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

अध्याय 14: गुणत्रयविभागयोग

1/2 (श्लोक 1-8), रविवार, 28 जुलै 2024

विवेचक: गीता विशारद डॉ आशू गोयल जी

YouTube लिंक: https://youtu.be/1iU3MC0Uaoc

देहाचे त्रिगुणात्मक बंधन.

प्रथेनुसार प्रार्थना व दीपप्रज्वलनाने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली आणि सकारात्मक ऊर्जामय वातावरणात गुरुवंदनेने विवेचनास प्रारंभ झाला.

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम्।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥

भगवंताची आपल्यावर ही असीम कृपाच आहे की आपण भगवद्गीतेच्या चिंतनात रमत आहोत आणि आपल्या काही पूर्वसुकृतामुळेच आपला असा हा भाग्योदय झाला आहे. आज आपण ज्या चौदाव्या अध्यायाचे चिंतन करणार आहोत, त्याचे नाव गुणत्रयविभागयोग असे आहे. हे तीन गुण कोणते आहेत आणि ते कसे ओळखावेत याविषयी आपण सूक्ष्मपणे जाणून घेणार आहोत.

सातव्या अध्यायात भगवंतांनी ज्ञानयोग सांगण्यास सुरुवात केली आणि या चौदाव्या अध्यायात हा ज्ञानयोग पूर्ण केला. ज्याप्रमाणे दुसऱ्या अध्यायात स्थितप्रज्ञाची लक्षणे, बाराव्या अध्यायात भक्ताची लक्षणे, तेराव्या अध्यायामध्ये ज्ञानीची लक्षणे भगवंतांनी विस्तृतपणे सांगितली, त्याचप्रमाणे या चौदाव्या अध्यायामध्ये गुणातीताची लक्षणे सांगितलेली आहेत.
हा अध्याय थोडासा गूढ आहे परंतु आपण थोड्याशा सोप्या भाषेमध्ये तो समजून घेण्याचा प्रयत्न करूया.

14.1

श्रीभगवानुवाच
परं(म्) भूयः(फ्) प्रवक्ष्यामि, ज्ञानानां(ञ्) ज्ञानमुत्तमम्।
यज्ज्ञात्वा मुनयः(स्) सर्वे, परां(म्) सिद्धिमितो गताः॥14.1॥

श्रीभगवान म्हणाले, ज्ञानांतीलही अति उत्तम ते परम ज्ञान मी तुला पुन्हा सांगतो की, जे जाणल्याने सर्व मुनीजन या संसारातून मुक्त होऊन परम सिद्धी पावले आहेत.

'ज्ञानमुत्तमम्' या शब्दातूनच हे प्रतीत होते की भगवंत अत्यंत श्रेष्ठ असे ज्ञान अर्जुनाला सांगत आहेत. या संपूर्ण ब्रह्मांडाच्या

निर्मितीमागे केवळ तीन मूळ तत्त्वे आहेत, हे ऐकून आपल्याला आश्चर्य वाटेल. आकाश, पृथ्वी, जल, अग्नी, मनुष्य, पशु, पक्षी इतकेच नव्हे तर या सर्वांच्या आवडीनिवडी व स्वभाव हे देखील या तीन तत्त्वांवरच अवलंबून आहे. सत्व, रज आणि तम हे ते तीन गुण होत. या तीन गुणांच्या आधारावरच या संपूर्ण सृष्टीचे कार्य चालते. यापैकी सत्व आणि तम हे स्थिर गुण आहेत तर रजोगुण हा क्रियाशील आहे. एखाद्या अणूमध्ये ज्याप्रमाणे न्यूट्रॉन, प्रोटॉन आणि इलेक्ट्रॉन हे तीन घटक असतात, त्यापैकी न्यूट्रॉन आणि प्रोटॉन हे स्थिर असून इलेक्ट्रॉन सतत फिरत असतात, त्याप्रमाणे हे आहे.

आपण पाहतो, दोन माणसे एकसारखी नसतात. अगदी चेहरा जरी थोडाफार एकसारखा असला तरी त्यांच्या हाताच्या बोटांचे ठसे आणि डोळ्यांचा रेटिना प्रत्येक मनुष्यात भिन्न असतो. अगदी फार पूर्वी होऊन गेलेल्या लोकांच्या बोटांचे ठसे हे आत्ता जिवंत असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीशी मिळते जुळते नसतात हे देखील एक फार मोठे आश्चर्य आहे.

सत्त्व, रज आणि तम या तीन गुणांनी हा संसार फार पूर्वीपासून घडत आलेला आहे. या तीन तत्त्वांनी जड आणि चेतन प्रकृती तयार होते. हे समजून घेण्यासाठी एखाद्या छपाई यंत्राचे काम कसे चालते हे जाणून घेऊया. जेव्हा आपण कलर प्रिंट काढतो तेव्हा मूळ तीनच रंग त्या यंत्रामध्ये असतात(लाल, हिरवा आणि निळा). त्यांची अनेक कॉम्बिनेशन्स बनून अनेक रंग तयार होतात, मग त्यामुळे हवे तसे रंगीत प्रिंट आपण काढू शकतो. अशा मानवनिर्मित यंत्रामध्ये मनुष्य केवळ तीन रंगांच्या सहाय्याने लाखो रंग निर्माण करू शकतो तर तीन गुणांवर आधारित अशा परमेश्वरनिर्मित या विविधरंगी विशाल सृष्टीबद्दल आश्चर्य वाटायला नको!

14.2

इदं(ञ्) ज्ञानमुपाश्रित्य, मम साधर्म्यमागताः।
सर्गेऽपि नोपजायन्ते, प्रलये न व्यथन्ति च॥14.2॥

हे ज्ञान धारण करुन माझ्या स्वरुपाला प्राप्त झालेले पुरुष सृष्टीच्या आरंभी पुन्हा जन्माला येत नाहीत आणि प्रलयकाळीही व्याकुळ होत नाहीत.

या श्लोकामध्ये प्रलय हा शब्द महत्त्वपूर्ण आहे. काही विशिष्ट कालानंतर सृष्टीचा विनाश घडून येतो व पुन्हा सृजन घडून येते. काळानुसार प्रलयाचे देखील चार प्रकार आहेत. हे कालचक्र मोठे अजब आहे.
नित्यप्रलय - रोज रात्री आपण झोपतो. सकाळी जेव्हा आपण उठतो तेव्हा आसपास काय घडले असेल हे आपण सांगू शकत नाही. या झोपेच्या कालावधीमध्ये सारा संसार आपल्यासाठी जणू नसतोच आणि म्हणूनच निद्रेला नित्यप्रलय असे म्हणतात. हे झाले माणसाचे कालचक्र. पितरांचे व देवतांचे कालचक्र याहून भिन्न असते. मनुष्याचे ३० दिवस म्हणजे पितरांचा एक दिवस असतो. मनुष्याचे सहा महिने म्हणजे देवतांचा एक दिवस असतो आणि तेवढीच त्यांची रात्रही असते आणि म्हणूनच जेव्हा देवशयनी एकादशीला देव झोपी गेले असे आपण म्हणतो तेव्हा आपल्यासाठी ते सहा महिन्यांसाठी म्हणजेच देव उठणी एकादशी पर्यंत झोपी जातात. प्रत्यक्षात मात्र ती देवांची एकच रात्र असते.
मन्वंतरप्रलय - एका मन्वंतरामध्ये ७१ महायुग (३०६,७२०,००० सौर वर्ष) होतात. प्रत्येक मन्वंतराचा शासक एक मनू असतो. सध्या आपण वैवस्वत मनूच्या कालावधीमध्ये जगत आहोत. एका मनूच्या कालावधीनंतर जो प्रलय होतो तो मन्वंतर प्रलय होय.
ब्रह्मप्रलय - १४ मनूंचा काल मिळून ब्रह्माचा एक दिवस होतो. ब्रह्मदेवाचा एक दिवस संपल्यावर ते तेवढ्याच काळासाठी झोपी जातात, तो ब्रह्मप्रलय होय.
महाप्रलय - ब्रम्हाजीची शंभर वर्षे पूर्ण झाल्यानंतर जो प्रलय होतो तो महाप्रलय म्हटला जातो. या सृष्टीतील सर्व लोक शांत होतात. ब्रम्हा, विष्णू आणि महेश हे देखील नाश पावतात. केवळ एक परमतत्त्व शिल्लक राहते.

भगवंत म्हणतात जो या सृष्टीचे परिपूर्ण आणि दिव्य ज्ञान प्राप्त करतो त्याला प्रलयानंतर पुन्हा जन्ममृत्यूच्या चक्रात यावे लागत नाही.

14.3

मम योनिर्महद्ब्रह्म, तस्मिन्गर्भं(न्) दधाम्यहम्।
सम्भवः(स्) सर्वभूतानां(न्), ततो भवति भारत॥14.3॥

हे अर्जुना! माझी महद्-ब्रह्मरुप मूळ प्रकृती संपूर्ण भूतांची योनी म्हणजे गर्भधारणा करण्याचे स्थान आहे आणि मी त्या योनीच्या ठिकाणी चेतन- समुदायरुप गर्भाची स्थापना करतो. त्या जड-चेतनाच्या संयोगाने सर्व भूतांची उत्पत्ती होते.

भगवंत सांगत आहेत की या जड प्रकृतीला तुम्ही तुमची आई माना आणि या प्रकृतीच्या चैतन्यरूपामध्ये अंशरूपाने असणाऱ्या मला पिता समजा. या जड आणि चैतन्याच्या संयोगाने या पृथ्वीवर हालचाल होते, तिला तुम्ही संसार समजा.

14.4

सर्वयोनिषु कौन्तेय, मूर्तयः(स्) सम्भवन्ति याः।
तासां(म्) ब्रह्म महद्योनि:(र्), अहं(म्) बीजप्रदः(फ्) पिता॥14.4॥

हे अर्जुना! नाना प्रकारच्या सर्व जातींत जितके शरीरधारी प्राणी उत्पन्न होतात, त्या सर्वांचा गर्भ धारण करणारी माता प्रकृती आहे आणि बीज स्थापन करणारा मी पिता आहे.

ब्रह्मदेवांनी आपल्या संकल्पशक्तीने ही सृष्टी निर्माण केली तेव्हा सर्वप्रथम महत् बुद्धी, महत् प्रकृती आणि सत्व, रज आणि तम या तीन गुणांची निर्मिती केली. त्यानंतर पंचतत्त्वाचे निर्माण झाले.
पहिले तत्त्व आहे **आकाश**. या आकाशात पहिला ध्वनी जो निर्माण झाला, तो शब्द आणि हे शब्द ग्रहण करण्यासाठी जे इंद्रिय प्राप्त झाले ते म्हणजे कर्ण. आपण पाहतो मनुष्य श्रवण माध्यमाने जास्त ज्ञान प्राप्त करतो.
आकाशानंतर जे दुसरे तत्त्व निर्माण झाले ते म्हणजे **वायू.** या वायूमध्ये नादाव्यतिरिक्त अजून एक गुण निर्माण झाला तो म्हणजे स्पर्श. या वायूची आपण स्पर्शाद्वारा अनुभूती करू शकतो, त्यासाठीचे जे इंद्रिय आहे ते म्हणजे त्वचा.
आकाश आणि वायू मिळून तिसरे तत्त्व उत्पन्न झाले ते म्हणजे **अग्नी.** या अग्नीमध्ये अजून एक तिसरा गुण आला तो म्हणजे रूप. वायू आपण पाहू शकत नव्हतो. अग्नीचे रूप आपण डोळ्यांनी पाहू शकतो.
यानंतर चौथे तत्त्व निर्माण झाले ते म्हणजे **जल.** पाण्यामध्ये आवाज स्पर्श आणि रूप या व्यतिरिक्त चौथा गुण निर्माण झाला तो म्हणजे स्वाद. जिव्हेमार्फत आपण चव जाणू शकतो.
शेवटचे आणि पाचवे तत्त्व म्हणजे **पृथ्वी.** या पृथ्वीमध्ये गंधाचा गुण समाविष्ट झाला जो आपण नासिके द्वारा जाणून घेऊ शकतो.

