महामंडलेश्वर

स्वामी परमानंदगिरीजी महाराजांचे

सत्संग - प्रवचन

नाम जपाची विधी

(प्रथम आवृत्ती)

- प्रकाशक -

ॐ परमानंद प्रकाशन

महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराज आश्रम

भांगसीमाता गड, परमानंदनगर, शरणापूर, औरंगाबाद (महाराष्ट्र)

दूरध्वनी :

किंमत : पाच रुपये (५/-)

निवेदन

संकट काळी कमी अधिक प्रमाणात सर्वच भगवंताचे नाव घेतात. त्यामुळे ज्याच्या त्याच्या भावनेप्रमाणे,श्रद्धेप्रमाणे त्यांना त्या नाम जपाचे फळ देखील मिळते.

परंतु भगवंताचे नाव काय केवळ संकट निवारण्यासाठीच आहे? भगवंताचे नाव काय केवळ संकट काळीच जपले पाहिजे?

खरे मोठे संकट नेमके कोणते आहे? काळ भयाचे, जन्म मृत्यूचे, भव रोगाचे खरे, मोठे संकट किंवा दुःख आहे, हे बऱ्याच जणांना कळत नाही. व कळले तरी भगवंताचे नाम कसे जपले पाहिजे, की जेने करून या भवरोगापासून, संसार बंधनापासून, जन्म-मृत्यूच्या चक्रापासून जीव मुक्त होईल. हे ते जानून घेण्याचा प्रयत्न करत नाही.

श्री. श्री. १००८ महामंडलेश्वर स्वामी परमानंदगिरीजी महाराजांनी सद्‌गुरु जनार्दन स्वामी (मौनगिरीजी) महाराजांकडून सिद्ध केलेला मंत्र तर घेतलाच परंतु त्या मंत्राचे अनुष्ठान करून तो परत सिद्ध केला अनेक तीर्थक्षेत्रामध्ये हिमालयामध्ये त्यांनी मंत्र सिद्धीसाठी भयान अशा गुफेमध्ये कठोर तप साधना केली.व मंत्राची शक्ती, अनुभूती प्राप्त करून घेतली.

नाम जपाची, मंत्र जपाची विधी त्यांनी स्वतः जाणली त्यामुळे त्यांच्या अनुभूतीपूर्व वाणीतून निघालेले सत्संग प्रवचन लिखित स्वरूपात पुस्तक रूपाने आपल्या हातात देत आहे.

प्रकाशक

नाम पाठ करा नाम पाठ करा । चौऱ्यांशीचा फेरा चुकवा जगी ।।१।।
नाम पाठ गाये नाम पाठ गाये । पुनरपी नये संसारासी ।।२।।
एका जनार्दनाचा नाम पाठ गाये । आनंदी आनंद होय तया लागी ।।३।।

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

काल ब्रह्ममुहूर्तात म्हणजेच सकाळी समर्थ रामदास स्वामींचे वचन सत्संग-प्रवचनासाठी घेतले होते. ते म्हणजे-

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

प्रातःकाळी म्हणजेच ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. काही पाठांतर केले पाहिजे. काही म्हणजेच असे पाठ केले पाहिजे की, जेणे करून सर्वामध्ये जो उत्तम परमात्मा आहे त्यांची आठवण येईल, त्यांचे ध्यान घडेल.

या वचनामध्ये तीन नियमांचे वर्णन करण्यात आलेले आहे. **१) प्रातःकाळी उठावे, २) काही पाठांतर करावे, ३) यथानुशक्ती आठवावे सर्वोत्तमासी** या तीन वचनांपैकी किंवा नियमापैकी वेळेअभावी काल फक्त प्रातःकाळी उठावे याच वचनाचे, नियमाचे विवेचन केले. त्याबद्दलच विचार केला. आज जे दुसरे वचन किंवा नियम आहे त्याचा विचार करावयाचा आहे. तो दुसरा नियम म्हणजे,..

'' **काही पाठांतर करावे** '' पाठ करण्यासाठी जगात पुष्कळ आहे. म्हणजेच खूपच पाठ करण्यासारखे या जगामध्ये आहे. जसे चार वेद, सहा शास्त्रे, आठरा पुराणे, पाच उपपुराणे, श्रृती, स्मृती, संतांचे ऋषीमुनींचे श्लोक, पद, दोहे, अभंग असे कितीतरी पाठ करण्यासारखे या जगामध्ये आहे. हे सर्व पाठ करायचे असल्यास कित्येक जन्म देखील अपुरेच ठरेल.

म्हणून हे सर्व नाही पाठ करता आले तर त्यासाठी या अभंगामध्ये

संत एकनाथ महाराज म्हणतात...

नाम पाठ करा नाम पाठ करा । चौऱ्याशिचा फेरा चुकवा जगी ।।

एक वेळेस सांगून उपदेश करून नाही समजले तर दोन वेळेस सांगतात की, नाम पाठ करा नाम पाठ करा आणि चौऱ्यांशीचा फेरा चुकवा जगी.

या अभंगामध्ये नाम पाठ करण्याचा जो उपदेश करण्यात आलेला आहे. तो यासाठी की नाम पाठ करून चौऱ्यांशीच्या फेऱ्यातून जीवाची म्हणजेच आपली मुक्ती झाली पाहिजे. कारण मानवाचा जन्म केव्हा मिळतो तर संत नामदेव महाराज म्हणतात...

एक एक योनी कोटी कोटी फेरा । मनुष्यदेह वारा मग लागे ।।
शेवटली पाळी तेव्हा मनुष्य जन्म । चुकलीया वर्म फेरा पडे ।।

पशु, पक्षी, कीट, पतंग, वृक्ष आदि योनीमध्ये कोटी कोटी जन्म मरणाचे फेरे फिरल्यानंतर शेवटी मानवाचा जन्म मिळतो व असा मानवाचा जन्म मिळाल्यानंतर जर भगवंताची भक्ती नाही केली, भगवंताचे नामस्मरण नाही केले तर परत चौऱ्यांशीच्या फेऱ्यामध्ये जीवाला भ्रमण करावे लागते. म्हणून संत एकनाथ महाराज उपदेश करतात की, नाम पाठ करा, नाम पाठ करा आणि चौऱ्यांशीच्या फेऱ्यापासून मुक्त व्हा. चौऱ्यांशीचा फेरा चुकवा. कारण जो नाम पाठ करतो म्हणजे रात्रंदिवस भगवंताचे स्मरण, चिंतन, ध्यान करतो तो पुनरपी संसार बंधनामध्ये अडकत नाही. म्हणून दुसऱ्या चरनामध्ये संत एकनाथ महाराज म्हणतात की...

