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

अध्याय 17: श्रद्धात्रयविभागयोग

1/2 (श्लोक 1-10), रविवार, 17 मार्च 2024

विवेचक: गीता विशारद डॉ आशू गोयल जी

YouTube लिंक: https://youtu.be/cC_-EEUpyvo

श्रद्धेचे महत्त्व आणि त्याचे प्रकार

परंपरेनुसार प्रार्थना आणि दीप प्रज्वलनाने विवेचनाचा शुभारंभ झाला.

वसुदेवसुतं देवं कंस चाणूरमर्दनम्।
देवकी परमानन्दं कृष्णं वंदे जगद्गुरुम्॥
योगेशं सच्चिदानंद वासुदेवं व्रजप्रियम्।
धर्मसंस्थापकं वीरं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥
॥श्रीगुरुचरणकमलेभ्यो नमः॥

भगवंतांच्या कृपेने आपला असीम भाग्योदय झाल्याने गीताध्ययन करून, गीतेचे चिंतन, मनन आणि आचरण करून आपले जीवन सफल आणि सार्थक करण्यासाठी आपण उद्युक्त झालो आहोत. हे आपल्या या अथवा पूर्वजन्मीच्या सुकृताचेच फळ आहे. पूर्वजांचे अथवा कोणत्यातरी जन्मात लाभलेल्या संतांच्या आशीर्वादानेच हे होते आहे.

मानव जातीच्या कल्याणासाठी भगवद्गीतेसारखा अन्यत्र कोणताही ग्रंथ उपलब्ध नाही. अर्जुनाला निमित्त बनवून अर्जुनामार्फत समस्त मानव जाती साठी खुद्द भगवान श्रीकृष्णांनी गायलेले गीत म्हणजेच भगवद्गीता होय.

ज्ञानेश्वर महाराज तसेच अन्य संत महात्म्यांनी भगवद्गीता ही पंधराव्या अध्यायापर्यंत परिपूर्ण मानली असून सोळावा व सतरावा अध्याय हा परिशिष्ट मानला आहे तर अठरावा अध्याय हा संपूर्ण गीतेचे सार मानले आहे.

कोणतीही गोष्ट पूर्ण करण्यासाठी पुरुषार्थ असावा लागतो. पुरुषार्थाशिवाय कोणतीही गोष्ट पूर्ण होत नाही. मात्र ती गोष्ट करताना ती शास्त्रविधीला धरून असणे आवश्यक आहे. भगवद्गीतेच्या सोळाव्या अध्यायाच्या तेविसाव्या आणि चोवीसाव्या श्लोकात हेच भगवंत सांगतात.

यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य, वर्तते कामकारतः।
न स सिद्धिमवाप्नोति , न सुखं न परां गतिम् ।।१६.२३।।

जो मनुष्य शास्त्राचे नियम सोडून स्वतःच्या मनाला वाटेल तसे वागतो, त्याला सिद्धी मिळत नाही, परम गती मिळत नाही आणि

सुखही मिळत नाही.

तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते, कार्याकार्यव्यवस्थितौ।
ज्ञात्वा शास्त्रविधानोक्तं, कर्म कर्तुमिहार्हसि।।१६.२४।।

हे अर्जुन तुला कर्तव्य आणि अकर्तव्य यांची व्यवस्था लावण्यात शास्त्रच प्रमाण आहे, असे जाणून तू शास्त्रविधीने नेमलेलेच कर्म करणे योग्य आहे.

अर्जुन ज्ञानी आहे व त्याने शास्त्रांचा अभ्यास केलेला आहे. जे शास्त्रविधी जाणत नाहीत परंतु जे साधे सरळ लोक श्रद्धापूर्वक कर्मे करतात त्यांची स्थिती काय असते व त्यांना कोणती गती प्राप्त होते, असा प्रश्न भगवंतांचे हे भाष्य ऐकून अर्जुनाच्या मनात निर्माण झाला.

गीतेमध्ये या १७ व्या अध्यायाच्या अगोदर बऱ्याच ठिकाणी भगवंतांनी वेळोवेळी श्रद्धेविषयी सांगितले आहे.-

ये मे मतमिदं नित्यमनुतिष्ठन्ति मानवाः ।
श्रद्धावन्तोऽनसूयन्तो मुच्यन्ते तेऽपि कर्मभिः ||३.३१||

श्रद्धायुक्त अंतकरणाने जे माझे नेहमी अनुसरण करतात ते सर्व कर्मांपासून मुक्त होतात.

श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥ ४-३९ ॥

जितेंद्रिय, साधनतत्पर आणि श्रद्धाळू माणूस ज्ञान मिळवतो आणि ज्ञान प्राप्त झाल्यावर तो तत्काळ भगवत्प्राप्तिरूप परम शांतीला प्राप्त होतो.

अज्ञश्चाश्रद्दधानश्च संशयात्मा विनश्यति ।
नायं लोकोऽस्ति न परो न सुखं संशयात्मनः ॥ ४-४० ॥

अविवेकी आणि श्रद्धा नसलेला संशयी मनुष्य परमार्थापासून खात्रीने भ्रष्ट होतो. संशयी माणसाला ना हा लोक, ना परलोक आणि ना सुख.

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ||६.४७||

श्रद्धावान योगी मला सर्वात श्रेष्ठ वाटतो.

मय्यावेश्य मनो ये मां नित्ययुक्ता उपासते ।
श्रद्धया परयोपेतास्ते मे युक्ततमा मताः ॥१२.२||

जे भक्तजन अतिशय श्रेष्ठ श्रद्धेने युक्त होऊन मला भजतात ते मला योग्यांमधील अति उत्तम योगी वाटतात.

ये तु धर्म्यामृतमिदं यथोक्तं पर्युपासते।
श्रद्दधाना मत्परमा भक्तास्तेऽतीव मे प्रियाः||१२.२०||

श्रद्धाळू भक्त मला अतिशय प्रिय आहेत.

यावरून हे स्पष्ट होते की श्रद्धा हा अतिशय उत्तम गुण आहे. श्रद्धेशिवाय कोणतेही काम करणे अशक्य आहे. जेव्हा आपण अध्यात्म शास्त्रात पुढे वाटचाल करू तेव्हा आपल्याला समजेल की तर्क हा एक बुद्धीविलास आहे. अनेक महापुरूष सांगून गेले आहेत की जे लोक केवळ तर्कामुळे आपला विकास करू इच्छितात त्यांचा फक्त बुद्धीविलास होतो परंतु कल्याण होत नाही. कल्याण हे केवळ श्रद्धेमुळेच प्राप्त होते. श्रद्धा हे साधन नसून, साध्य आहे.

रामचरितमानसच्या बालकांडातील दुसऱ्या श्लोकात म्हंटल्याप्रमाणे भगवान शंकर विश्वासाचे प्रतीक आहेत तर श्रोता असलेल्या माता पार्वती श्रद्धेचे प्रतीक आहेत.

