## भगवद्गीतेतील योग – समन्वय

सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुच:।।

''सर्व धर्माचा त्याग कर, फक्त माझ्या आश्रयाला ये. दु:खी(भ्रांत)होऊ नकोस, सर्व पापांपासून मी तुला मुक्त करीन''भगवंताने म्हणून ठेवलय.

संसाराच्या बंधनातून मुक्त व्हायचे असेल तर फक्त भगवंताला शरण जाणे, शरणागती पत्करणे हा एकमेव मार्ग आहे. दुसरा पर्याय नाही. भगवद्गीतेचे हे सार आहे. सर्व धर्म आणि त्या धर्मांमधील सर्व धर्मग्रंथांचे हेच कथन आहे. पण शरणागती म्हणजे नेमके काय? सर्व धर्मांचा त्याग नक्की कसा करता येईल?

या प्रश्नांना उत्तरे द्यावयास हवीत, तरच गीतेचे खरे मर्म समजण्यास मदत होईल. जगातील सर्व दु:खाचे मूळ अहंकार आहे. त्याचे निर्दालन(विसर्जन) केले तरच खरी मुक्ती संभवते. अज्ञानातून अहंकाराचा उद्‌भव होतो आणि ज्ञानरूपी प्रकाशानेच त्याचा नाश(उच्चाटन) होऊ शकते.

सर्व कर्मांपासून मुक्ती हे खरे साध्य आहे पण हे इतके सहज सोपे (वाटते तितके) असते का? अशक्य! कृतींपासून सहजासहजी मोक्ष मिळण्याची शक्यता कमीच. एका मर्यादेपर्यंत कर्मे आवश्यकच असतात आणि



आपली त्यांच्याशी बांधिलकी असते. अशावेळी भोग अटळ असतात. तसेच संसारातील छोट्या–छोट्या ऐंद्रिय गोष्टींमुळे होणारे आनंदही अपरिहार्य असतात. भोगायला तर हवे. डोळ्यातून अश्रूही यायला हवेत. खदखदून हसायलाही हवे. जगायला जसे हवे, तसे मरायलाही तयार हवे. मग काय आणि केव्हा करायचे? गीता आपल्याला योगातील कर्माचे कसब शिकवते. ''योग: कर्मसू कौशलम्'' कृती अवश्य असते, ती केलीच पाहिजे. विपदांचा सामना धैर्याने करावयास हवा. मात्र कृतीच्या फळांशी स्वत:ला बद्ध करून घेऊ नये. कोणाकडूनही काहीही आशा ठेवू नये. तुम्हांस दिलेल्या कर्तव्यांचे पालन करीत वाट्याला आलेली कामे सर्वशक्तीनिशी करा. ''परधर्मो भयावह:''च्या नावाखाली इतरांना त्यांची कर्तव्ये पार पाडण्यापासून रोखू नका. इतरांची कर्मे कदाचित खडतर असतील. प्रत्येक कृती एखाद्या पूजेप्रमाणे पार पाडा. त्यातून मानवतेचे कल्याण साधण्याचा हेतू ठेवा. त्यामुळे तुमचे अंत:करण शुद्ध होऊ दे आणि दृष्टीकोन विस्तारू दे. या कर्मयोगाच्या मार्गाने जाऊनच तुम्हाला ''विराटाचे'' दर्शन होईल. ज्याचे हृदय वैश्विक उर्जेने धडधडते आहे अशा योग्याला मग कशाचे भय? कोठले दु:ख आणि



कोठला (जगाचा)पसारा? तो आधीच तादात्म्य पावला आहे.

हे उद्दीष्ट भक्तीयोगानेही साध्य होते. भक्ताला कधीतरी पण नक्की त्याचे इष्ट गवसते आणि मग त्याला सर्वदूर ''तो'' दिसायला लागतो. निळेभोर आकाश त्याला कृष्णाची आठवण करून देते. गंगेचे पाणी राधेश्यामाशी साध्यर्म्य दाखविते. हे विश्वच परमात्म्याचे शरीर आहे. मग आपणच त्याचा एक हिस्सा बनून जातो. समाधीच्या परमावस्थेला पोहोचलेल्या भक्ताची अशी गत होते. हेच अंतिम ज्ञान असते.

आता राजयोग! मनावर आणि मनोव्यापारांवर नियमन(ताबा) मिळविण्याचा प्रयत्न ज्ञानी व्यक्ती करते त्यामुळे त्याला अधिकाधिक मन:शांती प्राप्त होऊन त्याची एकाग्रता वाढते. मनावर ताबा मिळविण्याची इंद्रिय निग्रहाची तंत्रे त्याला अवगत असतात. अशा रितीने शेवटी त्याला निर्विकल्प समाधी लाभते.

ज्ञानयोग हा नंतरचा मार्ग आहे. सत्याच्या शोधापासून त्याची सुरूवात होते आणि परमात्मा प्राप्ती झाली की हा प्रवास संपतो. सर्व योगांचे हे सार आहे.

आध्यात्मिक उन्नयनाच्या वाटेवरील हे चार मार्ग म्हणजे एकमेकांना पूरक असे माणसाच्या वाढीचे टप्पे आहेत. यापैकी एकही निवडला तरी अंतिमत: मोक्ष प्राप्ती होते.

योग मार्गावरील नवशिक्या व्यक्तीसाठी योग–समन्वय स्वीकारून त्वरीत त्याचे फायदे प्राप्त करून घेणे हे केव्हाही चांगले. साधना सुरू असताना समन्वयाचा मार्ग चोखाळला नाही तर कदाचित मार्गभ्रष्ट होण्याची शक्यता असते. आणि मग अपेक्षित असा परिणाम साधत नाही.

समन्वयाच्या रियाझाने साधकाला जाणीव होते की तो फक्त शरीर नाही, फक्त मन नाही, फक्त इंद्रिय नाही तर तो परिपूर्ण आणि अनंत आत्मा आहे. हे ज्ञान प्राप्त झालेली व्यक्ती मग सदैव इतरांच्या सेवेत स्वत:ला झोकून देते. अशावेळी त्याला आपोआप कर्म आणि अकर्म यातला भेद कळेल आणि गीतेमध्ये असा वरवर दिसणारा परस्परविरोधी भाव का आहे याचे ज्ञान होईल.

गीतेचे अध्ययन करून स्वामी शिवानंद सरस्वतीं सारख्या सत्पुरूषाकडून गीतेमधील खाचखळगे जो समजावून घेतो तो खरोखरच धन्य आहे. स्वामी शिवानंदांचे आयुष्यच मुळी योग–समन्वयाचे द्योतक, खरे–खुरे प्रतीक आहे.

‘‘Yoga of Synthesis‘‘ या स्वामी शिवानंद सरस्वती लिखित पुस्तकाच्या ‘‘योग समन्वय’’ या भावानुवादातील एक प्रकरण.



## दिव्य जीवन संघ, पुणे शाखा वृत्तांत

- एप्रिल २०१८ महिन्याचा सत्संग श्री. आनंद राव यांचे घरी दि. ८ रोजी संपन्न झाला.
- ‘‘दिव्य जीवन’’ या मासिक पत्रिकेचा अंक परिवारातील सदस्यांना वितरीत करण्यात आला.

**पुणे शाखेचा पत्ता**


श्री. गो. आ. नगरकर<br>
‘स्वानंद एस् २०,<br>
सहजीवन सोसायटी,<br>
पर्वती, पुणे ४११००९<br>
मो. ९३७०५७०२०६

श्री.नितीन देशपांडे<br>
‘ईशावास्य’<br>
प्लॉट नं. ४९/सायंतारा,<br>
डी.एस.के. विश्व, धायरी,<br>
पुणे ४११०४१<br>
मो.नं. ९८५०९३१४१७<br>
९८५०८२६९९०


बुक पोस्ट

प्रति

# दिव्य जीवन

वर्ष १३/अंक ५<br>
मे २०१८


Choose one virtue for every month & Keep it before you as an Ideal to be achieved throught out. Meditate on it, morning & evening just after getting up from bed &just before retiring at night.

- Swami Sivananda

**********************************

You are deathless spirit indwelling the body untouched & totally unaffected even by its dissolution.

- Swami Chidananda