

ॐ

श्री परमात्मने नमः

॥ अथ षष्ठोऽध्यायः ॥

अध्याय सहावा

या जगात जेव्हा धर्माच्या नावावर खोटे रीती-रिवाज, विविध प्रकारचे पूजाविधी व विविध संप्रदायांचे बाहुल्य वाढते, तेव्हा दुष्ट रूढींचे दमन करुन ईश्वराची स्थापना व त्याची प्राप्ती करून घेण्याची पद्धती-मार्ग व्यवस्थित करण्यासाठी महापुरुषाचा अवतार होत असतो. कृष्णकालामध्ये अशाच प्रकारे कर्तव्यकर्म न करता निष्क्रिय बसून राहणे व स्वतःला ज्ञानी म्हणवून घेण्याची रूढी फार वाढली होती व म्हणून या अध्यायाच्या प्रारंभी श्रीकृष्णांनी चौथ्यांदा ज्ञानयोग व निष्काम कर्मयोग या दोन्ही मार्गात कर्म करावेच लागते हे सांगितले आहे.

दुसऱ्या अध्यायात त्यांनी सांगितले होते की, अर्जुना, क्षत्रियासाठी युद्धाशिवाय दुसरा कोणताही कल्याणकारी व श्रेयस्कर मार्ग नाही. या युद्धात हरलास तरी देवत्वाची प्राप्ती आणि जिंकलास तर महामहीम पदाची प्राप्ती तुला होणार आहे; तेव्हा हे जाणून तू युद्ध कर. ज्ञानयोगाचे विवेचन करताना तू युद्ध कर ही गोष्ट तुला मी सांगितली. हातावर हात ठेवून स्वस्थ बसणे म्हणजे ज्ञानयोग नव्हे. ज्ञानयोगात आपल्या लाभहानीचा विचार करून, आपल्या क्षमतेला ओळखून कर्म करण्यास प्रवृत्त व्हायचे असते. ज्ञानयोगात युद्ध हे अनिवार्य असते. अर्थात याची प्रेरणा देणारा महापुरुष असतो.

तिसऱ्या अध्यायात अर्जुनाने श्रीकृष्णांना विचारले की, भगवन, निष्काम कर्मयोगापेक्षा आपल्याला जर ज्ञानयोग श्रेष्ठ वाटतो तर तुम्ही मला ही घोर कर्मे करायला का सांगत आहात ? अर्जुनाला निष्काम कर्मयोग फार कठीण वाटला. यावर श्रीकृष्णांनी सांगितले की, दोन्ही मार्ग मीच सांगितले आहेत;

परंतु दोन्ही मार्गांत कर्म हे अनिवार्य आहे. कर्मत्याग करण्यास मी कोठेच सांगितले नाही. मुळीच कर्म न करता कोणीही नैष्कर्म्य सिद्धी प्राप्त करू शकत नाही. तसेच प्रारंभ केलेली कर्मप्रक्रिया मध्येच सोडून तिचा त्याग करून कोणीही परमसिद्धी प्राप्त करू शकत नाही. दोन्ही मार्गांत यज्ञ प्रक्रिया म्हणजेच नियत कर्म करावेच लागते.

यानंतर अर्जुनाला स्पष्टपणे कळले की, ज्ञानमार्ग किंवा कर्ममार्ग यापैकी कोणताही मार्ग निवडला तरी कर्म हे दोन्ही मार्गांत अनिवार्यच आहे. तरीही पाचव्या अध्यायात त्याने पुन्हा विचारले की, भगवन, फलप्राप्तीच्या दृष्टीने या दोन्ही मार्गापैकी कोणता मार्ग श्रेष्ठ व सुकर आहे ? अर्जुना, दोन्ही मार्ग परमश्रेयाची प्राप्ती करून देणारे आहेत. दोन्ही मार्ग एकाच ठिकाणी पोहचवत असतात. तरीही सांख्याच्यामते निष्काम कर्मयोग हा श्रेष्ठ आहे. कारण निष्काम कर्म केल्याशिवाय कोणताही साधक संन्यासी होऊ शकत नाही. शिवाय दोन्ही मार्गांत कर्म एकच आहे. तेव्हा निर्धारित कर्म केल्याशिवाय ना कोणी संन्यासी होऊ शकत, ना कोणी योगी बनू शकत. या दोन मार्गांचे अनुसरण करणाऱ्या साधकांचा दृष्टिकोन फक्त वेगवेगळा असतो.

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।

स संन्यासी च योगी च न निरग्निरन चाक्रियः॥१॥

श्रीकृष्ण म्हणाले, हे अर्जुना, कर्मफलाचा आश्रय न करता म्हणजेच कर्म करताना कोणताही हेतू न ठेवता जो 'कार्यम् कर्म' कर्तव्य कर्म करतो तोच खरा संन्यासी व तोच खरा योगी होय. कर्म अनेक प्रकारची आहेत. त्यामध्ये 'कार्यम् कर्म' करण्यास योग्य असे कर्म म्हणजेच 'नियत कर्म', निर्धारित कर्म करावयाचे असते. ते कर्म म्हणजेच 'यज्ञाची प्रक्रिया', ज्याचा अर्थ आहे ती आराधना ! म्हणजेच आराध्य देवाची प्राप्ती करून देणारे विधी-विशेष-त्यांना कार्यरूप देणे म्हणजे कर्म होय. ते कर्तव्यकर्म जो करतो तोच खरा संन्यासी असतो, तोच खरा योगी असतो. केवळ अग्निहोत्राचा त्याग करणारा 'आम्ही अग्नीला स्पर्श करित नाही' असे म्हणणारा किंवा कर्म न करणारा 'माझ्यासाठी काही कर्म करायला राहिलेले नाही, मी

तर आत्मज्ञानी आहे' असे म्हणून कार्याला प्रारंभ न करणारा, कर्तव्य कर्म न करणारा संन्यासीही नव्हे व योगीही नव्हे.

यं सन्न्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।

न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन।।२।।

अर्जुना ज्याला 'संन्यास' म्हणतात, तोच कर्मयोग आहे असे तू जाण. कारण कर्मफलाविषयींच्या संकल्पाचा त्याग केल्याशिवाय कोणीही पुरुष योगी होत नाही. अर्थात फलाशेचा त्याग दोन्ही मार्गात आवश्यक आहे. मग तर सरळ आहे की, आम्ही कसला संकल्प-हेतू ठेवीतच नाही असे म्हंटले की बनला योगी किंवा संन्यासी! श्रीकृष्ण म्हणतात हे मात्र कदापि शक्य नाही.

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।

योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते।।३।।

योगसिद्धी प्राप्त व्हावी अशी इच्छा करणाऱ्या साधकाला निष्काम कर्म हे साधन सांगितले आहे. आणि योगाचे अनुष्ठान करता करता जेव्हा योगप्राप्ती होते तेव्हा 'शमःकारणम् उच्यते', शम हे कारण सांगितले आहे. म्हणजेच सर्व संकल्पांचा त्याग हे कारण सांगितले आहे. त्यापूर्वी संकल्प पिंड सोडत नाहीत.

