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

अध्याय 17: श्रद्धात्रयविभागयोग

1/3 (श्लोक 1-10), रविवार, 15 जून 2025

विवेचक: गीता विशारद डॉ. श्री संजय मालपाणी जी

YouTube लिंक: https://youtu.be/ShUs7fZg31M

सात्विक, राजसी आणि तामसी श्रद्धा

परंपरेनुसार प्रारंभिक प्रार्थना आणि दीप प्रज्वलनाने विवेचनाचा शुभारंभ झाला. सर्वप्रथम गुरुवंदना म्हणण्यात आली. गीता परिवाराला पाच वर्षे पूर्ण झाल्याने त्यानिमित्त विविध कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले आहेत. त्याची सविस्तर माहिती देण्यात आली.

आज सतरावा अध्याय **श्रद्धात्रयविभागयोग** याचे विवेचन करण्याचे सौभाग्य लाभले आहे ही परमपूज्य स्वामीजींची कृपा आहे. वास्तविक या विवेचनांचे रेकॉर्डिंग सहज उपलब्ध असूनही आपण प्रत्येक वेळी नव्याने विवेचन करत असतो. स्वामीजींचे विवेचनही रेकॉर्डिंग करून सहज दाखवता येऊ शकते. परंतु या कल्पनेला स्वामीजींनी विरोध केला. याचे मुख्य कारण आपण भगवद्गीता जितके वेळा ऐकू किंवा तिचा अभ्यास करू तेवढी ती आपल्याला प्रत्येक वेळी नव्याने समजते. त्यातून प्रत्येक वेळी नवीनच माहिती कळते आणि ऐकतांना आनंद मिळतो.

एकदा विवेचक, विवेचन देण्यापूर्वी जेव्हा अर्थ वाचत होते तेव्हा त्यांचा मुलगा त्यांना म्हणाला, तुम्ही उगीच एवढा अभ्यास करता. गुगलवर सर्च केल्यावर प्रत्येक श्लोकाचा अर्थ तुम्हाला सहज प्राप्त होऊ शकेल. यावर विवेचकांनी त्याला असे उदाहरण दिले की ज्याप्रमाणे आई आपल्या मुलाला दूध देते. त्या दुधाच्या कपात साखर टाकलेली असते. चमच्याने जर ती साखर दुधात घोळवली नाही तर दूध गोड लागणार नाही त्याचप्रमाणे भगवद्गीता प्रत्येक वेळी मनामध्ये घोळवली, तिचा अर्थ समजून घेतला तर तिची गोडी अधिक वाढते.

भगवद्गीतेचा हा सतरावा अध्याय प्रात्यक्षिक दाखवण्याचा आहे. यातून आपल्याला योग मार्ग सहज समजतो. योग करण्यापूर्वी साधकाने ताठ बसावे. पाठीचा कणा ताठ असावा. कमरेच्या वरील भागाचा भार हा आपल्या
जांघेवर ठेवावा. असे केल्यानेच पाठीचा कणा ताठ राहतो. त्यानंतर लांब श्वास घेतल्यावर मन आणि बुद्धी दोन्ही एकरूप होतात. भगवान बाराव्या अध्यायातील चौदाव्या श्लोकात म्हणतात -
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्योमद्भक्त: स मे प्रिय:॥ ज्याची माझ्यावर दृढ श्रद्धा असते, तो मन व बुद्धी मलाच अर्पण केलेला माझा भक्त मला प्रिय आहे. पुष्पिकेच्या माध्यमातून हे अधिक सविस्तरपणे स्पष्ट केले आहे.
भगवद्गीतेची सुरुवात धृतराष्ट्राच्या प्रश्नाने होते. पहिल्याच श्लोकात तो विचारतो-
धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे समवेता युयुत्सव:।
मामका: पाण्डवाश्चैव किमकुर्वत संजय ॥१॥

धृतराष्ट्र म्हणाला, हे संजय! धर्मभूमी असलेल्या कुरुक्षेत्रात युद्धाच्या इच्छेने एकत्र जमलेल्या माझ्या आणि पांडूच्या मुलांनी काय केले?
जिज्ञासेतून भगवद्गीतेचा आरंभ झाला. राजा असूनही धृतराष्ट्र अंतर्बाह्य अंध झालेला होता. आज सर्वत्र वडिलांच्या प्रेमाखातर **Fathers Day** साजरा होत आहे. धृतराष्ट्र मात्र असा पिता होता की त्याने आपल्या आणि भावाच्या मुलांमध्ये भेदभाव केला. द्रौपदीच्या वस्त्रहरणाच्या प्रसंगी दु:शासनाला विरोध न करता त्याला हसून अधिक प्रोत्साहन दिले. संजय धृतराष्ट्राचा स्वभाव जाणून होता. त्याला विजय हा सत्याचाच होणार हे माहीत होते. म्हणूनच भगवद्गीतेच्या शेवटी म्हंटले आहे :-
यत्र योगेश्वर: कृष्ण यत्र पार्थो धनुर्धर:।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम ॥७८॥
जेथे भगवान योगेश्वर श्रीकृष्ण आहे आणि जेथे गांडीव धनुष्य धारण करणारा अर्जुन आहे तेथेच श्री, विजय, विभूती आणि अचल नीती आहे, असे माझे मत आहे ही गोष्ट स्पष्टपणे भगवान सांगतात. यातून पांडव विजयी होणार आहेत आणि आणि कौरव हरणार आहेत हे समजते.
भगवद्गीता अंधाराकडून प्रकाशाकडे नेणारे शास्त्र आहे. इतर शास्त्रे ही नदीच्या किनाऱ्यावर बसून, पर्वताच्या ठिकाणी किंवा निसर्ग रम्य अशा प्रांगणात बसून लिहिली आहेत. फक्त भगवद्गीता रणांगणावर उपदेशाच्या रूपात भगवान कृष्ण अर्जुनाला सांगतात. इथे अर्जुन जीवनमृत्यूच्या सीमारेषेवर उभा आहे आणि तो जिज्ञासेतून भगवंताला अनेक प्रश्न विचारतो आणि भगवंत त्याला उत्तरे देतात. त्याच्या जिज्ञासेतूनच या श्लोकाचा पहिला प्रश्न अर्जुनाने भगवंताला विचारलेला आहे.

17.1

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

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

भगवद्गीतेच्या चौदाव्या अध्यायात सत्त्व, रज आणि तम या तीन गुणांचे सविस्तर वर्णन आलेले आहे. बाराव्या अध्यायात भगवंत भक्ती समजवतात. सोळावा अध्याय दैवी संपत्ती आणि आसुरी संपत्तीचे वर्णन करणारा आहे. दुसरा अध्याय सांख्ययोग सांगतो. तिसऱ्या अध्यायात कर्मयोग सांगितला आहे. सोळाव्या अध्यायाच्या शेवटी भगवंत अर्जुनाला सांगतात की तू शास्त्राचे नियम सोडून वागू नकोस कारण शास्त्रविधीने नेमलेले कर्मच करणे योग्य आहे.
याचाच आधार घेऊन अर्जुनाने भगवंताला विचारले, हे कृष्णा! जी माणसे शास्त्रविधीला सोडून श्रद्धेने भगवंताला पूजतात, त्यांची निष्ठा कोणत्या प्रकारची असते? सात्विक, राजसी की तामसी? शास्त्र म्हणजेच आपले वेद आणि उपनिषद. त्यांना सोडून जो पूजाअर्चा करतो किंवा जे या शास्त्राला जाणतच नाहीत त्यांची निष्ठा कशी असते? वेद आणि उपनिषद म्हणजेच शास्त्र समजणे एका जन्मात तरी शक्य होणार नाही. त्यासाठी आपल्याला अनेक जन्म घालवावे लागतील. यासाठी आपल्या संविधानाचे उदाहरण दिले आहे. पूर्ण संविधान म्हणजे काय हे आपल्याला कोणालाच माहिती नाही. मात्र संविधानात सांगितलेल्या नियमानुसार आपण वागत असतो. त्यात सांगितलेले सर्वच नियम आपल्याला माहीत असतात असे नाही. काही वेळा जवळच्या रस्त्याने जाण्यासाठी आपण नियमांचे उल्लंघन करतो पण याचा अर्थ असा नाही की आपल्यामध्ये देशभक्ती नाही.
अर्जुन अशाच प्रकारे रणांगणावर संभ्रमावस्थेत आहे. तो म्हणतो की मी आप्तजनांची, गुरूंची हत्या करणार आहे. भगवंता तुझ्या सांगण्यानुसार जर मी हे केले तर मी कोणत्या प्रकारचा आहे? सात्विक, राजसी की तामसी? या युद्धप्रसंगी पांडवांचा मामा शल्य कौरवांच्या बाजूने होता. तो दुर्योधनाचा मित्र असल्याने त्याने दारू पाजून त्याला आपल्या बाजूने केले होते. तुझ्या बाजूने मी लढेन असे वचन शल्य दुर्योधनाला देतो मात्र त्याने त्यावेळी दोन अटी ठेवल्या होत्या. पहिली अट म्हणजे रथाचे सारथ्य मी जरूर करेन पण त्यामध्ये तू कोणताही सल्ला द्यायचा नाही. दुसरी अट अशी होती की रथ चालवणे सोडून इतर कोणतेही काम मी करणार नाही. अर्जुनाकडून कर्णाचा वध करवताना श्रीकृष्णाने नेमक्या याच दोन अटींचा आधार घेतला.
जेव्हा कर्णाच्या रथाचे चाक युद्धभूमीवर ज्या ठिकाणी सहा लोकांनी मिळून अभिमन्यूला मारले होते, नेमके त्याच ठिकाणी ते रुतले तेव्हा कृष्ण शल्याला म्हणाला की तू पांडवांचा मामा आहेस. रथाचे सारथ्य करताना तू फक्त बोलत रहा. बोलता बोलता

सुरुवातीला तो म्हणाला की आजची तिथी योग्य नाही. आज आपण युद्ध केले तर नक्कीच आपला पराभव होईल. त्यानंतर तो म्हणाला, आज आपले घोडे व्यवस्थित चालणार नाहीत. बोलता बोलता चाक जेव्हा चिखलात रुतले तेव्हा कर्ण शल्याला म्हणाला की तू मला चाक काढण्यास मदत कर. शल्याने अटीची आठवण करून दिली. कृष्ण अर्जुनाला म्हणाला की तू आता कर्णाला बाण मार. याप्रसंगी तो संकटात असताना बाण मारणे धर्माच्या विरुद्ध होईल असे अर्जुन म्हणाला. तेव्हा श्रीकृष्णाने कर्णाच्या अधर्माच्या कृत्यांची अर्जुनाला आठवण करून दिली. कृष्णाच्या सांगण्यावरून अर्जुनाने कर्णाला बाण मारला. कर्ण त्या ठिकाणी मृत्यू पावला.

याप्रसंगी हसत हसत भगवान कृष्ण अर्जुनाला उपदेश करतात आणि त्याच्याकडून कार्य करून घेतात. यावरून आपण कोणत्याही प्रसंगी आपल्या चेहऱ्यावरचे हास्य जाऊ देऊ नये हे शिकायला हवे. कृष्णाच्या नीतीनुसार जर आपण वागलो तर आपल्याला संसार करणे सोपे होते. भगवान बुद्ध निवृत्तीच्या मार्गाचे पुरस्कर्ते होते. पण निवृत्तीपेक्षा भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात, तू क्षत्रिय असल्याने क्षत्रियाचा धर्म युद्ध करणे हा आहे. तुझ्या भाग्यानेच युद्धाचा प्रसंग तुझ्यासमोर आहे. आता तू **भागो नही जागो** यानुसार वाग.

एवढे सगळे ऐकल्यावर सुद्धा अर्जुन कृष्णाला म्हणतो मी सर्व योग जाणले परंतु मला शास्त्र समजत नाही. अर्जुनाच्या प्रश्नाला उत्तर भगवंत पुढील श्लोकात देतात.

17.2

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

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

त्रिविधा भवति श्रद्धा - तीन प्रकारची श्रद्धा असते.

देहिनां सा स्वभावजा - मनुष्य देहधारी असल्याने स्वभावाने उत्पन्न असलेल्या श्रद्धा सात्त्विक, राजसी आणि तामसी या तीन प्रकारच्या असतात, हेअर्जुन, तू आता ऐक. रणांगणावर शास्त्र समजून घेणे कठीण आहे. आपल्या जीवनातही प्रत्येक प्रसंगी आपण युद्धाला सामोरे जात असतो. प्रत्येक वेळी अतिशय कठीण प्रसंगात विवेकाने वागणे आवश्यक असते. हिमालयात बरीच वर्षे तप करणारा संन्यासी जेव्हा कुंभमेळ्यासाठी येतो, तेव्हा गंगा स्नान करण्यासाठी जातांना त्याच्या पायावर एखाद्या व्यक्तीचा बूट पडल्यावर तो संतापतो. तो संन्यासी क्रोध आणि अहंकाराने त्या व्यक्तीला म्हणतो की मी कोण आहे हे तू अजून ओळखले नाहीस. तुझा पाय एवढे वर्ष तप केलेल्या संन्याशाला लागतो याचे तुला काहीच कसे वाटत नाही? याचा अर्थ एवढे वर्ष तप केल्यावर सुद्धा तो सात्त्विक न राहता क्रोध आणि अहंकारामुळे तामसी बनतो. प्रत्येकाच्या स्वभावानुसार ही श्रद्धा ठरत असते.

17.3

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

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

हे भारता! सर्व माणसांची श्रद्धा त्यांच्या अंतःकरणानुसार असते. आपले अंतःकरण पवित्र असायला हवे. भरपूर धनार्जन केले, पुण्य कमावले पण मन जर साफ नसेल तर मृत्यूनंतर पुन्हा जन्म घेणे क्रमप्राप्त होते. आद्य शंकराचार्य म्हणूनच आपल्या चर्पटपंजरीत म्हणतात -

भज गोविंदम् भज गोविंदम् भजगोविंदम् मूढमते । तू सतत भगवंताचे नामस्मरण कर. मृत्यूनंतर जर मोक्ष प्राप्त करायचा असेल वा सुयोग्य योनीत जन्म घ्यायचा असेल तर आपल्या मनाला बदललावे लागेल. मन पूर्णपणे भक्ती रसात बुडवावे. जसे आपले मन तशी आपली श्रद्धा असते.

पूर्वजांकडून बरेच वेळा आपल्याला जशा चांगल्या गोष्टी मिळतात तशाच काही वाईट गोष्टीही मिळत असतात. एकाच घरात एकाच आईची दोन मुले वेगवेगळ्या स्वभावाची असतात. मोठा मुलगा विनयी नम्र स्वभावाचा असतो. तो येता जाता सर्व मोठ्यांना नमस्कार करतो. त्याच घरातला लहान मुलगा कधीही नम्रतेने वागत नाही. वास्तविक आई दोन्ही मुलांवर सारखेच संस्कार करत असते. तीच गोष्ट आपल्या गुणाविषयी असते. सात्त्विक गुणाबरोबरच काही प्रमाणात तामसी गुणही आवश्यक असतो. झोप तामसी गुणात येते. दिवसभर थकल्यावर रात्री झोप आवश्यक आहे. मात्र त्याचे प्रमाण योग्य असावे. वृद्धांना सहा तास झोप पुरेशी असते. बालकांना आठ तास झोप लागते. गीतेत म्हंटले आहे **समत्वम् योग उच्यते** यानुसार आपण आचरण करावे. भगवद्गीता ऐकूनही आपल्यात बदल होत नसेल तर काय उपयोग.

आपण जसे भोजन घेऊ तसे आपले मन बनते. जसा आपला स्वभाव जसे आपले अंतःकरण त्यानुसार आपली श्रद्धा असते.

17.4

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

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

यजन्ते सात्त्विका देवान् सात्त्विक लोक देवाची पूजा करतात.
यक्ष रक्षांसी राजसा: यक्ष गंधर्व यांचे पूजन राजसी लोक करतात. कुबेर यक्ष आहे. हे लोक राक्षसांची पूजा करतात. राक्षसी ही वृत्ती आहे.
तामसी लोक प्रेत आणि भूतगणांची पूजा करतात. एकाच घरात तीन प्रकारचे लोक असू शकतात. रामायणात याचे उत्तम उदाहरण दिले आहे. रावण हा अतिशय पराक्रमी आणि जन्माने ब्राह्मण म्हणून जन्माला आलेला विद्वान आहे. पण तो राजसी स्वभावाचा असल्याने राजसी वृत्तीचा आहे. आपल्या गरजा वाढणे ही राक्षसी वृत्ती आहे. ज्याच्या गरजा कमी तो सात्त्विक स्वभावाचा असतो. कुंभकर्ण तामसी आहे. तो सहा महिने झोपतो. सतत खाणे असल्याने त्याला झोप प्रिय आहे. रावणाचा भाऊ विभीषण सात्त्विक आहे. तो त्याचा सर्व वेळ वेदाचे अध्ययन, पूजा -अर्चा यामध्ये घालवतो. त्याच्या मुखात राम नाम आहे. हनुमानाने म्हणूनच बिभीषणाशी मैत्री केली. अशाप्रकारे आपल्याला एकाच घरात तीन प्रकारच्या श्रद्धा बघायला मिळतात.

17.5

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

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

काही माणसे शास्त्रविधीला सोडून अतिशय कठीण असे तप करतात. हातात कापूर घेऊन तो जाळणे, उपाशी राहून एका पायावर उभे राहून भगवंताला आळवणे या गोष्टी करताना त्यांच्यात दंभ, अहंकार, कामना, आसक्ती आणि बळाचा अभिमान पूर्णपणे भरलेला असतो.

17.6

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

जे शरीराच्या रुपात असलेल्या भूतसमुदायाला आणि अंतःकरणात राहणाऱ्या मलाही कृश करणारे असतात, ते अज्ञानी लोक

आसुरी स्वभावाचे आहेत, असे तू जाण.

तप करतांना आपल्या शरीराला आणि शरीरात असणाऱ्या मन इंद्रिये या रूपात असलेल्या आकाशादि पाच भूतांना आणि अंतःकरणात राहणाऱ्या भगवंताला कृश करणारे हे लोक आसुरी स्वभावाचे असतात. त्यांच्या कृती अत्यंत क्लेशदायक असतात. अग्नीवर चालणे, हातात कापूर घेऊन आरती करणे इत्यादी गोष्टी ते करतात. शास्त्र विरुद्ध घोर उपास करून ते अंतर्मनातील भगवंताला क्लेश देतात.
यानंतरच्या श्लोकात भगवान आहार, यज्ञ, दान आणि तप सविस्तरपणे सांगतात. प्रथम आहारातील श्रद्धे विषयी भगवान सांगतात.

17.7

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

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

भगवान म्हणतात भोजन घेण्याच्या सवयीनुसार त्याचे तीन प्रकार आहेत. सात्त्विक राजसी आणि तामसी. तसेच यज्ञ दान आणि तप हे तीन प्रकारचे असतात. त्याविषयी भगवान आपल्याला सविस्तरपणे सांगणार आहेत.

17.8

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

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

आपल्याला कशा प्रकारचे भोजन आवडते याची आपण स्वतःच परीक्षा करू शकतो आणि त्यानुसार आहार सात्त्विक आहे कि तामसी आहे हे ठरवता येते. आयुष्य, बुद्धी, बळ, आरोग्य, सुख आणि प्रीती वाढवणारे रसयुक्त, स्निग्ध पदार्थ जसे आहारात तूप लोणी यांचा समावेश असणे, स्थिर राहणारे, (म्हणजे जे अन्न शरीरात दीर्घ काळ टिकते त्याला स्थिर राहणारे म्हणतात.) स्वभावतः मनाला प्रिय वाटणारे अन्न सात्त्विक पुरुषांना प्रिय असते.

17.9

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

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

कडू, आंबट, खारट, फार गरम, तिखट, कोरडे, जळजळणारे आणि दुःख काळजी आणि रोग उत्पन्न करणारे अन्न राजसी लोकांना आवडते. बरेच लोक चहा खूप गरम पितात. त्याने जिभेला चटके बसले तरी चालते. खूप मसालेदार पदार्थ सुरुवातीला जिभेला आवडतात पण ते शरीरात जळजळ निर्माण करतात. हीच गोष्ट कोरड्या पदार्थांच्या बद्दलही असते.
महाराष्ट्रातील लोकांचा मिसळ हा अत्यंत आवडता पदार्थ आहे. मिसळ आणि पाव घेऊन मिसळीवर तिखट रंगाचा तवंग असलेला लोकांना आवडतो. कोल्हापुरात तर एकदा एक परदेशी माणूस हॉटेलमध्ये आला. टॉयलेट मध्ये गेल्यावर तो म्हणाला तुम्ही टिश्यु पेपर ठेवत नाही का? आमच्या देशात तो आवश्यक आहे. त्याने कोल्हापुरातील मिसळ खाल्ल्यानंतर त्याला चार ते

पाच वेळा टॉयलेटला जावे लागले. आग आग झाल्यावर तेथील मालकाने सांगितले की तुम्हाला थंड वाटावे म्हणून आम्ही पाण्याचा वापर करतो टिश्यु वापरत नाही. तिखट, जळजळणारे पदार्थ खाणे शक्यतो आपण टाळावे.

17.10

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

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

यातयामं - अर्धे कच्चे
गतरसं - रस नसलेले
पूति पर्युषितं- दुर्गंध येणारे आणि शिळे अन्न
उच्छीष्ठ - उष्टे.या प्रकारचे सर्व अन्न तामसी लोकांना आवडते. ते अपवित्र असते. आपण प्रयत्नाने तामसी आहाराकडून सात्त्विक आहाराकडे सहज वळू शकतो. सात्त्विक आहार घेतल्यास आपण नक्कीच सात्त्विकतेकडे जाऊ शकतो.

विवेचनानंतर प्रश्नोत्तरांना सुरुवात झाली.
प्रश्न उत्तरे :-
१- रीना दीदी - तामसी आहारात तुम्ही शिळे खाऊ नका असे म्हणता पण गृहिणीला शिळे अन्न फेकण्यापेक्षा ते खावे लागते. अशावेळी गृहिणीने काय करावे?
उत्तर- शिळे अन्न खाताना गृहिणीचा असा भाव असतो की अन्नाचा अपव्यय होऊ नये आणि शिळे अन्न खाऊन इतरांना त्रास होऊ नये. भाव बरोबर आहे पण जेवढे अन्न लागते तेवढेच शिजवावे. आवडीने शिळे अन्न खाणे चुकीचे आहे. अन्न राहिलेच तर ते कुत्र्याला द्यावे.
हॉटेलमध्येही आधीचं ग्रेव्ही तयार केलेली असते. त्यामधील शिजवलेल्या भाज्या खाऊन माणूस तामसी बनतो.

२- रीता दीदी - सुतक लागले असताना गीता वाचल्याने घराची शुद्धी होते पण जे लोक घरापासून दूर आहेत त्यांनीही गीता वाचावी का?
उत्तर- गीता वाचल्यावर आपल्याला कळते की आत्मा अमर आहे. आपले विचार सुधारण्यासाठी नक्कीच गीता वाचावी.
सुतकप्रसंगी एकादशी करावी का?
एकादशीचा उपास आपण करू शकतो. मंत्र म्हणू शकतो. फक्त मंदिरात मात्र या दिवसात जाऊ नये.

३- आदर्श भैय्या - एखादी व्यक्ती तामसी स्वभावाची असूनही सात्त्विक पण असू शकते का?
उत्तर- सत्त्व, रज आणि तम हे तिन्ही गुण प्रकृतीपासून प्राप्त होतात. हे तिन्ही जीवनात आवश्यक आहेत पण त्याचे संतुलन ठेवायला हवे. आपल्या विवेकाने प्रयत्नाने आपण त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवू शकतो आणि तामसी मधून सात्त्विकतेकडे जाऊ शकतो.

४- रिचा दीदी - आपण सकाळी भोजन तयार करतो आणि रात्री जर ते खाल्ले तर ते कोणत्या प्रकारचे असते?
उत्तर- अन्न जर फ्रीज बाहेर ठेवले तर त्यामध्ये बॅक्टेरियांची वाढ होऊन ते खराब होऊ शकते. हवामानानुसार हे घडत असते. हिवाळ्यात बराच वेळ पर्यंत अन्न चांगले राहू शकते. मात्र सूर्यास्तापूर्वी अन्नाचे ग्रहण करावे. फार उशिरा रात्री ते खाऊ नये.
आम्ही नैवेद्यात कांदे वापरत नाही. पण कांदे मात्र खाल्ले जातात ते कसे सुटावे?
उत्तर- तसे बघता कांदे औषधी आहेत. प्रमाणामध्ये आहारात त्यांचा वापर करायला हरकत नाही.

प्रश्नोत्तरानंतर समापन प्रार्थना आणि हनुमान चालीसाने या विवेचनाची सांगता झाली.
।।श्रीकृष्णार्पणमस्तु।।

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

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

विवेचन सार आपण वाचलात, धन्यवाद!

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

जय श्रीकृष्ण!

संकलन: गीता परिवार - रचनात्मक लेखन विभाग

प्रत्येक घरी गीता, प्रत्येक हाती गीता!

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

https://gift.learngeeta.com/

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

https://vivechan.learngeeta.com/

|| गीता शिका, शिकवा, जीवनात आणा ||

|| ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ||