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

अध्याय 12: भक्तियोग

2/2 (श्लोक 9-20), शनिवार, 14 जून 2025

विवेचक: गीता विशारद डॉ. श्री संजय मालपाणी जी

YouTube लिंक: https://youtu.be/UJ37RSLQ3hU

भगवंतांच्या प्रिय भक्ताची लक्षणे

वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम्।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥

दीपप्रज्वलन करून सत्राचा प्रारंभ झाला. जगद्गुरु भगवान श्रीकृष्ण, आदि शंकराचार्यांपासून गुरुदेव श्री गोविंद देव गिरीजी महाराजांपर्यंत सर्व सद्गुरूंना वंदन करण्यात आले.

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

बाराव्या अध्यायाचे चिंतन आपण करतो आहोत. हा भक्तियोगाचा अध्याय आहे. भक्तियोगात भगवंत मन आणि बुद्धी अर्पण करावयास सांगतात. ते म्हणतात -

मय्येव मन आधत्स्व मयि बुद्धिं निवेशय।
निवसिष्यसि मय्येव अत ऊर्ध्वं न संशयः॥१२.८॥

भगवंत म्हणतात माझ्यातच मन ठेव. माझ्या ठिकाणीच बुद्धी स्थापन कर. म्हणजे मग तू माझ्यातच राहशील, तुझी उन्नती होईल यात मुळीच संशय नाही.

मन आणि बुद्धी दोन्ही एकत्र येणे अत्यंत आवश्यक असते. कित्येकदा आपले मन एके ठिकाणी असते आणि बुद्धी दुसरे ठिकाणी असते याचा आपण अनुभव घेतो. आई वडील मुलाला, "तू डॉक्टर हो.", असे सांगतात पण मुलाच्या मनात मात्र कलाकार व्हायचे असते. केवळ आई-वडील सांगतात म्हणून तो डॉक्टर होण्यासाठी अभ्यासही करतो. बुद्धी तिथे लावण्याचा प्रयत्न करतो. पण त्याचे मन तिथे नसल्याने त्याला म्हणावे तसे यश प्राप्त होत नाही. अत्यंत छोट्या छोट्या गोष्टीत सुद्धा मन आणि बुद्धी यांचा समन्वय नसेल तर यश मिळवणे सोपे नसते हा आपला अनुभव आहे. मग भगवंताची प्राप्ती हा तर त्याच्या पुढचा गहन विषय आहे.

या सत्राची सुरुवात श्लोकाने झाली. सर्वप्रथम आपण वसुदेवसुतं देवम् हा श्लोक म्हटला. त्यानंतर गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः हा श्लोक म्हटला. असेच आपण गीतेतील कितीतरी श्लोक म्हणतो. श्लोक म्हणताना कधी कधी दोन शब्दांनंतर श्वास घेतो, पुढच्या दोन शब्दांनंतर तो सोडतो किंवा कधी कधी संपूर्ण चरण म्हणून झाल्यानंतर श्वासाची क्रिया होते. श्लोक म्हणताना एकसारख्या गतीने होणाऱ्या या श्वासाच्या क्रियेतून प्राणायामाची क्रियाच साध्य होत असते. यातून एक अद्भुत प्रक्रिया घडत असते. श्वासाचे आणि

मनाचे अत्यंत जवळचे नाते आहे. आपले श्वास जितके स्थिर होत जातात तितकेच आपले मन स्थिर होऊ लागते.

मनाचे आणि श्वासांचे किती जवळचे नाते आहे याचा आपण खूपदा अनुभव घेतलेला आहे. कधीतरी आपल्याला अचानक जवळच्या व्यक्तीच्या निधनाचा दूरध्वनी येतो. अनपेक्षित बातमी ऐकून आपल्याला अत्यंत आश्चर्य आणि दुःख होते, आपण श्वासाची गती बदलल्याचा अनुभव घेतो. आपला उर धपापू लागतो. कधीतरी अचानक अंगावर कुत्रा आला तर भीतीने शहारा येतो आणि श्वासांचा वेग वाढतो. हाच अनुभव आपल्याला नैराश्याच्या वेळीही येतो. कधी कधी अत्यंत हर्षाच्या अवस्थेमध्येही हा अनुभव येऊ शकतो. एखाद्या विद्यार्थ्याला उत्तम गुण मिळून त्याचा पहिला क्रमांक आला अशी जर त्याला बातमी मिळाली तर त्या अवस्थेतही त्याला त्याच्या श्वासाची गती तीव्र झाल्याचा अनुभव येतो. थोडक्यात अतीव दुःख, खूप आनंद किंवा कोणत्याही भावनोत्कट अवस्थेत श्वासांची गती बदलल्याचा अनुभव आपण घेतो.

हे असे का होते याचा विचार केला तर याचे देहाशी असलेले नाते स्पष्ट होईल. भावनोत्कट प्रसंगाच्या वेळी आपल्या मेंदूतील प्राणवायूची पातळी कमी होते त्यामुळे श्वासांचा वेग वाढतो. याने मेंदूला होणारा प्राणवायूचा पुरवठा हळूहळू वाढू लागतो. जसा प्राणवायूचा पुरवठा वाढतो तशी बुद्धी पुन्हा स्थिर होऊ लागते. ही यामागची शास्त्रीय कारणप्रक्रिया आहे. ज्या घरामध्ये भगवद्गीता नियमितपणे म्हटली जाते तिथे यश आणि विजय येतातच यामागचे हेच कारण आहे. सतत श्लोकपठणाने मन आणि बुद्धी स्थिर होऊ लागतात. जेव्हा बुद्धी स्थिर होते तेव्हा निर्णयप्रक्रिया योग्य होऊ लागते आणि योग्य निर्णयप्रक्रियेने यश मिळू लागते.

अर्जुनाच्या बाबतीत कठीण प्रसंग उभा राहिला होता. युद्धासाठी त्याच्यासमोर त्याचे आप्तस्वकीय उभे होते. त्याचे गुरु, त्याचे बंधू उभे होते. ते पाहून त्याच्या मनामध्ये मोह उत्पन्न झाला. त्याच्या मेंदूतील प्राणवायूची पातळी कमी झाली. म्हणूनच भगवंत त्याला योगाचा उपदेश देत आहेत. दुसऱ्या अध्यायात भगवंत म्हणतात - **समत्वं योग उच्यते ।** देहाचे, मनाचे, बुद्धीचे समत्व म्हणजे योग. आसनाने देहाचे समत्व साधते. प्राणायामाने मनाचे समत्व साधता येते. कृती, विचार यांचेही समत्व आवश्यक असते. ध्यान, प्रत्याहार हे सर्व समत्वासाठी आवश्यक असते. भगवद्गीतेने हे सर्व साधते.
मन आणि बुद्धी माझ्यात ठेवल्याने तू मला प्राप्त होशील असे भगवंत सांगतात, तेव्हा मन आणि बुद्धी अर्पण केल्याने विजय प्राप्त होईल हेच त्यांना सांगायचे आहे. भगवंत अर्जुनाचा विजय इच्छितात. त्यासाठीच त्यांनी हा उपदेश आरंभला आहे. त्यासाठीच त्यांनी योगाचा उपदेश दिला आहे. हे सर्व शास्त्र आहे, ५००० वर्षे जुना हा उपदेश अद्‍भुत आहे.

12.9

अथ चित्तं(म्) समाधातुं(न्), न शक्नोषि मयि स्थिरम्‌|
अभ्यासयोगेन ततो, मामिच्छाप्तुं(न्) धनञ्जय||12.9||

जर तू माझ्यात मन निश्चल ठेवायला समर्थ नसशील, तर हे अर्जुना! अभ्यासरूप योगाने मला प्राप्त होण्याची इच्छा कर.

अथ चित्तं समाधातुं न शक्नोषि मयि स्थिरम्‌ - जर तू माझ्यात मन निश्चल ठेवायला समर्थ नसशील तर भगवंत म्हणतात, हरकत नाही.
अभ्यासयोगेन ततो - शक्य होत नसेल तर अभ्यास कर. अभ्यासाने शरीर स्थिर करायचा प्रयत्न प्रथम करावा.
विद्यालयात मुलांना प्रथम सरळ बसायला शिकवतात. स्थिर आसन पहिली महत्त्वाची गोष्ट आहे. बाकावर बसताना मान पाठ सरळ रेषेत असायला हवी - **समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।** या गीतेच्या सहाव्या अध्यायातील श्लोकात हेच सांगितले आहे.
खुर्चीवर बसताना आपल्याला नितंबाच्या भागावर जोर देऊन बसायची सवय असते. याने पाठीला बाक येतो. असे बसू नये. बसताना मांड्यांवरती जोर देऊन, नितंबाचा भाग थोडा वर उचलून सरळ बसावे. असे बसल्याने पाठ खुर्चीला टेकायची गरज सुद्धा पडत नाही, इतकी ती सरळ राहते. असे सरळ बसल्याने आपली छाती आणि पोटाच्या मधील डायफ्रॅम खाली जाते. याने छातीची पोकळी रुंदावते आणि फुप्फुसे मोकळी होतात. श्वासोच्छ्वासाची क्रिया उत्तम रीतीने घडू लागते, प्राणवायूचे प्रमाण वाढते. हे साधे शास्त्र आहे. अशा अवस्थेत दीर्घश्वसन करावे. याने प्राण अपान सम होतात. याने मन आणि बुद्धीचे समत्व साधते. मुलांना जेव्हा असे सरळ बसायला शिकवण्यात आले तेव्हा त्यांची ग्रहणशक्ती वाढल्याचे निदर्शनास आले.

सुरुवातीला हे लगेच जमणार नाही. प्रथम पाच मिनिटे, दहा मिनिटे सरळ बसण्याचा सराव करावा आणि नंतर हळूहळू वेळ वाढवावा. हाच तर अभ्यास आहे.
भगवंत अत्यंत दयाळू आहेत. ते म्हणतात तुला अभ्यास कठीण वाटतो आहे का, हरकत नाही. आता भगवंत काय सांगतात ते पाहू.

12.10

अभ्यासेऽप्यसमर्थोऽसि, मत्कर्मपरमो भव|
मदर्थमपि कर्माणि, कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि||12.10||

जर तू वर सांगितलेल्या अभ्यासालाही असमर्थ असशील, तर केवळ माझ्याकरता कर्म करायला परायण हो. अशा रीतीने माझ्यासाठी कर्मे केल्यानेही 'माझी प्राप्ती होणे' ही सिद्धी तू मिळवशील.

अभ्यासे अपि असमर्थ: असि - तू जर अभ्यास करण्यास असमर्थ असशील; वार्धक्याने, आजारामुळे सरळ बसण्यात अडचण येऊ शकते. तर भगवंत म्हणतात **- मत्कर्मपरम: भव -** जे काही कर्म करतोस ते माझ्यासाठी करतो आहेस या भावाने कर. कर्म करायचेच आहे, ते टाकायचे नाही पण त्यातून काही प्राप्त होईल ही अपेक्षा सोडून द्यायची आहे.
जीवों का जो भी कलरव दिन भर सुनने में मेरे आवे,
तेरा ही गुणगान जान मन प्रमुदित हो अति सुख पावे।
जे काही शब्द कानावर पडतील ते म्हणजे भगवंतांचे गुणगान चालू आहे असा विचार करावा. स्वयंपाक करताना तो भगवंतांसाठी नैवेद्य आहे असा विचार असावा. घरासमोर रांगोळी घालत असाल तर ती भगवंतांच्या स्वागतासाठी आहे असा विचार करावा. दुकान चालवत असाल तर येणारा ग्राहक भगवंतांचे रूप आहे असा विचार करावा.
तू ही है सर्वत्र व्याप्त हरि तुझ में यह सारा संसार।
इसी भावना से अंतरभर मिलूँ सभी से तुझे निहार।
प्रतिपल निज इन्द्रिय समूह से जो कुछ भी आचार करूं ।
केवल तुझे रिझाने, को बस तेरा ही व्यवहार करूं ॥
दिवसभर माझ्याकडून जे जे काही होते आहे ते सर्व भगवंतांसाठीच होते आहे असा विचार करायला हवा.
आत्मा त्वं गिरिजा मति: सहकार: प्राण: शरीरं
गृहं पूजा ते विषयोपभोगरचना निद्रा समाधिस्थिति:।
संकर: पदयो: प्रदक्षिणविधि: स्तोत्राणि सर्व गिरो
यद्यत्कर्म करोमि तत्तदखिलं शम्भो तवाराधनम् ॥
मी जे काही विषय उपभोगतो जसे गुलाबजाम खातो, रसगुल्ला खातो, तो तुझा प्रसाद आहे असा विचार हवा. माझी निद्रा हीच समाधी व्हायला हवी. मी जे काही बोलतो, ते तुझे गुणगान करतो आहे असा विचार व्हायला हवा.