भवानी-शंकरौ वन्दे श्रद्धा-विश्वास रूपिणौ ।
याभ्यां विना न पश्यन्ति सिद्धाः स्वान्तःस्थमीश्वरम् ।

शिवजी आणि पार्वती यांच्यामध्ये शिवजी वक्ता असून ते अनुभवी आहेत आणि पार्वती श्रद्धावान आहे; ती श्रोता आहेत. संवाद होण्यासाठी वक्ता अनुभवी असावा आणि श्रोता श्रद्धावान असायला हवा. गुरूवर पूर्ण विश्वास हवा. श्रद्धा गुरू आहे आणि विश्वास शिष्य आहे.

रामचरितमानसमध्ये शिवजी पार्वतीला म्हणतात

उमा कहउँ मैं अनुभव अपना।
सत हरि भजनु जगत् सब सपना॥

हे उमा, हे हरिभजन हे एकमेव सत्य आहे बाकी सर्व जगत स्वप्नवत आहे असा माझा अनुभव आहे.

काकभुशुंडी गरुडाला म्हणतात -

निज अनुभव अब कहउँ खगेसा। बिनु हरि भजन न जाहिं कलेसा॥
राम कृपा बिनु सुनु खगराई। जानि न जाइ राम प्रभुताई॥

ते म्हणतात भगवंताच्या भजनाशिवाय आपले क्लेश दूर होत नाहीत. त्यांची कृपा आपल्यावर असल्याशिवाय आपल्याला त्यांची महानता कळत नाही.

दुसऱ्यांच्या अनुभवावर असलेल्या विश्वास म्हणजेच श्रद्धा होय. परमपूज्य स्वामीजी महाराज तसेच इतर महापुरुषांनी त्यांच्या अनुभवातून कथन केलेल्या वक्तव्याचा आपण आदर करणे म्हणजेच श्रद्धा होय.

वास्तविक अर्जुनाला हे सगळे माहित होते पण आपल्या सामान्य लोकांसाठी तो हा प्रश्न भगवंताला विचारतो. शास्त्रविधीला जर धरून कर्म नसेल पण श्रद्धेने केले असेल तर ते कोणत्या प्रकारचे असते हा प्रश्न सतराव्या अध्यायाच्या पहिल्या श्लोकात त्याने विचारला आहे.

17.1

अर्जुन उवाच
ये शास्त्रविधिमुत्सृज्य, यजन्ते श्रद्धयान्विताः|
तेषां(न्) निष्ठा तु का कृष्ण, सत्त्वमाहो रजस्तमः||17.1||

अर्जुन म्हणाला, हे कृष्णा! जी माणसे शास्त्रविधीला सोडून श्रद्धेने युक्त होऊन देव देविकांचे पूजन करतात, त्यांची मग स्थिती कोणती? सात्विक, राजस की तामस?

अर्जुन प्रेमाने श्रीकृष्णाला कृष्ण संबोधतो. अर्जुन म्हणतो, "हे कृष्णा! जो शास्त्रविधीला सोडून श्रद्धेने युक्त असून देवादिकांची पूजा करतो, त्याची स्थिती कोणती? सात्विक, राजस की तामस?"

आपण श्रद्धेविषयी देखील थोडेसे जाणून घेऊया श्रद् म्हणजे सत्य तर धा म्हणजे मार्ग. सत्याकडे घेऊन जाणारा मार्ग म्हणजे श्रद्धा होय. श्रद्धेच्या विरुद्ध शंका आहे. ज्याच्या मनात शंका आहे तो सत्यापर्यंत जाऊ शकत नाही. ज्या ठिकाणी श्रद्धा पक्की असते त्या ठिकाणी संशयाला स्थान नसते म्हणूनच आपल्याकडे श्रद्धेला खूप श्रेष्ठ मानलेले आहे.

एक सुफी कवी म्हणतो -

सन्देह करके तिल-तिल मरने से अच्छा है,
यकीन कर बेवफाई से मर जा।

अर्थात संशयाने रोज तीळ तीळ मरण्यापेक्षा विश्वास ठेवून अविश्वासाचे मरण पत्करावे. टीव्हीवरील मालिका, बातम्या या आपल्या

मनात अकारण शंका उत्पन्न करतात.

रामायणात चित्रकूटप्रसंगात भरत चतुरंग सेना घेऊन रामाला अयोध्येला परत नेण्यासाठी येतात. भरताला बघून लक्ष्मणाच्या मनात शंका येते. याला एवढे राज्य मिळाले, रामाला १४ वर्षे वनवास झाला, तरी याचे समाधान झाले नाही. १४ वर्षानंतर राम परत येतील आणि आपले राज्य घेतील अशी भीती याला वाटत असणार म्हणूनच हा चतुरंग सेना घेऊन आला. हा नक्की आपल्याला मारायला आला असणार या विचाराने लक्ष्मण अतिशय आवेशाने रामाला म्हणाला, "प्रभू तुम्ही काळजी करू नका. मी एकटाच भरताशी युद्ध करेन आणि त्याचा पराभव करेन." सुरूवातीला राम शांत राहिले. नंतर ते हसून म्हणाले, "एक वेळेस सूर्य पूर्वेऐवजी पश्चिमेला उगवेल किंवा समुद्रात पृथ्वी बुडून जाईल पण भरत माझ्या विरोधात कदापी जाणार नाही." ही विश्वासाची फार मोठी कसोटी आहे. इतिहास याला साक्ष आहे. ज्या ठिकाणी विश्वास असतो तेथे संशय कदापि नसतो.

प्रभू रामचंद्रांचे भरतजींवर अपार प्रेम होते. भरतजींना काटा टोचताच त्याची वेदना प्रभु रामचंद्रांना होते आणि प्रभुंच्या वेदनेचे कारण आपण आहोत हे जर भरतजींना समजले तर ते व्यथित होतील या विचाराने प्रभुंनी ताबडतोब वनदेवीला प्रार्थना केली आणि भरतजींच्या मार्गातील सर्व काटे काढून टाकण्यासाठी तिला प्रार्थना केली. प्रेम हे नेहमी भक्तीशी निगडीत असते. राम लक्ष्मण यांच्यातील हा संवाद याचे उत्कृष्ट उदाहरण आहे.

श्रद्धा आणि विश्वास यातही सूक्ष्म फरक आहे. गुरूंच्या वचनावर विश्वास असणे ही श्रद्धा होय. एखाद्या गोष्टीचा आपल्याला प्रत्यक्ष अनुभव येतो तेव्हा त्या गोष्टीवर आपला विश्वास बसतो.

विवेकचुडामणी मध्ये आद्य शंकराचार्य म्हणतात -

शास्त्रस्य गुरुवाक्यस्य सत्यबुद्धिवाधारणम्।
सा श्रद्धा श्रद्धा सदाभिर्यया वस्तुपलभ्यते ॥

धर्मग्रंथ आणि गुरू जे उपदेश करतात ते खंबीर निर्णयाने स्वीकारणे, यालाच ऋषीमुनींची श्रद्धा किंवा श्रद्धा म्हणतात, ज्यातून वास्तवाची जाणीव होते.

गुरूंवर विश्वास ही श्रद्धा आहे. गुरू विश्वासाचे प्रतीक आहेत. गुरूंकडून दीक्षा घेऊन त्यांच्याकडून कानमंत्र घेतल्यावर जर त्यांच्यावर विश्वास नसेल तर काही फायदा होत नाही.

