



ज्येष्ठ नागरिकांचे जीवन सुखकर करण्यामध्ये भगवद्गीतेचे महत्त्व

Dr. Laxmi S. Dakhole

Assistant Professor, B P Natoinal Institute of Social Work, Nagpur

Email : lsdakhole712@gmail.com

सारांश (Abstract) :

प्रस्तुत अध्ययनामध्ये 30 ज्येष्ठ नागरिक नागपूर शहरातील दक्षिण नागपूर येथील सहूरु नगर मधून घेण्यात आले. प्रस्तुत अध्ययनातील ज्येष्ठ नागरिकांची निवड गैरसमभाता गैरसमभाव्यंता नमुना निवड पद्धतीतील सोयीस्कर नमुना निवड पद्धतीचा उपयोग करून जे ज्येष्ठ नागरिक नियमितपणे भगवद्गीतेचे पठण करतात त्यांची निवड करण्यात आली. भगवद्गीतेचे पठण हा त्यांच्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग बनलेला आहे. एकही दिवस भगवद्गीतेचे पठण न केल्यास त्यांना चुकल्या चुकल्यासारखे वाटते. भगवद्गीतेचे नियमित पठणामुळे ज्येष्ठ नागरिकांचे जीवन सुखकर झाले आहे. भगवद्गीता ज्येष्ठ नागरिकांना आधार देते. मार्गदर्शन करते.

मुख्य शब्द (Keywords) : ज्येष्ठ नागरिक, भगवद्गीता, दिनचर्या मानसिक आरोग्य.

प्रस्तावना (Introduction) :

भगवद्गीता म्हणजेच "भगवानाची गीता" हा हिंदू धर्मातील एक पवित्र आणि महत्त्वाचा ग्रंथ आहे. महाभारताच्या युद्धात (कुरुक्षेत्राच्या रणभूमीवर) अर्जुनाला धर्म आणि कर्तव्य याबाबत असलेल्या संभ्रमावर भगवान श्रीकृष्णाने दिलेले उपदेश यामध्ये समाविष्ट आहेत.

भगवद्गीतेचे स्वरूप :

- भगवद्गीता हा महाभारताचा भाग असून तो भीष्म पर्वतील अध्याय 25 ते 42 पर्यंत येतो.
- यात एकूण 700 श्लोक आहेत, ज्यामध्ये श्रीकृष्ण अर्जुनाला जीवनाचे तत्वज्ञान, धर्म, कर्म आणि मोक्ष याबद्दल ज्ञान देतात.



भगवद्गीतेतील मुख्य तत्वे :

- 1) कर्मयोग : कर्म करताना त्याचे फळ न बघता निष्काम भावाने कर्म करावे.
- 2) ज्ञानयोग : आत्म्याचे शाश्वतत्व ओळखणे आणि भौतिक जगापासून अलिप्त राहणे.
- 3) भक्तियोग : संपूर्ण श्रद्धा आणि भक्तीने परमात्म्याशी एकरूप होणे.
- 4) अहंकाराचा त्याग: अहंकाराचा त्याग करून सेवाभावाने जीवन जगावे.
- 5) मोक्षप्राप्ती : जीवनाचा अंतिम उद्देश मोक्षप्राप्ती आहे. ज्यामुळे जन्म मृत्यूच्या चक्रातून मुक्ती मिळते.

भगवद्गीतेचे महत्त्व :

- भगवद्गीता केवळ धार्मिक ग्रंथ नसून ती दर्शनिक आणि आध्यात्मिक मार्गदर्शिका आहे.
- हा ग्रंथ मानवी जातीला धर्म,कर्तव्य,नैतिकता आणि मानसिक शांती शिकवते.
- जीवनातील संघर्ष,निर्णय आणि आत्मिक उन्नतीसाठी गीतेतील शिकवणी आजही प्रासंगिक आहे.