अशा प्रकारे ही पाच तत्त्वे आणि ती जाणण्यासाठी पाच तन्मात्रा म्हणजेच इंद्रिये निर्माण झाली व अशा प्रकारे साऱ्या सृष्टीची निर्मिती झाली. ८४ लक्ष योनी निर्माण झाल्या, ज्यायोगे पिंडज, स्वेदज, जलचर, भूचर, उभयचर प्राणी पशु, पक्षी निर्माण झाले.

14.5

सत्त्वं(म्) रजस्तम इति, गुणाः(फ्) प्रकृतिसम्भवाः।
निबध्नन्ति महाबाहो, देहे देहिनमव्ययम्॥14.5॥

हे अर्जुना! सत्त्वगुण, रजोगुण आणि तमोगुण हे प्रकृतीपासून उत्पन्न झालेले तिन्ही गुण अविनाशी जीवात्म्याला शरीरात बांधून ठेवतात.

जसे हे तीन गुण आले तसे त्या पाठोपाठ बंधनेही आली. हे तीन गुण मनुष्याला कसे बांधतात याविषयीची गोस्वामी तुलसीदासांची एक चौपाई आहे -

सो मायाबस भयउ गोसाईं।
बँध्यो कीर मरकट की नाईं॥
जड़ चेतनहि ग्रंथि परि गई।
जदपि मृषा छूटत कठिनाई॥

हे तीन गुण प्राणिमात्रांना कसे बंधनात टाकतात हे जाणून घेण्यासाठी काही उदाहरणे बघू.
पारधी जेव्हा पक्ष्याला पकडण्यासाठी जातात तेव्हा त्यांच्याकडे एक छोटे यंत्र असते त्यामध्ये एक छोटी तार असते जी जमिनीपासून दोन-तीन इंच वरती असते त्याच्या आजूबाजूला पारधी दाणे टाकतो. जसे पक्षी ते दाणे टिपण्यासाठी येतात आणि त्या तारेवर बसतात तशी ती तार उलटी होते आणि पक्षी वरती पाहू लागतो, तारेला घट्ट पकडून ठेवतो. तार त्याला पकडत नाही पण तो तारेला पकडून ठेवतो आणि तो काही विचार करण्याच्या आतच पारधी त्याला पकडतो आणि पिंजऱ्यात टाकून देतो.
माकडाला पकडण्यासाठी देखील मदारी अशीच युक्ती करतो. एक सुरई जमिनीमध्ये गाडतो. सुरईचे वरचे तोंड लहान असते. सुरईमध्ये चणे असतात. जमिनीवर पडलेले आजूबाजूचे चणे खाऊन झाल्यानंतर माकड त्या सुरईमध्ये हात घालतो व मूठ भरून चणे पकडतो परंतु त्याचा हात बाहेर निघत नाही कारण त्याच्या हाताची मूठ सुरळीच्या तोंडातून त्याला काढता येत नाही. येथे त्याने जर मूठ सोडली तर हातातले चणेही निघून जातील या भीतीने तो मूठ सोडत नाही व तेवढ्या क्षणातच मदारी येऊन त्याच्याभोवती जाळ्याचा फास आवळतो आणि त्याला पकडतो.

आपण म्हणतो की मोह सुटत नाही, अहंकार सुटत नाही, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर हे सर्व हे सर्व षड् रिपू आपल्याला करोडो जन्मांपासून फसवत आलेले आहेत. या वासना जर आपण सोडून दिल्या तर आपण संसारचक्रातून मुक्त होऊ शकतो.

या तीन गुणांमुळे सर्वांचे स्वभाव वेगवेगळे असतात पोपट स्वार्थी असतो, कुत्रा इमानदार असतो, घोडा मेहनती असतो. अशा प्रकारे सर्वांचे वेगवेगळे गुण असतात. हीच ती त्रिगुणात्मक प्रवृत्ती.

14.6

तत्र सत्त्वं(न्) निर्मलत्वात्, प्रकाशकमनामयम्।
सुखसङ्गेन बध्नाति, ज्ञानसङ्गेन चानघ॥14.6॥

हे निष्पापा! त्या तीन गुणांमधील सत्त्वगुण, निर्मळ प्रकाश उत्पन्न करणारा आणि विकाररहित आहे. तो सुखासंबंधीच्या व ज्ञानासंबंधीच्या अभिमानाने बांधतो.

हे तीन गुण कसे काम करतात हे पुढील तीन श्लोकांमध्ये सांगितले आहे.

सत्त्वगुण हा विजेरी समान आहे. तो प्रकाशाच्या रूपात आहे. ज्या मनुष्याकडे सत्त्वगुण वरचढ असतो अशा सत्त्वगुणी मनुष्यामध्ये दूरदृष्टी चांगली असते. आपण आपल्या आजूबाजूला असे सत्त्वगुणी लोक नेहमी पाहतो आणि अशा लोकांकडे आपण आपल्या समस्यापूर्तीसाठी बरेच वेळा जातही असतो. अशा लोकांना इतरांच्या समस्यांचे समाधान केल्याचे सुख प्राप्त होते. सत्त्वगुण आपल्यातही असतो. किंबहुना हे तीनही गुण आपल्या मध्ये असतातच. या तीन गुणांशिवाय कार्य होऊ शकत नाही. पूजा, भक्ती, प्रगती, उन्नती ही सर्व कार्ये सत्त्वगुणामुळे होतात. सत्त्वगुण हा आपल्याला सुख आणि ज्ञान प्राप्त करून देतो आणि या सुखाच्या आणि ज्ञानाच्या आसक्ती मध्ये आपल्याला बांधतो.

तीनही गुण मनुष्याला बंधनात टाकतात. या तीन गुणांच्याही पलीकडे जो जातो ती सिद्धावस्था असते. अशा सिद्धपुरुषाला सत्त्वगुण देखील बांधू शकत नाही. अशा पुरुषांना नामजप करण्याचीही आवश्यकता उरत नाही.

तिसऱ्या अध्यायात भगवंतांनी सांगितले आहे.-
तत्त्ववित्तु महाबाहो गुणकर्मविभागयोः।
गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते ॥२८॥
गुण आणि कर्म यांचे तत्त्व जाणणारा ज्ञानयोगी, सर्व गुणच गुणात वावरत असतात हे लक्षात घेऊन त्यामध्ये आसक्त होत नाही.

14.7

रजो रागात्मकं(म्) विद्धि, तृष्णासङ्गसमुद्भवम्।
तन्निबध्नाति कौन्तेय, कर्मसङ्गेन देहिनम्॥14.7॥

हे अर्जुना! रागरुप रजोगुण इच्छा व आसक्ती यांपासून उत्पन्न झालेला आहे, असे समज. तो या जीवात्म्याला कर्मांच्या आणि त्यांच्या फळांच्या संबंधाने बांधतो.

रजोगुण हे कर्माचे स्वरूप आहे. तृष्णा म्हणजे कामना. एखादी वस्तू प्राप्त करण्याची इच्छा. रजोगुणामुळे आपल्यात आसक्ती निर्माण होते. रजोगुणप्रधान व्यक्ती कार्यप्रेरित होऊन इच्छित वस्तू प्राप्त करून घेतो. मग त्याविषयी त्याची प्रीती वाढते. ती वस्तू सतत आपल्याजवळ राहावी, ती आपल्याकडून हरवून जाऊ नये यासाठी तो प्रयत्नशील राहतो. हीच ती आसक्ती आणि ही आसक्ती हेच बंधन, जे रजोगुणामुळे प्राप्त होते.

14.8

तमस्त्वज्ञानजं(म्) विद्धि, मोहनं(म्) सर्वदेहिनाम्।
प्रमादालस्यनिद्राभि:(स्), तन्निबध्नाति भारत॥14.8॥

हे अर्जुना! सर्व देहाभिमानी पुरुषांना मोह पाडणारा तमोगुण अज्ञानापासून उत्पन्न झालेला आहे, असे समज. तो या जीवात्म्याला प्रमाद, आळस आणि झोप यांनी बांधतो.

तमोगुण हा अज्ञानामुळे उत्पन्न होतो. प्रमाद म्हणजे काहीही न करता बसून राहणे. आळशीपणा निद्रा आणि प्रमाद ही तमोगुणामुळे निर्माण होणारी बंधने आहेत. आपण करीत असलेल्या कार्याचे दुष्परिणाम माहीत असून देखील तो त्या कार्यात अग्रेसर होतो आणि बंधनात सापडतो.
यानंतर हरीशरणम् या प्रार्थनेने विवेचनाची सांगता झाली.

प्रश्नोत्तरे

विक्रांत भैय्या - मी एक विद्यार्थी आहे. Goal setting विषयी गीतेमध्ये काही लिहिले आहे का?
हो. तुम्ही गीतेचा अभ्यास केलात तर तुम्हाला ते कळून येईल. गीतेमध्ये बऱ्याच ठिकाणी याविषयी मार्गदर्शन केलेले आहेत. थोडक्यात पाहायचे झाल्यास १८ व्या अध्यायामध्ये श्लोक क्रमांक ३७, ३८ आणि ३९ जाणून घ्यावेत. ध्येय कशा प्रकारचे असावे याविषयी या श्लोकांमध्ये मार्गदर्शन केलेले आहे. एखादे ध्येय प्रारंभी विषसमान वाटले तरी परिणामी ते अमृतासारखे सुखदायी असते. याउलट सुरुवातीस जे सुखकारक असते ते नंतर आत्म्याला मोहात पाडणारे ठरते.

मी कोण आहे, असे जर मला कोणी विचारले तर कसे स्पष्टीकरण द्यावे?
हे सर्व तुमच्या दृष्टीवर अवलंबून आहे. याशिवाय हा प्रश्न तुम्हाला कोण विचारत आहे याच्यावरही याचे उत्तर अवलंबून राहील. भगवंतांनी तर गीतेत सांगितलेच आहे- 'ममैवांशो जीवलोके' मीच अंशरूपाने प्रत्येक जीवांमध्ये उपस्थित आहे. असे उत्तर देखील तुम्ही देऊ शकता. दुसरे एक उदाहरण म्हणजे रामाने जेव्हा हनुमंताला विचारले की आपले नाते काय आहे तेव्हा हनुमंताने उत्तर दिले की जीवदृष्ट्या मी जीवात्मा आहे आणि तुम्ही परमात्मा आहात, भावदृष्टीने पाहिले तर मी आपला सेवक आहे आणि आत्मदृष्ट्या पाहिले तर तुम्ही आणि मी एकच आहोत.

