महामंडलेश्वर

**स्वामी परमानंदगिरीजी महाराजांचे**

**सत्संग - प्रवचन**

# प्रातःकाळी उठावे

***(प्रथम आवृत्ती)***

- प्रकाशक -

ॐ परमानंद प्रकाशन

**महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराज आश्रम**

भांगसीमाता गड, परमानंदनगर, शरणापूर, औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

दुरध्वनी :

किंमत : पाच रुपये

## निवेदन

वेद शास्त्रे पुराणे सांगतात की ब्रह्माची प्राप्ती करुन घेणे प्रत्येक मनुष्य प्राण्याचे आद्य कर्तव्य किंवा ध्येय असले पाहिजे. परंतू ब्रह्माची प्राप्ती करुन घेणे ऐवढे सोपे नाही. संत म्हणतात की "चणे खावे लोखंडाचे । तेव्हा ब्रह्मपदी नाचे ।।" लोखंडाचे चणे म्हणजे हरबरे खाणे पचविने जसे कठीण आहे. तसे ब्रह्माची प्राप्ती करुन घेणे कठीण आहे. परंतू अशक्य आहे असे मात्र नाही.

ज्यांनी ब्रह्माला जाणले असेल अशा ब्रह्मज्ञानी पुरुषांच्या सानिध्यात जाऊन ब्रह्माची प्राप्ती करून घेणे सोपे आहे.

असेच एक ब्रह्मज्ञानी महापुरुष **श्री श्री १००८ महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराज** यांच्या सानिध्याने व मार्गदर्शनाने अनेक साधक ब्रह्ममुहूर्तात उठून ब्रह्मानंदाची प्राप्ती करुन घेत आहे. ब्रह्ममुहूर्तात नेमके काय करावे याचे मार्गदर्शन जे त्यांनी सत्संग प्रवचनाद्वारे साधकांना भक्तांना उद्देशून केलेले आहे ते लिखीत स्वरुपात आम्ही आपल्या हातात देत आहोत.

प्रकाशक

**प्रातःकाळी उठावे । काही पाठांतर करावे ।**
**यथानुशक्ती आठवावे । सर्वोत्तमासी**

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

काल अनुष्ठानाला सुरुवात झाली. बरेचसे साधक आपले गाव, तालूका, जिल्हा सोडून या ठिकाणी अनुष्ठाणाला आले. सर्व मोह ममता सोडून ते महान पुण्यात्मा अनुष्ठाणाला बसले. अनुष्ठाणाला बसण्यापूर्वी या ठिकाणी संकल्प करण्यात आला. अनुष्ठानाचा संकल्प करण्यापूर्वी अनुष्ठाण कसे करायचे याची माहिती तर सांगण्यात आलीच, परंतू कोणत्या नियमांचे पालन करायचे याची माहिती देखील देण्यात आली. अनुष्ठाणाचा संपूर्ण लाभ साधकांना व्हावा यासाठी अनुष्ठाण काळामध्ये एवढेच नव्हे, तर जीवनामध्ये कोणते नियम पाळायचे हे सर्वांना समजावे यासाठी जवळ जवळ तीन वेळेस तेच ते नियम सांगण्यात आले. उद्देश हाच की सर्व नियम आपणास समजले पाहिजे. व सर्व नियमांचे काटेकोरपणे आपण पालन केले पाहिजे. की जेणे करुन आपणालाही सुख मिळेल व आपल्या सानिध्यात जे येतील त्यांना देखील सुख मिळेल.

कारण हे सर्व विश्वच जणुकाय नियमाने बांधलेले आहे. सर्व नियमांचे पालन करतात म्हणून सर्वांना सुख समाधान शांतता मिळते. जसे सुर्य चंद्र नियमाप्रमाणे उगवतात व मावळतात. ग्रह नक्षत्र तारे सर्व आप आपल्या मर्यादेने भ्रमण करतात. एकाने जरी मर्यादाचे उल्लंघन केले तरी अनेकांना त्रास होतो. हे आपणास जरी माहित नसेल तरी परंतू आपणास हे तर माहित असेलच की मोठ्या शहरातून आपले वाहन डाव्या बाजूने चालवावे असा नियम आहे. मध्येच जर आपण आपले वाहन उजव्या बाजूने चालविण्यास सुरुवात केली तर अपघात



होऊन आपण मरुन इतरांनाही मारण्याची शक्यता असते. सांगायचे तात्पर्य हेच आहे की जीवनामध्ये नियमांना अत्यंत महत्व आहे.

म्हणून जसे काल जे अनुष्ठानाला बसले त्यांना काही नियम सांगण्यात आले जसे की जोपर्यंत आपण जीवंत आहात तो पर्यंत आपण जीवनामध्ये कधी चुकून देखील व्यसन करु नये. तसेच मांसाहार देखील करु नये. जो पर्यंत अनुष्ठान चालू आहे. तो पर्यंत फलहारच केला पाहिजे. मौन धारण केले पाहिजे. म्हणजे काहीच बोलू नये. शुक शुक असा आवाज देखील करु नये. जास्तीत जास्त मानसिक ध्यानयुक्त गुरुमंत्राचा म्हणजेच सद्‌गुरुने दिलेल्या मंत्राचा जप झाला पाहिजे. प्रातःविधिला म्हणजेच संडासला गेल्यानंतर आपल्या अंगावरती जेवढे कपडे असेल तेवढे स्वच्छ धूतले पाहिजे व स्नान केले पाहिजे. लघविला जातांना पाणी नेले पाहिजे. खाली बसून लघवी केली पाहिजे व त्यानंतर हातपाय धूवून गुळणा केला पाहिजे. असे काही सामान्य नियम जे अनुष्ठाणाला बसले त्यांना सांगितले व त्या सर्व नियमांचे आम्ही तंतोतंत पालन करु असा भगवंताच्या सद्‌गुरुच्या सूर्यनारायणाच्या अग्नीनारायणाच्या साक्षीने आपण संकल्प केला. जे अशा प्रकारचा संकल्प करुन अनुष्ठाणाला बसले, त्यांना केवळ ऐवढेच नियम पाळायचे असे नाही .तर अजूनही बऱ्याच नियमांचे जीवनामध्ये आपण पालन केले पाहिजे की जेणे करुन आपण तराल व आपल्या सानिध्यात जे येतील ते देखील भवसागरातून तरुन जातील. म्हणून आपण तरून जगाला तारण्यासाठी अनेक नियमांचे पालन आपण केले पाहिजे. जसे आत्ताच सांगितले की अजून बरेच नियम दररोज आपणास सकाळ संध्याकाळच्या प्रवचनाद्वारे सांगण्यात येतील.