नाम पाठ गाये नाम पाठ गाये । पुनरपी नये संसारासी ।।

नाम पाठ केल्याने म्हणजेच नामस्मरण करण्याचे हे फळ आहे की, असा जीवात्मा, पुण्यात्मा परत जन्म-मरणाच्या भोवऱ्यात सापडत नाही. पुनरपी तो या संसारामध्ये जन्म घेत नाही. म्हणजे तो जन्म मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त होतो.

जो पुण्यात्मा अशा प्रकारे नामस्मरण करतो भगवंताचे चिंतन करतो तो जन्ममृत्यूच्या चक्रापासून मुक्त होतो. म्हणजे नाम स्मरणाचे फळ त्याला मृत्यूनंतरच मिळते असे नाही तर जिवंतपणे देखील नाम स्मरणाचा लाभ त्या पुण्यात्माला मिळतो. तो कोणता? तर अभंगाच्या तिसऱ्या चरणामध्ये संत एकनाथ महाराज म्हणतात...

एका जनार्दनाचा नाम पाठ गाये । आनंदी आनंद होय तया लागी ।।

जे नामस्मरण करतात त्यांचा व स्वतःचा देखील अनुभव सांगतात की, त्यांना मृत्यूनंतर मोक्ष तर मिळतोच परंतु जिवंतपणी आनंद ही आनंद प्राप्त होतो.

म्हणून या जगामध्ये सुख, समाधान शांतता हवी असेल व मृत्यूनंतर जन्ममरणाच्या चक्रापासून मुक्त व्हायचे असेल तर त्यासाठी नाम पाठ केले पाहिजे.

आता नाम पाठ करायचे म्हणजे नेमके काय करायचे हे जाणून घेतले पाहिजे. नाम पाठ करा म्हणजे नेमके काय करा? तर नाम पाठ करा याचा अर्थ हा की नामाचे म्हणजेच भगवंताचे सर्व अवस्थेमध्ये स्मरण, चिंतन झाले पाहिजे. सर्व अवस्थेमध्ये मनामध्ये भगवंताचे स्मरण चिंतन होईल त्या वेळेस जाणायचे की आपले नाम पाठ झाले. सर्व अवस्थेमध्ये म्हणजेच साधारणतः जागृत, स्वप्न व सुषूप्ती आदि ज्या अवस्था आहे. त्या सर्व अवस्थेमध्ये भगवंताचे स्मरण चिंतन चालू असले पाहिजे. म्हणजेच आता जी जागृत अवस्था आहे. या अवस्थेमध्ये अखंड भगवंताच्या नामाचे म्हणजेच भगवंताचे स्मरण झाले पाहिजे. त्याच प्रमाणे दुसरी जी आवस्था म्हणजे स्वप्न अवस्थेमध्ये देखील भगवंताचे स्मरण चिंतन झाले पाहिजे. स्वप्न अवस्थेमध्ये भगवंताचे स्मरण चिंतन होण्यासाठी अहोरात्र भगवंताचे स्मरण, चिंतन केले पाहिजे. तेव्हा स्वप्न अवस्थेमध्ये भगवंताचे स्मरन, चिंतन होते. कारण असा अनुभव आहे की, '' जे ध्यानी वसे । ते स्वप्नी दिसे ''

ज्याचे रात्रंदिवस ध्यान होते चिंतन, स्मरण होते ते स्वप्नात दिसते. म्हणून रात्रंदिवस जप केला, नाम पाठ केले तर स्वप्नात देखील मी जप करत आहे असा अनुभव येतो.

जसे आपण दिवसभर नामाचे स्मरण चिंतन केले त्याच प्रमाणे झोपतांना स्मरण, चिंतन करत झोपले तर काही दिवसांनी सकाळी उठल्यानंतर अशी अनुभूती येते की, माझा रात्रभर जप चालू होता.

अशा प्रकारे जागृती स्वप्नी, सुषूप्ती म्हणजेच झोपेमध्ये देखील जप चालू राहतो त्या वेळेस समजायचे की, आता आपले नाम पाठ झाले.

असे नाम पाठ केल्याने जिवंतपणी सुख, समाधान, शांतता मिळते व मृत्यूनंतर जीवाची मुक्तता होते.

नाम पाठ केल्याने जिवंतपणी सुख व मृत्यूनंतर मोक्ष का मिळतो? तर याचे उत्तर हे आहे की, या जगात दुःख व मृत्यूनंतर परत जो जन्म मिळतो तो दुःख भोगण्यासाठी. कारण जी पापे जिवनामध्ये घडलेली असतात ती पापे भोगण्यासाठी जन्म मिळत असतो व जन्म झाल्यानंतर दुःख भोगावे लागते. परंतु ज्याचे पाप नष्ट झाले असेल तर त्याला या जगात दुःख भोगावे लागत नाही. व परत दुःख भोगण्यासाठी जन्मही घ्यावा लागत नाही. म्हणून दुःख व परत जन्म मिळू नये असे वाटत असेल तर त्यासाठी पापाचा नाश केला पाहिजे. पापाचा नाश करण्यासाठी आष्टांग योग, कठोर तप आदि अनेक साधने आहे, परंतु पापापासून मुक्त होण्यासाठी सोपे साधन आहे ते म्हणजे तुकाराम महाराज सांगतात...