आत्ता मी विद्यार्थी आहे परंतु पुढे जाऊन मी संन्यास घ्यावा की न घ्यावा याबद्दल आपण काय सांगाल?
गुरुदेव नेहमी एक उदाहरण देतात. जेव्हा आपल्या हातात सफरचंद असते तेव्हाच आपण त्याचा त्याग करण्याची भाषा करू शकतो अन्यथा त्या त्यागाला काहीच अर्थ राहत नाही. त्यामुळे प्रथम उत्तम ध्येय समोर ठेवावे, त्या ध्येयाची प्राप्ती करावी, जीवन सुखमय बनवावे, आपले कर्तव्य व्यवस्थित पार पाडावे आणि त्यानंतर मग त्याग करून संन्यास घ्यायचा विचार करावा.

उर्मिला जी - मनू या शब्दाचा अर्थ मानव असा आहे का?
मनू हे एक पद आहे. ती एक पदवी आहे. जसे देवांमध्ये इंद्रपद असते, देशासाठी राष्ट्रपती पंतप्रधान ही पदे असतात, तसेच मनू

हे एक पद आहे. या प्रत्येक मनूचा विशिष्ट कार्यकाल असतो. सध्या आपण वैवस्वत मनूच्या काळात जगत आहोत.

प्रेमनाथजी - समोरची व्यक्ती जेव्हा ईश्वराविषयी अपशब्द बोलते तेव्हा क्रोध अनावर होतो त्यावर नियंत्रण कसे मिळवावे?
'कर प्रणाम तेरे चरणों में, लगता हूँ अब तेरे काज।' या कवितेमध्ये दोन महत्त्वपूर्ण ओळी आहेत, ज्या या प्रश्नाचे उत्तर देतात.

जीवों का कलरव जो दिनभर, सुनने में मेरे आवे।
तेरा ही गुणगान जान मन प्रमुदित हो अति सुख पावे।।

या प्रार्थनेमध्ये 'जीवांचा कलरव' असा शब्द वापरलेला आहे, म्हणजे केवळ परमेश्वराचे गुणगान किंवा प्रशंसा इतका याचा सीमित अर्थ नाही. जरी कोणी काही अपशब्द बोलत असेल तरी मनामध्ये भाव असा ठेवायचा आहे की ते देखील भगवंताचे शब्द आहेत. यासाठी आपला विश्वास देखील दृढ असला पाहिजे तर ते अपशब्द सुद्धा आपल्याला त्रास देणार नाहीत.

कल्पना दीदी - प्रेम, मोह, आसक्ती यामध्ये काय फरक आहे? आसक्ती धरायची नाही असे म्हटले तर प्रेमही उरत नाही असे वाटते.
यासाठी गोपी आणि कृष्ण यांच्यातील नाते लक्षात घेतले पाहिजे. गोपींचे कृष्णावरचे प्रेम ही आसक्ती नव्हती. त्यांना आपले प्रेम कृष्ण दूर गेल्यावर कमी होईल असे कधीच वाटले नाही त्यामुळे त्यांनी कृष्णाला आनंदाने गोकुळाबाहेर जाऊ दिले. एखादी गोष्ट जेव्हा माझ्याजवळच राहावी, त्याने माझ्या मनाप्रमाणेच गोष्टी कराव्यात असा भाव असतो तेव्हा त्याला आसक्ती म्हटले जाते.

गीतेमध्ये सर्वत्र समभावाने बघावे असे सांगितले आहे परंतु ते शक्य होत नाही त्यासाठी काय करावे?
यासाठी भगवंतांनीच सहाव्या अध्यायात ३५ व्या श्लोकात व इतर ठिकाणीही सांगितले आहे - 'अभ्यासेन तु कौन्तेय'. अभ्यास म्हणजे एखाद्या गोष्टीचा सतत सराव करावा लागतो. त्याप्रमाणेच समता भावाचे सतत स्मरण ठेवावे लागते. जेव्हा आपल्याकडून असा समता भाव ठेवला जात नाही त्यावेळी स्वतःच स्वतःला छोटीशी शिक्षा करावी ज्यायोगे पुढील वेळी ती चूक हातून होत नाही. यासाठी आपले सत्त्वगुणही वाढवावेत, मग ते आपण होऊनच हे काम करतात.

एक साधक - सत्त्वगुण वाढवण्यासाठी काय केले पाहिजे?
यासाठी दोन गोष्टी प्रभाव करतात त्या म्हणजे आपले भोजन आणि आपल्या सवयी. यापैकी आपले भोजन कसे असावे याविषयी भगवंतांनी सतराव्या अध्यायामध्ये विस्तृतपणे सांगितले आहे. सात्विक माणसाचा आहार कसा असावा याचा दाखला सतराव्या अध्यायाच्या आठव्या श्लोकामध्ये आपल्याला मिळतो.-

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

यात वर्णन केल्याप्रमाणे रसयुक्त, स्निग्ध, सत्वयुक्त, स्वभावतः मनाला प्रिय वाटणारे असे भोजनाचे पदार्थ आहारामध्ये ठेवावे आणि दुसरी म्हणजे आपल्या सवयी. ज्या सवयी आपला तमोगुण वाढवतात त्या सवयी हळूहळू कमी कराव्यात. उदाहरणार्थ आता चांगली झोप झाली आहे तरी मी अजून दहा मिनिटे झोपतो, काय हरकत आहे! अशा पद्धतीचा विचार केल्यामुळे आळस वाढतो. मग तिथे सत्त्वगुण कसा वाढेल? सावधान राहून आपण आपल्या सवयी बदलाव्यात व अधिकाधिक त्या सत्त्वगुणाप्रति जाणाऱ्या ठेवाव्यात.

डिंपल जी - माझ्या नऊ वर्षाच्या मुलाने माझ्या देखत प्राण सोडले. त्याआधी आदल्या रात्री तो मला सतत म्हणत होता की मला तुम्हाला सोडून कुठेही जायचे नाही. आता ही गोष्ट माझ्या मनाला खूप लागून राहिली आहे. माझ्या मनाला कसे समजवावे हेच मला कळेनासे झाले आहे.
यासाठी विवेचकांनी एक गोष्ट सांगितली व या गोष्टीवरून बोध घ्यावा असे सुचवले.
एक पती-पत्नी आणि त्यांचा मुलगा असे तिघे राहत असतात. एके सकाळी वडील कामावर निघून जातात. दुपारी त्या मुलाला अचानक विषारी साप चावतो आणि काही उपचार करण्यासही अवधी मिळत नाही आणि मातेच्या समोरच तो मुलगा प्राण सोडतो. संध्याकाळी वडील घरी येतात. ते दमून भागून आलेले असतात. पत्नी प्रथम त्यांना जेवावयास वाढते. दुपारच्या घटनेविषयी काहीच बोलत नाही. तरी तिच्या चेहऱ्यावरची खिन्नता लपून राहत नाही. पतीने बरेच वेळेला कारण विचारल्यानंतर ती सांगते की शेजारणीने माझे एक भांडे बरेच दिवसांपूर्वी नेले आहे व आता ती परत देणार नाही असे म्हणते. त्यावर पती म्हणतो की असे कसे तिने ते तुला परत द्यायलाच हवे. तेव्हा पत्नी पतीला सांगते की अशीच एक गोष्ट परमेश्वराने आपल्याला प्रेमाने दिली होती परंतु आता ती त्याने परत घेऊन टाकली. आता पतीला तिच्या त्या खिन्नतेचे व उदासीनतेचे कारण समजते.

तात्पर्य काय तर परमेश्वराची वस्तू होती ती त्याने परत घेतली. तुम्ही आपले मन स्थिर ठेवा. दुःखी होऊ नका. सर्वांना एक दिवस जायचेच आहे.

यानंतर समापन प्रार्थनेने कार्यक्रमाची 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 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 ||

Sum-Mr-14(1_2)-AG-L2Apr24-280724/5216/v1/240730-0950