भगवान शंकर रामकथेचे रसिक आहेत. कोणी श्रोता मिळाला तर वक्ता बनून कथा सांगायला बसतात. श्रोता मिळाला नाही तर जो कोणी वक्ता मिळेल त्याला प्रणाम करून त्याच्यापाशी बसतात आणि त्याला प्रणाम करून मला रामकथा सांगा अशी विनंती करतात. अगस्त्य मुनी दक्षिणेत आणि भगवान शंकर उत्तरेत कैलासावर राहतात. एकदा शंकर उत्तरेतून दक्षिणेला गेले. अगस्त्य मुनी उच्चासनावर बसले आणि शंकर खाली बसले कारण मुनी गुरू होते. साक्षात् महादेव रामकथा ऐकण्यासाठी खाली बसले आणि मला रामाची कथा सांगा असे म्हणू लागले.

अगस्त्य मुनींना वाटले प्रत्यक्ष भगवान शंकर श्रोता आहेत म्हणजे माझा भाग्योदय होणार. त्यांनी देखील अत्यंत रम्य भावाने संपूर्ण रामकथा कथन केली. त्यावेळी पार्वती सतीरूपात होती. पण सतीच्या मनात त्या कथेविषयी श्रद्धा नव्हती. भगवान शंकर श्रवण करत होते पण सतीचा दुसराच विचार चालू होता.

शिवजी अगस्त्य मुनींच्या आश्रमात काही दिवस राहिले आणि तिथे त्यांनी रामकथेचे आनंद घेतला. पण सतीजींना त्यात काही स्वारस्य नव्हते. भगवान रामांना वनामध्ये लीला करताना बघून शिवजी आनंदाने जय सच्चिदानंद, जय सच्चिदानंद म्हणू लागले पण याच वेळी सतीजींच्या मनात प्रभू रामचंद्रांविषयी शंका आली. त्यांना कळेना की शिवजी एवढा जयजयकार का करत आहेत. भगवान शंकरांनी सतीच्या मनातील शंका ओळखली. त्यांनी तिला समजावण्याचा प्रयत्न केला परंतु सतीला काही पटेना. मग भगवान शंकर तिला म्हणाले, हरकत नाही तू जाऊन प्रभू रामांची परीक्षा घे.

आता सतीजींनी सीता मातेचे रूप धारण केले आणि त्या राम-लक्ष्मणाच्या मार्गात आडव्या आल्या. शिवजींना वाटले आता सतीजीं चे कल्याण होणार नाही. पण तरी ते म्हणतात -

होइहि सोइ जो राम रचि राखा। को करि तर्क बढ़ावै साखा।।

जे प्रभू रामचंद्रांच्या मनात आहे तेच होईल. सतीजींना पहिले लक्ष्मण पाहतात.
लक्ष्मणांनी पाहील्यावर विचार केला की सती मातेने हे कुठले रूप धारण केले आहे. जेंव्हा भगवान श्रीरामांनी सती ला सीतेच्या रूपात पहिले तेंव्हा तिच्या मनातील कपट त्यांनी ओळखले आणि ते तिला म्हणाले-

जोरि पानि प्रभु कीन्ह प्रनामु। पिता समेत लीन्ह निज नामू।।
कहेउ बहोरी कहाँ बृषकेतू। विपिन अकेलि फिरहु केहि सेतु।।

अत्यंत मधुर वाणीने आपला कुळासहित परिचय देऊन भगवान रामांनी विचारले, "शिव जी कुठे आहेत माते? या वनात आपण एकट्याच का फिरत आहात?"

मी भगवान शंकरांचे म्हणणे ऐकले नाही आणि प्रभू श्रीरामांवर संदेह धरला याने माझी बुद्धी भ्रष्ट झाली. सतीला असे विस्मित अवस्थेत जाताना बघून प्रभू रामांना वाटले अजून काही कार्य पूर्ण झाले नाही. जिकडून सती जात होती तिथे समोर तिला प्रभू राम, लक्ष्मण आणि जानकी दिसू लागले. ती डावीकडे वळली तर पुन्हा राम, लक्ष्मण आणि सीतेचे दर्शन झाले. उजवीकडे वळली तरी तेच. पुढे, मागे, जिकडे ती वळली तिकडे तिला राम, लक्ष्मण आणि जानकी दिसू लागले. हे सारे विश्व प्रभू राम, लक्ष्मण आणि जानकीने व्याप्त आहे असे तिला वाटू लागले. घेरी येऊन ती पडली. जेंव्हा ती वैतागून भगवान शंकरांकडे आली तेंव्हा शंकरांनी तिला काय झाले असे विचारले. आता मी कोणतीच परीक्षा घेतली नाही असे खोटेच तिने सांगितले. ती म्हणाली मी रामाजवळ गेले तेंव्हा मला वाटले तुम्ही सांगितलेत ते खरे आहे.

कछु न परीछा लीन्हि गोसाईं।
कीन्ह प्रनाम तुम्हारिहि नाईं।।

मी कोणतीच परीक्षा न घेता तुम्ही केलात तसा प्रणाम करून परत आले.
भगवान शंकरांनी ध्यानात सतीने सीतेचे रूप धारण केल्याचे जाणले होते पण ते काहीच बोलले नाहीत. त्याच क्षणी ते मनात म्हणाले, "तू जानकीचे रूप धारण केलेस. प्रभू श्रीराम मला पित्यासमान आहेत. जानकी मला मातेसमान आहेत. आता तू माझ्या मातेचा वेष धारण केलास याचा अर्थ मी तुझ्याशी पत्नीवत व्यवहार करू शकत नाही." असा संकल्प भगवान शंकरांच्या मनात येताच देवांनी पुष्पवृष्टी केली. काहीतरी गडबड झाल्याचे सतीच्या लक्षात आले पण ती काही बोलली नाही.

सती ही दक्षकन्या होती. परंतु दक्ष राजाचा तिच्या आणि शिवजींच्या लग्नाला विरोध होता. एकदा दक्ष राजाने खूप मोठा धार्मिक यज्ञ करायचे योजिले होते. परंतु सती आणि शिवजींना त्याचे आमंत्रण नव्हते तरी देखील सतीला त्या धार्मिक यज्ञात जाण्याची तीव्र इच्छा होती. परंतु शिवजींनी मात्र निमंत्रणाशिवाय जाणे इष्ट नाही म्हणून तेथे जाण्याचे टाळले. परंतु सतीने मात्र स्वतःचे म्हणणे खरे करत त्या यज्ञाला हजेरी लावली. शिवजी नी आपल्या गणांना तिच्यासोबत पाठवले. तेथे दक्षाने तिचा व शिवजींचा सर्वांसमक्ष अपमान केला त्यामुळे सतीने त्याच यज्ञात स्वतःचा देहत्याग केला.

शिवजींना जेव्हा सतीच्या देहत्यागाबद्दल समजले तेव्हा ते तिचा देह घेऊन सर्वत्र फिरले. असे मानले जाते की ते जात असताना जेथे सतीची अंगे जमिनी वर पडली तेथे शक्तीपीठे निर्माण झाली.