नाम संकिर्तन साधन पै सोपे । जळतील पापे जन्मान्तरिची।।

न लागे सायास जावे वनांतरा । सुखे येतो घरा नारायण।।

जी पापे आपणास दुःखे देतात व जन्ममृत्यूच्या चक्रात भ्रमण करावयास लावतात अशी सर्व गत जन्माची पापे नामस्मरणाने भगवंताच्या चिंतनाने नाश पावतात. म्हणजेच जळून जातात. जसे

काटे जळाल्यानंतर काट्यापासून आपनास त्रास होत नाही, दुःख होत नाही. त्याच प्रमाणे जळालेल्या पापामुळे आपणास दुःख होत नाही तर आनंदी आनंद होतो. सुख मिळते. सुख मिळण्याचे अजून एक कारण संत तुकाराम महाराज दुसऱ्या एका अभंगामध्ये म्हणतात...

आपुला तो एक देव करूनी घ्यावा । तेणेविन जीवा सुख नाही ।।

परमात्मा आपला झाला की सुख मिळते व परमात्मा आपला होण्यासाठी जसे आत्ताच सांगितले की नामस्मरणाने परमात्मा घरी येतो. व परमात्मा घरी आला की सुख मिळते.

म्हणून सुखाची व भगवंताची प्राप्ती करून घ्यावयाची असेल तर त्यासाठी नामस्मरण रात्रंदिवस केले पाहिजे. व रात्रंदिवस नामस्मरण व्हावे असे वाटत असेल तर त्यासाठी सुरूवातीला नामस्मरण कसे केले पाहिजे हे जाणुन घेतले पाहिजे, सुरूवातीला नामस्मरण कसे करायला पाहिजे हे सांगतांना तुकाराम महाराज आपल्या अभंगामध्ये सांगतात...

ठायीच बैसोनी करा एक चित्त । आवडी अनंत आळवावा ।।

सरूवातीला जप करतांना नामस्मरण करतांना तीन गोष्टी लक्षात ठेवल्या पाहिजे.

१) ठायीच बैसोनी, २) करा एक चित्त, ३) आवडी अनंत आळवावा

हे सर्व विस्ताराने लक्षात घ्यावयाचे असल्यास असे सांगता येईल की,

ठायीच बैसोनी :- म्हणजे सुरूवातीला जप करतांना एका विशिष्ट वेळेस विशिष्ट जागेवर, विशिष्ट दिशेला मुख करून विशिष्ट संख्येने माळीवर जप केला पाहिजे. जप करतांना बसण्यासाठी आसनाचा वापर केला पाहिजे. जसे व्याघ्रासन, मृगासन, वल्कलाचे आसन, लोकरीचे आसन आदि. या पैकी व्याघ्रासन, मृगासन दुर्मिळ आहे व मिळाले तरी सर्वांनाच अनुकूल येईलच असेही नाही. त्यातल्या त्यात जर व्याघ्र किंवा मृग मारून म्हणजेच त्यांची हत्या करून नैसर्गिक मृत्यू झालेला नसतांना

जर त्याचे आसन वापरले गेले तर साधकाला त्यापासनू लाभ न होता हानीच होते. म्हणून सर्वात स्वस्त आणि मस्त जर कोणते आसन असेल तर ते म्हणजे वल्कल किंवा झाडाच्या म्हणजेच तागाच्या सालीपासून बनविलेले पोत्याचे आसन. अशा आसनावर सिद्धासन, पद्मासन किंवा सुखासनात म्हणजेच ज्या आसनात आपन जास्तीत जास्त काळ बसू शकत असाल तर असे आसन योग्य मानता येईल. तरी परंतू समाधी व ब्रह्मचर्यासाठी आसन स्थिर राहण्यासाठी पद्मासन सर्वांना सर्वांत उपयुक्त ठरते. सिद्धासन चांगले आहे. परंतु गृहस्थी साधक जास्त वेळ जर सिद्धासनामध्ये बसू लागला तर तो आपला गृहस्थ धर्म म्हणजेच संसार प्रपंच करू शकत नाही. अशा प्रकारे वल्कलापासून बनविलेल्या आसनावर पद्मासनात बसून माळीवर जप केला पाहिजे. अनेक प्रकारच्या माळी असल्या तरी परंतु सर्वांना अनुकूल व सुलभ तुळस किंवा रुद्राक्ष माळीवर जप केला पाहिजे. विशेष सूचना म्हणजे जमिनीवर बसून जप करू नये. आसनाचा वापर केला पाहिजे. जप करतांना दुसरी विशेष गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे ती म्हणजे.

करा एकचित्त :- आपण जप किती करता यापेक्षा जप करतांना आपल्या चित्ताची किती एकाग्रता आहे, याला विशेष महत्त्व आहे. जप करण्याची संख्या पुष्कळ असेल, म्हणजे जास्त जप करत असेल, परंतु चित्त जर बहिर्मुख असेल तर विशेष नाम जपाचा लाभ मिळत नाही. त्यासाठी मन एकाग्र करून जप केला पाहिजे. काही साधक जप करतात तेव्हा त्यांची माळ मशिनच्या पट्याप्रमाणे ते फिरवत असतात. अशाने नाम जपाचा विशेष लाभ मिळत नाही.

जप करतांना अगोदर मनातल्या मनात मंत्राचे उच्चारन केले पाहिजे. मंत्राचे म्हणजेच नामाचे उच्चारन करतांना ज्या देवतेचा तो मंत्र असेल त्या देवतेचे ध्यान केले पाहिजे. मंत्र उच्चारन व ध्यान तसे

एकाच वेळेस होते. जसे आईचे नाव उच्चारल्यानंतर आईचे स्वरूप व वडिलांचे नाव उच्चारल्यानंतर वडिलांचे स्वरूप मनासमोर येते. त्याच प्रमाणे भगवंताचे नाम उच्चारल्यानंतर भगवंताचे म्हणजेच इष्टदेवतेचे म्हणजेच जो मंत्र असेल त्या मंत्राच्या देवतेचे ध्यान मनासमोर आल्यानंतरच एक मनी फिरविला पाहिजे.

