मार्ग निवडावा हे ठरवता येते. ज्ञान, कर्म, ध्यान आणि भक्ती या सर्व मार्गांमध्ये भक्तीमार्ग सुलभ आहे.

12.1

अर्जुन उवाच
एवं(म्) सततयुक्ता ये, भक्तास्त्वां(म्) पर्युपासते|
ये चाप्यक्षरमव्यक्तं (न्), तेषां(ङ्) के योगवित्तमाः||12.1||

अर्जुन म्हणाला, जे अनन्यप्रेमी भक्तजन पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे निरंतर आपल्या भजन - ध्यानात मग्न राहून आपणा सगुणरूप परमेश्वराची आणि दुसरे जे केवळ अविनाशी सच्चिदानंदघन निराकार ब्रह्माचीच अतिश्रेष्ठ भावाने उपासना करतात, त्या दोन्ही प्रकारच्या भक्तांमध्ये अतिशय उत्तम योगवेत्ते कोण होत?

अर्जुनाचा पहिलाच प्रश्न आहे की उत्तम योगी कोण असतात? सगुण, साकार उपासक भक्त की निर्गुण, निराकार उपासक भक्त? उपासक म्हणजे उपासना करणारा. उप म्हणजे जवळ व आसन म्हणजे बैठक, बसणे. उपासना म्हणजे भगवंतांजवळ बसणे. उपवास म्हणजे भगवंतांपाशी राहणे. जे भगवंतांना मूर्ती, प्रतिमा अशा स्वरूपात पाहून त्यांची उपासना करतात ते सगुण, साकार उपासक आणि जे चराचरात भगवंत पहातात ते निर्गुण, निराकार उपासक. या दोघांमध्ये उत्तम योगी कोण हा अर्जुनाचा प्रश्न आहे.

12.2

श्रीभगवानुवाच
मय्यावेश्य मनो ये मां(न्), नित्ययुक्ता उपासते|
श्रद्धया परयोपेता:(स्), ते मे युक्ततमा मताः||12.2||

श्रीभगवान म्हणाले, माझ्या ठिकाणी मन एकाग्र करून निरंतर माझ्या भजन-ध्यानांत रत झालेले जे भक्तजन अतिशय श्रेष्ठ श्रध्देने युक्त होऊन मज सगुणरूप परमेश्वराला भजतात, ते मला योग्यांमधील अति-उत्तम योगी वाटतात.

अर्जुनाचा या प्रश्नाचे उत्तर देणे कठीणच आहे. समजा कोणी एखाद्या आईला विचारू लागला की मला तुमच्या दोन मुलांपैकी एकाला बरोबर न्यायचे आहे; मी मोठ्याला नेऊ की धाकट्याला. आई स्वाभाविकपणे मोठ्याला घेऊन जायची परवानगी देईल. कारण वयानुसार मोठा मुलगा समजूतदार आहे, तो स्वतःची काळजी स्वतः घेऊ शकेल याची आई ला खात्री आहे. त्याउलट धाकटा तान्हा असल्याने तिच्यावर संपूर्ण अवलंबून आहे हे ती जाणते. त्यामुळे ती धाकट्याला न पाठवता मोठ्याला घेऊन जायची परवानगी देते. धाकटा तिचा लाडका आहे आणि मोठ्यावर तिचे प्रेम नाही म्हणून ती मोठ्याला घेऊन जायची परवानगी देते आहे असा काही त्याचा अर्थ होत नाही. पण लहान मूल तिच्याशिवाय राहूच शकत नाही.
अब सौंप दिया इस जीवन का, सब भार तुम्हारे हाथों में।
है जीत तुम्हारे हाथों में, और हार तुम्हारे हाथों में॥
अशी त्या लहान मुलाची अवस्था असते. त्याला झोपेतून डोळे उघडले की कशीही असली, कुरूप जरी असली तरी आईच हवी असते. त्याला फक्त त्याच्या आईवर विश्वास असतो. त्याला फक्त तिच्याकडेच जायचे असते. अशीच सगुण उपासकाची अवस्था असते. निर्गुण, निराकार उपासना सर्वसामान्य माणसाला अवघड असते, त्यामुळे भगवंत आपली पसंती सगुण उपासनेला देतात. तसेच ज्याचे रंग, रूप, आकार आदी गुण इंद्रियांनी अनुभवता येतात ती सगुणोपासना सर्वसामान्य लोकांना सुलभ असल्याने भगवंतांनी प्रश्नाचे उत्तर देताना चटकन सगुण उपासनेला कौल दिला आहे.