सती पुन्हा हिमालयाची मुलगी पार्वती म्हणून जन्मली आणि तिने भगवान शंकरांना प्राप्त करण्यासाठी कठोर तपस्या केली. तेंव्हा परत पार्वतीजींचा विवाह शिवजीं बरोबर झाला आणि त्या भगवान शंकरांना म्हणाल्या-

जो मो पर प्रसन्न सुखरासी। जानिअ सत्य मोहि निज दासी।।
तौ प्रभु हरहु मोर अग्याना। कहि रघुनाथ कथा बिधि नाना।।

आता माझी भगवान श्रीरामांवर पूर्ण श्रद्धा आहे. आता तुम्ही मला श्रीरामांची कथा सांगा. मी संपूर्ण श्रद्धेने ती ऐकेन. त्यानंतर शंकरांनी पार्वतीला रामकथा ऐकवली. हे श्रद्धेचे माहात्म्य आहे.

जी रामकथा भगवान शंकरांनी कथन केली तीच गोस्वामी तुलसीदासांनी रामचरितमानस मध्ये लिहिली.

तीन प्रकारच्या कारणाने शास्त्रविधींचा त्याग होतो - अज्ञान, उपेक्षा आणि विरोध.
अज्ञान - एखाद्या गोष्टीचे काहीच ज्ञान नसणे आणि त्यामुळे ती न होणे याला अज्ञान म्हणतात. होम हवन करण्यासाठी शास्त्रानुसार कोणत्या वस्तूंची आवश्यकता असते ही गोष्ट माहित नसते त्यामुळे जवळ असलेल्या वस्तूंच्या सहाय्याने होम हवन

केले जाते. वास्तविक ही माहिती करून घेऊन होम हवन करणे शक्य असते परंतु तसे केले जात नाही.
उपेक्षा - एखादी गोष्ट माहित आहे पण मी ती मानत नाही याला उपेक्षा म्हणतात. जसे पूजेसाठी आंब्याच्या झाडाचे लाकूड हवे आहे पण ते ५० ते ६० रुपये किलो आहे म्हणून त्याऐवजी, लाकूड तर लाकूड आहे काय फरक पडतो असे म्हणून, स्वस्त लाकूड घेणे.
विरोध - तिसरे कारण विरोध आहे. वडिलांचे श्राद्ध आहे पण मी ते करणार नाही त्याऐवजी मी अनाथाश्रमाला देणगी देईन. अशी कृती करणे म्हणजे शास्त्रविधीच्या विरोधी वागणे आहे.
अज्ञान क्षम्य असते. मला माहीत नसल्याने चूक झाली. क्षमा मागणाऱ्याला क्षमा मिळते. मात्र श्रद्धेची उपेक्षा करून जे कर्म केले जाते ते फलहीनच होते आणि श्रद्धेचा विरोध करून जे कर्म केले जाते त्याने दोष निर्माण होतो. ते पापकारक व हानिकारक सिद्ध होते.

17.2

श्रीभगवानुवाच
त्रिविधा भवति श्रद्धा, देहिनां(म्) सा स्वभावजा|
सात्त्विकी राजसी चैव, तामसी चेति तां(म्) शृणु||17.2||

श्री भगवान म्हणाले, मनुष्यांची ती शास्त्रीय संस्कार नसलेली, केवळ स्वभावात: उत्पन्न झालेली श्रद्धा सात्विक, राजस व तामस अशा तीन प्रकारचीच असते. ती तू माझ्याकडून ऐक.

भगवान अर्जुनाच्या प्रश्नाचे उत्तर विस्ताराने देतात. माणसाच्या स्वभावानुसार श्रद्धात्रयविभाग योग या अध्यायात तीन प्रकारची श्रद्धा सांगितली आहे.

स्वभावजा श्रद्धा - माणसाला श्रद्धा काही कोणी शिकवलेली नाही पण पूर्वजन्मीच्या संस्कारानुसार तो श्रद्धेने वागतो. स्वभावानुसार तो भगवंताला पूजतो. कोणाची श्रद्धा कोणाच्या प्रती त्या त्या विषयानुसार वेगवेगळी असू शकते.

उदाहरणादाखल येथे रामायणातील नावाड्याची कथा पाहूया. एकदा राम सीता आणि लक्ष्मण यांना गंगा पार करण्यासाठी नावाड्याची गरज असते. एक नावाडी त्यांना गंगा पार करण्यासाठी करून देण्यासाठी तयार होतो परंतु तो एक अट घालतो. ती म्हणजे "मी सर्वप्रथम श्रीरामांचे पाय धुवून घेणार आणि मगच माझ्या नावेत त्यांना बसवणार." प्रभू श्रीरामांना आश्चर्य वाटते व ते त्या नावाड्याला त्यामागील कारण विचारतात. तेव्हा तो सांगतो की "आपले हे चरण चमत्कारी आहेत ते जेथे स्पर्श करतात तेथील वस्तूचे रूपांतरण दुसऱ्या वस्तूत होऊ शकते. मी असे ऐकले आहे की आपण एकदा एका दगडाला स्पर्श केलात आणि त्याचे रूपांतर अहिल्या नावाच्या महिलेत झाले. माझ्या उदरनिर्वाहाचे साधन ही एकमेव नाव आहे त्यात तुम्ही चरण स्पर्श केल्यास माझ्या नावेचे रूपांतरण दुसऱ्या वस्तूत झाले तर मी उदर निर्वाह कसा चालवायचा?"

मांगी नाव न केवट आना। कहइ तुम्हार मरमु मैं जाना।।
चरन कमल रज कहुं सब कहई। मानुष करनि मूर कछु अहई।।
छुअत सिला भइ नारि सुहाई। पाहन तें न काठ कठिनाई।
तरिनिउ मुनि घरिनि होई जाई। बाट परइ मोरि नाव उड़ाई।।

अर्थ :- श्रीरामाने नाविकाकडे बोट मागितली, पण त्याने ती आणली नाही. तो म्हणू लागला – मला तुमचे रहस्य कळले आहे. तुमच्या चरण कमळाच्या धुळीबद्दल प्रत्येकजण म्हणतो की ही काही औषधी वनस्पती आहे जी वस्तूचे माणसांत रूपांतरण करते.

सुनि केवट के बैन प्रेम लपेटे अटपटे।
बिहसे करुनाऐन चितइ जानकी लखन तन ॥

अर्थ :- नाविकाच्या प्रेमात गुंफलेले विचित्र शब्द ऐकून करुणानिधान श्रीरामचंद्रजी जानकीजी आणि लक्ष्मणजींकडे पाहून हसले.

कृपासिंधु बोले मुसुकाई। सोइ करु जेहिं तव नाव न जाई ॥
बेगि आनु जलपाय पखारू। होत बिलंबु उतारहि पारू ॥

अर्थ :- कृपेचा महासागर श्री रामचंद्रजी हसले आणि नाविकाला म्हणाले, भाऊ! तुमची बोट बुडू नये म्हणून तुम्ही एवढेच करता. पटकन पाणी आणा आणि पाय धुवा. उशीर होत आहे, लवकर पार करा.

ही स्वाभाविक श्रद्धा आहे कारण सामान्य नावाड्याला प्रभू श्रीरामांचे चरण कमल स्पर्श करण्याचा याहून उत्तम अवसर मिळाला नसता.

शास्त्रजा श्रद्धा- ग्रंथांचे वाचन केल्यावर, शास्त्र ग्रंथांचा अभ्यास केल्यावर जी श्रद्धा निर्माण होते त्याला शास्त्रजा श्रद्धा असे म्हणतात.

।। नमो राघवाय ।।
आजु सुफल तपु तीरथ त्यागू।
आजु सुफल जप जोग बिरागू।।
सफल सकल सुभ साधन साजू।
राम तुम्हहि अवलोकत आजू।।
लाभ अवधि सुख अवधि न दूजी।
तुम्हरे दरस आस सब पूजी।।
अब करि कृपा देहु बर एहू।
निज पद सरसिज सहज सनेहू।।

भारद्वाजजी म्हणतात- हे राम! तुला पाहताच माझी तपश्चर्या, तीर्थयात्रा आणि यज्ञ सफल झाला. आज माझा जप, योग आणि त्याग सफल झाला आणि आज सर्व शुभ साधनांचा माझा समुदायही सफल झाला. लाभाला मर्यादा नाही आणि आनंदाला मर्यादा नाही (परमेश्वराचे दर्शन सोडून). तुझ्या दर्शनाने माझ्या सर्व आशा पूर्ण झाल्या. आता कृपा करून मला हे वरदान द्या की मला तुमच्या चरण कमळांवर नैसर्गिक प्रेम जडेल. जोपर्यंत माणूस आपल्या कृतीत, वाणीत आणि मनातील कपट सोडून तुमचा गुलाम होत नाही, तोपर्यंत लाखो उपाय करूनही त्याला स्वप्नातही आनंद मिळत नाही.

सङ्गजा श्रद्धा - संगतीनुसार घडणारी श्रद्धा म्हणजे संगजा श्रद्धा होय. जसे वामपंथी लोकांच्या संगतीत राहिले तर मूर्तीपूजेवर श्रद्धा राहत नाही. भक्तांच्या संगतीत राहिले तर भक्तीवर श्रद्धा वाढते. विवेचनसत्रांना उपस्थित राहिलो तर श्रद्धा वाढते.

सुनहु भरत हम झूठ न कहहीं। उदासीन तापस बन रहहीं॥
सब साधन कर सुफल सुहावा। लखन राम सिय दरसनु पावा॥

हे भरत! ऐका, आम्ही खोटे बोलत नाही. आम्ही उदासीन आहोत, तपस्वी आहोत आणि जंगलात राहतो. सर्व साधनांचे उत्तम फळ आम्हाला मिळाले, लक्ष्मणजी, श्री रामजी आणि सीताजींचे दर्शन आम्हाला मिळाले.

तेहि फल कर फलु दरस तुम्हारा। सहित प्रयाग सुभाग हमारा ॥
भरत धन्य तुम्ह जसु जगु जयऊ। कहि अस प्रेम मगन मुनि भयऊ ॥

(सीता-लक्ष्मणासह श्री रामदर्शन रूप) हे तुझे दर्शन, त्या महान फळाचे परम फळ! प्रयागराजसह आमच्याकडे मोठे भाग्य आहे. हे भरत! धन्य तू, तुझ्या कीर्तीने जग जिंकलेस. असे म्हणत ऋषी प्रेमात मग्न झाले.

अशाप्रकारे संगतीनुसार देखील श्रद्धा वृद्धिंगत होते.

17.3

सत्त्वानुरूपा सर्वस्य, श्रद्धा भवति भारत|
श्रद्धामयोऽयं(म्) पुरुषो, यो यच्छ्रद्धः(स्) स एव सः||17.3||

हे भारता! सर्व माणसांची श्रद्धा त्यांच्या अंतःकरणानूरुप असते. हा पुरुष श्रद्धामय आहे. म्हणून जो पुरुष ज्या श्रद्धेने युक्त आहे तो स्वताःही तोच आहे. (अर्थात त्या श्रद्धेनुसार त्याचे स्वरूप असते.)

मनुष्याच्या अंत:करणात श्रद्धेचा भाव जसा जागृत असेल तसेच त्या मनुष्याचे रूप इतरांना अनुभवाला येते. 'मनुष्य विचारशील प्राणी आहे. तो जसा विचार करतो तसाच तो बनून जातो.'

एक कुशल मूर्तिकार होता. तो पाषाणचा भाव जाणत असे. दगड त्याच्याशी बोलत असत. तो ज्या राज्यात राहत होता त्या राज्याच्या राजा धर्मशील होता. त्याला भगवान श्रीकृष्णांचे भव्य मंदिर उभारायचे होते. त्यासाठी भगवंतांची सुंदर मूर्ती घडवायची होती. राजाने या कुशल मूर्तिकाराला बोलवले. त्याला भगवान श्रीकृष्णाची सुंदर मूर्ती घडवण्यास सांगितले. ही मूर्ती एवढी सुंदर असायला हवी की देशोदेशीचे लोक जेंव्हा आपल्या राज्यात येऊन ती बघतील तेंव्हा ते प्रसन्न व्हायला हवेत अशी मागणी राजाने केली.

मूर्तिकार राजाला म्हणाला की या कामासाठी विशिष्ट प्रकारचे दगड आणि विशिष्ट सामग्री लागेल. राजा म्हणाला, या कामासाठी जेवढे लागेल तेवढे धन तुला मिळेल. जसा पाषाण तुला हवा आहे तसा तू मागव. जे काही साहित्य लागेल ते सर्व मागव. देशभर भ्रमंती करून मूर्तिकार त्याला हव्या तशा चार मोठ्या शिळा घेऊन आला.

मूर्तिकाराने त्या शिळांवर काम चालू केले. पहिल्या शिळेवर छिन्नी मारताच ती शिळा म्हणाली हे काम माझ्याने होणार नाही. दुसऱ्या शिळेवर मूर्तीकाराने चार महिने काम केले. त्यानंतर ती शिळा म्हणाली तुझ्या छिन्नी ने मला त्रास होतो आहे. गुळगुळीत आकार त्या दगडाला मिळाला होता. तिसऱ्या शिळेने आणखीन थोडा त्रास सहन केला आणि ती म्हणाली, आता सहा महिने झाले माझ्याने हे काम होणार नाही.

मूर्तिकार जेव्हा चौथ्या शिळेपाशी गेला तेव्हा ती म्हणाली, मी तुझी कधीची वाट पाहत होते. तू तुला हवे तसे मला काप, रगड, घास, रंग लाव. तिने जणू त्याला समर्पण केले. मूर्तिकार म्हणाला मी तुझ्याच शोधात होतो. दोन वर्षात त्याने सुंदर मूर्ती या दगडापासून बनवली. राजा अतिशय प्रसन्न झाला. गर्भगृहात मूर्तीची स्थापना झाली.

दूरदेशीचे लोक ही मूर्ती पाहून प्रसन्न होत. लोक त्या मूर्तीसाठी कोणी प्रसाद, कोणी फूल, कोणी माळ काही ना काही तरी आणत. तिसऱ्या क्रमांकाच्या दगडापासून, ज्याला आकार दिला होता त्यापासून, खांब बनवले गेले. दुसरा दगड गुळगुळीत झाला होता तो पायरीसाठी वापरला गेला आणि पहिल्या क्रमांकाच्या दगडाचा चुरा करून तो रस्त्यावर लेव्हलिंग साठी टाकला गेला. ज्याची जशी श्रद्धा होती तसा त्याचा वापर केला गेला. समर्पित दगड मूर्तीसाठी वापरला गेला. एक दगड खांबासाठी, एक पायरीसाठी, तर एकाचा वापर रस्त्यावर टाकण्यासाठी केला गेला.

सगळ्या व्यक्ती सारख्याच असतात. त्यांची श्रद्धा निरनिराळी असते. स्वामी विवेकानंद म्हणतात, मनुष्य हा विचारशील प्राणी आहे. जसा विचार करतो तसा तो वागतो. ज्याची जशी श्रद्धा असते तसा तो बनतो. सांसारिक व्यक्तीची श्रद्धा भोगात असते. ज्ञानी लोकांची श्रद्धा तत्त्वात असते आणि संत महात्म्यांची, भक्तांची श्रद्धा भावात असते.

चर्चा करताना मनुष्य म्हणतो माझी आता काहीच इच्छा नाही. पण आतून मात्र त्याला सगळेच हवे असते. त्याचे विकार सुटत नाहीत.

आपले लक्ष साध्य करण्यासाठी मनुष्य उपवास करतो उपासना करतो. शक्ती हवी असल्यास हनुमानाची उपासना केली जाते.

धन हवे असल्यास लक्ष्मीची उपासना करतात. पीडा नाहीशी करण्यासाठी शनिवारचा उपास केला जातो आणि शनीची उपासना केली जाते. स्थूल शरीर जरी सर्वांचे सारखे असले तरी त्यातील मन मात्र वेगळे असते.

एका कवि ने म्हटले आहे -
पानी रे पानी तेरा रंग कैसा, जिसमें मिला दो लगे उस जैसा..
पाण्याला स्वतःचा रंग नसतो. जो रंग पाण्यात मिसळावा त्या रंगाचे ते दिसते. तसेच जसे आपले अंतःकरण, तशी आपली श्रद्धा बनून जाते. पूर्वजन्मी अथवा या जन्मी जे संस्कार आपण ग्रहण करतो त्यानुसार आपले अंतःकरण बनते.

आपण आपल्या मनापासून काहीही लपवून ठेवू शकत नाही. आपले भले-बुरे हे केवळ आपले मनच जाणत असते. म्हणूनच मनाला दर्पण म्हटले जाते. याच अर्थाचे एक सुंदर भजन आहे. चला गाऊया.

तोरा मन दर्पण कहलाये ॥
भले बुरे सारे कर्मों को, देखे और दिखाये
तोरा मन दर्पण कहलाये ॥

मन ही देवता, मन ही ईश्वर, मन से बड़ा न कोय॥
मन उजियारा जब जब फैले, जग उजियारा होय,
इस उजले दर्पण पे प्राणी, धूल न जमने पाये,
तोरा मन दर्पण कहलाये॥

सुख की कलियाँ, दुख के कांटे, मन सबका आधार॥
मन से कोई बात छुपे ना, मन के नैन हज़ार ,
जग से चाहे भाग लो कोई, मन से भाग न पाये ,
तोरा मन दर्पण कहलाये॥

तन की दोलत,जल की छाया मन का धन अनमोल॥
तन के कारण मन की धुन को मत मट्टी में रोल,
मन की कदर भूलने वाला हीरा जनम गवाए
तोरा मन दर्पण कहलाये॥

17.4

यजन्ते सात्त्विका देवान्, यक्षरक्षांसि राजसाः|
प्रेतान्भूतगणांश्चान्ये, यजन्ते तामसा जनाः||17.4||

सात्विक माणसे देवांची पूजा करतात. राजस माणसे यक्ष-राक्षशांची तसेच जी इतर तामस माणसे असतात, ती प्रेत व भूतगणांची पूजा करतात.

आपापल्या श्रद्धेनुसार आपले इष्टदेव बदलतात. जे लोक देवतांची पूजा करतात ते सात्त्विक स्वरूपाचे असतात. व्यापारी लोक यक्षाची पूजा करतात ते राजसी असतात आणि तामसी प्रकारचे लोक भूत, प्रेताची पूजा करतात. पूजा करताना त्यावर उलटी खोपडी ठेवतात दारूचा नैवेद्य दाखवतात. वेगवेगळ्या भोगांसाठी वेगवेगळे इष्टदेव असतात.

17.5

अशास्त्रविहितं(ङ्) घोरं(न्), तप्यन्ते ये तपो जनाः|
दम्भाहङ्कारसंयुक्ताः(ख्), कामरागबलान्विताः||17.5||

जी माणसे शास्त्रविधी सोडून केवळ मनाच्या कल्पनेप्रमाणे घोर तप करतात तसेच दंभ, अहंकार, कामना, आसक्ती आणि बळाचा अभिमान यांनी युक्त असतात.

भगवान म्हणतात, काही लोक शास्त्रविधी सोडून आपल्या मनाच्या कल्पनेप्रमाणे घोर तपश्चर्या करतात. असे लोक दंभ, अहंकार, कामना, आसक्ती आणि आपल्या बलाचा अभिमान असणारे असतात.

17.6

कर्शयन्तः(श्) शरीरस्थं(म्), भूतग्राममचेतसः|
मां(ञ्) चैवान्तः(श्) शरीरस्थं(न्), तान्विद्ध्यासुरनिश्चयान्||17.6||

जे शरीराच्या रुपात असलेल्या भूतसमुदायला आणि अंतःकरणात राहणाऱ्या मलाही कृश करणारे असतात, ते अज्ञानी लोक आसुरी स्वभावाचे आहेत, असे तू जाण.

हे सगळे शरीराला कृश करणारे आणि आतील भगवंताला कष्ट देणारे असुर स्वभावाचे आहेत. उपवास करून, शास्त्राविरुद्ध वागून घोर तपाने शरीर सुकवणे म्हणजे भगवंताचा अंशात्मा असणाऱ्या जीवात्म्याला क्लेश देणे होय. अर्थात शेवटी परमात्म्यालाच क्लेश देण्यासारखे हे आहे.

17.7

आहारस्त्वपि सर्वस्य, त्रिविधो भवति प्रियः|
यज्ञस्तपस्तथा दानं(न्), तेषां(म्) भेदमिमं(म्) शृणु||17.7||

भोजनही सर्वांना आपापल्या प्रकृतीप्रमाणे तीन प्रकारचे प्रिय असते. आणि तसेच यज्ञ, तप आणि दानही तीन प्रकारची आहेत. त्यांचे हे निरनिराळे भेद तू माझ्याकडून ऐक.

प्रकृतीनुसार भोजन तीन प्रकारचे असते - सात्विक, राजस आणि तामस. आपापल्या श्रद्धेनुसार जो तो आहार घेत असतो. तसेच यज्ञ, तप आणि दान देखील तीन प्रकारचे असते.

17.8

आयुः(स्) सत्त्वबलारोग्य, सुखप्रीतिविवर्धनाः|
रस्याः(स्) स्निग्धाः(स्) स्थिरा हृद्या, आहाराः(स्) सात्त्विकप्रियाः||17.8||

आयुष्य, बुद्धी, बळ, आरोग्य,सुख आणि प्रीती वाढविणारे, रसयुक्त, स्निग्ध, स्थिर राहणारे, स्वभावतः मनाला प्रिय वाटणारे असे भोजनाचे पदार्थ सात्विक पुरुषांना प्रिय असतात.

सात्विक भोजन कोणते हे भगवंत सर्वप्रथम सांगत आहेत. ज्या आहाराने आयुष्य, बुद्धी, बळ, आरोग्य, सुख आणि प्रेम वाढते तो सात्विक आहार होय. असा आहार कोणता हे भगवंतांनी पुढे सांगितले आहे.

रसयुक्त भोजन, तसेच स्निग्ध आहार (ज्यात तेल तूप लोणी यांचा वापर केला जातो), स्थिर आहार (ज्यातील सत्व हे शरीराला दीर्घकाळ कार्यरत ठेवू शकते) आणि प्रिय आहार उदाहरणार्थ आंबा, हे सर्व सात्विक आहार या प्रकारात येते.

आहार हा कधीच निव्वळ सात्त्विक, निव्वळ राजसी किंवा निव्वळ तामसी नसतो. ज्याप्रमाणे सायंकाळ म्हटल्यावर त्यात पूर्वीची

दुपार आणि नंतरची रात्र यांचा थोडा समावेश असतोच. रात्र म्हटली की त्यात पूर्वीची सायंकाळ आणि नंतरची सकाळ हे भाग येतात.

शरीराच्या पोषणासाठी डाळींचे महत्व अबाधित आहे. डाळींमध्ये मूगडाळ सात्विक मानली जाते. तूरडाळ राजसी तर उडीद डाळ तामसी मानली जाते. परंतु याचा अर्थ केवळ मूगडाळच खाल्ली पाहिजे असा नव्हे किंवा उडीद डाळ अजिबात खाऊ नये असाही नव्हे. योग्य मात्रेमध्ये तीनही डाळींचे सेवन शरीराला उपयुक्त ठरते.

कोणत्याही प्रकारचे एकांगी अन्न कधी खाऊ नये. आयु वाढवण्यासाठी च्यवनप्राश, बल वाढवण्यासाठी दूध आणि केळे, देशी गाईचे दूध, तूप दीर्घकाळ घेतल्यास बल वाढण्यास मदत होते.

आपला आहार वयानुसार वेळेवर घेणे जरुरीचे असते. रोज एक केळं खाणे आरोग्यवर्धक आहे. सफरचंद खाल्ल्यास डॉक्टर कडे जाण्याची गरज नसते. **An apple a day keeps the doctor away** असे म्हणतात. सुख, प्रीती वाढवण्यासाठी आंबे खावे. रस म्हणजे पातळ पदार्थ आहारात असले तर त्याला सात्त्विक आहार म्हणतात. स्निग्ध म्हणजे आहारात तेल तूप असणे. आज काल डॉक्टर हे खाऊ नका म्हणतात. कारण हे देशी गाईपासून बनलेले नसून जर्सी गाई पासून बनवतात त्यामुळे त्यात बॅड कोलेस्टरॉल असते. म्हणून देशी गायीचे तूप खावे. हृद्य म्हणजे हृदयाला स्थिरता देणारे, शक्ती देणारे पदार्थ खावे.

रसाहार जास्त घेतल्यास तो सात्त्विक असून पचायला हलका असतो. चहा, कॉफी, ग्लुकोज शरीराला ताकद देणारे असतात पण ही ताकद दीर्घकाळ टिकत नाही. दूध दीर्घकाळ ताकद देते.

आयुर्वेदानुसार सकाळी पाणी, दुपारी ताक, रात्री दूध असा क्रम असावा. हा क्रम अथवा मात्रा बदलल्यास त्याचा विपरीत परिणाम आरोग्यावर होतो.

एक कथा आहे. गुरुनानकांचे दोन शिष्य होते. बाला आणि मर्दाना. गुरुनानक आणि शिष्य गावाबाहेर राहत आणि गावात भिक्षा मागण्यासाठी जात. कोणी जर भोजन दिले तर ते खात. बाला आणि मर्दाना दोन दिवस दोन गावात गेले. त्यांना कोणी भोजन दिले नाही. तिसऱ्या दिवशी ते एका गावात पोहोचले. त्या गावच्या जमीनदाराने चांदीच्या तीन थाळ्यांमध्ये गरम गरम पदार्थ वाढले. समोर पक्वानाने भरलेले ताट पाहून बाला आणि मर्दानाला खूप आनंद झाला. पण दोन तास होऊनही गुरुनानकांनी थाळीला हात लावला नाही. हे दोघे तर खूप भुकेले होते.
एवढ्यात केस विस्कटलेली, मळके कपडे घातलेली लाकूडतोड्याची मुलगी गुरुनानकांजवळ आली. तिने मळक्या ओढणीतून कोरड्या पोळ्या काढल्या. ती गुरुनानकांना म्हणाली, आईने तुमच्या भोजनासाठी या पाठवल्या आहे. गुरुनानकांनी त्या स्वीकारल्या. तिला पोट भरून आशीर्वाद दिला आणि देवाची तुझ्यावर खूप कृपा होईल असे ते म्हणाले. या दोघांना गुरूनानक कोरड्या पोळ्या खातात आणि गरम पक्वान्न का नाकारतात हे समजले नाही. पण ते दोघे श्रद्धावान होते. त्यांनी गुरुजींना विचारले की तुम्ही असे का केले? त्यावर नानकांनी एका हातात जमीनदाराची पोळी घेतली आणि दुसऱ्या हातात त्या बालिकेची पोळी घेतली. दोन्ही पोळ्या कुस्करल्यानंतर जमीनदाराच्या पोळीतून रक्त ठिबकले आणि त्या मुलीच्या पोळीतून दूध ठिबकले. नानक म्हणाले, त्या मुलीने समर्पण भावाने मेहनतीने कमावलेली पोळी आपल्याला दिली आणि जमीनदाराने मात्र लोकांना फसवून, त्यांना लुटून धन कमावले. म्हणूनच त्या मुलीची पोळी सात्त्विक आहे. जमीनदाराची तामसी आहे.

अशाप्रकारे तत्त्वदृष्ट्या आहाराचे सात्त्विक, राजसी आणि तामसी हे प्रकार पडतात.

17.9

कट्वम्ललवणात्युष्ण, तीक्ष्णरूक्षविदाहिनः|
आहारा राजसस्येष्टा, दुःखशोकामयप्रदाः||17.9||

कडू, आंबट, खारट, फार गरम, तिखट ,कोरडे, जळजळणारे आणि दुःख, काळजी व रोग उत्पन्न करणारे भोजनाचे पदार्थ राजस माणसांना आवडतात.

या श्लोकात भगवान पहिले पदार्थ सांगतात आणि नंतर त्याचे परिणाम सांगतात. यासाठी हे पदार्थ कसे आहे ते आपण स्वतः तपासून बघावे.भगवान म्हणतात, कडू, खारट, अति उष्ण, अति तिखट, अति कोरडे, हृदयाचा दाह करणारे पदार्थ राजसी माणसांना आवडतात.

साधारणपणे आपण पदार्थाचा स्वाद, रंग, रूप हे पाहतो परंतु तो पदार्थ कसा बनवला गेला आहे, कुठून आला आहे याचा विचार करत नाही. जसे अन्न आपण खातो तसा आपल्या मनाचा भाव बनतो.

राजस व्यक्ती पदार्थांचे परिणाम समजून घेतो पण तरी आनंद मिळवण्यासाठी तो मनानेच जसे हवे तसे वागतो. जसे गरम चहा पिल्याने तोंड भाजते पण तरीही तो गरम चहा पिण्याचे सोडत नाही.

रजोगुण क्रियाशील असल्याने मनुष्याच्या कामना आणि इच्छा वाढून तो इच्छापूर्तीसाठी कर्म करत रहातो व कर्म करत करत थकून जातो. हे पदार्थ रोग निर्माण करणारे असतात. हे आपल्याला माहीत असते. पण राजस लोकांना ते पदार्थ आवडतात. असे पदार्थ आपण आहारात घेऊ शकतो पण त्याची मात्रा मात्र प्रमाणात असायला हवी. पुढे आपण तामस आहाराविषयी बघू.

17.10

यातयामं(ङ्) गतरसं(म्), पूति पर्युषितं(ञ्) च यत्|
उच्छिष्टमपि चामेध्यं(म्), भोजनं(न्) तामसप्रियम्||17.10||

जे भोजन कच्चे, रस नसलेले, दुर्गंध येणारे, शिळे आणि उष्टे असते, तसेच जे अपवित्रही असते. ते भोजन तामसी लोकांना आवडते.

तामसी लोक आळशी असतात ते पडून राहतात. अपवित्र, शिळे, कच्चे, दुर्गंध येणारे, उष्टे अन्न ते हात न धुता कुठेही बसून खातात. सकाळचे अन्न ते रात्री खातात. रात्रीचे अन्न शिळे करून दुसऱ्या दिवशी सकाळी खातात.

यातयाम याचा अर्थ चोवीस तासातले तीन तास जे अन्न ठेवले जाते ते तामसी ठरते. हा काळ कमी आहे. पण **पर्युषितं** म्हणजे शिळे रात्रभर ठेवलेले अन्न हे या प्रकारात मोडते. यातयाम म्हणजे अर्धे कच्चे, ज्या अन्नातले सर्व रस निघून गेलेले आहेत असे. **उच्छीष्ट** म्हणजे एकाच थाळीत भोजन घेणे. हे उष्टे अन्न टाळावे. जे अन्न अपवित्र आहे, ज्या अन्नाचा वास एखाद्या प्राण्याने घेतला आहे, असे अपवित्र अन्न यज्ञात वापरू नये. अशा प्रकारचे अन्न तामसी असते.

अशाप्रकारे सात्विक, राजस आणि तामस आहाराचे वर्णन या अध्यायात केले आहे.
हरीनाम संकीर्तनाने या विवेचनाची सांगता झाली आणि प्रश्नोत्तरांना सुरुवात झाली.

प्रश्नोत्तरे

किरण जी
प्रश्नः आमच्याकडे पहाटे पाच वाजता देवपूजा करण्याचा नेम आहे. तर सूर्याला अर्घ्य देवपूजेच्या आधी अर्पण करावे की नंतर? सूर्यदर्शन झाल्यानंतरच अर्घ्य अर्पण करावे असा काही नियम आहे का?

उत्तरः सूर्याला अर्घ्य हे ब्राह्म मुहूर्तावर म्हणजे पहाटे साडेतीन पासून अर्पण केले जाऊ शकते. अर्घ्य हे देवपूजेच्या आधी अर्पण करावे असे शास्त्र सांगते. सूर्योदय झाल्यानंतर सूर्य देवाला केवळ प्रणाम करावा. जेवढे लवकर अर्पण कराल तेवढे त्याचे अधिक फळ मिळते.

अनुराधा जी

प्रश्नः आपण असे म्हणतो की कुणाची निंदा नालस्ती करू नये. परंतु आपल्याला आलेला एखाद्याचा अनुभव जर आपण दुसऱ्या सोबत कथन केला तर त्याला निंदा म्हणायचे का?

उत्तरः जर तुमच्या प्रश्नाचे समाधान मिळवण्यासाठी कुणाकडे वाच्यता केली तर त्याला निंदा म्हटले जात नाही. पण जाणीवपूर्वक कुणाची तरी बदनामी करण्यासाठी किंवा स्वतःचा त्या व्यक्तीवरील राग व्यक्त करण्यासाठी जर त्याच्याबद्दल भाष्य केले तर ती निंदा म्हणवली जाते.

आकांक्षा जी
प्रश्नः आपण तामसी आहाराबद्दल वक्तव्य केलेत. माझी मुलगी होस्टेलमध्ये राहत असल्यामुळे मी तिला फ्रोजन फुड देते. तर हे तामसी आहार झाले का?

उत्तरः कोणताही आहार हा तिथल्या कालानुसार सात्विक, राजसी किंवा तामसी ठरत असतो. परिस्थितीमुळे जर आपल्याला ताजे अन्न खाणे शक्य नसेल तर फ्रोजन फूड हे गुणवत्तेत जरी कमी असले तरी तात्विक दृष्ट्या कमी नसते. भाव जास्त महत्त्वाचा आहे. परंतु जे काही उपलब्ध असेल ते ताजे खाण्याचा प्रयत्न जरूर करावा. कारण शरीराच्याही काही गरजा असतात. आणि वारंवार फ्रोजन फूड हे शरीरासाठी चांगले नाही.

किर्ती जी
प्रश्नः आपण बऱ्याचदा ऐकतो की व्हेजिटेरियन लोकं वेगन होत आहेत म्हणजेच दूध व दुधाचे पदार्थ सोडत आहेत तर ते योग्य आहे का?

उत्तरः आयुर्वेदानुसार भारतीय शाकाहार हा उत्तम मानला आहे. तसेच आपल्याकडे दूध हे सर्वात सात्विक अन्न मानले जाते. परंतु आजकाल दुधाची गुणवत्ता खालावत आहे. वासराला दूध दिल्यानंतर उरलेले दूध हे मानवासाठी उपयुक्त मानले जाते. परंतु तसे न करता आज-काल वासराच्या वाटेचे दूध तसेच इंजेक्शन देऊन वृद्धिंगत केलेले दूध आपल्यापर्यंत येते. त्यामुळे वेगन लोक दूध आणि दुधाचे पदार्थ त्याग करतात. परंतु असे केल्याने काही वर्षांनी काही कमतरता शरीरात जाणवू लागतात. त्यामुळे शक्य असल्यास स्वतः एखादी गाय पाळून तिचे दूध ग्रहण केल्यास आपल्याला चांगले परिणाम बघावयास मिळतील.

अशाप्रकारे प्रश्न उत्तरांचे सत्र संपल्यानंतर अंतिम प्रार्थनेने विवेचनाचे समापन झाले.

॥ ॐ श्री कृष्णार्पणमस्तु ॥

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 ||