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

अध्याय 12: भक्तियोग

2/2 (श्लोक 11-20), शनिवार, 10 ऑगस्ट 2024

विवेचक: गीता विशारद डॉ. श्री संजय मालपाणी जी

YouTube लिंक: https://youtu.be/bBlj-06wnLg

भगवंतांचा आवडता भक्त कसा असतो?

परंपरेप्रमाणे आरंभीची प्रार्थना झाली.

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम्।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥

यानंतर दीप प्रज्वलन करून सत्राचा प्रारंभ झाला. जगद्गुरु भगवान श्रीकृष्ण, आदि शंकराचार्यांपासून गुरुदेव श्री गोविंद देव गिरी जींपर्यंत सर्व सद्गुरूंना वंदन करण्यात आले.

आपण बाराव्या अध्यायाचे चिंतन करत आहोत. पहिल्या अध्यायात अर्जुनाचा विषाद व्यक्त करून झाल्यानंतर त्याचा विषाद दूर करण्यासाठी आणि त्याला अधर्माच्या विरोधात युद्ध करण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी भगवंतांनी सांख्ययोग, कर्मयोग, कर्मसंन्यासयोग, ध्यानयोग अशा विविध मार्गांनी त्याचे प्रबोधन केले. त्याच्या शंकांचे निरसन केले. त्याचा हट्ट पुरवत त्याला आपले विश्वरूप व नंतर सगुण साकार चतुर्भुज दर्शन घडवले. सगुण साकार दर्शन घडवल्यावर आता भगवंत या बाराव्या अध्यायात सगुण साकार आणि निर्गुण निराकार भक्तीचा परिचय करून देत आहेत. अत्यंत मधुर असा हा अध्याय आहे. सगुण, साकाराचे उपासक आणि निर्गुण, निराकाराचे उपासक हे दोन्ही भगवंतांना सारखेच प्रिय असले तरीही सगुण, साकाराचे उपासक भगवंतांवर अधिक अवलंबून असल्याने भगवंत आईप्रमाणे त्यांची देखभाल करतात.

भगवंतांचे स्वरूप जाणून घ्यायचे असेल, तर त्यांच्या प्रकट अशा सगुण साकार रूपाची उपासना सर्वांत सोपी मानली जात असली तरी मनाने मानणे व बुद्धीने जाणणे या दोन गोष्टींचा दुवा साधावा लागेल. मन आणि बुध्दी जोपर्यंत जोडले जात नाहीत तोपर्यंत योगमार्गावर वाटचाल शक्य नाही. म्हणूनच भगवंतांनी सांगितले,

मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय।
निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः॥१२.०८॥

मन आणि बुद्धी हे दोन्ही भगवंतांच्या ठायी पूर्ण एकवटले असता नि:संशयपणे भगवत्प्राप्ती होते.

ज्याचा कशाचा इंद्रियांना अनुभव येतो, त्या सर्वांमध्ये भगवंतांची अनुभूती घ्यावी.

जीवोंका कलरव जो दिनभर सुननेमें मेरे आवे।
तेरा ही गुण-गान जान मन प्रमुदित हो अति सुख पावे॥

सजीवांचा किलबिलाट मी दिवसभर ऐकतो तेव्हा ते तुझे गुणगान समजून माझे मन प्रसन्न होते आणि मला अपार आनंद मिळतो.

भगवंतांकडून एकतर्फी प्रेमाची अपेक्षा तरी कशी करावी? जर आपण एक हात पुढे केला, एक पाऊल पुढे टाकले तर भगवंतांचा अवश्य प्रतिसाद मिळेल कारण ते भावाचे भुकेले आहेत. भगवंतांना नैवेद्य अर्पण करताना तो नुसताच यांत्रिकपणे त्यांच्यासमोर ठेवून, पाणी शिंपडून तो उचलला तर त्यात नैवेद्य अर्पण करण्याचा भाव कुठे आला? हे तर अक्षरशः नैवेद्य दाखवणं झालं! भगवंत तर भावाचे भुकेले आहेत. त्यांनी आपल्याला सर्वांना दिले आहे, त्यांना आपण काय देणार? आपण दाखवत असलेल्या नैवेद्यावर ते थोडेच अवलंबून आहेत. त्यांना आपला भाव हवा आहे. तो भाव ठेवून नैवेद्य अर्पण करून मग तो प्रसाद म्हणून सेवन केला तर आपोआपच वृत्ती सात्त्विक बनते कारण जसे अन्न तसे मन आणि जसे पाणी तशी वाणी!

वर्गात विद्यार्थी अगदी पुढे बसला आहे. शिक्षक सांगताहेत ते त्याच्या कानावर पडत आहे. ते फळ्यावर लिहिताहेत ते त्यांच्याच नजरेला पडत आहे. पण त्याचे मन घरात आज खायला काय मिळणार आहे, शाळा सुटल्यावर काय काय खेळायचे आहे याचे बेत आखत असले तर शिक्षक सांगताहेत ते फक्त कानावर पडेल पण अंतरंगात झिरपणार नाही. शिक्षक फळ्यावर लिहिताहेत ते त्याच्या नजरेला पडले तरी अंतरंगात झिरपणार नाही. पण जर तो मन आणि बुद्धी वर्गातच एकवटून बसला असेल तर त्याला परत परत घोकंपट्टी करण्याची गरज पडणार नाही.

आता मन आणि बुद्धी एक करणे ही देखील सोपी गोष्ट नाही. मन तर सदैव भटकत असते. आपल्या अस्तित्वात परमात्म्याचा केवळ अंश आहे, बाकी सर्व प्रकृतीजन्य आहे, त्यात पंचमहाभूतांनी बनलेले शरीर आहे, या शरीरात पाण्याचे प्रमाण अत्याधिक आहे. चंद्राच्या कलांनुसार सागराला भरती ओहोटी येत असते. तसाच परिणाम मनावरही होत असतो. मन अत्यंत चंचल आहे, त्याला एके ठिकाणी केंद्रित करणे सोपे नाही. मात्र यावर देखील भगवंत सोपा उपाय सांगतात.

अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम्।
अभ्यासयोगेन ततो मामिच्छाप्तुं धनञ्जय॥१२.०९॥

जर माझ्यात मन निश्चल ठेवायला समर्थ नसशील तर अभ्यासरूप योगाने मला प्राप्त होण्याची इच्छा कर. सहाव्या अध्यायात आत्मसंयम योग सांगितला आहे. आसन, प्राणायाम आणि ध्यानधारणा कशी करावी आणि ध्यानधारणेद्वारा मन आणि बुद्धी यांना कसे नियंत्रणात आणावे याचे मार्गदर्शन केले आहे.

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ।

नाकपुड्यांतून बाहेर पडणाऱ्या हवेला 'प्राण' आणि आत जाणाऱ्या हवेला 'अपान' म्हणतात. या प्राण आणि अपान यांची गती समान करावी असा उपदेश केला आहे. अगदी नाकाच्या शेंड्याकडे लक्ष देत दहा बारा वेळा दीर्घश्वसन केलं तरीही मनाचे आंदोलन शांत होत असल्याचा अनुभव येतो. पण जर इतपत अभ्यास करण्यासाठीही कोणी असमर्थ असेल तर त्याने काय करावे?

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि मत्कर्मपरमो भव।
मदर्थमपि कर्माणि कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि॥१२.१०॥

भगवंत म्हणतात, जे काही कर्म करतो आहेस ते फक्त माझ्याकरता कर. केवळ माझ्यासाठी कर्म करण्यामध्येच परायण हो. अशा रीतीने, माझ्यासाठी कर्मे करत राहिल्यास माझ्या प्राप्तीची सिद्धी तुला प्राप्त होईल.

कोणत्याही समस्येवर मात करण्यासाठी मन आणि बुद्धी यांचा समन्वय आवश्यक असतो. हा समन्वय साधण्यासाठी भगवद्गीता मार्गदर्शन करत असल्याने आपल्याला यशस्वी होण्यासाठी भगवद्गीतेत उपाय सापडतात. म्हणूनच भगवद्गीता हे ऐन रणांगणावर सांगितले गेलेले विजय प्राप्त करण्याचे शास्त्र (science of victory) आहे.

मन आणि बुद्धी यांचा समन्वय साधण्यासाठी श्रद्धायुक्त भक्ती मदत करते. मागील सत्रामध्ये आपण गुरू शरणानंद जी महाराज आणि शबरी यांच्या मन आणि बुद्धी यांच्या एकाग्रतेबद्दल आणि शबरीला प्रभु रामचंद्रांनी केलेला नवविधा भक्तीचा उपदेश याबद्दलची चर्चा केली होती.

12.11

अथैतदप्यशक्तोऽसि, कर्तुं(म्) मद्योगमाश्रितः|
सर्वकर्मफलत्यागं(न्), ततः(ख्) कुरु यतात्मवान्||12.11||

जर माझ्या प्राप्तिरूप योगाचा आश्रय करून वर सांगितलेले साधन करायलाही तू असमर्थ असशील, तर मन, बुद्धि इत्यादींवर विजय मिळवणारा होउन सर्व कर्मांच्या फळांचा त्याग कर.

(मत् योगम् आश्रितः) माझ्या प्राप्तीरूप योगाचा आश्रय घेऊन **(एतत् कर्तुम् अपि)** हे आधी सांगितलेले साधन करायलाही **(अथ अशक्तः असि)** जर तू असमर्थ असशील **(ततः यतात्मवान्)** तर मग आत्मसंयम बाळगणारा होऊन **(सर्वकर्मफलत्यागम् कुरु)** तू सर्व कर्मांच्या फळांचा त्याग कर.

आतापर्यंत भगवंतांनी काय उपदेश केला तो आपण पाहिला, पण जे हे ही करण्यास असमर्थ असतील त्यांचं काय? भगवंत म्हणतात, "जर आधीच्या श्लोकात सांगितल्याप्रमाणे वागण्यास देखील तू असमर्थ असशील तर मन आणि इंद्रियांना काबूत आणून आत्मसंयम बाळग, सर्व कर्म करत रहा पण त्या कर्मांच्या फळांचा त्याग कर. कोणतेही कर्म करताना त्याच्या बदल्यात काहीतरी मिळेल या भावनेचा त्याग कर".

आपण सर्वांनीच दूरदर्शनवर महाभारत ही मालिका बघितली असेलंच. या मालिकेचा प्रारंभ या श्लोकाने होत असे.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि॥

त्यामुळे हा श्लोक खूपच प्रसिद्ध आहे. येथे भगवंतांनी कर्मयोगाचा सारांशच सांगितला आहे, "तुला कर्म करण्याचाच अधिकार आहे मात्र कर्माच्या फळाविषयी कधीही अधिकार नाही. म्हणून तू कर्मांच्या फळांची इच्छा करणारा होऊ नकोस. तसेच फळाची अपेक्षा करायची नसेल तर मी कर्म करणार नाही असा आग्रह धरू नकोस".

इथेही परत फलाशा सोडून कार्यरत रहा असे भगवंतांनी सुचवले आहे. याचे इंगित काय आहे? अपेक्षांचे ओझे बाळगले नाही तर कर्म यशस्वी होऊन त्याचे फळ मिळणार आहेच. पण ते अपेक्षांचे ओझे बाळगले तर चित्त कार्यामध्ये एकाग्र होणार नाही आणि कार्य यशस्वी होणार नाही.

हा मुद्दा एका भगिनीचे उदाहरण देऊन स्पष्ट करण्यात आला. तिच्या मुलाला नव्वद टक्के गुण मिळवूनही हार्वर्ड विद्यापीठाच्या प्रवेश परीक्षेत यश मिळत नव्हते त्यामुळे त्याची नकारात्मक भावना वाढीस लागली होती. त्याला हेच सुचवले की त्याने हार्वर्ड विद्यापीठाच्या प्रवेश परीक्षेतील यशाच्या अपेक्षांचे ओझे न बाळगता तो जो अभ्यास करतो आहे त्यातून त्याला नवे काहीतरी शिकण्यास मिळेल या उद्देशाने अभ्यास करत रहावा असा सल्ला दिला. त्या मुलाने आपल्या अपेक्षांचे ओझे उतरवून अभ्यास केला आणि त्याला यश मिळाले.

एकदा अकबर आणि बिरबल फिरायला गेले होते. वाटेत अचानक मुसळधार पाऊस पडू लागला. एक नाला ओलांडून त्यांना पुढे जायचे होते, परंतु मुसळधार पावसाने तो नाला भरून वाहू लागला होता. तो ओलांडून जाणे शक्य होणार नाही असे त्यांच्या लक्षात आले. इतक्यात एक लाकूड विकणारा तरूण डोक्यावर लाकडाची मोळी घेऊन येताना दिसला. तो नाल्याच्या समोरच्या तीरावरून धावतच त्यांच्या दिशेने येत होता. धावताना त्याने डोक्यावरची मोळी एका हाताने धरून एका लांब उडीत नाला ओलांडला. हे बघून अकबराला फार आश्चर्य वाटले. त्याने तरूणाला जवळ बोलावून त्याचे कौतुक केले. तो म्हणाला, "तू कसलाही आधार न घेता एका उडीत नाला पार केलास. हे तर माझा घोडा देखील करू शकणार नाही. तू जर अशी उडी मारून पुन्हा नाला ओलांडून दाखवलास तर मी तुला एक सोन्याची मोहोर देईन."