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।

सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते।।४।।

इंद्रियांच्या विषयांच्या ठिकाणी आणि कर्मांच्या ठिकाणी जेव्हा तो आसक्त होत नाही (योगाच्या परिपक्व अवस्थेत पोहचल्यानंतर कर्म करून पुढे शोषायचे कोणाला? तेव्हा या अवस्थेत नियत कर्म, जी आराधना, तिचीही आवश्यकता राहत नाही व म्हणून तो आता कर्मातही आसक्त होत नाही) तेव्हा 'सर्व संकल्प संन्यासी' त्याचे सर्व संकल्प सुटलेले असतात. हाच खरा संन्यास होय. हीच खरी योगारूढता आहे. संन्यास नावाची कोणती वस्तू नाही की जी रस्त्यात सापडेल. ती कर्मफलाची आसक्ती नसलेल्या, सर्व संकल्पांचा त्याग केलेल्या योग्यालाच प्राप्त होत असते. अशी ही योगारूढता प्राप्त होण्यापासून काय लाभ होतो ?

उद्धरेदात्मनाऽत्मानं नात्मानमवसादयेत्।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥५॥

अर्जुना, मनुष्याने स्वतःच स्वतःचा उद्धार करावा. आपणच आपला नाश करून घेऊ नये. कारण हा जिवात्मा स्वतःच आपला मित्र आहे व तोच आपला शत्रूही आहे. परंतु तो आपला कधी शत्रू होतो व कधी मित्र बनतो? यावर श्रीकृष्ण म्हणतात -

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।

अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥६॥

ज्या जिवात्म्याने मन व इंद्रियांसहित शरीराला वश केले आहे त्याला ताब्यात ठेवले आहे, त्याचा जिवात्मा मित्र आहे आणि ज्या जिवात्म्याने मन व इंद्रियांसहित शरीराला ताब्यात ठेवले नाही, वश केले नाही, त्याचा जिवात्मा शत्रू आहे. त्याच्याशी तो शत्रूप्रमाणे वैर करतो.

वरील दोन श्लोकांत श्रीकृष्णांनी एकच गोष्ट सांगितली आहे की, आपणच आपल्या आत्म्याचा उद्धार करावा. आपणच त्याला अधोगतीकडे नेऊ नये; कारण आत्माच आपला मित्र आहे. या जगात त्याच्याशिवाय आपला ना दुसरा कोणी मित्र आहे, ना कोणी शत्रू ज्याने मनासहित इंद्रियांना जिंकले आहे, त्याच्यासाठी आत्मा मित्र बनून मित्रासारखे आचरण करतो. तो त्याचे परमकल्याण करतो. जो मनासहित इंद्रियांना जिंकू शकत नाही, त्याच्याशी आत्मा शत्रूसारखा वागतो आणि तो त्याला नीच योनीकडे व यातनांकडे घेऊन जातो- अधोगतीच्या मार्गाकडे नेतो. पढीक पंडित मोठ्या अभिमानाने म्हणतात 'मी तर आत्मा आहे !' गीतेमध्ये आत्म्याचे स्वरूप सांगताना म्हंटले आहे - " या आत्म्याला शस्त्राने कापता येत नाही, अग्नी त्याला जाळू शकत नाही, वायू त्याला सुकवू शकत नाही. तो नित्य आहे, अमृतस्वरूप आहे, न बदलणारा आहे, शाश्वत आहे आणि असा आत्मा माझ्यात आहे. " असे पंडित गीतेमधील 'आत्मा अधोगतीकडेही जाऊ शकतो' या ओळींकडे लक्षच देत नाहीत. जो 'कार्यम् कर्म' करण्यास योग्य असे कर्म, म्हणजेच नियत कर्म करतो, त्याच्या आत्म्याचा उद्धार होतो. अशा योग्याचे ठिकाणी आत्म्याचे स्वरूप कसे असते ते पहा.

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः।

शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः॥७॥

ज्याने आपले मन जिंकले आहे, असा योगी शीत-उष्ण, सुख-दुःख आणि मान-अपमान इत्यादी द्वंद्वामध्ये अत्यंत शांत व स्थिर असतो. तो परमात्म्याच्या ठिकाणी स्थित असतो. त्याच्याशी तद्रूप झालेला असतो. 'जितात्मा' म्हणजेच ज्याने आपले मन इंद्रियांसहित जिंकले व जो अत्यंत शांत आहे, ज्याची वृत्ती परमशांतीत प्रवाहित झालेली आहे. (ही आत्म्याच्या उद्दाराची अवस्था आहे) पुढे ते म्हणतात -

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः।

युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः॥८॥

ज्याचे चित्त ज्ञान व विज्ञान यांच्या योगाने तृप्त आहे, जो निश्चल, स्थिर आणि विकाररहित आहे, जो जितेंद्रिय आहे, मातीचे ढेकूळ, दगड आणि सोने जो समान लेखतो - अशा गुणांनी 'युक्त' असणाऱ्यालाच योगी म्हणतात. 'युक्त' म्हणजे योगसहित. हीच योगाची पराकाष्ठा होय. ज्याची चर्चा योगेश्वर कृष्णांनी पाचव्या अध्यायात पाचव्या श्लोकापासून बाराव्या श्लोकापर्यंत केली आहे. परमतत्त्व परमात्म्याचा साक्षात्कार आणि त्याबरोबरच त्याचे होणारे ज्ञान यालाच ज्ञान म्हणतात. किंचित जरी परमतत्त्वापासून साधक दूर असेल, अजून ते तत्त्व त्याने पूर्णपणे जाणले नसेल, तर तो अज्ञानीच आहे असे समजावे आणि परमतत्त्वप्राप्तीची प्रेरणा देणारा प्रेरक कसा सर्वव्यापी आहे? तो कशी प्रेरणा देतो? तो अनेक आत्म्यांना एकाच वेळी कसे मार्गदर्शन करतो? तो भूत भविष्य व वर्तमानाचा कसा ज्ञाता आहे? प्रेरकाची ही सर्व कार्यप्रणाली जाणून घेणे म्हणजेच 'विज्ञान' होय. हृदयात ईश्वराचा प्रवेश झाला की, त्या क्षणापासून तो योग्याला निर्देश करत असतो; सुरुवातीला साधकाच्या ती गोष्ट लक्षात येत नाही. पण अंतिम टप्प्यात ईश्वराची आंतरिक कार्य-प्रणाली तो पूर्णपणे समजून घेऊ शकतो. हे समजणे म्हणजेच विज्ञान होय. योगारूढ किंवा योगयुक्त पुरुषाचे चित्त-ज्ञान विज्ञानाने सदैव तृप्त असते. अशा प्रकारे योगयुक्त पुरुषाच्या अवस्थेचे निरूपण करताना श्रीकृष्ण पुढे म्हणतात.