12.3

ये त्वक्षरमनिर्देश्यम्, अव्यक्तं(म्) पर्युपासते|
सर्वत्रगमचिन्त्यं(ञ्) च, कूटस्थमचलं(न्) ध्रुवम्||12.3||

परन्तु जे पुरुष इन्द्रियसमूहाला चांगल्या प्रकारे ताब्यात ठेवून मन-बुद्धिच्या पलीकडे असणाऱ्या, सर्वव्यापी, अवर्णनीय, स्वरूप आणि नेहमी एकरूप असणाऱ्या नित्य, अचल, निराकार, अविनाशी सच्चिदानंदघन, ब्रह्माची निरंतर ऐक्यभावनेने ध्यान करीत उपासना करतात, ते सर्व प्राणिमांत्राच्या कल्याणात तत्पर आणि सर्वांच्या ठिकाणी समान भाव ठेवणारे योगी मलाच येऊन मिळतात.

मात्र याचा अर्थ असा नाही की निर्गुण, निराकार उपासक त्यांना प्रिय नाहीत किंवा तो मार्ग श्रेष्ठ नाही.
श्रीभगवान म्हणतात की, जे भक्त निर्गुण, निराकाराची उपासना करतात, म्हणजेच जे भक्त चराचरात परमेश्वर बघतात, त्या भक्तांवरही त्यांचे तितकेच प्रेम आहे. त्यांना ते ही भक्त आवडतात ज्यांना दगडात, सजीवांमध्ये, डोंगरात, नद्यांमध्ये, झाडांमध्ये देव दिसतो. भक्त प्रह्लादाला खांबात ईश्वर दिसला, तेव्हा त्याच्या छळ करणाऱ्या दैत्य पित्याने, हिरण्यकश्यपूने, त्या खांबाला लाथ मारली. त्याच खांबातून नरसिंह रूपाने बाहेर येऊन भगवंतांनी त्याचा वध केला.

12.4

सन्नियम्येन्द्रियग्रामं(म्), सर्वत्र समबुद्धयः|
ते प्राप्नुवन्ति मामेव, सर्वभूतहिते रताः||12.4||

सन्नियम्येंद्रियग्रामम् हा शब्द महत्त्वाचा आहे. आपले शरीर हे आपल्या पांच ज्ञानेंद्रिये आणि सहावे मन यांचे

गाव **(इंद्रियग्राम)** मानलेले आहे. जे या इंद्रियग्रामाला चांगल्या प्रकारे नियंत्रित करतात **(सन्नियम्य)** आणि सर्वांपाशी समान भाव **(समबुद्धी)** ठेवत सर्व प्राणिमांत्राच्या कल्याणात तत्पर असतात ते ही भगवंतांना प्राप्त करून घेतात.

12.5

क्लेशोऽधिकतरस्तेषाम्, अव्यक्तासक्तचेतसाम्।
अव्यक्ता हि गतिर्दुःखं(न्), देहवद्भिरवाप्यते॥12.5॥

सच्चिदानंदघन निराकार ब्रह्मांत चित्त गुंतलेल्या त्या पुरुषांच्या साधनांत कष्ट जास्त आहेत. कारण देहाचा अभिमान असणाऱ्यांकडून अव्यक्त ब्रह्माची प्राप्ती कष्टानेच होत असते.

निर्गुण, निराकार उपासकांना आध्यात्मिक अनुभूती घ्यावी लागते, त्यासाठी शास्त्रांचा अभ्यास करून, गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली आपल्या अंतरंगाचा वेध घेणारी साधना करावी लागते. सहसा सांसारिक व्यक्तीची आध्यात्मिक सजगता तीव्र नसल्याने ही साधना फार खडतर असते. तसेच विविध सांसारिक अनुभव घेत असताना सर्वांप्रती समान भाव राखणे हे ही कठीण असते.
निर्गुण निराकार उपासक निर्गुणाची उपासना करताना निर्गुण भासू लागतात. **समत्वं योग उच्यते** या पंक्तीला साजेशा त्यांच्या वर्तनातून त्यांचे गुण दिसत असले तरी त्यांच्या चेहऱ्यावरून ते कळत नाहीत. त्यामुळे त्यांच्याबद्दल गैरसमज होतात.

12.6

ये तु सर्वाणि कर्माणि, मयि सन्न्यस्य मत्पराः।
अनन्येनैव योगेन, मां(न्) ध्यायन्त उपासते॥12.6॥

परंतु जे मत्परायण सर्व कर्मे माझ्या ठिकाणी अर्पण करून मज सगुणरूप परमेश्वराची अनन्य भक्तियोगाने निरन्तर चिन्तन करीत उपासना करतात,

जे सगुण उपासक असतात त्यांनी आपला सारा भार भगवंतांवर सोडलेला असतो. ते त्यांची सारी कर्मे भगवंतांना अर्पण करून संपूर्ण चित्त फक्त ईश्वरावर केंद्रित करून असतात. भगवंतांना अशा सगुण, साकार उपासकांना या भवसागरातून अक्षरशः उचलून तारून न्यावे लागते.

12.7

तेषामहं(म्) समुद्धर्ता, मृत्युसंसारसागरात्।
भवामि नचिरात्पार्थ, मय्यावेशितचेतसाम्॥12.7॥

हे अर्जुना! त्या माझ्यात चित्त गुंतवलेल्या प्रेमी भक्तांचा मी तत्काळ मृत्युरूप संसारसागरातून उद्धार करणारा होतो.

त्या भगवंतांमध्ये चित्त गुंतवलेल्या प्रेमी उपासकांचा भगवान तात्काळ उद्धार करतात. श्रीरामांच्या चरणाची धूळ शिळेला लागल्याने शिळेतून अहिल्या प्रकट झाली, तिचा उद्धार झाला, अशी मान्यता आहे. गंगेकाठी रहाणाऱ्या गुहा या नावाड्याला हे माहिती होते. पितृवचन पाळण्यासाठी वनवासात जाणाऱ्या राम, लक्ष्मण व सीता यांना गंगापार जायचे होते म्हणून त्यांनी गुहाला, त्याने आपल्याला त्याच्या नावेतून गंगापार घेऊन जावे, अशी विनंती केली.
तेव्हा सर्वप्रथम गुहाने त्यांचे पाय खूप घासून धुतले. कारण तो हे जाणून होता की,भगवंताने अहिल्येचा उद्धार केला आहे. रामाच्या चरणाची धूळ शिळेला लागल्याने शिळेचे रूपांतर स्त्रीमध्ये झाले. गुहाला वाटत होते की भगवंताच्या पायाला धूळ असेल तर त्याच्या नावेचे रूपांतर देखील स्त्रीमध्ये होईल आणि ती नाव तर त्याच्या उदरनिर्वाहाचे एकमेव साधन होती.
लक्ष्मण पाहत होता की या नाविकाचे किती सौभाग्य आहे की तो भगवंतांच्या चरणांची सेवा करतो आहे. कारण भगवंतांच्या चरणांची सेवा करण्याचे भाग्य कोणालाच मिळत नाही. भगवंत कोणाला आपली चरणसेवा देत नाहीत, पण हा तर नाविकाचा साधेपणा होता. त्याच्याकडे प्रेमाची भावना होती, म्हणूनच भगवंतांनी त्याला चरणसेवेचे भाग्य दिले.
राम, लक्ष्मण आणि सीता नौकेत बसले. नौका गंगेच्या पाण्यावरून जाऊ लागताच गंगेच्या प्रेमाला उधाण आलं. रामांच्या

चरणाच्या स्पर्शासाठी आतुर झालेले गंगेचे पाणी उसळ्या मारू लागलं! नाविक गंगा मातेला प्रार्थना करू लागला, गंगा माते, उसळू नकोस, जरा संथ वाहा! नौके, उसळत्या पाण्याच्या भयाने परत फिरू नकोस! आपण प्रभू रामचंद्रांचे नाव घेत प्रभू रामचंद्रांना गंगेच्या पलिकडच्या काठावर घेऊन जाऊ या!
ग. दि. मांच्या गीतरामायणात हे गाणे आहे -
नकोस नौके परत फिरू ग नकोस गंगे ऊर भरू।
श्रीरामांचे नाम गात या श्रीरामाला पार करू।
जय गंगे जय भागिरथी, जय जय राम दाशरथी।
जय गंगे! जय जय राम!!
या प्रार्थनेने गंगा शांत झाली आणि नाविकाने प्रभू रामांना गंगेपार नेले. तो नतमस्तक झाला. प्रेमामुळे त्याच्या डोळ्यातून अश्रू वाहू लागले. प्रभू रामचंद्रांना गुहाला त्याच्या सेवेचे मोल द्यायचे होते पण त्यांच्याकडे त्याला देण्यासाठी काहीही नव्हते. सर्व काही मागे सोडून प्रभू राम इथे आले होते. आपली सेवा केली तर त्याला काहीतरी द्यावे असे प्रभू रामांना वाटले. सीतामाईंनी त्यांचे मन ओळखून ताबडतोब आपली सोन्याची मुद्रा काढून प्रभू रामचंद्रांच्या हातात दिली. प्रभू रामचंद्र नाविकाला ती मुद्रा देऊ लागले.
नाविक म्हणाला, "मी हे घेऊ शकत नाही."
प्रभू रामचंद्र त्याला म्हणाले, "तू मला गंगेच्या पलीकडे नेले आहेस, हे तुझ्या कष्टाचे फळ आहे."
नाविक म्हणाला, "तुमचे आणि माझे एकच तर काम आहे."
प्रभू रामचंद्रांनी विचारले, "कसे काय? मी अयोध्येचा राजा आणि तू तर नाविक."
त्यावर नावाडी म्हणाला, "आपण दोघेही नाविकच आहोत. मी गंगा पार करण्यास मदत करतो आणि तुम्ही भवसागर पार करायला मदत करता. आज मी तुम्हाला गंगापार नेले आहे. माझी वेळ आल्यावर तुम्ही मला भवसागर पार करायला मदत करा एवढेच माझे मागणे आहे."

12.8

मय्येव मन आधत्स्व, मयि बुद्धिं(न्) निवेशय|
निवसिष्यसि मय्येव, अत ऊर्ध्वं(न्) न संशयः||12.8||

माझ्यातच मन ठेव. माझ्या ठिकाणीच बुद्धि स्थापन कर. म्हणजे मग तू माझ्यातच राहशील, यात मुळीच संशय नाही.

आपल्याला व्यवहारात नेहमी **‘conditions apply’** किंवा मराठीत **‘अटी लागू’** ही सूचना वाचायची सवय आहे. आध्यात्मिक क्षेत्र तरी त्याला अपवाद कसे असेल.
भगवंतांनीही भक्तांना एकच अट घातली आहे, "भवसागर पार करून देणे हे माझे काम आहे, ते मी नि:संशयपणे करणार पण त्यासाठी तू मन आणि बुद्धी एकाग्र करून ती माझ्यामध्ये गुंतवून आपले कर्तव्यकर्म करत भक्ती करत राहा."
आपण सर्व भक्त आहोत आणि भगवान म्हणजे अंतिम सत्य आहेत. इथे भगवान म्हणजे श्रीकृष्ण नाहीत. महाभारतात इतर सगळीकडे वसुदेवाचा पुत्र म्हणून **'वासुदेव उवाच'** असे लिहिले आहे. परंतु केवळ या १८ अध्यायांच्या गीतेमध्ये **‘भगवान उवाच’** लिहिले आहे. कारण भगवद्गीता ही श्रीकृष्णाच्या मुखातून प्रकट झाली असली तरी ते सांगणारे भगवान म्हणजेच ईश्वर, अंतिम सत्य आहेत. म्हणून भगवद्गीतेत **'भगवान उवाच'** म्हटले गेले आहे.
तसेच आपण सर्व भक्त आहोत. कुणी माता असेल, कुणी पिता असेल, कुणी राजा असेल, कुणी सेवक असेल तर कुणी विद्यार्थी असेल. प्रत्येकाला आपापले कर्तव्यकर्म आहे, ते मन आणि बुद्धी एकाग्र करून पार पाडत भक्ती करत राहावी.
मन आणि बुद्धी एकत्र असणं महत्त्वाचं आहे. मन महत्प्रयासाने समर्पित होईल पण बुद्धीचे काय? मनात श्रद्धा असली पण निःशंक बुद्धी नसली तरी समस्या येते. बुद्धी समर्पित करणे फार अवघड असते. मन गुंतले पण बुद्धी मात्र शंभर प्रश्न विचारत राहते. भगवंत खरेच आहे की नाही? या मूर्तीत आहे की नाही? माझ्यावर प्रेम करतात की नाही? एक ना अनेक अशा प्रश्नांनी बुद्धी व्यस्त राहते आणि एकाग्र होत नाही.
श्री शरणानंदजी महाराज नावाचे एक संत होते. ते जन्मतः अंध होते. त्यांना लौकिक दृष्टी नसली तरी त्यांच्याकडे अलौकिक दृष्टी होती. ते रोज संध्याकाळी फिरायला जायचे. दोन-चार भक्तही त्यांच्या सोबत असायचे. त्यांचा स्वभाव मनमिळावू होता. एके दिवशी त्यांच्यासोबत चार-सहा लोक होते आणि तो एका झाडाखाली येऊन थांबले, तिथे बसले. बसल्यावर त्यांनी तिथून एक दगड उचलला, ते त्या दगडावर हात फिरवत त्याच्याशी बोलत राहिले. निघायची वेळ झाल्यावर त्या दगडाला म्हणाले, "मी उद्या

पुन्हा येईन, माझी वाट बघ."
दुसऱ्या दिवशीही महाराज त्याच झाडाखाली थांबले, तोच दगड उचलून बोलू लागले, "बघ, मी म्हणालो होतो, मी येतो आणि बघ मी आलो."
सोबत आलेल्या माणसांपैकी एकाची बुद्धी साशंक झाली. तो विचार करू लागला की महाराजांना तोच दगड कसा समजतो? नक्कीच त्यांनी पावलं मोजली असणार.
निघताना महाराज पुन्हा त्या दगडाला म्हणाले की मी उद्या पुन्हा येईन. त्या व्यक्तीच्या मनात शंका निर्माण झाली, असे कसे शक्य आहे? महाराज परत जाऊ लागले तेव्हा त्या व्यक्तीने तो दगड उचलला आणि दुसरीकडे ठेवला. दुसऱ्या दिवशी आज काय होते हे पाहण्याची त्याला खूप उत्सुकता वाटू लागली. दुसऱ्या दिवशी महाराज जिथे त्या व्यक्तीने तो दगड ठेवला होता त्याच ठिकाणी थांबले, तोच दगड उचलला आणि म्हणाले, "तू इथे कसा आलास, तुला पाय फुटले की काय?"
त्या व्यक्तीने महाराजांना नमस्कार केला आणि म्हणाली, "मला क्षमा करा, मी तुमची परीक्षा घेतली." शरणानंद महाराज हसायला लागले, म्हणाले काही हरकत नाही. ती व्यक्ती म्हणाली, "महाराज एक गोष्ट सांगा, तुम्ही पुन्हा या दगडाजवळच कसे आलात?" महात्माजी म्हणाले, "प्रत्येक दगडात चैतन्य असते, ते जागृत करावे लागते. ते चैतन्य मी त्या दगडाला मिठी मारून जागृत केले. दुसऱ्या दिवशी मी तिथे आल्यावर तो मला खेचतो, ओढतो आणि मी त्याच्या जवळ पोहोचतो."
एका मूर्तीला देव मानून तिला आंघोळ घातली, नवीन कपडे घातले, चंदनाचा टिळा लावला, तर त्या मूर्तीतील दैवी तत्व नक्कीच जागृत होईल.
पंढरपुरात ऐन पावसाळ्यात विठोबाच्या दर्शनासाठी लोक लांबून पायी चालत जातात. पाऊस पडतोय, पाय दुखताहेत, शरीर साथ देत नाहीये, पण पंढरपूरला जाऊन विठोबाचे दर्शन घेण्याचा आनंद त्यांना ओढत पंढरीला नेत असतो आणि ते भक्त त्या विठोबाच्या मूर्तीतील चैतन्य जागृत ठेवत असतात.
शबरीचे गुरुदेव, मातंग ऋषी यांनी सांगितल्याप्रमाणे शबरी लहानपणापासून म्हातारपणापर्यंत वाट पाहत राहिली की माझा राम येईल. माझे आहे तर ते नक्कीच येतील. शबरीच्या मनात शंका नव्हती.
पहिल्या दिवशी तिने एकच रस्ता स्वच्छ केला, तीन-चार दिवस ती अशीच करत राहिली. मग कुठल्या वाटेने येणार हे कसे कळणार असा विचार करून ती आजूबाजूचे रस्ते साफ करू लागली. जेव्हा भगवंत येतील तेव्हा मी गरम पाण्याने त्यांचे पाय स्वच्छ करीन, म्हणून चोवीस तास तिच्या चुलीवर गरम पाणी होते. तिला वाटायचे की भगवंतांना काय आवडते हे माहित नाही, म्हणून ती वेगवेगळ्या प्रकारची फळे गोळा करायची आणि ती गोड आहे की नाही हे पाहायची. वर्षानुवर्षे हे सुरू होते. मातंग मुनी समाधिस्थ झाले. त्यांचे शिष्य विविध दिशांना आपल्या साधनेसाठी निघून गेले. पण शबरीची ही साधना सुरूच होती. अशी मन आणि बुद्धी एकाग्र करून भक्ती केली की भगवंताला यावेच लागते.
भगवंत आले तेव्हा शबरी पाया पडली. तिच्या डोळ्यातून अश्रू वाहत होते. प्रभू राम शबरीला म्हणाले, आता गरम पाण्याची गरज नाही, डोळ्यांच्या पाण्याने पाय धुतले गेले. भगवंताने सांगितले की तुझी भक्ती सर्वश्रेष्ठ आहे.
आजूबाजुचे भिल्ल, आदिवासी श्रीराम आले हे समजले म्हणून ते ही दर्शनासाठी आले. त्यांनी श्रीरामांचे दर्शन घेतले आणि ते म्हणाले, "प्रभु, आम्हाला भक्तीचा उपदेश करावा". तेव्हा भगवंतांनी शबरी आणि दर्शनासाठी आलेल्या आसपासच्या लोकांना नवविधा भक्तीचा उपदेश केला -

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम्।
अर्चनं वंदनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम्॥

श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वंदन, दास्य, सख्य आणि आत्मनिवेदन या भक्तीच्या नऊ पायऱ्या त्यात आहेत.
१. श्रवण - अनेक प्रकारचे अध्यात्मविषय ऐकणे अथवा वाचणे. २. कीर्तन - परमेश्वराचे, संतांचे, महात्म्यांचे गुण गाणे, मुख्यत: ज्ञानाचा प्रसार. ३. नामस्मरण - ईश्वराच्या स्मरणाचे प्रमुख साधन. ४. पादसेवन - भगवंताच्या प्राप्तीसाठी काया-वाचा-मनाने सद्गुरूंची सेवा. ५. अर्चन - आपल्या उपास्यदेवतेची षोडशोपचारे पूजा. ६. वंदन - म्हणजे नमस्कार. भगवंताच्या चरणी लीन होणे. ७. दास्य - देवासाठी जे जे काम पडेल ते करणे, देवाचे वैभव सांभाळावे व वाढवावे. ८. सख्य - देवाला प्रेमाने, अत्यंत आपलेपणाने बांधून ठेवणे. ९. आत्मनिवेदन - स्वत:ला सर्वस्वी भगवंताला अर्पण करणे.
पहिल्या आठांमुळे सगुण भक्ती घडते, तर शेवटचे आत्मनिवेदन साधकाला निर्गुणाशी पोहोचवते. जसे अष्टांग योग मार्गात पहिली पाच अंगे बहिरंग योगाची आणि नंतरची तीन अंतरंग योगाची मानली जातात तसेच इथे पहिल्या आठ पायऱ्या बहिरंग साधनेच्या व शेवटची अंतरंग साधनेची असते.

12.9

अथ चित्तं(म्) समाधातुं(न्), न शक्नोषि मयि स्थिरम्|
अभ्यासयोगेन ततो, मामिच्छाप्तुं(न्) धनञ्जय||12.9||

जर तू माझ्यात मन निश्चल ठेवायला समर्थ नसशील, तर हे अर्जुना! अभ्यासरूप योगाने मला प्राप्त होण्याची इच्छा कर.

भगवंत म्हणतात, जर तुम्ही माझ्यामध्ये तुमचे मन स्थिर करू शकत नसाल तर अभ्यासयोगाचे आचरण करावे. अभ्यास या शब्दाची ओळख सहाव्या अध्यायात होईल.
आत्मसंयमयोगाच्या सहाव्या अध्यायात अर्जुनाने भगवंतांना विचारले, "मन तर वाऱ्यापेक्षा वेगाने धावते त्याला मी कसे स्थिर करू, त्याला कसे पकडू"?
त्यावर भगवंत त्याला म्हणाले,
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥
तू अगदी योग्य बोललास. मन खरोखरच वायूहून चपळ आहे. याला केवळ अभ्यासानेच स्थिर करता येऊ शकेल.
इथेही भगवंत तेच सांगत आहेत. हळूहळू साधना सुरू करावी. सुरुवातीला दररोज पाच मिनिटे पूर्णपणे चित्त भगवंतांवर एकाग्र करण्याचा प्रयत्न करावा.
चिकाटी दाखवत सातत्याने असा सराव करत राहिले असता टप्प्याटप्प्याने आपल्या साधनेमध्ये प्रगती होत आहे असा अनुभव येऊ लागेल.

12.10

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि, मत्कर्मपरमो भव|
मदर्थमपि कर्माणि, कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि||12.10||

जर तू वर सांगितलेल्या अभ्यासालाही असमर्थ असशील, तर केवळ माझ्याकरता कर्म करायला परायण हो. अशा रीतीने माझ्यासाठी कर्मे केल्यानेही 'माझी प्राप्ती होणे' ही सिद्धी तू मिळवशील.

जर अभ्यासयोगाचे आचरण करणेही जमत नसेल तर सर्वांभूती परमेश्वर पाहून त्या परमेश्वरासाठी कर्म करावे. कोणालाही भेटू तेंव्हा मनात हीच भावना हवी,
तू ही है सर्वत्र व्याप्त हरि ! तुझमें यह सारा संसार ।
इसी भावना से अंतर भर, मिलूँ सभी से तुझे निहार॥
प्रतिपल निज इन्द्रिय – समूह से, जो कुछ भी आचार करूँ ।
केवल तुझे रिझाने को बस, तेरा ही व्यवहार करूँ॥
देवा, मी प्रत्येक क्षणाला जे काही करतो ते तुझ्यासाठीच करतो. तूच सगळीकडे आहेस, जग तुझ्यात आहे या भावनेने तुला बघतो. मी फक्त निमित्तमात्र आहे.

शंकराचार्य मानसपूजेचा विधी सांगतात,
आत्मा त्वं गिरिजा मति: सहचरा: प्राणा: शरीरं गृहम्
पूजा ते विषयोपभोगरचना निद्रा समाधिस्थिति:।
संचार: पदयो: प्रदक्षिणविधि: स्तोत्राणि सर्वा गिरो
यद्यत्कर्म करोमि तत्तदखिलं शम्भो तवाराधनम् ॥
हे शंभो! तू माझा आत्मा आहेस, माझी बुद्धी माता पार्वती आहेस, तुझे गण माझे प्राण आहेत, माझे शरीर तुझे घर आहे, सर्व उपभोग तुझी पूजा आहेत, निद्रा समाधी आहे, माझे चालणे ही तुझी प्रदक्षिणा आहे, माझे बोलणे तुझे भजन आहेत आणि मी जे काही कार्य करतो ती सर्व तुझी, अखिल-शिव-स्वरूप पूजा आहे.
आपले सकाळी उठणे, रात्रीचे निजणे त्याच्यासाठीच असावे. स्वयंपाक करणे त्याच्या नैवेद्यासाठी व्हावे. हे माझ्या कुटुंबासाठी नाही तर भगवंतासाठी करतो आहोत ही भावना हवी. कावळ्याला, गाईला, याचकाला भोजन देताना भगवंतालाच देत आहोत हा भाव हवा. जो व्यापारी असेल त्याने ग्राहकांत भगवंताला पहावे. अशा प्रकारे सर्वांमध्ये तो भगवंत आहे हे पाहण्याचा अभ्यास

करावा.

प्रश्नोत्तर सत्र

प्रश्न
आशा जी मला संस्कृत भाषा येत नाही त्यामुळे प्रत्येक शब्दाचा अर्थ समजावून दिला तर बरं होईल.
उत्तर शक्य तेवढे शब्दार्थ सांगण्याचा प्रयत्न असतो, तथापि सर्व शब्दांचे सविस्तर अर्थ पाहिजे असतील तर ऑनलाईन **साधक संजीवनी** पहावी.
http://www.sadhaksanjivani.com

प्रश्न
प्रफुल्ल जी सर्व तऱ्हेच्या नवविधा भक्ती करायची आवश्यकता आहे असे मला वाटत नाही.
उत्तर बरोबर आहे, नवविधा भक्ती नऊ प्रकारची असते, ज्याला जे रुचते त्या प्रकारची भक्ती करावी.
प्रफुल्ल जी आई व तिच्या मुलांचे उदाहरण देऊन सगुण साकार उपासकांना निर्गुण निराकार उपासकांच्या तुलनेत श्रेष्ठ मानले आहे हे योग्य वाटत नाही.
उत्तर भगवंतांनी कोणालाही श्रेष्ठ, कनिष्ठ मानलेले नाही. आत्ता आपण दोन प्रश्न विचारले. मुख एकच असल्याने एका वेळी एकच प्रश्न विचारला की नाही? तसेच भगवंतांनी पहिले सगुण आणि नंतर निर्गुण उपासकांबद्दल सांगितले. आई आणि मुलांचे उदाहरण गीतेतले नाही, ते मुद्दा समजावून द्यायला मी वापरले आहे.

प्रश्न
बजरंग जी ध्यान करताना मन शांत रहावे यासाठी काय करावे?
उत्तर योगामध्ये मन, श्वास आणि शरीर एकमेकांवर कसे अवलंबून असतात याचे विस्तृत विवेचन केले आहे. शरीर वेदनाग्रस्त असताना किंवा मन अस्थिर असताना श्वासोच्छ्वासाची लय आणि गती बिघडते. त्यामुळे ध्यान करताना, प्रार्थना करताना श्वास स्थिर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा किंवा श्वासाच्या लयीवर ध्यान करावे, प्रार्थना म्हणावी.

प्रश्न
मनिषा जी 'कूटस्थमचलं ध्रुवम्' या शब्दांचा अर्थ काय आहे?
उत्तर अपरिवर्तनीय, ज्याच्यात बदल होऊ शकत नाही आणि स्थिर, न हलणारा हा कूटस्थमचल या शब्दाचा अर्थ आहे. ध्रुव तारा आपल्याला माहितच आहे. तो एका जागी अढळ, निश्चल असतो. निर्गुण निराकार उपासक अशा स्वभावाचे असतात.

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 स्वरुपात 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 वर्गांचा 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 ||