नामाच्या जिज्ञासूंसाठी

सोपं सर्वांगीण विवरण



डॉ. सुहास पेठे

।। श्री ।।

नाम

(नामाच्या जिज्ञासूंसाठी सोपी प्रातिनिधिक प्रश्नोत्तरं)

डॉ. सुहास पेठे
एम्.ए., पीएच्.डी. (तत्त्वज्ञान)

नाम

पुस्तकरूपाने प्रकाशित पंधरावी आवृत्ती : मार्च २०१९
डिजिटल आवृत्ती : डिसेंबर २०२१

© डॉ. सुहास पेठे , सातारा, महाराष्ट्र

डॉ. सुहास पेठे यांच्या अन्य साहित्यासाठी पहा :

वेबसाईट : www.pethekaka.com
युट्यूब चॅनेल : Shri Pethe Kaka
अँड्रॉईड ॲप : SadhanNandadeep (साधननंदादीप)

* 'नाम' या
अखिल विश्वाला उपलब्ध असलेल्या,
भगवंताकडं नेणाऱ्या
सुलभ राजमार्गाला
आणि
* नाम घेणाऱ्या
तसंच नाम अजून न घेतलेल्या
अशा सर्वांना -

ही नामसेवा
अत्यंत कृतज्ञतेनं समर्पण . . . .

- सुहास पेठे

।। नाम ।।

■ मंगलाचरण ...७

▶ नामासंबंधी निर्माण होणारे महत्त्वाचे प्रातिनिधिक प्रश्न खाली अनुक्रमानं प्रकरण रूपानं दिले आहेत.त्या त्या प्रश्नांच्या संदर्भात निर्माण होणाऱ्या विविध उपप्रश्नांची उत्तरंही मूळ प्रश्नाच्या उत्तराच्या विवेचनामध्येच दिलेली आहेत. ◀

१. नाम म्हणजे काय ? ९
२. नाम का घ्यावं ? ...११
३. आजच्या विज्ञानयुगात नामाचं स्थान काय ? ...१९
४. नाम एक आहे की अनेक आहेत ? ...२१
५. नाम बदललं तर चालतं का ? ...२३
६. देव एक आहे मग त्याची नावं अनेक कशी ? ...२४
७. नाम घ्यायला काही पूर्वपात्रता किंवा अधिकार लागतो का ?...२६
८. नाम सिद्ध होणं म्हणजे काय ? ...२७
९. नाम कुणाकडून घेणं म्हणजे काय व ते तसंच घ्यावं लागतं का? ...२८
१०. सर्व संतांनी नामाचा आग्रह धरण्याचं कारण कोणतं ? ...३०
११. नाम नाही घेतलं तर चालतं का? न घेतल्यानं काय होतं? ...३३
१२. स्वत: नवं नाम निर्माण करता येतं का ? ...३५
१३. नामाचा आपल्या दैनंदिन व्यवहारांशी संबंध आहे का?कोणता?...३६
१४. नामाचा आणि इतर साधनांचा संबंध कोणता ? ...४०
१५. नामाला पूरक मदती कोणत्या ? ...४२
१६. नाम घेण्यानं नक्की काय काय घडतं ? ...४७
१७. नाम घेतल्यास इतर कुठले व्यवहार, धर्म पाळले नाहीत तर चालतात का ? ...५३
१८. नामाचा आणि प्रारब्धाचा संबंध कोणता ? ...५६

१९. नाम घेताना एकाग्रता साधत नाही, असं का होतं ? ...६०
२०. नामात एकाग्रता येण्यासाठी काय करावं ? ...७०
२१. नाम आणि भाव यांचा संबंध कोणता ? ...८८
२२. नाम देणाऱ्याची शक्ती व वर्तन यांमुळं आपण घेतलेल्या
नामाच्या परिणामकारकतेत फरक पडतो का? ...९९
२३. आपण घेतो ते नाम गुप्त ठेवावं लागतं का? ..१०१
२४. नुसतं नाम घेऊन काय होणार ? ..१०३
२५. नाम निरुपाधिक आहे म्हणजे काय ? ..११२
२६. माझं सगळं व्यवस्थित चाललेलं असतानाही
मी नाम घेण्याची गरज आहे का व कोणती ? ..११६
२७. नाम श्वासावर घेणं म्हणजे काय व
तसं घेण्याचा अधिक उपयोग आहे का? ..१२१
२८. नाम घेतल्यास परीक्षा पास होता येतं का? ..१२२
२९. नामानं घरातले कलह, अशांती कमी होते का? ..१२४
३०. नाम आणि मौन यांच्यातला फरक व संबंध कोणता? ..१२५
३१. नाम घेणाऱ्यांच्या वृत्तीत फरक का दिसत नाही? ..१२६
३२. नाम काही वेळा चांगलं होतं, काही वेळा होत नाही
असं होतं का की हा आपला भास असतो?
तसं खरं असल्यास ते तसं का होतं? ..१३०
३३. नामाचा इतरांसाठी उपयोग होऊ शकतो का? ..१३२
३४. नामाचा विघातक कामांसाठी उपयोग होतो का? ..१३४
३५. नाम आणि सिद्धी यांचा संबंध स्पष्ट करावा. ..१३५
३६. सकाम नाम व निष्काम नाम यांतला फरक कोणता?
ती का घ्यावीशी वाटतात? त्यांबद्दल भूमिका कोणती असावी?..१३७
३७. घेतलेलं नाम काही कारणांनी वाया जातं का ?
कोणत्या? वाया जाऊ नये यासाठी काय करावं ? ..१४१

३८. आपण नामाचा प्रचार करावा का ?
करायचा असल्यास काय करावं ? ..१४२
३९. मोठी जपसंख्या करायची असेल तर कमी अक्षरं असलेलं नाम
निवडलं तर चालेल का? त्यानं लवकर काम होईल का? ..१४५
४०. दु:खाच्या प्रसंगी नामाचा उपयोग आहे का?असल्यास कोणता?..१४६
४१. एका व्यक्तीनं अनेक प्रकारची नामं घेतली तर चालतात का?..१४८
४२. जगात आता इतके गुंतागुंतीचे आणि गंभीर प्रश्न
असताना नुसतं रामराम म्हणून माळा ओढून
जगाचे प्रश्न सुटणार आहेत का? ..१४९
४३. नामावर सोपवणं म्हणजे काय ? ..१५१
४४. सर्व ठिकाणी नाम उपयोगी पडेल म्हणतात,
पण युद्धासारख्या प्रसंगी नाम कसं उपयोगी पडेल? ..१५३
४५. नाम व योगमार्ग यांचा संबंध स्पष्ट करावा. ..१५४
४६. नाम सोपं व प्रभावी असेल तर ते सर्व लोक का घेत नाहीत?..१५५
४७. नामाचा शेवट कशात आहे? नाम सुटणं म्हणजे काय ? ..१५८
४८. अंतकाळ व नाम यांचा संबंध स्पष्ट करावा.
त्यावेळी नाम येण्यास काय करावं? न आल्यास काय होतं?..१५९

■नामाची आरती ..१६४

■परिशिष्ट क्र.१ – जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती : विवेचन केलेले विषय
परिशिष्ट क्र.२ – वृत्त्यंतरप्रकाश : खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा
परिशिष्ट क्र.३ – वृत्त्यंतरप्रकाश : विवेचन केलेले विषय

• मंगलाचरण

'नाम' हा शब्द अगदी अनादिकाळापासून चालत आला आहे. आनंदप्राप्तीचं, भगवंतप्राप्तीचं एक साधन म्हणून त्याचा सात्त्विक आग्रह अनेक अवतारी पुरुष, महात्मे, संत – अशांनी धरला आहे. इतर आध्यात्मिक वा पारमार्थिक साधनांइतकंच किंवा वेळी अधिकच नामाबद्दल लिहिलं गेलं आहे, बोललं गेलं आहे, असंही आढळून येईल. आजवरचा इतिहास पाहाता नव्यानव्या काळाच्या, प्रश्नांच्या संदर्भात नामाबद्दल पुढंही अनंत काळ लिहिलं जाईल. कारण नामाचं महत्त्व, गरजही नेहमीच राहील आणि त्याचं महत्त्वही सांगून संपणार नाही.

बाह्य परिस्थिती, धर्म–धारणा–वेगवेगळे विचारप्रवाह, वैचारिक–प्रबोधनात्मक आंदोलनं–चळवळी, विज्ञानाचा वेगवान विकास, नवनवे सामाजिक प्रश्न – अशा असंख्य गोष्टी बदलत राहातात. त्या त्या संदर्भात पुन्हा एकदा 'नाम' साधनेचा विचार प्रकर्षानं, नवनव्या दृष्टिकोनांनी करावा लागतो. हे पुस्तक हा त्या दिशेनं घडणारा आणखी एक प्रयत्न आहे.

नामासंबंधीचं हे पुस्तक अधिक समावेशक व्हावं, असा नम्र प्रयत्न इथं केला आहे. वाचायला, आकलनाला सुलभ असावं म्हणून प्रश्नोत्तर पद्धतीचा वापर केला आहे. नामासंबंधी सर्वसाधारणपणे पडणारे प्रातिनिधिक प्रश्न व त्यांची शक्य तेवढी सविस्तर उत्तरं देणं अशी पद्धती यात स्वीकारली आहे. प्रातिनिधिक प्रश्नांची उत्तरं देताना त्या प्रश्नाशी संबंधित असलेल्या अनेक उपप्रश्नांची उत्तरंही ओघामध्ये विवरणात येऊन गेली आहेत. अशा सर्व उपप्रश्नांची वेगळी यादी देणं जागेअभावी शक्य झालं नाही. तरी वाचकांनी कृपया संबंधित उपप्रश्नांची उत्तरं विस्तृत विवरणातून जाणून घ्यावीत, अशी त्यांना नम्र विनंती करतो.

नामाविषयी काहीही न जाणणाऱ्यांपासून अधिक सखोल जाणू इच्छिणाऱ्या, प्रत्यक्ष नामाची साधना करणाऱ्यांपर्यंत सर्वांना उपयुक्त व्हावं म्हणून यापुस्तकात नामाविषयीच्या अत्यंत प्राथमिक स्वरूपाच्या शंकांपासून जास्तीत जास्त सर्व शंकांचा समावेश केला आहे.

आधी म्हटल्याप्रमाणं या विषयाची व्याप्ती खूप मोठी आहे. एवढंच नसून ती 'नामा'चा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यापर्यंत पसरलेली असल्यानं या अल्प प्रयत्नातही राहणाऱ्या त्रुटींबद्दल जिज्ञासूंनी उदार मनानं क्षमा

करावी, ही प्रार्थना. या पुस्तकात स्वानुभव व चिंतन यांचा मुख्य आधार असल्यानं त्याच्यामुळं येणाऱ्या मर्यादांबद्दलही दिलगीर आहे.

या पुस्तकातली जी उत्तरं, जे विवरण आपापल्या विचारांच्या, प्रयोगांच्या कसोट्यांवर उतरेल ते स्वीकारावं. अन्यथा उरलेलं त्यागावं, ही विनंती. या साऱ्या प्रयत्नांतून नाम घेण्याची कल्याणकारी बुद्धी सर्वत्र अधिकाधिक जागृत होवो, एवढीच प्रार्थना भगवंत व कृपाळू संत यांच्या चरणी तळमळीनं करतो.

नामाविषयी अधिक जिज्ञासूंनी 'जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती' व विशेषत: 'वृत्त्यंतरप्रकाश', 'उत्तरायण : भाग–१ व २' ही इथली अन्य पुस्तकं अवश्य पाहावी, वापरावी अशी विनंती करतो. त्यांतील विषयांची माहिती संक्षिप्त स्वरूपात या पुस्तकाच्या परिशिष्टामध्ये संदर्भासाठी दिली आहे.

संतछायेमध्ये उपासनेसाठी सर्व नामांना व त्यांच्या उपासकांना समान आदर दिला जातो. त्यामुळं इथं साधन म्हणून सर्वसाधारण अशी जी 'नामाची आरती' केली जाते,ती या पुस्तकाच्या अखेरीस जिज्ञासूंच्या माहितीसाठी दिली आहे. या आरतीच्या चालीसाठी डीव्हीडीचा सातवा भाग कृपया ऐकावा, ही विनंती.

आत्ताच्या 'नाम' पुस्तकासह इथली सर्व प्रकाशनं जास्तीत जास्त सवलतीत कुठल्या वितरणयंत्रणेशिवाय सर्वत्र पोचवण्याचे प्रयत्न करणाऱ्या 'संतछाये'तल्या सर्व प्रेमळ साधकांचा मी ऋणनिर्देश करतो. त्याचबरोबर पुस्तक आकाराला येण्यासाठी मदत करणाऱ्या श्री. संदेश शहा, श्री. नंदन, श्री. फुले आदी सर्वांचे आभार व्यक्त करतो.तसंच अत्यंत अल्पावधीत 'नाम'च्या या पुढच्या आवृत्तीचा सुयोग आणणाऱ्या नामजिज्ञासूंना मन:पूर्वक धन्यवाद देतो. आता आपण नामकृपेनं 'नामा'कडं वळूया. श्रीराम !

संतछाया, ***– सुहास पैठे***

संतनगरी, सातारा *एम्.ए., पीएच्.डी. (तत्त्वज्ञान)*

१. नाम म्हणजे काय ?

नाम म्हणजे सामान्यतः 'कुठल्या तरी देवाचं नाव'. ही गोष्ट अर्थातच वेगवेगळ्या पंथातल्याच नव्हे तर धर्मांतल्या नावांनाही लागू होईल.त्या दृष्टीनं पाहिलं तर 'नाम व नाव' यांमध्ये फारसा फरक नाही. सामान्य भाषेत माणसाला हाक मारण्यासाठी आपण 'नाव' शब्द वापरतो. तोच शब्द भगवंताच्या, देवाच्या बाबतीत वापरला की, ते वेगळेपण दर्शवण्यासाठी 'नाव'ऐवजी 'नाम' शब्द वापरला जातो. म्हणून 'शंकर' या 'नावानं' कुणा 'शंकर'नावाच्या व्यक्तीचा बोध सहजपणे होतो. पण 'शंकर' या 'नामानं''श्री शंकर' या देवतेचा बोध होतो. म्हणजे साध्या भाषेत शंकर हे व्यक्तीचं नाव झालं तर 'शंकर' हे देवतेचं 'नाम' झालं.

पण हा नाव व नाम या शब्दांतला सामान्य उलगडा झाला. ज्या अर्थानं 'नाम' हा शब्द 'परमार्थातलं एक साधन' म्हणून वापरला जातो त्या 'नामात' नुसत्या एखाद्या देवतेच्या नावाचा बोध एवढंच अपेक्षित राहात नाही. त्या 'नामा'ला खूप व्यापकता, संदर्भ, अर्थ व सामर्थ्य येतं.

अशा अर्थानं नाम हा शब्द तसा खालील प्रधान गोष्टी दर्शवतो :

१. एखाद्या विशिष्ट देवतेचा निर्देश किंवा संकेत :

उदा. रामकृष्णहरी, श्रीराम इ.

यामध्ये त्या त्या देवतेचा उच्चार, संबोधन, जयजयकार करून त्यात काही कृतीही अपेक्षित असू शकते.

उदा. ॐ नमः शिवाय ।

२. एखाद्या विशिष्ट स्थितीचा किंवा अवस्थेचा निर्देश :

उदा. शिवोऽहम् ।'मी शिव आहे.'

३. एखाद्या विशिष्ट ज्ञानाचा वा अनुभवाचा निर्देश :

उदा. ॐ तत् सत् ।

'ते' खरं आहे.म्हणजे लक्षणेनं हे सर्व जीवन किंवा घटना मिथ्या-असत्य आहेत,अर्थात'त्याच्या'एवढ्या खऱ्या नाहीत.

४. एखादा अस्तित्वदर्शक संकेत :

उदा. ॐ

हे आदिबीज, पहिला उच्चार व अस्तित्वदर्शक स्फुरण आहे.

५. गूढार्थ बोधक निर्देश :

उदा. गण गण गणांत बोते किंवा गणि गण गणांत बोते

हे सिद्धपुरुषांचे उच्चार असतात. त्याचा अर्थ किंवा प्रत्यक्ष थेट सामर्थ्यच उपासनेनं प्रत्ययाला येऊ शकतं.

आपण नाम घेतो तेव्हा ते साधारणतः या कुठल्या प्रकारातलं आहे का ते पाहावं. त्यामुळं ते स्तुतिरूप, ज्ञानरूप, अस्तित्वदर्शक असं जसं असेल तसा बोध ते घेताना मनाला होऊन नामाची परिणामकारकता वाढू शकते.

यामुळंच नुसता एखादा शब्द आणि नामासारखा तसा आकारानं शब्दासारखा दिसणारा शब्द यांत अर्थातच जमीनअस्मानाचा फरक पडतो. कारण ते ज्ञान, स्तुती, अवस्था काही असो, ते नेहमीच माणसाला एका बाजूला शब्दापलीकडल्या आदर्श, उच्च अवस्थेचं स्मरण करून देतं तर दुसऱ्या बाजूला त्याची ओढ व प्रभाव नकळत मनात प्रतिबिंबित करून माणसाला तिथवर नेण्याचा श्रीगणेशा करीत असतं, एवढं तरी लक्षात घेतलं पाहिजे.

उदाहरणार्थ पाहिलं तर 'राम' या नामाच्या उच्चारानं मनात निर्माण होणारे अर्थ घरातल्या रामा नावाच्या मुलाचा किंवा गड्याचा बोध घडवीत नाहीत तर ते निदान दाशरथी, कोदंडधारी श्री रामरायाचे

संकेत मनात जागृत करतात, हाच 'नाव' व 'नाम' यांतला फरक म्हणावा लागेल. वर दिल्याप्रमाणं एखादा ज्ञानमंत्र असेल तर त्या नामाचं उच्चारण 'ते खरं आहे.' अर्थातच रोज मी जगतो आहे, ते सारं एका मर्यादित अर्थानं खरं आहे. पण बाकी सर्वार्थानं खोटं आहे. त्यात मी अडकण्यासारखं, त्यामुळं अस्वस्थ होण्यासारखं काही नाही एवढं ज्ञान मनात जागृत करण्याचं कार्य हे 'नाम' करतं.

पुढं पुढं आपल्या हेही लक्षात येईल की, 'राम' या शब्दानं जागृत होणारा भाव हा सगुणरूप दाशरथी रामाचा असला तरी ते नाम जेव्हा अधिक मुरतं तेव्हा दाशरथी राम, परशुराम, बलराम अशी अनेक सगुणरूपं ते ओलांडून जातं आणि शेवटी 'अंतर्यामीचा चैतन्यरूप राम' इथंपर्यंत नेतं.

आता हा राम हा सर्व गुणांचा संकेत आहे आणि म्हटलं तर निर्गुणाचाही संकेत आहे. यांतलं काहीही स्वीकारलं तरी आता 'नामानं आपल्याला आपलं मर्यादित व्यक्तित्व आणि प्रपंचाचं छोटं जग ओलांडून जायला लावलं आहे', हे कळू शकेल. विशाल जीवनाचं परिमाण मिळण्यानं आत्ताच्या चिंता, काळज्या, दु:खं आपोआप लहान वाटू लागतात. त्यातूनच आपल्या रोजच्या कृतींकडं पाहाण्याची तटस्थता, विधायकता येते, हा अनुभव येईल. हेच इतर नामांच्या प्रकारांच्या बाबतीत आपापल्या परीनं खरं आहे.

२. नाम का घ्यावं ?

नाम का घ्यावं याची अक्षरश:असंख्य कारणं आहेत. त्यांतली काही कारणं अशी -

▸ २.१. व्यावहारिक कारणं –

▸▸ २.१.१ निरुपद्रवी कृती :

खऱ्या, अपेक्षित पद्धतीनं नाम घेणं, मौनजप करणं ही मोकळा वेळ शांतपणे, इतर कुणाला त्रास न देता घालवण्याची विधायक निरुपद्रवी कृती आहे. अनेक लोक स्वत:ला वेळ मोकळा असल्याची तक्रार करतात, कसा घालवावा ते कळत नाही म्हणतात. अनेक लोक त्यासाठी वेगवेगळे, वेळी इतरांना त्रास निर्माण करणारे उपक्रम, कृती - निष्कारण फिरणं, खाणंपिणं करणं, अकारण टी.व्ही. पाहाणं अशांसारख्या गोष्टी करीत राहातात. यात त्यांचा दोष नसला तरी नामाचा मार्ग माहीत असला तर त्या मार्गानं या मोकळ्या वेळाचं उत्तम, विधायक नियोजन व वापर शक्य आहे.

▸▸ २.१.२ अनावश्यक परिणामांना, कृतींना आवर :

जर काही मोकळा वेळ राहातच असेल तर, त्याचा विनियोग करण्यासाठी माणूस आपापल्या कल्पनेनुसार विशेषत: कुवतीनुसार भिशी, मंडळांपासून समाजकारणांपर्यंत कोणते तरी व्याप पत्करतो. या सर्व व्यापांना लागणारी कुवत, आर्थिक बाजू, एकत्र येण्यात विशेष विधायक उद्देश व सावधानता नसली तर अनपेक्षित असलेले संघर्ष, त्रास निर्माण होतात, हे आपण अनुभवलं असेलच. अशावेळी हे उपक्रम, मूळ काम न झालेलं परवडलं असं म्हणायला लावणारे ठरतात. या पार्श्वभूमीवर मौन - नामातून असे कुठलेच अनावश्यक परिणाम, कृती निर्माणहोत नसल्यानं त्याला स्वत:पासूनच किंवा स्वत:पुरताच आवर बसावा म्हणूनही नाम घ्यावं.

▸▸ २.१.३ गरीबांतल्या गरीबाचा श्रीमंती पदार्थ :

नामाचा परिणाम म्हणून पाहिला तर अंतरंगाला शांती, औदार्य, वैराग्य, प्रसन्नता अशा आंतरिक श्रीमंतीचा आहे. नामाएवढी

श्रेष्ठ वस्तू मिळवणं, अर्थातच श्रीमंतांनाच परवडणारं असायला हवं. पण सुदैवानं ते तसं नाही. उलट नाम ही कुठल्याही गरीबांतल्या गरीब माणसाला परवडणारी केशर-कस्तुरी आहे. तिला कुठलंही व्यावहारिक मूल्य - म्हणजे कष्ट - खर्च अशा अर्थानं - द्यावं लागत नाही. ते घेण्यासाठी एक रुपयासुद्धा खर्च नाही, म्हणून तरी ते घ्यावं.

▸ २.२. मानसशास्त्रीय कारणं –

▸▸ २.२.१ सुसंवादाचं साधन :

सर्वसाधारणपणे माणसाच्या मनात अनेक प्रकारचे विसंवाद नांदत असतात. कुवत, अपेक्षा, वाट्याला आलेली स्थिती, स्वप्नं, आदर्श - अशा अनेक स्वरूपाच्या विसंवादांनी मनाला सतत ताण बसत असतात. त्यांतून तणाव आणि अशांतता निर्माण होत असते. मनाला सुसंवादी करण्याचं सामर्थ्यही आपल्याच मनामध्ये वसत असतं. पण ते अनेकदा सुप्त असतं. आपल्यालाही त्याची जाणीव नसते. म्हणून हे विसंवाद अनेकदा आयुष्यभर सुरू राहातात. याला एक उपाय म्हणून नाम उपयोगी पडतं. कारण मनुष्य नाम घेतो त्यावेळी एका बाजूनं काही अक्षरांचा, विशेषतः सुसंघटित-प्रभावी-आदर्शमय अर्थसमूहाचा तो उच्चार व सात्त्विक पुनरुच्चारअसतो. जशी एखाद्या चांगल्या उच्चारणानं नादमयता, मधुरता निर्माण व्हावी, तसा परिणाम मनावर होत असतो. या नादात मुळातच सुसंवादिता आहे. त्याच बरोबर दुसऱ्या बाजूनं या उच्चारणामुळं एका निश्चित, स्वतःशी पूर्ण संवादी अशा आपल्यामध्येच असलेल्या पण विशेष जागृत नसलेल्या घटकाला ते आवाहन असतं. त्याचं ते जागरण असतं. त्यामुळं नामानं मानसशास्त्रीयदृष्ट्या सुसंवादी बनण्याच्या प्रक्रियेला आवाहन होतं.

▸▸ २.२.२ योग्य सत्यत्वाची कल्पना :

दुसरं असं की, मनाच्या या साऱ्या अशांतता किंवा विसंवादाच्या मुळाशी जगाला, त्यातल्या घटकांना दिलेलं सत्यत्व, वेळी अंतिम सत्यत्व कारणीभूत असतं. नामानं या सत्यत्वाची शंका निर्माण होते. या साऱ्या घटकांचं मर्यादित सत्यत्व लक्षात आणून दिलं जातं. एखादी वस्तू खेळातली आहे किंवा खोटी आहे, हे लक्षात आल्यावर आधी कवटाळून ठेवणाऱ्या मनानं तीच वस्तू टाकायला तयार व्हावं किंवा नाही मिळाली तरी ती घटना अगदी सहजतेनं, आनंदानं स्वीकारायला तयार व्हावं तसं हे असतं. ते कार्य नामाच्या उच्चारणानं नकळत होतं.

▸▸ २.२.३ तणावसातत्याला विराम :

तिसरं असं की, आजच्या अतिरेकी स्पर्धा, जागतिकीकरणानं वाढलेले संपर्क-माहिती-अपेक्षा असे अनेक प्रकारचे ताण माणसावर पूर्वी कधी नव्हते एवढे वाढलेले आहेत. त्याची कारणं अनेक असली तरी एक महत्त्वाचं कारण मनावर 'सातत्यानं' तणाव असणं हे आहे. मनाला नैसर्गिक विश्रांती मिळण्याची गरज ही आहार वा झोपेइतकीच महत्त्वाची आहे. पण सकाळी उठून पाण्यापासून, घरातल्या माणसांपासून सुरुवात होतेती अखेर रात्री कुठल्या तरी मालिकेतल्या तणावचित्रांत या तणावसातत्याचा व दिवसाचा शेवट होतो.

अशा वेळी माणसाला निदान या सलग तणावातून एखादा विसावा, थांबा मिळण्याची मानसिकदृष्ट्या आत्यंतिक गरज असते. ते काम, नियमित घेतलं जाणारं दैनंदिन नाम करू शकतं. तणावाच्या सततपणाला त्यामुळं एक सात्त्विक व अर्थपूर्ण खंड येतो. मनाला ताजेपणा, सामर्थ्य देण्याची शक्ती नामामध्ये आहे, म्हणून ते घ्यावं.

▸ २.३. तात्त्विक कारणं –

तात्त्विकदृष्ट्या नाम हा एखाद्या शब्दाचा किंवा शब्दसमूहाचा विषय नसून, तो एका अत्यंत व्यापक, विशाल अर्थविश्वाचा संकेत आहे. माणसाच्या जीवनाला उत्तुंगता येते ती त्याच्या उत्तुंगतेकडं नेणाऱ्या कृतींनी. कृती घडतात त्या, त्या त्या वेळच्या मनाच्या उत्तुंग किंवा व्यापक स्थितींतून, विचारांतून, त्याला मिळणाऱ्या व्यापक भावनिक पाठबळातून. मनाची ही ठेवण ही त्याच्या आजवर झालेल्या संस्कारांच्या पोषणातून घडते. विचारविश्वाला काय किंवा भावविश्वाला काय, व्यापकतेचे संकेत सातत्यानं मिळत राहिले तर, अर्थातच त्याची व्यापकतेची क्षमता वाढत राहील.

याचं एक सोपं उदाहरण असं आढळेल की, एखाद्या घरातला कर्ता माणूस किंवा प्रभावशील पतीपत्नी संकुचित विचार करणारे असतील तर मुलांवर ते आपल्यापुरतं पाहावं, संपर्क कमीत कमी ठेवावे, आधी आपल्या सुखाचा विचार करावा - असे संकुचित विचार आणि भावनांचे संकेत मुलांना नकळत पुरवीत असतात. मग त्यांच्या विश्वात मित्रच काय नातेवाईकसुद्धा बसत नाहीत. परिणामी, आपल्या चौकटीबाहेर ते विचारही करू शकत नाहीत. कधी चुकून विचार आले, आवाहन आलं तरी त्याला लागणारी व्यापकता भावनेच्या बाजूनं मिळत नाही. परिणामी, कुठली चौकटीच्या किंवा संकुचिततेच्या बाहेरची कृतीच ती करू शकत नाहीत. अर्थातच आपल्या वागण्याचं परत ते समर्थनही करतात.

पण सुख हीच मुळात व्यापकतेशी, विशालतेशी निगडित गोष्ट आहे. त्यामुळं अंतिम, श्रेष्ठ, शाश्वत सुखापर्यंत जायला विशालतेशिवाय दुसरा राजमार्ग नाही. त्यामुळं या विशाल, व्यापक,

समग्र कृती हव्या असतील तर विचार व भावना व्यापक, विशाल अर्थसंकेतांनी समृद्ध व्हाव्या लागतात.

हे व्यापक अर्थसंकेत देण्याचे अनेक मार्ग असू शकतील. पण 'नाम' घेणं हा त्यातला सहज, सोपा व प्रभावी मार्ग आहे. कारण नाम हा भगवंताचा म्हणजेच सर्व प्रकारच्या विशाल, व्यापक, समग्र आदर्शांचा सगुण संकेत आहे. तो सातत्यानं मनापर्यंत पोचत राहिला तर वर म्हटल्याप्रमाणं व्यापक विचारांची-भावनांची निर्मिती व पोषण होऊन तशा कृतींना प्रेरणा मिळते. मग याच कृती माणसाच्या जीवनात आनंदनिर्माण करतात, शाश्वत समाधानाचा त्याला अनुभव देतात. म्हणूनही नाम घ्यावं.

▸ २.४. सर्वसाधारण कारणं –

▸▸ २.४.१ मानवी जबाबदारी :

या सृष्टीमध्ये असंख्य गोष्टी आहेत.निर्जीव वाटणारे दगड, पर्वत, पाणी अशांबरोबरच वनस्पती, झाडं, कृमिकीटकांपासून माणसांपर्यंत अनेक सजीव घटकही आहेत. यांतल्या प्रत्येक घटकाची रचना, क्षमता वेगवेगळी असली तरी अनेक दृष्टींनी विचार केला तरी 'माणूस'ही निसर्गाची म्हणजे पर्यायानं निर्मात्याची-भगवंताची उत्कृष्ट निर्मिती आहे, यात शंका नाही. अत्यंत विलक्षण क्षमता असलेला मेंदू व मन त्याच्या वाट्याला आली आहेत. एखादं मूल जसं जास्त क्षमतेचं,हुशार असलं की आईवडिलांचीच नव्हे तर,सर्वांचीच त्याच्याकडून कार्याची,जबाबदारीची जास्त अपेक्षा असते.

यात जबाबदाऱ्या अनेक प्रकारच्या असल्या, उदा. अधिक लवकर स्वावलंबी होणं, इतरांना मदत करणं, समजून घेणं, इतर घटकांची सुयोग्य व्यवस्था लावणं इत्यादी, तरी अशा सर्व जबाबदाऱ्यांतली सर्वांत मोठी जबाबदारी या सर्व निर्मितीचा संकलित

अर्थ लावणं, निर्मात्याचा शोध घेणं, त्याचं स्मरण ठेवणं, त्याच्या अपेक्षा जाणणं, त्यानुसार जगण्याचा प्रयत्न करणं, असं म्हणता येईल. या साऱ्याच जबाबदाऱ्या उत्कृष्ट घटक म्हणून सृष्टीमध्ये माणसावर आहेत. त्या पार पाडण्याचं मूळ काम खरी स्वस्थिती किंवा खरा कर्ता ओळखून त्याचं स्मरण ठेवण्यात आहे, हे लक्षात येईल.