यावर बिरबलाला हसू आले. अकबराने त्याला हसण्याचे कारण विचारले. त्या वेळी बिरबल काहीच बोलला नाही. तरूण अकबराच्या सांगण्यावरून पुन्हा नाल्याकडे धावत जाऊ लागला. नाल्याजवळ येताच त्याने झेप घेतली पण तो घसरून तेथेच पडला. आता बिरबल पुन्हा हसला. अकबराने त्याला पुन्हा हसण्याचे कारण विचारले.

आता मात्र बिरबलाने उत्तर दिले, "पहिल्यांदा जेंव्हा तरूणाने उडी मारली तेंव्हा त्याच्या डोक्यावर फक्त लाकडाच्या मोळीचे

ओझे होते. तुमच्या सांगण्यावरून जेंव्हा तो दुसऱ्यांदा उडी मारावयास गेला तेंव्हा त्याच्या डोक्यावर एक मोळी आणि एका सुवर्णमुद्रेचा भार होता."

जेव्हा कर्मफळाच्या अपेक्षांचे ओझे डोक्यावर येते तेंव्हा त्या अपेक्षांच्या ओझ्याचे दडपण येते. मात्र जेव्हा कामामध्ये फळाची अपेक्षा नसते तेव्हा अपेक्षांच्या ओझ्याचे दडपण नसल्यामुळे कामगिरी उत्कृष्ट होते असा अनुभव आहे.

मनुष्य सतत कोणत्या ना कोणत्या तरी अपेक्षांच्या दडपणाखाली असतो आणि दुसऱ्यांवरही आपल्या अपेक्षांचे दडपण टाकत असतो. मुलामुलींच्या पालकांकडून तर पालकांच्या मुलामुलींकडून, सुनजावयांच्या सासुसासऱ्यांकडून तर सासुसासऱ्यांच्या सुनजावयांकडून अशा एकमेकांवर अपेक्षांचे ओझे लादणे सुरू असते, त्यातूनच अपेक्षाभंगांचे दु:ख सोसावे लागते. पण अपेक्षाच नसतील तर आपल्याला मिळणारी प्रेमाची वर्तणूक कितीही लहान असली तरी महान सुख देते.

12.12

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज्, ज्ञानाद्ध्यानं(वँ) विशिष्यते|
ध्यानात्कर्मफलत्यागः(स्),त्यागाच्छान्तिरनन्तरम्||12||

मर्म न जाणता केलेल्या अभ्यासापेक्षा ज्ञान श्रेष्ठ होय. ज्ञानापेक्षा मज परमेश्वराच्या स्वरूपाचे ध्यान श्रेष्ठ आहे आणि ध्यानापेक्षाही सर्व कर्मांच्या फळांचा त्याग श्रेष्ठ आहे. कारण त्यागाने ताबडतोबच परम शान्ती मिळते.

(अभ्यासात् ज्ञानम् श्रेयः) यांत्रिकपणे अनुभव न घेता केलेल्या अभ्यासापेक्षा ज्ञान श्रेष्ठ असते. **(ज्ञानात् ध्यानम् विशिष्यते)** ज्ञानापेक्षा परमात्म्याच्या स्वरूपाचे ध्यान श्रेष्ठ असते आणि **(ध्यानात् अपि कर्मफलत्यागः)** ध्यानापेक्षाही सर्व कर्मांच्या फळांचा त्याग श्रेष्ठ आहे **(हि त्यागात् अनन्तरम् शान्तिः)** कारण त्यागामुळे परम शांती मिळते.

कोणताही अभ्यास करताना त्यामागील सिद्धांत जाणत्या लोकांचे मार्गदर्शन घेऊन, ते आचरणात आणून त्याचा अनुभव घेऊन ज्ञान मिळत असते. निव्वळ अभ्यासापेक्षा त्याच्या आचरणातून मिळणारे अनुभवजन्य ज्ञान श्रेष्ठ असते.

ध्यान करून मन रिते होते आणि नवीन आत्मसात करण्यायोग्य बनते. ध्यानाने विकार नष्ट होऊन प्रज्ञा जागृत होते. यास्तव भगवंत म्हणतात की ज्ञानापेक्षा देखील ध्यान श्रेष्ठ आहे.

तथापि भगवंत म्हणतात की ध्यानापेक्षाही निरपेक्षपणे केवळ कर्तव्यभावनेने कर्म करणे हा कर्मफलाचा त्याग सर्वश्रेष्ठ असतो. जेव्हा कुठलीच अपेक्षा राहत नाही तेव्हा मनावर कोणतेच ओझे नसते व त्यामुळे प्रगाढ शांतीचा अनुभव येतो.

अशा प्रकारे अभ्यास, पुढे ज्ञान, पुढे ध्यान आणि सरतेशेवटी कर्मफलाचा त्याग अशा क्रमाने वर वर जाताना शांतीचा अनुभव येत जातो. असा शांतीचा अनुभव घेणारे जे भक्त आहेत, त्यांचे लक्षण काय आहे? ते चालतात कसे? ते बोलतात कसे? तसेच त्यांचे वागणे कसे असते? याविषयी पुढील काही श्लोकांमध्ये भगवंत सांगत आहेत.

12.13, 12.14

अद्वेष्टा सर्वभूतानां(म्), मैत्रः(ख्) करुण एव च|
निर्ममो निरहङ्कारः(स्), समदुःखसुखः क्षमी||12.13||

सन्तुष्टः(स्) सततं(यँ) योगी, यतात्मा दृढनिश्चयः|
मय्यर्पितमनोबुद्धिः(र्), यो मद्भक्तः(स्) स मे प्रियः||14||

जो कोणत्याही प्राण्याचा द्वेष न करणारा, स्वार्थरहित, सर्वांवर प्रेम करणारा व अकारण दया करणारा, माझेपणा व मीपणा

नसलेला, सुखात व दुःखात समभाव असलेला आणि क्षमावान म्हणजे अपराध करणाऱ्यालाही अभय देणारा असतो;
तसेच जो योगी नेहमी संतुष्ट असतो, ज्याने शरीर, मन व इंद्रिये ताब्यात ठेवलेली असतात, ज्याची माझ्यावर दृढ श्रद्धा असते, तो मन व बुद्धि मलाच अर्पण केलेला माझा भक्त मला प्रिय आहे.

(सर्वभूतानाम् अद्वेष्टा मैत्रः च करुणः) सर्व भूतांच्या ठिकाणी द्वेषभावरहित, स्वार्थरहित, निरपेक्ष असा सर्वांबद्दल मैत्री आणि करुणेचा भाव बाळगणारा **(एव निर्ममः निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी)** तसेच मी माझे असा आपपरभाव नसलेला अहंकाररहित, दुःख किंवा सुख यापैकी काहीही प्राप्त झाले तरी समान भाव असलेला आणि पश्चाताप झालेल्या अपराध करणाऱ्याला क्षमा करणारा असा **(यः योगी सततम् सन्तुष्टः यतात्मा दृढनिश्चयः)** जो योगी निरंतर संतुष्ट, मन व इंद्रियांसह शरीर ताब्यात ठेवणारा व माझ्या ठिकाणी दृढ निश्चय असणारा असा आहे, **(मयि अर्पितमनोबुद्धिः सः मद्भक्तः मे प्रियः)** माझ्या ठिकाणी मन व बुद्धी अर्पण केलेला, तो माझा भक्त मला प्रिय असतो.

भगवंतांचा आवडता भक्त अद्वेष्टा असतो म्हणजेच त्याच्या मनात कुणाबद्दलही द्वेष नसतो. सर्व प्राणीमात्रांशी तो प्रेमानेच वागतो. गाय समोर आली तर तिच्या पाठीवर तो प्रेमाने हात फिरवतो तसेच कुत्रा जरी आला तरी तो काठी न उगारता त्याच्याही पाठीवरून प्रेमाने हात फिरवतो. आपल्या संस्कृतीत विविध सणांच्या दिवशी विविध प्राणी आणि वनस्पतींची पूजा सांगितली आहे जसे की, नागपंचमीला नागाची, बैलपोळ्याला बैलाची, रोज गायीची, वसुबारसेला गाय आणि वासराची आपण पूजा करतो. तसेच वटसावित्रीला वडाची पूजा होते. आपल्याला पिंपळ, तुळस इत्यादी वनस्पती पूज्य आहेत. तसेच गोवर्धनपूजनाच्या दिवशी गोवर्धन पर्वताची आणि नारळीपौर्णिमेला सागराची पूजा केली जाते. आपल्याला गंगेसारख्या नद्या पूज्य आहेत. आपण सूर्याला अर्घ्य देतो. पंचमहाभूतांमध्ये भगवंत आहेत असे आपण मानतो. यामागील एक भावना चराचरातील सर्वांमध्ये भगवंताचे अस्तित्व आहे याची जाणीव करून देणे हे असते. अशा सर्व भूतमात्रांच्या कल्याणात रत असणाऱ्यांना सर्वत्र परमात्म्याचे अस्तित्व जाणवते त्यामुळे ते समबुद्धी होतात.

भगवंतांचा आवडत्या भक्ताच्या मनात सर्वांबद्दल सदैव निखळ, निःस्वार्थी आणि निरपेक्ष मैत्री व करुणेचा भाव असतो.

आपण निमित्तमात्र आहोत व सर्व करणारे आणि करविणारे भगवंतच आहेत याची सतत मनात जाणीव जागृत असल्यामुळे भगवंतांच्या आवडत्या भक्ताला 'मी', 'माझे' असा भाव नसतो. तो अहंकारविरहित असतो. जीवनातील उन्नतीसाठी अहंकार हा मोठा अडथळा असतो. भक्ताने अहंकार निर्मुलनासाठी प्रयत्न करत राहिले पाहिजे. गीताशिबिर, गुरूद्वार अशा ठिकाणी भक्त अन्य अभ्यागत भक्तांचे पादप्रक्षालन, ते दर्शनाला जात असताना त्यांची पादत्राणे काढून सुरक्षित सांभाळणे, ते परत दर्शन घेऊन परत आल्यावर त्यांची पादत्राणे त्यांच्या पायात घालून देतात ती त्यांची अहंकार निर्मूलनाची साधना असते. कुठलेही चांगले कर्म करताना हाच भाव मनात बाळगावा, की भगवंत मला निमित्त बनवून या कामाशी जोडत आहेत. हे मी करत आहे हा अहंकार मनात येऊ देऊ नये.

सुखदुःखात समभाव ठेवणे हे भगवंतांच्या आवडत्या भक्ताचे लक्षण आहे. आपल्याला बाहेरून मिळणाऱ्या आवडत्या सोयी सुविधा हे सुख असते आणि ते असूनही शांत झोप मिळत नसेल तर ते दुःख असते. सुख नेहमी बाह्य गोष्टींवर अवलंबून असते. आतून जो जाणवतो तो आनंद असतो. प्रत्येक अतिरेकी सुखाची परिणीती दुःखात होते. जसे अभ्यासापेक्षा जास्त वेळ खेळत बसलं तर त्यावेळी वाटणारे सुख नंतर परीक्षेत कमी गुण मिळून दुःखात बदलू शकते. योग्य काळ खेळले तर ते नक्कीच आरोग्यदायी असते पण अति खेळूनही त्रास होऊ शकतो. सुख आणि दुःख एकाच धाग्याची दोन टोके आहेत. समान आहेत. हे सर्व क्षणिक, नश्वर आहेत. म्हणूनच भगवंत आपल्याला जीवन **सुखदुःखे समे कृत्वा** जगायला सांगतात.

आपल्या जवळच्या व्यक्तीच्या जाण्याने पहिल्या दिवशी जाणवणारा दुःखाचा आवेग कालांतराने कमी होत जातो. सुख आणि दुःख अस्थिर आहेत. जे स्थिर नाहीत त्यांच्या बाबतीत समतेचा भाव तर आलाच पाहिजे. आज थोडी दुःखे असतील तरी काही हरकत नाही, ती कालांतराने सुखात परिवर्तित होतील आणि आजचे सुखही कालांतराने दुःखात परिवर्तित होईल हे जाणावे. सुखदुःखात समता आणि क्षमाशीलता हा ज्याचा भाव बनतो तो भक्त बनून भगवंतांशी जोडला जातो.

गीता परिवारातील एका प्रशिक्षिका भगिनीच्या पतींचे कोरोना काळात हॉस्पिटलमध्ये निधन झाले. आपल्याच माणसाचे अंत्यदर्शन घेता येत नव्हते की अंत्यसंस्कार करता येत नव्हते असा तो काळ होता. त्या भगिनीने आपल्या गीता वर्गाच्या कार्यात

मग्न राहून दु:खावर मात केली. त्या दिवशी देखील त्या प्रशिक्षिकेने गीतेचा संथावर्ग नियमितपणे घेतला. त्यांनी गीता प्रत्यक्ष आपल्या जीवनात उतरवली.