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु।

साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते॥९॥

परमात्म्याची प्राप्ती झालेला महापुरुष समदर्शी व समवर्ती असतो. पाचव्या अध्यायातील अठराव्या श्लोकात जसे श्रीकृष्णांनी सांगितले की, आत्मज्ञानी विद्या-विनयसंपन्न ब्राह्मण, चांडाळ, गाय, कुत्रा, हत्ती या सर्वांकडे समदृष्टीने पाहत असतो. त्याच अर्थाचा हा श्लोक आहे. हितचिंतक, मित्र, शत्रू, तटस्थ, अप्रिय, नातलग, तसेच सज्जन आणि दुर्जन या सर्वांच्या ठिकाणी समदृष्टी ठेवणारा योगयुक्त पुरुष अत्यंत श्रेष्ठ होय. तो या सर्वांच्या वागण्याकडे - त्यांच्या कृतीकडे लक्ष देत नाही, तर त्यांच्या आत संचार करणाऱ्या आत्म्यावर त्यांची दृष्टी असते. त्या सर्वांमध्ये त्याला फक्त एवढाच फरक दिसतो की, कोणी खालच्या शिडीवर उभा आहे तर कोणी निर्मलतेच्या समीप; परंतु ती क्षमता मात्र सर्वांमध्ये आहे. याठिकाणी श्रीकृष्णाने योगयुक्त पुरुषाचे लक्षण पुन्हा सांगितलेले आहे.

मनुष्य योगयुक्त कसा बनतो? तो यज्ञ कसा करतो? यज्ञस्थळ कसे असावे? बसण्याची जागा कशी असावी? त्या वेळी कसे बसावे? यज्ञकर्त्याने कोणत्या नियमांचे पालन करावे? त्याचा आहार-विहार, त्याच्या झोपण्यावर व जागण्यावर ठेवायचे नियंत्रण किंवा त्याचे कर्म कसे असावे? या सर्व गोष्टींचे पुढील पाच श्लोकांत श्रीकृष्णांनी विवेचन केले आहे. ते विवेचन इतके स्पष्ट आहे की तुम्हीसुद्धा तशा प्रकारचा यज्ञ करू शकाल.

तिसऱ्या अध्यायात त्यांनी यज्ञाचा उच्चार केला आणि सांगितले की यज्ञाची प्रक्रिया म्हणजेच नियत कर्म होय. चौथ्या अध्यायात यज्ञाचे स्वरूप त्यांनी विस्तारपूर्वक सांगितले की, यात प्राणाचे अपानामध्ये हवन, अपानाचे प्राणामध्ये हवन, प्राण-अपानाच्या गतीचे नियंत्रण करून मनाचा निरोध इत्यादी क्रिया केल्या जातात. या सर्व क्रियांसह केल्या जाणाऱ्या यज्ञाचा अर्थ आराधना असा आहे. आराध्य देवापर्यंतचे अंतर नाहीसे करणारी प्रक्रिया म्हणजेच यज्ञ, म्हणजेच आराधना ! पाचव्या अध्यायातही हेच सांगितले व आता या अध्यायात यज्ञासाठी लागणारे आसन, भूमी, यज्ञाचा विधी हे सांगण्याचे बाकी राहिले होते, ते आता येथे सांगितले आहे.

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः॥१०॥

योग्याने मन, इंद्रिये व शरीर यांचे संयमन करून - त्यांना वश करून, निरिच्छ एकाकी व अपरिग्रहशून्य होऊन एकांतात आपल्या चित्ताला योगाभ्यासात लावावे. म्हणजेच आत्मानुभवात तल्लीन व्हावे. त्यासाठी स्थान कसे असावे? आसन कसे असावे?

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्॥११॥

पवित्र व शुद्ध अशा भूमीवर प्रथम दर्भ, त्यावर मृगाजिन, त्यावर वस्त्र (रेशमी वा लोकरीचे) अंथरूण फार खाली नव्हे व फार उंच नव्हे असे आपले आसन योग्याने स्थापन करावे. शुद्ध भूमी याचा अर्थ झाडून पुसून ती जागा स्वच्छ करावी असा याचा अर्थ आहे. जमिनीवर काही अंथरावे याचा अर्थ मृगाजिन, चटई, कोणतेही वस्त्र किंवा पाटासारखे आसन याची तेथे व्यवस्था करावी. आसन हलणारे नसावे, म्हणजे स्थिर असावे. ते जमिनीपासून फार उंच नसावे व अगदी जमिनीलगतही असू नये. 'पूज्य महाराजश्री' साधारणतः पाच इंच उंचीच्या आसनावर बसत होते. एकदा एका भक्ताने त्यांच्यासाठी पाच फूट उंची संगमरवराचे सुंदर आसन आणले. महाराजश्री एक दिवस त्यावर बसले. नंतर म्हणाले - "हे आसन मला नाही चालायचे; ते फार उंच झाले आहे. साधून इतक्या उंच आसनावर बसता कामा नये. यामुळे मनात अहंकार निर्माण होतो. अगदी जमिनीवर बसल्याने मनात हीनता निर्माण होते, स्वतःबद्दल मनात घृणा पैदा होते." त्यांनी ते आसन तेथून हालवायला सांगितले आणि जंगलात एक बाग होती तेथे ठेवण्यास सांगितले, जेथे महाराजश्री कधीच जात नव्हते. आजही तेथे कोणी जात नाही. हेच त्या महापुरुषाचे आचरणपूर्ण शिक्षण! तेव्हा अशा प्रकारे साधकाने उंच आसनावर कधीही बसू नये; नाहीतर भजनपूजन बाजूला राहिल व प्रथम अहंकार मनात ठाण मांडून बसेल.

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये॥१२॥

त्या आसनावर बसून, (बसूनच ध्यान करावयाचे असते) मनाला एकाग्र करून, चित्त व इंद्रिये यांच्या क्रियांचे नियमन करून, चित्तशुद्धीसाठी योगाभ्यास करावा. आता कशा प्रकारे बसावे ते पुढील श्लोकात सांगितले आहे.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥१३॥

शरीर म्हणजे येथे पाठ, मान व डोके समान रेषेत, निश्चल व स्थिर करून सरळ व दृढ होऊन बसावे आणि स्वतःच्या नाकाच्या अग्रभागाकडे दृष्टि लावून नाकाच्या शेंडयाकडे पाहणे याचा अर्थ सरळ व ताठ बसून नाकाच्या समोर जेथे नजर जाईल, तेथे ती स्थिर करणे. इकडे तिकडे पाहू नये. इतरत्र न बघता शरीर व दृष्टी अत्यंत स्थिर करून बसावे.

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत् मत्परः॥१४॥

ब्रह्मचर्यव्रतामध्ये स्थिर रहावे. साधारणतः लोकांना वाटते की, जननेन्द्रियाचा संयम म्हणजे ब्रह्मचर्य होय; परंतु मनात विषयांचे स्मरण करून, डोळ्यांनी कामोत्तेजक दृश्ये पाहून, स्पर्शसुखाचा अनुभव घेऊन, कामोत्तेजक शब्द ऐकून जननेन्द्रियाचा संयम कधीच होणार नाही. ब्रह्मचारी याचा खरा अर्थ आहे 'ब्रह्म आचरति स ब्रह्मचारी' - ब्रह्माचे आचरण आहे नियत कर्म, यज्ञाची प्रक्रिया जे जे करतात ते 'यान्ति ब्रह्म सनातनम्' सनातन ब्रह्मामध्ये प्रवेश मिळवतात. ही प्रक्रिया करित असताना 'स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यान्' बाह्य स्पर्श, मनाचे व सर्व इंद्रियांचे स्पर्श यांचा बाहेरच त्याग करून चित्त ब्रह्मचिंतनात, श्वास-प्रश्वासामध्ये व ध्यानात लावायचे असते. मन जर ब्रह्मामध्ये तल्लीन असेल तर बाह्य गोष्टींचे स्मरण ते का करेल? आणि जर बाह्य स्मरण सुरू असेल तर मन ब्रह्मामध्ये कसे तल्लीन होईल? विकार हे शरीरात नाही पण मनातील विचारांत-भावनांत असतात. जर मन ब्रह्मचरणाशी तद्रूप होईल तर केवळ जननेन्द्रियाचा संयमच नव्हे तर सकल इंद्रियांचा संयम करणे शक्य असते. भीतीरहित आणि अंतःकरण शांत ठेवून, मनाचे संयमन करून, माझ्या ठिकाणी चित्त ठेवून, मत्परायण होऊन आसनावर बसावे.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति।।१५।।

या प्रकारे मनाला परब्रह्माच्या चिंतनात सतत युक्त ठेवणारा, मनाचे नियमन केलेला योगी माझ्या ठायी असणारी मोक्षरूप परमशांती प्राप्त करून घेतो. यासाठी स्वतःला निरंतर त्याच्या ध्यानात तल्लीन ठेवावे. येथे हा प्रश्न पूर्ण झाला. आता पुढील दोन श्लोकांमध्ये त्यांनी सांगितले आहे की, परमानन्द शांती प्राप्त करण्यासाठी शारीरिक संयम, युक्ताहार, विहार हे सुद्धा आवश्यक आहे.

नात्यश्रुतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्रुतः।

न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।१६।।

हे अर्जुना, अतिशय खाणाऱ्याला किंवा मुळीच न खाणाऱ्याला, अति झोपणाऱ्याला किंवा अति जागरण करणाऱ्याला हा योग साधत नाही. मग हा योग कोणाला साध्य होतो ?

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।१७।।

दुःखाचा नाश करणारा हा योग ज्याचे खाणे व हिंडणे परिमित आहे, जो सर्व कामे अत्यंत मापून व नियमितपणे करतो, ज्याची निद्रा व जागर परिमित आहे, त्यालाच साध्य होतो. अति खाण्याने आळस, निद्रा आणि प्रमादाने माणूस घेरला जाईल. तेव्हा त्याच्या हातून साधना होणार नाही. भोजन घेण्याचे सोडून देण्याने सर्व इंद्रिये क्षीण होतील आणि निश्चल, स्थिर बसण्याची क्षमता शरीरात राहणार नाही. पूज्य महाराजश्री म्हणत असत की, तुम्ही जो आहार घेता त्यापेक्षा दीड दोन पोळ्या कमी खा. जसे साधन असेल तसा विहार करावा. मात्र रोज थोडे श्रम तर करायलाच हवेत. काही ना काही कार्य करत रहायला हवेत. अन्यथा शरीरातील रक्ताचे वहन शिथिल पडेल. शरीर रोगग्रस्त बनेल. वयाप्रमाणे, आहार व अभ्यासाप्रमाणे झोपणे व जागणे कमी जास्त होऊ शकते. 'महाराजश्री' म्हणत - "योग्याने चार तास झोपले पाहिजे आणि उरलेला वेळ सतत चिंतन करित राहिले पाहिजे.

हठाग्रहाने अति जागरण केले तर तो वेडा बनतो. कर्म करतानाही अनुरूप निरंतर कर्मरत राहावे. बाह्य विषयांचे स्मरण न करता सदैव परमतत्त्व परमात्म्याच्या ठिकाणी ध्यानमग्न होणाऱ्या योग्याचाच योग साध्य होतो.”

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।

निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा।।१८।।

या प्रकारे विशेष अभ्यास करून वश केलेले चित्त जेव्हा आत्म्याच्या ठिकाणी स्थित होते, तेव्हा ते आत्म्यात विलीन होऊन जाते. आणि जेव्हा सर्व प्रकारच्या इच्छांविषयी साधक निरिच्छ बनतो तेव्हा तो योगमुक्त झाला किंवा त्याला योगसिद्ध झाला असे म्हणतात. आता विशेष रूपाने ज्याने चित्ताला वश केले आहे अशा योग्याचे लक्षण काय आहे ?

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता।

योगिनो यतच्चित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः।।१९।।

वायुरहित ठिकाणी म्हणजेच निवाऱ्याच्या जागी ठेवलेला दिवा ज्याप्रमाणे अगदी निश्चल राहतो, ज्योत अगदी सरळ तेवत राहते, ती हलत नाही, तीच उपमा परमात्म्याचे निरंतर अनुष्ठान करणाऱ्या योग्याच्या नियमन केलेल्या चित्ताला दिली आहे. येथे दिव्याचे तर फक्त उदाहरण आहे. आजकाल दिव्याचा वापर शिथिल झाला आहे. जर वारा फार नसेल तर प्रज्वलित केलेल्या अगरबत्तीचा धूर सरळ वर जातो. ज्याने आपले चित्त ताब्यात ठेवले आहे त्या योग्याच्या चित्ताचे हे एक उदाहरण आहे. त्या अवस्थेत चित्ताला जिंकलेले असेल, चित्ताचा विरोध केलेला असला तरी अद्याप चित्त आहे ते विलीन झालेले नाही. जेव्हा निरोध केलेल्या चित्ताचा विलय होतो तेव्हा कोणती विभूती प्राप्त होते ते पाहू -

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।

यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति।।२०।।

ज्या स्थितीत योगाभ्यासाने (अभ्यास-सराव केल्याशिवाय चित्ताचा निरोध होणार नाही; म्हणून योगाभ्यासाने) नियमन केलेले चित्त शांत होते, आत्मस्वरूपी विलीन होते, तद्दूष होते तेव्हा **आत्मना** - आपल्या आत्म्याद्वारे

‘आत्मानम्’ परमात्म्याला पाहून ‘आत्मनि एव’ आपल्या आत्म्यातच योगी संतुष्ट होतो. कारण प्राप्तिकाळामध्ये तर परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो; परंतु दुसऱ्याच क्षणी तो आपल्या आत्म्याला त्या शाश्वत ईश्वरीय विभूतीमध्ये ओतप्रोत झालेला पाहतो. ब्रह्म अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त आणि अमृतस्वरूप आहे तर आत्माही अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त आणि अमृतस्वरूपच आहे. परंतु तो अचिन्त्यही आहे. जोपर्यंत चित्त व चित्तातले विचारतरंग आहेत, तोपर्यंत तो आपल्याला उपभोग्य नसतो. चित्ताचे नियमन व नियमन केलेल्या चित्ताचा परमात्म्यात विलय होतो, तेव्हा परमात्म्याचा साक्षात्कार होतो आणि साक्षात्कारानंतर लगेच त्यास स्वस्वरूपाची ओळख पटते व ते चित्त चैतन्याच्या भेटीस जाते व म्हणून तो योगी आपल्या आत्म्यातच संतुष्ट होतो. हे त्याचे स्वरूप आहे. हीच पराकाष्ठा आहे. यालाच पूरक असणारा पुढचा श्लोक पाहा.

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः॥२१॥

जे इंद्रियांना अगोचर आहे, अत्यंत शुद्ध झालेल्या बुद्धीनेच ग्रहण करण्यास जे योग्य आहे असे निरातिशय, सर्वोत्कृष्ट (असा आनंद) असे सुख ज्या स्थितीत हा योगी अनुभवतो, ज्या स्थितीत स्थित असणारा तो आपल्या स्वरूपाला जाणतो; तो त्या तत्त्वापासून कधीच ढळत नाही. नेहमी त्याच अवस्थेत तो राहतो.

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।

यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥२२॥

परमेश्वरप्राप्तीरूप लाभ म्हणजेच परमोच्च शांती प्राप्त झाल्यानंतर तिच्याहून दुसरा कोणताही लाभ त्याला अधिक वाटत नाही व या भगवतप्राप्तीच्या सुखामध्ये तो स्थिरावला म्हणजे कितीही मोठे दुःख सामोरे आले तरी तो डगमगत नाही. त्या दुःखाचे त्याला भानच नसते. कारण सुखदुःखादि भावनांचे भान असणारे चित्तच तेथे नसते ते परमात्म्यात विलीन झालेले असते. तसेच -

तं विद्याददुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्।

स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥२३॥

संसारातील दुःखाच्या संयोग-वियोगापासून अलिप्त असणाऱ्या सुखाला योग असे म्हणतात. आत्यंतिक-परमोच्च सुखाशी मीलन म्हणजे योग होय. ज्याला परमतत्त्व परमात्मा म्हणतात त्याच्याशी होणाऱ्या मीलनाचे नाव योग असे आहे. हा योग मन कंटाळून देता निश्चयपूर्वक आचरणे हे योग्याचे कर्तव्य आहे. धैर्यपूर्वक योगाचे अनुष्ठान करणाराच या योगामध्ये सफल होतो.

सङ्कल्पप्रभवात्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।

मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः॥२४॥

म्हणून साधकाने विषयचिंतनापासून संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या सर्व कामनांचा वासना व आसक्तीसहित त्याग करून, सर्व इंद्रियांचे सर्व बाजूंनी मनाने नियमन करावे.

शनैः शनैरूपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्॥२५॥

क्रमाक्रमाने अभ्यास केल्याने वैराग्य प्राप्त होईल. तदनंतर चित्ताचे नियमन व नंतर परमतत्त्वाशी ते तद्रूप होईल. यानंतर धैर्ययुक्त बुद्धीने हळूहळू मनाला आत्म्याच्या ठिकाणी स्थित करून दुसऱ्या कशाचेही चिंतन करू नये. निरंतर चिंतनात राहिल्याने परमात्मप्राप्ती होते. परंतु आरंभी मन चिंतनात स्थिर होत नाही. यावर श्रीकृष्ण म्हणतात -

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥२६॥

हे चंचल व अस्थिर असणारे मन ज्या ज्या कारणांमुळे सांसारिक गोष्टीमध्ये मग्न असते, त्या त्या कारणांपासून त्याचे नियमन करून त्याला वारंवार आत्म्याच्याच ताब्यात आणावे. साधारणतः लोक म्हणतात की मन कोठेही भरकटले तरी त्याला भटकू द्या. ते जाऊन जाऊन प्रकृतीमध्येच जाणार ना? आणि प्रकृती तर ब्रह्माच्या अंतर्गत आहे. प्रकृतीमध्ये भटकणे

म्हणजे ब्रह्माच्या बाहेर जाणे नव्हे. परंतु श्रीकृष्णांच्या मते असे समजणे चुकीचे आहे. गीतेमध्ये या प्रकारच्या विचारसरणीला किंचितही स्थान नाही. श्रीकृष्णाच्या मते, मन जेथे जेथे जाईल, ज्या ज्या माध्यमातून जाईल त्या त्या माध्यमाला रोकून त्याला परमात्म्याच्या ठिकाणी लावावे. मनाचा निरोध करणे शक्य आहे. मनाचा असा निरोध केल्याने काय घडेल ?

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।

उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥२७॥

अशा प्रकारच्या अभ्यासाने ज्याच्या मनाला उत्तम शांती मिळाली आहे, जो पापरहित झाला आहे, ज्याचा रजोगुण शांत झाला आहे व जो ब्रह्मस्वरूप झाला आहे अशा योग्याला सर्वोत्तम सुख प्राप्त होते. याच्यापेक्षा उत्तम दुसरे काहीही नसते. यावरच पुन्हा भर देऊन ते पुढे म्हणतात -

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।

सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते॥२८॥

अशा प्रकारे पापरहित झालेला योगी आत्म्याला निरंतर परमात्म्याच्या ठिकाणी ठेवून अनायासे परब्रह्म परमात्म्याच्या प्राप्तीचा आनंद उपभोगत असतो. तो 'ब्रह्म संस्पर्श' अर्थात ब्रह्माशी संयोग आणि त्यात प्रवेशाचा म्हणजेच साक्षात्काराचा आत्यंतिक आनंद अनुभवतो. त्यासाठी भजन अत्यंत आवश्यक आहे. याच-बाबत ते पुढे म्हणतात -

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥२९॥

ज्याचे चित्त योगयुक्त झाले आहे व जो सर्वत्र समदृष्टीने-समभावाने पाहतो असा योगी स्वतःला सर्व प्राणिमात्रांमध्ये पाहतो व सर्व प्राणिमात्रांना स्वतःच्या ठिकाणी पाहतो. असे समदृष्टीने पाहण्याने योग्याला काय लाभ मिळतो ?

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।

तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥३०॥

जो पुरुष सर्व प्राणिमात्रांमध्ये मला पाहतो, आणि सर्व प्राणिमात्रांना माझ्या ठिकाणी पाहतो त्याच्यासाठी मी अदृश्य नसतो व माझ्यासाठीही तो अदृश्य नसतो. हे योगयुक्त साधकाचे व माझे प्रत्यक्ष मीलन आहे. सख्यभाव आहे. सामीप्य आहे, मुक्ती आहे.

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।

सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते॥३१॥

अनेकतेच्या पलीकडे असणाऱ्या एकत्व भावाला जाणून जो मला भजतो, तो योगी सर्व प्रकारचे काम करित असला तरी तो माझ्याच ठिकाणी राहतो. कारण माझ्याशिवाय त्याच्याजवळ दुसरे काहीही शिल्लक राहिलेले नसते. त्याने सर्व काही मला अर्पण केलेले असल्याने उठता-बसता तो प्रत्येक गोष्ट माझ्यासाठी करतो.

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।

सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः॥३२॥

हे अर्जुना, जो योगी सर्व भूतमात्रांमध्ये आपल्या प्रमाणे समत्व पाहतो, आपल्याप्रमाणेच त्यांना पाहतो, त्यांचे सुख अथवा दुःख हे ही जो आपल्यासारखे पाहतो तो योगी (ज्याचा भेदभाव संपला आहे) परमश्रेष्ठ समजला जातो. श्रीकृष्णांच्या बोलण्यावर अर्जुन म्हणाला -

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।

एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्॥३३॥

हे मधुसूदना, तू जो हा समत्वभाव दृष्टीचा योग सांगितलास, तो मनाच्या चांचल्यामुळे माझ्या ठिकाणी बराच वेळ स्थिर राहिल असे मला वाटत नाही.