म्हणून ज्यांना आपण तरून जगाला तारायचे असेल भव सागरातून मुक्त व्हायचे असेल साधक शिष्य - भक्त व्हायचे असेल तर त्यांनी आत्ताच जो नियम सांगितला त्या नियमाचे तंतोतंत पालन केले पाहिजे. जसा आताच साधक - शिष्य, भक्त, मुमुक्षू होण्यासाठी नियम सांगितला की.

**प्रातःकाळी उठावे । काही पाठांतर करावे ।**
**यथानुशक्ती आठवावे । सर्वोत्तमासी ।।**

हा नियम समजून घेण्यापूर्वी हा नियम साधकांना शिष्यांना कुणी सांगितला हे समजून घेतलेच पाहिजे असे नाही. कारण चांगला विचार चांगला आचार कुणीही सांगितला असेल अगदी लहान बालकाने जरी सांगितला असेल तर तो जीवनात अंगिकारला पाहिजे. त्यातल्या त्यात महापुरुषाने, सत्पुरुषाने अधिकारी व्यक्तीने जर एखादा नियम सांगितला असेल तर तो अगदी तंतोतंत जीवनात पालन केलाच पाहिजे. म्हणून साधकांना शिष्यांना हा नियम कुणी सांगितला हे देखील आपण जाणून घेण्याचा प्रयास केला पाहिजे.

महाराष्ट्रातच जांब नावाच्या गावामध्ये एक लहानसा नारायण नावाचा मुलगा राहत होता. लहान अवस्थेतच तो भगवंताची भक्ती ध्यान धारणा करायचा. एक दिवस तो संध्याकाळी गावाच्या बाहेर जे एक जीर्ण मंदिर होत त्या मंदिरात गेला व तेथे तो ध्यानाला बसला. त्याचे असे ध्यान लागले की रात्र केव्हा संपून गेली त्याला काही कळालच नाही. जसे काही लहान लहान मुल अनुष्ठाण करतात. एवढे जपा मध्ये तपामध्ये ध्यानामध्ये तल्लिन होतात की सात दिवस केव्हा संपले त्यांना कळत देखील नाही. त्याच प्रमाणे त्या नारायण नावाच्या मुलाला ध्यानामध्ये तल्लिन झाल्यामुळे रात्र संपल्याचे लक्षातच आले नाही.

इकडे आईने रात्रभर त्याचा शोध केला. सकाळी सहज आई



त्या मंदिरात गेली तर तिला आपला मुलगा दिसला. जो ध्यानात तल्लिन होता. '' एक बसून करतो जप, एक बसून घेतो झोप '' कधी कधी हे दोन्ही सारखेच दिसतात. त्याप्रमाणे आईला असे वाटले की हा येथे झोप घेत आहे. म्हणून आईने त्याला हाताने हलविले. त्यामुळे त्याचे ध्यान भंग पावले. त्याच क्षणी आईने त्याला विचारले की, येथे काय करतो? त्या नारायण नावाच्या मुलाच्या मुखातून शब्द निघाला ''आई चिंता करतो विश्वाची ''.

आई मी विश्वाची चिंता करतो. परंतू आईला विश्व काय विश्वाची चिंता काय हे काहीच कळाले नाही.

काही असे अधम बुद्धीचे असतात की, त्यांना केवळ आपल्याच पोटाची चिंता असते. केवळ आपल्याच पोटाची चिंता करणाऱ्याला अधम बुद्धीचे समजल्या जाते. जसे काही समाजात व्यक्ती असतात की, त्यांना केवळ आपल्याच पोटाची चिंता असते. आई वडिल पत्नी मुलबाळं यांची त्याला अजिबात चिंता नसते. अधम बुद्धीच्या व्यक्तिला केवळ आपल्याच पोटाची चिंता असते. त्यामुळे संध्याकाळ झाली की त्यांना एवढीच चिंता निर्माण होते की आता संध्याकाळ झालेली आहे. आता माझे पिण्याचे कसे होईल? म्हणजे पहिल्या धारेची नाही मिळाली तर दुसऱ्याधारेचीका होईना सरकारमान्य नाही मिळाली तर बिगर सरकारमान्य का होईना तो खोटं बोलून चोरी करुन वेळ प्रसंगी पत्नी मुलांना उपासी ठेऊन पत्नीने कमविलेले पैसे बळजबरीने हिसकावून घेऊन तिला मारून पैसे घेतो व त्या पैशाची अशा प्रकारे दारू पितो. त्या नंतर डुकरासारखा रात्रभर गटारात लोळत राहतो. घरी मुलेबाळे उपाशी आहे पत्नीच्या अंगावर अंग झाकेल ऐवढे कपडे

नाही आई बाप म्हतारे झाले आहे. ते देखील उपाशी आहे. याची त्याला काहीही चिंता नसते. त्याला केवळ आपल्या पोटाचीच चिंता असते. अशा व्यक्तीला अधम बुद्धीचा व्यक्ती म्हणतात. तो अधम गतीला म्हणजेच श्वान सुकराच्या गतीला जातो.

परंतू त्या पेक्षा काही चांगले असतात. त्यांना आपल्या कुंटूबाची चिंता असते. त्यापेक्षा चांगल्यांना आपल्या समाजाची तर काहींना गावाची, तालुक्याची, जिल्ह्याची, राज्याची, देशाची चिंता असते. परंतू काही असे महान पुण्यात्मा असतात की त्यांना सर्व विश्वाची चिंता असते. जसे ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात.

**दुरितांचे तिमीर जावो । विश्व स्वधर्म सुर्य पाहो ।**
**जो जे वांछील तो ते लाहो । प्राणिजात ।।**

सर्व विश्व सुखी समाधानी असले पाहिजे. अशी साधूसंताना चिंता असते, कारण त्यांनी सर्व विंश्वालाच आपले मानलेले असते.

**हे विश्वची माझे घर । ऐसी मती जयाची स्थिर ।**
**किंबहूना चराचरी । आपणची जाहला ।।**

त्या नारायण नावाच्या मुलामध्ये एक महान संत आत्मा निवास करत असल्यामुळे तो म्हणाला आई चिंता करतो विश्वाची. परंतू आत्ताच सांगितले की आईला विश्व आणि विश्वाची चिंता काही कळाली नाही. कारण तिला एकच चिंता होती की हा मोठा झाला पाहिजे, याचे लग्न झाले पाहिजे. सुन घरात आली पाहिजे व मी निवांत बसून सुखी झाले पाहिजे.

जसे त्या मुलाचे वय वाढले तसी त्याची विश्वांबद्दलची चिंताही वाढली व आईची देखील त्याच्या लग्नाबद्दलची चिंता वाढली.

आई नेहमी म्हणायची की तू लग्न कर व तो मुलगा म्हणायचा



की, मला लग्न करायचे नाही. मला ब्रह्माची प्राप्ती करायची आहे.

मुलगा माझे ऐकत नाही लग्न करत नाही. म्हणून एक दिवस आई अत्यंत दुःखी झाली व दुःखाने रडायला लागली. आईचे रडणे नारायणाला चांगले वाटले नाही. रडणाऱ्या आईला नारायणाने विचारले आई तू का रडतेस? तुझी काय इच्छा आहे? तेव्हा आई रडत रडत म्हणाली मला तुला बोहल्यावर चढलेल बघायच आहे. म्हणजेच पूर्वीच्या काळी लोक मातीचा बोहला बनवायचे व त्याच्या साक्षीने लग्न करायचे. रडणाऱ्या आईला नारायण म्हणाला बस एवढीच इच्छा आहेना? तर ती तुझी इच्छा मी पुर्ण करीन. आईला वाटले हा आता लग्नाला तयार झाला. म्हणून लग्नाची सर्व तयारी झाली. एवढेच नव्हे तर मंगलाष्टक सुरु झाले.

**वऱ्हाडी सावचित्त सावधान!**
**वाजंत्री सावचित्त सावधान!**

नारायणाने फक्त एकच शब्द ऐकला तो म्हणजे **सावधान!** इतर तरुण जसे सावधान होतात की आता नवरीच्या गळयात फुलाचा हार घालण्यासाठी हार आहे किंवा नाही? तसा नारायणाने विचार न करता तो विचार करायला लागला की ब्राह्मण सावधान म्हणत आहे. म्हणजे आता मायाजाळामध्ये गुंतण्याची वेळ आली आहे. त्या पासून आपण मुक्त झाले पाहिजे. म्हणून तिसऱ्या वेळेस ज्या वेळेस सावधान शब्द ऐकला तर तो ऐकून तो युवक तेथून जो पळाला तर गाव तालुका जिल्हा सर्व सोडून तो नाशिकला गेला. नाशिकच्या दक्षिण दिशेला टाकळी नावाचे गाव आहे, तिथे तो एकांतात साधना, जप, तप, अनुष्ठाण करावयास लागला. खूप

भूख लागल्यानंतर तो गावात मधुकरी मागण्यासाठी जायचा. त्या वेळेस लोक त्याला विचारायचे की तू कोण कुठला तुझे नाव काय? तर तो म्हणायचा. की मला हे सर्व काहीही माहित नाही. मला एकच माहित आहे की, मी रामाचा दास आहे. म्हणून लोक त्याला आता रामाचा दास म्हणजेच **रामदास** म्हणून ओळखावयास लागले.

साधना करता करता त्यांना रामाचे हनुमंताचे दर्शन झाले. त्या दर्शनाने अनेक शक्ती त्यांच्या अंगी संचारल्या त्यामुळे त्यांना नंतर लोक **समर्थ रामदास स्वामी** म्हणून ओळखावयास लागले.

अशा समर्थ रामदास स्वामींनी काही ग्रंथ पुस्तके लिहिले. त्यांचे मनाचे श्लोक तर सर्वांच्या परिचयाचे आहे. मनाला केलेले बोध प्रत्येकाने वाचला पाहिजे. त्याच प्रमाने त्यांचा एक प्रसिद्ध ग्रंथ म्हणजे **दासबोध**. दासबोध नावाच्या ग्रंथामध्ये त्यांनी दासांना म्हणजेच, शिष्यांना साधकांना जो बोध केला त्याचे वर्णन केलेले आहे. अशा त्या दासबोध नामक ग्रंथात समर्थ रामदास स्वामी शिष्यांना, साधकांना, भक्तांना, मुमुक्षूंना अत्यंत महत्त्वाचा सर्वांत पहिला नियम किंवा आचार विचार सांगतात की.