जो नेहमी संतुष्ट असतात, प्रत्येक स्थितीत स्वतःला प्रसन्न ठेवतो तोच योगी असतो. काही सुखसोयींचा अभाव असला तरी त्याच्या चेहऱ्यावर संतुष्ट भाव असतो. असा संतुष्ट योगी भगवंतांना आवडतो.

आपण सर्वसामान्य माणसं कधीच संतुष्ट नसतो. छोट्या छोट्या गोष्टींवर असंतुष्ट रहातो. कागदावरचा फक्त एक लहान काळा बिंदू आपल्याला दिसतो पण उरलेला अख्खा पांढराशुभ्र कागद आपल्याला दिसत नाही. भगवंतांनी आपल्याला ९९ चांगल्या गोष्टी दिल्या पण त्याने एक गोष्ट दिली नाही तर आपण त्याबद्दलच रडत रहातो.खरं तर माणसाने असंतुष्ट का असावं? प्रत्येकाकडे अशी काही ना काही तरी गोष्ट किंवा गुण असतो ज्याचा इतरांना हेवा वाटू शकतो. मग जे माझ्याकडे नाही त्याची खंत करण्याऐवजी जे माझ्याकडे आहे त्याचा आनंद का मानू नये? जे लोक आहे त्या परिस्थितीत समाधानी असतात, त्यांच्या चेहऱ्यावर एक वेगळेच तेज असते. अशा या भक्ताची भगवंतांवर दृढ श्रद्धा असते. त्याचे मन आणि बुद्धी हे दोन्ही त्याने भगवंतांना अर्पण केलेले असतात.

12.15

यस्मान्नोद्विजते लोको, लोकान्नोद्विजते च यः|
हर्षामर्षभयोद्वेगै:(र्), मुक्तो यः(स्) स च मे प्रियः||12.15||

ज्याच्यापासून कोणत्याही प्राण्याला त्रास होत नाही तसेच ज्याला कोणत्याही प्राण्याचा उबग येत नाही, जो हर्ष, मत्सर, भीती आणि उद्वेग इत्यादींपासून अलिप्त असतो, तो भक्त मला प्रिय आहे.

(यस्मात् लोकः न उद्विजते) ज्याच्यामुळे कोणीही व्यक्ती उद्विग्न होत नाही **(च यः लोकात् न उद्विजते)** आणि जो अन्य व्यक्तीमुळे उद्विग्न होत नाही **(च यः हर्षामर्षभयोद्वेगैः मुक्तः सः मे प्रियः)** तसेच जो हर्ष, असूया, भय आणि उद्वेग इत्यादींपासून मुक्त असतो तो भक्त मला प्रिय आहे.

ज्या व्यक्तीमुळे इतर कोणालाही पीडा होत नाही आणि इतर व्यक्तीमुळे ज्याला काहीही पीडा होत नाही असा भक्त भगवंताला प्रिय आहे.

हर्ष (क्षणिक आनंदाची अनुभूती), अमर्ष (क्षणिक दुःखाची अनुभूती), भीती आणि उद्वेग (क्रोधामुळे येणारी प्रतिक्रिया) यापासून जो मुक्त असतो तो भक्त भगवंताला प्रिय असतो.

उद्वेग म्हणजे दुसऱ्यांच्या चुकीच्या वर्तनाला आणखी एका चुकीच्या वर्तनाने आपण प्रतिक्रिया देतो. आपण काही रिमोटने चालणारे यंत्र नाही आहोत, की कळ दाबून आपली मनःस्थिती बदलावी. आपला रिमोट आपल्याच जवळ ठेवावा. जो संयमित असतो तो स्वतःचा लगाम स्वतःच्या आत असलेल्या भगवंतांच्या हातात सोपवतो, जेणेकरून कोणत्याही प्रकारची उद्विग्नता आली तर भगवंत त्याला सांभाळतील.

खरोखरच आपण माणसं प्रतिसाद न देता किती प्रतिक्रिया देत असतो. कुणीही काहीही बोललं तरी आपल्या प्रतिक्रिया सुरू होतात. आपले मन सुख-दु:खात विचलित होऊ देऊ नये. काहीवेळा विचार न करता प्रतिक्रिया येते आणि काही वेळा हळूहळू विचार करून समजून घेऊन आणि शांतपणे बोलून प्रतिसाद येतो. म्हणून आपण नेहमी आनंदी चेहरा ठेवला पाहिजे आणि क्षमा केली पाहिजे. आपल्याला प्रतिसाद द्यायची सवय करायची आहे, प्रतिक्रिया नव्हे. या साठी संयम आणि निश्चयाची आवश्यकता आहे. जर आपण खरोखरच भगवद्गीतेचा अभ्यास करत असू तर आपण प्रतिक्रिया देण्याऐवजी प्रतिसाद देऊ. कुणीही काहीही बोललं तरी तात्काळ प्रतिक्रिया न देता थोडा वेळ थांबावे, काही काळ दीर्घश्वसन करावे. जेव्हा श्वासोच्छ्वास नियंत्रणात येईल तेव्हा तुमच्या मनात काय आहे ते शांतपणे सांगता येते आणि ते समोरच्याला समजते. हा असतो प्रतिसाद! रागाच्या भरात माणसाचे

मन झोपून जाते आणि त्याचा विवेक नष्ट होतो. संस्कृत भाषेत एक उक्ती आहे:-

विनाशकाले विपरीत बुद्धी।

दिनकरजींनी हे खूप छान समजावले आहे.

नाश मनुज पर जब छाता हैं, पहले विवेक खो जाता हैं।

जेव्हा मनुष्यावर विनाश येतो तेव्हा प्रथम त्याचा विवेक नष्ट होतो.
भगवद्गीतेच्या सोळाव्या अध्यायात भगवंत म्हणतात,

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्।

स्वतःच्या नाशाच्या नरकाकडे नेणारे तीन दरवाजे आहेत: वासना, क्रोध आणि लोभ. म्हणून या तिघांचा त्याग केला पाहिजे.

12.16

अनपेक्षः(श्) शुचिर्दक्ष, उदासीनो गतव्यथः|
सर्वारम्भपरित्यागी, यो मद्भक्तः(स्) स मे प्रियः||12.16||

ज्याला कशाची अपेक्षा नाही, जो अंतर्बाह्य शुद्ध, चतुर, तटस्थ आणि दुःखमुक्त आहे, असा कर्तृत्वाचा अभिमान न बाळगणारा माझा भक्त मला प्रिय आहे.

(यः अनपेक्षः शुचिः दक्षः उदासीनः गतव्यथः) निरपेक्ष, जो अंतर्बाह्य शुद्ध, चतुर, निःपक्षपाती, दुःखांतून मुक्त असा आहे, **(सः सर्वारम्भपरित्यागी मद्भक्तः मे प्रियः)** तो सर्व आरंभांचा त्याग करणारा माझा भक्त मला प्रिय आहे.

माणसाच्या सर्व दुःखांचे मूळ अपेक्षा बाळगण्यात असते. अपेक्षा ठेवल्याने किंवा न ठेवल्याने काहीही बदलणार नाही. जे विधिलिखित आहे, तेच होणार आहे. विधिलिखित असेल तर पाहिजे ते मिळेल नाही तर जे हवे आहे ते न मिळता जे नको असेल ते मिळेल. मग अपेक्षा कशासाठी करायची?

शुची म्हणजे स्वच्छता, शुद्धी आणि पावित्र्य हे तीनही गुण असणे अत्यंत महत्वाचे आहे. आपण बाह्य स्वच्छतेसाठी साबण लावतो. अंतर्गत स्वच्छतेसाठी म्हणजेच मन शुद्ध करण्यासाठी भगवद्गीता साबण बनते.

जर आपण आपल्या स्वतःच्या बाबतीत जागरूक असलो तर जेव्हा जेव्हा नकारात्मकता, निराशा किंवा राग येतो तेव्हा आपण आधीच त्याबाबत सजग होतो आणि काही काळ दीर्घश्वसन, नामस्मरण करून स्वतःला सावरतो.

सुख व दु:ख शाश्वत नसतात. सुखापाठोपाठ दु:ख आणि दु:खापाठोपाठ सुख असे चक्र सुरू असते हे ज्याला समजते, तो दुःखापासून मुक्त झालेला असतो.

कर्तेपण न घेता एखादी गोष्ट मी केली या अहंकार भावनेचा त्याग करणे हा ज्याचा स्वभाव आहे त्याला सर्वारंभपरित्यागी म्हणतात. ज्याने आपल्या कर्तेपणाच्या भावनांचा त्याग केला, तो भगवंतांसाठी आपल्या अंतरंगात जागा करून देतो. असा भक्त भगवंतांना अत्यंत प्रिय आहे.

12.17

यो न हृष्यति न द्वेष्टि, न शोचति न काङ्क्षति|
शुभाशुभपरित्यागी, भक्तिमान्यः(स्) स मे प्रियः||12.17||

जो कधी हर्षयुक्त होत नाही, द्वेष करीत नाही, शोक करीत नाही, इच्छा करीत नाही, तसेच जो शुभ आणि अशुभ सर्व कर्मांचा त्याग करणारा आहे, तो भक्तियुक्त पुरुष मला प्रिय आहे.

(यः न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति) ज्याला कधीच हर्षोन्माद होत नाही, जो द्वेष करीत नाही, शोक करत नाही, अपेक्षा करीत नाही तसेच **(यः शुभाशुभपरित्यागी)** जो शुभ व अशुभ अशा संपूर्ण कर्मांचा त्याग करणारा आहे, **(सः भक्तिमान् मे प्रियः)** तो भक्त मला प्रिय आहे.

ज्याला कधीच हर्षोन्माद होत नाही, जो द्वेषापासून मुक्त आहे, जो शोक करीत नाही, जो निरपेक्ष आहे, जो कर्माच्या शुभ आणि अशुभ या दोन्ही परिणामांचा त्याग करतो, एखाद्याला काही चांगले मिळाले तरी ते ठीक आहे, जरी मिळाले नाही तरी ते ठीक आहे, त्याची प्रशंसा झाली तरी ठीक आहे, त्याला शिवीगाळ केली तरी ठीक आहे, असे स्थिर मनोवृत्तीचे भक्त भगवंतांना खूप आवडतात.

येथे भगवंत अर्जुनाला कौरवांचा वध करण्यास सांगत आहेत. कोणाचाही वध करणे हे अशुभकर्म आहे. परंतु ते अर्जुनाचे कर्तव्य आहे. शत्रु भावनेने न करता कर्तव्य भावनेने केलेल्या शुभ किंवा अशुभ कार्याचे पाप लागत नाही.

अकराव्या अध्यायात भगवान श्रीकृष्णांनी अर्जुनाला आपले विराट रूप दाखविले तेव्हा त्या विराट रूपाच्या मुखात गुरूदेव द्रोणाचार्य आणि पितामह भीष्म दुर्योधन, दुःशासन, जयद्रथ आणि कर्ण आदी सर्व प्रवेश करताना अर्जुनाला दिसले. भगवंत त्यांचे भक्षण करत आहेत आणि त्यांच्या ओठातून रक्त पडत आहे, हे पाहून अर्जुन हादरला. अर्जुनाने विचारले, “हे मी काय पाहतोय”?

भगवंत म्हणाले,

द्रोणं च भीष्मं च जयद्रथं च कर्णं तथान्यानपि योधवीरान् ।
मया हतांस्त्वं जहि मा व्यथिष्ठा युध्यस्व जेतासि रणे सपत्नान् ॥ ११-३४ ॥

द्रोणाचार्य आणि पितामह भीष्म तसेच जयद्रथ आणि कर्ण, त्याचप्रमाणे माझ्याकडून मारल्या गेलेल्या इतरही पुष्कळ शूर योद्ध्यांना तू मार. भिऊ नकोस. युद्धात तू खात्रीने शत्रूंना जिंकशील. म्हणून युद्ध कर.

12.18, 12.19

समः(श्) शत्रौ च मित्रे च, तथा मानापमानयोः|
शीतोष्णसुखदुःखेषु, समः(स्) सङ्गविवर्जितः||12.18||
तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी, सन्तुष्टो येन केनचित्|
अनिकेतः(स्) स्थिरमतिः(र्), भक्तिमान्मे प्रियो नरः||12.19||

जो शत्रु-मित्र आणि मान-अपमान यांविषयी समभाव बाळगतो, तसेच थंडी-ऊन, सुख-दुःख इत्यादी द्वंद्वात ज्याची वृत्ती सारखीच राहते, ज्याला आसक्ती नसते.
ज्याला निन्दा-स्तुती सारखीच वाटते, जो ईशस्वरूपाचे मनन करणारा असतो, जो काही मिळेल त्यानेच शरीरनिर्वाह होण्याने नेहमी समाधानी असतो, निवासस्थानाविषयी ज्याला ममता किवा आसक्ती नसते, तो स्थिर बुद्धि असणारा भक्तिमान पुरुष मला प्रिय असतो.