मन एकाग्र करून जप केल्याने खूप लाभ होतो. जसे अंतरगोल भिंगाची काच सूर्य प्रकाशात धरली तर त्या साधारणतः एक इंच काचेच्या खाली जेथे सूर्यप्रकाशाचे किरण एकत्र होतात, त्या ठिकाणी कागदासारखी वस्तू धरली तर ती पेटते, जळते कारण त्या ठिकाणी प्रकाश किरण एकत्रीत झालेले असतात. सूर्यप्रकाशाच्या किरणात जाळण्याची शक्ती नसते असे नाही. परंतु ते विखुरलेले असल्यामुळे ती प्रचंड उष्णता आपल्याला जाणवत नाही. त्याचप्रमाणे आपल्या चित्तामध्ये, मनामध्ये, बुद्धीमध्ये प्रचंड शक्ती आहे. परंतु जोपर्यंत आपण मन एकाग्र करत नाही तोपर्यंत मनाच्या चित्ताच्या एकाग्र शक्तीचा प्रत्यय आपणास येत नाही. म्हणून एकाग्र चित्ताने जप केला पाहिजे. जेथे जेथे मन जाईल तेथून तेथून त्याला त्या ठिकाणची नश्वरता, क्षणभंगुरता व दुःख दाखवून परत आणले पाहिजे. मनाला ज्या वेळेस ध्यानाचा आनंद प्राप्त होईल त्यानंतर मन आपोआपच एकाग्र होईल. त्या नंतर त्याला एकाग्र करण्याची आवश्यकता भासणारच नाही. मनाला एकाग्र करण्यासाठी तिसरी गोष्ट म्हणजे.

आवडी अनंत आळवावा :- मुखामध्ये नाम व मनामध्ये नेहमी ध्यान कुणाचे येते तर, आपले ज्यांच्यावर प्रेम असेल त्यांचे. ज्यांच्याबद्दल आपल्याला प्रेम नाही त्याचे नाव कुणी उच्चारल्यानंतर त्या नावाबद्दल मनात तिटकारा निर्माण होतो. असा अनेकांचा अनुभव आहे. म्हणून भगवंताबद्दल प्रेम निर्माण झाले पाहिजे. की जेणे करून त्या भगंताचे मुखामध्ये नाम व हृदयात ध्यान राहील.

अशा प्रकारे सुरूवातीला हातात माळ घेऊन एकाग्रमनाने श्रद्धेने, भावनेने एकाच ठिकाणी आसनावरती बसून जप केला पाहिजे. ही जप करण्याची प्राथमिक अवस्था आहे. परंतु त्यानंतर मात्र महापुरुषांची वाणी नेहमी लक्षात ठेवली पाहिजे. ती ही की...

माला श्वासोच्छवास की भगत जगत के बिच ।
ज्यो फेरे सो गुरु मुखी ना फेरे सो निच ।।

सुरूवातीला आत्ताच सांगितल्याप्रमाणे तुळसी किंवा रुद्राक्ष माळ हातात घेऊन जप केला पाहिजे. परंतू त्यानंतर मात्र श्वास हीच माळा समजून जप केला पाहिजे. मंत्र जर लहान असेल तर श्वास घेतांना एक मंत्र व श्वास सोडतांना दुसरा मंत्र जपला पाहिजे. मंत्र मोठा म्हणजे जास्त अक्षरांचा असेल तर घेतांना अर्धा व सोडतांना अर्धा असे करून एक श्वासोच्छवास बरोबर एक मंत्र पूर्ण जपला पाहिजे. अशा प्रकारे एकांतात, लोकांतात, चांगल्याच्या संगतीत वाईटाच्या संगतीत, दिवसा रात्री जप केला पाहिजे. असा जो रात्रंदिवस जप करतो तो खरा गुरूचा शिष्य गणल्या जातो.

श्वास जसा कधी म्हणजेच रात्रंदिवस बंद पडत नाही. चालूच राहतो. त्याच प्रकारे रात्रंदिवस जप चालू असला पाहिजे. असा रात्रंदिवस जप चालू असल्यानंतर काय होते? तर संत तुकाराम महाराज म्हणतात...

निजल्याने गाता उभा नारायण । बैसल्या कीर्तन करिता डोले ।।

भक्त निजला असेल म्हणजे झोपला असेल आणि भगवंताचे नामस्मरण करत असेल तर परमात्मा तेथे त्या भक्ताजवळ उभा असतो. त्यानंतर जर भक्त बसून नामस्मरण, जप चिंतन करावयास लागला तर भगवंत डोलायला लागतो. आणि भक्त जर उभा राहीला तर.

उभा राहोनिया मुखी नाम वंदे । नाचे नाना छेदे गोविंद हा ।।

भक्त उभाराहून भगवंताचे चिंतन, स्मरण करायला लागला तर भगवंत नाचायला लागतो आणि त्यानंतर भक्त जर चालायला लागला तर भगवंत काय करतो? तर सांगतात...

मारगी चालता मुखी नाम वाणी । उभा चंक्रपाणी मागे पुढे ।।

भक्त मार्गाने म्हणजेच रस्त्याने भगवंताचे नामस्मरण करत चालायला लागला तर भगवंत चक्र घेऊन त्याच्या मागे आणि पुढे राहतो. मागे आणि पुढे कशासाठी राहतो? तर संत तुकाराम महाराज म्हणतात.

मागे पुढे उभा राहे सांभाळीत । आलीया आघात निवारावे ।।

भक्ताच्या मागे आणि पुढे यासाठी राहतो की, भक्त नामामध्ये तल्लीन असतो अशा नामामध्ये, ध्यानामध्ये तल्लीन असणाऱ्या भक्तावरती काही संकट येता कामा नये व जर ते संकट आलेच तर मागे आणि पुढे शस्त्र घेऊन ते संकट निवारण करण्यासाठी परमात्मा नेहमी तत्पर असतो.

भगवंताजवळ म्हणजेच जेवढे देवी देवता असेल त्यांच्याजवळ शस्त्रे अस्त्रे असतात. ते सर्व कशासाठी? स्वतःच्या रक्षणासाठी नव्हे तर भक्तांच्या रक्षणासाठी असतात. तसा परमात्मा तर सर्व शक्तीमान आहे. त्यांच्या संकल्पाने करोडो ब्रह्मांडे निर्माण होतात व लय देखील पावतात. असा सर्व शक्तिमान परमात्मा असतांना देखील भक्तांना विश्वास राहावा यासाठी परमात्मा म्हणजेच देवी, देवताजवळ शस्त्र, अस्त्र बाळगतात. जसे चक्र, गदा, त्रिशूळ, तलवार आदि किंवा इतर काही साहित्य जसे शंख, डमरू हे सर्व कशासाठी तर भक्तांना बोध देण्यासाठी भक्तांचे पूजन करण्यासाठी परमात्मा नेहमी तत्पर असतो. जसे...