त्यातही सुरुवात म्हणून निर्मात्याचं कोणत्याही सामान्य मानवी क्षमतेला आकलन होणारं प्रतीक म्हणजे 'भगवंत'. त्याचं स्मरण ठेवण्याची जबाबदारी 'सर्वोच्च मानवी जबाबदारी' म्हणता येईल. कारण ती पूर्ण झाली तर इतर संबंधित जबाबदाऱ्या पुऱ्या करणं, किंबहुना त्या अधिक चांगल्या पुऱ्या करणं शक्य आहे, हे लक्षात येण्यासारखं आहे. हे स्मरण ठेवण्याचं सर्वांत सोपं साधन 'नाम' आहे. म्हणून 'नाम' घ्यावं.

►► २.४.२ कृतज्ञतेची सर्वांत सोपी पण प्रभावी कृती :

वर उल्लेख केल्याप्रमाणं एकूणच निसर्गाच्या विविध निर्मितींमध्ये 'माणसा'च्या वाट्याला असंख्य क्षमता आणि वैविध्य अक्षरशः बहाल केलेलं आहे. ते सर्व माणसांना समानपणे दिलं गेलं आहे. कित्येक क्षमता तर अशा आहेत की, त्यांची कल्पनाही माणसाला स्वतःलाही आयुष्यभर येत नाही.माणसाच्या देहाची यंत्रणा तर इतक्या गुंतागुंतीची पण इतकी विलक्षण कार्यक्षम आहे की, ते सारं शब्दातीत आहे. विशेषतः इतक्या गुंतागुंतीच्या असंख्य यंत्रणा दररोज प्रत्येक क्षणाला अत्यंत कार्यक्षमतेनं, अचूकपणे, आपोआप काम करतात. माणसानं स्वतः ठरवलेलं एखादं ढोबळ काम पार पाडायला त्याला लागणारे कष्ट आणि सावधानता विचारात घेतली तरच या आपोआप चालणाऱ्या यंत्रणांचं महत्त्व थोडंफार कळू शकेल.

हा सारा विचार ज्या माणसाच्या मनात येईल त्याला या सृष्टीबद्दल, सृष्टीतल्या इतर सहघटकांबद्दल आणि अंतिमतः निर्मात्याबद्दल 'कृतज्ञ' राहाणं हे अपरिहार्य आहे, हे सहज लक्षात येईल. या कृतज्ञतेला कृतींची खरी जोड असेल तरच ती कृतज्ञता खरी कृतज्ञता होईल. या कृतज्ञतेची सुरुवात-मध्य आणि अंतही कर्त्याच्या स्मरणात होतो. हे स्मरण 'नामा'नं टिकवलं जातं म्हणून'कृतिशील कृतज्ञते'ची सुरुवात म्हणूनही 'नाम' घ्यावं.

►► २.४.३ इतर विधायक कृतींची प्रेरणा :

याच मुद्याचा आणखी पुढचा भाग म्हणजे इतर माणसांविषयी आदर, सहिष्णुता, मदत त्याचबरोबर निसर्गाच्या इतर घटकांची काळजी घेणं,त्यासाठी वेळ देणं, झीज सोसणं-अशा अनेक कृती आहेत. त्या घडणं तर निश्चितच महत्त्वाचं आहे. पण त्या कृतींची बीजंही 'नामा'मध्येच आहेत. नामानं स्मरण, स्मरणानं कर्तव्यांची - कृतींची जाग मग कृती करताना सातत्यासाठी स्मरण, कृती केल्यावर अलिप्तता टिकवण्याचं भान या साऱ्या टप्प्यांसाठीसुद्धा 'नाम' घेणं उपयोगी ठरतं. म्हणून 'नाम' घ्यावं.

►► २.४.४ अनावश्यक विचारांना प्रतिबंध :

अनेकदा हा अनुभव माणसांना येतो की, एखाद्या विषयाची काळजी सुरू झाली, एखाद्या विषयाचे विचार मनात यायला लागले की ते नको असले, वाईट असले तरी, किती काही केलं तरी ते थांबवता येत नाहीत. डोकं भणभणून जातं, निद्रानाशाचे विकार जडतात, काळज्यांनी, भीतींनी मन थकतं, क्वचित काही चुकीच्या कृतींना ते आमंत्रणही ठरतं. अनेक लोक यासाठी औषधं, व्यसनं असेही मार्ग अवलंबतात.

अशा वेळी एक उपाय म्हणूनही नाम घ्यावं. अशा वेळी विशेषतः वैखरीनं-मोठ्यानं, शांतपणे जप केला व तो आपल्याच कानांनी ऐकण्याचा सराव केला तर अशा अकारण, विघातक काळजी व विचारांना प्रतिबंध होतो. तसाच उपयोग लिखित जपाचाही होतो. काही वेळ असा जप केल्यानं काळजीची, विचारांची एरवी न तुटणारी साखळी तुटते, तिचा जोर कमी पडतो - असा अनुभव येतो. म्हणूनही 'नाम' घ्यावं.

►► २.४.५ दांभिक, भोंदूंपासून सुरक्षितता :

अनेक व्यक्ती जिज्ञासू, सश्रद्ध असतात. पण अलीकडच्या बुवाबाजी, भोंदूगिरी, व्यावसायिकता असल्या बाहेर येणाऱ्या अनुभवांमुळं त्यांना असुरक्षितता व फसवणुकीची भीती वाटते. त्यामुळं ते कृतीपासून दूर राहाणं पसंत करतात. अशा वेळी नाम हा एक निर्धोक मार्ग आहे. स्वतः होऊनसुद्धा नामाची वाटचाल सुरू करता येते व प्रगती होऊ शकते. पुढे लागणाऱ्या मदती शुद्धस्वरूपात पुरवण्याचं सामर्थ्य याच नामात असतं, असा अनुभव आहे. परिणामतः आधीचे धोके टळून प्रगती करणं नामामुळं शक्य होतं.

३. आजच्या विज्ञानयुगात 'नामा'चं स्थान काय ?

प्रथम 'विज्ञानयुग' म्हणजे काय ते समजून घेऊ. ज्या युगात किंवा अधिक नेमकं म्हणायचं तर गेल्या चार शतकात बाह्य सृष्टीचं गूढ उकलून, प्रयोग-निरीक्षण-निष्कर्ष अशा वस्तुनिष्ठ पद्धतीनं अनेक शास्त्रीय शोध लागले, त्यातून सुखसाधनांची तसंच संहारक शस्त्रास्त्रांची अपरिमित वाढ झाली. जीवनाच्या सर्व अंगांकडं त्याच

शास्त्रीय दृष्टीनं पाहायची सवय दृढमूल झाली. सर्वसाधारणपणे याचा असलेला एकूण समाजजीवनावरचा प्रभाव व प्राधान्य हे विचारात घेऊन आपण या चारपाच शतकाच्या संदर्भात हे 'विज्ञानयुग' आहे, असं नकळत म्हणत असतो.

याच 'विज्ञानयुगा'नं शास्त्रीय दृष्टीनं शोधलेल्या सूर्यमाला, अवकाश, काळ यांच्या गणिताचा आधार घेऊन या शेपाचशे वर्षांकडं आणि त्यात मावणाऱ्या माणसांच्या आयुष्याकडं पाहिलं तर 'विज्ञाना'बद्दल पूर्ण आदर व नम्रता राखूनही या काळाला 'विज्ञानयुग' वगैरे म्हणणं हे फारच धाडसाचं आहे. फार तर त्याला एक कालखंड म्हणता येईल. कारण आपल्या 'युग' कल्पनेत ४ लाख ३२ हजार वर्षं नुसती या कलियुगालाच दिलेली आहेत. चारही युगं मिळून ४३ लाख २० हजार वर्षांचा काळ होतो. ही युगं हा सृष्टिनिर्मात्याच्या दृष्टीनं १०० वर्षांपैकी १२ तासांतला फक्त एक हजारावा भाग आहे.

या पार्श्वभूमीवर मुळातच विज्ञानयुग वगैरे शब्द वापरण्यामागचा अपरिपक्वपणा व वस्तुस्थिती प्रथम स्पष्ट होईल. या प्रश्नाच्या संदर्भात दुसरी महत्त्वाची बाजू माणसाची आणि त्याच्या अंतरंग-बहिरंगाची आहे. आजवर जे वैज्ञानिक शोध-साधनं अशी खरोखरच देदीप्यमान यादी आहे,ती माणसाच्या बहिरंगाशी आणि बाह्य सृष्टीच्या रचनेशी आणि घडामोडींशी निगडित आहे. माणसाच्या समाजजीवनात,बाह्य सृष्टीत त्यामुळं झालेले बदल कल्पनातीत आहेत,यात दुमत नाही. पण माणसाचं अंतरंग स्वच्छ शुद्ध,थोर होण्याशी मात्र या साऱ्या 'विज्ञानयुगा'चा फार फार कमी संबंध आहे.

'नामा'चा संबंध मात्र अंतरंगाशी प्राधान्यानं निगडित आहे, मनाच्या शुद्धीकरणाशी, पवित्रतेशी, उदात्ततेशी आहे. नाम घेण्यानं ते अनादिकाळापासून होत आलेलं आहे, पुढंही होत राहणार

आहे. अगणित संतांची, साधकांची चरित्रं याला साक्ष आहेत. त्यामुळं या पार्श्वभूमीवर विचार केला तर 'आजच्या विज्ञानयुगा'चा आणि नामाचा या अर्थानं कुठलाच विसंवाद नाही. नामाचं स्थान पूर्वीही माणसाचं अंतर्जीवन सुधारण्यासाठी मोलाचं होतं आणि आजही ते तितकंच मोलाचं राहील. त्यातही 'नाम' हा सामान्यांतल्या सामान्य आणिअसामान्यांतल्या असामान्य माणसासाठी असलेला सात्त्विक मार्ग आहे. त्यामुळं तो सर्वांना लागू तर आहेच, त्या अर्थानं शुद्ध विज्ञानवादी, शास्त्रज्ञांनाही तो लागूच आहे, असं आढळून येईल.

उलट विज्ञानानं मिळवलेल्या फायद्यांचं-सुखसोयींचं आंधळं दास्यत्व पत्करलं तर माणूस परस्परांच्याच नव्हे तर सृष्टीच्या जीवनातही दु:ख कालवू शकतो,हे आजच्या पन्नास वर्षांच्या इतिहासानं जास्तीत जास्त सिद्ध झालं आहे. परिणामी समृद्ध, विशाल, शांत, विवेकी अंतरंगाची गरज पूर्वीपेक्षाही जास्त निर्माण झाली आहे आणि वाढत्या सुखसोयींमुळं ती गरजही पूर्वीपेक्षा जास्तजाणवत राहील. त्यामुळं विज्ञानयुगात नामाचं स्थान 'अंतरंगविकास व बदलाचं सर्वांत सोपं, सुलभ साधन' म्हणून अधिकच बळकट होत राहील.

४. नाम एक आहे की अनेक आहेत ?

नाम हा देवाच्या नावाचा संकेत असो किंवा ज्ञान वा अवस्थेचा वाचक असो, त्या गोष्टी वेगवेगळ्या असल्यामुळं नामं अनेक होतात. नामानं सुचवली जाणारी वस्तू एकच भगवंत असूनही भगवंताची अनेक सगुण रूपं असल्यानं त्या त्या रूपाचा बोध करून

देणारं, त्याच्याशी निगडित असलेलं वेगवेगळं नाम आपल्यालाच व्यवहाराच्या दृष्टीनं लागतं, म्हणूनही नामं अनेक होतात. व्यवहाराच्या दृष्टीनंसुद्धा विष्णू म्हटल्यावर होणारा बोध, राम म्हटल्यावर होणारा बोध, कृष्ण किंवा पांडुरंग म्हटल्यावर होणारा बोध हा वेगवेगळा असतो, तो होणं गरजेचं असतं म्हणून नामं अनेक होतात.

फक्त समजून घेण्याच्या दृष्टीनं पाहिलं तर हे सहज लक्षात येईल की, त्यात्या सगुण किंवा साकार स्वरूपाचा बोध घडवून देण्याच्यादृष्टीनंनामं 'अनेक' असली तरी ती अखेर देवाच्या 'एकाच'मूळ रूपाची असतात. त्यामुळं ती अनेक असूनही मूळ एकाच देवाचा बोध देत असतात.

हाच विचार ज्ञानमंत्राच्या बाबतीतही करता येईल. मी देह नाही, हे आजूबाजूला दिसणारं, आकाराला येऊन नष्ट होणारं जग खरं नाही, असं म्हणणं काय आणि या पलीकडं असलेलं शाश्वत, चिदानंद रूप मी आहे असं म्हणणं काय - वरवर पाहाता गोष्टी दोन दिसत असल्या तरी अर्थानं एकाच अनुभवाच्या त्या दोन बाजू आहेत. म्हणून 'शिवोऽहम्' हा मंत्र किंवा 'देह नाऽहं कोऽहं सोऽहं' किंवा 'ॐ तत् सत्' हे मंत्र किंवा नामं वेगवेगळी वाटली, अनेक दिसली तरी ती अर्थाच्या दृष्टीनं ही एकच आहेत.

असाच विचार वेगवेगळ्या नामांच्या बाबतीत करता येईल. इतकंच नाही तर हे वेगळेपण व त्याची कारणंही समजून येतील. हे वेगळेपण त्या अर्थानं वरवरचं असून मूळ नाम व त्याचं कार्य याला यामुळं बाधा येत नाही. त्याचबरोबर हेही लक्षात येईल की, या दृष्टिकोनातून पाहिलं की, नामं अनेक दिसली तरी त्यांच्यातलं ऐक्य पाहाणं आवश्यक आहे. नामानामांमध्ये श्रेष्ठकनिष्ठपणा वाटणं, आमचं श्रेष्ठ आहे असले आग्रह धरणं, इतरांना त्या बाबतीत कमी वा तुच्छ

समजणं हे सारे प्रापंचिक मनाचे खेळ असून ते ओळखून आपण विचलित न होता आपल्या 'नाममार्गा'त राहाणंही योग्य व गरजेचं आहे.

५. नाम बदललं तर चालतं का ?

मुळात नामाचा आधार आपल्या बाजूनं श्रद्धेचा असतो. बदलण्याची गरज वाटणं हे एक तर त्या नामाबद्दलची श्रद्धा डळमळण्याचं किंवा दुसरं कुठलं तरी नाम अधिक प्रभावी वाटल्याचं लक्षण असतं. अशा बाबतीत नामात बदल करणं म्हणजे प्रपंचातल्या बदलाच्या प्रवृत्तीसारखं असतं. त्यामुळं त्याची गरज नसते. आहे त्याच नामाला चिकटून राहाणं उत्तम असतं.

पण दुसरा एक प्रकार असतो की, एक उपासना पूर्ण झाल्यावर ती दुसऱ्या उपासनेकडं नेते. प्रवास झाल्यावर पहिलं गाव सुटतंच आणि दुसरंही येतं, तसंच हे असतं. आपण मनानं काही नाम सुरू केलेलं असलं आणि ते निष्ठेनं घेतलं तर आपल्या मनोवृत्तीला आणि प्रगतीला अधिक अनुकूल असं दुसरं नाम गुरूंकडून किंवा ईश्वरी व्यवस्थेकडून दिलं जातं. अशा वेळी मात्र नाम बदललं तरी चालतं.

६. देव एक आहे मग त्याची नावं अनेक कशी ?

मुळात देव एक आहे असं गृहीत धरलं तर हा प्रश्न उद्‌भवतो. आपण आपल्या वातावरणाचा विचार करू या. आपलाच मूळ अनुभव किंवा संस्कार असा आहे की, आपली कुलदेवता वेगळी आहे, कुलदैवत-कुलस्वामी वेगळे आहेत, उपास्य दैवत वेगळं आहे - ती कोणती म्हणून विचारलं तरी तीन नावं उच्चारली जातील. तीनही देवाचीच असतील तरीही तीन नामं इथंच झाली. त्यामुळं या अर्थानं अनेक नावं असणं अपरिहार्य आहे, हे स्पष्ट होईल.

प्रश्न मुळात देव एक आहे की नाही हा आहे आणि एकच असेल तर तो अनेक का झाला हा आहे. त्याची उत्तरं मानवी स्वभावाच्या ठेवणीत आहेत. माणसाच्या स्वभावांच्या, व्यवहारांच्या अनेक ठेवणी आहेत. म्हणजे असं की, समजूतदार-रागीट-शांत-मत्सरी इत्यादी. त्याचे होणारे व्यवहारही अनेक आहेत, अवस्था अनेक आहेत, संबंध अनेक आहेत. उदा. बालपण, तरुणपण, प्रौढपण, वृद्धपण. नातेसंबंध तर असंख्य प्रकारचे आहेत - पतीपत्नी, मूल-आई, मित्र-मित्र, मालक-नोकर, गुरू-शिष्य इत्यादी.

याच बरोबर हेही लक्षात घेणं आवश्यक आहे की, जगाच्या व्यवहारातही अत्यंत विविधता आहे. जग आकाराला येणं, त्यात सातत्यानं घडामोड होत राहाणं, अखेर ते नष्ट होणं ही त्याची ठळक विविधता आहे. त्या जगाच्या गरजाही आहेत. अर्थातच या साऱ्या गरजा पुऱ्या करणाऱ्या विविध यंत्रणाही सृष्टीत कार्यरत आहेत. त्या यंत्रणा नियंत्रित करणाऱ्या शक्ती आणि त्यांची कामंही त्यामुळं

विविध स्वरूपाची होतात. स्वाभाविकपणे या शक्तींना नियंत्रक व त्राता या रूपानं अनेक नावं निर्माण होतात.

या साऱ्या प्रक्रियेत एका बाजूनं जगाचा व माणसाचा विकास घडतो, एका बाजूनं सुरक्षितता येते, एका बाजूनं कर्तव्य घडतात, व्यक्ती व समाजाचं पोषण होतं. या साऱ्या संबंधात माणूस अनेकता अनुभवतो, नव्हे ती वस्तुस्थिती आहे. अनेकता ही नुसती वस्तुस्थिती नव्हे तर आनंददायक वस्तुस्थिती आहे.

या साऱ्या वस्तुस्थिती, ज्या त्याच्या अनुभवाला येतात, त्या अर्थातच त्याच्या त्याच्या कुवतीच्या पातळीवरच्या असल्यामुळं अपुऱ्या, कमी प्रतीच्या,हलक्या प्रकारच्या असतात. म्हणून माणूस या प्रत्येक संबंध व घडामोडीचा आदर्श शोधू पाहातो. उदाहरणार्थ, तो उत्तम भाऊ - पती -गुरू-शिष्य-पत्नी-निर्माता-पोषणकर्ता-विनाशक असे संबंध शोधू पहातो. त्याचं प्रतीक म्हणजे त्याचे असे आदर्श देव होत. अर्थातच जितकी विविधता माणसाच्या जीवनात आहे, तितकी विविधता त्याच्या देवांत आणि साहजिकच त्यांच्या नामांत असणार, हे उघड आहे.

काही प्रसंगी असे आदर्श संबंध प्रत्यक्ष जगलेली मानवी रूपंच त्याचे 'देव' झाले आहेत. अर्थात अनेक नावं, अनेक नामं, अनेक देव - हे वैगुण्य किंवा वैचारिक असमंजसपणा, कमकुवतता वगैरे काही नसून वस्तुस्थिती, वैविध्य आणि अपरिहार्यता आहे. जी अपरिहार्यता परिपक्व आहे, आवश्यक आहे. म्हणूनच आदर्श राजा एक देव आहे,आदर्श पत्नी एक देवी आहे, संकटकाळी रक्षण करणारी कुणी एक तिसरी देवता आहे. ही सारी देवतांची श्रीमंती आहे.

मूळ आदर्श, देवत्व हे एकच असलं तरी त्याला या कारणांसाठी अनेकत्वही आहे आणि त्यामुळंच त्याच्या नामांनाही अनेकत्व आहे.

७. नाम घ्यायला काही पूर्वपात्रता किंवा अधिकार लागतो का ?

अनेक साधनांना, मार्गांना आपापल्या पद्धतीची पूर्वपात्रता असते. ध्यानासाठी बैठक असेल, योगासाठी शरीरस्थिती असेल, एखाद्या पंथातल्या उपासनेसाठी त्या पंथाचे नियम पाळणं असेल, गाण्यासाठी गळा असणं असेल पण नामाला त्या अर्थानं पूर्वपात्रता लागत नाही. त्यासाठी कुठली जातपात-वर्ण-धर्म-देश लागत नाही. कुठल्या विशिष्ट ठिकाणी जन्मावं लागत नाही. तशाही तऱ्हेनं कुठला अधिकार लागत नाही.

इतकंच काय 'नाम' घेण्यात काही शब्दांचा उच्चार अभिप्रेत असला तरी त्या त्या भाषेचं, लिपीचं ज्ञानसुद्धा त्यासाठी लागत नाही. गळ्यात एक किमान गोडवा आल्यास तो गाणं शिकण्याचा अधिकारी होऊ शकेल. तसा यात शब्दाचा उच्चार असल्यानं तो शब्द उच्चारण्यासाठी त्याला बोलता तरी यावं लागेल, असं वाटतं. म्हणजे पुन्हा माणूस याला अधिकारी नसेल असं वाटेल. पण तोही अधिकार किंवा पात्रता नसली तरी चालेल, बोलता येत नाहीसं झालं तरी चालेल. तो नाम मनात घेऊ शकतो, रूपाचं, गुणांचं मनानं स्मरण करू शकतो, अनुसंधान राखू शकतो.

जरा बारकाईनं विचार केला तर एक लक्षात येईल की, नामाविषयी काही कल्पना येणं मग ती कुणी मुद्दाम घेवो किंवा त्याला ती कल्पना सहजपणे, प्रसंगावशात योगायोगानं येवो - ती कल्पना

येण्याला काही पूर्वपुण्याई मात्र जरूर असते. त्यावरचं एखादं पुस्तक हाती येतं, एखादा लेख वाचनात येतो, कुणाचा अनुभव कळतो, कुणाचं बोलणं-प्रवचन-कीर्तन कानी पडतं, काहीही निमित्तानं नामाची माहिती झाली तरी तीच 'पूर्वपात्रता' समजायला हरकत नाही.

हे एवढ्याच अर्थानं म्हणायचं की, 'नामा'ची एवढी सोपी, पुरातन विद्या जगभर उपलब्ध असूनही 'नाम'घेणाऱ्यांची संख्या त्यामानानं मर्यादित आढळते. यावरून काही पूर्वसुकृताची, पुण्याईची पूर्वपात्रता ते घेणाऱ्यांच्या ठिकाणी असते, असं या अर्थानं म्हणायला हरकत नाही. त्याच अर्थानं पुढं असं समजावं की,'नामा'विषयी काही प्रश्न आपल्याला पडला एवढी नामाची माहिती आपल्याला होण्यातच नाम घेण्याची पूर्वपात्रता आपल्या अंगी नक्कीच आहे. त्यामुळं त्याविषयीच्या शंका घेत असलो तरी आपण नामाचे अधिकारी आहोतच, हे खरं.

८. नाम सिद्ध होणं म्हणजे काय ?

नाम हे स्वत:सिद्ध असतं.आपण काही ते सिद्ध करीत नाही. सिद्ध होणं याचा अर्थ नामाचे म्हणून जे अंतरंगबदलाचे अनुभव आहेत - उदाहरणार्थ, शुद्धी, शांती, समाधान इ.-ते बदल नाम घेतल्यावर प्रत्यक्ष येऊ लागणं. आता आपल्यापुरतं नाम सिद्ध होणं म्हणजे आपल्यालाही पुरेसं नाम घेतल्यावर तसे अनुभव येणं. कारण नाम स्वत: सिद्ध असलं तरी, घेणाऱ्याची ते अनुभव येण्याएवढी पात्रता निर्माण व्हावी लागते. ती झाली की अनुभव येऊन नाम सिद्ध होतं.

दुसऱ्या प्रकारे मूळ नाम सिद्ध होणं म्हणजे,एखादं नवं नाम उदा. 'दिगंबरा दिगंबरा श्रीपाद वल्लभ दिगंबरा' किंवा अलीकडं 'ॐ हरिराम विठ्ठलाय नमः'- ही नामं त्या त्या सत्पुरुषांच्या तपश्चर्येनं, साक्षात्काराच्या सामर्थ्यानं असा अनुभव द्यायला पुरेशी समर्थ झाली. त्या अर्थानं नामं म्हणून ती सिद्ध झाली. असं एखादं नाम सिद्ध होतं.

९. नाम कुणाकडून घेणं म्हणजे काय व ते तसंच घ्यावं लागतं का?

कुणाकडून नाम घेणं म्हणजे या विषयातल्या कुणी अनुभवी, अधिकारी अशा माणसानं विशिष्ट नामाचा आपल्याला उच्चार वा लेखन करून कसं घ्यावं ते दाखवणं, शिकवणं आणि आपण तेच नाम त्याच पद्धतीनं घेणं होय. सर्वसाधारणपणे अशा व्यक्तींना त्यांच्या तपःश्चर्येच्या पार्श्वभूमीमुळं किंवा गुरूंच्या आज्ञेप्रमाणं अशा तऱ्हेनं 'नाम' सांगण्याचा, देण्याचा अधिकार प्राप्त झालेला असतो.

त्याला अधिकार अशासाठी म्हणायचं की, कोणत्या व्यक्तीला कोणतं नाम घ्यायला सांगावं इथंपासून त्या व्यक्तीला ते घेण्याची प्रेरणा देणं, स्मरण देणं, वेळी घेण्यात येणाऱ्या अडचणी दूर करणं, त्या व्यक्तीला त्या नामाच्या साहाय्यानं आनंदापर्यंत नेणं इथंपर्यंत सर्व गोष्टी करण्याची ती क्षमता, शक्ती असते.

अशा तऱ्हेनं नाम देताना ही अधिकारी व्यक्ती प्रत्यक्ष नाम देत असते व सूक्ष्मपणे त्यात आपली आवश्यक शक्तीही संक्रमित करीत असते. ही देणाऱ्याची सदिच्छा व घेणाऱ्याची श्रद्धा यांमुळं असं घेतलेलं नाम स्वभावतःच अधिक सामर्थ्यशील असतं.

जेव्हा अशी संत किंवा सत्पुरुषासारखी व्यक्ती देह ठेवते तेव्हा

त्यांच्या स्मृतिस्थानी-एखाद्या समाधीजवळ - ते सत्पुरुष सूक्ष्मरूपानं आहेत या भावनेनं असं नाम साधक व्यक्ती 'घेते', त्याचाही उपयोग अशाच पद्धतीनं प्रत्यक्ष नाम घेण्यासारखा होऊ शकतो. याच पद्धतीनं सश्रद्धांना स्वप्न, पत्र, संदेश, चिठ्ठी ठेवून विचारणं अशा एखाद्या मार्गानंसुद्धा नाम 'घेता' येऊ शकतं.

अर्थात याचा अर्थ असा नाही की, वरच्यासारखीच कुठली तरी पद्धत अवलंबली पाहिजे. यात मूळ नाम घ्यायची इच्छाच नाम घ्यायला आणि त्याचा परिणाम घडवून आणायला समर्थ असते. त्यामुळं ऐकून, पुस्तक वाचून किंवा काही अन्य मार्गानं कळून स्वत:च्या मनानं एखादं सिद्ध असलेलं नाम श्रद्धेनं घ्यायला सुरुवात करणंही शक्य आहे.

अशा दृष्टीनं पाहिलं तर नाम कुणा व्यक्तीकडूनच मिळालं पाहिजे असं अनिवार्य नाही. ॐ नम: शिवाय, श्रीराम जयराम जयजय राम, रामकृष्णहरी अशी अनेक सिद्ध नामं कळून श्रद्धापूर्वक एखादं नाम स्वत:च घ्यायला लागलं तरी चालू शकतं. त्याचा अर्थ कळणं, इतर पथ्य कळणं, प्रमाण कळणं, विशिष्ट अधिकारी व्यक्तीची मदत - अशा बाबतींतला फरक तेवढा गृहीत धरावा.

पण या बाबतीत एक लक्षात घेणं उपयोगी होईल की, अशा कुणा अधिकारी व्यक्ती, स्थान यांची भेट होण्याची वाट पाहात बसण्यात आयुष्याचा वेळ घालवण्यापेक्षा श्रद्धेनं आपण होऊन एखादं नाम निवडून मन:पूर्वक स्वत:च ते घेणं सुरू करणं नक्कीच श्रेयस्कर आहे.

अशा तऱ्हेनं नाम घेण्यात ज्या मदती, प्रत्यक्ष अधिकारी व्यक्तीकडून नाम न घेतल्यानं आपल्याला मिळत नाहीत अशा मदती आपण स्वत: होऊन घेतलेल्या नामामुळंसुद्धा आपल्याला हळूहळू

मिळू लागतात, हे नामाचं एक विशेष सामर्थ्यच आहे. ज्या मदती पुढच्या प्रगतीसाठी गरजेच्या असतात त्या त्या मदती या ना त्या रूपानं मिळत जातात. कदाचित, तशी आवश्यकता असेल तर तेच नाम किंवा वेळी दुसरं नाम देणारी अधिकारी व्यक्तीही आपल्याला कालांतरानं गाठून देण्याचं काम हे आपण निष्ठेनं घेत असलेलं नाम करतं, असं आढळून येईल.

१०. सर्व संतांनी नामाचा आग्रह धरण्याचं कारण कोणतं ?

संत हे साधारणतः आपल्यासारखे मनुष्य म्हणून जन्माला आलेले असतात. तरीही तीव्र इच्छा, आज्ञापालन, गुरुकृपा, साधन - अशा कुठल्या मार्गानं 'याचि देही' भगवंताचा अनुभव घेतलेले, अत्यंत सहजपणे सतत निरुपाधिक आनंदाचा अनुभव घेणारे अनुकरणीय महात्मे असतात. सर्वांच्या उद्धाराची तीव्र तळमळ आणि त्यासाठी मनापासून इतरांना आयुष्यभर मदत करणं ही संतांची खास अशी समान वैशिष्ट्यं आढळून येतात.

संतांचं हे आणखी एक मोठंच वैशिष्ट्य आहे की, सामान्य माणसाला येणाऱ्या सर्व अडीअडचणी, त्याच्या असमर्थता, त्याच्यातल्या कमीजास्त क्षमता या साऱ्यांची त्यांना स्वानुभवानं कल्पना असते. म्हणून त्याच्या उद्धाराचा विचार करताना ते या साऱ्या गोष्टी लक्षात घेतात. कुवत पाहून काही जणांना ते योगमार्गाचा, ज्ञानमार्गाचा उपदेश देतील किंवा वाटचाल करायलाही सांगतील पण सर्वसामान्य माणसाला मात्र ते 'नामा'चाच आग्रह धरतात. किंबहुना

योग - ज्ञान - कर्मं अशा इतर साधना करणाऱ्यांनाही त्याच्या बरोबरीनं ते नाम घेण्याची शिफारस करतात.

कारण हे प्रत्येक साधन श्रेष्ठ असलं तरी त्याचे त्याचे धोके - उदाहरणार्थ, योगामुळं सिद्धी, ज्ञानामुळं अहंकार - असे धोकेही त्या साधनांच्या बरोबरच येत असतात. त्याच्याकडं कदाचित दुर्लक्ष झालं तर ते धोके त्या त्या साधनांनी झालेली प्रगतीसुद्धा फोल करू शकतात. म्हणून ती ती साधनंसुद्धा ज्यांच्या कृपेनं आपल्या हातून झाली त्या सद्गुरूंचं, भगवंताचं स्मरण जागृत ठेवणारं नाम या इतर साधनांच्याबरोबरीनं घेण्याचा सल्ला ते देतात.

हे झालं इतर साधनांच्या बरोबरीनं नाम घेण्याचं. सामान्य माणसाला अनेकदा या इतर साधनांची क्षमता नसते. उत्साहानं काही करू गेलं तरी ते फारसं सातत्यानं तडीलाही जात नाही. सामान्य माणसाचे निर्धार डळमळीत असतात, वैराग्य कमी पडतं, इतर आकर्षणांचा जोर होतो. अशा माणसांचा बुद्धिभेदही लवकर होतो, जरा काही केलं तरी त्याचा अहंकारही त्याला लगेच होतो. सामान्य माणसाच्या उद्धारातल्या या असंख्य अडचणी असतात.