जो **(शत्रौ च मित्रे च मानपमानयोः समः)** शत्रू व मित्र यांच्या ठिकाणी तसेच मान व अपमान यांच्या प्रसंगी सम असतो, **(तथा शीतोष्णसुखदुःखेषु समः च सङ्गविवर्जितः)** आणि थंडी-उष्णता, सुख-दुःख इत्यादी द्वंद्वांमध्ये सम असतो तसेच आसक्तीरहित असतो, जो **(तुल्यनिन्दास्तुतिः मौनी येनकेनचित् सन्तुष्टः)** निंदा व स्तुती यांना समान मानणारा, मननशील कोणत्याही प्रकाराने शरीराच्या निर्वाहामध्ये सदाच संतुष्ट राहतो आणि **(अनिकेतः)** राहण्याच्या ठिकाणाबद्दल ममता आणि आसक्ती यांनी रहित असतो, तो **(स्थिरमतिः भक्तिमान् नरः मे प्रियः)** स्थिरबुद्धी भक्तिमान मनुष्य मला प्रिय आहे.

जो शत्रू आणि मित्र, मान असो वा अपमान तसेच सुख असो वा दुःख या प्रसंगांत मनाने स्थिर असतो तसेच शीत असो वा उष्ण कोणत्याही हवामानात शरीराने स्थिर असतो तसेच आसक्तीपासून मुक्त असतो, स्तुती आणि निंदा समान मानतो, मननशील असल्याने स्वतःशी संभाषण करतो, आपल्या आत डोकावून बघतो. बाहेरच्या धारेला पकडून तिला उलटी बनवतो आणि राधा म्हणून आपल्या हृदयात स्थान देतो. असा जो कोणत्याही परिस्थितीत समाधानी आहे, आपल्या निवासस्थानाच्या आणि

शरीराच्याही आसक्तीपासून मुक्त आहे तो भक्त मला प्रिय आहे.

तिसऱ्या अध्यायात भगवंत सांगतात की वासना आणि क्रोध हे आपले खरे शत्रू आहेत.

काम एष क्रोध एष रजोगुणसमुद्भवः।
महाशनो महापाप्मा विद्ध्येनमिह वैरिणम्॥३.३७॥

रजोगुणापासून उत्पन्न झालेला हा काम आणि हा क्रोध आहे खूप खादाड अर्थात् भोगांनी कधीही तृप्त न होणारा व मोठा पापी आहे. हाच या विषयातील वैरी आहे, असे तू जाण.

आमच्या लहानपणी संध्याकाळचे दिवे लावताना आईने प्रार्थना शिकवली होती:-

शुभं करोति कल्याणमारोग्यं धनसंपदा ।
शत्रुबुद्धिविनाशाय दीपज्योतिर्नमोऽस्तुते ॥

वातावरणात मंगल, आरोग्य आणि समृद्धी आणणाऱ्या दिव्याच्या प्रकाशाला शत्रूबुद्धी नष्ट होण्यासाठी मी नमन करतो. मला तेव्हा वाटायचे की दिवा लावला की शत्रूंचा नाश होईल. नंतर मला कळले की माझ्यातील शत्रूबुद्धी हीच माझी शत्रू आहे. असा दिवा माझ्या आत तेवत रहावा की ज्याने माझ्यातील वैरभाव जाळून टाकावा.

अनिकेत म्हणजे ज्याला अगदी राहत्या घराप्रतीही मनात आसक्ती उरली नाही, ज्याच्या मनात संन्यास भावना असते. भले तो भक्त स्वतःच्या घरातच राहत असेल पण मनात त्याबाबत आसक्तीची भावना नसते. त्याची मती स्थिर असते. असा भक्त वास्तविक योगी असतो आणि तो मला प्रिय आहे असे भगवंत म्हणतात. अनिकेत हे भगवान शंकराचेही एक नाव आहे. त्यांचे वास्तव्य स्मशानात असते आणि ते आकाशाचे पांघरूण ओढून निद्राधीन होतात. सामान्य जनांसारखे त्यांचे निवासस्थान नाही. कारण त्यांना घराबद्दल कोणताच मोह नाही.

आकाशात काळे किंवा पांढरे कोणतेही ढग येवोत, आकाशाला त्याचे सुख दुःख नसते. आकाशाप्रमाणे ज्याची बुद्धी स्थिर असते असा भक्तीमान पुरुष भगवंतांना प्रिय आहे.

एकदा भगवान बुद्धांवर एकजण थुंकला. बुद्धांनी विचारले, "तुला आणखीन काही सांगायचे आहे ?"

तो संतापाने निघून गेला. घरी गेल्यावर त्याला आपली चूक उमगली, पश्चात्ताप झाला. रात्रभर तो तळमळत राहिला. सकाळ झाल्यावर लगेच तो पुन्हा भगवान बुद्धांकडे आला. सत्संग चालू होता. त्यांच्या पाया पडून त्याने क्षमा मागितली, त्यांना हार घातला.

त्यावर बुद्ध पुन्हा म्हणाले, "तुला आणखीन काही सांगायचे आहे ?"
सत्संग संपल्यावर एका शिष्याने बुद्धांना विचारले, "तुम्ही दोन्ही प्रसंगी इतके शांत कसे राहू शकलात ?"

त्यावर बुद्ध म्हणाले, "मी अंतर्यामी संतुष्ट आहे. बाहेरील परिस्थितीने मला फरक पडत नाही. पहिल्या दिवशी तो मनुष्य रागाने थुंकला. दुसऱ्या दिवशी पश्चात्ताप करुन आला आणि त्याने मला हार घातला पण त्याचा राग अथवा त्याच्या प्रेमाने मी क्षणात सुखी किंवा क्षणात दुःखी होण्याचे कारण नाही. माझी बुद्धी सम आहे, माझ्यासाठी या दोन्ही गोष्टी समान आहेत. त्याने मला शिव्या दिल्या, मी घेतल्या नव्हत्या. तसेच आज त्यांनी फुलांचा हार घातला आहे, मी घेतलेला नाही. शिवी काय, फूल काय, दोन्ही गोष्टी एकच आहेत. मी स्वीकारले तरच ते माझे असतील."

भगवान बुद्धांच्या मते, इतरांच्या मनात स्तुतीनिंदेचा भाव आला तर त्यामुळे आपल्याला विचलित व्हायचे कारण नाही.