जेथे शिवनामाचा उच्चार । तेथे सुखेसी तिष्ठे शंकर ।
भक्त कृपाळू ईश्वर । भोळा निरंतर भावार्थ्या ।।
निजदासाचे त्रिगूण वैरी । छेदावया सदा त्रिशुळ करी ।
निज डमरूच्या गजरी । पापाची उरी उरो नेदी ।।

जो भगवान शिवाचे नाम उच्चारण करतो तर तेथे नेहमी भगवान

शंकर राहतात. व तेथे राहून आपल्या भक्ताचे जे वैरी आहे त्यांचा नाश करतात. भक्ताचे वैरी कोणते असेल तर ते म्हणजे. त्रिगूण हेच मोठे भक्तांचे वैरी आहे कारण.

रजतम सत्व आहे ज्याचे अंगी । याच गुणी जगी वाया गेला ।।

या त्रिगुणामुळे जीवाची हानी होते म्हणून भगवंत त्रिशूळाने त्रिगुणाचा नाश करतात. डमरुच्या गजराने पापाचा नाश करतात. म्हणून सुख, दुःख याची पर्वा न करता सुखात, दुःखात नेहमी भगवंताचे स्मरण, चिंतन केले पाहिजे. जसे एकनाथ महाराज म्हणतात...

संकटी सुखात नाम सदा गाय । न विसंबे देवराय क्षण एक ।।
एका जनार्दनी धन्य त्याचे दैव । उभा स्वयंमेव देव घरी ।।

सुख- दुःख, लाभ - हानी, जय - पराजय, मान- अपमान हे सर्व बाजूला सारून सर्व परिस्थिती मध्ये भगवंताचे स्मरण चिंतन केले पाहिजे. एक क्षणभर देखील भगवंताचे विस्मरण होता कामा नये. अशा प्रकारे सर्व परिस्थितीमध्ये जो भगवंताचे स्मरण, चिंतन करतो तो खरोखरच धन्यवादास पात्र आहे. अशा भक्तांच्या घरी स्वतः भगवंत राहतो. जसे एकनाथ महाराजांच्या घरी श्रीखंड्याच्या रूपाने भगवंत राहून सर्व कार्य करत होता. तसे आपल्याही घरी राहील. परंतू त्यासाठी एकनाथ महाराजांनी जसे स्मरन चिंतन केले तसे आपणही केले पाहिजे. एकनाथ महाराजांचा अनेकांनी सन्मान केला. त्या सन्मानामध्ये ते असक्त झाले नाही. त्याच प्रमाणे निंदकांनी दुर्जनांनी अनेक वेळेस त्यांना त्रासही दिला. तरी परंतु त्या दुर्जनांच्या दुर्जनत्वाकडे न बघता तशाही परिस्थितीत त्यांनी प्रभूचिंतन, स्मरण सोडले नाही. सुखात, दुःखात त्यांनी स्मरण, चिंतन केलं, त्याच प्रमाणे आपणही केले पाहिजे. तसे दुःखात तर बहुतेक सर्वच स्मरण करतात. परंतु सुख आले की, भगवंताला विसरून जातात. त्यासाठी ज्ञानी संत म्हणतात...

दुख में स्मरण सब करे सुख मे करे न कोय ।
जो सुखमे स्मरण करे तो दुख काहे को होय ।।

दुःखामध्ये तर सर्व स्मरण करतात. परंतु सुखामध्ये विसरून जातात. सुखाचा प्रसंग असतांना भगवंताचे स्मरण, चिंतन करत नाही. सुखामध्ये देखील भगवंताचे स्मरण, चिंतन केले तर दुःख येणार नाही. म्हणून सुखाच्या परिस्थितीमध्ये देखील भगवंताचे स्मरण, चिंतन केले पाहिजे.

जो भगवंताचे नामस्मरण करतो. त्याचे संकट दुःख तर भगवंत दूर करतोच परंतु भगवंताच्या नामामध्येच अशी काही प्रचंड शक्ती आहे की, त्या नामस्मरणाने दुःख क्लेश मिटतात जसे...

नमः शिवाय मंत्र पंचाक्षर । जपत मिटत सब क्लेश भयंकर ।।
जो नर नारी रटत शिव शिव नित । उन्हीका शिव करत अती परमहित ।।

नमः शिवाय या पंचाक्षर मंत्राने भयंकर क्लेश तर मिटतात. परंतु स्त्री असेल किंवा पुरुष असेल शिव-शिव या नाम उच्चाराने उच्चारणाऱ्याचे परम हीत करतात.

म्हणून मंत्र मोठा असो की लहान त्या सर्व मंत्रामध्ये प्रचंड सामर्थ असते. जसे रामचरित मानस मध्ये उदाहरण दिले.

कहँ कुंभज कहँ सिंधु अपारा । सोषेऊ सुजसू सकल संसारा ।।
रवि मंडल देखत लघू लाघा । उदय तासू त्रिभूवन तम भागा ।।

काही वस्तू, व्यक्ती दिसायला लहान असल्या तरी परंतु त्यांच्यामध्ये प्रचंड सामर्थ्य असते. साधारण् घड्यामध्ये ज्यांची उत्पत्ती झाली अशा अगस्ती ऋषीने समुद्र प्राशन केला अशी कथा पुराणात येते. छोटासा रविबिंब वाटतो म्हणजे सूर्य दिसायला लहान वाटतो. परंतु सूर्य उदय होताच त्रिभूवनाच्या अंधार नाहीसा होतो. त्याच प्रमाणे

मंत्र परम लघू जासू बस बिधी हरी हर सूर सर्व ।
महामत्त गजराजू कहाँ बस कर अंकुश सर्व ।।

जसे एवढ्या मोठ्या हत्तीला महावत छोट्याशा अंकुशाने आपल्या

अधीन करून घेतो. त्याच प्रमाणे लहान जरी मंत्र असेल तरी त्या मंत्राच्या साह्याने ज्याच्याजवळ मंत्र असतो त्याच्या आधिन बह्मा, विष्णू, महेश होतात.

जसी पुराणामध्ये कथा येते की...

एका वेळेस कुंतीभोज राजाकडे दुर्वास ऋषी आले व म्हणाले की मला अनुष्ठान करायचे आहे. राजाला खूप आनंद झाला की, ऋषी स्वतः आपल्याकडे येऊन म्हणत आहे की मला आपल्याकडे अनुष्ठान करायचे आहे. परंतु भय देखील निर्माण झाले. कारण त्यांना माहीत होते की दुर्वास ऋषी सामान्य नाही. शाप व अनुग्रह देण्यास ते समर्थ आहे. त्यामुळे चुकी झाल्यास शाप देतील हे देखील त्यांना चांगले माहीत होते. मला आपल्याकडे अनुष्ठान करायचे आहे. हे दुर्वास ऋषी म्हणाल्यानंतर राजाने उत्तर दिले की, करा महाराज. दुर्वास ऋषी एकदम क्रोधाविष्ट झाले व म्हणाले माझी इच्छा असेल तर करीन नाही तर नाही करणार, तू कोण मला अनुष्ठान करा म्हणणारा? राजा हात जोडून नम्रपणे म्हणाला महाराज जसी आपली इच्छा. त्या वेळेस दुर्वास ऋषी क्षणार्धात शांत झाले व म्हणाले ठीक आहे. मी अनुष्ठान करतो, परंतु अनुष्ठान काळामध्ये माझी सेवा कोण करेल?

राजाने सांगितले की, माझी कन्या आहे, जी अजून कुवारी आहे. जिचे अद्याप लग्र झालेले नाही. ती आपली सेवा करेल.

नंतर राजाने आपल्या कन्येला कुंतीला समजावून सांगितले की, बेटी आपल्या खूप मोठ्या भाग्याने ऋषी आलेले आहे. व ते अनुष्ठान करणार आहे. तेव्हा त्यांच्या सेवेची जबाबदारी मी तुझ्यावर सोपवितो. हे ऐकून कुंतीला आनंद वाटला. ती म्हणाली की, पिताजी आपण काहीच चिंता करू नका. मी आनंदाने सेवा करील.

त्यानंतर दुर्वास ऋषीचे अनुष्ठान सुरू झाले. मंत्रसिद्धी

करण्यासाठी ते बसले. कुंती त्यांची मनोभावे सेवा करायला लागली. मंत्र सिद्ध झाल्यानंतर ते सिद्ध मंत्र कुंतीला द्यायचे होते. त्यामुळे ते बऱ्याच वेळेस कुंतीची परीक्षा पाहू लागले. कधी आता स्नान करून येतो म्हणायचे व लवकर यायचे नाही. कुंती त्यांची वाट बघत बसायची. कधी उशीर होईल म्हणून सांगायचे व लवकर यायचे व तयारी नसल्यामुळे रागवायचे. परंतु कुंती शांत असायची. कधी थोडे फराळाचे बनविले तर म्हणायचे की, राज्यात दुष्काळ पडला की काय? एवढेच बनविले. कधी जास्त बनविले तर म्हणायचे का, मला काय हत्ती समजली एवढे बनविले? परंतु कुंतीचे ठरलेले उत्तर की, गुरुदेव आता चूक झाली. परत नाही होऊ देणार. अशा प्रकारे कुंतीने सेवा केली. सेवेने पवित्रता आली. तन, मन शुद्ध झाले.

एक दिवस दुर्वास ऋषींचे अनुष्ठान संपले. त्यांना जे मंत्र सिद्ध करायचे होते ते सिद्ध झाले. त्यांनी ते सिद्ध केलेले मंत्र कुंतीला दिले. तो जपण्याचा विधी कुंतीला सांगितला व चालल्या गेले.

एक दिवस स्नान करून कुंतीने बाल सूर्याला बघितले आणि बाल सुलभ तिच्या मनामध्ये शंका निर्माण झाली की, ऋषीने जे मंत्र दिलेले आहे. त्या मंत्रात एक सूर्य भगवंताचा देखील मंत्र दिलेला आहे. ऋषी म्हणाले होते की, ज्या देवतेचे मंत्र म्हणून तू आवाहन करशील म्हणजेच बोलावशील तर ती देवता तुझ्यासमोर येऊन तुझे कार्य करून जातील. तर आता जर मी सूर्यभगवंताचा मंत्र जपला तर काय सूर्यभगवंत येथे येतील? अशी शंका मनात आली व तिने त्या शंकेच्या निरसनासाठी परीक्षा पाहण्यासाठी म्हणून मंत्राचे उच्चारन केले. आणि काय आश्चर्य की, सूर्यभगवान साक्षात समोर हातजोडून उभे राहिले.

सूर्यभगवान म्हणजे जो आकाशात प्रकाशमान गोळा दिसतो तो नव्हे तर जसे आपले स्थूल सुक्ष्म कारण, महाकारण देह आहे त्याच प्रमाणे दिव्य देहाने सूर्यभगवान उपस्थित झाले.

सूर्यभगवंताला बघितल्या नंतर कुंतीच्या मनामध्ये संकोच निर्माण झाला व भयही निर्माण झाले ती म्हणाली की प्रभू आपण परत जा, मी केवळ परिक्षा पाहण्यासाठी आपले आवाहन केले होते.

तेव्हा सूर्यभगवान म्हणाले की, हे कुंती! ज्या कार्यासाठी दुर्वास ऋषीने हा मंत्र तुला दिलेला आहे. ते कार्य जर मी केले नाही, तर दुर्वास ऋषी मला जाळून भस्म करतील.

ज्यांना सर्वांना जाळण्याची शक्ती आहे, ते सूर्यभगवान स्वतः जळण्याच्या भितीने आपले कार्य करून गेले.

आपणास माहीत असेलच की, कुवारी अवस्थेमध्ये सूर्यभगवंतापासून कुंतीला जो मुलगा झाला तो कर्ण !