**प्रातःकाळी उठावे । काही पाठांतर करावे ।**
**यथानुशक्ती आठवावे । सर्वोत्तमासी ।।**

या ठिकाणी तिन महत्वाच्या गोष्टी समर्थांनी सांगितल्या

**१) प्रातःकाळी उठावे**
**२) काही पाठांतर करावे**
**३) यथानुशक्ती आठवावे सर्वोत्तमासी**

या तिन गोष्टी पैकी आजच्या प्रवचनात फक्त पाहिली गोष्ट समजाऊन घेण्याचा प्रयास करु ती म्हणजे **'प्रातःकाळी उठावे'**



समर्थ म्हणतात की ज्यांना साधक शिष्य भक्त मुमुक्षू व्हायचे असेल त्यांनी सर्वात पहिला नियम कोणता पालन केला पाहिजे तर तो म्हणजे **'प्रातःकाळी उठावे'**

प्रत्येकानेच प्रातःकाळी उठले पाहिजे. तसे तर सर्वच पशुपक्षी देखील प्रातःकाळी उठतात. एवढेच नव्हे तर झाडांच्या म्हणजेच फुलांच्या कळया देखील प्रातःकाळी उमलतात.

प्रातःकाळ म्हणजेच ब्रह्ममुहूर्त. ब्रह्ममुहूर्त म्हणजेच ज्या वेळेस ब्रह्मनाडी जागृत असते. अशा ब्रह्मनाडीच्या जागृत मुहूर्तावरती जो ब्रह्माचे चिंतनस्मरण करतो तर त्याला सहज ब्रह्माची प्राप्ती होते.

आपल्या शरीरात बहात्तर हजार नाड्या आहे. असे योगी सांगतात. त्यापैकी तिन अत्यंत महत्वाच्या म्हणजे इडा पिंगला सुषम्ना. त्यांनाच कोणी चंद्रस्वर, सूर्यस्वर, मध्यस्वर असेही म्हणतात. तर कोन्ही उजवी, डावी, व मध्य नाडी असे म्हणतात. तर कुणी सुर्य नाडी, चंद्रनाडी व ब्रह्मनाडी असेही म्हणतात.

कोणती नाडी किंवा कोणता स्वर चालू असतांना कोणते कार्य करावे याचे खूप मोठे एक विज्ञान आहे. जे भगवान शिव जाणतात व भगवान शिवाच्या कृपेने काही योगी जाणतात. जसे की, सुर्यस्वर म्हणजेच उजवा स्वर चालू असतांना जेवण केले तर ते सहज पचते. याचे ज्ञान सर्वांना नसले तरी परंतू बऱ्याच ग्रामिण भागामध्ये देखील अपचनामुळे पोट दुखत असेल तर बऱ्याच वृद्ध आजी आजोबांना सांगितले तर ते काहीही औषध न देता म्हणतात की, डाव्या कुशीवर झोप आणि डाव्याकुशीवर झोपल्यानंतर थोड्याच वेळात अपचनामुळे पोट दुखत असेल तर त्याचे पोट दुखणे बरे होते.

कारण डाव्या कुशीवर झोपल्यानंतर उजवी नाडी म्हणजेच सुर्यस्वर चालू होतो. त्यामुळे अन्नाचे पचन होते व अन्नाचे चांगले पचन झाल्यामुळे अपचनामुळे जे पोट दुखत होते ते दुखणे बरे होते.

डावास्वर म्हणजेच चंद्रस्वर चालू असतांना द्रवरुप पदार्थ चांगले पचतात.

मध्यस्वर म्हणजेच ब्रह्मस्वर म्हणजेच जेव्हा दोनी स्वर चालू असेल त्या वेळेस ब्रह्मांचे चिंतन केले म्हणजेच ध्यान केले तर सहज ध्यान लागते व मन एकाग्र होते. प्राणायाम साधनाने केव्हाही ब्रह्मस्वर योगी चालू करु शकत असले तरी सर्वांनाच केव्हाही हा स्वर चालू ठेवणे शक्य नाही. परंतू ब्रह्म मुहूर्तात मात्र प्रायः हा ब्रह्मस्वर चालू असतो. म्हणून असा ब्रह्मस्वर चालू असतांना ब्रह्माचे चिंतन केले तर जीव ब्रह्मस्वरुप होण्यास ब्रह्माची अनुभूती घेण्यास जास्त काळ वाट बघावी लागत नाही. म्हणून ज्या वेळेस ब्रह्ममुहूर्त म्हणजेच ब्रह्मस्वर चालू असतांनाचा काळ असेल त्या वेळेस उठून ब्रह्माचे चिंतन स्मरण ध्यान केले पाहिजे.

म्हणून योगी ज्या वेळेस उठतात त्या वेळेस आपण देखील उठले पाहिजे. योगी केव्हा उठतात केव्हा जागतात तर ज्ञानी सांगतात.

**पहले प्रहर मे सब कोई जागे दुसरे प्रहर मे भोगी ।**
**तिसरे प्रहर मे तस्कर जागे चौथे प्रहर मे योगी ।।**

पहला प्रहर म्हणजे संध्याकाळी सहा ते नऊ वाजेपर्यंत सर्वजण जागे असतात. नऊ ते बारा वाजेपर्यंत भोगी लोक जागी असतात. बारा वाजेपासून ते तिन वाजेपर्यंत तस्कर म्हणजे चोर लोक जागतात. त्या नंतर सर्व झोपी गेल्यानंतर चतुर्थ प्रहरात योगी उठतात. अशा प्रकारे सकाळी तिन वाजल्यानंतर चतुर्थ प्रहर म्हणजे ब्रह्ममुहूर्त सुरु होते. त्या वेळेस



योगी ध्यानाला बसतात तेव्हा त्यांच्या तनामनातून जी एक दिव्य शक्ती निघते ती शक्ती साधकांना आपल्या साधनेत प्रगती करण्यासाठी सहाय्यभूत ठरते. म्हणून अशा ब्रह्ममुहूर्तात आपण उठले पाहिजे.

