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

अध्याय 3: कर्म योग

3/3 (श्लोक 27-43), शनिवार, 02 मार्च 2024

विवेचक: गीता विदूषी सौ वंदना जी वर्णेकर

YouTube लिंक: https://youtu.be/aaX260GB4fQ

आपली कर्मयात्रा ही आनंदयात्रा कशी होईल?

प्रार्थनेने सुरुवातीस जगद्गुरूंना वंदन केले गेले. त्यानंतर हे आभासी झूम प्रांगण दीपप्रज्वलनाने प्रकाशित झाले व विवेचनास सुरुवात झाली. सरस्वती वंदना, गुरुचरण वंदना करून भगवान वेदव्यासजी व ज्ञानेश्वर महाराज आणि गुरुगोविंद देवगिरी महाराज यांना नमन केले गेले. सर्व साधकांना देखील विनम्र अभिवादन केले गेले.

भगवद्गीतेबद्दलचे प्रेम आपल्या सर्वांच्या मनात प्रवाहित झाले आहे व त्याने आपण आपली कर्मयात्रा आनंदमयी बनवू शकतो परंतु आपण पाहतो की ही कर्मयात्रा तितकी आनंदमय होत नाही, याचे कारण म्हणजे आपली दृष्टी कर्माच्या फळावर जास्त असते. कर्म आणि त्याचे फळ यामध्ये आपण गुंतून पडतो. कर्म करीत असताना चिंता, तुलना, अपेक्षा यांच्या गुंत्यात आपण अडकून पडतो.

अर्जुन क्षत्रिय आहे. नियतीच्या रूपाने त्याला हे युद्धासारखे घोर कर्म प्राप्त झाले आहे. अशावेळी या महायुद्धाचे होणारे परिणाम व त्यानंतर त्यामुळे भोगावे लागणारे भोग याविषयी विचार करता करता अर्जुन व्याकुळ झाला आहे. त्याला असे वाटत आहे की युद्ध सोडून देऊन ज्ञानाची आराधना करणे जास्त चांगले आहे, परंतु भगवंत त्याला सांगत आहेत की तू अजून ज्ञानासाठी पात्र नाहीस. आत्ता तुला कर्ममार्गावरच चालले पाहिजे. ईश्वरालाच कर्म अर्पण करून त्याचे जे काही फळ मिळेल ते ईश्वराचा प्रसाद समजून तुला ग्रहण केले पाहिजे. हाच निष्काम कर्मयोग आहे. ज्ञानी व्यक्ती हे जाणतात की प्रकृतीच्या गुणांमुळेच आपल्याकडून कर्मे घडत असतात आणि म्हणूनच ते सतत कर्मरत असतात. भगवंत स्वतः देखील सतत कर्मरत असतात. यासाठी ते २२ व्या श्लोकामध्ये स्वतःचे उदाहरण देतात.-

न मे पार्थास्ति कर्तव्यं त्रिषु लोकेषु किञ्चन।
नानवाप्तमवाप्तव्यं वर्त एव च कर्मणि॥३.२२॥

हे अर्जुना! मला या तिन्ही लोकांत वास्तविक काहीही प्राप्त करवयाचे नाही तरी देखील धर्म संस्थापनेसाठी व या सृष्टीच्या पुनर्रचनेसाठी मी येथे आलो आहे व त्यासाठीच मी सतत सावध राहून कर्म करीतच असतो. मी जर असे केले नाही तर येथील लोकसंस्था नष्ट भ्रष्ट होऊन जाईल.

आपण पाहतो की गुरुदेव देखील सतत कर्मरत असतात. देशभर अनेक संस्कृत वेद विद्यालयांची स्थापना ते भव्य राम मंदिर निर्माणापर्यंत त्यांची कर्मयात्रा अखंड चालू आहे आणि आता तर कृष्ण मंदिराच्या निर्माणाचे दायित्व देखील त्यांनी स्वीकारले

आहे. 'My nation first, my mission next, myself never.' हे त्यांचे घोषवाक्यच आहे. अशा प्रकारे आपले कर्माचे दायित्व निभावताना त्याच्या परिणामांपासून मुक्त होत आनंदाने पुढे चालले पाहिजे. हीच आनंदयात्रा आहे.

मागील सत्रात या अध्यायातील पंचविसाव्या श्लोकामध्ये आपण पाहिले-
सक्ताः कर्मण्यविद्वांसो यथा कुर्वन्ति भारत।
कुर्याद्विद्वांस्तथासक्तः चिकीर्षुर्लोकसङ्ग्रहम्॥३.२५॥
अज्ञानी लोक फळाच्या आसक्तीने कर्मयात्रा करीत असतात. ज्ञानी विद्वान देखील कर्मयात्रा करीत असतात परंतु ते कर्म फळाच्या आसक्तीने ही यात्रा करीत नाहीत, तर लोकसंग्रह करणे ही त्यांची त्या मागची इच्छा असते. असे लोक स्वतः कर्मरत राहून इतरांना देखील कर्मासाठी प्रेरित करत असतात.

२६ व्या श्लोकामध्ये भगवंत म्हणतात-
न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानां कर्मसङ्गिनाम्।
जोषयेत्सर्वकर्माणि विद्वान्युक्तः समाचरन्॥३.२६॥
ज्ञानी मनुष्याने ज्ञान मिळवण्यासाठी अपात्र असलेल्या, आसक्त, अज्ञानी लोकांच्या मनात भ्रम अथवा कर्मा विषयी अश्रद्धा निर्माण न करता स्वतः सर्व शास्त्रविहित कर्मे करीत त्यांच्याकडूनही तशीच कर्मे करून घ्यावीत.

या संबंधात संत ज्ञानेश्वर महाराजांच्या आयुष्यातील एक उदाहरण देता येईल. ज्ञानेश्वर महाराजांचे वडील विठ्ठलपंत यांनी प्रथम संन्यासाश्रम स्वीकारला होता
परंतु नंतर गुरुंच्या आज्ञेने त्यांनी पुन्हा गृहस्थाश्रम स्वीकारला.या कारणासाठी समाजाने त्यांची अवहेलना केली. त्यांचे तीन पुत्र निवृत्तीनाथ, ज्ञानदेव व सोपानदेव यांचे उपनयन संस्कार करण्यास देखील धर्मसभेने अनुमती दिली नाही. धर्मसभेने विठ्ठल पंत व त्यांची पत्नी रुक्मिणी यांनी देहांत प्रायश्चित्त घ्यावे असा आदेश दिला. त्यानुसार त्या दोघांनी इंद्रायणी नदी मध्ये आत्मसमर्पण केले. त्यानंतर उपनयन संस्कार करण्यासाठी जेव्हा धर्मसभा बोलावली गेली तेव्हा निवृत्तीनाथ ज्ञानदेवांना म्हणाले की आता मला परब्रह्म प्राप्त झाले आहे, तेव्हा उपनयन संस्काराची मला आवश्यकता वाटत नाही. त्यावेळी ज्ञानदेवांनी निवृत्तीनाथांना सांगितले की हे खरे आहे परंतु जर आपण हा संस्कार सोडून दिला तर इतर लोक जे आपले अनुसरण करतात व ज्यांना या संस्काराची आवश्यकता आहे ते देखील हा संस्कार सोडून देतील.

जे ज्ञानी आहेत ते लोकसंस्था टिकून राहण्यासाठी स्वतः कर्मरत राहून लोकांकडूनही सत्कर्मे घडवून आणतात.

3.27

प्रकृतेः(ख्) क्रियमाणानि, गुणैः(ख्) कर्माणि सर्वशः।
अहङ्कारविमूढात्मा, कर्ताहमिति मन्यते॥3.27॥

वास्तविक सर्व कर्मे सर्व प्रकारे प्रकृतीच्या गुणांमार्फत केली जातात. तरीही ज्याचे अंतःकरण अहंकाराने मोहित झाले आहे, असा अज्ञानी पुरुष 'मी कर्ता आहे' असा मानतो.

सर्व कर्मे ही अष्टधा प्रकृती द्वारा होत असतात. प्रकृती ही पृथ्वी, वायू, अग्नी, जल व आकाश या पंचमहाभूतांनी तसेच मन, बुद्धी व अहंकार या घटकांनी बनलेली आहे. या अष्टधा प्रकृतीचे तीन गुण आहेत-
सत्त्वगुण म्हणजे ज्ञानाचा प्रकाश
रजोगुण म्हणजे क्रियाशीलता आणि
तमोगुण म्हणजेच क्रियाशून्यता.
रस्त्यावर धावणाऱ्या कारच्या स्वरूपात बघितले तर कारचे स्टिअरिंग व्हील हे दिशादर्शन करते, पेट्रोल हे क्रियाशीलता दर्शवते तर ब्रेक हे क्रियाशून्यता दर्शवते.

गुण या शब्दाचा अर्थ केवळ गुणधर्म एवढाच नसून त्याचा एक अर्थ दोरी असाही आहे. अष्टधा प्रकृतीचे हे तीन गुण मनुष्याला

बंधनात टाकतात. वास्तविक प्रकृतीचे सर्व घटक मनुष्याकडून कर्म करून घेतात. चेतना ही त्या मागची प्रेरणा असते परंतु मनुष्य मी करतो असे म्हणत कर्तेपण स्वतःकडे घेतो. देहबुद्धीच्या तीव्र भावनेमुळे असे घडते. डोळे आहेत म्हणून आपण पाहू शकतो. कान आहेत म्हणून ऐकू शकतो. तोंड आहे म्हणून बोलू शकतो. इंद्रिये नसती तर आपण हे करू शकलो असतो का! माझे डोळे, माझे कान, माझे तोंड असा विचार करता करता मनुष्य आपले मन देहाबरोबर अधिक जोडत जातो व त्यामुळे मन व्याप्त होते. याउलट मन जितके चैतन्यशक्तीबरोबर जोडाल तर मन अधिकाधिक व्यापक होत जाईल.

आकाशाचेच उदाहरण घ्या ना! सूर्य आकाशातच असतो. त्याच्या उष्णतेने येथील जलाची वाफ होते. वाफेचे ढग बनतात व ढगातून पावसाच्या रूपात पुन्हा पाणी बरसते. या सर्व घडामोडी आकाशातच होत असतात परंतु आकाश त्यापासून निर्लिप्त असते. तसेच आपल्या देहामध्ये ही होत असते. आत्मतत्त्वाच्या प्रभावामध्ये देह कार्य करीत असतो. सकाळी सूर्य उगवतो असे आपण म्हणतो परंतु सूर्य हा तर आपल्या जागी स्थिर आहे. पृथ्वी स्वतःभोवती फिरता फिरता तिचा जो भाग सूर्यासमोर येतो तेथे सकाळ होते. कार्य आरंभ होते. तेथील सारी सृष्टी कर्मरत होते. आता या सर्व घटनाक्रमामध्ये सूर्याचा काय भाग असतो? तो तर आपल्या जागी स्थिर राहून प्रकाश देण्याचे काम निरंतर करीत असतो. ज्ञानी माणसाचा दृष्टिकोन यासम असतो. मी देह नाही, इंद्रियही नाही, मी एक आत्मतत्त्व आहे आणि या आत्मतत्त्वाच्या प्रकाशात देहाची सर्व कार्ये घडतात हे त्याने पक्के जाणलेले असते.

3.28

तत्त्ववित्तु महाबाहो, गुणकर्मविभागयोः।
गुणा गुणेषु वर्तन्त, इति मत्वा न सज्जते॥3.28॥

पण हे महाबाहो! गुणविभाग आणि कर्मविभाग यांचे तत्व जाणणारा ज्ञानयोगी सर्व गुणच गुणांत वावरत असतात, हे लक्षात घेऊन त्यामधे आसक्त होत नाही.

भगवंत सांगतात की ज्याने गुण आणि कर्म यांचा संबंध व्यवस्थित जाणून घेतला आहे व त्यायोगे ज्या प्रकारे गुण आपल्याकडून कर्म करून घेतात हे ज्याने जाणले आहे असा ज्ञानी मनुष्य निश्चितपणे हे सांगू शकेल की गुण हे माझे स्वरूप नव्हे.

उत्तम ज्ञानी साक्षी रूपाने आपल्या देहाकडे व मनबुद्धी द्वारा त्या देहामार्फत होणाऱ्या कार्याकडे पाहतो. तो हे जाणतो की त्याच्या तमोगुणामुळे त्याला झोप येते. रजोगुणामुळे तो कार्यशील राहतो व सत्त्वगुणामुळे तो ज्ञानाच्या प्रकाशात वाटचाल करतो. तो हे ही जाणतो की कधी कधी हे गुण एकमेकांवर कुरघोडी करतात, तरीही अशावेळी देखील तो त्यात अडकून पडत नाही.

संत कबीर दास म्हणतात-
जो कुछ किया सो तुम किया, मैं कुछ किया नाहीं |
कहो कही जो मैं किया, तू ही है मुझ माही |
हे परमेश्वरा! जे काही केलेस ते तूच केलेस. तुझ्यामुळेच हे सारे घडले. जे काही घडले ते आत्मतत्त्वाच्या प्रभावामुळे घडले. भगवंतांनी सांगितलेच आहे '**ममैवांशो जीवलोके**' अर्थात आपण सर्व परमात्म्याचे अंश रूप आहोत.

शंकराचार्य सुद्धा निर्वाणषटकामध्ये म्हणतात-
मनोबुद्ध्यहङ्कार चित्तानि नाहं
न च श्रोत्रजिह्वे न च घ्राणनेत्रे ।
न च व्योम भूमिर्न तेजो न वायुः
चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥
न मे द्वेषरागौ न मे लोभमोहौ
मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः ।
न धर्मो न अर्थो न कामो न मोक्षः
चिदानन्दरूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥

मी कोण आहे? मी म्हणजे मन बुद्धी अहंकार चित्त नव्हे. मी म्हणजे डोळे जीभ नाक नव्हे. ना ही मी राग द्वेष आसक्ती इत्यादी सृष्टीचे विकार आहे. मी केवळ एक आनंद रूप आत्मतत्त्व आहे. ही शंकराचार्यांची दृष्टी आहे. या दृष्टिकोनातून चिंतन केले तर कधीतरी एखाद्या क्षणी आपण त्या सृष्टीपर्यंत पोहोचू शकतो.

3.29

प्रकृतेर्गुणसम्मूढाः(स्), सज्जन्ते गुणकर्मसु।
तानकृत्स्नविदो मन्दान्, कृत्स्नविन्न विचालयेत्॥3.29॥

प्रकृतीच्या गुणांनी अत्यंत मोहीत झालेली माणसे गुणात आणि कर्मांत आसक्त होतात. त्या चांगल्या रीतीने न जाणणा-या मंदबुद्धीच्या अज्ञान्यांच्या पूर्ण ज्ञान असणा-या ज्ञान्याने बुद्धिभेद करू नये.

उत्तम ज्ञानी परंपरा तोडीत नाहीत. या सृष्टीचे कार्य संघटित रूपाने चालते हे ते पूर्णपणे जाणून असतात.

स्वतःच्या उन्नतीसाठी वा कल्याणासाठी येथील व्यवस्थेचा उपयोग करून नंतर त्या व्यवस्थेचा नाश करणे योग्य नाही. नौकेतून गंगा पार केली व नंतर नौकाच तोडून टाकली असे घडता कामा नये. अशाने जे लोक स्वबळावर पोहून गंगा पार करू शकत नाही त्यांच्यासाठीची व्यवस्थाच नष्ट होईल.

ज्ञानी लोक निरासक्त होऊन परंपरेने आलेले कार्य चालू ठेवतात. ज्यांच्या जीवनात ज्ञान अजून प्रविष्ट झालेले नाही अशा अज्ञानी लोकांना ते त्यांच्या कार्यापासून विचलित करीत नाहीत. कर्मात असक्त असलेल्या सकाम अशा या अज्ञानी लोकांच्या मनात भ्रम निर्माण करून त्यांना कर्मनिवृत्त होण्याचे प्रोत्साहन देऊ नये असे भगवंत येथे सांगत आहेत.

संत ज्ञानेश्वर देखील म्हणतात-
जें सायासें स्तन्य सेवी, तें पक्वान्नें केवीं जेवी।
म्हणोनि बाळका जैशी नेदावीं। धनुर्धरा॥१७२॥
तैशी कर्मीं जयां अयोग्यता। तयाप्रति नैष्कर्म्यता।
न प्रगटावी खेळतां। आदिकरुनी ॥१७३॥
अर्थ: ज्या बालकाला आईचे दूध पिताना देखील सायास करावे लागतात त्याला पचायला जड असलेली पक्वान्ने कशी देता येतील. त्याप्रमाणे ज्याची अजून ज्ञानप्राप्तीची योग्यताच नाही अशा माणसाला ज्ञानप्राप्तीनंतर येणारी नैष्कर्म्यता कौतुकाने देखील सांगू नये.

ज्याची जशी योग्यता असेल त्या मार्गावरच चालण्यासाठी त्याला प्रेरित करावे. भगवंत अर्जुनाला म्हणतात की युद्ध तुझ्यासमोर आहे आणि तू घाबरत आहेस. तुझ्या मनात युद्धाच्या परिणामांची भीती आहे. ते परिणामच तू माझ्यावर सोपवून दे. सर्व चिंता सोडून तू तुझे फक्त कार्य कर. तेव्हाच हे युद्ध देखील तुझ्यासाठी आनंददायी होईल.

एखादा विद्यार्थी जेव्हा परीक्षेत गुण किती मिळतील अशी चिंता करत अभ्यास करतो तेव्हा पूर्ण एकाग्रतेने तो अभ्यास करू शकत नाही.

3.30

मयि सर्वाणि कर्माणि, सन्न्यस्याध्यात्मचेतसा।
निराशीर्निर्ममो भूत्वा, युध्यस्व विगतज्वरः॥3.30॥

अंतर्यामी मज परमात्म्यामधे गुंतलेल्या चित्ताने सर्व कर्मे मला समर्पण करुन आशा, ममता व संतापरहित होऊन तू युद्ध कर.

निराशी याचा अर्थ येथे अपेक्षारहित असा आहे आणि **निर्मम** याचा अर्थ 'हे माझे नाही' असा भाव. ही सारी सृष्टी परमात्म्याची

आहे आणि त्या परमात्म्यासाठीच मी माझे नियतकार्य निभावत आहे. मी असेन नसेन परंतु ही सृष्टी राहणार आहे. येथे माझ्या वाट्याला जी भूमिका आली आहे त्याचे दायित्व मी पूर्ण करणार आहे, असा भाव हवा.

भगवंत म्हणतात, "हे अर्जुना! तू युद्धाच्या तणावाखाली आहेस. युद्धाच्या साऱ्या परिणामांचे ओझे तू माझ्याकडे दे आणि आपले कर्तव्य उत्तम रीतीने पार पाड".
ज्ञानेश्वर महाराज देखील म्हणतात-
तरी उचितें कर्मे आघवीं।
तुवां आचरोनी मज अर्पावीं।
परी चित्तवृत्ती न्यासावी।
आत्मरूपीं॥ ८६॥
उचित स्वधर्मकर्माचे आचरण करून ती मला अर्पण कर. चित्तवृत्ती निरंतर आत्मस्वरूपाच्या ठायी निश्चल ठेव.
आपल्या चित्तवृत्तीची तार आत्मतत्त्वाशी जोडून स्वतःला कार्यरत ठेवले पाहिजे. आपली कार्यप्रवणता ही सृष्टीपेक्षाही परमात्म्याशी संधान ठेवून राहिल्याने अबाधित राहते.

भगवंत सांगत आहेत की आपली कर्मयात्रा अपेक्षारहित आणि आसक्तीरहित ठेवा आणि आनंदमयी बनवा. अर्जुनाच्या माध्यमातूनच भगवंत आपल्याला हे सर्व सांगत आहेत. तरी देखील येथे दोन प्रकारचे लोक आहेत- काही ऐकणारे आणि काही न ऐकणारे, त्यांचे वर्णन भगवंत पुढील दोन श्लोकात करीत आहेत.

3.31

ये मे मतमिदं(न्) नित्यम्, अनुतिष्ठन्ति मानवाः।
श्रद्धावन्तोऽनसूयन्तो, मुच्यन्ते तेऽपि कर्मभिः॥3.31॥

जे कोणी मानव दोषदृष्टी टाकून श्रद्धायुक्त अंतःकरणाने माझ्या या मताचे नेहमी अनुसरण करतात, ते ही सर्व कर्मांपासून मुक्त होतात.

भगवंत अर्जुनाला युद्ध करण्यास सांगत आहेत. युद्ध एक प्रतीक आहे. आपल्यासाठी ते कर्तव्यकर्म करण्यास सांगत आहेत.

एक सामान्य व्यक्ती आणि कर्मयोगी यांच्यातील अंतर येथे स्पष्ट केले आहे. एखादा अध्यापक जर कर्मयोगी असेल तर तो आपल्या विद्यार्थ्यांना या भावनेने शिकवेल की पुढे होऊन हे विद्यार्थी कीर्तीमान होतील. या उलट एखादा अध्यापक जो केवळ वेतनासाठी शिकवण्यास तयार झाला आहे, तो तितक्या आस्थेने विद्यार्थ्यांना कदाचित शिकवणार नाही. भगिनी निवेदिता यांना एकदा एका व्यक्तीने विचारले की त्या मुलांना काय शिकवत आहेत, तेव्हा त्यांनी उत्तर दिले की मी तर ईश्वराची पूजा करत आहे. यातून त्यांचा शिकवण्यामागचा भाव कसा होता हे दिसून येते.

संत ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात-
तया सर्वात्मका ईश्वरा। स्वकर्मकुसुमांची वीरा।
पूजा केली होय अपारा। तोषालागीं।
आपल्या कर्मरूपी पुष्पांनी परमात्म्याची अर्चना करावी. त्याने तो अत्यंत आनंदी व संतुष्ट होतो.

एखादा सैनिक राष्ट्र भावनेने प्रेरित होऊन मातृभूमीसाठी युद्धात भाग घेतो तेव्हा तो कर्मयोगी ठरतो. कर्माच्या परिणामापासून तो मुक्त होतो.
जल्लादाचे कामच फाशी देणे हे आहे. जर त्याने असा विचार केला की माझ्या फाशी देण्याचा कृतीने फाशी दिलेल्या माणसाला कष्ट होतील आणि या कर्माचे परिणाम मलाच भोगावे लागतील, तर तो हे कार्य करू शकणार नाही परंतु जर त्याने असा विचार केला की मी तर केवळ न्यायालयाच्या आज्ञेचे पालन करीत आहे, तर परिणामांच्या सर्व भयापासून तो मुक्त होईल.

विनोबाजी नेहमी एक उदाहरण देत असत. पाचशे रुपयाची एक नोट व त्याच आकाराचा एक कागदाचा तुकडा, दोन्ही दिसायला सारखेच आहेत परंतु पाचशे रुपयांच्या नोटेला मूल्य आहे कारण त्यावर रिझर्व बँकेची मोहर आहे आणि गव्हर्नरची सही आहे. याचप्रमाणे कुठलेही सामान्य काम मी परमात्म्यासाठी करत आहे या भावनेने केले तर ते काम दिव्य होऊन जाते.

श्रद्धावान मनुष्य अशा प्रकारे भगवंतांनी सांगितल्याप्रमाणे अनुसरण करतो आणि कर्मांच्या परिणामांपासून मुक्त होतो. मग त्याचे कल्याण निश्चित होते. अर्जुन ही गोष्ट निश्चितपणे ऐकेल याची भगवंतांना खात्री आहे कारण त्याने भगवंतांचे शिष्यत्व ग्रहण केले आहे.

3.32

ये त्वेतदभ्यसूयन्तो, नानुतिष्ठन्ति मे मतम्।
सर्वज्ञानविमूढांस्तान्, विद्धि नष्टानचेतसः॥3.32॥

परंतु, जे मानव माझ्यावर दोषारोप करून माझ्या या मतानुसार वागत नाहीत, त्या मूर्खांना तू सर्व ज्ञानाला मुकलेले आणि नष्ट झालेलेच समज.

भगवंतांच्या मताचे अनुसरण न करणाऱ्या लोकांविषयी भगवंत येथे सांगत आहेत. असूया, विक्षेप, अचेतस् अशा अवगुणांनी युक्त असे हे लोक असतात. समोरच्या माणसामध्ये दोष नसताना देखील दोष बघण्याची जी दृष्टी आहे तिला **असूया** म्हटले जाते. **विक्षेप** म्हणजे ज्ञानाने एखादी गोष्ट व्यवस्थित जाणून न घेणे किंवा चुकीची गोष्टच योग्य आहे असा आग्रह धरणे. असे लोक अधर्मालाच धर्म मानतात व त्याप्रमाणे आचरण करतात. **अचेतस्** म्हणजेच चंचल वृत्ती. अशा तीनही प्रकारचे लोक माझे मत विचारात घेत नाहीत. हे अर्जुना! अशा लोकांचे अनुसरण तू करू नकोस. हे लोक तुला तुझ्या मार्गावरून भटकवण्याचा प्रयत्न करतील.

श्रेष्ठ गुरु आणि संत महात्मे ज्यांनी आपल्यासाठी कल्याणाचा मार्ग प्रशस्त केला आहे. अशांचेच नेहमी अनुसरण करावे.
असे म्हटले जाते-
बोले तैसा चाले। त्याची वंदावी पाऊले।
जो जसा बोलतो त्याप्रमाणे वागतो, तो नेहमी पूजनीय असतो.

समर्थ रामदास स्वामींकडे एकदा एक स्त्री आपल्या मुलाला घेऊन आली व हा मुलगा गूळ फार खातो, इतका की उष्णतेने त्याच्या नाकातून रक्त येऊ लागते, तेव्हा आपण त्याला थोडे समजावून सांगावे, अशी गळ तिने घातली. तेव्हा रामदास स्वामींनी तिला पंधरा दिवसांनी येण्यास सांगितले. पंधरा दिवसानंतर ती स्त्री पुन्हा मुलाला घेऊन आली तेव्हा रामदास स्वामींनी त्या मुलाला जवळ बोलावले व त्याला गूळ कमी खा असे सांगितले व त्याने ते कबूलही केले. हे पाहून त्या स्त्रीने रामदास स्वामींना विचारले की ही गोष्ट तुम्ही पंधरा दिवसांपूर्वी देखील सांगू शकला असतात. तेव्हा रामदास स्वामी म्हणाले की मी सुद्धा खूप गूळ खात होतो. या १५ दिवसांत मी गूळ खाणे कमी करण्याचा प्रयत्न केला त्यामुळे मी सांगितलेल्या गोष्टीचा आता तुमच्या मुलावर प्रभाव पडला. अन्यथा तुमचा मुलगा हा उपदेश ग्रहण करू शकला नसता.

तोच उपदेश अंत:करणाच्या गाभ्यापर्यंत पोहोचतो जेव्हा उपदेश देणाऱ्याने त्या उपदेशाचे स्वतःच्या जीवनात अनुसरण केलेले असते.

3.33

सदृशं(ञ्) चेष्टते स्वस्याः(फ्), प्रकृतेर्ज्ञानवानपि।
प्रकृतिं(यँ) यान्ति भूतानि, निग्रहः(ख्) किं(ङ्) करिष्यति॥3.33॥

सर्व प्राणी प्रकृतीच्या वळणावर जातात म्हणजेच आपल्या स्वभावाच्या अधीन होऊन कर्मे करतात. ज्ञानीसुद्धा आपल्या

स्वभावानुसार व्यवहार करतो. मग या विषयांत कोणाचाही हट्टीपणा काय करील.

सामान्य मनुष्य प्रकृतीच्या अधीन राहून कर्म करीत असतो. ज्ञानी व्यक्ती सुद्धा प्रकृतीच्या अधीन राहूनच कर्म करते. जर असे असेल तर बळेच निग्रह अथवा दमन केल्याने काय साध्य होणार आहे! अर्जुन त्याच्या स्वभावानुसार त्याचे कर्तव्यकर्म असलेल्या युद्धकर्माचा त्याग करू पाहत आहे, परंतु तो ग्रंथ वाचून ज्ञानी होऊ शकणार आहे का किंवा गंगा तीरावर बसून ध्यान करू शकणार आहे का? तो असे करावयास गेला तरी त्याच्या स्वभावानुसार त्याचे मन युद्धभूमीवरच रेंगाळत राहणार आहे. म्हणूनच भगवंत त्याला सांगत आहेत, "तू हा निग्रह करू नकोस. तू आपल्या क्षत्रिय प्रकृतीनुसार युद्ध कर्म कर. फक्त युद्धाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदल. जशी दृष्टी बदलते तशी सृष्टीही बदलू लागते". अशा प्रकारे भगवंतांनी कर्माचे रहस्य अर्जुनाला सांगितले.

3.34

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे, रागद्वेषौ व्यवस्थितौ।
तयोर्न वशमागच्छेत्, तौ ह्यस्य परिपन्थिनौ॥3.34॥

प्रत्येक इंद्रियाचे इंद्रियाच्या विषयात राग व द्वेष लपलेले असतात. माणसाने त्या दोहोंच्या आहारी जाता कामा नये. कारण ते दोन्हीही त्याच्या कल्याणमार्गात विघ्न करणारे मोठे शत्रू आहेत.

आपली पाच ज्ञानेंद्रिये व पाच कर्मेंद्रिये आहेत व रूप, रस, गंध, स्पर्श आणि शब्द हे त्यांचे पाच विषय आहेत. सर्व इंद्रिये विषयांमध्ये आसक्त आहेत. या इंद्रियांमध्ये राग व द्वेष हे लपलेले आहेत. राग या शब्दाचा मराठी भाषेत जो अर्थ आहे तो इथं नाही, इथं राग या शब्दाचा अर्थ आकर्षण किंवा आसक्ती तर द्वेष या शब्दाचा अर्थ तिटकारा, तिरस्कार. राग आणि द्वेष यांचा उगम मनाची आवड आणि नावड यांतून होतो.

जे आपल्याला आवडते किंवा अनुकूल आहे त्याच्यामध्ये आपली आसक्ती असते आणि जे आपल्याला आवडत नाही किंवा प्रतिकूल आहे त्याचा आपण द्वेष करतो. सुगंधाची आपल्याला आसक्ती असते आणि दुर्गंधीचा द्वेष असतो. सौंदर्यांची आसक्ती असते आणि कुरूपतेचा द्वेष असतो. स्तुती आपल्याला प्रिय आहे तर निंदा आपल्याला अप्रिय आहे. जीभेला रुचकर पदार्थांची आवड असते आणि बेचव पदार्थांची नावड असते.

आपल्या मनाला अनुकूल असे मिळवण्यासाठी इंद्रिये आपल्या मनाला पळवतात. असे म्हणतात की इंद्रिये हे राजपथाचे लुटारू आहेत. ते आमचा विवेक, ज्ञान आणि बुद्धी लुटतात म्हणूनच मनाच्या सहाय्याने इंद्रियांना ताब्यात ठेवले पाहिजे.

विद्यार्थ्याची परीक्षा चालू आहे परंतु जर त्याला मॅच बघण्यात रस असेल तर तो टीव्ही समोरच बसून राहील.अशा वेळी काय चूक, काय बरोबर याची ओळख राहत नाही. मनाला इतके सशक्त बनवायचे आहे की आज मी टीव्ही पाहणार नाही, आज मला फक्त अभ्यास करायचा आहे असा निश्चय विद्यार्थ्याने अमलात आणला पाहिजे. अशा प्रकारे इंद्रियांना आपल्या ताब्यात ठेवून जे कार्य करतात त्यांची नक्कीच उन्नती होते.

3.35

श्रेयान्स्वधर्मो विगुणः(फ्), परधर्मात्स्वनुष्ठितात्।
स्वधर्मे निधनं(म्) श्रेयः(फ्), परधर्मो भयावहः॥3.35॥

चांगल्या आचरणात आणलेल्या दुस-याच्या धर्माहून गुणरहित असला तरी आपला धर्म अतिशय उत्तम आहे. आपल्या धर्मात तर मरणेही कल्याणकारक आहे. पण दुसऱ्याचा धर्म भय देणारा आहे.

धर्म याचा अर्थ येथे हिंदू, मुस्लिम, ख्रिश्चन असा नव्हे तर कर्तव्य असा अपेक्षित अर्थ येथे आहे. मातृधर्म, पितृधर्म, राष्ट्रधर्म, समाजधर्म असा व्यापक अर्थही आपण यापूर्वी पाहिला आहे.

स्वतःचे नियत कर्तव्य कर्म हे कधीकधी दोषयुक्त वाटू शकते. परंतु याच स्वधर्माचे पालन करणे हेच अधिक श्रेयस्कर आहे असे भगवंत येथे सांगत आहेत. हे अर्जुना! तू क्षत्रिय आहेस. तुझा क्षत्रिय धर्म निभावताना तुला मृत्यू जरी आला तरी तो तुझ्यासाठी श्रेयस्कर असणार आहे.

स्वतःचा स्वभाव, स्वतःचा पिंड ओळखला पाहिजे. एखाद्या सॉफ्टवेअर इंजिनियरला चांगल्या वेतनाचे पॅकेज मिळते व एखादा डॉक्टर कमी वेतनामध्ये एखाद्या रुग्णालयात सेवा देत असतो. वेतनाच्या दृष्टीने विचार केला तर डॉक्टर दुःखी होतो. त्याला कदाचित सॉफ्टवेअर इंजिनियरची नोकरी चांगली वाटू लागते परंतु तो जर त्या क्षेत्रामध्ये नोकरीसाठी गेला तर ते त्याच्यासाठी भयावह ठरू शकेल कारण त्याचे ज्ञान त्याने मिळवलेले नाही, म्हणूनच आपली प्रवृत्ती ओळखून आपण आपला मार्ग निवडावा. यासाठीच आज काल दहावीनंतर 'Aptitude Test' घेतली जाते, ज्यायोगे विद्यार्थ्यांचा कल कोणत्या विषयाकडे अधिक आहे हे समजते व त्या दृष्टीने त्या अभ्यासाची शाखा निवडणे व त्यात प्रगती करणे त्याला सोपे जाते.

महाभारतातील द्रौपदी स्वयंवराच्या प्रसंगी पांडव ब्राह्मण वेषामध्ये होते. अर्जुनाने जेव्हा स्वयंवराचा पण जिंकला तेव्हा राजा द्रुपदाच्या मनात या ब्राह्मणांविषयी शंका उत्पन्न झाली. द्रौपदीचा भाऊ दृष्टद्युम्न याने हे ब्राह्मण खरे कोण आहेत हे ओळखण्यासाठी एक युक्ती योजली. त्यांनी एक प्रदर्शन भरवले जेथे ग्रंथ, वस्तू, कपडे, शस्त्र इत्यादी वेगवेगळे विभाग होते. त्यांनी या ब्राह्मणांना प्रदर्शन पाहण्यास निमंत्रण दिले तेव्हा हे पाचही जण इतर दालनांकडे ढुंकूनही न बघता प्रथम शस्त्रागाराकडेच वळले. त्यावरून राजाने ओळखले की हे ब्राह्मण नसून क्षत्रियच आहेत. तो निश्चिंत झाला.
हीच गोष्ट ज्ञानेश्वर महाराज अतिशय सुंदर रीतीने समजावून सांगतात-
येरी जिया पराविया। रंभेहुनी बरविया।
तिया काय करविया। बाळके येणे॥
बालकाची माता जरी कुरुप असली तरी तीच त्याचे भरण पोषण करते. त्यासाठी रंभेसारखी सुंदर अप्सरा काय कामाची?
दुसऱ्यांचा सुंदर दिसणारा धर्म अथवा कर्तव्य पाहून आपला धर्म अथवा कर्तव्य सोडणे श्रेयस्कर नाही.

अगा पाणियाहूनि बरवे। तुपीं गुण कीर आहे।
परी मीना काय होये। असणे तेथ॥
तूप पाण्याहून अधिक गुणकारी आहे परंतु माशासाठी पाणीच अधिक मूल्यवान आहे कारण माशाला जर पाण्यातून काढून तुपामध्ये टाकले तर तो तडफडून मरून जाईल.

भगवंतांचे हेच सांगणे आहे की आपला पिंड ओळखा, स्वभाव ओळखा व त्यानुसार कर्तव्य करा.

3.36

अर्जुन उवाच
अथ केन प्रयुक्तोऽयं(म्), पापं(ञ्) चरति पूरुषः।
अनिच्छन्नपि वार्ष्णेय, बलादिव नियोजितः॥3.36॥

अर्जुन म्हणाला - हे कृष्णा! तर मग हा मनुष्य स्वतःची इच्छा नसतानाही जबरदस्तीने करावयास लावल्याप्रमाणे कोणाच्या प्रेरणेने पापाचे आचरण करतो.

अर्जुन येथे सर्वसामान्यांच्या मनात येणारा प्रश्न विचारीत आहे. प्रकृतीस्थित गुणांमुळेच जर मनुष्य कर्मरत होतो तर मग पापाचरण का घडते? प्रकृतीच गुन्हा घडवून आणते का? असे त्याचे साधे प्रश्न आहेत.

महाभारत युद्धाचा प्रसंग आहे. एवढी मोठी सेना समोर उभी आहे. दुर्योधन आणि दुःशासन शत्रू पक्षात उभे आहेत. त्यांनी पांडवांवर केलेला अनन्वित अन्याय आणि अत्याचार अर्जुनाला आठवतो आहे आणि मग त्याच्या मनात विचार येतो की जर प्रकृतीच सर्व घडवून आणते तर मग पाप पुण्य हे काय आहे? सत्कर्म आणि दुष्कर्म हे घडतेच कसे?
याच अर्थाचा एक शेर आहे-

पत्ता भी अगर हिलता है तो उसकी रजा़ से
और बंदा गुनहगार है मालूम नहीं क्यों।
झाडाचे पान देखील ईश्वराच्या इच्छेने हलते, तर मग पाप का घडून येते?
दुर्योधन देखील म्हणत असे-
जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्ति: जानाम्यधर्मं न च मे निवृत्तिः |
केनापि देवेन हृदि स्थितेन यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि ||
धर्म काय आहे हे मी जाणतो तरी मी जे करतो ती माझी प्रवृत्ती आहे. अधर्म काय आहे हे देखील मी जाणतो परंतु मी त्यापासून निवृत्त होऊ शकत नाही. माझ्या आतमध्ये काहीतरी आहे जे मला हे कार्य करायला जणू नियुक्त करत आहे.

जेव्हा कोणी पाकिटमार एखाद्याचा खिसा कापून पाकीट चोरतो तेव्हा या गोष्टीचे तो असे समर्थन देऊ शकत नाही कारण ते अयोग्य आहे. हे पाप केवळ त्याच्या इच्छा आणि वासनेमुळे घडून येते. वास्तविक इच्छा जीवाची असते परंतु शक्ती परमात्म्याची असते. हेच उत्तर भगवंतांनी पुढील श्लोकात अर्जुनाला दिले आहे.

3.37

श्रीभगवानुवाच
काम एष क्रोध एष, रजोगुणसमुद्भवः।
महाशनो महापाप्मा, विद्ध्येनमिह वैरिणम्॥3.37॥

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

माणसाची इच्छा जेव्हा पूर्ण जेव्हा होत नाही तेव्हा त्याला क्रोध येतो. अशा प्रकारे कामना आणि क्रोध हे हातात हात घालून चालत असतात. हे दोन्हीही अवगुण रजोगुणातूनच उत्पन्न होतात आणि आपल्या जीवनात कोलाहल माजवतात. एक इच्छा पूर्ण झाली की आणखीन दहा इच्छा मनात येतात. एक घर घेतले की मग गाडी हवी, मोठा बंगला हवा अशा इच्छा निर्माण होतात. आपली जी इच्छा पूर्ण झालेली असते तिचे काहीच महत्त्व राहत नाही आणि अतृप्त मनुष्य इच्छांच्या मागे धावत राहतो. तृष्णा वाढत जाते आणि शक्तीचा मात्र ऱ्हास होत जातो. अशा प्रवृत्तीच्या लोकांना येथे महाशन आणि महापापी असे संबोधले आहे. **महाशन** म्हणजे खादाड, हावरट, अतृप्त जीव आणि **महापापी** म्हणजे चुकीच्या मार्गावर भटकणारा आणि भ्रष्टाचारामध्ये गुंतत गेलेला मनुष्य.

भगवंत अर्जुनाला सांगत आहेत की रजोगुणाच्या संपर्कातून उत्पन्न झालेला हा काम आणि क्रोध यांना तू आपले शत्रूच समज.

कबीरजींचा एक सुंदर दोहा आहे-
चाह गई चिंता मिटी, मनुआ बेपरवाह।
जिनको कछु नहि चाहिये, वे साहन के साह।।
जो तृप्त आहे तो राजांचा राजा आहे, शहेनशहा आहे कारण त्याला ना कसली इच्छा आहे, ना कसली चिंता. त्याचे मन निर्भय आहे.

जगज्जेता सिकंदर जेव्हा मृत्युशय्येवर होता तेव्हा त्याने आदेश दिला होता की जेव्हा त्याचा मृत्यू होईल व त्याची प्रेतयात्रा काढली जाईल, तेव्हा त्याचे दोन्ही हात शवपेटीच्या बाहेर वर करून ठेवले जावेत, जेणेकरून लोकांना हे समजावे की विश्वविजेता सिकंदरसुद्धा रिकाम्या हातानेच गेला.

भगवद्गीता आपल्याला तृप्त राहायला शिकवते. गुरुदेवांच्या शब्दात सांगायचे तर भगवद्गीता आपल्याला Art of living in the world आणि Art of leaving the world अर्थात या जगामध्ये कसे जगावे आणि हे जग सोडताना कसे जावे या दोन्ही गोष्टी शिकवते.

3.38

**धूमेनाव्रियते वह्निः(र्), यथादर्शो मलेन च।
यथोल्बेनावृतो गर्भ:(स्), तथा तेनेदमावृतम्॥3.38॥**

ज्या प्रमाणे धुराने अग्नी, धुळीने आरसा आणि वारेने गर्भ झाकला जातो, त्याचप्रमाणे कामामुळे हे ज्ञान आच्छादित राहाते.

'There is a voice inside you that speaks all day long.' तुमच्या अंतकरणात एक आवाज सतत तुमच्याशी बोलत असतो, तुम्हाला सावध करत असतो. जेव्हा कामना प्रबळ होते तेव्हा हा आतला आवाज दबून जातो. धुराने जसा अग्नी झाकला जातो, आरसा धुळीने झाकला जातो त्याप्रमाणे कामनेने ज्ञान झाकले जाते. जेव्हा तुम्ही काही चुकीचे काम करायला जाता, तेव्हा विवेकबुद्धी तुम्हाला आतून आवाज देत असते परंतु बरेच वेळा कामना इतकी प्रबळ होते की ही विवेकबुद्धी झाकली जाते व केवळ या कामनेपायी तुमच्या हातून चुकीचे कर्म घडते.

3.39

**आवृतं(ञ्) ज्ञानमेतेन, ज्ञानिनो नित्यवैरिणा।
कामरूपेण कौन्तेय, दुष्पूरेणानलेन च॥3.39॥**

आणि हे अर्जुना! कधीही तृप्त न होणारा हा कामरूप अग्नी ज्ञानी माणसाचा कायमचा शत्रू आहे. त्याने माणसांचे ज्ञान झाकले आहे.

अग्नीमध्ये तुम्ही कितीही समिधा टाका, तो अधिकाधिक प्रज्वलित होत जातो. त्याची तृप्ती होत नाही. तो सर्व काही जाळून टाकतो. त्याचप्रमाणे सामान्य माणसाच्या इच्छा देखील कधीच पूर्ण होत नाहीत आणि म्हणूनच ज्ञानी लोक इच्छेच्या मागे धावत नाहीत. ते जाणतात की हा नित्यशत्रूच आहे आणि याच्यामुळे ज्ञान झाकले जाते.

विश्वामित्रांसारखे ऋषी देखील या कामनेला बळी पडल्याचे उदाहरण आहे. विश्वामित्र ऋषींनी ब्रह्मर्षी हे पद प्राप्त करण्यासाठी बारा वर्षे कठीण तप केले. त्यांची तपस्या पाहून देवराज इंद्राला देखील भीती वाटली की आता त्याचे पद धोक्यात आहे. यासाठी त्याने मेनका नावाच्या अप्सरेला विश्वामित्रांची तपस्या भंग करण्यासाठी पाठवले. मेनकेला पाहून विश्वामित्र ऋषींचा काम जागा झाला आणि शकुंतलेचा जन्म झाला. त्यानंतर विश्वामित्र पुन्हा तपस्येमध्ये व्यग्र झाले. यावेळी इंद्राने उर्वशीला पाठवले. उर्वशी दुरूनच विश्वामित्र ऋषींची सेवा करत राहिली. त्यांच्यासाठी रोज पूजेची तयारी ती करत असे. एक दिवस त्यांची पूजेची सामग्री योग्य प्रकारे न ठेवल्यामुळे विश्वामित्र ऋषी क्रोधित झाले व त्यांची तपस्या भंग झाली. अशा या काम आणि क्रोधाचे स्थान नक्की कोठे आहे या प्रश्नाचे उत्तर पुढील श्लोकात भगवंत देत आहेत.

3.40

**इन्द्रियाणि मनो बुद्धिः(र्), अस्याधिष्ठानमुच्यते।
एतैर्विमोहयत्येष, ज्ञानमावृत्य देहिनम्॥3.40॥**

इंद्रिये, मन आणि बुद्धी ही याचे निवासस्थान म्हटली जातात. हा काम या मन, बुद्धी आणि इंद्रियांच्या द्वारा ज्ञानाला आच्छादित करुन जीवात्म्याला मोहित करतो.

मनुष्य प्रत्येक गोष्टीत तुलना करू पाहतो- त्याची गाडी माझ्यापेक्षा छान आहे, तिची साडी माझ्यापेक्षा सुंदर आहे, तिच्याकडे एवढे छान अलंकार आहेत, इत्यादी. अशा तुलनेने मनात कामना निर्माण होते व इंद्रियांद्वारा ती पूर्ण करण्यासाठी माणूस धडपडू लागतो. त्याची विवेक बुद्धी झाकली जाते व शरीरात राहणारा जीवात्मा मोहित होतो.
गुरुदेव म्हणतात, **'कामाचा प्रवेश रामाला बाहेर काढतो.'** आराम निघून जातो. विश्रांती निघून जाते.

3.41

तस्मात्त्वमिन्द्रियाण्यादौ, नियम्य भरतर्षभ।
पाप्मानं(म्) प्रजहि ह्येनं(ञ्), ज्ञानविज्ञाननाशनम्॥3.41॥

म्हणून हे अर्जुना! तू प्रथम इंद्रियांवर ताबा ठेवून या ज्ञान आणि विज्ञान यांचा नाश करणा-या, मोठ्या पापी कामाला अवश्य बळेच मारून टाक.

इंद्रिये तृप्तीसाठी मनाला पळवतात. मनामुळे बुद्धी प्रभावित होते आणि जेव्हा माणसाची बुद्धी ही शत्रुबुद्धी होते तेव्हा तिच्याकडून चुकीचे निर्णय घेतले जातात म्हणून हे अर्जुना! तू प्रथम इंद्रियांना आपल्या ताब्यात ठेव आणि ज्ञान विज्ञानाचा नाश करणाऱ्या या कामवासनेला जिंकून घे. ज्ञान म्हणजे सिद्धांत आणि विज्ञान म्हणजे अनुभूती या दोन्ही द्वारा आपण जे काही मिळवलेले असते त्याचा नाश करणाऱ्या या इच्छेला समाप्त कर. युद्धामध्ये शत्रूच्या बलाची परीक्षा केली जाते आणि या कामरूपी शत्रूचे बल अत्याधिक आहे हे ओळख.

3.42

इन्द्रियाणि पराण्याहु:(र्), इन्द्रियेभ्यः(फ्) परं(म्) मनः।
मनसस्तु परा बुद्धि:(र्), यो बुद्धेः(फ्) परतस्तु सः॥3.42॥

इंद्रियांना स्थूल शरीराहून पर म्हणजे श्रेष्ठ, बलवान आणि सूक्ष्म म्हटले जाते. या इंद्रियाहून मन पर आहे. मनाहून बुद्धी पर आहे. आणि जो बुद्धीहूनही अत्यंत पर आहे, तो आत्मा होय.

जीवनात आपण शरीर, इंद्रिय, मन, बुद्धी आणि आत्मतत्त्व या स्तरांवर जगत असतो. यातील जे सर्वात श्रेष्ठ आहे आणि सर्वात व्यापक आहे त्या आत्मतत्त्वाचाच बहुतेक जणांना विसर पडतो. शरीर हे सर्वात स्थूल आहे आणि व्याप्त आहे.

बर्फाची लादी जमिनीवर ठेवली तर ते विरघळून त्याचे पाणी बनते व ते अधिक स्थान व्याप्त करते. त्यानंतर सूर्याच्या उष्णतेने त्याचे बाष्प तयार होते. त्यानंतर त्याचे वायूमध्ये रूपांतर होऊन ते अधिक व्यापक होत जाते. या प्रकारे जे स्थूल आहे ते व्याप्त आहे आणि जे सूक्ष्म आहे ते व्यापक आहे.

आत्मतत्त्व हे सर्वात व्यापक आहे, अनंत आहे आणि म्हणूनच ते तू जाणून घे.

3.43

एवं(म्) बुद्धेः(फ्) परं(म्) बुद्ध्वा, संस्तभ्यात्मानमात्मना।
जहि शत्रुं(म्) महाबाहो, कामरूपं(न्) दुरासदम्॥3.43॥

अशा प्रकारे बुद्धीहून पर अर्थात सूक्ष्म, बलवान् व अत्यंत श्रेष्ठ असा आत्मा आहे, हे जाणून बुद्धीच्या द्वारा मनाला स्वाधीन करून हे महाबाहो! तू या कामरूप अजिंक्य शत्रूला मारून टाक.

रावणाला जसे रामाने जिंकले होते त्याप्रमाणे आपल्या मनाला ताब्यात ठेवून कामरूपी रावणाला जिंकून घे. आत्मतत्त्वाशी अनुसंधान ठेवून परमात्म्याला जाणून घे. परमात्म्याशी जोडलेले राहूनच तुला आपल्या इच्छांची योग्य निवड करता येईल आणि मग तू या इच्छांना जिंकू शकशील. आपला पिंड ओळख. नियत कर्म करता करता कर्मयोग साध. या प्रकारे अभ्यास सुरू केल्यास युद्धासारखे भीषण कर्म देखील तुला आनंददायी वाटेल. परिणामांच्या भयापासून तू मुक्त होशील. असा महत्वपूर्ण संदेश भगवंतांनी दिला.

प्रश्न उत्तरे

शिवनाथजी - माझी मुलगी २८ वर्षांची आहे. खूप हुशार आहे. तिला सुवर्णपदक देखील मिळालेले आहे. परंतु ती आता सध्या एका इन्स्टिट्यूट मध्ये शिकवण्याचे काम करते. वेतनाचे पॅकेजही तितकेसे चांगले नाही. ते पाहून मला फार वाईट वाटते.

उत्तर:- बहुतेकांच्या जीवनामध्ये अशा प्रकारचे दोन पडाव येत असतात. शालेय जीवनामध्ये अतिशय यशस्वी ठरलेले विद्यार्थी नंतर मागे पडताना दिसून येतात आणि शालेय जीवनामध्ये मागे राहिलेली मुले जीवनात पुढे यशस्वी झालेली देखील पाहायला मिळतात. मागे आणि पुढे याची व्याख्या आपणच बनवतो. आजची दुनिया ही देखाव्याची दुनिया आहे. येथे पद आणि प्रतिष्ठेला महत्त्व आलेले आहे. तुम्ही आपल्या कुवतीनुसार शिक्षण घेतले आहे. तुम्ही जे शिकलात ते कधीच वाया जात नाही. तुमची बुद्धी देखील कुठे जात नाही. ऑलिंपिकमध्ये पळतात त्या सर्वांनाच काही पदक मिळत नाही. तुम्ही असा विचार का करीत नाही की ती जे शिकली आहे ते तिच्या आत मध्येच आहे आणि ती आता तेच इतरांना शिकवत आहे. तिच्याकडून शिकणारे विद्यार्थी खूप चांगले शिकतील. तिला पगार किती मिळतो याचा विचार करू नका. तुम्हाला तणावात बघून ती दुःखी होत असेल. तुमचा हा तणाव भगवंतावर सोपवून द्या आणि तिला विश्वास द्या की भगवंतानेच हा मार्ग तिच्यासाठी निवडलेला आहे.

प्रवीण जी - तामसी गुण कमी कसा करावा?
उत्तर:- यासाठी प्रथम रजोगुण वाढवावा लागतो. क्रियाशीलता वाढवावी लागते. क्रियाशीलता वाढण्यासाठी ताकद वाढवावी लागते. त्यासाठी योग्य आहार हवा आणि मग त्यानंतर सत्त्वगुण वाढवावा लागतो. सत्त्वगुण हा ज्ञानाचा प्रकाश देतो. यासाठी आसन प्राणायाम सुरू ठेवावे. सकाळी लवकर उठावे. सतराव्या अध्यायामध्ये सांगितल्याप्रमाणे आहार विहार या गोष्टींवर विशेष लक्ष द्यावे. सत्त्वगुणांच्या प्रकाशात कार्य कसे होईल याचा विचार करावा.

शिल्पा दीदी - एका नर्सिंग कॉलेजमध्ये मी न्यूट्रिशन हा विषय शिकवते. मी स्वतः पी.एच.डी. केलेले आहे. परंतु त्या इन्स्टिट्यूटमध्ये खूप राजकारण चालते व मनासारखं पॅकेजही मिळत नाही. सध्या मी ब्रेक घेतलेला आहे. मला कळत नाहीये की मी पुन्हा तेथे जॉईन व्हावे अथवा नाही.
उत्तर:- राजकारण हा विषय अत्यंत गौण आहे. तुम्ही त्याकडे दुर्लक्ष करू शकता. दुसरी गोष्ट म्हणजे जेव्हा एक रस्ता बंद होतो तेव्हा दुसरा रस्ता आपोआप उघडतो. स्वतःच्या सदसद्विवेकबुद्धीनेच तुम्हाला मार्ग निवडायचा आहे. तुम्हाला तुमचा दृष्टिकोन बदलणे आवश्यक आहे. आत्ता आहे तेच काम तुम्ही आनंददायी भावनेने पॅकेजचा विचार न करता करू शकता. अन्यथा दुसरा मार्ग निवडू शकता. एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की आपली कर्मयात्रामात्र चालू ठेवली पाहिजे. तुमची संभ्रमित अवस्था पाहता तुम्ही दुसऱ्या अध्यायातील सातव्या श्लोकाचे पठण करावे आणि विश्वासाने शरणागत होऊन अनेक वेळा हा श्लोक पठण करावा. तुम्हाला नक्की मार्ग सापडेल.

प्रेरणा - सध्या माझी दहावीची परीक्षा चालू आहे. झालेला अभ्यास लक्षात राहणार नाही अशी भीती मनात आहे.
उत्तर:- तू देखील अर्जुनाच्याच पंक्तीमध्ये बसली आहेस. याच अध्यायामध्ये 'विगतज्वरः' हा शब्द वापरून भगवंतांनी यावर उपाय सुचवला आहे. परिणामांचा अधिक विचार न करता ते भगवंतावर सोपवून देणे इष्ट आहे. भविष्याच्या चिंतेने वर्तमान बिघडून जाते. भयापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी व एकाग्रतेने शिकण्यासाठी ध्यानधारणा, जप याकडे लक्ष द्यावे. प्रथम भगवंतांशी अनुसंधान साधावे. त्यानंतर पठण, ग्रहण, मनन आणि निदिध्यासन या क्रमाने पुढे जावे. जे काही वाचले आहे ते ताबडतोब आठवावे. या रीतीने ९०% यश मिळते. त्यानंतर त्यावर मनन करावे आणि त्यानंतर निदिध्यासन म्हणजे सतत त्याच विषयात रमावे. अशा तऱ्हेने तो विषय पक्का होऊन जातो. एखादे वेळेस आठवले नाही तर त्याचा एवढा बाऊ करू नये. ते पुन्हा पुन्हा वाचावे.

श्रीधर जी - मी निवृत्त झालो आहे. निवृत्तीनंतर गेली दहा वर्षे मी पाहतो आहे, असाच दिवस निघून जातो, काहीच उपयुक्त कर्म हातून घडत नाही.
उत्तर:- प्रत्येकाला आपल्या क्षमतेनुसार विचार केला पाहिजे. तुम्ही आपल्या क्षमतेचा उपयोग एखाद्या सेवाभावी संस्थेमध्ये करू शकता. यासाठी प्रथम इच्छाशक्तीची जरुरी आहे. समोर येईल ते कार्य स्वीकारले पाहिजे आणि त्याबरोबर जोडले गेले पाहिजे. तुम्ही गीता परिवारामध्ये देखील तुमच्या क्षमतेनुसार सेवा देऊ शकता.

यानंतर समारोपाच्या प्रार्थनेने सत्राची सांगता झाली.

श्रीकृष्णार्पणमस्तु॥

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासु उपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां(यॅं) योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे कर्मयोगो नाम तृतीयोऽध्यायः॥

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 ||