संत हे सारं कृपाळूपणे लक्षात घेतात आणि म्हणूनच ते नामाचा आग्रह धरतात. एक तर नाम घेण्यातली कृती तशी सोपी आहे, ती कुणाही गरीब, दुबळ्या, कमजोर, कमकुवत माणसाच्याही आटोक्यातली आहे. नाम निरुपाधिक असल्यानं त्याला इतर कुठली साधनसंपत्तीही लागत नाही. नाम हे मुळातच कोणते दृश्य स्वरूपाचे किंवा सिद्धीच्या स्वरूपाचे अनुभव सहसा देत नाही. त्यामुळं सिद्धीनं येणारं सामर्थ्य, त्याचे उपयोग, त्यातली सावधानता, सिद्धींचे दुरुपयोग, त्यामुळं होणारी साधकाची हानी या साऱ्या गोष्टी नाम घेताना बहुतांशी टळतात. त्यामुळं संतांचा नामावर भर असतो.

बाह्य समाजरचनेमध्ये देवाच्या प्राप्तीची साधनं जरी झाली तरी त्यासाठी आचार,विचार, जन्मजात परिस्थितीनं मिळणारं श्रेष्ठत्व किंवा कनिष्ठत्व त्यानुसार करायला मिळणारं साधन असे अनेक भेदाभेद असतात. यांमध्ये काही मार्ग हे काही विशिष्ट लोकांसाठीच असू शकतात. संतांचा भर या सर्वांना भगवंत कसा प्राप्त होईल यावर असतो. नामाच्या बाबतीत अशा समाजरचनेमुळं येणारे कुठलेही भेद नसल्यामुळं नाम सर्वांना येणं सहज शक्य होतं. शिवाय अधिकारनसताना एखादी कृती केल्यानं लागणारे दोष साहजिकच नामाच्याच सार्वत्रिकतेमुळं कोणाला लागत नाहीत.

प्रत्येक माणसामध्ये एखादं साधन समजून घेण्याची बौद्धिक क्षमता कमीजास्त असू शकते. त्यानुसार ते साधन करण्यातली त्याची तळमळ, त्यानुसार त्याला मिळणारं त्यातलं यश यांत फरक पडतो. नामाच्या बाबतीत मात्र अशा तऱ्हेची कुठलीही बौद्धिक क्षमता असली किंवा नसली तरी नाम घेण्यात ती आड येत नाही. नाम घ्यावं असं एखाद्या अधिकारी पुरुषानं सांगितलं किंवा ते कसं घ्यावं हे सांगितलं तरी श्रद्धेनं त्यासंबंधी बाकी काहीही न कळतासुद्धा सामान्य माणूस नाम घेऊ शकतो आणि परिणाम म्हणून नामाचे सर्व लाभ त्याला होतात. म्हणूनही संतांना नामाचा आग्रह धरावा असं वाटतं.

सामान्य मनुष्य फार कौशल्य नसतानाही आयुष्यभर वाणीचा खूप वापर करू शकतो. तसंच प्रपंचासाठी खूप कष्टही घेऊ शकतो. नाम हे याच वाणीचा एक भाग असल्यामुळं सहजपणे ते घेऊन त्यातसुद्धा कष्टपूर्वक मोठमोठे संकल्प करून नामाचे लाभ तो सहजपणे घेऊ शकतो. नाम मुळातच आपल्याला नाम घेण्याची आठवण होण्यावर अवलंबून असतं. ती आठवण होणं हे बरंचसं

आपल्या हातात नसतं. त्यामुळं खूप नाम घेऊनसुद्धा नाम घेतल्याचा अहंकार माणसाला बाळगता येत नाही. म्हणून साधनानं होणारा अहंकार आणि यामुळं होणारा साधकाचा विनाश हे नामाच्या बाबतीत टाळणं अधिक सोपं असतं.

या आणि अशा अनेक कारणांसाठी संतांचं नामावर प्रेम तर आहेच, पण ते त्याचा आग्रहही धरतात.

११. नाम नाही घेतलं तर चालतं का?न घेतल्यानं काय होतं ?

या जगात कर्मांचे इतके अगणित प्रकार आहेत की, कोणत्याही एका माणसाचं आयुष्य जगातली सर्व कर्मं करायला अपुरं आहे, हे निर्विवाद. जगातल्या नुसत्या चांगल्या गोष्टींची गणना करायचं ठरवलं तरी यादी पुरी करणंही अशक्य आहे, हे लक्षात येईल.

कारण जगाची पूर्ण कल्पना येणं हे जिथं अशक्य आहे, तिथं त्या जगातल्या नुसत्या कर्मांची कल्पना करणंही अशक्य आहे. कोणत्याही एखाद्या विशिष्ट क्षणी म्हणजे, उदाहरणार्थ, आत्ता आपण हे वाचतो आहोत या क्षणी आपल्याच छोट्याशा गावातल्या या क्षणी सुरू असलेल्या कामांची कल्पना करणं हे किती कठीण आहे, याचा प्रयोग करून पाहावा.

या पार्श्वभूमीवर विचार केला तर जगातल्या कर्मांचा विचार करण्यापेक्षा मला जगायला, विकासाला, मानवी जीवनाचं ध्येय गाठायला जी कर्मं आवश्यकआहेत त्यांचा विचार करणं हेच माणसाच्या दृष्टीनं गरजेचं व पुरेसं आहे. नदीत किंवा विहीरीत पाणी

कितीही असलं तरी माझ्या तहानेला पुरेसं पडणारं व मला घेणं सोपं व शक्य असलेलं पाणी मी घ्यावं तशी साधनांची निवड करण्याचं काम आहे.

नाम हे अनेक साधनांतलं एक साधन आहे याबद्दल तरी दुमत नाही. फक्त गरज, कुवत, सोपेपणा अशा अनेक दृष्टीनं नाम घ्यावं की न घ्यावं याबद्दल प्रत्येकाचा विचार वेगवेगळा असू शकेल. मूळ प्रश्न साधनानं मला माझ्या परिस्थितीत राहून माझं आनंदाचं ध्येय गाठता येतं आहे की नाही, शिवाय त्याची मला गरज वाटते आहे की नाही हा आहे.

मला गरज वाटत असेल तरी निष्काम कर्म करून, शुद्ध ज्ञान संपादन करूनसुद्धा मी आनंदाचं ध्येय गाठू शकतो. शुद्ध ज्ञानाची कास धरणाऱ्यानं निष्काम कर्म नाही केलं तर चालतंच हे जितकं खरं आहे तितकंच इतर शुद्ध साधन धरणाऱ्यांनी नाम नाही घेतलं तरी चालतं, हे खरं आहे. नाम न घेतल्यानं नुकसान काहीच होत नाही पण, आपण आपल्या कुवतीनुसार योग्य असलेलं दुसरं कुठलं तरी साधन यशस्वीपणे करीत असणं आवश्यक आहे.

इतर कुठलं साधनही करीत नाही आणि नामही घेत नाही तर मात्र नाम न घेतल्यानं नुकसान होईल, हे वेगळं सांगण्याची गरज नाही. ध्येयाकडं जाणारे अनेक मार्ग असले आणि त्यांतला एखादा योग्य मार्ग निवडून जर एखादा त्या मार्गानं चालत असेल तर त्यानं इतर मार्ग न चाललेले अर्थातच चालतात. पण कुठलाच मार्ग न चालणाऱ्यांचं नुकसान उघड आहे. या अर्थानं नाम न घेतलं तर चालतं. पण नामाऐवजी दुसरा कुठला मार्ग चालणं हे तरी ध्येय प्राप्तीसाठी गरजेचं आहे.

यात जाताजाता मात्र ही गोष्ट लक्षात घेणं उपयोगी ठरेल की, मार्ग निवडताना आपल्या कुवतीच्या विषयी काही भ्रामक कल्पना न बाळगणं हे आपल्याच हिताचं असतं. उदाहरणार्थ, मी बुद्धिमान आहे, मला योगमार्ग जमतो, ज्ञानमार्ग जमेल, माझी कर्माकडं प्रवृत्ती आहे व मला शारीरिक क्षमता आहे म्हणून मी कर्ममार्गानं जाईन - हे विचार बरोबर असले तरी तशी खरी प्रत्यक्ष कुवत कमी लोकांकडं असते. त्यातही या मार्गानं जाताना लागणाऱ्या बाह्य अनुकूलता,साधनसंपत्ती, होणारे अहंकार अशा अनेक अडथळ्यांना पार करणं ही गोष्ट वरवर वाटते तेवढी साधी किंवा सोपी नसते.

म्हणून हेही लक्षात घ्यावं की, नाम न घेतलं तर जरूर चालतं पण या सगळ्या अडचणींना समर्थपणे व यशस्वीपणे सामोरं जायची तयारी ठेवावी लागते हेही तितकंच खरं.

एकूण असं म्हणता येईल की, नाम न घेतल्याचा परिणाम म्हणून संकटं, नकारात्मक काही गोष्टी अशा स्वरूपाचं कुठलं दृश्य, व्यावहारिक नुकसान होत नाही. पण एक सोपं साधन करून आपल्या नेहमीच्या जीवनाला सुसंवादी,आनंदी बनवण्याच्या तसंच आपलं उच्चतम कल्याण साधण्याच्या संधीला मात्र आपण मुकतो, हे लक्षात घेण्याची गरज आहे.

१२. स्वतः नवं नाम निर्माण करता येतं का ?

असलेल्या नामांपैकी एखादं नाम निष्ठेनं, पुरेसं घेणं हे नामसाधन आहे. स्वतः नवं नाम निर्माण करण्यासाठी प्रयत्न करणं हे खडतर तपश्चर्येचं काम आहे आणि एखाद्या नव्या नामाचा अनुभव

आपल्याला प्रथम येणं ही परमेश्वरी कृपा आहे. स्वतः मुद्दाम नवं नाम निर्माण करणं हे प्रचंड तपश्चर्येचं, वेळी चुकल्यास निष्फळ होणारं आणि कदाचित अनावश्यक काम आहे. त्याला आधी स्वतःची नामाची प्रदीर्घ उपासना लागते.

कृपा होणं हा स्वतंत्र विषय आहे. तो कृपा म्हणून आनंदानं स्वीकार्य आहे. अर्थात नवं नाम निर्माण होऊ शकत नाही असं नाही. तेवढ्या कठोर साधनेनं ते होईल. त्यासाठी नम्रता व कृपाही लागेल. पण हे करण्यात आपण आयुष्य खर्ची घालवण्यापेक्षा पूर्वीच सिद्ध असलेल्या नामावर, तेच कष्ट श्रद्धेने घेतले तर आपलं मुक्तीचं ध्येय आपण अधिक लवकर गाठू शकू.

१३. नामाचा आपल्या दैनंदिन व्यवहारांशी संबंध आहे का ? कोणता?

नामाचा आपल्या दैनंदिन व्यवहारांशी अनेक प्रकारे संबंध आहे. अगदी श्वास घेण्यापासून मृत्यूच्या क्षणापर्यंत आणि सर्व जगण्याचं सार म्हणून आपला उद्धार होण्यापर्यंत नामाचा प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष संबंध येऊ शकतो.

► १३.१.

निसर्गाच्याक्रमाप्रमाणं प्रत्येक जण सहजतेनं श्वासोच्छ्वास करीत असतो. यात कुणाचं फारसं वेगळं कर्तृत्व नसलं तरी शारीरिकदृष्ट्या जिवंत राहाण्यापलीकडं या नुसत्या श्वासोच्छ्वासानं माणसाला काही वेगळं साध्य होत नाही हेही खरं. वास्तविक पाहाता, नुसतं जगण्याचं कार्य माणसाशिवाय इतर पशुपक्षी, सजीवसृष्टी सर्वच

करतात. पण याच श्वासाचा जगण्यापलीकडं उपयोग करून घेण्याचं सामर्थ्य माणसाकडं दिलेलं आहे. नाम घेणं म्हणजे याच सामर्थ्याचा एक विधायक उपयोग करणं आहे. श्वास आपोआप चालत असला तरी तो तसा त्याच प्रमाणात का चालतो, कोण चालवतो या साऱ्याचा शोध घेण्याची शक्ती आणि अपेक्षा माणसाकडून आहे. याच श्वासाला नियमितता देणं, त्याची गती कमी किंवा जास्त करून त्याचे काही शारीरिक, यौगिक, मानसिक लाभ करून घेणं हे सारं माणसाला नाम घेऊन शक्य होतं. नामांचे काही प्रकार हे श्वासाबरोबर जोडता येतात, ते श्वसनाची नियमितता साधू शकतात.

► १३.२.

माणसाच्या दैनंदिन व्यवहारातला दुसराभाग दिवसभराच्या शारीरिक कर्मांचा आणि त्याला आधारभूत असलेल्या मानसिक स्थितीचा. माणसाची अनेक कर्मं ही शारीरिक स्वरूपाची असली तरी त्यांना योग्य अशी मानसिक स्थितीची जोड लागते. अस्थिर, संभ्रमित, दोलायमान, दुर्बळ अशा मानसिक पार्श्वभूमीवर केलेलीशारीरिक कर्मंसुद्धा तशीच अपुरी आणि परिणामांच्या दृष्टीनं निकृष्ट व कमी प्रतीची ठरतात. नाम घेण्यानं माणसाची मानसिक स्थिती संतुलित, सुसंवादी व प्रभावी राहायला मदत होते. साहजिकच, त्याचा चांगला परिणाम त्याच्या शारीरिक कर्मांवर होतो आणि ती शारीरिक कर्मंही योग्य होतात.

► १३.३.

याचबरोबर हेही लक्षात घेणं उपयोगी ठरेल की, मौनपणे नाम घेऊन शक्यतो ते मनाच्या पातळीवर न्यावं, हे आदर्श असलं तरी पूरक म्हणून लिखित स्वरूपात नाम घेणं, तसंच वाणीनं नामाचा उच्चार करून ते मौखिक स्वरूपात घेणं, आपल्याच कानांनी असं

घेतलेलं नाम ऐकणं हे शक्य असतं. अशा मार्गानं घेतलेलं नाम हे आपल्या दैनंदिन व्यवहारात एक शारीरिक कर्म म्हणूनसुद्धा दाखल होतं व उपयोगी पडतं. विशेषत: काही वाईट शब्दांच्या उच्चारांचे जसे नकारात्मक, विघातक परिणाम घडलेले दिसून येतात, तसेच भगवंताच्या पवित्र नामाच्या नुसत्या शारीरिक उच्चाराचेही चांगले व विधायक परिणाम दिसून येतात. याद्दष्टीनं विचार केला तर शारीरिक कर्म म्हणूनसुद्धा आपला दैनंदिन व्यवहार चांगला करायला नाम मदत करू शकतं.

▶ १३.४.

दैनंदिन व्यवहाराबद्दल आणखी एक गोष्टलक्षात घेण्यासारखी आहे की, सर्व दैनंदिन व्यवहार केल्यानंतर स्वाभाविकपणे सगळ्या कर्मांचे भलेबुरे परिणाम शेवटी मनात गोळा होत असतात. या परिणामांनी माणसाच्या चित्ताला मलिनता,अस्वस्थता येते, हे आपण अनुभवलं असेल. दुर्दैवानं काही अनपेक्षित, नकारात्मक व्यवहारांना सामोरं जावं लागलं असलं आणि त्यापासून शेवटी अस्वस्थ करणारे परिणाम गोळा झाले असले तरी सामान्य मनुष्य असल्या गोष्टींवर आणखी विचार करीत राहाण्यापलीकडं फारसं काही करू शकत नाही. यामुळं अर्थातच आणखी निराशा येणं किंवा खचून जाणं यापलीकडं त्याच्या हातीही काही लागत नाही. अशा दैनंदिन प्रसंगांत नामाचा विशेष चांगला संबंध येतो.

आत्ता उल्लेखलेल्या घटना व त्याचे परिणाम हे जरी नाम घेणाऱ्याला कदाचित टाळता येत नसतील, तरी शेवटी त्यावर आणखी विचार करण्यात जाणारा वेळ वाचवून त्याऐवजी तो नाम घेऊ शकतो. त्यामुळं ही नकारात्मकता तर थांबतेच, पण या

घटनांकडं पाहण्याचा अधिक तटस्थ दृष्टिकोन येतो आणि त्या घटनांतून बाहेर यायला होतं, स्थैर्य, स्वास्थ्य लाभतं.

▶ १३.५.

मनुष्य व्यवहार रोज करीत असला तरी रोजच्या गरजा किंवा कामं पुरी करण्यापलीकडं त्याच्या डोक्यात एक दीर्घकालीन विचार व त्यासंबंधी कामंही असतात. उदाहरणानं पाहायचं झालं तर, रोजच्या खर्चासाठी रोजच्या रोज राबणारा माणूससुद्धा त्याला कधीतरी दहा-वीस वर्षांनी बांधायला लागणाऱ्या घरासाठी याच दैनंदिन व्यवहारातून मिळवलेल्या पैशातले चार पैसे बाजूला टाकतो किंवा आजचा अभ्यास पुऱ्या करणाऱ्या विद्यार्थ्याच्या रोजच्या व्यवहारातसुद्धा वर्षाच्या अखेरीला त्याला द्याव्या लागणाऱ्या परीक्षेचं भान असतं.

रोज आपले व्यवहार करताना नाम घेणारा मनुष्य, हा आधी म्हटल्याप्रमाणं दैनंदिन व्यवहाराला होणारे नामाचे लाभ घेत असला तरी आणखी एका प्रकारे त्याला लाभ होत असतो. तो असा की, अपरिहार्यपणे कधीतरी सामोऱ्या जाव्या लागणाऱ्या मृत्यूसारख्या एरवी अप्रिय वाटणाऱ्या घटनेचीसुद्धा उत्तम पूर्वतयारी तो रोज नाम घेताघेता नकळत करीत असतो. कारण नाम हे एक प्रकारे या साऱ्या दैनंदिन जीवनाला कमी असलेलं सत्यत्व त्याला रोज जाणवून देत असतं. त्याचे रोजच्या रोज होणारे मान-अपमान-निराशा, त्याच्यावर येणारे सुखदुःखाचे प्रसंग - या साऱ्यांतून त्याला बाजूला व्हायला म्हणजे एका चांगल्या अर्थानं विसरायला, मरायला नाम त्याला शिकवत असतं. त्यामुळं खऱ्या अर्थानं नाम घेणाऱ्याला सामान्य माणसाएवढा मृत्यूचा किंवा त्याकडं बघण्याचा त्रास होत नाही. उलट त्याचं तो स्वागत करू शकतो. हा झाला नामाचा दैनंदिन पण दीर्घकालीन संबंध.

► १३.६.

तीच गोष्ट मनुष्यजन्मातल्या उद्धाराची किंवा कल्याणाची. हे कल्याण साधण्याची प्रत्येकाची कल्पना वेगवेगळी असली तरी अंतिमतः ते साधावं, यात दुमत नाही. रोज घेतलेलं नाम ही या उद्धाराची रोज पार पडलेली जबाबदारी होय. कारण नाम म्हणजे हे जीवनच नव्हे तर या जीवनापलीकडंही काही सत्य आहे, याचा विचार नित्य जागृत ठेवणं. अर्थातच, ही उद्धाराची दैनंदिन तयारी माणसाला शेवटी खचितच उपयोगी पडते.

सारांशानं नामाचा आणि आपल्या कोणत्याही दैनंदिन व्यवहाराचा इतक्या पातळ्यांवरचा विधायक व आनंददायी संबंध आहे.

१४. नामाचा आणि इतर साधनांचा संबंध कोणता ?

नाम हे साधन म्हणून इतर सर्व साधनांना पूरक आहे. नाम, त्याचा अर्थ जाणून 'खऱ्या अर्थानं' पुरेसं घेतलं तर ते साधन म्हणूनही भगवंताच्या प्राप्तीला पुरेसं आहे, पण आपल्या आपल्या मनाच्या ठेवणीनुसार, इतर कुवतींनुसार आणि आपापल्या गुरूंनी दिलेल्या निर्देशांनुसार नामाच्या व्यतिरिक्त असलेली इतर साधनंही करणं शक्य व योग्य आहे. या साऱ्या साधनांना नाम पूरक म्हणून कसं उपयोगी पडतं ते एकदोन उदाहरणांनी थोडक्यात पाहू.

► १४.१.

निष्काम कर्म हे एक साधन करायचं समजा आपण ठरवलं तर त्यात कर्म करणं हे कोणत्याही माणसाला सवयीमुळं आणि

सरावानं शक्य होईल. पण ते 'निष्काम' व्हायला त्या त्या कर्मापासून येणाऱ्या फळाची अपेक्षा न धरणं, आलेल्या फळाकडं तटस्थतेनं पाहाता येणं, हे सारं शक्य व्हावं लागतं. अशा तऱ्हेनं फळापासून दूर व्हायच्या प्रयत्नांत, कदाचित कर्माच्या बाबतीतही निष्काळजीपणा किंवा ढिलाई येण्याची शक्यता असते. ते टाळायचं असलं तर, कर्म करताना मनाची रचना योग्य, समर्थ असावी लागते. ती रचना मनाला देण्याचं काम या कर्मांच्या जोडीनं घेतलेलं नाम करतं.

► १४.२.

दुसरा भाग हा कर्मांच्या फळापासून दूर होण्याचा. त्यासाठी नाम दोन प्रकारे मदत करतं. एक म्हणजे, नामात माणसाला कर्मापासून अलिप्त ठेवण्याचं सामर्थ्य आहे. तेच शेवटी फळापासून अलिप्त होताना उपयोगी पडतं. दुसरं म्हणजे, नाम हे अंतिम कर्तृत्व असलेल्या भगवंताची जाणीव सतत करून देतं. त्यामुळं, कर्म केल्यावरही त्या कर्माच्या फळापासून अलिप्त होणंकदाचित थोडं अवघड गेलं तर, ते कर्मफळ खरं कर्तृत्व असलेल्या भगवंताला अर्पण करायला नाम शिकवतं.

► १४.३.

हीच गोष्ट ज्ञानाच्या साधनाच्या बाबतीतही आहे. शुद्ध ज्ञानाची उपासना करून मनुष्य भगवंताचं स्वरूप जाणून घेऊ शकतो. पण पुढं त्या जाणलेल्या स्वरूपाशी तादात्म्य होण्यात ज्ञानमार्गाचं फलित असतं. शिवाय या ज्ञानाच्या भूमिकेवरून पुढं कायम जगणं हेही ज्ञानमार्गातलं एक अवघड काम असतं.याही पुढचा ज्ञानमार्गातला अडथळा म्हणजे ज्ञानाबरोबरीनं येणारा सूक्ष्म अहंकार हा होय. ज्ञान होत जाणं म्हणजे कळत जाणं. हे उपयोगी असतं, ते परवडतं. पण 'मला कळायला लागलं' हे पारमार्थिक प्रगतीच्या दृष्टीनं परवडत

नाही,भगवंताच्या आडही येतं. या तीन्ही अडथळ्यांच्या बाबतीत नाम बरोबर असलं तर माणसाला मोठीच मदत होते.

पहिलं म्हणजे नाम हे माणसाचं अहंकाररूप असलेलं स्वतंत्र अस्तित्व नाहीसं करायचा प्रयत्न करीत असतं. त्यामुळं भगवंताशी तादात्म्य होताना येणारी स्वतंत्र अस्तित्वाची अडचण दूर होते.

दुसरं, ज्ञानमार्ग चालणाऱ्याची भूमिका वाढत जाणाऱ्या ज्ञानानुसार बदलत असली तरी नाम कायम व स्थिरच असतं. त्या भूमिकेचा, ज्ञानी माणसाला, ज्ञानानंतर त्या स्थितीत स्थैर्यानं जगायला उपयोग होतो.

तिसरं, नाम मुळात कर्तृत्वावर नसून कर्तृत्वाच्या अहंकारावर असलेला घाव आहे. त्यामुळं ज्ञान मिळवण्याचं कर्तृत्वसुद्धा ते ज्ञानी माणसाला स्वत:कडं घेऊ देत नाही. ज्ञानमार्गीसुद्धा जर सतत नामाची जोड देईल तर हे ज्ञानसुद्धा मला 'भगवंताच्या कृपेमुळं' मिळतं आहे, याचं आकलन आणि भान त्याला नाम सतत देईल. अर्थातच त्यामुळं अहंकाराचा धोका दूर करायलाही नामाचा अमूल्य उपयोग आहे.

१५. नामाला पूरक मदती कोणत्या ?

नाम हे माणसाच्या अस्वास्थ्यावरचं एक औषध आणि त्याचं कल्याण करणारं एक साधन आहे. ते मनापासून घेणाऱ्याला स्वास्थ्य आणि कल्याण हे दोनही परिणाम दिसून येतात. अर्थात औषध जरी झालं तरी ते अधिक परिणामकारक व्हावं किंवा त्याचा गुण अधिक लवकर यावा असं वाटत असेल तर, औषधाबरोबर पूरक म्हणून जशी काही पथ्यं किंवा खाणंपिणं या बाबतीतल्या दक्षता सांगतात, तसंच

काहीसं नामाच्या बाबतीतही आहे. अनेकदा तर काही गोष्टी न पाळल्या गेल्या तर घेतलेलं औषध वायाही जातं, असा अनुभव येतो. तसंच नामाच्या बाबतीतही होतं. म्हणून नाम घेण्याला काही पूरक मदतींची गरज भासते. त्या मदती अशा -

▸ १५.१. सातत्य –

नाम हे औषध असलं आणि त्यानुसार ते आपलं कामही करीत असलं तरी ते एका विशिष्ट सातत्यानं घेत राहाणं हे आत्यंतिक गरजेचं असतं. कधीतरी भरपूर नाम घेणं आणि मग बराच काळ ते अजिबात न घेणं - यात घेतलेलं नाम वाया जात नसलं तरी नामानं साधलेले परिणाम टिकाऊ आणि स्थिर व्हायला मदत होत नाही. त्याऐवजी थोडं नाम, पण रोजच्या दिनक्रमाचा एक भाग असल्याच्या नियमिततेनं ते घेतलं तर ते अधिक परिणामकारक होतं.

साधा घरात पडणारा केर पाहिला तरी तो एकदा काढला म्हणून पुढं आठ दिवस न काढला तर काय होईल याची कल्पना आपण करू शकतो. नाम म्हणजे पहिल्या अवस्थेत चित्ताचा केर काढणंच आहे. ज्याचा घरातला केर रोजच्या रोज काढला जातो ते घर स्वच्छ राहातं तसं रोजच्या रोज सातत्यानं घेतलं जाणारं नाम मन स्वच्छ व प्रसन्न ठेवायचं काम करतं.

▸ १५.२. प्रमाण –

आजाराच्या प्रमाणात जसं औषध घ्यावं तसं आपल्या चित्ताच्या स्वास्थ्याच्या गरजेच्या प्रमाणात नाम घ्यावं. आपण आजूबाजूची माणसं पाहिली, स्वत:कडं पाहिलं तरी लक्षात येईल की, प्रत्येकाच्या चित्ताची ठेवण आणि अस्वस्थतेचं प्रमाण वेगवेगळं आहे. अनेकांची चित्तं सतत भीती, काळजी, चिंता यांनी ग्रासलेली असतात तर काहींची चित्तं त्याप्रमाणात कमी ग्रासलेली दिसतात.

काही माणसं नैसर्गिक रितीनं संतुलित असतात.नाम मूलतः चित्ताला शांत करायचं काम करीत असल्यामुळं, अर्थातच जितकी अशांतता जास्त तितकं नाम जास्त घ्यावं लागेल, हे उघड आहे.

हे जरी एवढ्या गणिती पद्धतीनं मनाच्या पातळीवर चालत नसलं तरी प्रत्येकाचं नामाचं प्रमाण गरजेनुसार वेगवेगळं असतं. ते लक्षात घेणं आणि त्यानुसार नाम घेणं हे आपल्या प्रगतीला पूरक ठरतं. हे प्रमाण ठरवण्यासाठी आत्मपरीक्षण करून किंवा गुरू, मार्गदर्शक यांची मदत घेऊन मार्ग काढणं शक्य आहे. अधिक माहितीसाठी इथलं 'जपसंकल्प' हे पुस्तक पाहावं.

▸ १५.३. नामाची निवड –

जप करण्यासाठी आपण कोणतं नाम निवडावं हासुद्धा एक विचार करण्यासारखा विषय असून, आपल्या आपल्या स्वभावधर्माप्रमाणं ते नाम निवडणं उपयोगी ठरतं. यातही नाम हे साधारणपणे एखाद्या देवतेचा संकेत असल्यामुळं त्यात्या देवतेचं मनाला असलेलंस्वाभाविक प्रेम हेही नामाच्या निवडीत महत्त्वाचाभाग असतो. एखाद्याची विशिष्ट दैवताच्या उपासनेसाठी अनुकूल मनोवृत्ती असू शकते, अशा वेळी त्या देवतेचं नाम घेणं हे लवकर प्रगती घडवून आणू शकतं, हे सहजच आहे. एखाद्याला स्वभावतः विशिष्ट सगुण देवतेच्यापेक्षा ज्ञानमार्गाची किंवा निर्गुण स्वरूपाची अधिक आवड असते. अशा वेळी तशा तऱ्हेचा एखादा ज्ञानमंत्र नाम म्हणून निवडणं या व्यक्तीच्या प्रगतीला मदतकारक ठरतं. या बाबतीत अंतर्मनाच्या कौलाबरोबरच कुणा अधिकारी व्यक्तीचं मार्गदर्शनही उपयोगी ठरतं.

नाम म्हणून सर्वच नामं थोर व परिणामकारक असली तरी आपल्या वाटचालीसाठी अधिक उपयोगी काय ठरतं ते घेणं योग्य

असतं. कुणा अधिकारी सत्पुरुषाकडून किंवा समाधीवर अनुग्रह घेतला असल्यास अशा नामाच्या निवडीची जबाबदारी त्या गुरूंकडं जाते व ते ती निभावतातच.

▸ १५.४. मनाचा पूरक अभ्यास व नियंत्रण –

नाम हे मूलतः मन व पुढे चित्त या पातळीवर माणसाला मुक्त करायचं कार्य करीत असतं. नाम घेण्यानं चित्ताला येणारी शांतता सतत घडणाऱ्या इतर व्यवहारांमुळं पुन्हा बिघडल्याचा अनुभव येतो. अशा वेळी आपापल्या मनाची शांतता कशामुळं बिघडते याचा अभ्यास केला तर तो अभ्यास नामाच्या बाबतीत पूरक ठरू शकतो.

उदाहरणार्थ, स्वतःची मतं व आग्रह यांवर स्वतःच्या मनाचं इतकं प्रेम असतं की, त्याच्या जरासुद्धा विरुद्ध होणं हे माणसाचं स्वास्थ्य घालवतं असा अनुभव येतो. अशा वेळी ही मतं आणि आग्रह कशातून निर्माण झाले आहेत याचा थोडासा अभ्यास केला तर लक्षात येतं की, त्यांना आपण जेवढं महत्त्वाचं आणि अंतिम समजतो तसं समजण्याएवढं त्यात काही नसतं. मात्र नामानं आलेली शांतता घालवायला आपल्या आग्रहाप्रमाणं न झालं तर, तशी एखादी छोटीशी घटनासुद्धा पुरेशी ठरते. अशा वेळी स्वतःच्या मनाची रचना तपासणं असे आग्रह, मतं, निर्णय, समज अशा असंख्य गोष्टी कशा तयार होतात हे पाहाणं आणि त्यांना योग्य तेवढंच महत्त्व देणं हे पारमार्थिकदृष्ट्या नामाच्या प्रगतीला एक पूरक काम असतं. हे काम आपण थोडं समजून घेऊन करू शकलो तर नामानं निर्माण होणारी प्रगती टिकून राहायला व वाढायला त्याची चांगली मदत होते.

▸ १५.५. आज्ञापालन –

नाम घेणारी व्यक्ती जर कुणाची अनुगृहीत असेल किंवा कुठल्या संतांच्या उपदेशाप्रमाणं वागत असेल तर, त्यांनी वेळोवेळी

केलेल्या सूचना किंवा आज्ञा यांचं पालन हे आपल्या नामाच्या प्रगतीला खचितच पूरक ठरतं. याचं वैशिष्ट्य असं आहे की, साधारणपणे या आज्ञा आपल्या मनाविरुद्ध असणाऱ्या गोष्टी करायला लावणाऱ्या किंवा आपले आग्रह किंवा मतं सोडायला लावणाऱ्या असतात. यात त्यांच्या मताप्रमाणं वागायला लावण्याचा उद्देश नसून आपल्या कल्याणाच्या दृष्टीनं योग्य कृती आपल्याकडून व्हाव्यात हा उद्देश असतो. त्यातून आपलेच चुकीचे आग्रह व मतं मोडली जाऊन नामानं साधणारी प्रगती व सुसंवाद यांचा वेग वाढायला उपयोग होतो.

► **१५.६. नित्य सत्संग –**

नामासाठी नित्यसत्संगात जाण्याची मोठीच मदत होऊ शकते. या सत्संगाचं स्वरूप काही साधकांची व्यक्तिगत उपासनेची, नामदिवसाची वेळ गाठून त्याला उपस्थित राहाणं असं असेल किंवा आजकाल उपलब्ध झालेल्या कॅसेट,सीडी इ.माध्यमांतून निवडक सत्संगाच्या सान्निध्यात राहाणं असं असेल. पण व्यावसायिक सत्संग मात्र टाळावेत.

► **१५.७. नकारात्मक गोष्टी टाळणं –**

आपली नाम घेताना अशी कल्पना असते की, आपण एकदा नाम घेतलं की, आपलं पारमार्थिक कर्तव्य आता पूर्ण झालं असून उद्धाराची सारी जबाबदारी आता नामाची किंवा गुरूंची आहे. इतकंच नव्हे, तर बाकीचा माझा दैनंदिन व्यवहार मी पूर्वी करीत होतो, त्याप्रमाणं करायला आता मी मोकळा झालो.

वास्तविक, हे खरं नाही. तासभर नाम घेण्यानं आपण एक घागरभर पाणी आणत असू तर पुढं व्यवहारामध्ये कुणाचा मत्सर करण्यानं, असूया बाळगण्यानं, तशा कृती करण्यानं मी चार घागरी

पाणी ओतून टाकीत असतो याची कल्पना खूप लोकांना येत नाही.

उदाहरणार्थ, एखादा व्यावसायिक अर्धा तास नाम घेतो व दिवसभरात दहा व्यवहारात लोकांना लुबाडतो शिवाय पारमार्थिक प्रगतीची अपेक्षाही करतो. अशा वेळी काय होत असेल याची आपण कल्पना करू शकतो. म्हणून ज्याला नामामुळं साधणारी प्रगती टिकावी, वाढावी असं वाटत असेल त्यानं राग, असूया, हेवा, लोभ, मत्सर यांच्यावर लक्ष ठेवून ते टाळण्याचा प्रयत्न करणंही नामाच्या प्रगतीला अत्यंत मोठी मदत ठरू शकते.

सारांशानं असं म्हणता येईल की, नाम घेताना त्याला पूरक अशा वर दिलेल्या किंवा त्या स्वरूपाच्या मदती सावधपणे घेणं आपल्याच प्रगतीला उपयोगी ठरतं.

१६. नाम घेण्यानं नक्की काय काय घडतं ?

नाम घेण्यानं माणसाच्या जीवनात विधायक बदल घडतो, यात शंकाच नाही. या बदलाचं स्वरूप मुख्यतः आंतरिक बदलांचं असतं. त्या आंतरिक बदलांमुळं व्यक्तीच्या बाहेरच्या जीवनातही अनेक बदल घडून येतात. नाम घेणाऱ्याची श्रद्धा, तीव्रता, सातत्य, कृपा अशा अनेक घटकांवर हे बदल अवलंबून असतात. नाम घेतल्यानं अंतरंगात होणारे महत्त्वाचे बदल पुढीलप्रमाणे -

▸ १६.१. व्यापक भान –

सर्वसामान्य माणूस जगताना त्याला त्याच्या स्वतःच्या सुखदुःखाचं, ध्येयाचं एक भान असलेलं आढळतं. ते भान होत जाईल तशा कृतीही तो करीत असतो. म्हणजे उदाहरणार्थ, एखादी

गोष्ट दु:खाची वाटली की, ती सुखाची होण्याकरता तो धडपड करतो. हवेत उष्मा वाढून आपल्याला उकडतं आहे याचं भान आलं की, माणूस उठून त्यानुसार खिडकी उघडणं किंवा पंखा लावणं अशा कृती करतो. असं येणारं भान हे वर सांगितलं तेवढं व्यक्तिगत स्वरूपाचं आणि म्हणूनच मर्यादित असतं.

मनुष्य नाम घेतो त्यावेळी साहजिकच त्याच्या स्वत:पलीकडं असलेल्या कुठल्या तरी थोर विश्वाचा कर्ता किंवा देव अशा स्वरूपाच्या गोष्टीची माहिती त्याला झालेली असते. तिची त्याला असलेली आवश्यकता त्याच्या लक्षात आलेली असते. एरवी एखाद्या नाम न घेणाऱ्या माणसालासुद्धा ही माहिती झालेली असू शकते. पण तिचं स्वरूप तेवढ्यापुरतंच असतं.

नाम घेण्यानं या 'व्यापक भानाचा'वैचारिक व भावनिक पुनरुच्चार होत असतो. त्यामुळं कृतीला प्रेरणा म्हणून हे व्यापक भान निर्माण होऊन टिकणं नाम घेतल्यामुळं घडतं.

▸ १६.२. स्थैर्यकेंद्र –

माणसाचा दैनंदिन व्यवहार पाहिला, त्यातली हालचाल पाहिली तर मनात नेहमी उलघाल सुरू असते. अनेकदा मन अस्थिर असतं असं लक्षात येईल. विशिष्ट ध्येयाला वाहून घेतलेल्या माणसाच्या मनात जसे सातत्यानं त्या ध्येयाला धरून असलेले विचार येतात व ते त्याच्या मनात स्थैर्याचं एक केंद्र निर्माण करतात.

तसं नामामुळं खऱ्या कर्त्याचं, भगवंताचं, स्वत:च्या खऱ्या स्वरूपाचं एक स्थिर केंद्र नाम घेण्यानं निर्माण होतं. सातत्यानं नाम घेत राहिल्यामुळं माणसाला मानसिक व वैचारिक स्थैर्य लाभतं. साहजिकच, मनाच्या सातत्यानं अस्थिर राहण्याच्या व त्यानुसार बदलत्या कृती, वेळी चुकीच्या कृती करीत राहण्याच्या प्रक्रियेला

त्यामुळं आळा बसतो. योग्य प्रमाणात नाम घेण्यानं असं स्थैर्यकेंद्र निर्माण होतं व ते बळकट होतं.

▸ १६.३. ध्येयाची निश्चिती –

विविध प्रकारची ध्येयं माणसाचं जीवन घडवतात. अपूर्ण, चुकीच्या, विघातक अशा ध्येयांनी साहजिकच माणसाचं जीवनतसं चुकीचं घडतं. तसंच योग्य ध्येयांनी जीवन विधायक, सफल व समाजोपयोगी घडतं.

नाम घेणं म्हणजे एक प्रकारे आपलं जीवन ज्याच्यामुळं आकाराला आलं, ज्याच्यामुळं चालतं आहे, त्या भगवंताचं स्मरण मनाला देऊन भगवंताकडं नेणारं विधायक ध्येय स्वत:ला देण्यासारखं आहे. खऱ्या कर्त्याविषयीच्या कृतज्ञतेमुळं आपलं जीवन त्याच्या प्राप्तीसाठी कसं अनुकूल घडवावं हा विचार व हे ध्येय मनाला आपोआप दिलं जातं व त्यानुसार जीवन घडायला अर्थातच मदत होते.

▸ १६.४. रोजच्या जीवनातलं देवाचं स्थान –

दिवसभरात आपण रोज असंख्य कृती करतो. त्यांतल्या काही कृती नैमित्तिक उदा. लग्न-कार्य-सणवार अशा असल्या तरी, बऱ्याचशा कृती नित्य स्वरूपाच्या असतात, उदा. आंघोळ, जेवण, व्यवसाय. नाम न घेणाऱ्या माणसाच्या आयुष्यातला प्रत्येक दिवस अशा केवळ नित्यनैमित्तिक कृतींनीच व्यापलेला असतो.

याऐवजी जेव्हा मनुष्य रोज ठरावीक वेळ नाम घेतो, त्यावेळी स्वाभाविकपणे त्याला ज्याचं नाम घेतो त्या भगवंताचं आपोआप स्मरण होतं. मग नित्यनेमानं नाम घेणाऱ्या माणसाच्या दैनंदिन जीवनात, तो ज्या प्रमाणात नाम घेतो त्या प्रमाणात पंधरा मिनिटं, अर्धा तास, एक तास अशा पद्धतीनं रोजच्या जीवनातलं तेवढ्या

वेळाचं तरी देवाचं निश्चित स्थान निर्माण होतं. ही त्याची दैनंदिन जीवनातली महत्त्वाची कृती असल्यानं, त्याचा विधायक परिणाम त्याच्या दैनंदिन व पुढं सबंध जीवनावर होतो.

▸ १६.५. कृतींवरचा परिणाम –

माणसाची ध्येयं किंवा त्याचे विचार हे त्याच्या जीवनातल्या कृती नकळत ठरवीत असतात. नाम घेण्यानं माणसाच्या जीवनात भगवंताचं ध्येय,सद्‌विचारांचा वावर नित्यनेमानं सुरू होतो.त्याचा परिणाम म्हणून त्याच्याकडून विधायक कृती आपोआप घडू लागतात. दान, इतरांना मदत, नि:स्वार्थी प्रेम, अशा अनेक गोष्टी त्याच्या जीवनात नाम घेण्यानं घडू लागतात.

▸ १६.६. परस्परसंबंधांवरचे परिणाम –

सर्वसामान्य मनुष्याचा जगताना रोज असंख्य माणसांशी संबंध येतो. जवळचे नातेवाईक, नोकरचाकर, मित्रमैत्रिणी, सहकारी, मालक, व्यावसायिक - असे अनेक प्रकारचे संबंध माणसाच्या आयुष्यात रोज येत असतात. या संबंधांचं प्रमाण इतकं असतं की, मनुष्य क्वचितच एकटा असतो किंवा राहू शकतो. या अर्थानं संबंधांशिवाय माणूस नाही असं म्हटलं तरी ते चुकीचं होणार नाही. या सर्व संबंधांना गरजा, अपरिहार्यता, स्वार्थ, भीती अशा स्वरूपाचे अनेक आधार असतात.

नाम न घेणाऱ्या सामान्य माणसाला या संबंधांमुळं सातत्यानं हेलकावे बसत असतात व सुखदु:खाला सामोरं जावं लागत असतं. त्यातही त्याची स्वार्थाची प्रेरणा प्रबळ असल्यामुळं इतर लोक आणि त्यांचं सुख याचं भान त्याला खूपच कमी असतं. अर्थातच त्यामुळं त्याला स्वत:लाच दु:ख आणि अस्वस्थतेला सामोरं जावं लागतं.

या पार्श्वभूमीवर आपण नाम घेणाऱ्या माणसाचा विचार करू. नाम घेणं म्हणजेच मुळात खऱ्या कर्त्याची, दुसऱ्यांची, त्यांच्या अविस्मरणीय उपकारांची जाणीव जागवणं. त्यामुळं इतरांबद्दल, त्यांच्या सुखाचा, त्यांच्याविषयीच्या कृतज्ञ जाणिवेचा, त्यासाठी आवश्यक कृतींचा विचार येणं, कृती होणं - हे नाम घेण्यानं घडायला सुरुवात होते.

नाम जितकं मूळ धरील तितकी परहिताची काळजी व परदुःख टाळण्याचे प्रयत्न, त्यासाठी वेळी स्वतःच्या स्वार्थाला मुरड घालणं - हे नाम घेण्यानं घडतं. त्याचा परिणाम म्हणून स्वार्थी कृतींना आवर बसतो. नाम घेण्यानं इतरांच्या भल्याचा विचार व कृती घडल्यानं तेही संबंध सुधारतात. परिणामी परस्परसंबंध अधिक परिपक्व व सुखाचे होतात.

▸ १६.७. अंतर्बाह्य सुसंवादातली वाढ –

नाम घेण्यानं अखेर सर्वांत जास्त परिणाम होतो तो माणसातल्या सुसंवादाच्या पातळीवर. सामान्य माणूस तसा बरंचसं आयुष्य विसंवादातच जगताना दिसतो. माणसाच्या मनात अपेक्षा, क्षमता, निर्णय, भूमिका यांत विसंवाद असतातच, पण बाहेरसुद्धा आतलं जग आणि बाह्य जग यांत सतत विसंवाद घडत असतात. ते बाह्य कृतींत असतात, व्यक्तींशी असतात, बाहेरच्या घडामोडींशी असतात.

या सर्व विसंवादांमुळं त्याचं जीवन सतत संघर्षमय होत असतं. त्या संघर्षाचा परिणाम म्हणून त्याला अस्वास्थ्य, दुःख यांना सामोरं जावं लागतं. नामाच्या रूपानं व्यापकतेचा, भगवंताचा, शाश्वताचा, सार-असाराचा, कृतज्ञता-प्रेम इत्यादी भावनांचा मनामध्ये विशेषत्वानं उगम व विकास होतो. त्यामुळं विसंवाद कमी करणारे

तसंच सुसंवाद वाढवणारे खालील प्रकारचे अनुभव माणसाला येऊ लागतात.

स्वत:ला अकारण अतिमहत्त्व दिलं जात नाही, इतरांचं आपल्या जीवनातलं योग्य स्थान ओळखलं जातं, त्यांच्यासाठी योग्य कृती केल्या जातात, नित्याच्या नामस्मरणामुळं सततच्या हेलकावणाऱ्या मनाला रोज विसावा होतो, त्यामुळं ते ताजंतवानं, हलकं व योग्य कृतींना अनुकूल असं राहातं.स्वत:च्या स्वत:बद्दलच्या अपेक्षा अवाजवी किंवा अवास्तव न राहाता, रास्त स्वरूपाच्या होतात. त्यामुळं जीवन सुखकर होतं.

इतरांच्या संबंधात कर्तव्य, कृतज्ञता, निरपेक्षता, प्रेम, नि:स्वार्थीपण यांचा प्रभाव वाढून त्यामुळं ते संबंध सुसंवादी होतात. अनेक अनपेक्षित-अनिष्ट-अप्रिय घटनांना, माणसांना प्रारब्ध म्हणून सामोरं जावं लागतं. त्यामुळं अशा प्रसंगातही मन स्थिर राहातं. नित्य नामस्मरणाच्या रूपानं एका विशिष्ट स्थिर स्थितीला पुन्हा येण्याची सवय असल्यामुळं त्या स्थिर स्थितीतून इतर घटनांकडं बघण्याची सवय होते. त्यामुळं वृत्तीला तटस्थता येऊन सुसंवादाला त्याची मदत होते. एकूण, नाम घेण्यानं माणसाच्या आयुष्यात अंतर्बाह्य सुसंवाद निर्माण होतो.

▸ १६.८. जीवनाला कृतज्ञतेचं परिमाण –

मनुष्याला माणसाचा जन्म, देह मिळण्यापासून त्याचा जगाला विधायक उपयोग होणं व स्वत:चा उद्धार होणं इथंपर्यंत प्रत्येक महत्त्वाच्या गोष्टी या अनेकदा त्याच्यावर झालेल्या सृष्टीच्या व सृष्टिकर्त्याच्या कृपेमुळं त्याला मिळतात, ही वस्तुस्थिती आहे.

परंतु ही लक्षात येणं आणि त्यासाठी काही कृतज्ञतेची कृती करणं या गोष्टी गरजेच्या असल्या तरी घडताना मात्र साधारणत:

दिसत नाहीत. या गोष्टी नाम घेण्यानं घडतात. नाम भगवंताचं स्मरण तर देतंच, पण आवश्यक असलेलं कृतज्ञतेचं परिमाणही जीवनाला देतं.

फक्त त्यासाठी नामाचा अर्थ, त्याचं कार्य, परिणाम हे लक्षात घेऊन जो नाम वर सांगितल्याप्रमाणं समजून घेईल, सातत्यानं, श्रद्धेनं घेईल त्याला ते बदल स्वत:त घडलेले दिसतील यात शंका नाही.

१७. नाम घेतल्यास इतर कुठले व्यवहार, धर्म पाळले नाहीत तर चालतात का ?

मुळात धर्म किंवा व्यवहाराची बंधनं ही आपला जीवनव्यवहार सुकर व्हावा, आदर्श व्हावा, फलदायी व्हावा म्हणून घातलेली असतात. त्या आचारपद्धतीमुळं आपल्या दैनंदिन आयुष्याला एक चांगलं, विधायक वळण देण्याचा हेतू असतो. नाम घेण्यानं अशाच पद्धतीचा एक आचारधर्मच आपण पाळीत असतो. मनापासून, सातत्यानं नाम घेण्यानं आधीच्या प्रश्नाच्या उत्तरात म्हटल्याप्रमाणं जीवनाला आपोआप विधायक व चांगलं वळण लागतं. त्यामुळं व्यावहारिक जीवनातलं यश तसंच ईश्वरप्राप्ती किंवा समाधानप्राप्ती हे पारलौकिक जीवनातलं यश अशी दोन्हीही मिळू शकतात.

अर्थात याचा अर्थ नाम घेणाऱ्यानं सामाजिक किंवा धार्मिक अशा इतर हितकर आचारपद्धती पाळू नयेत, असा मात्र नव्हे. नाम घेणाऱ्याला जसे जेवणाखाण्याचे, आरोग्याचे, व्यायामाचे नियम लागू असतात. तसेच त्याला त्याच्या त्याच्या समाजधर्माप्रमाणं आचारधर्मही लागू असतात.

फक्त इतर आचारधर्मांमध्ये व्यक्तिपरत्वे किंवा जन्म, जात, श्रेष्ठ-कनिष्ठत्व अशा वेगवेगळ्या कारणांसाठी वेगवेगळे नियम, बंधनं लागू केलेली असतात. नामाच्या बाबतीत प्रेम, नीती, श्रद्धा, सातत्य, प्रमाण अशी सार्वत्रिक पथ्यं नामाला जोडलेली असतात, ज्यांच्यामुळं नाम अधिक परिणामकारक होत जातं. नाम आणि त्याची ही पूरक पथ्यं ही एकप्रकारची बंधनंच असली आणि त्यामुळं एक आचारपद्धतीच तयार होत असली तरी,ती बंधनं सार्वत्रिक आहेत. तिच्यात जन्म, जातपात अशा तऱ्हेचे कुठले भेद नाहीत. त्यामुळं नाम घेणाऱ्याकडून व्यवहार व धर्म यालापूरकच काम घडत असतं, असं लक्षात येईल.

पण माणूस ज्या समाजात राहातो त्यातली माणसं, समाजहिताचे असे पूर्वीपासून चालत आलेले नियम पाळणारे असतात व त्यात त्यांचं हितच होत असतं. ती माणसं हा 'नामधर्म' पाळणारी किंवा मानणारी असतीलच असं नाही. अशा वेळी इतरांशी व्यवहार सुसंवादी राहावा म्हणून शक्य ती धर्म-व्यवहार यांची बंधनं पाळणं आवश्यक व योग्यअसतं.म्हणून नाम घेतल्यास इतर आचारधर्म पाळले नाहीत तर चालत नाही.

यात एक गोष्ट लक्षात घेणं आवश्यक आहे की, अनेकदा धर्म आणि त्याच्या आचारपद्धती या फार पुरातन असतात. कालौघात परिस्थिती, माणसं, प्रश्न, गरजा हे बदलत जात असतं. त्यानुसार आवश्यक ते बदल आचारपद्धतीत घडवण्याइतकी लवचिकता धर्मांच्या ठिकाणी असेलच असं सांगता येत नाही. अशा वेळी मात्र धर्मांना कर्मकांडांचं स्वरूप येतं.

कर्मठ व सुधारणावादी असे संघर्ष होतात. धर्मबंधनांची मूळ उद्दिष्टं लक्षात घेऊन, आचारपद्धतीत बदल न झाल्यानं ती

झुगारण्याकडं प्रवृत्ती होते. ती बंधनं पाळणाऱ्यांनाही बदलत्या परिस्थितीत ती पाळता येत नाहीत. त्यामुळं ती परिणामकारक ठरत नाहीत. यात अनेकांचा त्यावरचा विश्वास उडतो व एक गोंधळाची परिस्थिती निर्माण होते.

नामाचं हे वैशिष्ट्य आहे की, कुठल्याही कर्मांमध्ये ते जर यथासांग होत नसेल तर त्या कर्माच्या जोडीला जर नाम घेतलं तर त्या कर्मांतले दोष किंवा उणिवा भरून निघतात. 'नाम्ना सादृगुण्यम्' अर्थात नामानं कुठल्याही कर्मांतली वैगुण्य किंवा उणिवा भरून निघतात. म्हणून नामघेणाऱ्यांनी कालमानपरिस्थितीनुसार शक्य तेवढी धर्मबंधनं मनापासून पाळावीत, व्यवहारधर्म आचरावेत आणि त्याच्या जोडीला नाम घ्यावं, हे अधिक चांगलं.

नाम घेताना इतर बंधनं माफ न होण्याचं कारण असं की, नाम घेत असतानासुद्धा, त्याची इतर पूरक पथ्य पाळली जातीलच, अशी खात्री नसते, शिवाय नाम आवश्यक त्या प्रमाणात व तळमळीनं घडत नसतं. अशा वेळी आचारधर्माची पाळलेली बंधनं माणसाच्या ध्येयप्राप्तीला उपयुक्त ठरतात. ती बंधनं पाळणं, उदाहरणार्थ, नीतिनियम, कुलधर्म, कुलाचार, वेगवेगळे संस्कार, विधी - हे नामाचा मार्ग चालणाऱ्याला पूरकच ठरतं.

नाममार्ग न जाणणारे किंवा न मानणारे अनेक लोक जगामध्ये असतात. ते वेगवेगळ्या धर्मांचे किंवा वेळी निधर्मीही असू शकतात. ते आपापल्या पद्धती - धर्म - राजसत्ता - घटनात्मक नियम यांनुसार वर्तन करीत असतात. आपण अशा समाजात राहातो हे विसरून चालत नाही. त्यातली अनेक कायदेकानूंसारखी बंधनं त्यांच्यासारखीच आपल्यालाही लागू असतात. अशा प्रसंगी आपण नाम घेत असलो

तरी अशी विधायक बंधनं पाळण्यानं इतर व्यक्तींशी आपला व्यवहारही त्यामुळं सुसंवादी राहातो.

शिवाय नाम घेत इतर आचारधर्म पाळले तर नामामुळं येणाऱ्या तटस्थतेनं, श्रद्धेनं आणि चित्ताला येणाऱ्या शांततेनं या साऱ्या पारंपरिक आचारधर्मांकडं बघण्याची दृष्टी येते. त्यांची उपयुक्तता लक्षात घेऊन त्याज्य असलेल्या गोष्टी टाकण्याचं धैर्यही नामानं निर्माण होतं. त्यामुळं आचारसंशोधन होऊन उपयुक्त, व्यवहार्य, कालोचित धर्म-आचार-व्यवहार पाळायला उलट मदतच होते.

१८. नामाचा आणि प्रारब्धाचा संबंध कोणता ?

प्रारब्ध म्हणजे आपल्याच पूर्वकर्मांचे नष्ट न झालेले परिणाम. ते आपल्याला आज भोगावे लागतात. ते काळाच्या दृष्टीनं खूप जुन्या कर्मांचे परिणाम असल्यामुळं आपल्या आजच्या भोगाव्या लागणाऱ्या परिस्थितीशी त्यांचा थेट संबंध दिसत नाही. म्हणून अनेकदा सामान्य माणसाची शंका व तक्रार असते की, मला आज जे भोगावं लागतं त्याला कारण होतील अशी कुठलीच कर्मं मी केलेली नसताना मला हा त्रास का भोगावा लागत आहे ? सर्वसाधारणपणे माणसाची तक्रार दु:खाबद्दलच असते. त्यामुळं प्रारब्धामुळं दु:ख भोगावं लागतं, एवढंच आपल्या विशेषकरून ऐकण्यात येतं.

पण आपल्याला हे समजू शकेल की, कर्मं ही जशी चांगली वाईट असू शकतील तसे त्यांचे परिणामही चांगले वाईट असू शकतील. वाईट परिणाम दु:खाच्या रूपानं वाट्याला येत असले तरी चांगले परिणाम सुखाच्या रूपानंही येत असतात. फक्त सुखात एक

प्रकारची बेसावधता असते. त्यामुळं त्यांचा विशेष विचार होत नाही. वास्तविक पाहाता अनेकदा आपण विशेष कष्ट न करतासुद्धा अनेक चांगल्या गोष्टी आपल्या वाट्याला येत असतात. त्यासाठी आवश्यक असणारी कोणती कर्मं नजीकच्या भूतकाळात दिसत नसली तरी ती जुन्या भूतकाळात असलीच पाहिजेत. म्हणून कार्यकारणभावाप्रमाणं आज आपण भोगत असलेलं सुख किंवा दु:ख हा आपल्याच निकटच्या किंवा दूरच्या कर्मांचा परिणाम असतो. त्या दृष्टीनं पाहाता परिणाम हे अटळच असतात आणि ते भोगणंच योग्य असतं.

परमार्थ असं मानतो की, कर्मांचे परिणाम म्हणून चांगलीकिंवा वाईटदोन्हीही कर्मं माणसाला बंधनकारकच असतात. ती भोगून पूर्ण होईपर्यंत माणसाची देहाच्या बंधनातून सुटका होत नाही. वाईट कर्मांचे परिणाम भोगण्यासाठी जसा देह धारण करावा लागतो, तसा चांगल्या कर्मांचे परिणाम भोगण्यासाठीही देह धारण करावा लागतो. शिवाय देह धारण केला की, रोज अपरिहार्यपणे नवीन कर्मं घडत राहातात आणि त्यांचे परिणाम भोगण्यासाठी प्रारब्धामध्ये दाखल होत असतात. यावरून हे लक्षात येईल की ही तशी एक न संपणारी साखळी आहे.

अर्थात मुक्ततेसाठी या साखळीतून सुटण्याचे किंवा ती थांबण्याचे अनेक उपायही सांगितले आहेत. त्यांत कर्तव्य म्हणून कर्मं करणं, कर्मं अर्पण करणं, निष्काम कर्मं करणं - असे अनेक उपाय येतात. या ठिकाणीच नेमका नामाचा संबंध येतो.

► १८.१.

पहिला संबंध असा की, नाम घेण्यामुळं माणसाला कर्मांकडं बघण्याची सावधानता येते. त्यामुळं दोन गोष्टी कळतात. एक, आजच्या परिस्थितीला कारणीभूत असलेलं प्रारब्ध आणि दुसरं, नव्या

स्वतंत्र कर्मांनी निर्माण होऊ शकणारं प्रारब्ध. कर्मं तर अटळ आहेत. मग हे लक्षात येतं की, जुन्या कर्मांचे परिणाम कोणत्या वृत्तीनं सहन करावेत आणि नवीन कर्मं करताना कोणत्या भूमिकेनं करावीत. नाम घेणाऱ्याच्या ठिकाणी त्याचं अंतिम कल्याण करणाऱ्या त्याच्याशक्तीविषयी अढळ श्रद्धा असल्यामुळं या कर्मांच्या व्यवहाराला सामोरं जाण्याची तटस्थता व धैर्य त्याच्या ठिकाणी येतं.

► १८.२.

दुसरा संबंध असा की, नाम घेणाऱ्याला प्रारब्धामुळं येणाऱ्या दु:खालाच नव्हे तर सुखालाही शांततेनं सामोरं जाता येतं. त्यामुळं अकारण होणारे त्रास, इतरांवर, परिस्थितीवर केले जाणारे दोषारोप, सुखात आसक्ती हे त्याच्या जीवनातून कमी होत जातात.भोगाव्या लागणाऱ्या शारीरिक किंवा मानसिक दु:खाबद्दल तक्रार असत नाही तर सुखाबद्दल आसक्ती असत नाही. जुनी कर्मं, त्यांचे परिणाम बदलणं हे आता हातात नसलेलं काम आहे, हे लक्षात घेऊन त्यांचे परिणाम उलट आनंदानं भोगून संपवावेत व मुक्ततेची वाटचाल करावी. हा विचार नाम घेणाऱ्याच्या मनात दृढमूल होतो.

► १८.३.

तिसरा संबंध असा की, नव्या कर्मानं निर्माण होणाऱ्या प्रारब्धावरचा उपायही नाम घेणाऱ्याला सुलभ होतो. एक तर कर्मांची निवड करताना ती नेहमीप्रमाणं स्वार्थाऐवजी भगवंताच्या इच्छेच्या प्रकाशात करणं त्याला नामस्मरणामुळं शक्य होतं. ती करताना किंवा केल्यावर त्यात अनावश्यकरित्या गुंतण्याचं टाळणं त्याला नित्यनामामुळं शक्य होतं. परिणामी, एक तर योग्य कर्मं होतात आणि दुसरं म्हणजे त्यांच्या परिणामांपासून बाजूला होता येतं. त्यात पुन्हा नाम घेणं म्हणजे भगवंताची जाणीव ठेवून त्याच्यासाठी जीवन जगणं

होय. नाम घेणाऱ्याला आपली कर्मं भगवंताला अर्पण करण्याची एक सवय असतेच.तिच्यापोटी ही नवीन कर्मंही भगवंताला अर्पण केली जातात. त्यामुळं साहजिकच या अर्पण करण्याच्या मार्गानंही कर्मांचे परिणामसुद्धा भगवंताला अर्पण होतात आणि नामधारकाची नव्या कर्मांच्यापरिणामांपासून मुक्तता होते. म्हणून नाम घेणारा अशा रीतीनं प्रारब्धाच्या साखळीतून मोकळा होतो.

► १८.४.

अधिक खोल विचार केला तर माहीत होईल की,प्रारब्ध हे कार्यकारणसंबंधाचा एक भाग आहे. पण मूळ कार्यकारणसंबंधाला निर्माण व धारण करणारी जी विश्वशक्ती आहे ती अर्थातच या कार्यकारणसंबंधाच्या पलीकडं आहे. तीकार्यकारणसंबंध पाळीत असली तरी त्यानुसार वागण्याचं बंधन तिला स्वत:ला नाही. नामानं या विश्वशक्तीशी आपला संबंध जोडला जातो. अशा वेळी नाम घेणाऱ्यानं वर म्हटल्याप्रमाणं कार्यकारणाप्रमाणं निर्माण होणाऱ्या प्रारब्धाच्या चौकटीत अवश्य राहावं, उलट त्यातून नाम घेऊन रीतसर कसं मुक्त व्हावं हे तर वर पाहिलंच पण अपवादभूत परिस्थितीत ही विश्वशक्ती या नाम घेणाऱ्या व त्या मार्गानं भगवंताचं कृतज्ञ स्मरण ठेवणाऱ्या, निरपेक्ष असणाऱ्या सामान्य माणसाला प्रारब्धाच्या सामान्य संबंधात दोन-तीन प्रकारे मदत करू शकते.

पहिली मदत म्हणजे प्रारब्धाची तीव्रता कमी करणं किंवा तिच्या परिणामांची जाणीव कमी करणं. दुसरी मदत म्हणजे ते प्रारब्ध त्याला थोडं सवडीनं भोगू देणं, काळाच्या दृष्टीनं मागंपुढं करणं. कर्मांचा परिणाम म्हणून येणारा ताप माणसाला ऐन कामकाजाच्या दिवशी येऊन त्याची व त्या दिवशीच्या सर्व कामांची व माणसांची हानी करू शकतो. तसाच तो ताप सुट्टीच्या किंवा कमी कामकाजाच्या

दिवसांत येऊन ही हानी कमी होऊ शकते. दोन्हीतही भोग पुरा होतोच, प्रारब्ध फेडलं जातंच, पण त्याची नुकसानीची तीव्रता, भोगण्यातली सोय या गोष्टी जाणवण्यासारख्या असतात व ते फरक करण्याचं सामर्थ्य भगवंत वापरू शकतो.

शेवटची अत्यंत अपवादभूत मदत प्रारब्ध टाळण्याची किंवा ते गुरूंसारख्या कुणी स्वत:वर घेऊन संपवण्याची. नाम घेणाऱ्याची स्वत:ची इच्छा अशा पद्धतीनं घडावं अशी नसली व तसं करणं हेच अपरिहार्य असलं तर अंतिम अपवाद म्हणून प्रारब्ध अशा पद्धतीनं अर्थातच अपवादानं भगवंताकडून वळवलं जाऊ शकतं.

१९. नाम घेताना एकाग्रता साधत नाही, असं का होतं ?

याच प्रश्नांत नाम घेताना इतर विचार करणं, मनानं भरकटणं, अनावश्यक किंवा विघातक विचार येणं, या बाबतीत वर्षानुवर्षं होऊनही प्रगती न होणं असे अनेक उपप्रश्न येऊन जातात. त्यामुळं हा प्रश्न जरा तपशिलात समजून घेऊ.

► १९.१.

प्रथम एक लक्षात घेऊ की, एकाग्रता साधत नाही असं आपल्या कधी लक्षात येतं, तर नाम घ्यायला बसल्यावर ते लक्षात येतं. म्हणजे आपल्याला जरी नामात एकाग्रता येत नाही असं वाटत असलं तरी आपण मुळात एकाग्र असतो की नाही हा खरा प्रश्न आहे. फक्त नाम घेतल्यावर तो प्रश्न प्रकर्षानं लक्षात आला, अशी खरी वस्तुस्थिती आहे.

▶ १९.२.

मग इतर गोष्टी करताना एकाग्रतेचा मुद्दा लक्षात का येत नाही किंवा कधी का आला नाही याचा विचार करू. सर्वसाधारणपणे इतर गोष्टीत असं होत नाही, हे खरं असलं तरी असाच प्रश्न अनेकांना अभ्यासाच्या बाबतीतही आलेला असतो. विशेषतः मुलांना हा अनुभव येत असतो. पण हाच एकाग्रतेचा प्रश्न स्वयंपाकात, ऑफिसचं काम करताना, प्रवासात, दूरदर्शन पाहाताना, चित्रपट पाहाताना, फिरायला जाताना अशा अनेक गोष्टींत फारसा येत नसल्याचं आपल्याला आढळून येईल. दिवसभर अशा अनेक गोष्टी आपण सातत्यानं, वेगवेगळ्या क्रमानं करीत असतो. त्यात त्याचं पहिलं उत्तर आहे. मनाचा स्वभाव त्यातून व्यक्त होतो. त्याला सतत बदलांची आवड असते. बदल असले आणि ते मिळत असले की ते शांत असतं. हा एक स्वभाव आहे. सकाळी उठल्यापासून आपण ज्या ज्या गोष्टी करतो त्या थोड्या थोड्या वेळापुरत्या असतात. शिवाय त्या बदलत राहातात. त्यामुळं मनाचं सहकार्य मिळत राहातं.

अभ्यासाला बसलं की सलग तीनचार तास एकच काम करण्यामुळं मनाच्या सहकार्याचा प्रश्न उद्‌भवतो. त्यातही अभ्यासाचे विषय तासातासानं बदलले की थोडं तरी सहकार्य मिळतं असा अनुभव येईल. ते अभ्यासाच्या एकाग्रतेचं नसून मनाला बदल मिळाल्यानं वाटणारं सहकार्य आहे, हे लक्षात येईल.

तेच नामाला बसलं की हा एकाग्रतेचा प्रश्न जास्त बिकट का होतो ते यावरून सहज लक्षात येईल. एक आठ दहा अक्षरांचा समूह असेल आणि तो नुसताच वारंवार आणि तासन्‌तास वाचायचा म्हटलं की मनाचं सहकार्य अजिबात का मिळत नाही ते कळेल. त्यातल्या

त्यातसुद्धा मन मौनाला किंवा जपाला जास्त त्रास देतं, विचार, व्यग्रता आणतं असं आढळेल.

▶ १९.३.

आता मनाचा दुसरा एक स्वभाव लक्षात घेऊ. तो अस्थिरतेचा, चंचलतेचा आहे. समुद्रकाठी जे बराच काळ शांतपणे निरीक्षण करीत बसून राहिले असतील त्यांच्या हे लक्षात येईल की, समुद्र लांबून शांत वाटला तरी त्याच्यातलं पाणी सतत हालत असतं. अविरत लाटा येत-जात असतात. यात जो समुद्राच्या पाण्याचा सतत हालचाल करीत राहाण्याचा, चंचलतेचा स्वभाव आहे, साधारणतः तोच स्वभाव मनाचा असतो. अस्थिरता हेच ज्याचंस्वरूप आहे, चंचलता हाच ज्याचा स्वभाव आहे त्याला जपाला बसवणं म्हणजे त्याच्या दृष्टीनं असहज, अस्वाभाविक आहे.

जी गोष्ट अस्वाभाविक आहे ती होत कशी नाही असं म्हणणं उलट चुकीचं आहे, हे आपल्या लक्षात येईल. ते गप्प बसलं, निर्विचार बसलं, एकाग्र झालं तरच आश्चर्य आहे. कधी कधी कंटाळून तर कधी बदल म्हणून मन गप्प बसतं आणि आपली एकाग्रता साधतं. ती का याचाही उलगडा यातच होऊ शकतो. म्हणून कधी तरी आपण एकाग्र झालो होतो, होत होतो, आता तसं का होत नाही असा विचार अनेकांच्या मनात येतो. त्याचाही खुलासा होऊ शकतो. त्यात आपलं कर्तृत्व नसून मनाच्या कंटाळून गप्प राहाण्याच्या किंवा बदल म्हणून गप्प राहाण्याच्या वेळीच नेमकं आपण जपाला बसलो होतो, एवढंच.

▶ १९.४.

एकाग्रतेच्या संदर्भात वस्तुस्थिती म्हणून आणखी एक यापुढची गोष्ट लक्षात घ्यावी. ती अशी की, स्वतःच्या मनाविरुद्ध,

स्वभावाविरुद्ध कुणी काम सांगितलं की माणूस प्रतिक्रियात्मक कृतीकडं वळतो. विरोध करू इच्छितो. कुणी असं काम त्याला सांगण्याची ती प्रतिक्रिया असते. श्री महाराज 'नाम''मना'च्या विरुद्ध आहे असं म्हणत ते शब्दशः खरं आहेच. त्यामुळं दंगेखोर मुलाला गप्प बसायला सांगितलं, त्यातही सक्ती केली की ते जास्तच खोड्या काढतं, चळवळ करतं त्यांतला हा प्रकार आहे. म्हणूनही नाम घेऊन मन शांत करायला गेलं की, अशांत स्वभावाचं मन अधिकच अशांत होतं, ते प्रतिक्रिया म्हणून.

ही वस्तुस्थिती लक्षात घेतली की नेहमी विचारल्या जाणाऱ्या दोन प्रश्नांची उत्तरं मिळत जातात. काहींचा असा अनुभव असतो की, नाम घ्यायला लागल्यावर मन जास्तीच अशांत झालं आहे. जास्तीच विचार मनात येतात असं का होतं ते यावरून स्पष्ट होईल. तसाच काहींना असाही अनुभव येतो की, नाम घेण्यापूर्वी येत नव्हते एवढे कुविचार, चित्रविचित्र कल्पना, अनेकदा विकारांची तीव्रता नाम घेतल्यावर त्यांच्या अनुभवाला येते. त्याचंही कारण मनाच्या स्वभावाच्या विरोधी जाण्यामुळं झालेल्या प्रतिक्रिया हेच आहे हे कळून येईल. त्यामुळं त्या गोष्टीला इतकंच महत्त्व दिलं तरी चालू शकेल. कारण तसं होणं स्वाभाविक आहे, गृहीत आहे. नाम घ्यायला लागल्यामुळं असं कसं व्हायला लागलं म्हणून काळजी करण्याचं कारण त्यात नाही.

► १९.५.

मनाचा आणखी एक ढोबळ स्वभाव म्हणजे ते तसं दृश्य नसलं तरी त्याला आवड मात्र दृश्याची आहे. जितक्या इंद्रियांच्या वाटांनी त्याला बाहेर जायला मिळेल आणि स्वाभाविकच इंद्रियं जितकी तृप्त होतील तितकं त्याला अधिक बरं वाटतं. मग ते

त्यांतल्या त्यात शांत असतं. उदाहरणानं पाहायचं, तर गाणं ऐकायला मिळालं की मन तिकडं कानांवाटे जातं. त्यातही तेच गाणं म्हणजे मन शांत, एकाग्र करणारं शास्त्रीय संगीत असलं किंवा स्वरमय ओंकार असला की ते फार रमत नाही. पण उडत्या चालीचं, फिरत्या तालाचं सिनेमातलं गाणं असलं की त्याला बरं वाटतं.

आता कल्पना करा की, ते गाणं असलेला सिनेमाचा भाग छायागीत-चित्रपटगीतासारखा दूरदर्शनवर प्रत्यक्ष दिसणार आहे. तर तो या मनाला फारच आवडेल. नाचताना-गाताना तिथली दृश्य-निसर्ग, हालचाली पाहाताना ते रमून जाईल. ही आवड त्याच्या दृश्याच्या स्वभावावर प्रकाश टाकील.

याच पार्श्वभूमीवर आता आपण घेऊ पाहातो त्या नामाचा विचार करून पाहावा. प्रथमदर्शनीच लक्षात येईल की, या नामाला कानांना आकर्षून घेईल असं श्रवणीय स्वरूप नाही. पडद्यावर दिसावं तशी डोळ्यांना दिसणारी रूपाची आकर्षक बाजू नाही. सारांशानं त्याला दृश्याचं आकर्षित करणारं रूप नाही. मनाला तर दृश्याची प्राथमिक व अपार ओढ आहे. म्हणून ते नामात न रमणं, एकाग्र न होणं स्वाभाविक आहे.

► १९.६.

याच संदर्भातला एक पुढचा मुद्दा असा की मग एखादं गणित सोडवण्यात किंवा कल्पनेत, विचारात म्हणजे तशा थोड्या दृश्य नसलेल्या गोष्टीत मन कसं रमू शकतं ? त्यात जर रमतं हा अनुभव आहे तर मग नाम अदृश्य असलं तर त्यात ते का रमत नाही ? तर याचं उत्तर असं की, या ज्या इतर दृश्याचं अंग नसलेल्या गोष्टी वाटतात आणि त्यात मन रमतं असं वाटतं, त्या त्या गोष्टींना दृश्याचं नसलं तरी 'आव्हानाचं' अंग असतं. मनाला अदृश्याची नसली तरी

आव्हानाची आवड असते. म्हणून 'शब्दकोडं' सोडवण्यात किंवा गणित सोडवण्यात किंवा उच्च पातळीवर शास्त्रज्ञाला एखादा प्रमेय, सिद्धान्त काही गवसेपर्यंत अत्यंत एकाग्रतेनं मन सहकार्य करतं. काही माणसं जशी आव्हानात्मक परिस्थितीत धैर्य दाखवतात, एकी निर्माण होते तसा हा प्रकार असतो.

पण आपण पुढं अनुभव घेतो तसं संकट टळलं की माणसांचे आपसातले हेवेदावे, संघर्ष पुन्हा सुरू होतात. कारण त्यांचा मूळ स्वभाव बदललेला नसतो. तसंच मनाच्या या अदृश्याच्या तात्कालिक एकाग्रतेबद्दलही होतं. ते गणित सुटलं, प्रश्न संपला की लक्षात येईल की, ते 'आव्हानापुढं' एकाग्र होतं. अदृश्याची त्याला नावड आहे. नाम तर अत्यंत सूक्ष्म पण व्यापक अशा ईश्वराचा अत्यंत अदृश्यमय असाच संकेत आहे. त्यामुळं त्यात मन कसं रमणार? तशी अपेक्षा ठेवू नये. तो त्याचा स्वभाव आहे हे लक्षात घेऊन राहावं.

▶ १९.७.

याच मनाचा आणखी एक स्वभाव म्हणजे त्याला असलेली उपाधींची तीव्र आवड आणि निरुपाधिकतेची तीव्र नावड. त्याला आकाशाकडं बघ म्हटलं तर ते रमणार नाही. ढग आले तर त्याला जरा बरं वाटेल. निरभ्र आकाशाकडं बघण्यापेक्षा ते बरं वाटेल. तेच ओंकाराचं प्रतीक ठेवलं तर थोडा वेळ पाहील, पण त्यापेक्षा राम-कृष्ण-संत यांची कुठली प्रतिमा, मूर्ती ठेवली तर जरा जास्त रमेल. त्यातही फोटोपेक्षा मूर्ती, नुसत्या मूर्तीपेक्षा मूर्तीच्या गळ्यात हार, तिला उत्तमोत्तम वस्त्रं, तिला सिंहासन, मागं प्रभावळ, समोर धूप-दीप-फुलं जितकं करीत जाल तितकं ते अधिक रमत जाईल.

म्हणून माणसाला निर्गुण एक वेळ बुद्धीनं पटेल, पण मनाला मात्र त्यातल्या त्यात सगुणच आवडेल. देवाला त्याला प्रसाद ठेवता

येईल. त्यासाठी पदार्थ करता येईल. पण तो पिठलं-भाकरी करून थांबणार नाही किंवा वरणभात करून थांबणार नाही, सांडगे-पापड्या -कुरडया-पक्वान्न तीही पुन्हा रोज वेगळी करील. हे तर उदाहरण फक्त भक्तीतलंच घेतलं. सगुणातसुद्धा मन रमतं ते उपाधी असतील तरच. आपल्याला ते रमलं आहे असं वाटणं, आपण बराच परमार्थ केला असं वाटणं किंवा आपल्याला आता देवाची - नामाची गोडी लागली असं वाटणं हा भ्रम ठरतो. त्याचं कारण या मनाच्या उपाधींची सवय तीच आहे, फक्त त्या प्रपंचाऐवजी परमार्थातल्या आहेत एवढंच.

मग प्रपंच मनाला अधिकच का आवडतो, नैसर्गिक वाटतो, अगणित लोक त्यातच का बुडालेले असतात ते सांगणं आता फार सोपं आहे. कारण प्रपंच तर सारा उपाधींचा आहे. घरदार, वस्त्रप्रावरणं, माणसं, नाती, गणगोत, प्रेम-भांडणं-दुरावे-मनोमीलन, सणवार, उत्सव, सार्वजनिक कार्यक्रम, संस्था, सेवा, कला, संगीत सर्वत्र उपाधींचंच साम्राज्य असलेलं दिसेल. मग मन कशाला ते सोडायला किंवा कमी करायला तयार होईल ? उलट ते माणसाला त्यालाच चिकटून राहायला, त्यातही पुन्हा स्वत:च्या मनाप्रमाणं होण्याला, अधिकाधिक उपाधींत रमायला कसं सात्त्विक प्रेमळ संसाराचं स्वरूप देईल, हे ओळखणं खरोखरच कठीण आहे. माणूस मनाच्या आणि मन उपाधींच्या आधीन असल्यानं, विवेकानं प्रपंचाचं फोलपण रोज कळूनसुद्धा नामासारख्या सात्त्विक मार्गाला ते नावं ठेवील, माणसाला नावं ठेवायला लावील, हा मनाचा खेळ आहे. हे सावध राहिलं तर ओळखण्यासारखं आहे.

त्यातून कुणी थोडा विवेकाचा जोर करून परमार्थाकडं वळला तर - नातेवाईक जसे एखाद्याच्या मागं लागून त्याला सन्मार्गाला(!)

परत आणतात - तसं मन त्याचा परमार्थातसुद्धा पाठलाग करून प्रपंचाऐवजी परमार्थातसुद्धा वर सांगितल्या तशा उपाधी निर्माण करूनमाणसाला पुन्हा 'उपाधिमार्गाला' लावील. शेवटी तर परमार्थाचासुद्धा प्रपंच करून टाकील.

पण खरा परमार्थ तर निरुपाधिक आहे. साधन, नाम तेही निरुपाधिक आहे. त्याच्याशी सध्याच्या मनाचं, त्याच्या उपाधींच्या आवडीच्या स्वभावामुळं जमत नाही. अर्थात यामुळं नाउमेद व्हायचंकारण नाही. पण सुरुवातीला म्हटल्याप्रमाणं, हे सारं वस्तुस्थिती लक्षात घेणं आहे. त्यामुळंच एकवेळ उपाधींचा परमार्थ करायला ते तयार होईल, पण एकट्यानं मनातल्या मनात जप करायला, नाम घ्यायला तयार होणार नाही, हे प्रथमदर्शनी गृहीत धरायला हरकत नाही, जरी नाम भले आपल्या अंतिम हिताचं, कल्याणाचं असलं तरीही.

▸ १९.८.

मन नामात एकाग्र व्हायला तयार नसण्याचं आणखी एक कारण मनाच्या घटनेत आहे आणि नामाच्या कार्यपद्धतीतच आहे. मनाचे जे जे स्वभाव आहेत, उपाधिप्रियता आहे, संघर्षप्रियता आहे, अशांती आहे, विसंवाद आहे - नाम त्याच्या बरोबर विरोधी काम करीत असतं. खरं नाम उपाधींचं प्रेम कमी करीत आणतं.

'खरं नाम' अशासाठी म्हणायचं की, आधी उल्लेखल्याप्रमाणं, मनानं बदल-उपाधी वगैरे कारणांसाठी साथ दिलेलं आणि त्या अर्थानं बेसावध व फसवणूक न झालेलं नाम, असं स्पष्ट व्हावं. असं 'खरं नाम' जरुरीपुरता प्रपंच ठेवायला लावतं. शांतीसाठी वेळी तडजोडी स्वीकारतं, पड खातं. त्यात त्याला कमीपणा वाटत नाही. लौकिक-मान, त्यासाठीच्या धावपळी या साऱ्यांचं फोलपण लक्षात आणून

देतं. म्हणजेच साध्या भाषेमध्ये एक प्रकारे मन ज्याला ज्याला चिकटून जगू पाहातं, खरं सांगायचं तर आपली जन्मभर फसवणूक नि फरपट करतं - ते सारं 'खरं नाम' नष्ट करीत जातं. त्यामुळं या बंधकारक मनाचे जगण्याचे उपाय हळूहळू नष्ट होतात. मनुष्य मनाच्या बंधनातून कौशल्यानं, हळूहळू मुक्त होतो.

या अर्थानं पाहिलं तर नामानं मनाचा हळूहळू नाशच होतो. अर्थात हे सारं माणसाच्या हिताचं, अंतिमत: कल्याणाचं घडत असतं. पण स्वत:च्या नाशाला कोण आमंत्रण देईल ? कोण साथ देईल ? उलटनाम घेणाऱ्याच्या विरोधातच जाईल. ते नामाला हुसकावून लावायचे प्रयत्न करील. नाम चालू देणं म्हणजे मनाच्या दृष्टीनं त्याच्या स्वत:च्या पायावर धोंडा पाडून घेतल्यासारखं किंवा स्वत:च्या नाशाला मदत केल्यासारखं असतं. म्हणून मनाचं सहकार्य सकृतदर्शनी तरी मिळत नाही, हे स्वाभाविकच आहे.

उदाहरणानंच आपण पाहायचं, तर गुरूंनी 'मी तुझा खून करतो' (म्हणजेच तुझ्या मनाचा- अवशिष्ट मीचा खून करतो) म्हटल्यावर तत्काळ 'मी पण माझा जीव देतो' असं गुरूंना म्हणणारे म्हणजेच असल्या फसव्या मनाच्या विरुद्ध जाण्याची विरक्तीची, विवेकाची पूर्ण तयारी असणारे श्री महाराजांसारखे शिष्य किती मिळतील ?

म्हणूनही मन नामात एकाग्र व्हायला, आपण तेवढे बळकट असल्याशिवाय तयार होणार नाही हे उघडच आहे.

► १९.९.

मनाच्या ठेवणीची, स्वभावाची, रचनेची अशी कल्पना एकदा आली की, ते एकाग्र का होत नाही, अशा तक्रारीला सुरुवातीलाच नव्हे तर वर्षानुवर्षंसुद्धा वाव राहाणार नाही. यातच वर्षानुवर्षं नाम

घेऊनही एकाग्रता का होत नाही या प्रश्नाच्या दोन उत्तरांचा विचार करू.

►► १९.९.१.

पहिलं उत्तर असं की, मनाला असलेली उपाधींची, वैविध्याची आवड-हा स्वभाव वा प्रवास, मनाची आपल्याला जाणीव होऊ लागते तेव्हाच नव्हे तर त्याच्या आधीपासूनचा प्रवास आहे. त्यात पुन्हा मागल्या एकाच नव्हे अनेक जन्मांच्या उपाधिमयसंस्कारांचे संचित परिणाम आहेत.

►► १९.९.२.

दुसरं म्हणजे जन्मापासून उपाधिमय माणसांच्या सहवासाचे नकळत्या वयापासूनचे संस्कार आहेत. या साऱ्या गोष्टी वर्षानुवर्षांच्या आणि आजही चोवीस तास चालू असलेल्या आहेत. काही लवकर वयात नामाला लागलेले सन्मान्य अपवाद सोडले, तर अनेक जण न कळल्यामुळं, सत्संगाच्या अभावी, काही वेळा याचा विचार करायला लागावा अशा तीव्र दुःखांच्यासुद्धा अभावी - नामालाच मुळात उशीरा - चाळीशीला, पन्नाशीला, साठीला कित्येक तर त्यानंतर सुरुवात करतात.

त्यातही त्या नामाचं प्रमाण कमी, जोर कमी आणि यांत्रिकता जास्त अशा अवस्थेत नुसती वर्षं मोजण्यात काय अर्थ असतो ? म्हणताना मात्र माणसाला आपण वर्षानुवर्षं नाम घेतो असं वाटतं. पण त्यांतल्या या साऱ्या गोष्टींचा विचार केला तर उपाधींच्या वर्षांच्या प्रमाणात, नामाच्या-निरुपाधिकतेच्या अभ्यासाचा काळ किती कमी, तुटपुंजा असतो, हे ज्यानं त्यानं प्रामाणिकपणे मोजून पाहिलं तर खरं चित्र स्पष्ट होईल. मग असल्या नामाचा प्रभाव या मनावर पडेल, ते

निरुपाधिक व्हायला तयार होईल - या अपेक्षा करणंच चुकीचं आहे हेही आपोआप लक्षात येईल.

ही वस्तुस्थिती समजून घेतली तर एकाग्रतेबद्दलच्या अपेक्षा कमी होऊन आपण मनाचा वेळी असहकार गृहीत धरून कामाला आणि नामाला लागू शकू. कारण वस्तुस्थितीचं चित्र थोडं निराशाजनक असलं तरी त्यालाही उत्तरं आहेत, उपाय आहेत - अनेक मार्ग आहेत. त्यांचा विचार आपण पुढल्या प्रकरणात करू या.

२०. नामात एकाग्रता येण्यासाठी काय करावं ?

नामात एकाग्रता येण्याची अपेक्षा असली आणि ती अत्यंत प्रामाणिक असली, तिचा आपण मनापासून विचारही करणार असलो तरी अशी अपेक्षा बाळगण्यापूर्वी कृपया आधीच्या प्रश्न क्र. १९ मधील उत्तरातील मनाच्या एकाग्रतेविषयीची वस्तुस्थिती कृपया समजून घ्यावी, अशी नम्र विनंती आहे. त्यामुळं या उपायांकडं अधिक जागरूकतेनं पाहाता येईल. छोटे छोटे वाटणारे उपायसुद्धा महत्त्वाचे ठरतील, यशाच्या अपेक्षा अवास्तव राहाणार नाहीत, प्रयत्न करताना निराशा वाटणार नाही, त्या बाबतीतल्या पुढं दिलेल्या किंवा अन्य कुठल्याही उपायांबद्दल, उपयुक्ततेबद्दल साशंकता येणार नाही.

► २०.१.

आता एकाग्रता येण्यासाठीच्या प्रयत्नांच्या सुरुवातीलाच एक सूत्र म्हणून आपण हे लक्षात ठेवू की, व्यग्रता, चंचलता हा मनाचा स्वभाव आहे आणि तो ओळखून, त्याचे संस्कार, ठेवण वगैरे कारणं लक्षात घेऊन हे उपाय आपण कुणीही शोधू शकू, प्रयोग करू शकू.

त्या उपायांचं सूत्रही मुख्यत: दोन प्रकारचं राहील. एकतर ते उपाय मनाच्या सध्याच्या ठेवणीला धरूनच राहतील. ते आपापल्या आटोक्यातले प्रयत्न असतील ही आपली बाजू आणि दुसरी बाजू ही तिला बाहेरूनही काही मदत होऊ शकेल. प्रथम छोटे उपाय पाहू या.

▸ २०.२.

प्रथम आपण सगुणाची मदत घेण्याच्या उपायाचा विचार करू या. निर्गुण हे सिद्धान्त आणि अंतिम सत्यम्हणून त्रिकालाबाधित असलं तरी निर्गुणाचं आणि आजच्या मनाच्या घटनेचं जमत नाही. म्हणून सगुणाची मदत घेण्याचा मार्ग उपयोगी ठरतो. ही सगुणाची मदत अनेक प्रकारची असू शकते.

▸▸ २०.२.१.

त्यांतली सर्वांत परिचित सोपी मदत सगुण मूर्तीची, प्रतिमेची, फोटोची. आपापल्या उपास्य दैवतासमोर शांतपणे एखादं मिनिट तरी डोळे उघडून, डोळे भरून मन:पूर्वक एकाग्र होऊन पाहावं. मनोमन एकाग्रतेची मदत मागावी. पुन्हा डोळे मिटून जपाला लागावं. काही वेळानं पुन्हा मनाचे व्यग्रतेचे, विचारांचे खेळ सुरू होतात. ते सुरू होतील तेव्हा पुन्हा डोळे उघडावेत. वेळी नाम, जप थांबवूनही डोळे भरून दर्शन घ्यावं. पुन्हा एकदा मन एकाग्र होतं. ही मदत ज्याच्या त्याच्या मनाच्या स्थितीप्रमाणं किती काळानं घ्यावी लागेल, हे ठरेल. म्हणजे कुणाला ही मदत दहा मिनिटांनी लागेल, कुणाला ती अर्ध्या तासानं लागेल, कुणाला ती तासानं लागेल.

पण तिचं गमक अशात आहे की, उगीच देवासमोर, फोटोसमोर बसून जप करण्यानं हे साध्य होत नाही. मूर्ती कशासाठी पाहायची याचं भान ठेवून ती एक मिनिट पाहाण्यानं, मग डोळे मिटण्यानं वेळी तिथून उठून दुसरीकडं जाऊन, खुर्चीत बसून

साधलेल्या एकाग्रतेची मदत घेऊन जी काही मिनिटं जातील - दहा,वीस,तीस- ती मनानं एकाग्र राहाणं, मग पुन्हा डोळे उघडून दर्शन घेऊन पुन्हा मन एकाग्रतेवर आणणं, यानं होते. यानं मनाला यात एकाग्र व्हायची हळूहळू सवय लागते. यामध्ये जाणाऱ्या पाचदहा मिनिटांच्या कालावधीत डोळे मिटण्यानं आणि मन बाजूला गेल्याची जाणीव होताच, क्षणभर डोळे उघडून सगुण दर्शनानं ही सवय वाढत जाते. एकाग्रतेचा कालावधीवाढत जातो. तेव्हा प्रगतीचं थोडं प्रमाण कळू शकतं.

►► २०.२.२.

याच प्रकारची मदत ज्यांच्या घरी देवघरं, देव्हारे किंवा देवांची विशिष्ट जागा आहे त्यांना घेता येणं शक्य आहे. आपली जपाची जागा वेगळी असावी. मग ज्याच्या त्याच्या शारीरिक शक्ती, आजारपणं, अनुकूलता यांना धरून ती असावी. मग ती जागा, आसन, खुर्ची, स्टूल, कॉटवर पडून, आरामखुर्चीत बसून अशी कोणतीही असू शकते.यात शरीराकडं जाणारं लक्ष कमी होतं. हाच उद्देश धरून ही योजना करावी. शरीर सुखात ठेवणं हाही उद्देश नसावा.

तसं शरीर सुखात राहिलं की त्याला विश्रांतीमुळं झोप लागण्याची शक्यता आहे. म्हणून ही स्थिती अशी असावी की, जिनं मांडी घालून बसता न येणं, उभं राहाता न येणं, आजारांमुळं, काही शारीरिक उणिवांमुळं कॉटवर पडून राहावं लागणं - अशा अडचणींना फक्तव्यवहार्य मार्ग काढून देणं एवढीच भूमिका असावी. म्हणजे पद्मासन किंवा देवासमोर मांडी घालूनच नाम घेईन वगैरे सात्त्विक हट्ट, जे झेपत नसतील तर नामात अडथळे बनतात किंवा काही वेळा कर्मकांडांचं स्वरूप धारण करतात, जपाचा जास्त विषय होतो ते सारं

टळतं. आपण मूळ कामाकडं - म्हणजे नाम कसं जास्त होईल, एकाग्रता कशी वाढेल याकडं वळतो.

या मार्गानं जातानासुद्धा ज्यावेळी आपलं जपातलं लक्ष कमी होतं आहे, विचार, मनाचे गोंधळ वाढत आहेत असं लक्षात आलं तर त्या त्या ठिकाणाहून उठून देवघरात किंवा देवांच्या जागी जाऊन डोळे भरून एक मिनिटभर दर्शन घेऊन प्रार्थना करून पुन्हा जागी येऊन जपाला बसण्यानं हळूहळू एकाग्रता वाढू लागते. एका बाजूनंमन अशा तऱ्हेनं आपल्याला देवघरात जावं लागण्याला कंटाळतं आणि आपली पाठ सोडतं किंवा दुसऱ्या बाजूनं वारंवार जाऊन येण्यानं - दर्शनानं, प्रार्थनेनं मनाला आवश्यक तो बदल व ब्रेक मिळून त्याचं सहकार्य वाढत जातं असा अनुभव आहे.

यात पूर्वी म्हटल्याप्रमाणं देव - देवघर नसणं ही एक अडचण असू शकते. पण एखादा फोटो, भिंतीवरची देवाची - गुरूंची प्रतिमा एवढासुद्धा पर्याय त्याला असू शकतो. दुसरी अडचण व्यवहाराची आहे. घरातल्या घरात उठून आपण थोड्या थोड्या वेळानं देवाला जाऊन येणं कुणाला वेगळं वाटण्याची शक्यता असते. पण अभ्यासात कंटाळलेल्या मुलाला आपण तासाभरानं उठून चक्कर मारणं, तोंडावर पाणी मारणं, चहा घेणं - असे उपाय सुचवतोच ना, त्यातलाच हा मार्ग आहे, असं सांगून कौशल्यानं याचा विषय होऊ न देणं आणि इतरांचं सहकार्य मिळवणं किंवा निदान अडथळा होऊ न देणं आपल्याला शक्य आहे.

►► २०.२.३.

नामाची एकाग्रता सुरुवातीला निर्माण होणं, पुढं ती काही काळानं जाते त्यावेळी परत आणणं यासाठी आणखी एक उपाय म्हणजे नाम फार सलगपणे न घेता स्वत:च्या एकाग्रतेचा विचार करून

साधारण त्या प्रमाणात जमेल त्यानुसार वेगवेगळ्या वेळी घेणं. पचनाला सोयीचं व्हावं आणि आहारदृष्ट्या अधिक आदर्श म्हणून जसं - डिव्हायडेड डोसमध्ये - म्हणजे काही विशिष्ट अंतरानं थोडं थोडं खायला डॉक्टर सांगतात त्याप्रमाणं हे आहे. एकदम पूर्ण किंवा जास्त जेवणापेक्षा हा प्रकार आरोग्याला अधिक हितकारक व पचायला सोपा ठरतो. जेवढी साधारण एकाग्रतेची क्षमता वाटते, उदाहरणार्थ साधारणतः अर्धा तास, एक तास तेवढा वेळ नाम घेणं आणि मग थांबवणं.असंच नाम सकाळी शक्य असल्यास, पुन्हा दुपारी दोन-तीन तासांनी किंवा संध्याकाळी सवडीप्रमाणं असं एक-दोन वेळा घेण्यानं नामही वाढतं आणि एकाग्रताही.

►► २०.२.४.

एकाग्रतेसाठी एक साधी मदत म्हणजे माळेचा वापर. माळेला दृश्य अंग असल्यानं मनाला ती अधिक जोडली जाते किंवा जागेवर परत आणायला उपयोगी पडते. होतं काय की, मनात कधी विचार सुरू झाले आणि एकाग्रता कधी गेली हेही अनेकदा कळत नाही. खूप वेळानं भानावर आल्यासारखं होतं. अशा बाबतीत माळेचा मेरुमणी ओलांडायचा नसल्यानं मणी ओढण्यात असलेली यांत्रिकता एक क्षणभर का होईला तुटते, भानावर यायला होतं. त्यातही मोजण्यासाठी या माळेला मेरुमण्याजवळ छोट्या दोन माळा जोडल्या असतील (जपसंकल्प पुस्तकातील याचा खुलासा कृपया पाहावा.) तर त्यांतला विशिष्ट मणी झालेल्या माळांबद्दल ओढून ठेवण्याच्या निमित्तानं तरी सावध व्हायला होतं.

अनेकदा अनेकांना माळ ओढायला लागली, नामाला बसलं की पेंग केव्हा येते तेही कळत नाही. कधी तरी धक्का बसून, डुलकी येऊन ते जागे होतात. नुसतं झोपण्यापेक्षा नामात झोपणं बरं असलं

तरी चांगलं नव्हे आणि टाळणंही गरजेचं असतं. अशा वेळी जर माळ हातात असेल तर झोपेमुळं तिचं नियंत्रण जाऊन ती बंद पडते, मात्र पडता क्षणी अनेकदा जाग येते आणि पुन्हा जप सुरू होतो. अपराधी भावनेनं का होईना मनाला पुन्हा एकाग्रतेवर, नामावर यावं लागतं.

अशा बाबतीत माळ वापरताना, घेताना व्यवहार्य(प्रॅक्टिकल) रहावं.माळ नसेल तर ती खरेदी करावी. माळ देवासमोर ठेवून प्रार्थना करून जपाला सुरुवात करावी. कुणी तरी देईल, कधी गुरूंकडे, समाधिस्थानी गेल्यावर, यात्रेच्या ठिकाणी गेल्यावर घेऊ म्हणून मधला वेळ दवडू नये. मधला वेळ बिननामाचा, बिनमाळेचा काढण्यापेक्षा स्वत:ची स्वत: माळ सुरू करून नंतरच्या भेटीत, जी कदाचित वर्षभरसुद्धा लांबू शकते, अशा भेटीत प्रत्यक्ष त्यांना देऊन दाखवून घेणं, समाधिस्थानी ठेवून घेणं भगवंताला अधिक बरं वाटेल. माळेच्या वापरात व्यावहारिकदृष्ट्या शरीराच्या मार्गानं पुन्हा पुन्हा मणी ओढण्याच्या निमित्तानं एकाच गोष्टीवर येणं शक्य होतं. मानसिकदृष्ट्या नामाच्या मार्गानं पुन्हा पुन्हा तेच नाम घेण्याच्या रूपानं मनाची चंचलतेची, बदलाची सवय मोडल्यानं त्याची एकाग्रता होणं सोपं होत जातं.

►► २०.२.५.

एकाग्रतेला आणखी एक मदत म्हणजे मनाचा स्वभाव लक्षात घेऊन त्याला जी बदलाची गरज असते त्यानुसार काही बदल नाम घेताना करून मनाची मदत मिळवणं ही होय. त्याचे काही मार्ग पुढं दिलेले आहेत.

►►► २०.२.५.१

मनाची एकाग्रता कमी होण्याचा कालावधी लक्षात घेऊन उदा. अर्धा ते एक तासानं नामाला पूरक असं वाचन करणं. हे वाचन

गद्य असं एखादं प्रवचन, वाचन, संतबोधाचं वाचन, छोटी संतकथा किंवा पद्यमय अशा एखाद्या सद्ग्रंथाचा एखादा समास किंवा छोटं प्रकरण, श्री ज्ञानेश्वरीच्या पंचवीस-पन्नास ओव्या वाचणं अशा स्वरूपाचं असू शकतं. मनाला विचार करायला त्यातून एखादाविषय-विचार मिळेल असं त्याचं स्वरूप असलं म्हणजे पुढं मन त्या त्या विचाराभोवती तासभर घोटाळू शकतं आणि नामाला पूरक विचार येऊन त्याची एकाग्रतेला, भावालाही मदत होते.

यासाठी आधी काही वाचण्यासारखे उतारे निवडून ठेवणं उपयुक्त ठरतं. उदा. दासबोधातला संतस्तवन, सद्गुरुस्तवन, बद्धलक्षण, मुमुक्षु-साधक-सिद्ध लक्षण अशा स्वरूपाचे समास, संतबोधातल्या भागांतली विशिष्ट विवरणं, विशिष्ट प्रवचनं, हरिपाठपरागमधली काही विशिष्ट प्रकरणं इ. याचे प्रकार आपापल्या शक्यतेनुसार, उपलब्धतेनुसार, गरजेनुसार कितीही असू शकतील. त्याला पंथ-संप्रदाय अशीही बंधनं नसावीत. त्याची उपयुक्तता पाहावी. ते वाचन पाच-सात मिनिटांच्यावर नसावं. कारण मूळ हेतू त्याच्या साहाय्यानं तासभर नाम व्हावं असा आहे. तासाभराच्या नामासाठी अर्ध्या किंवा एक तासानं पाच-सात मिनिटांचं वाचन मनाला गुंतवून ठेवायला, पूरक विचारांना खाद्य द्यायला पुरेसं असतं आणि त्यामुळं नामाचा वेळही त्यात जास्त जात नाही.

►►► २०.२.५.२

याच पद्धतीनं एखादं पद म्हणणं किंवा त्याचं विवरण ऐकण्याचा उपयोग होतो. त्यासाठी साधनपदावली, कृपापदं यांचा वापर अवश्य करावा. अन्य काही तत्सम साहित्य असेल तर ते वापरावं. पदांची निवड आधी केली असेल तर सलग तीन किंवा सहा तासांच्या जपात एकेक तासानं किंवा अर्ध्या-पाऊण तासानं ती ऐकणं

अधिक उपयुक्त ठरतं. रोजच्या जपाच्या वेळेत हाच प्रयोग स्वत:पुरता, स्वत:च्या गरजेनुसार करता येईल. त्यावेळी मात्र पदाची निवड करण्याची विशेष गरज नाही. आपोआप योग्य ती पदं समोर येतात, असा अनुभव आहे. स्वत:पुरता हा वापर असल्यास आणि विशेषत: रोजचा असल्यास अनुकूलता असेल तरच मोठ्यानं पद लावावं. अन्यथा वॉकमनसारख्या (पोर्टेबलसीडी प्लेअरच्या इअरफोननं) कर्णध्वनीयंत्रानं ऐकण्यानं आपल्याला उपयोग होतो. इतरांना त्रास होत नाही व त्याचा विषयही होत नाही.

►►► २०.२.५.३

यांतलाच एक सोपा प्रकार म्हणजे ज्यांना लिहिण्याची अनुकूलता आहे त्यांच्यासाठी लिखित जपाचा. नाम लिखित स्वरूपात सलगपणे लिहिणं म्हणजे लिखित जप होय. यामध्ये डोळे, हात, किंवा तोंडाने म्हणत लिहिल्यास तोंड, कान, मनात म्हणत लिहिल्यास मन, तसंच जागेवर बसूनच लिहावं लागतं. त्यामुळं इतर बरंचसं शरीर, यांना एक प्रकारची गुंतवणूक व स्थिरता येते. तिचा उपयोग मनात एकाग्रता बिघडवणारे जे अनेक विचार गोंधळ माजवतात, काही वेळा विचारांचा शीण येतो, त्यात वासना-विकारांचाही समावेश आहे - त्यांना एक सात्त्विक विराम मिळतो. सर्वसाधारणपणे तेवढं लिहिता येत असल्यानं ही मदतही गरजेनुसार तास-अर्ध्या तासानं पाचेक मिनिटांसाठी घेतली तर एकीकडं लिखित जप होतो व दुसरीकडं मौनात भरकटलेलं मन पुन्हा जागेवर येतं. यात नाम तसं सुरूच राहिल्याचाही फायदा होतो.

यात एक अडचण ज्यांच्या त्यांच्या पंथ-उपदेशाप्रमाणं असू शकते. ती म्हणजे आपापलं नाम गुप्त ठेवण्याच्या गुरूंनी दिलेल्या

सूचना. नामाची गुप्तता ठेवणं व त्याची उपयुक्तता हा स्वतंत्र विषय असला तरी या अडचणीवर दोन उपाय असू शकतात.

पहिला म्हणजे अशा तऱ्हेनं लिखित जप करण्याची विशिष्ट वही ठेवणं व तिचाच सातत्यानं वापर करून ती आपल्या खासगी जागी ठेवणं.

दुसरा म्हणजे साध्या स्लेट पाटीवर पाटीच्या पेन्सिलनं नाम लिहिणं. पाटीवर लिहून झालं की पुन्हा जप सुरू करण्यापूर्वी पाटी पुसून टाकणं.

तिसरा म्हणजे एक आधुनिक मॅजिक स्लेट पाटी मिळते. ती वास्तविक मुलांच्या तशा करमणुकीच्या खेळातली आहे. तिच्यावरच्या एका प्लॅस्टिक शीटवर कसल्याही एका काडीनं नाम लिहिणं, तो प्लॅस्टिक कागद उचलला की ते प्लॅस्टिकवर लिहिलेलं पुसून जातं.

चौथा मार्ग म्हणजे अशा तऱ्हेनं लिखित जपाच्या वेळी आपलं स्वतःचं गौप्य ठेवण्याचं नाम न लिहिता दुसरंच किंवा एखादं सिद्ध नाम राममंत्र, शिवमंत्र किंवा ओंकार लिहिणं. कारण लिखित जपाला तेच नाम असलं पाहिजे असं मुळातच अभिप्रेत नसून मनाच्या कमी होत चाललेल्या एकाग्रतेला परत जागेवर आणण्यासाठीचा एक उपाय म्हणून आपण लिखित जपाकडं पाहात आहोत, हे उद्दिष्टलक्षात ठेवणं. यामुळंही आपलं नाम गुप्त राहून लिखित जपाचा एकाग्रतेला मिळणारा फायदा घेणंही शक्य होतं.

►►► २०.२.५.४

नामाची एकाग्रता वाढायला आणखी एक उपाय म्हणजे जिथं भरपूर नामस्मरण, विशेषतः मौननाम चालतं, अशा सत्संगात किंवा मंदिरात वा समाधिमंदिरात नित्यनेमानं अशा मौनजपाच्या वेळेला जाऊन येणं. तिथं चाललेल्या मौनजपाच्या वातावरणाचा मनावर

नकळत परिणाम होतो. कारण आपल्यासारख्या अडचणी, प्रपंच असलेली असंख्य माणसं तिथं मनापासून तासन्‌तास नाम घेत असतात. त्यांच्या सामूहिक साधनेचाआपल्या मनाच्या एकाग्रतेला खचितच उपयोग होतो. निदान तिथून आल्यावर काही दिवस तरी तो परिणाम अनुभवता येतो. प्रथम शक्यतो आठवड्यानं नंतर आवश्यकतेनुसार महिन्यानंही असा सत्संगाचा लाभ घेता येतो व एकाग्रतेला बाह्य मदत मिळू शकते.

►►► २०.२.५.५

या बाबतीत आणखी एक सात्त्विक, चांगली मदत होऊ शकते ती निसर्गाची. निसर्ग हे परमेश्वराचं व्यक्त रूपच आहे. मन प्रसन्न करणारं एखादं रोप, त्यावरचं फूल, एखादं विस्तीर्ण पसरलेलं झाड, एखादी निष्काम कर्मयोग्यासारखी संथ वाहणारी नदी - अशा अनेक रूपांनी परमेश्वर माणसाला साद घालीत असतो. त्यांचा उपयोग आपल्याला एकाग्रतेला करून घेता येऊ शकतो.

यात व्यावहारिक अनुकूलता व बाजू पाहाणंही अगत्याचं आहे. आपण फिरायला जाताना किंवा एखादे वेळी सुट्टीच्या दिवशी मुद्दाम जाऊन जवळपासचं असं एखादं चांगलं झाड, जलाशय पाहून ठेवावा. शक्य असल्यास अधूनमधून शांत चित्तानं त्याचं निरीक्षण करावं. ऊन, पाऊस, वारा साऱ्याला तोंड देऊन हे निसर्गाचे आविष्कार किती एकाग्रपणे आपलं काम करीत असतात याचा विचार केला तर, आपला मनाचा अडथळा काहीच नाही हे कळतं. त्यामुळं त्या अडथळ्याची तीव्रता कमी होते.

आता व्यावहारिकदृष्ट्या तीन मुद्दे लक्षात घेता येतील. पहिला असा की, चटकन निसर्गात जाण्याएवढी अनुकूलता त्या त्या शहरात, गावी असेलच असं नाही. पण अजून तरी फार मोठी

महानगरं सोडली तर बऱ्याच ठिकाणी सुमारे अर्धा ते एक तासाच्या अंतरावर अशी स्थानं उपलब्ध आहेत. महानगरातसुद्धा बागा,क्वचित खासगी झाडंपेडं अशीही अनुकूलता आहे. वापर करण्याची दृष्टी असेल तर रोजसुद्धा हे दर्शन घडेल.

दुसरं असं की, समजा, कामं, वेळा, प्रतिकूलता या अभावी हे वारंवार शक्य न झालं तरी महिन्यातून एकदा तरी एखाद्या दिवसातला थोडा वेळ यासाठी मुद्दाम देऊन हे करणं शक्य आहे. तिसरं असं की, यासाठी बाहेरच जायला पाहिजे असंही नाही. घरातल्या कुंडीतली तुळस किंवा साधं फुलाचं रोपटंसुद्धा एकाग्रता वाढवायचं जिवंत साधन ठरू शकतं. जसं आपण देवदर्शनाबद्दल केलं तसंच आपण नामामध्ये, जपामध्ये करून एकाग्रतेवरचा सोपा निसर्गानुकूल असा एक उपाय करू शकतो.

►►► २०.२.५.६

हीच एकाग्रतेची मदत कुणी प्रत्यक्ष सत्पुरुष हयात असेल व आपण भाग्यवशात तिथं जात असू तर एकाग्रतेच्या मदतीसाठी तिथं नुसतं जाऊन येण्यानंसुद्धा काम होतं. कारण सत्पुरुषांनी प्रत्यक्षात काहीही केलं नाही, चार शब्द बोलले नाहीत, उपदेश केला नाही तरी त्यांच्या दृष्टिक्षेपात किंवा त्यांच्यातिथं नुसत्या असण्यातसुद्धा आपल्या मनाच्या व्यग्रतेच्या खोडी मोडण्याचं सामर्थ्य असतं. अर्थात असे सत्पुरुष असणं, त्याहीपेक्षा ते ओळखणं आणि त्यांचं थोडंतरी सान्निध्य लाभणं या यांतल्या अडचणी आहेत खऱ्या, पण त्यांवरही उपाय आहेतच.

पहिला उपाय प्रार्थनेचा. त्यानं सत्पुरुषांचा ठावठिकाणा व जायची वाट कळते.श्रद्धा, धैर्य मिळतं. दुसरा उपाय सत्पुरुष ओळखणं. त्यासाठी एका बाजूनं मनोमन तळमळ व नम्रता आवश्यक

आहे. म्हणजे मार्ग दिसू लागतो. या बाबतीत एक लक्षात ठेवायलाहरकत नाही की, निदान या भूमीत तरी सत्पुरुषांची, निदान उच्चतर, शुद्ध साधकांची कधीच वाण पडणार नाही. फक्त श्री महाराज म्हणत तसे खरे सत्पुरुष हिरव्या पानात दडलेल्या हिरव्या फळासारखे असतात. म्हणून अनेकांना दिसत नाहीत, ओळख पटत नाही, हे खरं आहे. तेवढी काळजी घेतली तर ते गवसतात.

श्री महाराजांच्या म्हणण्याचा भावार्थ पाहिला तर हे लक्षात येईल की, जिथं जाहिरात केली जाते- मी सत्पुरुष आहे किंवा तुम्ही माझ्याकडं या - असं आपण होऊन म्हटलं जातं ते लोक या हिरव्या पानांच्या नि आंब्याच्या दृष्टान्तात बसत नाहीत. फुलाला सुगंधाची जाहिरात करावी लागत नाही. तो पोचवण्याचं काम परमेश्वर, निसर्गच वायुरूपानं करतो.जिज्ञासूंपर्यंत, जाणकारांपर्यंत नेऊन पोचवतो. त्यामुळं ते काम जी फुलं करीत नाहीत तीच फुलं खरी समजायला हरकत नाही.

त्याला आणखीही एक पर्याय आहे. असा अनुभव आहे की, जे काम देहातल्या सत्पुरुषांच्या सान्निध्यानं होतं, तेच काम त्यांच्या समाधिस्थानीही होऊ शकतं. पण त्यासाठी मात्र अशा समाधिस्थानी गर्दी, वैभव किती आहे यापेक्षा ते स्थान जिवंत राखणारे तपस्वी साधक किती आहेत यावर त्या त्या स्थानांची खरी जागृती अवलंबून असते. या भूमीत सुदैवानं एक दहा मैलांच्या टापूत असं एक तरी स्थान किंवा सत्पुरुष आपल्याला गवसू शकतात. नुसत्या सान्निध्यानं आपण ही एकाग्रता, नामातली मनाची साथ वाढल्याचा प्रत्यय घेऊन मग त्या स्थानाची चांगल्या अर्थानं परीक्षा करू शकतो. तसंच पुढं त्याचा लाभ घेऊन या एकाग्रतेच्या मुद्याला हा आणखी एक उपाय अवलंबू शकतो.

►►► २०.२.५.७

नामात एकाग्रता यावी म्हणून नाम घेण्याची वेळ हासुद्धा एक विचार करण्यासारखा मुद्दा असतो. नाम कोणत्याही वेळी घेणं चांगलं असलं तरी, काही वेळा या एकाग्रतेच्या दृष्टीनं अनुकूल असतात. काही दिवसही विशेष अनुकूल असतात. साधा विचार केला तर स्वस्थ झोप पूर्ण घेऊन उठल्यावर मनावर दिवसाच्या हालचालींचे कुठले संस्कार होण्यापूर्वी मेंदू-मन विश्रांतीमुळं ताजंतवानं असतं. त्यावेळी केलेला थोडा जपसुद्धा दर्जानं व एकाग्रतेनं होतो.

तशीच एक विशेष अनुकूल वेळ म्हणजे दुपारी जेवणापूर्वीची. अर्थात त्या दृष्टीनं ज्यांना दुपारी किंवा रात्री वेळ मिळू शकतो त्यांना या पर्यायाचा उपयोग होऊ शकेल. अर्थात अशा व्यक्तींनी विशेषतः दुपारच्या जेवणाच्या वेळेपूर्वी म्हणजे उदाहरणार्थ, दुपारी अकरा ते बारा किंवा बारा ते एक अशा वेळेत अनुक्रमे बाराच्या वा एकच्या जेवणापूर्वी एखादा तासभर जप केल्यास त्यावेळी अधिक एकाग्रतेनं होतो. ज्यांना ते शक्य नसेल त्यांनी रात्रीच्या जेवणापूर्वी जेवणाची सर्व तयारी करून ठेवावी व साधारणतः रात्री नऊला किंवा दहाला जेवणार असल्यास तत्पूर्वी एक तास जपाला बसल्यास नाम सहजतेनं अधिक एकाग्रपणे होतं. यात कडकडून भूक लागलेली नसते किंवा आपण भुकेनं व्याकुळ नसतो, हे गृहीत धरलं आहे. तसं मात्र असू नये. थोडीशी भूक असताना म्हणजे विशेषतः हलक्या पोटी नामाची एकाग्रता वाढते.

एकादशी, संकष्टी, शिवरात्र अशा विशेष तिथींना उपवास करून हलक्या अन्नावर उपासना अधिक करण्यात मिळणारे लाभ हे तिन्ही लाभांना एकत्र आणणारे आहेत. तिथीची अनुकूलता, भक्तीची

बैठक आणि हलक्या अन्नानं नामाला शारीरिक अनुकूलता अशांचा हा त्रिवेणीसंगम असतो.

पण अनेकांना याचा विसर पडल्यानं खाण्यातला चमचमीत बदल, भक्तीचा विसर व नामाचा अभाव अशा त्रिपदरी हानीनं शेवटी पित्त, शारीरिक त्रास व त्यातून सुटायला पुन्हा औषध - अशा कुठल्यातरी गावी ही खऱ्या चांगल्या पारंपरिक मार्गाची सध्याची अनेकांची उपासांची गाडी जाते. आपण त्यामागचे हेतू व अर्थ लक्षात घेऊन व्यवहार्य मार्ग अवलंबला तर, नामाच्या एकाग्रतेचा आणखी एक चांगला मार्ग आपल्याला मिळू शकतो.

►► २०.२.६.

आता नामासाठीचा एक संतप्रणीत वेगळा पण उपयोगी व अनुभवसिद्ध मार्ग पाहू. हा मार्ग मूलतः श्री संत गणोरे बाबांनी साक्षात्काराच्या अनुभवाच्या पार्श्वभूमीवर मांडला आहे. त्यांचा एकूण उपासनेचा विचार भुकूम मठानं प्रसिद्ध केलेल्या 'ॐ हा गुरू' या ग्रंथात आलेला आहे. त्यातला अनुभवाला आलेला काही भाग एकाग्रतेच्या दृष्टीनं व्यवहार्य तडजोड सुचवून पुढं साभार दिला आहे.

नामाची एकाग्रता वाढवण्यासाठी आपापल्या राशीच्या तत्त्वानुसार पुढील वेळी उपासना करण्याचा उपयोग होतो. यात वेळेबरोबरच उपासनेला बसतानाच्या दिशेचाही समावेश तत्त्वानुसार केलेला आहे.

तत्त्व	राशी	वेळ	दिशा
भूमी	वृषभ,मकर,कन्या	रा.१०.३० ते प.२	पूर्व
जल	मीन,वृश्चिक,कर्क	सं.५.३० ते रा.१०.३०	पश्चिम
अग्नी	मेष,सिंह,धनु	दु.१ ते सं. ५	दक्षिण
वायू	मिथुन,तूळ,कुंभ	स.७.४८ ते दु.१२.३६	उत्तर

यात एक अडचण अशी असू शकते की, एखादी वेळ विशेषतः नोकरी करणाऱ्यांना स.११ ते संध्या.७ पर्यंतच्या वेळेत येणारी किंवा एरवी सर्वांनाच अपरात्रीची उदा.रात्री १२ ते पहाटे ५ यात येणारी वेळ - अशा वेळा पाळणं व्यवहाराच्या दृष्टीनं थोडं गैरसोयीचं असतं, हे खरं. त्यावर स्वानुभवानं असं म्हणता येईल की, या वेळा गैरसोयीच्या असल्या तरी त्याला दोन पर्याय असू शकतात.

एक म्हणजे या दिलेल्या, पण त्याच वेळी आपला उद्योग, व्यवसाय, नोकरी असल्यामुळं गैरसोयीच्या ठरणाऱ्या वेळेत आपला लंच टाईम, टी ब्रेक(जेवणाची किंवा चहाची सुट्टी) असू शकते. त्यामधली पाच मिनिटं काढून किंवा निदान एक माळेपुरती दोन किंवा तीन मिनिटं काढून आठवणीनं त्या वेळेत थोडं तरी नाम घेणं. उरलेलं अन्य सोयीच्या वेळी करणं.

हीच गोष्ट अपरात्री येणाऱ्या वेळेबद्दल होऊ शकते. त्या त्या वेळेचा थोडा जरी लाभ घेतला तरी त्याचा उपयोग होऊ शकतो. त्यातला थोडा सर्वसाधारण पण अनुभवाचा पर्याय असा की, मागच्या किंवा पुढच्या विशेषतः पुढच्या तत्त्वाची वेळ जुळत असेल तर तिचा लाभ घेणं. हे पुस्तकातील उपायांना पूरक असे पर्याय व्यावहारिक सोय म्हणून काढले आहेत.

दिशेचा उपयोग करण्यात मात्र सहसा अडचण येत नाही. सध्या बसतो तेच आसन किंवा खुर्ची फक्त आपल्याला अनुकूल असलेल्या दिशेला फिरवून बसलं की हे साध्य होऊ शकेल. ते सोपं असल्यानं वेळ जमत नसेल तर निदान दिशेचा तरी लाभ घ्यावा आणि एकाग्रतेला होणारी मदत घ्यावी.

►► २०.२.७.

आता एकाग्रतेला मदत करणाऱ्या थोड्या प्रतिबंधात्मक उपायांचा विचार करू या. त्यासाठी पूर्वी चर्चा केल्याप्रमाणं मुळात मन व्यग्र का होतं ते पाहू.

►►► २०.२.७.१

अनेक संस्कार, व्यक्ती, आवश्यक, अनावश्यक, भडक-भीषण अशा अनेक विषयांच्या बेसावध आगमनानं ते होतं. एखादी खून, धाकदपटशाहीची मालिका किंवा भयपट पाहाणारी मुलं रात्री झोपेत ती चित्रं डोळ्यांसमोर येऊन दचकून जागी होतात, हे आपण पाहिलं असेल. अशा अनेक गोष्टी वृत्तपत्रं, मासिकं, विशेषत: टीव्ही आणि अलीकडं अनिर्बंध नेटच्या अनावश्यक वापरामुळं मनात शिरतात. त्याच्यावर अकारण मन चिंतन करीत असतं. त्याचीच वेगवेगळी मिश्रणं, स्वत:च्या विचारांची, पूर्वसंस्कारांची भर घालून स्वप्नात येतात. त्याचे दुष्परिणाम आपण पाहातो.

अर्थात याला खरं तर माध्यमं जबाबदार असतातच, पण त्याहीपेक्षा पाहाणारी मुलं आणि त्यांना पाहू देणारी, नव्हे स्वत:च त्यांच्यात सहभागी असणारी मोठी माणसंच असतात. हे लक्षात घेतलं तर याचे उपाय आपल्यासमोर सहज येतील. हे बाहेरून लादण्यापेक्षा त्यांच्या नुकसानीच्या कल्पनांवर चर्चा, विचार होऊन, सर्वांना सहभागी करून संबंधित मुलं-पालक स्वत:च अशा प्रतिबंधात्मक विचार करण्यावर आली किंवा स्वत:च स्वत:वर निर्बंध लादण्यावर आली, तर ते अधिक टिकाऊ व परिणामकारक ठरतं.

त्यासाठी वृत्तपत्रातला फक्त जरुरीपुरता भाग वाचणं, बातम्या किंवा आपल्या व्यवसायाला पूरक, गरजेच्या गोष्टी पाहून कटाक्षानं

टीव्ही बंद करणं, नेटचा अकारण वापर टाळणं असे उपाय आपल्याला योजण्यासारखे आहेत.

►►► २०.२.७.२

मनाच्या व्यग्रतेचं आणखी एक कारण पूर्वी घडलेल्या व भविष्यात घडणाऱ्या घटनांची मनानं चिंता करीत राहाणं. ही चिंता इतकी व्यापक असते की, ती गळक्या सार्वजनिक नळापासून, स्वत:च्या उद्धारापर्यंत कसलीही असू शकते. त्यांनी मन सतत व्यग्र राहातं. चिंतेचा विषय सखोल अभ्यासला तर स्वत:चं कर्तृत्व, देवाच्या किंवा गुरूंच्या कर्तृत्वावरचा अविश्वास आणि मनाला या व्यापाची नकळत आवड एवढं सार त्यांतून शेवटी गवसेल. या साऱ्या गोष्टी विचारानं दूर सारता येण्यासारख्या आहेत. हे सांगणं सोपं, करणं कठीण अशी अनेकांची प्रतिक्रिया होईल. पण स्वत:चं कर्तव्य करणं ही मर्यादा, परमेश्वराच्या कर्तृत्वावरची आत्यंतिक निष्ठा या मार्गानं अनेकांनी हे साध्य केलेलं आहे. अकारण चिंतांनी मनाच्या व्यग्रतेत भर पडते. ती भर वाचवता येणं शक्य आहे.

मनाच्या व्यग्रतेत भर घालणारा आणखी एक घटक म्हणजे जरुरीपेक्षा जास्त प्रपंच करणं. म्हणजे उदा. स्वत:ला एक किंवा दोन घरं लागत असताना दोनदोन चारचार फ्लॅट, प्लॉट घेणं, थोडं समाजकार्य उचित असताना पाचपाच संस्थांवर काम करणं, नातेवाईकांच्या गरजेपेक्षाही जास्त त्यांच्या व्यवहारात लक्ष घालणं, सारखे इस्टेटींचे व्यवहार करणं, पैशासाठी असंख्य गुंतवणुकी करणं, वस्तूंचे अकारण संग्रह करणं, कितीतरी विषयांवर निष्फळ चर्चा करणं, आपला संबंध नसलेल्या विषयांची माहिती हौसेनं गोळा करणं, तिची चिकित्सा करणं, ज्यांत आपल्याला बघेपणापलीकडं काहीही भूमिका करता येत नाही अशा राजकारण - समाजकारण - राष्ट्रीय-

जागतिक माणसं, प्रश्न असल्या असंख्य गोष्टी डोक्यात वागवणं - अशा अनेक गोष्टींनी मनावर इतका ताण आणि भार पडत असतात की सावध झालं तरच ते कळतील. ते कळले तर मात्र पू.विनोबांसारखी थोर माणसं 'चित्त भाराक्रांत असू नये' असं का म्हणत ते लक्षात येतं.

म्हणून आपल्या मनाला व्यग्र व्हायला आपणच बेसावध राहून वर्षानुवर्षं खाद्य देत आलेले असतो, हे कळेल. ते थांबवणं, निदान हळूहळू त्या प्रयत्नाला लागणं हे आपल्याच हातात आहे, हेही लक्षात येईल. मग आपलं कार्यनियोजन (ॲक्शन प्लॅन)आपणच ठरवून कामाला लागलो तर, आपल्या मनाच्या व्यग्रतेवर पडणारी आणखी एक मोठी भर आपोआपच कमी होऊन एकाग्रतेला मदत होईल.

►► २०.२.८.

आता आणखी एक महत्त्वाचा उपाय पाहून या विषयाचा समारोप करू या. मुळात मन एकाग्र होत नाही याचं कारण अनेकदा मनाची अशुद्धी हेही असतं. ही अशुद्धी विविध विकार, वासना अशा गोष्टींच्या पोषणानं आलेली असते. दुसऱ्यांबद्दलच्या असूया, स्पर्धा, हेवेदावे, कोर्टकचेऱ्या, दुसऱ्यांचं अहित चिंतणं अशा कृतींमुळं त्यात विघातक भर पडते. त्यामुळं मन अशुद्ध होऊन ते एकाग्रतेच्या आड येतं.

त्यासाठी दुसऱ्यांच्या यशाबद्दल कौतुक करणं, आपली दु:खं, चिंता, काळज्या कमी लेखणं, इतरांशी कुठलीही स्पर्धा टाळणं, आपले प्रगतीचे प्रयत्न सुरू ठेवूनही इतर पुढं जाणाऱ्यांबद्दल, भाग्यवंतांबद्दल आदर-प्रेम बाळगणं, निरिच्छता टिकवणं, कृतज्ञतेचा अभ्यास व कृती करीत राहाणं, वेळी लौकिक नुकसान सोसूनही

दावे-कोर्ट-कचेऱ्या यांपासून दूर राहाण्याचे प्रयत्न करणं - अर्थात यात त्या पेशाबद्दल काही म्हणायचं नसून, आपल्या मनाची दूषितता शोधून कमी करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करणं, हे अभिप्रेत आहे - कुठल्याही संबंधात दुसऱ्यांच्या कल्याणाची सदैव कामना करणं या मार्गांनी मन शुद्ध होत जातं.

स्वाभाविकपणे ही मदत नामाला, नामातल्या एकाग्रतेला मोलाची ठरते, यात नवल नाही.

२१. नाम आणि भाव यांचा संबंध कोणता ?

► २१.१.

नाम वजा यांत्रिकता म्हणजे भाव, असं थोडक्यात सांगता येईल. दृष्टान्तानं सांगायचं तर, फूड पॅकेटमधलं बाजारू अन्न पोटात ढकलणं आणि आईनं मुलाला परमप्रेमानं घास भरवणं यांत जो फरक आहे, तो नुसतं यांत्रिक नाम किंवा जप आणि भावयुक्त नाम यांत आहे. अन्न म्हणून फरक नसला तरी बाकी जे काही फरकपडतात, त्यात लौकिक अधिक पोषणापासून समाधानापर्यंत बरेच फरक असतात, हे आपल्याला ठाऊक आहेच.

► २१.२.

नाम हासुद्धा काही शब्दांचा एक समूह आहे. त्याचंही उच्चारण इतर शब्दांसारखं त्याच स्वरयंत्रानं, तोंडाच्या त्या त्या विशिष्ट हालचालींनी होऊ शकतं. नामाला म्हणून एक काही पूर्वी म्हटला तसा स्तुतिवाचक, स्थितीवाचक - असा कुठला अर्थही असेल, पण

त्यात खरा प्राण ओतला जातो तो त्यात भाव असण्यानं. भाव ही एक प्रकारची मन:पूर्वकता आहे.

रस्त्यावर समोरून जाणाऱ्यामित्राला हाक मारणं, बोलावणं आणि आपण नाकातोंडात पाणी जाऊन बुडत असताना त्याच मित्राला, तो काठावर उभा असताना आपल्याला वाचवण्यासाठी हाक मारणं यांत मित्राचं नाव तेच, पण हाक मारणाऱ्याचा भाव आणि त्याच नामाचा परिणाम यांत किती जमीनअस्मानाचा फरक आहे, हे सहज लक्षात येईल. तोच फरक साधं ईश्वराचं नाम आणि भावयुक्त नाम यांत आहे.

▶ २१.३.

आता याच उदाहरणात हाक मारणाऱ्याची स्थिती - नावाचा उच्चार होणं इथंपासून बुडण्यानं सर्वनाश होणं टळून तो पुनश्च जिवंत राहाण्यापर्यंत - कशीही होऊ शकते.तसंच ऐकणाऱ्याच्या दृष्टीनं नुसतं ऐकून वेळी ऐकलं न ऐकल्यासारखं होणं, वळून पाहाणं इथंपासून परिस्थितीच्या गरजेनुसार धावून येऊन, त्याला मरताना वाचवण्यापर्यंत कुठलीही कृती असू शकते. आता देवाच्या नावाच्या उच्चारात भाव आला तर, एकवेळ ऐकणाऱ्याकडून फरक कोणते पडतील हे कळत नसलं, तरी ते काही प्रमाणात असतील एवढं गृहीत धरून पुढं जायला हरकत नाही. पण भावानं नाम घेणाऱ्याच्या ठिकाणचे फरक तरी, स्पष्ट कळण्यासारखे आणि त्यामुळं मिळवण्यासारखे आहेत, हे स्पष्ट आहे. भावयुक्तनामानं दु:ख-चिंता-अपेक्षा-भय-विकारग्रस्तता-अस्वास्थ्य यांच्या भवसागरातून तरण्यापर्यंत फरक पडू शकेल, एवढं तरी आपण जरूर लक्षात घ्यायला हरकत नाही. म्हणून आपल्याला या नामातल्या भावाचा विचार करण्याची गरज आहे, हे खरं.

▶ २१.४.

नाम घेणारा आणि ऐकणारा यांतला फरक वर सांगितल्याप्रमाणं सामान्य माणसांनी एकमेकांना हाक मारणं व ऐकणं यांतल्याफरकापेक्षा जास्त आहे, हे उघडच आहे. हाक मारणाऱ्यासारखाच ऐकणाराही माणूसच असल्यामुळं यानं मोठ्यानं म्हणजे उच्चार करून हाक मारण्याची गरज आहे, तेव्हाच त्याला ऐकू जाईल, हे खरं आहे. पण नामधारक व भगवंत यांत मात्र नाम घेणारा देहधारी असला तरी ऐकणारा देहातीत-सगुण-निर्गुण कसाही आहे,कितीही व्यापक आहे, हा फार मोठा फरक आहे. ज्यामुळं पुढले अनेक फरक भावयुक्त नामाच्या बाबतीत पडणार हे उघड आहे.

सामान्य माणसांचा हा साधा हाक मारण्याचा व्यवहार नाव उच्चारल्याशिवाय आणि ते ऐकणाऱ्याच्या कानावर पडल्याशिवाय होऊ शकत नाही. ही वस्तुस्थिती आपल्याला कळेल. मात्र भावयुक्त नामाच्या बाबतीत ऐकणाऱ्याच्या बाजूनं उच्चाराचा उपयोग आहे, पण आवश्यकता आहे असं नाही. असा फरक हाक मारणाऱ्याकडून आहे, तर ऐकणारा परमेश्वर असल्यानं तुमच्या मनात नुसती निर्माण झालेली इच्छासुद्धा ऐकण्याची यंत्रणा, ऐकणाऱ्या परमेश्वराकडं आहे.

इतकंच नव्हे, तर वास्तविक नाम म्हणजे काही शब्दसमूह आहे. इथं उच्चारणाचा संबंध आहे. काही मंत्राक्षरांना तर चुकीच्या अयोग्य उच्चारणाचा दोषही आहे. पण भावानं मात्र सारं काही बदलून जातं. तुकोबांच्या 'पंढरीनाथा, पांडुरंगा, विठ्ठला' या आर्त हाकेला जी 'ओ' आहे, जो प्रतिसाद ईश्वराकडून आहे, तोच जिजाबाईच्या 'विठ्या, काळ्या'ला आहे. आता भावामुळं बाकीच्या सामान्य दोषांचा परिहार कसा होतो ते पाहाण्यासारखं आहे. तिचंही प्रेम आहे, विरोधी प्रेम आहे. पण विठोबावर आत्यंतिक प्रेम करणाऱ्यांवरचं तिचं

प्रेम आत्यंतिक आहे. साहजिकच विठोबाला तिची शिवीसुद्धा ओवी आहे.

► २१.५.

म्हणून नाम प्रभावी करण्यासाठीसुद्धा याच भावाचा मोठा उपयोग आहे. खऱ्या नामभक्ताला नाम ही वस्तू म्हणजे सामान्य प्रापंचिकाला सोनं वाटावं तशी जपण्याची आणि जीव लागण्याची वस्तू आहे. भावानं नामाचं रूपांतर प्रत्येक वेळेला भगवंताला मारलेल्या हाकेत होतं. नामात आर्तता आली की, नामात तर शक्ती निर्माण होतेच, पण मग संख्येचे संकेत बदलून जातात. अनेकदा नामाचा हा भगवंताला हाक मारण्याचा, त्याचं स्मरण होण्याचा, रूपात्मक असल्यास त्याच्या गुणांचं चिंतन होण्याचा हेतू मुळात न समजल्यानं किंवा मुळात न बाळगल्यानं नुकसान किती होतं हा प्रश्न वेगळा असला तरी मिळू शकणारा फायदा मात्र हुकतो, हे ध्यानी येण्यासारखं आहे.

► २१.६.

यातच अनेकदा काही कोटींची जपसंख्या ठरवून, करूनही कुठला अनुभव नाही म्हणणाऱ्यांचं एक उत्तर येऊन जातं. भावाचा, आर्ततेचा अभाव असल्यानं आर्ततेत जी नाम घेणाऱ्याचा चित्तपालट करण्याची, त्याच्यातला 'मी' विरघळून त्या ठिकाणी भगवंत स्थापन करण्याची क्षमता आहे, तिचा वापर होत नाही. संख्येचा म्हणून जेवढा काही उपयोग आहे, तो होतो पण या भावाअभावी, अखेर अभावातच, अखेर होते.

साडेतीन कोटी जपानंतर देवतेचा अनुभव किंवा तेरा कोटी जपानंतर श्रीरामदर्शन न घडल्याच्या ज्या घटना आढळतात त्याचं एक महत्त्वाचं कारण या भावाच्या मुद्यात येतं.

बुडणाऱ्यानं आर्ततेनं मारलेल्या हाकेत जो कुणी दिसतो आहे, तो मदत करील यावरचा जो आत्यंतिक विश्वास आहे, तो एकाबाजूनं त्यात दृढ असतो आणि दुसऱ्या बाजूनं तो स्वतः सर्वस्व हरलेला, शरणागत असतो हाही भाव असतो. तोच नामात हवा असतो. तो भाव नामात असला तर बुडू देणं किंवा वाचवणं हे ज्याला हाक मारली त्याच्यावर राहातं आणि इकडं 'मी' नष्ट झाल्यानं माझं काही व्हावं, उदाहरणार्थ, रामदर्शन हीसुद्धा अपेक्षा नष्ट होते किंवा व्हावी लागते, तेही साधतं. मग रामदर्शन नाही झालं हा प्रश्नच उद्भवत नाही आणि अधिक खात्रीनं सांगायचं म्हणजे मग ते झाल्याशिवाय राहातही नाही.

► २१.७.

मनापासून केलेल्या कामाची गुणवत्ता वाढावी तशी नामाची खरी गुणवत्ता भावामुळं वाढते, हे स्पष्ट होऊ शकेल. मात्र नाम घेताना त्यात भाव कसा येईल किंवा तो कसा वाढेल हा प्रश्न साहजिकचपडेल. त्यासाठी काही वस्तुस्थिती प्रथम एकाग्रतेबद्दल समजून घेतली तशी भावाबद्दल समजून घ्यावी लागेल.

►► २१.७.१.

सर्वांत प्रथम एक लक्षात घ्यावं की, भाव ही गोष्ट आणू म्हणून मुद्दाम आणण्यासारखी नाही. खरं प्रेम जसं मुद्दाम आणता येत नाही, ते असलेलं कळतं, नसलेलं कळतं, पण आणावं कसं ते कळत नाही. येईल कसं ते नीट सांगता येत नाही. तसंच काहीसं हे आहे.

आपल्या स्वतःलाही अनेक गोष्टींचं प्रेम असतं. ते सांगता येतं.कसं कसं आलं ते थोडं शोधलं तर सापडू शकतं. तसंच या भावाचं आहे. प्रेम हाही एक भावच आहे. सर्व मनुष्यमात्र भावात्मकच आहे. कोरड्या,कठोर माणसाकडंसुद्धा दुपट्यावर पडून

निर्मळ, निर्व्याज चिमण्या बाळानं हसत पाहिलं की असा निष्प्रेम, निर्भाव वाटणारा माणूससुद्धा अनायास खेचला जातो. त्याच्या ठिकाणी त्या बाळाबद्दल वात्सल्यभाव जागृत होऊ शकतो, हे आपण पाहिलं असेल. विशेषत: प्रापंचिकांनी तर अनेकदा पाहिलं असेल की,आधीही कठोर, करड्या शिस्तीचा असलेला मुलगा पुढं तशाच शिस्तीच्या वडिलांची भूमिका प्रौढ वयापर्यंत निभावणारा असला तरी नातवंडांपुढं प्रेमळ, वत्सल होऊन जातो. अनेकदा जे प्रेम, जे भाव प्रत्यक्ष मुलांना मिळाले नाहीत, ते नातवंडांना मिळून जातात.

याचा अर्थ व्यक्ती भावरहित असली तरी ती काही कारणानं भावमय होऊ शकते. पूर्ण आयुष्य कुठल्याही भावाव्यतिरिक्त काढणारे विरळाच.आता भावाचा विषय, भावाचा प्रकार असू शकेल. भावांची मंदता, तीव्रता असू शकेल. आज नसलेला भाव जसा, वर म्हटल्याप्रमाणं, उद्या येऊ शकतो तसा आज असलेला भाव उद्या कमी होऊ शकतो. भावप्रधान ते भावरहित अशा दोन्ही टोकांमध्ये वावरणाऱ्या व्यक्ती संख्येनं जास्त असतात.

त्यामुळं सारांशानं एवढं लक्षात ठेवता येईल की, आपल्याला नामात भाव का येत नाही किंवा तो कसा येईल याची उत्तरं शोधण्यापूर्वी माणसांबद्दलची विविधता जाणून घेतली तर नामात भाव येत नाही किंवा आपली इच्छा असूनही, अनेक वर्षं हे करूनसुद्धा असं का होतं, हे लक्षात येईल. प्रयत्न करू तर तक्रार किंवा संदेह कमी होतील, त्याचबरोबर इतरांशी तुलना करण्याचा मोहही टाळता येईल. शिवाय भावासाठी आवश्यक ती प्रतीक्षाही करता येईल.

►► २१.७.२.

भावाचा अत्यंत सोपा, पहिला प्रकार सहजभावाचा असतो. एखाद्याला उपजतच गळ्यात शुद्ध सूर असतो तसं काहीसं हे आहे.

लहानपणी किंवा नामाचं ज्ञान झाल्यावर, माहिती झाल्यावर त्याबद्दल श्रद्धा किंवा तत्सम भाव उत्पन्न होऊन काही व्यक्ती लहान वयातच नामाला लागतात. हा लवकर वयातला भाव ही 'पूर्वसुकृताची जोडी' आहे. आपल्याला ती असेल किंवा नसेल. असेल तर तिला टिकवून धरून भावात भर घालणं शक्य आहे, ते करावं. नसेल तर जाता जाता एक करता येईल. ज्याला कुणाला असा बालपणीच नामातला भाव भाग्यानं वाट्याला आला असेल आणि ते आपलं मूल असेल वा ऋणानुबंधी असेल आणि व्यवहारानं शक्य असेल तर अशा रोपट्याला आपल्याकडून शक्य असेल ते खतपाणी घालणं एवढं केलं तरी ती नामसेवाच आहे. तिच्यातून आपल्यातही कदाचित उद्या नामाबद्दल भाव यायला मदत होऊ शकेल.

►► २१.७.३.

इथं एका मुद्याचा खुलासा उत्तररूपानं करू या. काहींची भावमयता किंवा भावयुक्तता आणि भावनिकता यांची थोडी गल्लत होताना दिसते. नाम घेताना किंवा घ्यायला सुरुवात केल्यावर काहींना गुरूंचे किंवा वेळोवेळी नामानं आपल्यावर केलेले अगणित उपकार आठवून गळा भरून येतो.

इथंपर्यंत भावाच्या दृष्टीनं उपयोगी व विधायक काम घडत असतं. कारण ती वस्तुस्थिती असते. पण त्यामुळं पुढं बराच काळ रडत राहाणं, डोळ्यांवाटे अखंड अश्रुधारा लागणं आणि त्यामुळं प्रत्यक्ष नाम न घेणं हे काही फार आदर्श व उपयुक्त नसतं. किंबहुना अनेकांचा नामावर चर्चा करण्यात वेळ जाऊन मूळ नामालाच म्हणजे मूळ कामालाच वेळ राहात नाही. त्यामुळं त्या चर्चेचा प्रगतीला उपयोग कमी अशीच काहीशी अवस्था या भावांच्या आविष्काराची असते. यात कृतज्ञता ही घेण्यासारखी असली तरी पुढं तिची होणारी

कृती म्हणजे 'सपाटून नाम घेणं' हे प्रगतीला खरं उपयोगी असतं. ते न घडणं हे प्रगतीलाच काय गुरूंनाही काही देऊ शकत नाही, हे लक्षात घेणं आवश्यक आहे. ही भावयुक्तता नसून भावनिकता आहे.

याच्यातच अनेकदा असं घडतं की, एक म्हणजे अशा व्यक्ती आपलं साधन वाढत असल्याच्या भ्रमात राहातात. जे प्रत्यक्षात नसतं आणि दुसरं म्हणजे यांना घळाघळा अश्रू ढाळताना पाहिलं की, भावानं किंवा मन:पूर्वक नाम घेणाऱ्या इतरांनाही अकारणच आपल्या नामात काहीच भाव नाही की काय अशी शंका येते व त्याचं चांगलं चाललेलं साधन बिघडू शकतं. अशा वेळी एखादे वेळचा अपवाद सोडला तर अन्यत्र येणारा भाव हे भावप्रदर्शन होऊ नये, हे थोडं कटाक्षानं पाहाणं व टाळणंच उपयोगी पडतं.

►► २१.७.४.

नामाच्या सामर्थ्याची आपल्याला पुरेशी जाणीव नसणं यामुळं भाव येत नाही. म्हणून त्यासाठी एका बाजूनं नामाची सत्यता, तिचे संतांना, साधकांना आलेले प्रत्यक्ष अनुभव यांचं वाचन, अभ्यास, प्रत्यक्ष प्रयोग, आत्मनिरीक्षण या मार्गानं ही जाणीव वाढीला लागून हा भाव निर्माण व्हायला मदत होऊ शकते.

एखाद्याला जसं व्यवहारात आपल्यावर कुणाकुणाचे उपकार कळत नकळत होत असतात याची जाणीव नसली, तर तो जरा बेदरकार असतो, वागतो, तसं आपलं नामाच्या बाबतीत होत नाही ना, एवढं पाहावं. त्यासाठी आपलं पूर्वायुष्य, घटना, गुरू, त्यांची प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष मदत यांचा आढावा मनोमन मुद्दाम ठरवून घेतला, त्यात आपल्या जवळच्या माणसाची मदत घेतली तर, आपल्याला माहीत नसलेल्या अनेक गोष्टी त्या त्या वेळी गुरूंच्या किंवा नामाच्या साहाय्यानं घडलेल्या असतात हे कळू शकतं. अशी

जाणीव एकदा वाढली की, आजच्या नामाची प्रत सुधारते, तिच्यात भाव आपोआप येऊ लागतो.

►► २१.७.५.

एक थोडा तांत्रिक पण भाव यायला उपयोगी पडणारा मार्ग म्हणजे नाम घेण्याचा ज्यांचा विचार झाला आहे, तयारी झाली आहे त्यांनी नामजपाचा विचारपूर्वक थोडासा जास्त संकल्प घेणं. यात काही अवाजवी करणं अपेक्षित नसलं तरी 'जपसंकल्प' या पुस्तकात सविस्तर दिल्याप्रमाणं वेळी जरा जास्त, थोडं आटोक्याबाहेरचं साधन संकल्प म्हणून ठरवलं तर तशी ती गोष्ट इतर प्रापंचिक कामांच्या मानानं नगण्य असूनही अनेकदा पुरी करणं कठीण होतं. ती असहायतासुद्धा नामात भाव आणते.

►► २१.७.६.

याचाच जवळचा प्रकार म्हणजे विशिष्ट वेळी नाम घ्यायचा एक प्रयत्न करणं. यात संकल्प तसा अत्यंत छोटा असतो. उदाहरणार्थ, उठल्या उठल्या प्रथम देवाचं नाव घेऊन, स्मरण करून दिवसाची सुरुवात करणं, सकाळच्या, रात्रीच्या विशिष्ट वेळेला पाचदहा मिनिटं किंवा एक तासापर्यंत जप करणं इ. हे संकल्प वाटताना सोपे वाटले तरी करायच्या वेळेला त्यात विस्मरण, बेसावधता, इतर अनेक कामांचा रेटा, व्यग्रता इतरांकडून नेमके त्याच वेळी येणारे अडथळे, आकस्मिकपणे घडणाऱ्या घटना - अशा असंख्य गोष्टी आड येत असल्याचं ते प्रत्यक्ष अंमलात आणताना आपल्या समोर येतं. इतकंही करून ते काही काळ जमलं तर ते जमल्याचा अहंकार होऊनतो आड येतो आणि लगेचच दुसऱ्या दिवशी ती गोष्ट त्यावेळी जमत नाही. याही मार्गानं 'भगवंताच्या कृपेशिवाय एवढासा छोटा संकल्पसुद्धा सातत्यानं, निरहंकारपणे

करणं कठीण आहे' या वस्तुस्थितीच्या जाणिवेनं मनात भाव निर्माण होऊ शकतो, जो पुढल्या नामाची गुणवत्ता वाढवतो.

►► २१.७.७.

काही वेळा प्रसंगवशात् काही उत्तम, श्रेष्ठ साधनी व्यक्तींची भेट होते. अत्यंत सहजतेनं, मन:पूर्वक त्यांचं साधन चाललेलं असतं. त्याचं त्यांना कुठलं कौतुक, अहंकार नसतो. त्यांच्या निरलस साधनेनं आपल्या ठिकाणी साधनेची अपूर्व इच्छा जागी होते, भाव येतो. अशासाठी आपण अशा प्रसिद्धिपराङ्मुख व निष्ठेच्या साधनी माणसांच्या शोधात असावं. यात पंथोपपंथांचा विचार करू नये. साधन करण्याची प्रेरणा आणि भाव देण्याचं सामर्थ्य कुठल्याही पंथाच्या निष्ठावान साधकात असतं. आपलं साधन त्यामुळं किती तोकडं आहे याची प्रकर्षानं जाणीव होऊन, तळमळीचा भाव उत्पन्न होऊन भाव व साधन दोन्हीही वाढतात. या ठिकाणी श्री रमण महर्षींच्याजवळ नुसत्या मौन पाळून बसणाऱ्या साधकांनीही स्वत:चा भाव व चित्तशुद्धी यांत पडलेला विलक्षण फरक अनुभवल्याचं जरूर उल्लेखनीय आहे.

►► २१.७.८.

भाव वाढायला अनेकदा प्रामाणिकपणानं आपल्या स्वभावाचं, विकारवशतेचं, त्यामुळं घडणाऱ्या नुकसानीचं अधूनमधून आत्मपरीक्षण करीत राहाणं हाही भाव वाढायला मदत करणारा आणखी एक मार्ग आहे. स्वत:च्या वागण्यातला दांभिकपणा, कितीही प्रयत्न केले तरी नामात येणारे असंख्य कुविचार, व्यग्रता, रोजच्या जीवनात सारं माहीत असूनही राग किंवा लोभ अनावर होण्याचे प्रसंग यांचं आपण परीक्षण करीत असलो - अधूनमधून आढावा घेत असलो, आपल्या चुकांची रास्त खंत बाळगीत असलो तरी साधनेचं

मूल्य वाढतं. कारण इतक्या सगळ्या विकारांवर आणि होणाऱ्या आपल्या आध्यात्मिक अधोगतीवर आपल्याकडं नामाशिवाय, ते मन:पूर्वक घेण्याशिवाय, वाढवण्याशिवाय मार्ग नाही - हे जेव्हा खऱ्या अर्थानं जाणवतं तेव्हा ती जाणीव भाव निर्माण करायला कारणीभूत होते.

►► २१.७.९.

भाव न येण्याचं एक कारण भगवंताच्या, निसर्गाच्या अक्षरश: अगणित कृपांचा विसर हे असतं. कृपांची जाणीव ठेवणं हे आपल्या हातात असतं. अपमृत्यू, आकस्मिक मृत्यू, अनपेक्षित व तसे अकारण अपघात अशा वेळी जसं आपण आतापर्यंत किती वेळा कसं कसं वाचलो, आजवर कुणाच्या कृपेवर जगलो याच्या जाणिवा होतात, आठवणी निघतात. न झालेल्या मृत्यूंना,हानींना केवळ गुरूंची किंवा ईश्वराची कृपा एवढंच कारण देणं शक्य असतं, तेव्हा कृतज्ञतेची एक तीव्र जाणीव - जरी ती स्मशानवैराग्यासारखी असली - तरी येते आणि ती येणं आपल्याला परिचित असतं.त्यावरून आपण अधिक विचारानं नुसत्या मानवी देहाच्या प्राप्तीपासून, त्यांतल्या असंख्य विलक्षण क्षमतांपर्यंत विचार करीत गेलो आणि त्यामागची कृपा लक्षात आली तरी ते देणाऱ्या भगवंताच्या नामातला भाव वाढतो असा अनुभव आहे. इतर आईवडील, गुरू, शास्त्रं, यंत्रं, संस्था, व्यवस्था अशा आपलं आयुष्य सुकर करणाऱ्या असंख्य गोष्टींचा विचार केला तर हा कृतज्ञतेच्या जाणिवेनं येणारा भाव नामाला फार उपयोगी ठरतो. यांतही जीवनातल्या विविध अपयशांच्या जाणिवांबरोबरच, अकल्पित चांगल्या घटनांचा व यशाचा कर्ता लक्षात आला,तर त्या लक्षात येण्यानंसुद्धा,घेतो त्याच नामात,

भावाची भर पडून ते परिणामकारक होत जातं. या कामी इथली 'ऋणस्मरणमाला' मन:पूर्वक म्हणणं उपयोगी पडेल.

►► २१.७.१०.

भाव यावा अशी तळमळ असेल, त्याचं महत्त्व पटलं असेल,प्रत्यक्षात मात्र तो येत नसेल तर एक अंतिम उपाय म्हणून तशी प्रार्थना गुरूंना आणि विशेषत: नामालाच करणं, हा आहे. प्रांजळपणे ते केलं आणि विशेषत: ते भगवंतावर, गुरूंवर, नामावर सोडलं- 'असो नसो भाव' मी नाम सोडणार नाही तो भावबीव तुम्हीच काय तो आणा, नाहीतर राहू द्या - असं निर्वाणीचं पण प्रेमळ मागणं आणि सोपवणंसुद्धा नामात भाव आणतं, एवढं सांगितलं म्हणजे पुरे.

२२. नाम देणाऱ्याची शक्ती व वर्तन यांमुळं आपण घेतलेल्यानामाच्या परिणामकारकतेत फरक पडतो का ?

► २२.१.

नामाला देणं आणि घेणं अशा दोन बाजू आहेत. त्यांतला संबंध श्रद्धेचा आहे. त्यामुळं त्या श्रद्धेच्या संबंधाला पुष्टी देणारी शक्ती व वर्तन यांमुळं हा फरक, विधायक फरक असतो. नाम देणाऱ्याची उपासना, तिची तीव्रता, त्यांच्यावरची गुरुकृपा व नामानुकूल जीवन यांच्यामुळं त्यांच्या नामाला सामर्थ्य येत असतं. नामाच्या अंगभूत सामर्थ्यानं या अधिक सामर्थ्याचं बीज पेरलं जातं, जोडलं जातं. स्वाभाविकपणे त्या नामाचं सामर्थ्य वाढतं.अर्थातच या श्रद्धेच्या संबंधामुळं यालाच दुसरी बाजू घेणाऱ्याची श्रद्धा, त्यानं त्या नामाची केलेली उपासना, त्याचं नामानुकूल जीवन याचीही असते, हे

लक्षात ठेवूनच नामाची परिणामकारकता ठरते, हे प्रथमच लक्षात घेतलेलं बरं. त्यातही हे गृहीत असतं की, नाम घेणाऱ्यानं जर कुणा व्यक्तीकडून नाम घेतलं असेल किंवा एखाद्या समाधिस्थानी किंवा एखाद्या ग्रंथातलं नाम घेतलं असेल तर त्या त्या बाबतीत घेणाऱ्याला त्या त्या ठिकाणचं पावित्र्य, आदर असेल. नसेल तर मात्र वर दिलेल्या चार गोष्टी उदा. देणाऱ्याची उपासना... इ. त्यात्या संदर्भात जरूर पारखून पाहाव्यात आणि मग नाम स्वीकारावं. तीच गोष्ट ग्रंथ व त्यांचे ग्रंथकार यांच्या अलौकिकतेबद्दल असते.

▸ २२.२.

आता पुढचा प्रश्न त्यातून असा उद्‌भवतो की, एखाद्या हयात असलेल्या व्यक्तीकडून नाम घेतलं आणि नंतर त्या त्या व्यक्तीचं वर्तन आपल्याला पटलं नाही आणि त्यामुळं त्या व्यक्तीबद्दल अश्रद्धा उत्पन्न झाली तर काय ? या बाबतीत एक लक्षात घेण्यासारखं आहे की, थोर व्यक्तींची बाह्य वर्तनं ही अनेकदा सामान्य माणसाच्या चष्म्यातून पाहून कळत नाहीत. त्यांनाही अनेक कारणांसाठीती बाह्यत:च दाखवावी लागतात. विशेषत: संतांचं अंतर्जीवन जवळपास अगम्य वाटणाऱ्या परमेश्वरी हेतू आणि अंतर्यामासारखीच विशालतेचा, भूतभविष्यवर्तमानाचा विचार करणारी,वरकरणी परस्परविरोधी जगणाऱ्या - वेळी शत्रुमित्र असलेल्या सर्वांचंच मूलत: कल्याण इच्छिणारी असतात.

या बाबतीत सोपी कसोटी स्वार्थाची ती पाहावी. त्यातही विशेषत: आर्थिक व मानमान्यतेच्या स्वार्थाची - तो स्वार्थ जर त्यांच्या एरवी वेगळ्या वाटणाऱ्या अशा वर्तनात दिसला नाही तरी - आपण बाकीचं त्यांचं वर्तन आपल्या समजशक्तीच्या पलीकडचं म्हणून सोडून देऊन नामाला लागायला हरकत नाही.

▶ २२.३.

दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे आपण ज्या क्षणी नाम स्वीकारतो ती वेळ, त्यावेळची श्रद्धा, पुढं आपण त्यावर केलेलं निष्ठेचं साधन, नामाला पूरक जीवन जगण्याचे प्रामाणिक प्रयत्न - यांनी आपल्या नामाची परिणामकारकता खरी वाढत असते.

आपण नाम देणाऱ्याबद्दल आदर राखूनही, हे प्रयत्न केले नाहीत तर प्रगती होत नाही. हा अनुभव अनेकांनी प्रत्यक्ष घेतला असेल.

याचाच दुसरा अर्थ असा की, देणाऱ्याच्या वर्तनानं, शक्तीनं नामाच्या परिणामकारकतेला मदत मिळते, हे खरं असलं तरी ते घेणाऱ्याच्या निष्ठेच्या वर म्हटलेल्या प्रयत्नांनीच त्याला खरी परिणामकारकता येते. म्हणजे मिळालेलं नाम हाच आपल्या श्रद्धेचा खरा विषय ठेवला तर, आपले प्रयत्न - नामाचे, अनुकूल जीवनाचे - किती प्रमाणात आहेत त्यावर सर्व अवलंबून असल्यामुळं आपण नाम घट्ट धरून ठेवावं, देणाऱ्याबद्दल अश्रद्धा झाली तरी. म्हणजे या साऱ्याला विधायक दिशा मिळते.

क्वचित प्रसंगी उद्‌भवणाऱ्या, या न पटणाऱ्या वर्तनाबद्दलचं अकारण चिंतन बाजूला पडून आपल्या खऱ्या जबाबदारीची जाणीव राहून आपल्या प्रगतीत अडथळा उत्पन्न होत नाही.

२३. आपण घेतो ते नाम गुप्त ठेवावं लागतं का ?

▶ २३.१.

एखाद्या पंथाचा किंवा गुरूंचा तसा आग्रह असेल तर, नाम गुप्त ठेवावं लागतं. कारण मुळात या गुप्ततेला काही कारणं असतात.

काही नामं ही फार प्रसृत नसतात. काही कुणाला साक्षात्कारानं प्राप्त झालेली असतात. अशा काही कारणानं ही नामं गुप्त ठेवली जातात. कधीकधी केवळ त्याची वाच्यता किंवा विषय होऊ नये म्हणूनही ती गुप्त ठेवायला सांगितलं जातं. याचं बहुतांश कारण हे त्या त्या नामाची परिणामकारकता राखणं हे असतं.

तसंच त्याविषयी कुणी चर्चा-शंका-प्रश्न केल्यास या व्यक्तीला त्याची बिनतोड उत्तरं न देता आली किंवा दुसऱ्या व्यक्तीनं केवळ युक्तिवादानं त्यात काही शंका किंवा संदेह उत्पन्न केला आणि त्याचं निराकरण या व्यक्तीला करता आलं नाही तर अशा वेळी ती व्यक्ती एक वेळ तिच्या मार्गानं निघून जाते, पण या नाम घेणाऱ्याची मन:स्थिती मात्र द्विधा होते. अनेकदा अकारणच संशय किंवा अश्रद्धा होऊन त्याचा परिणाम प्रगती थांबण्यात होतो. साधन सोडण्यात होतो. ज्यामुळं फायदा काहीच नसतो,उलट असलेलं चाललेलं साधनही बंद पडून तोटाच होतो.दुसरा कुठला प्रगतीचा मार्ग हाती नसतो. म्हणूनही ही गुप्तता ठेवायला सांगितली जाते.या किंवा अशा कारणांसाठी ही गुप्तता राखणं तेवढ्यापुरतं ठीक असतं, गरजेचंही असतं.

▸ २३.२. आता याची दुसरी बाजूही पाहू.

▸▸ २३.२.१.

ही गुप्तता पाळण्याचा मनावर काही वेळा ताण येऊ शकतो. विशेषत: व्यावहारिकदृष्ट्या घरात भेद - मतभेद असल्यास किंवा कुणी खोदून विचारल्यास तो मुद्दा विनाकारणच त्रासाचा होऊ शकतो. अशा वेळी ते प्रकट असण्यानं निदान ताण, त्रास तरी कमी होतो. मुद्दाम होऊन न सांगितलं तरी, सहज कळलं तरी काही बिघडतं असं मानू नये.

►► २३.२.२.

नामामध्ये जे इतर दोन उपयुक्त प्रकार आहेत-लिखित नाम व वैखरी म्हणजे हलक्या आवाजात पण उच्चार करून नाम म्हणणं.त्याचे स्वत:चे अनेक फायदे व काही मर्यादाही आहेत.(जिज्ञासूंनी जपसंकल्पातील प्रकरण व मुद्दे क्र. १२.१ व १२.२कृपया पहावेत.)त्या दोन्ही साधनांचा मनातल्या मनात म्हणजेच मौनजपाला उपयोग होत असतो.निदान प्रारंभीच्या काळात, विशिष्ट प्रसंगी व विशिष्ट प्रमाणात तरी हा उपयोग होतो.आपण जप गुप्त ठेवायचा ठरवला तर त्या नामाच्या प्रगतीसाठी हे लाभ घेता येत नाहीत.म्हणून अशा कारणांसाठी जप प्रकट असायला हरकत नाही.

► २३.३.

सारांशानं असं म्हणता येईल की, नाम शक्यतो गुप्त असावं, हे चांगलंच आहे. पण ते गुप्त राखण्याचा आटापिटा करण्याची आवश्यकता नसते किंवा ते गुप्त राखण्यासाठी अकारण ताणतणाव किंवा साधनेचं नुकसान पत्करण्याचीही गरज नसते. म्हणून मुद्दाम होऊन नाम ही कुणाला दाखवायची किंवा प्रदर्शन, आव, ढोंग यांचीवस्तू नाही हे लक्षात ठेवल्यानंतरतितपत त्यात व्यावहारिकदृष्ट्या गुप्तता पाळणं किंवा वेळी ती प्रकट करणं हा अधिक सामंजस्याचा आणि लाभाचा उत्तम मार्ग आहे.

२४. नुसतं नाम घेऊन काय होणार ?

► २४.१.

अशा स्वरूपाचा प्रश्न नाम न घेऊ इच्छिणारे,नामाविषयी

यथायोग्य माहिती नसलेले, काही वेळा प्रामाणिक, जिज्ञासू वगैरे अनेक प्रकारचे लोक विचारीत असतात. तो विचारणाऱ्यांचा भावही अनेक प्रकारचा असतो. त्यात नाम घेणाऱ्यांना भोळसट समजणं, त्यांना मोडीत किंवा किरकोळीत काढणं, जगाच्या कोड्यांची उत्तरं जणु आपल्यालाच समजली आहेत अशा भ्रमात असणं, पैसा, शरीर, लौकिक अशा भौतिक अनुकूलता लाभल्यानं बेसावध असणं, कधी दु:खाचे किंवा माणसाला अगतिक करून सोडणारे अनुभव स्वत:ला आलेले नसल्यानं नाम वगैरे गोष्टींची गरजच न वाटणं, एखादा नाम घ्यायला लागल्यानं तो त्यांच्यापासून दुरावलेला असणं - अशा अनेक अनुभव व भावांनी असा प्रश्न अनेकदा विचारला जात असतो.

▸ २४.२.

आपण अशा सर्वांविषयी आदर राखून प्रश्नाचं उत्तर शोधूया.

▸▸ २४.२.१.

या प्रश्नाच्या अर्थाचा प्रथम विचार करू. त्यातही एक मुद्दा स्पष्ट करून पुढं जाऊ की, या प्रश्नात 'नुसतं' या शब्दावर फारसा भर नाही, असं इथं गृहीत धरलं आहे. म्हणजे असं की, नाम 'नुसतं'घेतलं तरीही थोडा उपयोग होतो हे आपण अन्यत्र पाहिलं आहे, शिवाय ते समजून घेणं, पथ्यं पाळून घेणं यानं खरा व जास्त उपयोग होतो, हेही आपण अन्यत्र समजून घेतलं आहे. त्यामुळं या उत्तराचा मुख्य भर 'नाम घेऊन कुठं काय होणार' असा अर्थ गृहीत धरून दिलेलं आहे.

आता विचारणाऱ्यांना असं अपेक्षित आहे की, नाम घेतल्यानं काही 'घडलं' पाहिजे. 'नुसतं' नाम घेतल्यानंसुद्धा काहीतरी घडलं पाहिजे आणि तसं काही घडत नाही असा त्यांचा गर्भित भावार्थ आहे. याच्या अगदी प्राथमिक उत्तरापासून सुरुवात करू.

►► २४.२.२.

अगदी शास्त्राच्या परिभाषेत पाहिलं तरी कुठल्याही क्रियेत परिणाम आहेत. आता ते परिणाम आपल्याला हवे ते, हवे तेवढे असतील किंवा नसतील, पण परिणाम असतातच. नाम हे केवळ एक शब्दांचं उच्चारण आहे, असं गृहीत धरलं तरी त्याला परिणाम असणारच हे उघड आहे.

क्षणभर आपण एखाद्या अपशब्दाचा कुणासमोर उच्चार केला तर आपल्या मनातल्या रागाच्या आंदोलनापासून, ऐकणाऱ्याच्या भुवया वर जाण्यापासून ते आपल्याला थप्पड मिळण्यापर्यंत कोणतेही परिणाम त्या त्या शब्दानुसार, तिथल्या परिस्थितीनुसार घडतात. जर अशा अपशब्दाचा परिणाम आहे तर चांगल्या, विधायक शब्दाचे परिणाम आहेतच. त्यातही नाम हा कुठल्या तरी उच्चतर जीवनाच्या अर्थाचा संकेत आहे, हे लक्षात घेतलं तर त्या उच्चाराचा परिणाम होणार हेही उघडच आहे.

आता कल्पना करू की, नाम उच्चारणाऱ्याला या अर्थाचा, आदर्शाचा संकेत माहीत नाही. म्हणजे प्रश्नात थोडं तुच्छतेनं सुचवल्याप्रमाणं तो 'नुसतं' नाम घेतो आहे - त्याला बाकी काही कळत नाही,तरी तेही ऐकणाऱ्यावर परिणाम करतं. जसं अर्थ न कळणारे अनेक शब्द कानावर पडून लहान मूल ते 'नुसते' वापरतं. त्यात अपशब्दसुद्धा असतात. अशा वेळी ऐकणाऱ्यांवर त्याचा व्हायचा तो परिणाम होतोच. वेळी मुलांना चुकीच्या शब्दांबद्दल मारही मिळतो. तर मग 'नाम', ज्याचा फक्त चांगलाच अर्थ आहे, त्याचा परिणाम हाही होणं अटळ आहे. ते 'नुसतं' म्हटलं तरी तो होतो.

नाम ही साध्या अर्थानं ईश्वराला हाक आहे तर त्याचा परिणाम म्हणून त्याची अंतरंगातून वा बाहेरून 'ओ' येईल एवढा तरी परिणाम नक्की आहे. या पुस्तकात पूर्वी उल्लेख केल्याप्रमाणं ज्या अर्थाचं नाम असेल त्या अर्थाचा परिणाम ते देईल, पण तो तो परिणाम होईलच.

►► २४.२.३.

मग इतर गोष्टींचे परिणाम दिसतात तसे नामाचे परिणाम का दिसत नाहीत, असं मनात येऊ शकतं. इथं थोडं सावकाश गेलं पाहिजे. कारण 'परिणाम' कशाला म्हणायचं आणि सर्व परिणाम दिसतात का, हे प्रश्न सोडवून मग या प्रश्नाच्या उत्तराचा उलगडा होऊ शकेल.

परिणाम म्हणजे आपल्या क्रियेमुळं होणारी प्रतिक्रियात्मक हालचाल किंवा बदल. उदा. अपशब्द किंवा शिवीमुळं ऐकणाऱ्याच्या मनात प्रतिक्रिया म्हणून राग-चीड निर्माण होणं. पुढं त्यांची कृती होईलच असं नसतं. बोलणारं मूल लहान असेल तर प्रतिक्रिया होईल, पण ऐकणारा समजूतदार असेल तर तो ते सोडून देईल किंवा मुलाला नुसता दटावेल किंवा थोडा नासमज किंवा तत्पर असेल तर वेळी मुद्दाम अद्दल घडावी म्हणून का होईना तो थप्पडही देईल.

पण एक लक्षात घेतलं पाहिजे की, प्रतिक्रिया सगळीकडंच झाली आहे. पुढं फरक आहे तो त्यानुसार कृतीत आहे. आता या उदाहरणाचा अधिक विचार केला तर लक्षात येईल की, समजा अपशब्द बोलणारा मूल नसून कोणी स्वत:पेक्षा मोठी व्यक्ती असेलकिंवा सत्ताधारी असेल, बलदंड असेल तरीही परिणाम आहेच. फक्त त्याची कृती करणं शक्य नसेल, उचित नसेल.

आता हे उदाहरण बाजूला ठेवून एक चांगल्या शब्दाचं

उदाहरण घेऊ. एखाद्याला आपण 'नुसतं' चांगलं म्हटलं, चार चांगले शब्द वापरले तर ही कृतीविधायक स्वरूपाची आहे. तिचेही परिणाम आहेतच. ते म्हणजे ऐकणाऱ्याला बरं वाटणं, आनंद होणं अशा प्रतिक्रिया तर येतीलच. प्रश्न राहील तो फक्त कृतीचा. इथंच एक महत्त्वाचा फरक आहे. विघातक कृतींचे परिणाम जितके जलद आणि ढोबळ होतात तितके जलद व तसे विधायक कृतींचे होतातच असं नाही. एखाद्या माणसाबद्दल तुम्ही एकदा नाही तर दहा वेळा चांगलेच शब्द उच्चारता तेव्हा कदाचित वेळ आल्यावर तो तुम्हाला चांगलं म्हणेल, तुमचं एखादं काम करील, वेळेला धावून येईल. हा मूळ विघातक व विधायक कृतींच्या परिणाम निर्माण करण्यातला फरक आपण समजूनच घ्यावा लागेल.

उदाहरणार्थ, एखाद्या माणसानं काठी उगारली, बंदुक रोखली की आता क्षणाचाही विलंब न लावता, ही गोष्ट विघातक असल्यानं त्याचा उद्देश आता गोळी मारण्याचाच आहे की तो आपला हितचिंतक आहे वगैरे विचार मनात येतात की आपण एक तर पळत सुटतो किंवा अंगावर धावून जातो - याचा विचार करावा. म्हणजे विघातकतेचे परिणाम दृश्य व लगेच असतात असं का म्हटलं आहे ते कळेल.

या उलट एखादा चांगला स्तुतिपर शब्द ऐकला किंवा पाठीवर शाबासकीचा हात टाकला तर मनुष्य एकवेळ लगेच प्रतिक्रिया देणार नाही. तो साधारणतः मनाशी विचार करील की, याला हे खरंच म्हणायचं आहे का याचा काही काम साधून घेण्याचा उद्देश तर नसेल?

आपल्या चांगल्या कृतीला परिणाम असला तरी मनुष्य कृतीमागच्या हेतूची, त्याच्या शुद्धतेची खात्री झाल्याशिवाय

परिणामाची कृती करीत नाही, असं सामान्यतः आढळेल. मग नाम ही सात्त्विक कृती असल्यानं तिचे परिणाम म्हणजे प्रतिक्रिया व कृती लगेच का दिसत नाहीत, ते लक्षात येऊ शकेल. पण सातत्यानं घेतलेल्या नामाचे परिणाम होणार हेही उघडच आहे.

►► २४.२.४.

आता परिणामांच्या अपेक्षांचा विचार करू. नुसतं नाम घेऊन काय होणार म्हणणाऱ्याला अनेकदा असं अपेक्षित असतं की, नाम घेतलं की एखादं दृश्यातलं काम व्हावं, ते दिसावं. उदाहरणार्थ, नाम घेतलं की घर होत नसेल तर एखाद्याचं घर व्हावं, कोर्टाचा निकाल त्याच्या बाजूनं लागावा, घरातले संघर्ष एकदम कमी व्हावेत, आजार एकदम बरे व्हावेत, सगळ्या माणसांनी यांचं ऐकायला लागावं, शत्रूंचा एकदम नायनाट व्हावा, नाम घेणाऱ्या माणसाच्या तापटपणात एकदम फरक पडून तो शांत-समजूतदार व्हावा - अशा असंख्य व्यक्तिगत अपेक्षा ते 'नामाचे परिणाम' यांत गृहीत धरीत असतात.

विचार केला तर हे लक्षात येईल की, यात या ना त्या रूपानं आपला आपला स्वार्थ 'नाम घेणाऱ्याकडून साधावा' किंवा मी नाम घेत असल्यास 'इतरांनी सर्वांनी माझ्या स्वार्थाला एकदम अनुकूल व्हावं' अशा तऱ्हेच्या परिणामांची सर्वसाधारण अपेक्षा हे लोक करीत असतात. त्यातही परिणामांत जास्तीत जास्त दृश्य अपेक्षा असतात, असंही लक्षात येईल. दृश्य म्हणजे वर म्हटल्याप्रमाणं घर होणं, निकाल बाजूनं लागणं, परीक्षा पास होणं, भांडणं थांबणं इ.आणि अदृश्य म्हणजे लोभ कमी होणं, राग कमी होणं, वृत्तीचा वाकडेपणा जाणं, स्वभावात समजूतदारपणा येणं इत्यादी. अर्थात 'नुसतं नाम घेऊन काय होणार', म्हणून विचारणाऱ्यांना जास्त करून दृश्य परिणाम अपेक्षित असतात असं आढळून येतं.

पण विचार केल्यावर लक्षात येईल की, परिणाम म्हणून दृश्य काय, अदृश्य काय दोन्हीही महत्त्वाचे असले तरी मुळात दृश्य परिणाम हे दिसायला सोपे, ढोबळ, इंद्रियांना जाणवणारे - सुख देणारे असले तरी ते येतात ते मुळात अदृश्य परिणामांतूनच.

उदाहरणार्थ, बांधलं गेलेलं घर हा दृश्य परिणाम असला तरी त्याची कल्पना, इच्छा, आराखडा, संबंधित माणसांची सहकार्याची तयारी - या साऱ्या गोष्टी दृश्य नसतात. पण त्या असल्याशिवाय हे दृश्य घर आकाराला येत नाही. मूळ इच्छा, कल्पना, त्या अधिकाधिक चांगल्या असणं याला पर्याय नसतो. कागदावर आराखडा येतो तो दृश्य असला तरी, त्याच्या कल्पना मनात आधी येतात. मग मांडणी-फेरफार इ. होत जातं. त्यामुळं अदृश्यातले परिणाम हे खरे, मूळ, प्रेरक व अंतिम असतात. हेच अर्थात विघातक बाजूलाही असतं. आधी मनात अदृश्य स्वरूपात क्रोध आणि मग क्रोधाची कृती दृश्यात - अशा क्रमानं हे चालतं.

हीच गोष्ट परीक्षेतल्या यशाची आहे. गुणपत्रिका किंवा पास झाल्याचा दाखला दृश्य असला तरी त्या आधी दृश्य अभ्यास आणि त्याही आधी मात्र असंख्य अदृश्य गोष्टी - अभ्यासाची तळमळ, एकाग्रता, विषयांची समज, शिकण्याची इच्छा, नम्रता, मनाची कष्टांची तयारी - या साऱ्या गोष्टी न दिसणाऱ्या म्हणजे अदृश्य, पण अनिवार्य असतात. म्हणूनच दृश्यात काठी, पट्टी उगारून, शिक्षा करूनही जोचांगल्या गुणांचा परिणाम साधता येत नाही, तोच परिणाम हे वर दिलेले दृश्य नसलेले बदल जर विद्यार्थ्यात घडून आले तर मात्र आपोआप साधला जातो, अधिक यशस्वीपणे साधला जातो.

म्हणून परिणामांतले दृश्य परिणाम जितके महत्त्वाचे तितकेच किंवा त्याहूनही जास्त महत्त्वाचे परिणाम अदृश्यातले असणं गरजेचं

असतं. नाम हा पूर्वी म्हटल्याप्रमाणं आदर्श, बोधवाचक शब्द वा मनोमन उच्चारण असल्यानं ते मुख्यतः अदृश्यातले विधायक परिणाम घडवून आणीत असतं. मगाशी अभ्यासाच्या बाबतीत म्हटलं तसं मनाचे व्यग्रता निर्माण करणारे घटक कमी करणं, मन शांत करणं, उच्च ध्येयाची जाणीव व ओढ निर्माण करणं,विघातक-अपप्रवृत्तींपासून मन परावृत्त करणं - असे असंख्य अदृश्य परिणाम ते निश्चितपणे घडवीत असतं. 'नुसतं' नाम घेतलं आणि त्यातही ते समजून घेतलं तर जास्त परिणाम घडवील हे काही वेगळं सांगण्याची गरज नाही.

अर्थात वर्षभराच्या एकाग्रतेचा, उच्च दर्जाच्या ध्यासाचा परिणाम दृश्य स्वरूपात गुणांवर, गुणवत्तेवर होतोच, पण तो व्हायला किंवा झालेला दिसायला हे सारं आत निर्माण झाल्यावर निदान वर्षभर तरी लागतं, हे स्वाभाविक आहे. म्हणून नामाचे परिणाम व्हायला किंवा तो स्वतःला किंवा इतरांना जाणवायला वेळ का लागतो ते स्पष्ट होईल.

►► २४.२.५.

यात एक शेवटचा विचार म्हणून उद्‌भवणारा प्रतिप्रश्नही उपस्थित करून हे उत्तर संपवू. नुसतं नाम घेऊन काय होणार हे एक वेळ खरं आहे. नुसतं नाम घेऊन काही होणार नाही हे मान्य केलं, तर कृतींचे इतर पर्याय कोणते आहेत ते विचारणाऱ्यांनी सांगावं.

ते पर्याय समानतेचे प्रयत्न की, समाजवाद, की मार्क्सवाद, की लोकशाही, की नियतिवाद, की जनसेवा, की राजकारणात उतरणं, की निवडणुका लढवणं, की संस्था, संघटना काढणं, की न्यायालयीन लढे देणं, की फक्त आपला स्वार्थ पाहाणं - यांतलं कोणतं काम 'नुसतं' करून कोणते प्रश्न आजवर सुटले आहेत, याचा

खरोखरच प्रामाणिकपणे विचार करावा. म्हणजे हा प्रश्न नामाच्या बाबतीत करणं खूप सोपं, पण आपण कोणतं निर्णायक उत्तर देणं हे त्याहीपेक्षा कितीतरी कठीण आहे, हे लक्षात येऊ शकेल.

शेकडो वर्षांच्या इतिहासाचा अभ्यास केला तर हेही लक्षात येईल की, समूहाच्या प्रश्नांसाठी निर्णायक, शाश्वत व अंतिम मार्ग नि उत्तरं ही एक जवळजवळ तार्किक अशक्यता आहे. त्या त्या वेळी, वेगवेगळी उत्तरं शोधीत राहाणं, पुन्हा त्यांचे त्यांचे दोष समोर येणं, परिणाम भोगणं, पुन्हा नवं उत्तर शोधणं - असा हा अनिर्णायक प्रवास आहे. कारण सामूहिक प्रश्न, सामूहिक मन, सामूहिक उपाय हे सारं बदलतं, अस्थिर व म्हणून अपूर्ण असतं. म्हणूनच त्यावरची उत्तरंही तशीच बदलती व अपूर्ण असतात.

या पार्श्वभूमीवर यात हा विचार करावा की, उलट नाम ज्या व्यक्तिगत मनाच्या घटनेला हात घालतं,ते व्यक्तिगत मन,त्याची रचना पुरातन काळापासून स्पष्ट व निश्चित स्वरूपाची आहे. त्यावरचा नामाचा विधायक परिणामही संतप्रणीत, शाश्वत व पर्यायानं सामूहिक जीवन सुसह्य-व्यक्तींपुरतं तरी पूर्ण शांत-मुक्त व आनंदी करणारा आहे. टाइमटेस्टेड आहे. फक्त हा मार्ग अनुमान किंवा तर्कापेक्षा तो प्राधान्यानं अनुभवाचा आहे. त्यामुळं चर्चेपेक्षा साधनेनंच उत्तरं देत जाणारा आहे, प्रश्न सोडवीत जाणारा आहे, हे कालातीत सत्य होय.

►► २४.२.६.

आता मूळ प्रश्नाच्या रोखात असलेल्या अन्य मुद्याचा विचार करू. नाम क्षणभर बाजूला ठेवलं, तरी असं विचारणाऱ्यांनी हा विचार प्रथम आपल्याच मनाशी करावा की, मला केवळ भौतिक, शारीरिक, आर्थिक अनुकूलता आहे म्हणून हा प्रश्न विचारायचं धाडस किंवा बेसावधता मी करतो आहे का ? असेल तर ही भौतिक

अनुकूलता असलेल्या माणसांना असलेली 'काळजी','उद्याची चिंता' किंवा 'काही कारण नसताना वाटणारी असुरक्षितता' - जी आज भौतिकदृष्ट्या समृद्ध देश व माणसांत विपुल आहे - ती घालवण्याचा कोणता विधायक मार्ग त्यांच्याकडं आहे ?

शेअर बाजारातले चढउतार, अकस्मात वाट्याला येणारे असाध्य आजार, व्यवसायातले आत्यंतिक मंदीचे दिवस, सत्तेचा पालट, निसर्गाची एखादी सुनामी आणि त्यामुळं अत्यंत जवळच्यांवर अक्षरशः उद्ध्वस्त होण्याची पाळी आली तर एरवी भौतिकदृष्ट्या पैशानं, घरादारानं समृद्ध असलेली ती माणसं उद्ध्वस्त का होतात, काही व्यसनांच्या का आधीन होतात, कुणी विचारीत नाहीसं झालं की त्यांना का सहन होत नाही ?

अशा वेळी या अदृश्य जगाचं - मनाचं संतुलन राखणाऱ्या, अंतःकरण शुद्ध-पवित्र व कुठल्याही प्रसंगात शांत ठेवणाऱ्या नामाचं नि घेणाऱ्यांचं महत्त्व कळतं आणि नुसतं नाम घेऊन काय होणार हा प्रश्न विचारण्यातला अपरिपक्वपणाही स्वतःला कळू शकतो. इतकंच काय,'नुसतं नाम घेऊनसुद्धा जरूर काही होणार, नव्हे ते विधायकच होणार' ही श्रद्धा उत्पन्न होते, असं विचारणारेही प्रामाणिक असतील तर नामाला लागतात.

२५.नाम निरुपाधिक आहे म्हणजे काय ?

► २५.१.

उपाधी म्हणजे मूळ गोष्टीला अनावश्यक असलेली पण चिकटून राहाणारी आणि तशीच चिकटून ठेवल्यास मूळ गोष्टीवर

मर्यादा आणणारी दुसरी गोष्ट. अशी दुसरी गोष्ट एकच असते असं नाही. त्या कितीही असू शकतात. एखादी देवाची मूर्ती घ्या. मूर्तिकारानं ती घडवताना त्या त्या सगुणरूपाची मानवी आकारातली जी वैशिष्ट्यं आहेत, ती सर्व घडवलेली असतात. ती त्या मूर्तीतच असतात. तिला गळ्यात हार, कमरेला पितांबर किंवा वर शेला, एखाद्या मूर्तीला पागोटं अशा गोष्टींसहच ती असते. त्या वेगळ्या करता येत नाहीत. तसं केल्यास मूर्ती भंगते. पण अशा मूर्तीला घातले जाणारे पोशाख, गळ्यातले अलंकार, डोक्यावरचे मुकुट, मागं मखर - प्रभावळी - सिंहासनं या साऱ्या उपाधी आहेत. त्या असल्यानं मूर्तीला अधिक शोभा आली तरी, मूळ मूर्तीही झाकून टाकण्याचं सामर्थ्य या उपाधींत असतं. शिवाय या उपाधी अनेकदा मूर्तीपेक्षाही जास्त व्यापतापाच्या, खर्चाच्या, अवडंबराच्या, कर्मकांडाच्या असू शकतात.

तीच अवस्था वेगवेगळ्या साधनांची असते. देवाच्या भक्तीसाठी असंख्य साधनं आहेत. त्यांतहीअशा वेगवेगळ्या उपाधी असतात. यातलीच एक देवपूजा घ्या. म्हटलं तर देवाला स्नान, देव पुसणं, गंध, फुलं, नमस्कार एवढं झालं तरी पूजा होते. पण यांतही पंचामृत, देव पुसायला विविध वस्त्रं, गंध म्हटलं की त्याचे साध्या चंदनापासून वेगवेगळे प्रकार,फुलांतसुद्धा असंख्य प्रकार, नमस्काराच्या जोडीला अत्तर - धूपदीप -आरत्या - अशा कितीही उपाधी या देवपूजेच्या मूळ साधनात दाखल होऊ शकतात.

हे वैशिष्ट्य आहे की, मनुष्याला या मूळ पूजेतल्या साधनांपेक्षा उपाधींचीच जास्त आवड आणि गरज वाटते. वास्तविक आपल्या अंत:करणातला वारंवार किंवा प्रतिदिनी झोपी जाणारा देव जागा करून सगुणाच्या पूजेच्या रूपानं त्याची भेट घेणं, आपल्यातल्या

देवत्वाची त्या निमित्तानं जागृती करणं - हे खरं साधन. ते तेवढंच पुरतं. पण ते भक्ताला अळणी वाटतं. मग हळूहळू उपाधी शिरतात. त्या मूळ साधनाचा ताबा घेतात. बरं, काही उपाधी बाळगल्याशिवाय पूजा होत नाही. पूजेच्या साधनाला मूर्ती, निदान पाणी, तांब्या, ताम्हन, उपकरणी, फडकं, देव्हारा, गंध, फूल एवढ्या तरी उपाधी मुळातच लागतात. तेवढ्या करणं आवश्यक असतं. पण मन तेवढ्यावर समाधान पावत नाही. आणखी आणखी उपाधींची भर टाकतं आणि त्यानं मूळ हेतूवर हळूहळू मर्यादा पडतात. मनुष्य कर्मकांडात अडकतो आणि मग पटलं तरी बाहेर पडायची भीती वाटते. हा उपाधींचा त्रास आहे.

हे मात्र 'नाम' या साधनाच्या बाबतीत बरंच वेगळं आहे. नाम हे कितीतरी अर्थांनी निरुपाधिक आहे. त्याला स्वत:लाही काही उपाधी नाहीत. घेणाऱ्यालाही ते उपाधी लागू करीत नाही. म्हणजे असं की, मूर्तीला वर म्हटल्याप्रमाणं अवयवादी मूळ उपाधी, शिवाय तिची पूजा करण्यातही किमान काही वस्तू, उपाधी तर पूजा करणाऱ्याला स्नान करणं, आसन, बैठक, किमान स्वच्छता-शूचिर्भूतता अशा अनेक उपाधी असतात. त्या असण्याबद्दल तक्रार नाही, पण 'नामा'ची थोरवी अशी की, नामाला रामकृष्णहरिशिव असा आपल्याला भावेल तो अक्षरांचा आकार तोही उपाधीचा - सक्तीचा नाही. ओंकार हेही 'नाम'च. त्याला अक्षरांचीही उपाधी नाही. इतकंच काय,जो काही त्या नामाचा उच्चार आहे, तोही व्यक्तपणे वैखरी वाणीनं केलाच पाहिजे असं नाही, मनानं होऊ शकतो. उलट तोही पुढंपुढं खोल जाऊन मनानं उच्चारणापासूनही सुटणारा. म्हणजे साधनाला उपाधी कमीत कमी म्हणजे जवळजवळ नाहीतच.

त्याचप्रमाणे साधकालाही उपाधी नाहीत. वय, शिक्षण, आर्थिक-शारीरिक स्थिती, स्त्री-पुरुष, जातीवर्ण अशा कुठल्या प्रकारच्या उपाधी नाम घेणाऱ्याला नाहीत. विशिष्ट आसनाची गरज नाही. बसून जमलं तर उत्तम, न जमलं तर खुर्चीत बसून, फिरत, प्रवासात,काम करताकरता कसंही घ्यावं - म्हणजे नाम घेणाऱ्यालाही कोणत्या विशिष्ट स्थितींची उपाधी नाही.

या दोनही अर्थांनी नाम अत्यंत निरुपाधिक आणि म्हणूनच श्रेष्ठ साधन मानलं गेलं आहे.

▶ २५.२.

याचाच उत्तरार्ध म्हणजे नामाला मुळात उपाधी नाहीत आणि माणसाचा स्वभाव उपाधी लावण्याचा आणि त्यांत, त्यानिमित्तानं रमण्याचा असला, तरी कृपा करून त्यांनी असं करू नये हे संतांचं आग्रहाचं प्रतिपादन का आहे, हा होय.

माणसं काही वेळा असं म्हणताना आढळतात की, स्नान झाल्यावर, पूजा झाल्यावर देवासमोर बसून जो जप होतो तोच आम्ही नाम म्हणून धरतो. आता या एका साध्या वाटणाऱ्या उपाधीत किती उपाधी माणसांनी लावल्या ते पहा. आंघोळ व्हायला पाहिजे, म्हणजे आंघोळ करण्याइतपत तब्येत चांगली असणं, न केल्यास पुढचं सगळं आपोआप रद्द, त्यात गरम पाणी-नंबर लागणं-आंघोळ लवकर होणं - उशिरा होणं, गडबड झाली तर पूजा न करताच ऑफिसला, कामाला जाणं म्हणजे पूजा नाही झाली की नाम रद्द, पूजा तीही गडबडीनं केलीच तर प्रकृतीमुळं किंवा गुडघेदुखी किंवा वेळेचा अभाव अशा कारणानं देवासमोर बसता आलं नाही तरी जप रद्द.

वास्तविक नामाला उपाधी लावली नसती तर बिनआंघोळीचा जप झाला असता, पूजा दुसