

॥ श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारांश ॥ वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् । देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् ॥ श्रीमद्भगवद्गीता विवेचन सारांश ॥

अध्याय 6: आत्मसंयमयोग

2/3 (श्लोक 14-30), रविवार, 14 डिसेंबर 2025

विवेचक: गीता विशारद श्री श्रीनिवास जी वर्णेकर

YouTube लिंक: <https://youtu.be/VdMXkLmzkUw>

योगयुक्त होण्यासाठी भगवंतांचे मार्गदर्शन

सुमधुर प्रार्थना आणि दीपप्रज्वलनाने कार्यक्रमाची सुरुवात झाली.

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुः साक्षात्परब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

ॐ कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने ।
प्रणतः क्लेशनाशाय गोविंदाय नमो नमः ॥

नमामि सद्गुरुं शान्तं सच्चिदानन्द विग्रहम् ।
पूर्णब्रह्मपरानन्दमीशं आळन्दिवल्लभम् ॥

रत्नाकरा धौतपदां हिमालय किरीटिनीम् ।
ब्रह्मराजर्षि रत्नाढ्यां वन्दे भारत-मातरम् ॥

ॐ पार्थाय प्रतिबोधितां भगवता नारायणेन स्वयं
व्यासेन ग्रथितां पुराणमुनिना मध्ये महाभारतम् ।
अद्वैतामृतवर्षिणीं भगवतीमष्टादशाध्यायिनीं
अम्ब त्वामनुसन्दधामि भगवद्गीते भवद्वेषिणीम् ॥

नमोस्तुते व्यास विशालबुद्धे फुल्लारविन्दायतपत्रनेत्र ।
येन त्वया भारत तैलपूर्णः प्रज्वालितो ज्ञानमय प्रदीपः ॥

परमपूज्य स्वामीजींच्या चरणांना वंदन करून विवेचनास सुरुवात झाली. गीताप्रेमी साधकांना प्रेमाने अभिवादन केले गेले.

अर्जुनाच्या मनात संन्यास आणि कर्मयोग या विषयी अनेक प्रश्न होते. भगवंतांनी ज्ञानाचे महत्व आणि नंतर कर्मयोग देखील त्याला सांगितला. ज्ञानाचे महत्व ऐकून अर्जुनाने विचार केला की, आपणही आत्मज्ञान प्राप्त करून स्वतःचे कल्याण साधावे. पण तरीही भगवंत मला पुनःपुन्हा युद्ध करायला, कर्मयोगाचे आचरण करायला का सांगत आहेत? म्हणून त्याने तिसऱ्या अध्यायाच्या सुरुवातीला प्रश्न विचारला,

ज्यायसी चेत्कर्मणस्ते मता बुद्धिर्जनार्दन ।

तत्किं कर्मणि घोरे मां नियोजयसि केशव ॥३.१॥

ज्ञान मिळविणे महत्वाचे असेल तर हे केशव, तुम्ही मला कर्म करण्याचा आग्रह का करत आहात?

नंतर पाचव्या अध्यायाच्या सुरुवातीला अर्जुनाने पुन्हा म्हटले,

संन्यासं कर्मणां कृष्ण पुनर्योगं च शंससि ।

यच्छ्रेय एतयोरेकं तन्मे ब्रूहि सुनिश्चितम् ॥५.१॥

संन्यास आणि कर्मयोग या दोन्हीची प्रशंसा आपण करता, या दोन्हीतील माझ्यासाठी हितकारक असे एक काय आहे, ते मला सांगा.

याचे उत्तर देताना भगवंत म्हणतात, ज्ञानयोग आणि कर्मयोग यात फरक नाही.

ते म्हणतात,

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।

स संन्यासी च योगी च न निरग्रिर्न चाक्रियः ॥६.१॥

संन्यासी आणि योगी यांचे बाह्यरूप जरी वेगळे दिसले तरी त्यांचे अंतरंग एकच आहे. संन्यासी आणि योगी दोन्ही अवस्था प्राप्त करण्यासाठी आधी कर्मयोगाचे आचरण करणे आवश्यक आहे. कर्मयोग न साधताच संन्यासी होणे कठीण आहे. कर्मयोगाचे आचरण हे योगशिखरावर आरूढ होण्यासाठी मदत करणाऱ्या पायऱ्या आहेत. योगशिखर गाठल्यावर तेथे शांतपणे राहून ध्यान करायचे आहे.

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते ।

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ६.३॥

त्या ध्यानावस्थेपर्यंत पोहोचण्यासाठी स्वतःच प्रयत्न करायचे आहेत, स्वतःचा उद्धार स्वतःच करायचा आहे. त्यासाठी स्वतःवर नियंत्रण आणणे, आत्मसंयमन शिकणे आवश्यक आहे.

ध्यानासाठी योग्याचे आसन कसे असावे याविषयी आपण गेल्या सत्रात जाणून घेतले.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ६.११॥

कोणी संताने निर्माण केलेल्या शुद्ध, स्वच्छ आणि पवित्र अशा जागी आसन स्थिर करून इंद्रिय, चित्त आणि मन यांच्या क्रियांना एकाग्र, स्थिर करावे, या सर्वांना आपल्या नियंत्रणात ठेवावे.

योगासाठी संपूर्ण शरीर, मान आणि डोके एका रेषेत ठेऊन अचल, स्थिर बसावे.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ ६.१३॥

आसने आणि प्राणायाम शिकून शरीरावर नियंत्रण मिळवावे. शरीर, मान आणि डोके एका रेषेत आणता आले म्हणजे शरीरावर नियंत्रण करता आले असे समजावे. असे दीर्घकाळ सुखमय अवस्थेत आपण बसू शकतो का हे पाहावे.

पतंजली मुनींनी योगासूत्रात **स्थिरसुखमासनं** अशी आसनाची व्याख्या सांगितली आहे.

असे स्थिर बसणाऱ्या योग्याचे मन कसे असते?

**प्रशान्तात्मा विगतभीः(र), ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः(स) संयम्य मच्चित्तो, युक्त आसीत् मत्परः ॥6.14 ॥**

ब्रह्मचर्यव्रतात राहणाऱ्या, निर्भय तसेच अत्यंत शांत अंतःकरण असणाऱ्या सावध योग्याने मन आवरून, चित्त माझ्या ठिकाणी लावून माझ्या आश्रयाने राहावे.

प्रशांतात्मा (प्रकर्षेण शान्तः इति प्रशान्तः) म्हणजे अत्यंत शांत. त्याच्या मनात कोणतीही खळबळ नसते. अत्यंत शांत मनःस्थितीत त्याला कसलेही भय वाटत नाही. आपण संसारात गुंतलेले असलो की, आपल्याला अनेक प्रकारचे भय सतावते.

**भोगे रोगभयं कुले च्युतिभयं वित्ते नृपालाद्भयं
माने दैन्यभयं बले रिपुभयं रूपे जराया भयम् ।**

शास्त्रे वादिभयं गुणे खलभयं काये कृतान्ताद्भयं

सर्व वस्तु भयान्वितं भुवि नृणां वैराग्यमेवाभयम् ॥ - वैराग्यशतकम् (भर्तृहरी)

भोग भोगणाऱ्यांना रोगांची भीती असते. कुलीन व्यक्तींना आपल्या कुलाची प्रतिष्ठा गमावण्याची भीती असते. जास्त संपत्ती जमा झाली म्हणजे राजाचे भय कारण कर द्यावा लागतो. मान (सन्मान) मिळवलेल्यांना तो गमावण्याची भीती असते. बलवान व्यक्तींना शत्रूची भीती असते. सुंदर दिसणाऱ्यांना वार्धक्याची (म्हातारपणाची) भीती असते. शास्त्रज्ञान असलेल्यांना वादविवादात हरण्याची भीती असते. सद्गुणी व्यक्तींना दुर्जन लोकांची भीती असते. शरीराला मृत्यूची (यमाची) भीती असते. पृथ्वीवरील सर्व मानवी गोष्टी भयाने भरलेल्या आहेत. या सर्वांवर मात करण्यासाठी वैराग्य हाच निर्भयतेचा एकमेव मार्ग आहे.

‘विष्णो पदं निर्भयम्’ - विष्णूच्या पायाशी जागा मिळवायची असेल तर निर्भय व्हावे लागते.

ब्रह्मचारिव्रते स्थितः - योगी होण्यासाठी ब्रह्मचारी व्रताचे पालन करावे लागत असेल तर गृहस्थाने काय करावे?

ब्रह्मणि चरति सः ब्रह्मचारी- जो सतत ब्रह्माचे म्हणजेच परमात्म्याचे चिंतन करत असतो, त्याच्यानुसार आचरण करतो तो ब्रह्मचारी असतो. मग तो संन्यासी असो अथवा गृहस्थ. अशा व्यक्तीने मनाला संयमित करावे म्हणजे ईश्वरचरणी मन एकाग्र करून त्याच्या ठायी ते स्थिर करावे.

अशाप्रकारे किती वेळ आणि किती वेळा ध्यान करावे याबद्दल भगवंत पुढे सांगतात,

6.15

**युञ्जन्नेवं(म) सदात्मानं(म), योगी नियतमानसः ।
शान्तिं(न) निर्वाणपरमां(म), मत्संस्थामधिगच्छति ॥6.15 ॥**

मन ताब्यात ठेवलेला योगी अशाप्रकारे आत्म्याला नेहमी मज परमेश्वराच्या स्वरूपाच्या ठिकाणी लावून माझ्यात असणारी परमानंदाची पराकाष्ठा अशी शांती मिळवितो.

अशाप्रकारे परमात्म्याच्या ठिकाणी मन स्थिर करून ध्यान किती वेळ करायचे तर सदा म्हणजे निरंतर करावे. योगाभ्यासात निरंतर शब्दाचे महत्व आहे. योगाभ्यास किती करावा?

पूज्य जनार्दन स्वामी म्हणत -

योगमेवाभ्यासेत प्राज्ञः यथाशक्ति निरंतरम् ॥

योगाभ्यास रोज करावा आणि **यथाशक्ती** म्हणजे जितका करता येईल तितका करावा. जितका जास्त करू, तितके चांगले. आसने, प्राणायाम, ध्यान इत्यादी योगाभ्यास रोज आणि जास्तीत जास्त वेळ करायला हवा. जसे रोज जेवण, झोप, स्नान करणे आवश्यक असते तसेच योगाभ्यास करणे हेही आवश्यक आहे.

योगी नियतमानसाः असा सुंदर शब्दप्रयोग येथे आला आहे. ज्याचे मन स्वाधीन असते, त्याला हवे तिथेच त्याचे मन स्थिर होते अशा नियतमानस अवस्थेतील योग्याला परमशांती प्राप्त होते कारण तो परमात्म्याबरोबर एकरूप होतो. परमात्म्याजवळ जी शांती असते, त्या शांतीचा अनुभव योग्यास मिळतो. जेव्हा चित्त शांत होते तेव्हाच परमानंद मिळतो. अशांत मनाला परमानंद मिळू शकत नाही.

कोणाला योग साध्य होत नाही याबद्दल भगवंत पुढे काही पथ्ये सांगतात.

**नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति, न चैकान्तमनश्रतः।
न चातिस्वप्नशीलस्य, जाग्रतो नैव चार्जुन ॥6.16 ॥
युक्ताहारविहारस्य, युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगो भवति दुःखहा ॥6.17 ॥**

हे अर्जुना! हा योग फार खाणाऱ्याला, अजिबात न खाणाऱ्याला, फार झोपाळूला तसेच नेहमी जागरण करणाऱ्याला साध्य होत नाही.

दुःखांचा नाश करणारा योग यथायोग्य आहार विहार करणाऱ्याला कर्मांमध्ये यथायोग्य व्यवहार करणाऱ्याला आणि झोपणे व जागणे ज्याची यथायोग्य आहेत, त्यालाच साध्य होतो.

अति अश्रतः - अति प्रमाणात खाणारा. ज्याचे आपल्या जीभेवर नियंत्रण नाही त्याला योग कसा साध्य होईल? आहार म्हणजे फक्त खाणे नाही. सर्व प्रकारचे इंद्रिय उपभोग त्यात समाविष्ट आहेत. काय बघायचे, काय नाही, काय ऐकायचे, काय नाही असा सारा विवेक पाळणारा माणूस साऱ्या इंद्रियांनी योग्य प्रमाणात उपभोग घेतो.

न एकांतम् अश्रतः - अजिबात न खाणारा. अशा मनुष्याला ही योग प्राप्त होण्याची शक्यता नाही. पोटात कावळे ओरडत असतील तर ध्यान करता येईल का?

अती खाणारा अणि न खाणारा दोघांना ही योग साध्य होणार नाही. संस्कृतमध्ये एक सोपे सुभाषित आहे - 'अति सर्वत्र वर्जयेत.' All extremities should be avoided. कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक नसावा. जास्त खाऊ नये आणि अगदी न खाणे असेही करू नये.

नच अतिस्वप्नशीलस्य - आपल्याला गाढ झोपेत स्वप्ने पडतात. जास्त झोपणाऱ्याला योग प्राप्त होत नाही तसेच केवळ जागरण करणाऱ्याला देखील तो साध्य होत नाही. योगाभ्यास करण्यासाठी सूर्योदयापूर्वी उठून, स्नान करून तयार व्हायला हवे. सूर्योदयानंतर उठणाऱ्याच्या शरीरात टॉक्सिन्स वाढतात. जो उशिरा उठतो, तो उठला तरी त्याचा आळस कायम असतो, आणि लवकर उठणारा उत्साहात उठतो.

योग्याचा आहार विहार कसा असावा याविषयी भगवंत पुढे सांगत आहेत.

ज्याला योगी व्हायचे आहे, ज्याला योग साधायचा आहे, त्याने युक्त म्हणजे 'परिमित' (जसे ज्ञानेश्वर माउलींनी ज्ञानेश्वरीत केलेला शब्दप्रयोग) आहार घ्यावा. अर्थात जेवढा प्रत्येकाच्या शरीराला आवश्यक आहे तेवढाच. उदा. १८ वर्षांचा व्यायाम करणारा तरुण आणि ८० वर्षांची वृद्ध व्यक्ती अशा दोघांचा आहार एकसारखा असू शकणार नाही. त्याचप्रमाणे आपापल्या वयाप्रमाणे विहार म्हणजे हालचाल योग्य तेवढ्या प्रमाणात असावी. अनावश्यक, अतिरिक्त हालचाल टाळावी. आयुर्वेदानुसार भोजन किती करावे याचे प्रमाण सांगितले आहे. पोटाच्या मर्यादेच्या अर्धा भाग अन्न, पाव भाग पाणी आणि पाव भाग वायू असे प्रमाण असावे त्यामुळे शरीराच्या कुठल्याही कार्यावर ताण येत नाही. शरीराचे कार्य अत्यंत सहज सुलभ पद्धतीने होते. तीच गोष्ट मनुष्य करत असलेल्या कर्माच्या बाबतीतही लागू आहे. मनुष्याने आपले कामही, प्रयत्नही गरजेप्रमाणे मोजकेच करावे. काही लोक अती काम करतात त्यांना बाकीचे लोक 'कर्मयोगी' म्हणतात. पण खरंतर कर्मयोगी म्हणजे तो मनुष्य जो स्वतःचे प्रत्येक कर्म भगवंताच्या अनुसंधानात करतो, कार्य करताना मी हे माझे प्रत्येक काम भगवंतासाठीच करत आहे असा भाव ठेवून कर्म करतो.

नुसते जास्त काम करणाऱ्याला कर्मयोगी म्हणत नाहीत. त्याला इंग्रजीत Workoholic असा शब्द आहे. भगवंताच्या सतत अनुसंधानात राहून निर्वाहाच्या गरजेपुरते काम करणारा मनुष्य म्हणजे कर्मयोगी होय. जो योग्य प्रमाणात झोपतो, ठराविक तेवढी झोप झाल्यावर सहज जागा होतो, परिमित आहार घेतो अशा सर्व गुणांनी युक्त अशा मनुष्याच्या सर्व दुःखांचे हरण योग करतो. म्हणून अन्नाचे अती सेवन किंवा सतत निद्रेच्या आधीन होणाऱ्यांसाठी हा योग नाही.

**यदा विनियतं(ञ) चित्तम्, आत्मन्येवावतिष्ठते।
निःस्पृहः(स) सर्वकामेभ्यो, युक्त इत्युच्यते तदा ॥6.18 ॥**

पूर्णपणे ताब्यात आणलेले चित्त जेव्हा परमात्म्यात पूर्णपणे स्थिर होते, तेव्हा सर्व भोगांची इच्छा नाहीशी झालेला पुरुष योगयुक्त म्हटला जातो.

ध्यानासाठी बसणाऱ्या योग्याचे चित्त आपोआप, कुठलेही वेगळे प्रयत्न न करता परमात्म्यामध्ये एकाग्र, स्थिर होते. जेव्हा स्वतःच्या प्रत्येक कामातही तो भगवंताचेच स्मरण करत असतो तेव्हा हे शक्य होते. त्यामुळे त्याला ध्यानासाठी बसल्यावर सहजपणे भगवंताचेच ध्यान लागते. तहानभूक विसरून, कशाचीही इच्छा, आसक्ती न ठेवता चित्त स्थिर करून तो सर्व कर्मे करू शकतो. एखादा चित्रकार चित्र काढण्यात, एखादा शास्त्रज्ञ आपल्या शोधकार्यात अगदी तहानभूक विसरून एकाग्र चित्ताने रममाण होऊन जातो, त्याचप्रमाणे त्या मनुष्याचे चित्त परमात्म्याशी एकरूप झालेले असते. त्याचे चित्त कसे स्थिर झाले आहे हे समजवण्यासाठी भगवंत एक सुंदर उपमा देतात.

6.19

**यथा दीपो निवातस्थो, नेङ्गते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य, युञ्जतो योगमात्मनः ॥6.19 ॥**

ज्याप्रमाणे वारा नसलेल्या जागी दिव्याची ज्योत हालत नाही, तीच उपमा परमात्म्याच्या ध्यानात मग्न झालेल्या योग्याच्या जिंकलेल्या चित्ताला दिली गेली आहे.

ज्याप्रमाणे मंदिरातल्या गाभान्यात लावलेल्या दिव्याची ज्योत जरा सुद्धा फडफडत नाही, अगदी मंद तेवत असते, कारण तिथे वारा येत नाही, त्याचप्रमाणे परमात्म्याशी एकरूप झालेल्या योगी मनुष्याने परमेश्वराच्या रूपाकडे ध्यान लावलेले असेल, गुणांबद्दल एकरूप होऊन ध्यान करत असेल, अशावेळी त्याचे चित्त कुठल्याही बाह्य विषयांनी जरा सुद्धा विचलित होत नाही, किंवा कुठलेही व्यवधान त्याला अस्थिर करू शकत नाही.

6.20

**यत्रोपरमते चित्तं(न्), निरुद्धं(म्) योगसेवया।
यत्र चैवात्मनात्मानं(म्), पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥6.20 ॥**

योगाच्या अभ्यासाने नियमन केलेले चित्त ज्या स्थितीत शांत होते आणि ज्या स्थितीत परमात्म्याच्या ध्यानाने शुद्ध झालेल्या सूक्ष्म बुद्धीने परमात्म्याचा साक्षात्कार होऊन सच्चिदानंदघन परमात्म्यात संतुष्ट राहते,

जिथे योगसेवकाचे मन रममाण होते, तिथे ते आता निरुद्ध होते. पतंजली मुनींनी मानवी मनाच्या पाच अवस्था सांगितल्या आहेत-
मूढ - अज्ञानी मन, ज्याला स्वतःचे किंवा आजूबाजूच्या परिस्थितीचे ज्ञान नसते.

क्षिप्त - चंचल मन जे एका जागी स्थिर नसते.

विक्षिप्त - कधी स्थिर तर कधी चंचल अशी मनाची अवस्था. असे मन काही काळासाठी थोड्या प्रयत्नाने स्थिर होऊ शकते.

एकाग्र - आपले ध्येय सोडून अन्य कुठलाही विचार हे मन करत नाही.

निरुद्ध - ध्यान करणारा ध्याता आणि ध्येय या स्थितीत एकरूप होतो.

योगाची सेवा म्हणजे योगाभ्यास केल्यानंतर योगी या निरुद्ध अवस्थेपर्यंत पोहोचतो. प्रथम मन एकाग्र होते आणि त्यानंतर निरुद्ध करता येते.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् असे पतंजली मुनींचे सूत्र आहे. ध्यान करणारा ध्याता आपल्या स्वरूपात स्थित होतो. जेव्हा परमात्म्यामध्येच चित्त रममाण होते तेव्हा त्याला स्वतःतच परमात्म्याचे दर्शन होते. हेच परमज्ञान आहे.

ज्ञानाची सोपी व्याख्या सांगतात समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात,
पाहणे आपणासी आपण, या नाव ज्ञान
स्वतःच्या मनात स्वतःचे आणि परमात्म्याचे दर्शन घेऊन त्याला अत्यंत तृप्ततेचा अनुभव येतो.

6.21

**सुखमात्यन्तिकं(म्) यत्तद्, बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं(म्), स्थितश्चलति तत्त्वतः॥6.21॥**

इंद्रियातीत केवळ शुद्ध झालेल्या सूक्ष्म बुद्धीने ग्रहण करता येणारा जो अनंत आनंद आहे, तो ज्या अवस्थेत अनुभवाला येतो आणि ज्या अवस्थेत असलेला हा योगी परमात्म्याच्या स्वरूपापासून मुळीच विचलित होत नाही.

सुखमात्यन्तिकं म्हणजे परमोच्च सुख हे ना डोळ्यांनी मिळते ना कानांनी. हे सुख इंद्रियांनी मिळतच नाही. ते बुद्धीने मिळते. इंद्रियांनी मिळणाऱ्या सुखापेक्षा हे सुख वेगळे, उच्च दर्जाचे आणि सूक्ष्म आहे. त्यापेक्षा कैक पटीने जास्त आहे. एकदा अशा परमानंदाची सवय झाली की तिथून उठावे अशी इच्छा होणार नाही कारण परमात्म्याशी एकरूप झाल्याने त्याला सोडून इतर कुठेही जावेसे त्या योगीला वाटत नाही. ह्या अवस्थेलाच अष्टांगयोगामध्ये समाधी अवस्था म्हणतात. यापुढे काही नाही हे त्याला माहित असल्याने तो तिथेच स्थिर होतो.

6.22

**यं(म्) लब्ध्वा चापरं(म्) लाभं(म्), मन्यते नाधिकं(न्) ततः।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन, गुरुणापि विचाल्यते॥6.22॥**

परमात्मप्राप्तीरूप, जो लाभ झाल्यामुळे त्याहून अधिक दुसरा कोणताही लाभ तो मानीत नाही आणि परमात्मप्राप्तीरूप, ज्या अवस्थेत असलेला हा योगी फार मोठ्या दुःखानेही विचलित होत नाही,

समाधी अवस्थेपेक्षा अधिक काही प्राप्त करण्याची आवश्यकता नाही हे त्याला उमजते. या स्थानावर पोहोचलेला योगी कोणत्याही दुःखाने विचलित होत नाही. अगदी मोठ्यातील मोठे दुःख कोसळले तरी तो स्थिर राहतो. एकदा का ब्रह्मानंदी टाळी लागली की त्याला भवतालचा विसर पडतो.

सुखदुःख, रागलोभ, वैर, द्वेष जीवनात येणार आणि जाणार, पण त्याचा आपल्यावर परिणाम होऊ न देणे म्हणजे योग. भगवंत पुढील श्लोकात योगाची व्याख्या सांगतात.

6.23

**तं(म्) विद्याद् दुःखसंयोग, वियोगं(म्) योगसञ्ज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो, योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥6.23॥**

जो दुःखरूप संसाराच्या संयोगाने रहित आहे, तसेच ज्याचे नाव योग आहे, तो जाणला पाहिजे तो योग न कंटाळता अर्थात धैर्य व उत्साहयुक्त चित्ताने निश्चयाने केला पाहिजे.

सुखदुःखांना येण्यापासून थांबवणे आपल्या हातात नाही. त्यांच्या परिणामांपासून वाचणे मात्र आपल्या हातात आहे. आपण पाऊस थांबवू शकत नाही मात्र रेनकोट वा छत्रीचा वापर करून भिजण्यापासून वाचू शकतो. त्याचप्रमाणे सिद्ध योगी व्यक्तीला सांसारिक सुखदुःखे विचलित करू शकत नाहीत.

मनुष्याला दुःखाच्या नकोशा अनुभवापासून दूर नेऊ शकणाऱ्या योगाचा अभ्यास आपण सर्वांनी निश्चितच केला पाहिजे.

भगवद्गीता ही केवळ वाचण्याची, ऐकण्याचे शास्त्र नाही. म्हणून पूज्य स्वामीजी म्हणतात,

गीता पढे,पढाये,जीवन में लाये। गीता शिका, शिकवा आणि आचरणात आणा.

आचरणात आणण्यासाठी भगवंत सांगतात, की योगाचा अभ्यास निश्चयपूर्वक, नियमित, अथक आणि सकारात्मक भावनेने करावा.

यम, नियम, आसन, प्राणायाम हे सर्व अभ्यास याप्रकारे नियमितपणे केले जावेत. असे केल्यास स्वतःमध्ये हळूहळू निश्चित सकारात्मक बदल जाणवेल.

पूज्य जनार्दन स्वामीजी म्हणतात,

नराचा होण्या नारायण,

करा हो नियमित योगासन.

भगवद्गीता हे परमेश्वराशी एकरूप होण्याचे शास्त्र आहे. त्याचा नियमित सराव होणे आवश्यक आहे. भगवद्गीतेचा हा सहावा अध्याय आचरणात आणण्यासाठी नियमित योगाभ्यास करण्याचा निश्चय आपण करूया.

6.24

**सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्, त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं(म), विनियम्य समन्ततः॥6.24॥**

संकल्पाने उत्पन्न होणाऱ्या सर्व कामना पूर्णपणे टाकून आणि मनानेच इंद्रियसमुदायाला सर्व बाजूंनी पूर्णतया आवरून.

परमेश्वराचे ध्यान कसे करावे हे पुढे भगवंत स्वतः सांगतात.

काही विशिष्ट ध्येयप्राप्तीच्या ध्यासातून निर्माण होणाऱ्या वासनांचा पूर्णतः त्याग करणे आणि सर्व इंद्रियांवर मनाने संपूर्ण ताबा मिळवणे हे ध्यान करण्यासाठी आवश्यक आहे. यासाठी आधी बुद्धीने मनाला नियंत्रित करायला हवे. मनाला जेव्हा केवळ परमेश्वर प्राप्तीचा, परमेश्वराशी एकरूप होण्याचा ध्यास लागेल तेव्हाच ध्यानसाधना होऊ शकेल.

रामदास स्वामी म्हणतात,

मना कल्पना कल्पितां कल्पकोटी।

नव्हे रे नव्हे सर्वथा रामभेटी।

केवळ परमात्मप्राप्तीची इच्छा जागृत होणार नाही तोपर्यंत मनात कोटीच्या कोटी इतर संकल्प जन्म घेताच राहतील. त्या भगवंताशिवाय दुसरे काही नको अशी स्थिती प्राप्त होईपर्यंत ध्यान करणे शक्य नाही. ध्यानाला सातवे सोपान मानले गेले आहे. या अवस्थेपर्यंत पोहचण्याचा प्रवास हा झटपट होणारा नाही, पण निश्चितपणे परमानंद देणारा आहे. दररोज ध्यानसाधना करण्याचा मार्गच आनंददायी आहे.

6.25

**शनैः(श) शनैरुपरमेद्, बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं(म) मनः(ख) कृत्वा, न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥6.25॥**

क्रमाक्रमाने अभ्यास करीत उपरत व्हावे; तसेच धैर्ययुक्त बुद्धीने मनाला परमात्म्यात स्थिर करून दुसऱ्या कशाचाही विचार करू नये.

भगवंत सांगतात, की आपण आपल्या सहनशील, खंबीर बुद्धीने मनाला नियंत्रित करून स्थिर केले पाहिजे. मन स्थिर झाले की त्यानंतर सावकाश, टप्प्याटप्प्याने आपले चित्त परमात्म्याशी एकरूप करत जावे.

बुद्धीचे धैर्य वाढविण्यासाठी आपल्या संस्कृतीत चतुर्थी, एकादशीसारखी विविध व्रते सांगितली आहेत. नियमित अभ्यासाने आपल्या बुद्धीला सक्षम बनवून मनाला परमात्म्यामधे स्थापित करावे. या स्थितीत इतर कोणत्याही विचाराला मनात प्रवेश

नसावा.

चंचल मनाला स्थिर ठेवण्यासाठी काय करावे हे सांगताना भगवंत म्हणतात,

6.26

**यतो यतो निश्चरति, मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतद्, आत्मन्येव वशं(न) नयेत् ॥6.26॥**

हे स्थिर न राहणारे चंचल मन ज्या ज्या शब्दादी विषयांच्या निमित्ताने संसारात भरकटत असते, त्या-त्या विषयांपासून त्याला आवरून वारंवार परमात्म्यात स्थिर करावे.

जेव्हा जेव्हा मन परमात्म्यापासून दूर, इतर विषयांकडे धाव घेईल, तेव्हा तेव्हा त्याला नियंत्रित करून पुनश्च परमात्म्यात प्रस्थापित करावे. असे अनेकदा होत राहिल. आपल्याला आपल्या मनाला पुन्हा पुन्हा परमात्म्याच्या दिशेने वळवत राहायला हवे.

आपण बहुतेकांनी हे अनुभवले असेल की, घरातले नुकतेच चालायला शिकलेले लहान मूल वारंवार घराबाहेर जाण्याचा प्रयत्न करते. घराचा दरवाजा जरा उघडा दिसला, की लगेच त्याची पावले भराभर बाहेरच्या दिशेने धाव घेतात. अशा वेळी आपण काय करतो? त्याला प्रेमाने उचलून घेतो आणि परत घरात आणतो. जितक्या वेळा आपले मूल बाहेर पळण्याचा प्रयत्न करेल तितक्या वेळा आपण हे करत राहतो.

आपले मनही या बालकाप्रमाणे चंचल आणि अस्थिर आहे. ते इतस्ततः भरकटत राहिल, आपण त्याला वारंवार प्रेमाने योग्य दिशेला वळवत राहावे आणि परमात्म्याच्या ध्यानात प्रस्थापित करत राहावे.

परमात्म्याशी एकरूप होण्यासाठी करावयाच्या या अथक प्रयत्नांनी नक्की काय फळ मिळेल, हा प्रश्न अनेकांना पडतो.

भगवंत म्हणतात, “परमोच्च आणि कायमस्वरूपी सुख प्राप्त करण्याचा हा आणि हाच मार्ग आहे.”

6.27

**प्रशान्तमनसं(म्) ह्येनं(म्), योगिनं(म्) सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं(म्), ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥6.27॥**

कारण ज्याचे मन पूर्ण शांत आहे, जो पापरहित आहे आणि ज्याचा रजोगुण शांत झालेला आहे, अशा या सच्चिदानंदघन ब्रह्माशी ऐक्य पावलेल्या योग्याला उत्तम आनंद मिळतो.

मनाची चंचलता ही रजोगुणाच्या प्राबल्याने येते. निसर्गातील प्रत्येक गोष्ट ही सत्व, रज, तम या तीन गुणांनी युक्त आहे. त्यामुळे रजोगुण नष्ट होणे शक्य नाही. परंतु याप्रकारचे ध्यान केल्याने, रजोगुण शांत होतो. मनाचे विकार, चंचलता नष्ट होते. चित्त ब्रह्मतत्वात एकाग्र होते आणि मन शांत झालेला असा योगी, उत्तम सुख प्राप्त करतो.

6.28

**युञ्जन्नेवं(म्) सदात्मानं(म्), योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शम्, अत्यन्तं(म्) सुखमश्नुते ॥6.28॥**

तो निष्पाप योगी अशा प्रकारे सतत आत्म्याला परमात्म्याशी जोडून सहजपणे परब्रह्म परमात्म्याच्या प्राप्तीच्या अपार आनंदाचा अनुभव घेतो.

कल्मष म्हणजे पाप. अकल्मष म्हणजे पापरहित.

ज्याच्या मनात कोणतेच विकार, विचार नाहीत, त्याचे मन पापरहित होते. हातून पाप घडणे तर फार लांबची गोष्ट, त्याच्या मनात चुकीचे विचार देखील येत नाहीत. तो सदैव भगवंताशी निगडित राहतो. अत्यंत सहजतेने ब्रह्मतत्वाचा स्पर्श/अनुभव प्राप्त करतो.

सालोक्य, सामीप्य, सारूप्य, सार्ष्टि, सायुज्य अशा पाच प्रकारच्या समाधी अवस्था आहेत. या अवस्थांतून भगवंताच्या निकट जात जात, योगी भगवंताशी एकरूप होतो आणि अवर्णनीय अशा परमोच्च सुखाचा उपभोग घेतो.

[सालोक्य - देवाच्या लोकात किंवा त्याच्या निवासस्थानी राहणे.

सामीप्य - देवाच्या अगदी जवळ राहणे, त्याच्यासोबत असणे. जसे अर्जुनाला कृष्णाच्या सान्निध्यात राहण्याचा अनुभव आला.

सारूप्य - देवासारखेच रूप धारण करणे, त्याच्यासारखे दिसणे.

सार्ष्टि - देवासारखेच ऐश्वर्य आणि शक्ती प्राप्त करणे.

सायुज्य - देवामध्ये पूर्णपणे विलीन होणे, त्याच्याशी एकरूप होणे.

6.29

सर्वभूतस्थमात्मानं(म्), सर्वभूतानि चात्मनि । ईक्षते योगयुक्तात्मा, सर्वत्र समदर्शनः ॥6.29 ॥

ज्याचा आत्मा सर्वव्यापी अनंत चैतन्यात ऐक्यस्थितीरूप योगाने युक्त असून जो सर्वांना समभावाने पाहणारा आहे, असा योगी आत्मा सर्व प्राणीमात्रात स्थित व सर्व प्राणीमात्र आत्म्यात कल्पिलेले पाहतो.

अशा योगयुक्त, परमात्म्याशी एकरूप झालेल्या आत्म्याला, सर्व प्राणिमात्रांत ब्रह्मतत्त्वच दिसते. तो उघड्या डोळ्यांनी किंवा ध्यानावस्थेत, वेगवेगळ्या वस्तूंत, व्यक्तींत, सर्वत्र, आत्मतत्त्वच पाहतो. त्याला प्रत्येक जीवात ब्रह्म आणि ब्रह्मात प्रत्येक जीव दिसू लागतो. परमात्म्याशिवाय वेगळेपण असे काही उरतच नाही.

आपल्याला डोळ्यांनी जे शरीर दिसते, तेच शरीर क्ष-किरणांद्वारे पाहिले असता हाडांच्या सापळ्यासारखे दिसते. चुंबकीय अनुनादाद्वारे (MRI) पाहिल्यास शरीरांतर्गत मांसल अवयव दिसतात. पण योग्याची दृष्टी याहीपेक्षा अधिक तीक्ष्ण असते. कारण त्याला सर्वत्र,

जे जे भेटे भूत। ते ते मानी भगवंत।

या उक्तीप्रमाणे, एकच आत्मतत्त्व दिसते.

ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात,

जैसा तंतू एक वस्त्रात। तैसा मीच एक सर्वत्र व्याप्त।

ऐसे समदृष्टीने झाले ज्ञात। अर्जुना ज्यांस।।

एखादे कापड ज्याप्रमाणे एका धाग्यापासून विणलेले असते, त्याप्रमाणे हा संसार, परमात्मरूपी धाग्याने विणलेला आहे. योग्याला हे ज्ञात असल्याने, त्याला प्रत्येक गोष्टीचे मूळ असलेला तो धागाच सर्वत्र दिसू लागतो.

ज्ञानेश्वर माऊली पुढे दागिन्यांचे उदाहरण देतात.

अलंकार अनेक असती। परी सोने अनेक नसती।

दागिने जरी वेगवेगळे दिसत असले, तरी ते एकाच सोन्यातून घडविलेले असतात.

संत एकनाथ महाराज, उत्तर भारतातून कावडीमध्ये गंगेचे पाणी घेऊन, ते रामेश्वरमला अर्पण करण्यासाठी निघाले होते. त्यांनी बरेच अंतर पार केले होते. उन्हाळ्याचे दिवस होते. त्यांना वाटेत एक तहानलेले गाढव दिसले. लगेच त्यांनी त्यांच्या कावडीमधील पाणी त्या गाढवाला प्यायला दिले. "महत्प्रयासाने एवढ्या दुरून आणलेले गंगेचे पाणी, रामेश्वराला अर्पण न करता, तुम्ही या गाढवाला का पाजले?" असे लोकांनी विचारले असता, ते म्हणाले, "गाढव कुठे आहे? हे तर माझे रामेश्वर महादेव आहेत." त्यांना रामेश्वराचे दर्शन घेण्यासाठी, रामेश्वरम पर्यंत जाण्याची गरजच पडली नाही. त्यांना त्या गाढवातच त्यांच्या रामेश्वराचे दर्शन झाले.

संत नामदेव महाराज देखील, कुत्र्याला पोळी कोरडी लागू नये म्हणून, पोळी पळवून नेणाऱ्या कुत्र्याच्या मागे, तूप घेऊन धावीत असत. योगी हे अशाप्रकारे समद्रष्टे असतात.

**यो मां(म्) पश्यति सर्वत्र, सर्व(ञ्) च मयि पश्यति ।
तस्याहं(न्) न प्रणश्यामि, स च मे न प्रणश्यति ॥6.30 ॥**

जो पुरुष सर्व प्राण्यांत सर्वांचा आत्मा असलेल्या मला वासुदेवालाच व्यापक असलेला पाहतो आणि सर्व प्राण्यांना मज वासुदेवात पाहतो, त्याला मी अदृश्य असत नाही आणि मला तो अदृश्य असत नाही.

सर्वसामान्य माणसाला मात्र ही समदृष्टी प्राप्त झालेली नसते. विज्ञाननिष्ठ दृष्टीने पाहिल्यास, प्रत्येक गोष्ट तीन तत्वांनी बनलेली दिसेल. कारण विज्ञानाने सिद्ध केले आहे, की प्रत्येक गोष्ट ही परमाणूंनी बनलेली असते आणि परमाणू हा प्रोटॉन, न्यूट्रॉन आणि इलेक्ट्रॉन या तीन मूलभूत घटकांनी बनलेला असतो. जेव्हा आपण विज्ञाननिष्ठ दृष्टीच्या पलीकडे जाऊन, आध्यात्मिक दृष्टीने पाहू, तेव्हा मात्र आपल्याला सर्वत्र एकच ब्रह्मतत्त्व दिसेल.

भगवंत म्हणतात, "जो मलाच सर्वत्र पाहतो आणि सर्वकाही माझ्यामध्ये पाहतो, त्याला मी आणि तो मला कधीच दुरावत नाही." परमेश्वर या सर्व विश्वात व्याप्त आहेत. हेच विश्वरूप दर्शन भगवंतांनी कुरुक्षेत्री अर्जुनाला घडविले. योग्याला हे दर्शन निरंतर होत असते, कारण त्याला ही ज्ञानदृष्टी प्राप्त झालेली असते.

एकदा गावात राहणारा एक माणूस शहरात गेला. तेथे एका दुकानाबाहेर काहीतरी लिहिले होते, ते वाचता न आल्याने, त्याने जवळून जाणाऱ्या माणसाला विचारले, "हे कसले दुकान आहे?" तो माणूस म्हणाला, "हे चष्म्याचे दुकान आहे. चष्मा लावून तुम्ही काय लिहिले आहे, ते वाचू शकाल." तो माणूस आत गेला आणि त्याने वाचण्यासाठी एक चष्मा मागितला. दुकानदाराने चष्मा दिला आणि त्याला वाचावयास सांगितले. त्यावर तो माणूस म्हणाला, "कसे वाचू? मला तर वाचता येत नाही."

जर मुळात वाचताच येत नसेल, तर नुसता चष्मा लावून काय उपयोग?

अनुभूती आल्याशिवाय दिव्यदृष्टी प्राप्त होणे शक्य नाही आणि त्यासाठी योगाभ्यास आवश्यक आहे. या अध्यायातून हेच शिकण्यासारखे आहे की, आत्मनिग्रह आणि संयमाबरोबरच, गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली योगाभ्यास करीत राहणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

सर्व प्राणिमात्रांत परमेश्वराचे दर्शन होणे दूरच, आजकाल तर परमेश्वराच्या मूर्तीत देखील आपल्याला परमेश्वराचे दर्शन होत नाही. एकदा एक भक्त पूज्य स्वामीजींबरोबर कन्याकुमारीला दर्शनाला गेले होते. ते स्वामीजींना म्हणाले, "स्वामीजी, कन्याकुमारी देवीच्या नाकातील तो हिरा बघा. अस्सल दिसतो आहे, केवढा चमकतो आहे." मातेच्या दर्शनाला गेलेल्या त्या भक्ताला, हिऱ्याची चमकच भुरळ पाडीत होती. पण जो योगी आहे, त्याला मात्र अवघ्या संसारात, केवळ एकच ब्रह्मतत्त्व दिसत असते.

ही समदृष्टी प्राप्त होण्यासाठी,

समाधानाय सौख्याय नीरोगत्वाय जीवने ।

योगमेवाभ्यसेत् प्राज्ञः यथाशक्ति निरन्तरम् ॥

बुद्धिमान माणसाने जीवनात समाधान, सौख्य आणि निरामय जीवनाच्या प्राप्तीसाठी योगाचाच निरंतर व यथाशक्ती अवलंब करावा.

मलनिर्मोचनं पुंसां जलस्नानं दिने दिने ।

सकृद्गीताम्भसि स्नानं संसारमलनाशनम् ।

शरीरावरील मलनिर्मूलनासाठी ज्याप्रमाणे आपण रोज स्नान करतो, तद्वत भगवद्गीतारूपी पवित्र जलाने रोज स्नान करणे अनिवार्य आहे.

म्हणूनच संत नामदेव महाराज म्हणतात, **रोज एक तरी ओवी अनुभवावी-** रोज निदान एखादा श्लोक वाचावा, तो समजून घेण्याचा, आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करावा. हाच खरा गीताभ्यास आहे. आपण अवगत केल्यावर, आपल्या आजूबाजूच्या लोकांना, लहान मुलांना शिकवावा. कारण शिकवणे, हाच अध्ययनाचा उत्तम मार्ग आहे.

तं(वँ) विद्याद् दुःखसंयोग, वियोगं(यँ) योगसञ्ज्ञितम् ।

स निश्चयेन योक्तव्यो, योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥

या अध्यायातील तेविसाव्या श्लोकात भगवंतांनी सांगितल्याप्रमाणे, न कंटाळता, अर्थात धैर्य व उत्साह युक्त चित्ताने, निश्चयाने,

निरंतर योगाभ्यास करीत राहण्याची प्रेरणा, शक्ती, परमेश्वर आपल्याला देवो, ही प्रार्थना करून, आपण आजचे विवेचन थांबवूया.

प्रश्नोत्तरे

नंदिनी ताई

प्रश्न: सतराव्या श्लोकातील दुसऱ्या ओळीचा अर्थ पुन्हा सांगाल का?

उत्तर: युक्तस्वप्नावबोधस्य, योगो भवति दुःखहा।।

युक्त - मर्यादित

अवबोध - जागरण

दुःखहा - दुःखाचे हरण करणारा.

आपण झोपलेले असतानाच स्वप्न बघतो. म्हणजेच, ज्याची झोप आणि जागरण दोन्ही योग्य प्रमाणात असते, त्याच्या दुःखाचे हरण होते.

वैजयंती ताई

प्रश्न: मी भगवद्गीतेच्या अध्ययना आधीपासून म्हणजेच गेल्या ४-५ वर्षांपासून ध्यान करते. ते करताना, आम्हाला एका शांत तव्याची कल्पना करून, त्यावर लक्ष केंद्रित करावयास सांगतात. मी तसेच केले तर चालेल, की मी भगवंतरूपावर लक्ष केंद्रित करावयास हवे?

उत्तर: ध्यान केले जात नाही, ते होते. मार्गदर्शनाखाली केला जातो, तो अभ्यास. ध्यान लागण्यासाठी ती योग्यता प्राप्त करणे आवश्यक आहे.

समं(ङ्) कायशिरोग्रीवं(न्), धारयन्नचलं(म्) स्थिरः।

याप्रमाणे तुम्ही तासनतास स्थिर बसू शकता का? त्याहीपेक्षा महत्वाचे म्हणजे, तुम्ही योगारूढ आहात का? म्हणजेच तुमचे मन निर्विकार झाले आहे का? ती पात्रता जर तुम्ही मिळविली असेल, तर तुमचे सहज ध्यान लागेल, ते करावे लागणार नाही. तुम्ही आता जो करीत आहात, तो ध्यानाचा अभ्यास, तो तसाच चालू ठेवा. मन एकाग्र करण्यासाठी हा अभ्यास आवश्यक आहे. याचबरोबर योगाभ्यास म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम हे सर्वच केले पाहिजे. कारण आसने केल्याशिवाय शरीरावर ताबा मिळत नाही. प्राणायामाद्वारे मन स्थिर होते. योगाभ्यासाने योगारूढ झाल्यावरच ध्यान लागते. तोपर्यंत कर्म करीत राहण्याला पर्याय नाही.

प्रश्न: मी शिक्षिका आहे. गीताभ्यास सुरु केल्यापासून मी सतत यातच रमते. नोकरी सोडावीशी वाटते. अशा परिस्थितीत काय योग्य, काय अयोग्य कळत नाही.

उत्तर: आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं(ङ्), कर्म कारणमुच्यते।

मी व्यवसाय करतो. मलादेखील गीताभ्यासाच्या सुरवातीला, व्यवसाय सोडून हाच अभ्यास करीत बसावा असे वाटले. पण मी जेव्हा अधिक अभ्यास करीत गेलो, तेव्हा मी माझा व्यवसाय वाढविला. तुम्ही शिक्षिका आहात, तुम्ही तुमच्या विद्यार्थ्यांना भगवत्स्वरूप मानून, कर्तव्यभावनेने त्यांना शिकविण्याचे कर्म करायला हवे. अर्जुनासमोर देखील हाच प्रश्न उभा ठाकला होता. त्याला देखील त्याचे कर्तव्य, युद्ध करू नये असे वाटत होते. गीतेमुळे संन्यस्तभाव अंगी येतो असे म्हटले जाते. पण या उलट, गीता कर्म करण्यासाठी प्रवृत्त करते. प्रत्येक कर्म आपण भगवंतासाठी करीत आहोत, या कर्तव्यभावनेने केले, की त्या कर्मांमध्ये अडकून पडायला होत नाही.

एक स्थापत्य अभियंता घरच्यांच्या परवानगीने संन्यास घेण्यासाठी गुरूंकडे गेला. गुरु त्याला म्हणाले, "बरे झाले, तू आलास. नवीन आश्रमाची निर्मिती करायचे मनात आहे. त्याचे काम आता तूच बघ."

"पण गुरुजी मी तर संन्यास घेण्यासाठी आलो आहे," तो म्हणाला.

"हे तुझे कर्म आहे. ते केल्याशिवाय संन्यास कुठला?" गुरूंनी आदेश दिला. गुरूंच्या आदेशाप्रमाणे काही काळ ते काम केल्यावर त्याच्या लक्षात आले की, त्याला त्याची कर्मे करणे, क्रमप्राप्त आहे.

सीमा ताई

प्रश्न: १५व्या श्लोकात युञ्जन्नेवं सदात्मानं याचा अर्थ परत स्पष्ट कराल का?

उत्तर: युञ्जन् - युक्त होणे.

चित्त भगवंताप्रत एकाग्र करणे, भगवंताशी निगडित राहणे यासाठी "युञ्जन्" हा शब्दप्रयोग केला आहे. असे चित्त भगवंताप्रत

एकाग्र झाले, तरच ब्रह्मस्पर्शाची अनुभूती मिळते.

दर्शन दादा

प्रश्न: योग शिकण्यासाठी गुरुची आवश्यकता आहे का?

उत्तर: निश्चितच. योग हा अप्रत्यक्षपणाने, एखाद्या संकेतस्थळावरून शिकण्यापेक्षा, प्रत्यक्षरित्या, पात्र गुरूकडूनच शिकायला हवा. गुरु निवडताना ही देखील काळजी घ्यावी की, तो त्या गुरूचा व्यवसाय नसावा.

प्रश्न: प्रत्येक जीवात भगवंताचा अंश असतो असे म्हटले, तर आपल्याला अलौकिक शक्ती का प्राप्त होत नाहीत?

उत्तर: प्रत्येकात अलौकिक शक्ती असतात, परंतु त्या सुप्त रूपात असतात, कारण त्या मोहजाळात अडकून पडलेल्या असतात. प्रत्येक जीवाची देहभावना एवढी प्रबळ असते की, त्यापोटी त्या शक्तींवर भौतिक मर्यादा येतात. काहींना असा प्रश्न पडतो की, प्रत्येकात जर परमेश्वराचा अंश आहे तर पापी माणसे पापकर्मे का करतात? ब्रह्मतत्वाचे चैतन्य सर्वांमध्ये आहे. पण वीज जेव्हा दिव्यात जाते तेव्हा प्रकाश देते, शीतकपाटात (फ्रिजमध्ये) जाते तेव्हा त्यातील वस्तू थंड करते, पण तीच जेव्हा गिझरसारख्या पाणी तापविण्याच्या उपकरणात जाते तेव्हा पाणी गरम करते. ब्रह्मचैतन्य ज्या उपकरणात, म्हणजेच ज्या शरीरात असते, त्यावर त्याचे कार्य अवलंबून असते. त्याच्या संचिताशी ते निगडित असते. प्रत्येक जीव त्याच्या इच्छेनुरूप कार्य करीत असतो. त्यामुळे तो कर्मांनी बांधला जातो. यातून मुक्तता हवी असेल, तर प्रत्येक कार्य हे भगवंताचे कार्य आहे, या कर्तव्यभावनेने करावे.

श्रीधर दादा

प्रश्न: अष्टांगयोगामधील आठ अंगे कोणती?

उत्तर: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी ही अष्टांग योगाची आठ अंगे आहेत.

विनोद दादा

प्रश्न: प्रत्याहार या योगाच्या अंगाबद्दल थोडे विस्तृत सांगा.

उत्तर: प्रत्याहार म्हणजे **प्रति आहार**. शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध हे पाच इंद्रियांचे आहार म्हणजे विषय आहेत. या विषयांचे भोग घेण्यात इंद्रिये रममाण असतात. घरात आंबे आणून ठेवले असतील आणि आपण कुठून बाहेरून आलो की, सर्वप्रथम आपल्याला त्याचा सुवास येतो, लगेच जिभेला पाणी सुटते. मनात आंबे खाण्याची इच्छा उत्पन्न होते. याप्रकारे इंद्रिये त्यांच्या विषयांमागे आणि मन इंद्रियांमागे धावत असते. ही जी बहिर्मुख इंद्रिये आहेत, त्यांना अंतर्मुख करणे म्हणजे प्रत्याहार. मन जेव्हा भगवंतावर एकाग्र होते, तेव्हा इंद्रियांना, त्यांच्या विषयसुखांचा विसर पडतो आणि इंद्रिये अंतर्मुख होतात. आपोआप मन निर्विकार, स्थिर होण्यास मदत होते.

प्रश्न: मी यम, नियम, आसन, प्राणायाम करतो. पण मला प्रत्याहार अजून जमत नाही.

उत्तर: भगवंतांनी सांगितलेच आहे **शनैः(श) शनैरुपरमेद्** क्रमाक्रमाने अभ्यास करीतच प्रगती होणार आहे. अभ्यास चालू ठेवा.

सुनील दादा

प्रश्न: ध्यान करताना डोळे उघडे ठेऊन ध्यान करावे की बंद ठेवून आणि भ्रूमध्यावर (दोन भुवयांमध्ये) लक्ष केंद्रित करावे की नासिकाग्रावर (नाकाच्या शेंड्यावर)?

उत्तर: डोळे मिटले तर झोप लागते म्हणून **अर्धोन्मीलित** म्हणजेच डोळे अर्धवट उघडे ठेऊन असा शब्दप्रयोग केला आहे. त्या परिस्थितीत फक्त नाकाचा शेंडा दिसतो. लक्ष्याचा वेध घेण्यासाठी अर्जुनाचे पूर्ण लक्ष जसे पक्ष्याच्या डोळ्यावर केंद्रित झाले होते, त्याप्रमाणे **सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं(म) स्वं(न), दिशश्चानवलोकयन्** इतर कोणत्याही दिशांकडे न बघता, फक्त स्वतःच्या नाकाच्या शेंड्यावर लक्ष केंद्रित करावे.

शकुंतला ताई

प्रश्न: ध्यान आणि योगा मध्ये काय फरक आहे?

उत्तर: **योगा** हा चुकीचा शब्दप्रयोग रूढ झाला आहे. आपण काळजीपूर्वक **योग** म्हणूया. योग म्हणजे युक्त होणे, एकरूप होणे. ध्यान हे त्यासाठीचे एक माध्यम आहे. ध्यान लावून आपण ब्रह्मतत्वाशी एकरूप होण्याचा अभ्यास करतो. ध्यान हे योगाचे एक अंग आहे.

सरोज ताई

प्रश्न: आपण एखाद्या गोष्टीचा संकल्प घेतो आणि तो चार पाच दिवसांत मागे पडतो. हे कसे टाळावे?

उत्तर: अर्जुनाला देखील हाच प्रश्न पडला होता. **चञ्चलं(म) हि मनः(ख) कृष्ण, प्रमाथि बलवद्दृढम्** | अर्जुन म्हणतो, हे मन एवढे चंचल आहे, त्याला वश कसे करावे? मन हे एखाद्या संकल्पावर, निश्चयावर स्थिर राहत नाही. भगवंत म्हणतात, **बुद्ध्या धृतिगृहीतया** म्हणजेच धैर्ययुक्त बुद्धीने. केलेला संकल्प मोडला, तरी धैर्याने तो परत करणे, परत मोडला तर परत करणे, असा धीराने प्रयत्न करीत राहिलो, तर ध्येय नक्की साध्य होईल.

विश्वामित्र ऋषींनी ब्रह्मर्षी होण्यासाठी बारा वर्षे तप केले. त्यांचे तप मोडण्यासाठी इंद्राने अप्सरेला धाडले. अप्सरेला पाहून विश्वामित्रांचे तप मोडले. पण त्यांनी ते परत सुरु केले. परत बारा वर्षे तप केले, परत मोडले. पण त्यांनी प्रयत्न सोडले नाहीत. याप्रमाणे धैर्याने अविरत प्रयत्न करीत रहावे.

भगवंत म्हणतात, **स निश्चयेन योक्तव्यो, योगोऽनिर्विण्णचेतसा** म्हणजेच, तो योग न कंटाळता, अर्थात धैर्य व उत्साह युक्त चित्ताने, निश्चयाने केला पाहिजे.

तनय दादा

प्रश्न: योग म्हणजे नक्की काय? ध्यान, सूर्यनमस्कार की अजून काही?

उत्तर: ही सगळी योगाची अंगे आहेत.

प्रश्न: तुम्ही मूढ, निरुद्ध इत्यादी पाच स्थिती सांगितल्या होत्या, त्या आणि योग यांचा काय संबंध आहे?

उत्तर: त्या चित्ताच्या पाच अवस्था आहेत. निरुद्ध अवस्थेप्रत जाण्यासाठी योगाभ्यास महत्वाचा आहे. योगाभ्यासाची सुरवात **अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य अपरिग्रहाणि यमाः** या यमांपासून सुरुवात करून नियमांचे पालन करणे, सूर्यनमस्कार इत्यादी आसने करावी. सूर्यनमस्काराच्या सरावाने, शरीर बलवान होते, मन स्थिर होते आणि बुद्धी तीक्ष्ण होते.

ज्योती ताई

प्रश्न: मी गेली दहा-पंधरा वर्षे योगाभ्यास करीत आहे. पण अलीकडे वयानुरुपत्वे, ध्यान करताना मन स्थिर राहू शकत नाही. माझे काय चुकत असेल?

उत्तर: चंचलता हा मनाचा स्वभावधर्म आहे. अभ्यास चालू ठेवा. हळूहळू मन स्थिर होत जाईल. हाच प्रश्न अर्जुनाला देखील पडला होता. पुढील विवेचनात तुम्हाला या प्रश्नाचे उत्तर विस्ताराने मिळेल. तोपर्यंत, आधी प्राणायाम आणि मग ध्यान हा अभ्यास चालू ठेवा. प्राणायाम केल्याने मन स्थिर होण्यास मदत होईल.

सुशिमता ताई

प्रश्न: चित्ताच्या पाच अवस्था कोणत्या?

उत्तर: मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र, निरुद्ध.

प्रार्थना आणि हनुमान चालीसा पठणाने सत्राची 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 स्वरूपात 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 ॥