12.20

ये तु धर्म्यामृतमिदं(यँ), यथोक्तं(म्) पर्युपासते|
श्रद्दधाना मत्परमा, भक्तास्तेऽतीव मे प्रियाः||20||

परंतु जे श्रद्धाळू पुरुष मत्परायण होउन या वर सांगितलेल्या धर्ममय अमृताचे निष्काम प्रेमभावनेने सेवन करतात, ते भक्त मला अतिशय प्रिय आहेत.

(तु ये श्रद्दधानाः मत्परमाः) परंतु जे श्रद्धायुक्त मत्परायण होऊन **(इदम् यथा उक्तम् धर्म्यामृतम्)** हे वर सांगितलेले धर्ममय अमृत **(पर्युपासते ते भक्ताः मे अतीव प्रियाः)** निष्काम प्रेमभावाने सेवन करतात ते भक्त मला अतिशय प्रिय असतात.

भक्ताची ही सर्व लक्षणे सांगितल्यानंतर भगवंत म्हणाले, "हे भक्तीरुपी धर्ममय अमृत मी दिले आहे. जो कोणी ही उपासना जशी मी सांगितली आहे तशीच्या तशी स्वीकारतो आणि या अमृताचे सेवन करतो तो मला अत्यंत प्रिय आहे. उपासना म्हणजे केवळ मूर्तीच्या जवळ बसून राहणे नाही तर भगवंत माझ्या जवळच आहे हा भाव मनात तर ठेवून भक्ती करणे आणि असा भक्त भगवंतांना अतीव प्रिय आहे.

ॐ हे परमसत्य आहे. याप्रमाणे श्रीमद्‌भगवद्‌गीतारूपी उपनिषद तथा ब्रह्मविद्या आणि योगशास्त्राविषयी श्रीकृष्ण आणि अर्जुन यांच्या संवादातील भक्तियोग नावाचा हा बारावा अध्याय समाप्त झाला.

यानंतर विवेचन संपून प्रश्नोत्तरांचे सत्र सुरू झाले.

प्रश्नोत्तर सत्र

प्रबोध जी
प्रश्नः- भगवंतांनी आपल्याला निरपेक्षपणे आपले कार्य करण्यास आणि आपल्या कर्मफळाचा त्याग करायला सांगितले आहे. भगवान बुद्धांची एक प्रसिद्ध ओळ आहे, "इच्छा ही सर्व वाईटाची उगम आहे". (Desire is the source of all evil.) माझा प्रश्न असा आहे की अपेक्षा आणि इच्छा यात काय साम्य आहे?
उत्तरः- कोणतीही कृती न करताही इच्छा करता येते. उदाहरणार्थ, आपण एखाद्यासाठी काहीही केले नसले तरीही त्याने आपल्याशी चांगले वागावे असे आपणास वाटत असेल तर ती इच्छा असते आणि आपण एखाद्याशी चांगले वागलो तर त्या बदल्यात त्यानेही आपल्याशी चांगले वागावे असे वाटत असेल तर ती अपेक्षा आहे. इच्छा ही एकतर्फी असते तर अपेक्षा दुतर्फा असते. श्रीभगवानांनी अपेक्षा ठेवण्यास मनाई केली आहे म्हणजेच त्यांनी कोणतीही अपेक्षा न ठेवता आपले कार्य करण्यास सांगितले आहे. परिणामांची अपेक्षा न करता आपले विहित कर्म करावे.

प्रश्नः- सर्व प्रकारच्या इच्छा वाईटच असतात का?
उत्तरः- इच्छा अनेक प्रकारच्या असतात पण तुम्हाला ज्या प्रकारच्या इच्छेबद्दल बोलायचे आहे तिला शुभ संकल्प म्हणतात. अशा शुभ संकल्पाच्या सिद्धीसाठीही निरपेक्षपणे कार्य सुरू ठेवावे. याचे कारण हे आहे की जेव्हा आपण काम करतो आणि त्याच्या प्रतिफळाची अपेक्षा करतो तेव्हा आपण फारच कमी प्रमाणात परिणामांचा विचार केलेला असतो, परंतु जेव्हा आपण आपल्या कार्याचे परिणाम देवावर सोपवतो, तेव्हा आपण विचार केला होता त्यापेक्षा कितीतरी पटीने जास्त, आपल्या कल्पनेच्या पलीकडे परिणाम मिळतात, हा त्या कृतीचा परिणाम असेल. याचे स्पष्ट उदाहरण म्हणजे गीता शिका हा ऑनलाइन प्रकल्प. जेव्हा हा प्रकल्प सुरू केला तेव्हा कधीही वाटले नव्हते की दहा लाख साधक सामील होतील आणि सर्व काही भगवंतावर सोडले होते आणि पहा, आमच्या कल्पनेपलीकडे दहा लाख साधक सामील झाले आहेत आणि दररोज सतत सामील होत आहेत. दररोज बारा हजार सेवेकरी मोफत सेवा देत आहेत.

विद्या जी
प्रश्नः- क्रोध कमी करण्यासाठी आणि सहनशीलता वाढवण्यासाठी काय करावे?
उत्तरः- जर तुम्हाला खूप राग येतो हे तुम्ही मान्य करत असाल तर तुम्ही एक पाऊल पुढे टाकले आहे. आता रोज सकाळी

देवासमोर बसून मनापासून भगवंतांना प्रार्थना करा की या क्रोधापासून मला वाचवावे आणि सहनशीलता द्यावी. दररोज रात्री, तुम्हाला किती वेळा राग आला, का राग आला ते लिहा आणि विचार करा. हळूहळू सरावाने राग कमी होईल आणि सहनशीलता वाढेल.

रेखा जी
प्रश्न:- भगवंतांचे चिंतन कोणत्या प्रकारे करावे?
उत्तर:- आपले तोंड बंद ठेवून नाकाने हळू हळू श्वास घेताना आणि सोडताना श्वासाच्या लयीवर मनातल्या मनात आपल्याला योग्य वाटेल तो मंत्र म्हणावा किंवा ईष्ट देवतेचे नामस्मरण करावे.

समारोपाच्या प्रार्थनेने सत्राची सांगता झाली.

योगेशं सच्चिदानंद वासुदेवं व्रजप्रियम्।
धर्मसंस्थापकं वीरं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥
॥श्रीकृष्णार्पणमस्तु॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां(यूँ) योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे भक्तियोगो नाम द्वादशोऽध्याय:।।

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!
Let’s come together with the motto of Geeta Pariwar, and gift our Geeta Classes to all our Family, friends & acquaintances

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 ||