सांगायचे तात्पर्य हेच की, सिद्ध पुरुषाने सिद्ध करून मंत्र दिला असेल व मंत्र घेणारा देखील सिद्धमंत्र घेण्यास व जपण्यास पात्र असेल तर मंत्राचा प्रभाव निष्फळ होत नाही. जसे दुर्वास ऋषीने मंत्रसिद्ध करण्यासाठी अनुष्ठान केले होते. त्याच वेळेस मंत्र घेण्यासाठी कुंतीने देखील अनुष्ठान केले होते. काया, वाचा, मन शुद्ध केले होते. त्यामुळे त्या मंत्राचा प्रत्यक्ष प्रभाव जाणता आला.

या कथेवरून मंत्राचा प्रत्यक्ष प्रभाव जाणण्यासाठी एक गोष्ट लक्षात येते ती ही की...

राम नाम तो सब कोई लीवै । ठक ठाकुर और चोर ।।
जीस नामसे ध्रुव प्रल्हाद तर गये । वो नाम कुछ और ।।

भगवंताचे नाम मंत्र मग तो रामाचा असेल शिवाचा असेल सर्वच घेतात. सर्वच म्हनजे जे दुसऱ्याला ठकवतात, फसवतात, चोरी आदि करून खोटे बोलतात, ते देखील भगवंताचे नाव घेतात. परंतु त्या नामाने उद्धार होत नाही. तरणोपाय होत नाही. त्या साठी ध्रुवाने प्रल्हादाने जसे नाम घेतले तसे आपण घेतले पाहिजे. म्हणजे ध्रुवाने प्रल्हादाने सद्गुरुपासून नाम घेतले व एवढ्या लहान वयात अनुष्ठान

करून ज्या श्रद्धेने भावनेने जपले तसे आपन नाम सद्गुरू पासून घेतले पाहिजे. त्या नामाचा मंत्राचा प्रभाव जाणण्यासाठी अनुष्ठान केले पाहिजे व त्या मंत्रावर नामावर पूर्ण विश्वास ठेवला पाहिजे. म्हणून नाम घेण्याची मर्यादा नामदेव महाराज देखील आपल्या स्वानुभवाने सांगतात...

सद्गुरू वाचोनी नाम नये हाता । साधन साधीता कोटी गुणे ।।
जैसे कांतेविन करणे संसार । तैसा हा व्यापार साधनाचा ।।
नामदेव म्हणे सद्गुरु पासोनी । नाम घ्या जाणोनी नाना काही ।।

सद्गुरुने सिद्ध केलेला मंत्र जोपर्यंत आपन घेत नाही. तोपर्यंत कोटी साधने करून देखील आपल्याला परमार्थात विशेष लाभ होत नाही. त्यासाठी उदाहरण दिले की, जसे कांतेशिवाय म्हणजेच पत्नीशिवाय संसार होऊ शकत नाही. पत्नीशिवाय जसे मुलेबाळे होऊ शकत नाही. तसे सद्गुरूशिवाय ज्ञान प्राप्ती होऊ शकत नाही. सद्गुरु शिवाय मंत्राचा, नामाचा प्रभाव जाणू शकत नाही.

हे सर्व नामदेव महाराजांनी आपल्या स्वानुभवाने सांगितले. स्वानुभवाने म्हणजेच स्वतः अनुभव घेऊन कसे सांगितले? हे सर्व विस्ताराने सांगण्यास वेळ नाही व तशी आवश्यकता ही नाही. नामदेव महाराजांचे चरित्र आपणास माहीत असेलच की - बालवयातच नामदेव महाराजांना पांडुरंगाचे दर्शन झाले. त्यांच्या हातचा नैवद्य भगवंताने साकार रूप घेऊन ग्रहण केला. पुढे नामदेव महाराज पंढरपुरातच राहू लागले. एक दिवस खूप मोठ मोठी संत मंडळी आली. काही नामदेव महारांजाचे भाग्य वर्णन करावयास लागले की, नामदेव महाराज किती थोर आहे. परम ज्ञानी संत म्हणाले कसले आले नामदेव महाराज थोर? काहींनी विचारले असे का? तर काही म्हणाले, हा तर कच्चा आहे. निगुऱ्या आहे. कच्चा आहे म्हणजे नेमके काय? संत गोरोबा काका म्हणाले, मी बघतो कच्चा आहे की पक्का आहे. संत गोरोबा काकांनी सर्वाच्या डोक्यावर थापटने मारले सर्व शांत होते. परंतु नामदेवांच्या डोक्यावर

थापटने मारताच नामदेव महाराज मोठ्याने ओरडले हे काय कच्चं पक्कं पाहण्याची पद्धत आहे? हे काय संत आहे. गोरोबा काका म्हणाले, हा कच्चा आहे. याला भाजाव लागेल. याला भाजावं लागेल असे म्हणताच नामदेव महाराज तेथून पळाले व पांडुरंगाच्या मंदिरात गेले. पांडुरंगाला म्हणाले कोण व्यक्ती आले. संत म्हणवतात त्यांनी डोक्यावर थापटण मारल व कच्चा आहे असे म्हणतात. भाजाव लागेल असेही म्हणतात. पांडुरंग परमात्मा म्हणाले, नामदेवा ते संत म्हणतात तेच खरं आहे !

नामदेव महाराज म्हणाले आपण देखील त्यांचाच पक्ष घेतात? पांडुरंग परमात्मा म्हणाले, पक्ष घेण्याचा प्रश्नच नाही. जे खरे आहे ते तुला सांगितले. तू अजून कच्चा आहे. कारण तुला अजून सद्गुरुचा अनुग्रह झालेला नाही. नामदेव महाराजांनी विचारले सद्गुरुचा अनुग्रह कशासाठी? तर पाडुरंग परमात्मा म्हणाले माझ्या प्राप्तीसाठी! त्यानंतर नामदेव महाराज म्हणाले, मला तर आपली प्राप्ती झालेली आहे. त्यानंतर पाडुरंग म्हणाले, तुला कुठे माझी प्राप्ती झाली? त्यानंतर नामदेव महाराज म्हणाले आता तर कमालच झाली? माझ्याशी बोलतात हसतात खेळतात आणि म्हणतात की, माझी प्राप्ती झाली नाही. पाडुरंग म्हणाले, हे सर्व खरे असले तरी माझ्या खऱ्या स्वरुपाची तुला अजून प्राप्ती झालेली नाही. हे जे तुला दिसते ते सर्व माझे मायावी स्वरुप आहे. त्यानंतर नामदेव महाराजांनी विचारले, मला आता खऱ्या शाश्वत स्वरुपाचे दर्शन कसे घडेल? त्यानंतर परमात्मा म्हणाले त्यासाठी तुला सद्गुरुकडे जावे लागेल. परत नामदेवांनी विचारले मग आतापर्यंत जी भक्ती केली ती काय व्यर्थ गेली? भगवंत म्हणाले, नाही. माझी भक्ती करण्याचे फळ मी तुला आता देत आहे. तु औंढ्याला जा. तेथे शिवमंदिरामध्ये सद्गुरु विसोबा खेचर राहतात. त्यांचे चरण धर त्यांची सेवा कर त्यांच्याकडून मंत्र घे. तू कृतार्थ होशील.

त्याप्रमाणे नामदेव महाराज औंढ्याला गेले. परंतु वेष बघून ते सद्‌गुरु संत शोधायला लागले. त्यामुळे तेथे कुणी संत सद्‌गुरु दिसले नाही. पाडुरंगाने आपली थट्टा केली असेल म्हणून ते परत फिरले, तेवढ्यात एक म्हातारा शिवपिंडीवर पाय ठेवून झोपलेला नामदेव महाराजांना दिसला. तेव्हा नामदेव महाराज म्हणाले. बाबा भगवंतावर पाय ठेवून झोपू नका. तेव्हा ते म्हातारे म्हणाले, तूच माझे पाय जेथे भगवंत नसेल तेथे ठेव. त्या प्रमाणे नामदेव महाराजांनी पाय उचलले, दुसऱ्या, तिसऱ्या, चौथ्या ज्या ज्या ठिकाणी ठेवायला गेले तेथे तेथे खाली पिंड दिसली. '' यत्र यत्र स्थितो देवा सर्व व्यापी महेश्वर '' सर्व ठिकाणी परमात्मा आहे हे त्यांना कळले. तेव्हा त्यांचे पाय घट्ट धरले त्यांचे दर्शन घेतले. तेव्हा कळाले की ज्यांच्याकडे आपणास पाडुरंगाने पाठविले तेच हे सद्‌गुरु विसोबा खेचर आहे. त्यांचा मंत्रानुग्रह घेतला. त्यानंतर नामदेव महाराज पंढरपूरला आले. वाळवंटात एक भाकर बनविली व बाजूला ठेवली दुसरी बनवायला लागले, तेवढ्यात एक कुत्रं आलं व भाकर घेऊन पळायला लागल हे नामदेव महाराजांनी बघितले आणि उठून नामदेव महाराज कुत्र्याच्या पाठीमागे पळायला लागले. काठी घेऊन नव्हे, तर तुपाची वाटी घेऊन.

उभा उभा जगजेठी । कोरड्या रोट्या कैशा खासी ।।

हे प्रभू कमीत कमी त्या भाकरीला तूप तरी लावू द्या व नंतर खा. असे म्हणताच कुत्र्यातून पाडुरंग परमात्मा प्रगट झाले व विचारले प्रथम तर संताची निंदा करत होता. संत कळले नाही. आणि आता कुत्र्यामध्ये भगवंत कसा दिसला. तेव्हा नामदेव महाराज म्हणाले हा सर्व सद्‌गुरु कृपेचा सद्‌गुरु मंत्रानुग्रहाचा प्रभाव आहे.

सिद्ध पुरुषापासून म्हणजेच सद्‌गुरुपासून सिद्ध केलेला मंत्र मिळणे जितके आवश्यक आहे. त्याच प्रमाणे जपाने, तपाने अनुष्ठानाने त्या मंत्राची परम सिद्धी मिळविणेही तितकेच आवश्यक आहे. जसे चांगले फळ मिळण्यासाठी चांगले बी जितके आवश्यक आहे, त्याचप्रमाणे

चांगली भूमी व त्या भूमीत वृक्षाची योग्य काळजी घेणे ही तितकेच आवश्यक आहे. त्याच प्रमाणे मोक्षरुपी फळ मिळण्यासाठी नामरुपी बीज मिळणे सत्‌शिष्यरुपी भूमी मिळणे व भक्तीरूपी वृक्षाला साधना रुपी खत पाणी मिळणे अत्यंत आवश्यक आहे. त्याच वेळेस मोक्ष रुपी फळाची प्राप्ती होते. व मोक्ष रुपी फळाने जीव कृतार्थ होतो.

म्हणून जीवन कृतार्थ होण्यासाठी सद्‌गुरुपासून नाम घेतले पाहिजे. ते पाठ केले पाहिजे. म्हणून एकनाथ महाराज म्हणतात...

नाम पाठ गाये सदा नाम पाठ गाये । धन्य त्याची माय त्रिभूवनी ।।
ब्रह्मादिक वंदिती शिवादिक ध्याती । नाम पाठ किर्ती मुखी गाता ।।
एका जनार्दनी साराचे ते सार । नाम पाठ निर्धार केला जगी ।।

जो नेहमी नाम पाठ करतो, नामाचे म्हणजेच भगवंताचे चिंतन स्मरण करतो. त्याचे आई-वडील कूळ धन्य होते. अशा पुण्यात्माला ब्रह्मादी देवता वंदन करतात. शिवादिक देवता त्याचे ध्यान करतात.

म्हणून आपन तरूण जगाला तारायचे असेल तर त्यासाठी

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

ब्रह्ममुहूर्तात उठले पाहिजे. स्नान, संध्या, जप, अनुष्ठान केले पाहिजे. म्हणून साधूसंत, ऋषीमुनी ब्रह्ममुहूर्तात उठतात आणि काय करतात तर स्नान, संध्या, जप, अनुष्ठान करतात. भगवंताचे चिंतन, स्मरण, पूजापाठ करतात, ध्यान करतात व आरती करतात.

स्वामीजींचे जपानुष्ठान काळातील सत्संग - प्रवचन

पुस्तके, व्ही.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

⌘ ⌘ ⌘