भारतीय पौराणिक महाकाव्ये तसेच भारतीय ग्रंथ या विश्वाला मिळालेली महान देणगी होय. विश्वातील मानवजातीला मानवतेची शिकवण देणारे हे ग्रंथ ज्ञानाचे भांडार आहेत. या ग्रंथाच्या आधारेच मानवांना आपले जीवन सुखी, समृद्धी व विकारमुक्त, व्यसनमुक्त करून मानवी मूल्ये व नैतिकता पाळण्याचे पाठ गिरविण्याचा सुमार्ग दर्शवितात. विश्वाच्या विविध देशात ही धर्मग्रंथ आहेत. परंतु भारतीय ग्रंथ भांडारांनी संपूर्ण विश्वाच्या कल्याणाचा सुमार्ग दाखवलेला आहे. अशाच महान ग्रंथात जीवनाचे सार ज्या ग्रंथात सामावलेला आहे तो ग्रंथ म्हणजे "भगवद्गीता" होय. भगवद्गीता प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्णाच्या मुखातून अवतरली आहे. गीता या विश्वातील मानव जातीला आत्मिक शांती प्रदान करणारी व आदर्श जीवनशैलीचा मार्ग दाखवणारी आहे. गीता हा ग्रंथ आत्मिक शांतीची साक्षात संजीवनीच होय.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी भगवद्गीतेचे महत्त्व :

- 1) आध्यात्मिक दृष्टिकोन :



- ज्येष्ठ वयामध्ये अनेकदा भूतकाळातील अनुभव, चुका किंवा निर्णयांचा पश्चाताप मनावर छाप टाकतो.
- भगवद्गीता शिकवते की, " कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" म्हणजेच आपण आपले कर्तव्य पार पाडायचे आहे. परंतु त्याचे फळ आपल्याला नियंत्रित करता येणार नाही. त्यामुळे भूतकाळातील गोष्टींचा बाऊ न करता पुढे कसे शांतपणे जगता येईल यावर लक्ष केंद्रित करावे.

2) मृत्यूचे भय कमी करणे :

- गीता आत्म्याला अमर मानते. आत्मा नित्य, शाश्वत आणि अजर अमर आहे. शरीर नश्वर आहे परंतु आत्मा पुनर्जन्म घेतो.
- हे तत्त्वज्ञान जेष्ठ नागरिकांना मृत्यूचे भय कमी करण्यास मदत करते आणि शांतीने जीवनाचा अंतिम टप्पा स्वीकारण्याची ताकद देते.

3) मनः शांती आणि मानसिक स्थैर्य :

- ध्यान योग आणि भक्तीयोग भगवद्गीता मनावर नियंत्रण ठेवण्याचे आणि भगवंतावर श्रद्धा ठेवून समाधान प्राप्त करण्याचे मार्ग शिकवते. यामुळे वृद्धावस्थेत येणाऱ्या तणाव, चिंता आणि एकटेपणावर मात करता येते.

4) संसारातून अलिस होणे :

- गीता म्हणते की जीवनात मोह आणि आसक्तीचा त्याग केल्याने आपण खऱ्या अर्थाने आनंदी होऊ शकतो. ज्येष्ठ नागरिकांनी मुलांकडून किंवा इतरांकडून अपेक्षा न ठेवता शांत आणि संतुलित जीवन जगावे.
- गुणत्रय विभाग योग (14 वा अध्याय) यात सांगितले आहे की सत्वगुण, रजोगुण आणि तमोगुण त्यांचे महत्त्व ओळखून आपले आचरण संतुलित ठेवावे.

5) स्वतःचा शोध (आत्मज्ञान) :

- भगवद्गीता ज्येष्ठ वयात स्वतःच्या अस्तित्वाचा शोध घेण्याची प्रेरणा देते.



- "मी कोण आहे?" "माझ्या जीवनाचा उद्देश काय आहे?" अशा प्रश्नांची उत्तरे शोधण्यासाठी गीता उपयुक्त ठरते.

6) भक्तीमार्गाचे महत्त्व :

गीतेतील भक्तीयोग बारावा अध्याय ज्येष्ठांसाठी महत्त्वाचा आहे. हा अध्याय भगवंतावर अखंड विश्वास ठेवण्याचा आणि त्याच्यावर समर्पण करण्याचा सल्ला देते ज्यामुळे वृद्धावस्थेतील दुःख दूर होऊ शकते.

ज्येष्ठ नागरिकांच्या दैनंदिन जीवनासाठी गीतेतील शिकवणी :

1) ध्यान आणि प्रार्थना :

रोज गीतेतील श्लोकांचे पठण, ध्यान आणि प्रार्थना केल्याने मानसिक शांतता लाभते.

2) आशा सोडू नये :

गीता सांगते की जीवनात संघर्ष असला तरी शांत राहून त्याचा सामना करणे आवश्यक आहे. त्यामुळे वृद्धांनी उत्साहाने जीवन जगावे.

3) एकटेपणावर मात :

गीतेत भगवंतासोबत एकत्वाचे महत्त्व आहे. ज्येष्ठांनी सत्संग, ध्यान आणि किंवा समूहामध्ये धार्मिक कार्यक्रमात भाग घेऊन आपले मन सकारात्मक ठेवावे.

4) कर्तव्यभावना जपणे :

कर्मयोग तिसरा अध्याय शिकवतो की कर्तव्य सोडू नका. जरी शरीर थकले असले तरी कुटुंबासाठी प्रार्थना, मार्गदर्शन आणि अनुभवाचे ध्यान देणे हेही एक कर्तव्य आहे. ज्येष्ठ नागरिकांसाठी भगवद्गीतेचा उपयोग

1) नियमित वाचन :

भगवद्गीतेचे एक दोन श्लोक रोज वाचून त्याचा अर्थ समजून घेण्याचा प्रयत्न करावा.



2) ध्यानधारणा :

गीतेच्या शिकवणीवर आधारित ध्यान धारणा करावी. ज्यामुळे मनःशांती मिळेल.

3) सत्संगात सहभागी होणे :

धार्मिक ग्रंथाचे अभ्यास किंवा गितेवरील प्रवचन एकल्याने आत्मबळ वाढते.

4) भक्तीभाव वाढवणे :

भगवंतावर विश्वास ठेवा आणि दिवसभरात त्याचे स्मरण ठेवा.

5) सकारात्मक दृष्टिकोन :

गीतेतील शिकवणीमुळे ज्येष्ठ नागरिक जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोनाने पाहू शकतात आणि इतरांनाही प्रेरणा देऊ शकतात.

6) विज्ञान-तंत्रज्ञानाचे युग :

आज विज्ञान व तंत्रज्ञानाने मानवी जीवनामध्ये अनेक परिवर्तने घडून आली आहेत. मात्र या युगाला गीतेतील ज्ञानसागराची जोड आवश्यक आहे. गीतेतील ज्ञान त्रिकालाबाधित सत्य आहे. या तंत्रज्ञानाच्या युगात ही मानवी मनांना आत्मिक संतुष्टतेची गरज आहे आणि ही गरज पूर्ण करते गीताच. म्हणून गीता ही या विश्वाला मिळालेली मोठी देणगीच आहे होय.

7) गीतेचे वाचन व अभ्यास निकोप निरोगी मन घडवते :

मानवी मनात माजलेले काहूर समस्यांच्या साठा व काठिण्य पातळीतील प्रश्नांची उत्तरे केवळ गीतेचा अभ्यासात व गीता वाचनातच मिळतात. भरकटलेल्या मनांना निकोप, निरोगी, सक्षम व सुदृढ ठेवण्यासाठी गीता पठनाशिवाय पर्याय नाही.

8) गीता ज्ञानाचा महासागर :

गीता ग्रंथ जीवनाचे सार आहे. गीता ग्रंथातील ज्ञान पठणाने गीता वाचनाने मानवी मन सदगुण, सदविचार, सदर्वतन सद्भावना व सत संकल्पनी युक्त बनतात. भरकटलेल्या, विकारग्रस्त व व्यसनग्रस्त मनांना ही निकोप घडविण्याचे काम गीता वाचनातूनच होते. संपूर्ण



मानव जातील आत्मिक शांती व आत्मिक बळ प्राप्त करून देण्याचे प्रभावी साधन म्हणजे गीता ग्रंथ होय.

9) गीता ग्रंथ मानव जातीचे हित जपणारा ग्रंथ :

गीता ग्रंथातील प्रत्येक वचन, प्रत्येक विचार संपूर्ण मानव जातीचे हित जपणारे आहे. गीतेतील तत्त्वज्ञान कुण्या एका व्यक्तीसाठी नाही तर संपूर्ण मानव जातीच्या कल्याणार्थ आहे. यासाठी विश्वातील प्रत्येकाने गीता ग्रंथाचे वाचन आयुष्यात करून खऱ्या मानवी ही जीवनाचा अर्थ समजून घ्यायला हवा. गीता ग्रंथाच्या वाचनाने आत्मिक शांती सोबत, मानवी मूल्ये, नैतिक मूल्ये यांचेही ज्ञान मानव जातीला होते.

10) गीता ग्रंथ प्रत्येक घरात असावा :

विश्वातील प्रत्येकाच्या घरात गीता ग्रंथ असायलाच हवा व घरातील प्रत्येकाने वेळ, काळ, प्रसंगी गीता वाचन करून आपल्या जीवनातील समस्यांची उकल या माध्यमातून शोधायलाच हवी.

निष्कर्ष (Conclulsion) :

भगवद्गीता ज्येष्ठ नागरिकांसाठी एक जीवनसंजीवनी आहे. जी त्यांना मनःशांती, स्थिरता आणि आत्मज्ञान देते. गीतेच्या तत्त्वज्ञानावर आचरण केल्याने वयोमानानुसार येणाऱ्या शारीरिक आणि मानसिक आव्हानांवर सहज मात करता येते. जीवनाच्या या टप्प्यावर गीता फक्त धार्मिक ग्रंथ न राहता एक आधारस्तंभ बनते. भगवद्गीतेच्या नियमित वाचनामुळे मनामध्ये कोणत्याही गोष्टीची भीती राहत नाही. काही ज्येष्ठ नागरिक नियमितपणे न चुकता रोज भगवद्गीतेतील श्लोकाचे पठण करतात. त्यामुळे त्यांच्यामध्ये एकाग्रता, पुढाकारवृत्ती, शांत स्वभाव, दुसऱ्यांबद्दल नेहमी आदराची भावना असते. भगवद्गीतेचे नियमित पठणामुळे अध्यात्मिकवृत्ती ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये मोठ्या प्रमाणात निर्माण झालेली आहे. भगवद्गीतेच्या पठणामुळे ज्येष्ठ नागरिक नेहमी सकारात्मक विचार करतात. आशावादी असतात. दुसऱ्यांनाही मोठ्या प्रमाणात आधार देतात. कुटुंबातील सदस्यांना ज्येष्ठ नागरिक आधाररूपी मार्गदर्शन करतात. ज्येष्ठ नागरिक स्वतः कोणत्याही समस्येला तोंड देण्यासाठी खंबीरपणे उभे असतात. कधीही ते कोणाबद्दलही वाईट चिंतेत नाही. अपशब्द देखील बोलत नाही.



संदर्भ (References) :

- * राजपूत, धोंडीरामसिंह (2020) : गीता आत्मिक शांतीची संजीवनी होय ,मनोहरी मनोयुवा, वर्षे 28 वे,अंक 8 व 9 वा, ऑगस्ट सप्टेंबर, अकोला
- * श्रीकृष्णाचे तत्वदर्शन,(2019): ग्रामगीतारत्न ग्रामगीता बोधामृत पुस्तक पाचवे, ग्रामगीता जीवन विकास परीक्षा विभाग अमरावती
- * श्री श्रीमद् ए सी भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद (2022) : श्रीमद् भगवद्गीता यथारूप, भक्तिवेदांत बुक ट्रस्ट मुंबई
- * पत्रीजी,ब्रम्हर्षी (2023) : श्रीमद्भागवतगीता पत्री जी के शब्दों मे,पिरामिड ध्यान जगत जुलाई-अगस्त वर्ष 6 अंक 4, दिल्ली.