अशा दिव्य ब्रह्ममुहूर्तात उठून काय करायला पाहिजे ? तर संत बहिणाबाई आपल्या एका अभंगामध्ये म्हणते

**स्नान संध्या जप नित्य अनुष्ठान । करि सावधान आत्मनिष्ठे ।।**

अत्यंत आत्मनिष्ठेने, श्रद्धा भावना पुर्वक स्नान, संध्या, जप, अनुष्ठान या चार गोष्टी नित्य केल्या पाहिजे. या चार गोष्टी पैकी पहिली गोष्ट म्हणजे

**स्नान**ः दररोज स्नान केलेच पाहिजे. जलस्नान, मंत्रस्नान, भस्मस्नान, वायुस्नान असे बरेच स्नानाचे प्रकार आहेत.

**जलस्नान**ः जलस्नान म्हणजे पाण्याने नित्य स्नान करणे. दररोज न चुकता स्वच्छ, शुद्ध, पवित्र पाण्याने स्नान केलेच पाहिजे. कारण आपणास माहित आहेच की आपण काहीही कार्य नाही केले केवळ झोप घेतली तरी शरीरावरते घाम येतो. त्वचेवरते घाम साचतो. शरीराचा दुर्गंध येतो. मळामध्ये किती तरी जंतू जे सामान्य डोळयांनी दिसत नाही असे तयार होतात.त्यामुळे नेहमी व्यक्ती आजारी राहतो. असे कितीतरी जंतू आहे की ते घामापासून तयार होतात त्यामुळे नेहमी आजारी पडण्याची शक्यता असते. म्हणून डॉक्टरकडे वैद्याकडे जो पैसा व वेळ खर्च होतो त्या पेक्षा थोडा वेळ व पैसा स्नानासाठी पाण्यासाठी केला तर घरात निरोगता राहू शकते. म्हणून नित्य जलाने म्हणजेच पाण्याने स्नान केले पाहिजे.

सद्‌गुरुच्या सानिध्यात अनुष्ठाण केले पाहिजे.

म्हणून ब्रह्ममुहूर्तामध्ये आपण स्वतः उठले पाहिजे व इतरांनाही उठविले पाहिजे. आपण स्वतः ब्रह्ममुहूर्तात उठा व इतरांना उठवा कुणालाही ब्रह्ममुहूर्तात झोपा असे म्हणू नका. कारण महापुरुष संत म्हणतात.

**सोना सोना मत करो यारो उठकर भजो मुरार ।**
**एक दिन ऐसा सोयेगा लम्बे पाव पसार ।।**

झोपा झोपा असे म्हणू नका. कारण एक दिवस तर पाय पसरून झोपणे आहेच. काळझोप जिला म्हणतात अशी झोप लागल्यानंतर म्हणजे मृत्यू आल्यानंतर आपणास कुणी उठवू शकत नाही व आपण कुणाकडूनच उठणार नाही. मग भगवंताची प्राप्ती होणार नाही. मानव जन्म सर्व व्यर्थ गेला असे वाटायला लागेल. म्हणून मृत्यू होण्याच्या पूर्वी प्रत्येक दिवसी ब्रह्ममुहूर्तात उठून उठवून भगवंताचे चिंतन स्मरण केले पाहिजे.

म्हणून ज्ञानी उपदेश करतात.

**उठ जाग मुसाफिर भोर भई । अब रैन कहाँ जो सोवत है ।**
**जो सोवत है सो खोवत है । जो जागत है सो पावत है ।।**

हे मुसाफिर म्हणजेच हे प्रवासी तू उठ. उठला असेल तर आता जाग कारण आता सकाळ झालेली आहे. रात्र संपलेली आहे. जो झोपतो त्याला काही मिळत नाही. जो जागतो त्याला सर्व काही मिळते.

या वरील वचनाचा थोडा अर्तमुख होऊन विचार केला पाहिजे. या ठिकाणी जो उपदेश केलेला आहे तो मुसाफिराला म्हणजे जो प्रवासी आहे त्याला केलेला आहे. विचार केल्यानंतर कळते की आपण स्वतः देखील एक प्रवासी आहे. जन्माकडून मृत्यूकडे आपला प्रवास सुरु आहे. बंधनाकडून मुक्तीकडे आपला प्रवास सुरु आहे या जगामध्ये, गावामध्ये, घरामध्ये आपण एक प्रवासी आहोत. एखाद्या धर्मशाळेत थांबावे तसे



आपण या जगात, गावात, घरात थांबलेलो आहे. हे जग, हे गाव घर आपले नाही. पूर्वीही आपले नव्हते व भविष्यकाळातही आपले राहणार नाही. हे गाव हे घर गणगोत माझे आहे असे कितीही आपण म्हणत राहिलो तरीही एक दिवस असा येईल की, त्या दिवसी

**सोडून गणगोत सारी । शेवटी गावाचे बाहेरी ।।**

आपणास ज्यांना आपले मानले आहे तेच घेऊन जातील व आपल्या शरीराला अग्नी लावून जाळून टाकतील किंवा दफन करतील. कारण हे गाव घर नातेवाईक आपले नाही. आपल गाव तर ते आहे, जे संताचे भगवंताचे गाव आहे. जेथे गेल्यानंतर मृत्यूच यमाच काळाच भय नाही. जो पर्यंत आपण तेथे पोहचत नाही तो पर्यंत आपला प्रवास चालुच राहणार आहे. आपण प्रवासी आहोत या जगात घरात गावात पाहुणे आहोत. म्हणून अशा सर्व प्रवाशांना ज्ञानी उपदेश करत आहे की.

**उठ जाग मुसाफिर भोर भई ।**

मुसाफिराला म्हणजेच जो प्रवास करत आहे अशा प्रवाश्याला ज्ञानी अगोदर म्हणतात, उठ आणि नंतर म्हणतात जाग. उठणे वेगळी गोष्ट आहे आणि जागणे देखील एक वेगळी गोष्ट आहे. कारण बरेच लोक उठतात परंतू जागी झालेले नसतात. म्हणजेच जागलेले नसतात तर झोपलेलेच असतात. जसे काही व्यक्ती झोपेत बरळतात तर काही झोपेत चालतात. झोपेत असून देखील ते बरळत असतात. म्हणजे बोलत असतात किंवा चालत देखील असतात. परंतू काय बोलतात कुठे चाललेले असतात त्यांना काहीच कळत नाही. कारण ते जागलेले नसतात. म्हणून ज्ञानी म्हणतात उठ जाग.

**उठा जागे व्हा!**

काही काही व्यक्ती उठतात जागेही होतात परंतू ते म्हणतात की, माझ्या जीवनात सर्व अंधारही अंधार आहे. कुठ जाव? काय कराव? काही कळत नाही. त्यामुळे परत ते अज्ञानरुपी अंधकारात परत झोपी जातात. परत त्यांना काही सुचत नाही. चांगल काही दिसत नाही. त्यामुळे परत दुःख ही दुःख प्राप्त होते. सूर्य उगवला म्हणजे रात्र संपली दिवस सुरु झाला, जीवन सुरु झाले सर्व काही कळायला लागले असे नाही.

**कोटीन चंदा उगही सुरज कोटी हजार ।**

**तीमिर तो नाशे नही बीन गुरु घोर अंधार ।।**

जीवन तर खऱ्या अर्थाने तेव्हा सुरु होते. ज्या वेळेस जीवनात सद्‌गुरु मिळतात. जीवनात सद्‌गुरु मिळाले नसेल तर करोडो सुर्य, चंद्र उगवूनही जीवनातला अंधार संपणार नाही आपल्या गावाचा घराचा रस्ता सापडणार नाही व जो पर्यंत आपण आपल्या गावी पोहचत नाही. तो पर्यंत जन्ममृत्यूच चक्र चालूच राहील.

**सद्‌गुरुविन ज्ञान काही । सर्वथा होणार नाही ।**

**अज्ञान प्राणि प्रवाही । वाहतची गेले ।।**

म्हणून या भवसागरातून भव नदीतून तरुन जायचे असेल तर मोह रुपी अज्ञानरुपी निद्रेतून जागविणारे सद्‌गुरु आपणास मिळाले पाहिजे. व असे सद्‌गुरु ज्या वेळेस मिळतील त्याच वेळेस खऱ्या अर्थाने भोर भई म्हणजे रात्र संपली पहाट झाली. उठण्याची वेळ झाली आता उठलेच पाहिजे. कारण

**जो सोवत है सो खोवत है । जो जागत है सो पावत है ।**

जो व्यक्ती झोपलेला आहे त्याच्या कडे कितीही संधी आल्या त्याला



चांगल्या संधी प्राप्त झाल्या तरी त्या संधीचा त्याला काहीही लाभ होत नाही. जो जागृत आहे जो सावधान आहे त्यालाच संधीचा लाभ होतो.

**जागला तो जगला । झोपला तो मेला ।।**

अशीही एक म्हण आहे. जो जागतो म्हणजे ज्याला आपले मुळ स्वरुपाचे आत्मस्वरुपाचे ज्ञान होते खऱ्या अर्थाने तोच जागलेला आहे. व झोपला तो मेला म्हणजे अधोगतीला गेला. अशी अधोगती होऊ नये असे वाटत असेल तर त्यासाठी जागले पाहिजे म्हणजे ज्ञान झाले पाहिजे. '' जागत है सो पावत है '' जो जागतो त्याला सर्व काही प्राप्त होते. जसी अजून एक म्हण आहे की.

**लवकर झोपे लवकर उठे ।**

**तया धन आरोग्य संपदा सर्व काही भेटे**

जे लवकर झोपतात म्हणजेच साधारणतः रात्री अकरा वाजेच्या दरम्यान झोपतात व लवकर उठतात म्हणजेच साधारणतः चार वाजेच्या दरम्यान उठतात त्यांना तन मन आरोग्यता विद्यारुपी धनसंपदा प्राप्त होते. यश किर्ती आदि सर्व काही प्राप्त होते. एवढेच नव्हे तर सकाळीच उठून कार्याला लागणाऱ्यांना नेहमी यशस्वीता प्राप्त होते. म्हणून जे विदयार्थी विद्यार्थीनी साधक शिष्य ब्रह्मचर्या चे पालन करतात सकाळी अभ्यासाला सुरुवात करतात तर त्यांना चांगल्या ज्ञानाची प्राप्ती होते. कोणत्याही चांगल्या कार्याचा सकाळीच आरंभ केला तर ते कार्य सिद्धीला जाते. बरेच अज्ञानी व्यक्ती कोणतेही कार्य न करता इकडे तिकडे फक्त विचारत फिरतात की आमचे कार्य होईल किंवा नाही. असे विचारत फिरण्या पेक्षा महापुरुष आपले कार्य कसे होईल याचे उपाय सांगतात ते लक्षात ठेवले पाहिजे.

**उषःकाले गर्गहाः सकुनशः ब्रह्स्पती ।**
**मन प्रसादःअंगीरा विप्रवाक्य जनार्दन ।।**

गर्गमुनी असे सांगतात की, उषःकाळी म्हणजेच सकाळीच ब्रह्ममुहूर्तात कार्याला लागा आपले कार्य होईल. ब्रह्मस्पती असे म्हणतात की, एखादा शुभशकुन आपणास झाला दिसला तर आपले कार्य होईल असे समजावे. अंगीरा ऋषी असे म्हणतात की आपले मन प्रसन्न असेल अशा वेळेस प्रसन्न मनाने कार्य करा आपणास त्या कार्यात जय मिळेल. जनार्दन म्हणजेच जनता जनार्दन असे म्हणतात की विप्र वाक्य - ब्राह्मणांनी एखादे मुहूर्त सांगितले त्या मुहूर्तावर आपण कार्य केले तर आपले कार्य होऊन जाईल.

अशा प्रकारे वेगवेगळया ऋषीमुनींचे वेगवेगळे मत आहे. या सर्व मतामधून चांगले कोणते असेल तर ते हे मानता येईल की, ब्रह्ममुहूर्तात म्हणजेच सकाळीच उठून सत्कार्याला सुरुवात केली पाहिजे. व विशेष म्हणजे आपले मन प्रसन्न ठेवून प्रसन्न मनाने आनंदाने सत्कार्य केले पाहिजे. म्हणजे त्या कार्यात आपणास जय मिळाल्या शिवाय राहणार नाही. असा ऋषी मुनी साधू संतांचा आमचा अनुभव आहे. म्हणून केवळ संसारी कार्य करण्यासाठीच आपण ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे असे नाही तर भगवंताची प्राप्ती करण्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. कारण ज्याला भगवंताची प्राप्ती होते त्याला जीवनात सर्व काही मिळते.

**ज्याचा सखा हरि । त्यावरि विश्व कृपा करी ।।**

ज्याने हरिला आपला माता पिता बंधू मानले त्याच्या वरती सर्व विश्व कृपा करत. म्हणून ब्रह्म मुहूर्तात उठून ब्रह्माची भगवंताची प्राप्ती करुन घेतली पाहिजे. भगवंताचे ध्यान केलं पाहिजे. म्हणून ज्ञानी म्हणतात.



**उठ निंद से अखिया खोल जरा ।और अपने प्रभूसे ध्यान लगा ।।**
**यह प्रीत करन की रित नही । प्रभू जागत है और तू सोवत है ।।**

ब्रह्ममुहूर्तात उठा आपले डोळे उघडा भगवंताचे ध्यान करा. केवळ डोळे बंद करुनच ध्यान होते असे नाही. हाः सुरुवातीला ठिक आहे की, नश्वर संसार डोळयाने बघत बसण्यापेक्षा डोळे बंद करुन शाश्वताच ध्यान करा. परंतू डोळे बंद करुन किती वेळ बसणार? अशी ध्यानाची सवय लावा जी जे दिसेल ती प्रभूचिच लीला आपणास दिसली पाहिजे. सर्व चराचरात तोच प्रभू शक्ती स्फूर्ती प्रेरणा करत आहे. त्याच्याच सत्तेने आपण कार्य करीत आहोत याची अनुभूती उघड्या डोळयाने बघा त्याची लीला शक्ती बघा. त्या प्रभूची भक्ती करा परंतू हे सर्व करण्यासाठी बघण्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. बरेचसे म्हणतात आमचे भगवंतावरती प्रेम आहे. आम्ही भगवंताची भक्ती करतो. परंतू असे म्हणणारे बरेच ब्रह्ममुहूर्तात झोपलेले असतात. अशांना ज्ञानी पुरुष म्हणतात की.

**यह प्रित करन की रित नही । प्रभू जागत है और तू सोवत है ।।**

ही कोणती भगवंतावरती प्रेम करण्याची भक्ती करण्याची पद्धत आहे? की भगवंत जागलेला आहे व तू झोपलेला आहे.

म्हणून भगवंतावरती खरोखरच प्रेम असेल तर ब्रह्ममुहूर्तात उठा नवा दिवस आपल्याला पाहण्याच सद्‌भाग्य जे भगवंताने दिले. त्या भगवंताचे प्रथम आभार माना की हे प्रभू तूझ्याच कृपेने आजचा हा शुभ दिवस पाहण्याच सद्‌भाग्य मला मिळाल.

भगवंताचे स्मरण चिंतन करण्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तात उठा व इतरांना उठवा. इतरांना उठवा म्हणजे नेमके कुणाला उठवा? तर जे

साधू संत असतील त्यानांच उठवा जसे ज्ञानी संत म्हणतात.

**उठा उठा साधू संत साधा आपूलाले हित ।**
**जाईल हा नर देह मग कैसा भगवंत ।।**

एकदा नाही समजले तर दुसऱ्यांदा म्हणतात की, उठा उठा साधू संत. साधू संतानाच उठा म्हणतात. कारण इतरांना उठविण्याचा प्रयास केला तरी इतर उठणार नाही. म्हणून साधू संतांनाच म्हणतात की ब्रह्ममुहूर्तात उठा व आपल्या देहाचे सार्थक करुन घ्या. आपले हित करुन घ्या. भगवंताची प्राप्ती करुन घ्या. कारण नरदेहामध्येच हे आपण सर्व करु शकतो. नरदेह निघून गेल्यानंतर मग भगवंताची प्राप्ती आपणास करता येणार नाही. आपले हित होणार नाही. म्हणून ब्रह्ममुहूर्तात उठून आपले हित करुन घ्या. हित करून घ्या म्हणजे.

**हित ते करावे देवाचे चिंतन । करुनिया मन शुद्ध भावे ।।**

भगवंताचे चिंतन स्मरण करने यातच खऱ्या अर्थाने मानव देहाचे सार्थक आहे. हित आहे. म्हणून ब्रह्ममुहूर्तात उठून आपले हित करुन घ्या व इतरांचे हित होण्यासाठी इतरांनाही उठवा. इतरांना उठवा म्हणजे कुनाला उठवा? तर आत्ताच सांगितले की फक्त साधू संतानाच उठवा. कारण तेच उठतील व आपले हित करतील. म्हणून ब्रह्ममुहूर्तात उठून काय करावे. काय करू नये याचा जसा विवेक विचार पाहिजे तसाच ब्रह्ममुहूर्तात कुणाला उठवावे व कुणाला उठू नये याचाही विवेक विचार पाहिजे.
जसे ज्ञानी संत सांगतात.

**सोता साधू जगाइये करै नाम का जाप ।**
**यह तीनों सोते भले । साकट सिंह और साप ।।**

सोता साधू जगाइये म्हणजे झोपणाऱ्या संताना उठवा म्हणजे



संत ब्रह्ममुहूर्तात झोप घेतात. त्यांना उठवा असे नाही तर खरे साधू संत ब्रह्ममुहूर्तात झोपत नाही व जे झोपतात ते खरे साधू संत नाही. परंतू एखाद्या वेळेस काही शारिरीक त्रासामुळे, आजारपणामुळे ब्रह्म मुहूर्तात ते उठू शकले नाही तर त्यांना उठवा कारण ते उठल्यानंतर भगवंताच्या नावाचा जप करतील. भगवंताचे चिंतन ध्यान स्मरण करतील तर त्याचे काही पुण्य आपणास देखील मिळेल म्हणून साधू संतांना उठवा.

परंतू ब्रह्ममुहूर्तात चुकून देखील दूष्टांना, दुर्जनांना, व्यसनी जे असतील त्यांना उठवू नका. कारण आत्ताच सांगितले की,

**यह तिनो सोते भले साकट सिंह और साप ।**

साकट म्हणजे दुर्जन, सिंह, साप झोपलेला चांगला. कारण आपणास माहित असेलच की, सिंह जागल्यानंतर प्राण्यांचे नरडे फोडून रक्त पितो. विषारी साप असेल तर तो चावल्या नंतर जीव जातो, म्हणजे जीवाचा मृत्यू होतो. म्हणून हे झोपलेलेच चांगले. सिंह आणि साप यांचे नाव घेण्यापूर्वी दुर्जनाचे नाव अगोदर घेतले कारण सिंह आणि सापापेक्षा दुर्जन महाभयानक असतो. कारण सिंहाला भुख लागल्यानंतरच तो इतरांचे जीव घेतो परंतू दुर्जन तर विनाकारणही अनेकांचे प्राण घेतो, हत्या करतो. विनाकारण दुसऱ्यांना दुःख देतो. सापाच्या अंगावर पाय दिला तरच तो चावतो परंतू दुर्जन तर अनेकांच्या स्वतः पाठीमागे लागून दुःख देतो. म्हणून जो दुर्जन असेल, व्यसनी असेल तर तो झोपलेलाच चांगला. कारण तो जर ब्रह्ममुहूर्तात उठला तर भगवंताचे नामस्मरण तो करणारच नाही. परंतू व्यर्थ बडबड करेल किंवा शिव्या देईल, भांडत बसेल, चहा मागेल, बिडी सिगारेट पिनारा असेल तर वातावरण अपवित्र व

विषारी बनवेल. तंबाखू खाणारा असेल तर नको तिथे थूंकून जागा घाण करेल. मद्य पिणारा असेल तर भांडणे सुरु करेल. आणि अशा प्रकारे ब्रह्ममुहूर्तामध्ये आपलेच नव्हे तर इतरांचे आयुष्य देखील बरबाद करेल. म्हणून असा दुर्जन, दुराचारी, व्यसनी ब्रह्ममुहूर्तात झोपलेला चांगला व कायमचाच झोपला तर खूपच चांगले.

म्हणून जे साधू-संत, ऋषी-मूनी,साधक-शिष्य, भक्त-मुमूक्षू असतात ते ब्रह्ममुहूर्तात उठतात आणि आपण उठून पुण्यवानांना उठवतात. आपण तरुन इतरांना तारतात. म्हणून आपण तरुन इतरांना तारायचे असेल तर त्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. म्हणून ऋषी-मूनी,साधू-संत,भक्त-मुमूक्षू, साधक-शिष्य ब्रह्ममुहूर्तात उठतात आणि काय करतात? तर स्नान, संध्या, जप, अनुष्ठान नित्य करतात, भगवंताचे ध्यान करतात, पुजा पाठ करतात व भगवंताची आरती करतात.



## स्वामीजींचे जपानुष्ठान काळातील सत्संग - प्रवचन

# पुस्तके, व्हि.सी.डी

| दिवस | सकाळ | रात्री |
|---|---|---|
| १ ला | जन्म - मृत्यू चक्र निवृत्ती | मायाजाळा पासून मुक्ती |
| २ रा | प्रातःकाळी उठावे | संसार सागरातून मुक्ती |
| ३ रा | नाम जपाची विधी | करावे तसे भरावे |
| ४ था | ध्यानाची विधी | नाम जपाने मुक्ती |
| ५ वा | भोजनाने भक्ती | संत संगतीने मुक्ती |
| ६ वा | असाध्य ते साध्य | दानाने सद्‌गती |
| ७ वा | पाप निवृत्ती उपाय | सद्‌गुरु वचनामृताने मुक्ती |
| ८ वा समाप्तीचा दिवस | प्रवृत्ती निवृत्ती मार्ग | नित्यकर्म - अनुष्ठाण महिमा |

⌘ ⌘ ⌘ ⌘ ⌘