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥३४॥

हे कृष्णा, हे मन मोठे चंचल आहे, ते क्षोभक, बलयुक्त तसेच वळवण्यास कठीण आहे. त्याचा निग्रह करणे वायूच्या निग्रहाप्रमाणेच अत्यंत दुष्कर

आहे. सोसाट्याच्या वाऱ्याप्रमाणे त्याचा निग्रह करण्यास अत्यंत कठीण आहे. यावर योगेश्वर श्रीकृष्ण म्हणतात -

श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।३५।।

महान कार्य करण्यासाठी प्रयत्नशील असणाऱ्या महाबाहो अर्जुना, मन खरोखर फार चंचल आहे. त्याचा निग्रह करणे, त्याला वश करणे कठीण आहे; परंतु हे कौन्तेया, अभ्यासाने व वैराग्याने त्याला वश करता येते. ज्याठिकाणी त्याला केंद्रित करावयाचे आहे त्या ठिकाणी स्थिर करण्याचा सतत प्रयत्न करणे म्हणजेच अभ्यास होय आणि जे पाहिले जाते, ऐकले जाते (म्हणजेच संसारातील किंवा स्वर्गातील सुखभोगांच्या) त्यांच्या आसक्तीचा त्याग करणे म्हणजे वैराग्य होय. श्रीकृष्ण म्हणतात की मनाचा निग्रह करणे कठीण आहे, परंतु अभ्यास आणि वैराग्याच्या सहाय्याने त्याला स्वाधीन ठेवता येते - त्याला वश करता येते.

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।।३६।।

हे अर्जुना, मनाचा निग्रह न करू शकणाऱ्या पुरुषाला योग प्राप्त होणे कठीण आहे; परंतु ज्याने मनाला वश केले आहे अशा पुरुषाला तो प्रयत्नाने साधणे सहज शक्य आहे असे माझे मत आहे. तुला हा योग जितका कठीण वाटतो तितका कठीण तो नाही. तो आचरण्यास फार कठीण आहे असे समजून तू तो सोडून देऊ नकोस. प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करून तू तो योग प्राप्त करून घे कारण मनाला स्वाधीन ठेवल्यानंतरच योग प्राप्त होत असतो. यावर अर्जुनाने प्रश्न विचारला -

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः।

अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति।।३७।।

अर्जुन म्हणाला, हे कृष्णा, मनुष्य श्रद्धेने युक्त असला व त्या श्रद्धेने तो योगाचे आचरण करीत असताना, त्याचे मन योगापासून विचलित झाल्याने त्याचा प्रयत्न सुटला व त्या कारणाने त्याला योगसिद्धी प्राप्त झाली नाही तर तो कोणत्या गतीला जातो?

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति।

अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि।।३८।।

महाबाहो श्रीकृष्णा, भगवतसिद्धीच्या मार्गापासून विचलित झालेला मोहित पुरुष इतर ढगांपासून वेगळ्या झालेल्या ढगाप्रमाणे नाश पावत नाही ना? इतर ढगांपासून तुटून वेगळा झालेला ढग ना वर्षाव करीत, ना पुन्हा त्या ढगाला जाऊन मिळत. उलट वाऱ्यामुळे तो इकडे तिकडे फिरत फिरत नष्ट होतो. तशा प्रकारे ज्याचा प्रयत्न शिथिल पडला व ज्याने योगसाधना काही दिवस करून मध्येच सोडून दिली तर तो नष्ट तर पावत नाही ना? तो ना आपल्यामध्ये प्रवेश करू शकत, ना सुखपभोगांचा भोग घेऊ शकत. अशा पुरुषाला कोणती गती प्राप्त होते?

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः।

त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते।।३९।।

हे कृष्णा, माझी ही शंका पूर्णतेने दूर करण्यास तुम्हीच समर्थ आहात. आपल्याशिवाय दुसरा कोणीही माझी ही शंका दूर करू शकणार नाही. यावर योगेश्वर श्रीकृष्ण म्हणाले -

श्रीभगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।

न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति।।४०।।

पार्थिव शरीराला रथ बनवून लक्ष्याकडे घोडदौड करणाऱ्या हे अर्जुना, अशा पुरुषाला इहलोकी किंवा परलोकीही विनाश असत नाही; कारण परमकल्याणकारी कर्म करणारा, सत्कर्म करणारा कोणीही अधोगतीला जात नाही. मग त्याचे काय होते?

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।

शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।।४१।।

मन विचलित झाल्याने योगभ्रष्ट झालेला पुरुष पुण्यकर्म करणाऱ्यांच्या लोकाला जाऊन तेथे पुष्कळ वर्षे वास करून इच्छित सुखे प्राप्त करून (ज्या कामनासक्तीमुळे तो योगभ्रष्ट झाला होता त्या त्याच्या इच्छा परमेश्वर थोड्याच दिवसात तेथे पूर्ण करतो.) 'शुचीनां श्रीमतां' शुद्धाचरणी व वैभवशाली अशा कुलामध्ये तो जन्म घेतो (जे शुद्धाचरणी असतात तेच वैभवशाली असतात).

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।

एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्।।४२।।

किंवा शुद्धाचरणी श्रीमतांच्या घरी त्याला जन्म नाही मिळाला; तर स्थिर बुद्धीच्या योगी लोकांच्या कुळात त्याला प्रवेश मिळतो. शुद्धाचरणी श्रीमतांच्या घरात पवित्र संस्कार लहानपणापासूनच प्राप्त होतात. परंतु तशा घरात जन्म झाल्याने त्याला योग्याच्या कुळात (घरात नव्हे) म्हणजेच शिष्य परंपरेत प्रवेश मिळतो. कबीर, तुलसीदास, रैदास, वाल्मीकी इत्यादींना शुद्धाचरणी श्रीमतांच्या घरात जन्म नाही मिळाला; परंतु योग्यांच्या कुळात प्रवेश मिळाला. सद्गुरूंच्या कुलामध्ये संस्काराचे परिवर्तन हाही एक जन्म आहे. अशा प्रकारचा जन्म या लोकी मिळणे अत्यंत दुर्लभ आहे. योग्यांच्या या जन्माचा अर्थ त्यांच्या पोटी जन्म घेणे असा नव्हे. त्याच्या पोटी जन्म घेतलेली मुलं (गृहत्यागापूर्वी) महापुरुषाला भले आपले वडील मानत असले, तरी त्या महापुरुषाला घराविषयी व आप्तजनांविषयी काहीही आसक्ती-प्रेम वाटत नाही. जो शिष्य महापुरुषाच्या आज्ञांचे पालन करतो, त्यांची सेवा करतो तो शिष्य स्वतःच्या पुत्रांपेक्षा त्यांना अधिक प्रिय असतो. तोच त्यांचा खरा पुत्र बनतो.

जे योग्याच्या संस्कारांनी युक्त नसतात, अशा शिष्यांना महापुरुष शिष्य म्हणून स्वीकारीत नाहीत. 'पूज्य महाराजश्री' नी अशा सर्वांना शिष्य केले असते तर हजारो विरक्त त्यांचे शिष्य बनले असते. परंतु कोणाला गाडी भाडे देऊन, कोणाच्या दारी निरोप पाठवून, कोणाच्या घरी पत्र पाठवून,

कोणाला समजावून असे अनेकांना (योगयुक्त संस्कार नसलेल्यांना) त्यांनी घरी पाठवून दिले. अनेक हट्ट करू लागले की त्यांना आतून सूचना मिळे की, याच्यामध्ये साधू बनण्याचे एकही लक्षण नाही, याला ठेवून घेण्यात काही फायदा नाही. हा योगमार्ग पार करू शकणार नाही. तेव्हा महाराजश्रींनी त्यांना स्वीकारले नाही. तर एक-दोघांनी निराश होऊन पर्वतावरून खाली उडी टाकून जीवही दिला; परंतु महाराजश्रींनी त्यांना आपल्याजवळ ठेवून घेतले नाही. त्यांना मागाहून ही गोष्ट समजल्यावर ते म्हणत “ हा मार्ग आचरण्यास तो पूर्णपणे असमर्थ आहे हे मी जाणल्याने त्याला ठेवून घेतले नाही; परंतु हा असा आत्मघात करेल हे समजले असते; तर ठेवला असता जवळ; शेवटपर्यंत पतीतच राहिला असता. दुसरे काय ! जीवाने तर वाचला असता.” “ महाराजश्रींचेजवळ असे ममत्वही खूप होते, परंतु तरीही त्यांनी संस्कारहीन शिष्यांचा स्वीकार केला नाही. सहा-सात जणांच्या बाबतीत त्यांना आदेश मिळाला होता “ आज एक योगभ्रष्ट पुरुष तुमच्याकडे येत आहे. अनेक जन्म भटकत आहे. त्याचे अमुक नाव आहे व असे रूप आहे तेव्हा त्याचा स्वीकार करावा. व त्याला ब्रह्मविद्येचा उपदेश करून त्याला पुढे न्यावे.” केवळ अशा शिष्यांचाच महाराजश्रींनी स्वीकार केला. आजही त्यातील एक महापुरुष धारकुण्डीमध्ये बसले आहेत. एक अनुसुयामध्ये आहेत व दोन-तीन अन्यत्र आहे. त्यांना सदगुरुच्या कुळात प्रवेश मिळाला. अशा महापुरुषांची प्राप्ती होणे अत्यंत दुर्लभ असते.

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्।

यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन।।४३।।

हे अर्जुना, पूर्वजन्माच्या देहातील बुद्धिसंस्काराचा नव्या देहामध्ये त्याला लाभ होतो. त्याच्याठिकाणी ते बुद्धिसंस्कार उपजतच असतात. त्यामुळे हे कुरुनन्दना, त्यांच्या प्रभावामुळे तो पुन्हा ‘संसिद्धौ’ भगवत्प्राप्तीसाठी योगसिद्धीसाठी प्रयत्न करतो.

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्यियते ह्यवशोऽपि सः।

जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते।।४४।।

श्रीमंताच्या घरी तो विषयांच्या आधीन झाला तरी पूर्वजन्मीच्या अभ्यासाने तो भगवत्मार्गाकडे-कर्मयोगाकडे आकर्षिला जातो आणि मग या मार्गात

त्याचे प्रयत्न शिथिल असले तरी, योगमार्गाचा तो जिज्ञासू शब्दब्रह्माला पार करून निर्वाण पदाची प्राप्ती करून घेतो त्याच्या प्राप्तीचा हाच मार्ग आहे. एका जन्मात कोणालाही निर्वाणपद प्राप्त होत नाही.

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः।

अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्॥४५॥

अनेक जन्मे प्रयत्न करणारा योगी परमसिद्धी प्राप्त करतो. प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करणारा योगी सर्व पापांपासून चांगल्याप्रकारे शुद्ध होऊन मोक्षाप्रत जातो. मोक्षप्राप्तीचा हाच क्रम आहे. प्रथम शिथिल प्रयत्नाने योगाचा आरंभ होतो. मन योगापासून चलित होते. त्यामुळे जन्म घ्यावा लागतो. त्या जन्मात सद्गुरूच्या कुलात त्याचा प्रवेश होतो आणि मग प्रत्येक जन्मात अभ्यास करत करत तो परमगतीला पावतो. श्रीकृष्णांनी सांगितले होते की या योगामध्ये बीजाचा नाश होत नाही. आपण या मार्गात दोन पावले चाललात तरी त्या साधनेचा कधी नाश होत नाही. प्रत्येक परिस्थितीत मनुष्य थोडी फार साधना करू शकतो. कारण मनुष्याला वेळ थोडा असतो, त्यामुळे त्याच्याकडून थोडी फार साधना होत असते. आपण काळे आहात की गोरे आहात, किंवा आपण कुठचेही असलात तरी गीता सर्वांसाठी आहे. आपल्यासाठीही ती आहे. उत्कट प्रयत्न करणारा कोणीही असू शकतो परंतु शिथिल प्रयत्न करणारा गृहस्थच असतो. गीता गृहस्थ-विरक्त, शिक्षित-अशिक्षित थोडक्यात सर्वसाधारण मनुष्य मात्रांसाठी आहे. कोणा 'साधू' नावाच्या विचित्र प्राण्यासाठी नाही. शेवटी योगेश्वर श्रीकृष्ण निर्णय देताना म्हणतात-

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।

कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन॥४६॥

तपस्व्यांपेक्षा योगी श्रेष्ठ आहे. ज्ञानी लोकांपेक्षाही योग्याला श्रेष्ठ समजले जाते. सकाम कर्मे करणाऱ्या कर्मनिष्ठांपेक्षाही योगी श्रेष्ठ आहे. म्हणून हे अर्जुना तू योगी हो.

तपस्वी-

स्वरूपप्राप्तीसाठी तपस्वी लोक मनासहित इंद्रियांना योगामध्ये उतरवून तापवीत असतात. योग त्यांच्यात अद्याप संपूर्ण उतरलेला नसतो.

कर्मि-

कर्मनिष्ठ लोक नियत कर्म म्हणून त्यात प्रवृत्त होतात. परंतु ते आपली क्षमता ओळखून त्यात प्रवृत्त होत नाहीत किंवा समर्पण भावाने ते कर्म करत नाहीत. फक्त कर्म करायचे म्हणून करीत असतात.

ज्ञानी-

ज्ञानमार्गी तेच नियत कर्म, यज्ञाच्या प्रकियेला चांगल्या प्रकारे जाणून आपल्या शक्तीचा अंदाज घेऊन कर्म करण्यास प्रवृत्त होतात. त्याच्या लाभहानीचे उत्तरदायित्व त्यांच्यावरच असते. लाभहानीवर नजर ठेवून ते कर्म करतात.

योगी-

निष्काम कर्मयोगी मात्र ईश्वरावर श्रद्धा ठेवून, समर्पण भावाने त्या नियत कर्मांमध्ये - 'योग साधने' मध्ये प्रवृत्त होतो. अशा योग्याच्या योगक्षेमाची जबाबदारी परमेश्वर घेत असतो. पतन होण्याची स्थिती निर्माण झाली तरी त्याला पतनाचे भय नसते. कारण ज्या परमतत्त्वाची तो अभिलाषा धरतो, ध्यास घेतो तो परमात्माच त्याला सांभाळण्याची जबाबदारी घेत असतो.

म्हणजे तपस्वी योग प्राप्त करण्यासाठी अद्याप प्रयत्नशील आहे. कर्मनिष्ठ केवळ कर्म करणेच जाणतो. त्यांचे पतनही होऊ शकते कारण त्या दोन्हीमध्ये ना समर्पणाची भावना असते ना आपली लाभहानी पाहण्याची क्षमता; परंतु ज्ञानी योग्याच्या अवस्थेला जाणत असतो, त्याला आपल्या शक्तीचा अंदाज असतो व त्याची सर्व जबाबदारी त्यांच्यावरच असते; आणि निष्काम कर्मयोगी तर स्वतःला परमेश्वराच्या आधीन करतो. त्यामुळे त्याला ईश्वर सांभाळतो. परमकल्याणाच्या मार्गावर हे दोन साधक योग्य प्रकारे चालत असतात. परंतु ज्याची जबाबदारी ईश्वर घेतो तो साधक सर्वात श्रेष्ठ होय, कारण ईश्वराने त्याला स्वीकारलेले असते. त्याच्या लाभहानीचा विचार ईश्वरच करीत असतो. म्हणून कर्मयोगी श्रेष्ठ आहे. यासाठी हे अर्जुना, तू कर्मयोगी बन आणि समर्पणासहित योगाचे आचरण कर.

कर्मयोगी श्रेष्ठ खरा; पण त्यामध्येही जो अन्तरात्म्यामध्ये लीन असतो तो योगी श्रेष्ठ होय.

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।

श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः॥४७॥

सर्व निष्काम कर्मयोग्यामध्ये जो श्रद्धाशीलतेने, अंतःकरणापासून अन्तर्चिन्तनातून निरंतर मलाच भजतो तो योगी मला श्रेष्ठ वाटतो. भजन ही काही देखावा करण्याची गोष्ट नाही. अशा भजनाला समाजाने भले माना डोलावल्या तरी ईश्वराचा अशा भजनाला विरोध असतो. भजन हे अत्यंत गोपनीय असते, आणि ते अंतःकरणापासून गायले जात असते. त्याचे कमीजास्त होणे हे अंतःकरणावर अवलंबून असते.

निष्कर्ष-

या अध्यायाच्या आरंभी योगेश्वर श्रीकृष्णांनी सांगितले की कर्मफलाचा आश्रय न घेता 'कार्यम् कर्म' म्हणजे जो कर्तव्य कर्म करतो तोच खरा संन्यासी होय आणि ते कर्म करणारा योगी आहे. केवळ कर्माचा व अग्निहोत्राचा त्याग केल्याने कोणीही योगी किंवा संन्यासी होत नाही. संकल्पांचा त्याग केल्याशिवाय कोणीही पुरुष संन्यासी अथवा योगी होत नाही. आम्ही इच्छा-अपेक्षा-संकल्प करत नाही असे केवळ म्हणण्याने संकल्प पिण्ड सोडत नाहीत. योगामध्ये आरूढ होऊ इच्छिणाऱ्या पुरुषाने 'कार्यम् कर्म' कर्तव्य कर्म करता करता योगारूढ होण्याने सर्व संकल्प नष्ट होतात. त्यापूर्वी नष्ट होत नाहीत. सर्व संकल्प नाहीसे होणे यालाच संन्यास म्हणतात.

योगेश्वर श्रीकृष्णांनी सांगितले की, आत्मा अधोगतीला जाऊ शकतो आणि पुन्हा त्याचा उद्धारही होऊ शकतो. जो पुरुष मनासहित इंद्रियांना जिंकतो त्याचा आत्मा त्याचा मित्र बनून त्याचे परमकल्याण करतो. जो इंद्रियांना जिंकू शकत नाही, त्याचा आत्मा त्याचा शत्रू बनून शत्रुसारखा त्याच्याशी वागतो व अनेक यातनांचे तो कारण बनतो. म्हणून मनुष्याने आपल्या आत्म्याला अधोगतीला जाऊ देता कामा नये. मनासहित इंद्रियदमन करून आपणच आपल्या आत्म्याचा उद्धार करावा.

त्यानंतर त्यांनी योग प्राप्त करणाऱ्या योग्याची राहाणी सांगितली आहे - 'यज्ञस्थळी' बसण्याचे आसन व बसण्याची पद्धत सांगताना सांगितले की, यज्ञस्थल शांत व स्वच्छ असावे. रेशमी वस्त्र, मृगाजिन, किंवा दर्भाची चटई यापैकी कोणतेही एक आसन, पसंत करावे. कर्माला अनुरूप असा

आहार, विहार, निद्रा या बाबतीत संयम असावा. योग्याच्या निग्रही चित्ताला त्यांनी निवाऱ्याच्या ठिकाणी स्थिर रहाणाऱ्या दीपकाची उपमा दिली आहे; आणि मग जेव्हा निग्रह केलेल्या मनाचाही परमतत्त्वात विलय होतो त्यासमयी योगी पराकाष्ठेचा परमानंद सुखाचा अनुभव घेतो. संसारातील संयोग व वियोग यांनी रहित असे जे सुख, त्यालाच मोक्ष असे म्हणतात. योग म्हणजे परमार्थाशी मिलन. जो योगी परमार्थाची प्राप्ती करून घेतो तो सर्व भूतमात्रांकडे समदृष्टीने पाहतो. जसा आपला आत्मा तशाच प्रकारे सर्वांच्या आत्म्याकडे तो पाहतो त्याला मग परमोच्च शांती प्राप्त होते व म्हणून योग साधणे आवश्यक आहे. मन जेथे भरकटत जाईल तेथून त्याला निग्रहाने आणून त्याचे नियमन केले पाहिजे. मन हे मोठे चंचल असून त्याला ताब्यात ठेवणे कठीण आहे असे श्रीकृष्णांनी कबूल केले आहे. परंतु अभ्यास आणि वैराग्याने त्याला स्वाधीन करता येते. ज्याचे प्रयत्न शिथिल आहेत असा मनुष्यही अनेक जन्मातील अभ्यासाने परमगती प्राप्त करू शकतो. तपस्वी, ज्ञानमार्गी व कर्मनिष्ठांपेक्षा योगी श्रेष्ठ असतो व म्हणून हे अर्जुना, तू योगी बन. समर्पणाच्या बरोबर अंतर्मनाने योगाचे आचरण कर. प्रस्तुत अध्यायात श्रीकृष्णांनी योगाच्या प्राप्तीसाठी अभ्यासाची नितान्त आवश्यकता आहे. या गोष्टीवर अधिक भर दिला आहे.

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे 'अभ्यासयोगो' नाम षष्ठोऽध्यायः ॥६॥

याप्रमाणे श्रीमद्भगवद्गीतारूपी उपनिषदातील ब्रह्मविद्यांतर्गत योगशास्त्रातील श्रीकृष्ण आणि अर्जुन यांच्या संवादातील 'अभ्यास योग' नावाचा सहावा अध्याय समाप्त झाला.

इति श्रीमत्परमहंसपरमानन्दस्य शिष्य स्वामीअडगडानन्दकृते श्रीमद्भगवद्गीतायाः 'यथार्थगीता' भाष्ये 'अभ्यासयोगो' नाम षष्ठोऽध्यायः ॥६॥

अशा प्रकारे श्रीमत्परमहंस परमानंदजींचे शिष्य स्वामी अडगडानंदकृत श्रीमद्भगवद् गीतेवरील भाष्य यथार्थ गीता यामधील 'अभ्यास योग' या नावाचा सहावा अध्याय समाप्त झाला.

॥हरिः ॐ तत् सत्॥