जे काही तू करतोस ती माझीच आराधना करतो आहेस या भावनेने कर असे भगवंत सांगतात. याने **कुर्वन्सिद्धिमवाप्स्यसि** - तुला सिद्धी प्राप्त होईल. तुझ्या मनात जे विचार येतील ते प्रत्यक्षात उतरतील. तुझे संकल्प सिद्धीस जातील. कर्माचे फळ अर्पण केल्याने तुला शांती लाभेल. पुढे भगवंत म्हणतात, हे सुद्धा शक्य नसेल तर -

12.11

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

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

भगवंत अर्जुनाला कर्मयोग सांगत आहेत. अर्जुन क्षत्रिय आहे त्यामुळे युद्ध करणे त्याचे कर्तव्य आहे. आततायींना मारणे त्याचे

कर्तव्य आहे. ते करण्यास भगवंत त्याला सांगत आहेत. भगवंत म्हणतात, "तू तुझे कर्तव्यकर्म कर. पाप पुण्याची चिंता करू नकोस. कर्म करून पाप पुण्याचे फळ मला अर्पण कर. **ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि** - युद्धाचे कर्तव्य कर, त्याचे तुला पाप लागणार नाही. युद्धाचे कर्तव्य कर्म केल्याने जरी काही लोक तुझ्या हातून मारले गेले तरी त्याचे पाप तुला लागणार नाही. **हतो वा प्राप्स्यसि स्वर्गं जित्वा वा भोक्ष्यसे महीम्।** - युद्धाचा परिणाम म्हणून तू जिंकलास तर पृथ्वीचे राज्य भोगशील आणि मृत्यू पावलास तर तुला स्वर्गप्राप्ती होईल."
भगवंत अर्जुनाला कर्म करून सर्व कर्मफलांचा त्याग करण्यास सांगतात.

12.12

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

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

अभ्यास म्हणजे केवळ पोपटपंची नव्हे. कारण समजून, उमजून, मर्म जाणून ज्ञान प्राप्त करायला हवे. अशा पद्धतीने प्राप्त केलेले ज्ञान पोपटपंचीच्या अभ्यासापेक्षा श्रेष्ठ आहे, असे भगवंत सांगतात. **ज्ञानाद्ध्यानं विशिष्यते -** ज्ञानाहून ध्यान श्रेष्ठ आहे. केवळ ज्ञान प्राप्त करणे पुरेसे नाही तर त्यावर ध्यान, चिंतन करावे. पुढे भगवंत म्हणतात, ध्यानापेक्षा कर्माच्या फळांचा त्याग श्रेष्ठ आहे. जे घडते आहे ते भगवंतांच्या मर्जीने घडते आहे अशी प्रामाणिक भावना असावी.

अपेक्षाभंगाने कसे दुःख होते याचे एक उदाहण आहे. एक दुकानदार होता. खाली दुकान आणि वर त्याचे राहते घर होते. दुकानात ग्राहकांची कायमच वर्दळ असायची. एकदा दुकानदाराशी गप्पा करताना एकाने त्याला कसे चालू आहे, असे विचारले. दुकानदार नाराज दिसला. धंद्यात पाच लाखाचे नुकसान झाल्याचे त्याच्या बोलण्यात आले. तरीही त्या आतिथ्यशील दुकानदाराने आपल्या त्या परिचयाच्या व्यक्तीला वरच्या घरी जेवायला बोलावले. आवाज देऊन बायकोला तसे सांगितले. वीस एक मिनिटानंतर स्वयंपाक तयार झाल्यावर बायकोने दोघांनाही जेवायला वर बोलावले.
अतिथी जेवायला बसल्यानंतर दुकानदाराची बायको वाढू लागली. ती तर प्रसन्न दिसत होती. इकडे दुकानदार मात्र दर पाच मिनिटानंतर मोठं नुकसान झालं असल्याचे सांगत होता. अतिथीने दुकानदाराच्या पत्नीला हा काय प्रकार आहे ते विचारले. "तुमचा नवरा तर नुकसान झाले म्हणून रडतो आहे आणि तुम्ही तर प्रसन्न दिसत आहात. हे कसे ?", अतिथीने विचारले. त्यावर दुकानदाराची पत्नी म्हणाली, "अहो ! यांची रडायची सवयच आहे. यांना दहा लाखाच्या फायद्याची अपेक्षा होती परंतु प्रत्यक्षात बाजारात तेवढी तेजी आली नाही. दहा लाखाच्या ऐवजी पाच लाखाचा फायदा झाला. प्रत्यक्षात बघाल तर त्यांचे नुकसान काहीच झाले नाही. दहाच्या ऐवजी पाच लाखाचाच फायदा झाला." हा दृष्टिकोनातील फरक आहे. अपेक्षाभंगाने दुकानदार दुःखी झाला होता. भगवंत म्हणतात फळाची अपेक्षा सोडून दे, फळाचा त्याग कर. ध्यानापेक्षा सुद्धा फळांचा त्याग श्रेष्ठ आहे. अशा त्यागातून **त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् -** शांती प्राप्त होते.

मुले मैदानावर खेळतात तेव्हा त्यात जर बक्षिसाकडे लक्ष लागून राहिले तर खेळातील लक्ष कमी होते आणि अशा वेळी बहुतेक वेळा हार पत्करावी लागते. याऐवजी खेळावर लक्ष केंद्रित केले, खेळाचा आनंद घेतला तर विजय मिळतो हा अनुभव आहे. फळाकडे लक्ष लागून राहिले तर मनावर ताण येतो आणि असा ताण वाईट असतो.

एकदा अकबर आणि बिरबल फिरायला गेले होते. डोंगर उतारावरून खाली येत असताना त्यांच्या वाटेत एक नाला होता. अचानक जोराचा पाऊस सुरू झाला. सोसाट्याचा वारा सुटला. पावसाने तो नाला भरून वाहू लागला. अकबर आणि बिरबलाला नाला ओलांडण्यासाठी थोडी वाट बघायला लागणार होती. इतक्यात नाल्याच्या पलीकडून येणारा एक युवक त्यांना दिसला. त्याच्या डोक्यावर लाकडाची मोळी होती. वाटेतला नाला ओलांडण्यासाठी तो युवक थोड्या अंतरावरून पळत पुढे आला आणि त्याने एका ढांगेत नाला पार केला. हे बघून अकबराला अत्यंत आश्चर्य वाटले. त्याने त्या युवकाला जवळ बोलावले आणि हे तो कसे करू शकला असे विचारले. माझ्यासाठी ही रोजचीच गोष्ट आहे असे त्याने सांगितले. आता भरून वाहणारा नाला जर तू पुन्हा तसाच एका लांब उडीत पार करून दाखवलास तर मी तुला एक सोन्याची मोहोर देईन असे अकबराने त्याला सांगितले. हे

ऐकून बिरबलाला हसू आले. बिरबलाचे हसणे पाहून अकबर थोडा रागावलाच पण इतक्यात युवक सोन्याच्या मोहोरेसाठी उडी मारायला तयार झाला होता.
सोन्याची मोहोर मिळणार म्हटल्यावर युवक पुन्हा एकदा डोक्यावरची मोळी सांभाळत नाल्याच्या दिशेने पळू लागला. आता तो लांब उडी घेणार इतक्यात त्याचा चिखलावरून पाय घसरला आणि तो पडला. आता बिरबल पुन्हा हसू लागला. अकबराने बिरबलाला त्याच्या हसण्याचे कारण विचारले, तेव्हा "युवकाच्या डोक्यावर एका सुवर्ण मोहरेचे वजन वाढल्याने तो पडणार हे मला माहीत होते आणि तसेच ते झाले हे पाहून मला हसू आले" असे बिरबलाने सांगितले.

अशा अपेक्षेच्या ओझ्याचा त्याग करावा. असा त्याग केल्यावर काय घडते तर भक्त लक्षणे प्रकट होऊ लागतात. ती कोणती हे भगवंत पुढे सांगतात.

12.13

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

जो कोणत्याही प्राण्याचा द्वेष न करणारा, स्वार्थरहित, सर्वांवर प्रेम करणारा व अकारण दया करणारा, माझेपणा व मीपणा नसलेला, सुखात व दुःखात समभाव असलेला आणि क्षमावान म्हणजे अपराध करणाऱ्यालाही अभय देणारा असतो;

अद्वेष्टा सर्वभूतानां - कोणत्याही प्राण्यासाठी मनात द्वेष नसणारा.
मैत्रः करुण एव च - सर्वांवर निरपेक्ष प्रेम करणारा व निरपेक्ष दया करणारा.
निर्ममो निरहङ्कारः - माझेपणा, मीपणा नसणारा.
समदुःखसुखः - सुखात आणि दुःखात समभाव असणारा.
क्षमी - आपला अपराध करणाऱ्यालाही क्षमा करणारा.
अत्यंत दुःखाचा प्रसंग येतो तेव्हा त्या धक्क्यातून सावरण्यासाठी काही दिवस अवधी लागतो. जवळच्या व्यक्तीच्या निधनासारखे काही दुःखद प्रसंग असे असतात की कधी कधी त्यातून बाहेर पडायला वर्षाचा अवधी जातो. परंतु असा दुःखाचा आवेग आवरून धरला तर त्याच आत्यंतिक दुःखातून थोड्या अवधीत बाहेर पडता येऊ शकते. सुख आणि दुःख यांना समान मानता यायला हवे. भक्त संतुष्ट असतो. जे काही होते ते भगवंतांच्या मर्जीने होते असा त्याचा दृढ भाव असतो. वाईट घडले तरी भगवंतांनी ते आपल्या भल्यासाठीच केले असणार अशी त्याची भावना असते.

12.14

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

तसेच जो योगी नेहमी संतुष्ट असतो, ज्याने शरीर, मन व इंद्रिये ताब्यात ठेवलेली असतात, ज्याची माझ्यावर दृढ श्रद्धा असते, तो मन व बुद्धि मलाच अर्पण केलेला माझा भक्त मला प्रिय आहे.

भक्त योगी असतो. योग म्हणजे जोडणे. मन आणि बुद्धीचा योग करून कर्म करायला हवे.
मुलीचे लग्न ठरते तेव्हा आई खूप आनंदित होते. तिला मुलीच्या लग्नाची चिंता असते. त्यासाठी ती धावपळ करत असते. पावसाळा असेल तर कित्येकदा अहोरात्र पाऊस पडत असतो. अशा वेळी लग्नात पावसाचे विघ्न नको अशी प्रार्थना आई मनोमन करते. प्रत्यक्ष लग्नाच्या दिवशी खरेच काही काळासाठी का होईना ढग असले तरी पाऊस थांबतो. दृढ निश्चयाने, श्रद्धेने जर असे होऊ शकते तर भगवंतांची प्राप्ती सुद्धा होऊ शकते. यासाठी आपण प्रथम एक पाऊल पुढे टाकायला हवे. आपण एक पाऊल टाकले की भगवंत दहा पावले पुढे येतात. वैष्णोदेवीला मी जाईन असे म्हणून जेव्हा आपण घराबाहेर त्या उद्देशाने बाहेर पडतो तेव्हा तेथे पोहोचणार हे निश्चित होते.
भगवंत म्हणतात, जो मन आणि बुद्धी अर्पण करतो तो भक्त मला प्रिय आहे.

12.15

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

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

यस्मान्नोद्विजते लोको - ज्याच्यापासून कोणत्याही प्राण्याला त्रास होत नाही.
लोकान्नोद्विजते च यः - ज्याला कोणत्याही प्राण्याचा उबग येत नाही
कोणी रस्त्यावरून येणारा जाणारा आपल्याकडे पाहून जर अपशब्द बोलला तर आपण दुर्लक्ष करतो. परंतु असेच अपशब्द जर जवळच्या कोणी उच्चारले तर ते मनाला लागतात. पण हा दृष्टीचा फरक आहे. आपण कोणाला काया, वाचा, मनाने, कर्माने दुखवू नये आणि कोणी आपल्याला दुखवले तर ते मनाला लावून घेऊ नये.
हर्षामर्षभयोद्वेगैः - हर्ष म्हणजे क्षणिक आनंद, अमर्ष म्हणजे क्षणिक दुःख, तसेच उद्वेग आणि भीती यांच्यापासून
मुक्तो यः स च मे प्रियः - जो अलिप्त असतो, तो भक्त मला प्रिय आहे.
दैनंदिनीमध्ये आपल्याला रोज किती वेळा क्रोध आला याची नोंद ठेवावी. हळूहळू याची जाणीव होऊन आपला क्रोध कमी झाल्याचा अनुभव येतो.

12.16

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

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

दुःखांचे मूळ अपेक्षा आहे. **अनपेक्षः** - भगवंत अपेक्षा सोडून देण्यास सांगतात. ते म्हणतात **शुचिर्दक्ष** - आंतरबाह्य शुद्ध व्हा. **उदासीन** म्हणजे उदास नव्हे तर तटस्थ व्हा. **गतव्यथः** - म्हणजे दुःखमुक्त व्हा. **सर्वारम्भपरित्यागी** - सर्व मी करतो आहे, केले आहे अशा अहंकाराचा त्याग म्हणजे सर्वारम्भपरित्यागी. आपण काही करत नसतो. सर्व काही भगवंत आपल्याकडून करवून घेत असतात. आपण फक्त निमित्त व्हावे. जे होत असते ते भगवंतांच्या कृपेने होते.
गीता परिवारात कार्य करणारे कार्यकर्ते याच भावनेने कार्य करतात. निमित्तमात्र होऊन कार्य करावे.
कशातही ममत्व ठेऊ नये, कर्म करताना मीपणा नसावा. नवीन ऑडी घेतली तरी ती काही वर्षांत विकावी लागते. मृत्युसमयी घर, गाडी, मित्र यातील कोणी बरोबर येत नाही. आपण केलेली भगवद्भक्ती मात्र बरोबर येते त्यामुळे भगवंतांची भक्ती करावी.

12.17

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

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

थोड्याशाही सुखद प्रसंगाने आपल्याला हर्षवायू होतो. **यो न हृष्यति** - जो छोट्या गोष्टींचा हर्ष करत नाही, **न द्वेष्टि -** द्वेष करत नाही, **न शोचति -** शोक करत नाही, **न काङ्क्षति** - इच्छा धरत नाही, **शुभाशुभपरित्यागी -** शुभ आणि अशुभ सर्व कर्मांचा त्याग करतो, **भक्तिमान्यः स मे प्रियः -** जो भक्तीने युक्त आहे असा भक्त मला प्रिय आहे, असे भगवंत सांगतात.

12.18

समः(श्) शत्रौ च मित्रे च, तथा मानापमानयोः|
शीतोष्णसुखदुःखेषु, समः(स्) सङ्गविवर्जितः||12.18||

जो शत्रु-मित्र आणि मान-अपमान यांविषयी समभाव बाळगतो, तसेच थंडी-ऊन, सुख-दुःख इत्यादी द्वंद्वात ज्याची वृत्ती सारखीच राहते, ज्याला आसक्ती नसते.

समः शत्रौ च मित्रे च - जो शत्रु-मित्र **तथा मानापमानयोः -** मान-अपमान यांविषयी समभाव बाळगतो. समोरून नावडती व्यक्ती आली म्हणून याच्या चेहऱ्यावर आठ्या पडत नाहीत किंवा मित्र दिसला म्हणून तो उगाच हर्षभरीत होत नाही. कोणी स्तुती केली म्हणून फुगून जात नाही, तो केवळ निमित्त असल्याचे भान ठेवतो आणि निंदा केली, अपमान केला तरी सहज सोडून देतो.

एकदा एक जण भगवान बुद्धांना खूप अपशब्द बोलून त्यांच्या अंगावर थुंकला. त्यावर भगवान त्याला, "तुला अजून काही सांगायचे आहे का?", एवढेच म्हणाले. अपशब्द बोलणारा भगवान बुद्धांचे हे शब्द ऐकून विचारात पडला. त्याला रात्रभर झोप लागली नाही. त्याची चूक त्याला उमगली आणि त्याला पश्चात्ताप झाला. दुसऱ्या दिवशी तो हार घेऊन बुद्धांकडे गेला. त्याने बुद्धांना हार घातला आणि क्षमा मागून तो त्यांच्या पाया पडला. त्या दिवशी सुद्धा भगवान बुद्ध त्याला, "तुला अजून काही सांगायचे आहे का?", एवढेच म्हणाले. हा प्रसंग बघून बुद्धांचे शिष्य आश्चर्यचकित झाले. त्यांनी बुद्धांना असे करण्याचे कारण विचारले. त्या व्यक्तीचे अपशब्द किंवा त्याने घातलेला हार यातली कुठलीच गोष्ट माझ्या अंतरंगापर्यंत पोहोचली नाही, असे बुद्ध म्हणाले. घातलेला हार किंवा त्यांच्यासाठी वापरलेले अपशब्द या बाह्य गोष्टी होत्या. त्या दोन्ही भगवान बुद्धांसाठी सारख्याच होत्या.

शीतोष्णसुखदुःखेषु - थंड पाण्याची भीती किंवा गरम पाण्याचा आनंद दोन्ही क्षणिक आहेत याची जाणीव असायला हवी. **समः सङ्गविवर्जितः -** या द्वंद्वात वृत्ती सारखी ठेवून त्याची आसक्ती सोडावी.

12.19

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी, सन्तुष्टो येन केनचित्|
अनिकेतः(स्) स्थिरमतिः(र्), भक्तिमान्मे प्रियो नरः||12.19||

ज्याला निन्दा-स्तुती सारखीच वाटते, जो ईशस्वरूपाचे मनन करणारा असतो, जो काही मिळेल त्यानेच शरीरनिर्वाह होण्याने नेहमी समाधानी असतो, निवासस्थानाविषयी ज्याला ममता किवा आसक्ती नसते, तो स्थिर बुद्धि असणारा भक्तिमान पुरुष मला प्रिय असतो.

येनकेन प्रकारेण संतुष्ट राहावे. गुलाबजाम मिळाला काय किंवा कारल्याची भाजी खावी लागली काय सारखेच संतुष्ट असावे.

एकदा मुंबईच्या कार्यालयात काम करणारा एक मनुष्य नेहमीसारखा घाईघाईत सकाळी कामासाठी बाहेर पडला. निघायला थोडा उशीरच झाला असल्याने गडबड झाली. घाईत दरवाज्याच्या उंबऱ्याशी पाय अडखळून त्याला ठेच लागली, अंगठ्याचे नख उडाले. जखमेतून रक्त येऊ लागले. आधीच निघायला उशीर झाला होता. जखमेला पटकन पट्टी करून घरातून तो बाहेर पडला. अंगठा ठणकत होता. तरी कामावर तर जायला हवे. मिळेल ती लोकल पकडून तो कार्यालयात आला. यायला वीस मिनिटे उशीर झाला होता. येताक्षणी साहेबाची उशीर झाल्याबद्दल बोलणी ऐकावी लागली. इकडे पायाची जखम ठणकतच होती, असह्य वेदना होत होती. त्यात आता साहेबाची बोलणी ऐकावी लागली. एवढे कमी होते म्हणून साहबाने अंगावर कामाचा ढीग टाकला. संध्याकाळी घरी जायच्या आधी सर्व फायली संपवाव्या लागतील असे साहबाने सांगितले. सात वाजेपर्यंत मान खाली घालून काम करावे लागले. जखम तर त्रास देतच होती. सात वाजता काम संपल्यावर तो घरी निघाला.
पुन्हा लोकल पकडली. उशीर झाल्याने खूप गर्दी होती, बसायला जागाच नव्हती. तो उभाच राहिला. पुढच्या स्थानकावर आणखीन मोठा गर्दीचा लोंढा डब्यात शिरला. त्यातील एका व्यक्तीचा बूट असलेला पाय नेमका या माणसाच्या ठेच लागलेल्या अंगठ्यावर पडला. असह्य कळ उठली. परंतु गुपचूप सहन करावी लागली. त्याचे स्थानक आल्यावर घामेघूम झालेला तो उतरला. आज वाटेत ऊसाचा रस पिऊन घरी जाऊ असा विचार त्याने केला. रसासाठी सुटे पैसे काढावे म्हणून हात खिशात

घातला तर पाकीट मारले गेले असल्याचे त्याच्या लक्षात आले. आता तर रिक्षासाठी सुद्धा पैसे नव्हते. बिचारा लंगडत घरी गेला. बायकोने दर उघडताच खूप भूक लागली असल्याचे त्याने सांगितले. तो हात पाय धुवून येईतो बायकोने पान वाढले. पहिला घास तोंडात घातला आणि भाजीत मीठ नसल्याचे त्याच्या लक्षात आले. दिवसभराचा साठून आलेला उद्रेक बाहेर पडणार अशी अवस्था आली. पण त्याने संयम राखला. त्याने बायकोला त्याच्या जवळ जेवायला बसण्यास सांगितले आणि आग्रहाने तिला एक घास भरवला. भाजीत मीठ नसल्याचे तिला सुद्धा समजले. सांगितले का नाहीत असे तिने विचारले. त्यावर, "आपण एकत्र बसून जेवण करणे महत्त्वाचे आहे, मग मीठ नसले तर बिघडले कोठे ?", त्याने उत्तर दिले. स्नेहाने, प्रेमाने, संयमाने त्याने प्रसंग हाताळला. तो काहीही करून संतुष्ट राहिला.

छोट्या छोट्या गोष्टीत समाधान राखणारा, निवासाविषयी देखील ममता नसणारा असा स्थिरबुद्धीचा भक्त मला प्रिय असतो असे भगवंत सांगतात. भगवान शंकर असे अनिकेत आहेत. कैलासावर मोठा महाल असून सुद्धा ते स्मशानात राहतात.

12.20

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

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

ये तु धर्म्यामृतमिदं - हे धर्माचे अमृत **यथोक्तं** जसे सांगितले **पर्युपासते** - तसे सर्वोपरी समजून जे त्याला जीवनाचा अविभाज्य घटक बनवतात ते **श्रद्दधाना** - श्रद्धाळू **मत्परमा** मत्परायण **भक्ता**: भक्त **अतीव मे प्रियाः** - मला अत्यंत प्रिय आहेत असे म्हणून भगवंतांनी या भक्तियोगाच्या अध्यायाची सांगता केली.

प्रश्नोत्तरे

माधुरी गुप्ता दीदी
प्रश्न: पूजा करतेवेळी, ध्यानाच्या वेळी मनात असंख्य विचार येतात. त्यावर ताबा कसा मिळवावा ?
उत्तर: आपल्या सर्वांनाच हा अनुभव येतो. यासाठी श्वासांवर नियंत्रण मिळवण्याचा प्रयत्न करावा. आपण पूजा किंवा ध्यान करतेवेळी ज्या मंत्राचा जप करतो तो श्वासांवर करावा. श्वास आत घेताना संथ लयीत घ्यावा आणि त्याबरोबर मनात मंत्राचा उच्चार करावा. तशाच पद्धतीने, त्याच गतीने श्वास बाहेर सोडताना सुद्धा मनातल्या मनात मंत्राचा उच्चार करावा. याने काही वेळात श्वासांच्या गतीवर नियंत्रण मिळवता येते आणि विचार स्थिर होण्यास मदत होते.

सुधीर दादा
प्रश्न: भक्तियोगात भगवंतांनी पुढे जाण्यासाठी अनेक पर्याय दिले आहेत. ज्ञानापेक्षा ध्यान, ध्यानापेक्षा कर्मफलत्याग, मन आणि बुद्धी अर्पण करणे हे नाही जमले तर ते कर असे सांगत भगवंतांनी अनेक पर्याय सांगितले आहेत. यातून आपण योग्य मार्गावर चालत आहोत की नाही हे कसे समजावे ?
उत्तर: प्रत्येकाला ध्यान जमत नाही. प्रत्येकाला जप जमेलच असे नाही. याचे कारण प्रत्येकाचा स्वभाव निराळा असतो. भगवंतांनी खूप पर्याय उपलब्ध करून दिले आहेत. यापैकी आपल्याला जे जमेल, जे रुचेल ते घ्यावे. आता आपण जे निवडले ते योग्य आहे की नाही हे कसे समजावे असे तुम्ही विचारलेत. जो मार्ग आपण निवडला त्या मार्गावर चालताना आपल्याला आनंदाची अनुभूती होते आहे का हे पहावे. ध्यानाला बसल्यावर, विचारप्रेक्षा, संवेदेनप्रेक्षा हे करताना आनंद होतो आहे का, आतून आनंदाचा झरा वाहत असल्याचा अनुभव येतो आहे का याचा विचार करावा. आतून वाहणारा आनंदाचा झराच आपल्याला योग्य मार्ग दाखवेल.

अक्षय कलंत्री दादा
प्रश्न: माझ्या वडिलांचा गेल्या वर्षी देहांत झाला. देहांतापूर्वी एक वर्ष ते पोटाच्या वेगवेगळ्या तक्रारींनी ग्रस्त होते. आम्ही त्यांच्या वेगवेगळ्या चाचण्या करवून घेतल्या होत्या. बहुतेक चाचण्यांमधून काहीच निष्पन्न झाले नव्हते. एक पित्ताशयाची एक चाचणी दोन वेळा चर्चेत आली होती परंतु तज्ञांचा सल्ला घेतल्यावर ती तितकीशी त्या वेळी महत्त्वाची वाटली नाही. पुढे काही महिन्यांनी

त्यांना पित्ताशयाचा कर्करोग असल्याचे समोर आहे. त्यातच त्यांचे निधन झाले. आता आपल्याकडून चूक झाली, योग्य वेळी ती चाचणी झाली असती तर कदाचित त्यांचा जीव वाचला असता असे वाटते.
उत्तर: यावर आपला काही इलाज नसतो.
जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि।।२.२७।।
भगवंतांनी दुसऱ्या अध्यायात सांगितले आहे - जन्मास आलेल्याला मृत्यू निश्चित आहे आणि मेलेल्याला जन्म निश्चित आहे. म्हणून या उपाय नसलेल्या गोष्टींविषयीही तू शोक करणे योग्य नाही. जेवढे आयुष्य ठरलेले असते तेवढेच तुम्हाला प्राप्त होते. मायकेल जॅक्सन सारख्या मोठ्या कलावंताने वैद्यांची फौज दिमतीला ठेवली होती तरी ते त्याचे प्राण वाचवू शकले नाहीत. या गोष्टी प्रारब्धाचा भाग आहेत. यासाठी आपण स्वतःला दोषी मानू नये.
आता एवढ्यात आपण अहमदाबाद लंडन विमान अपघाताच्या बातम्या वाचतो आहोत. यात काही जण उशीर झाल्याने त्या विमानात बसू शकले नव्हते. विमानात बसता न आल्याने त्यातील कित्येक त्या वेळी दुःखी झाले असतील पण जेव्हा अपघात झाला तेव्हा त्याच लोकांनी परमेश्वराचे आभार मानले असतील. ११अ क्रमांकाच्या आसनावर बसलेली व्यक्ती अशीच भाग्यवान आहे. त्यांच्या प्रारब्धात त्या वेळी मृत्यू नव्हता. त्याच वेळी या अपघातात अनेक सुदृढ आणि तरुण लोकांचा मृत्यू झाला. तेव्हा अशा गोष्टींसाठी स्वतःला दोष देऊ नये. आपण आपल्या परीने संपूर्ण प्रयत्न करावेत आणि परिस्थिती स्वीकारावी. गीतेतंच भगवंत म्हणतात आपण कपडे बदलतो तसे आत्मा देह बदलत असतो.
वासांसि जीर्णानि यथा विहाय
नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि।
तथा शरीराणि विहाय जीर्णा-
न्यन्यानि संयाति नवानि देही।।२.२२।।
शिवाय मृत्यू म्हणजे अंत नव्हे. मृत्यू ही नवीन सुरुवात आहे. आत्म्याला पुढील गती प्राप्त होते.

अमृता आचार्य दीदी
प्रश्न: युद्ध करणे हे क्षत्रियाचे कर्तव्यकर्म होय असे भगवंतांनी सांगितले. कौरव आणि पांडव यांच्यात युद्ध सुरू होते. दोन्ही बाजूंनी सैनिक लढणार होते. यात सैनिकांना योग्य आणि अयोग्य काय हे निवडण्याची मुभा होती का ? त्यांचे कर्तव्य काय होते ? याखेरीज माझा दुसरा प्रश्न आहे. सर्वसाधारणपणे आपण हिंसा वाईट म्हणतो. दया, क्षमा हे गुण समजले जातात. काया, वाचा, मनाने कोणाला दुखवू नये असे म्हणतो. नातेसंबंधांच्या बाबतीत हे कसे लागू पडते ?
उत्तर: कुटुंबाच्या कल्याणासाठी स्वतःच्या कल्याणाचा विचार सोडून द्यावा. गावच्या भल्यासाठी, कुटुंबाचा स्वार्थ त्यागावा. देशाच्या हितासाठी गावचे, राज्याचे हित सोडून द्यावे. थोडक्यात म्हणजे समष्टीच्या कल्याणासाठी व्यष्टीचा विचार सोडावा असा सर्वसाधारण नियम आहे. अर्जुन आणि पांडव प्रजेसाठी युद्धाला उभे होते. दुर्योधन आणि कौरव त्यांच्या स्वार्थासाठी युद्ध करायला तयार झाले होते. द्रोण आणि भीष्म यांसारखे महारथी या अधर्मी लोकांच्या बाजूने युद्धात उतरले होते. यांच्या डोळ्यादेखत द्रौपदीचे वस्त्रहरण झाले होते. त्यावेळीही ते शांत राहिले होते. अधर्माच्या बाजूने उभे राहणारे अधर्मीच म्हणवले जातात. त्यामुळे त्यांना मारणे गैर नाही. परंतु अशा युद्धाचा, अशा हत्येचा अधिकार फक्त क्षत्रियांना आहे. सैनिक युद्ध करतो, तो देशाचे रक्षण करतो. त्यात जर काही निरपराध बळी पडले तर तो त्यांचा भोग आहे. युद्ध करणे हे क्षत्रियाचे कर्तव्य आहे तरी ते शत्रुत्वाच्या भावनेने करू नये.

अबिरामी दीदी
प्रश्न: तेराव्या श्लोकात भगवंत अद्वेष्टा सर्व भूतानाम् .. समदुःखसुखः क्षमी असे सांगतात. आपल्याशी वाईट वागणाऱ्याच्या बाबतीत करुणा दाखवावी, त्याला क्षमा करावी काय करावे ?
उत्तर: आपल्याशी वाईट वागणारा जे काही वागतो, बोलतो ते मनात ठेवू नये. ते प्रथम मनातून काढून टाकावे. इतके तर आपण करू शकतो. बोलताना कधी आपल्याकडून एखादा अपशब्द जातो, समोरचा सुद्धा अपशब्द वापरतो. अशा वेळी बोलणारी व्यक्ती आपल्या जवळची असेल तर आपण जे काही गैर बोललो त्यासाठी आपण क्षमा मागू शकतो. याने आपल्या मनातील किल्मिष दूर होते. भगवंतांनी आपल्याला स्मृती बरोबर विस्मृती दिली आहे. याचा योग्य वापर करावा. काही बाबतीत आपण विस्मृतीचा वापर करावा. आपल्या बाबतीत जर कोणी चुकीचे वागले असेल तर ते सोडून द्यावे, विसरून जावे. मनात मळ साठला तर त्याचा आपल्यालाच त्रास होतो.
प्रश्न: कसे सोडून द्यावे, कसे विसरावे ? मी यासाठी वैद्यांची सुद्धा मदत घेते आहे.

उत्तर: वैद्यांची मदत घेत असाल तर ते चालू ठेवा. पण मी भगवंतांचा आहे, भगवंत माझे आहेत हे ध्यानात ठेवावे. भगवंतांचे भक्त व्हायचे असेल तर त्यांनी सांगितलेली लक्षणे अंगी बाणवण्याचा प्रयत्न करायला हवा. यासाठी प्राणायामाची मदत घ्या. दिवसातून १० मिनिटे तरी प्राणायाम करायचा प्रयत्न करून पाहा. योग आणि भक्ती आपल्याला मदत करेल.

राजेश भैय्या
प्रश्न: सर्वारम्भपरित्यागी हे जरा स्पष्ट कराल का?
उत्तर: हे 'मी' केले, याची सुरुवात मी केली, हे माझ्यामुळे पूर्ण झाले या सगळ्यातील 'मी' चा त्याग करणे म्हणजे सर्वारम्भपरित्यागी. अहंकार आणि ममत्वाचा त्याग म्हणजे सर्वारम्भपरित्यागी. इथे कर्म करत रहाणे परंतु फळाचा त्याग करणे अपेक्षित आहे.
प्रश्न: नामजपातून विचारशून्यता कशी साधता येते ?
उत्तर: कोणत्याही विशिष्ट उच्चारांच्या आवर्तनातून, पुनरावृत्तीतून श्वास सम होऊ लागतात. श्वास सम होऊ लागले की विचार विरळ होऊ लागतात. विचारांच्या प्रवाहाची गती कमी होऊ लागते. मग हळूहळू येणाऱ्या आणि जाणाऱ्या विचारांना साक्षीभावाने बघता येते. त्यातील अवकाश दिसू लागतो. विचार कमी होऊ लागले की विकार कमी होऊ लागतात. विकार कमी झाले की मगच भगवंतांना त्या शून्यात स्थापन करता येते. नामजपातून श्वासप्रेक्षा त्यातून संवेदनप्रेक्षा आणि त्यातून विचारप्रेक्षा असा क्रम आहे. याने निर्विचार आणि निर्विकार स्थिती साधते. निर्विचार अवस्थेत मनाची शून्यावस्था साधते.

यानंतर समापन प्रार्थना आणि हनुमान चालीसा पठणाने सत्राची सांगता झाली.
॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

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

आम्हाला विश्वास आहेकी आपणास विवेचनाची रचना वाचायला आवडली असेल. कृपया खालील दिलेल्या लिंकचा उपयोग करून आम्हाला आपली प्रतिक्रिया कळवा.

https://vivechan.learngeeta.com/feedback/

विवेचन सार आपण वाचलात, धन्यवाद!
आम्ही सर्व गीता सेवी, अनन्य भावाने प्रयास करत आहोत कि विवेचनाचा मजकूर आपणास शुद्ध स्वरुपात प्राप्त होईल. तरीही जर मजकूर आणि भाषा संबंधित काही चुका असल्यास आम्ही क्षमा प्रार्थतो.

जय श्रीकृष्ण!
संकलन: गीता परिवार - रचनात्मक लेखन विभाग

प्रत्येक घरी गीता, प्रत्येक हाती गीता!
Let's come together with the motto of Geeta Pariwar, and gift our Geeta Classes to all our Family, friends & acquaintances

https://gift.learngeeta.com/

गीता परिवाराने एक नवीन सुरुवात केली आहे. आता आपण पूर्वी संयोजित झालेल्या सर्व विवेचनांचे यूट्यूब व्हीडियो आणि पीडीएफ बघू शकता आणि वाचू शकता. कृपया खाली दिलेल्या लिंकचा उपयोग करा.

https://vivechan.learngeeta.com/

|| गीता शिका, शिकवा, जीवनात आणा ||
|| ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ||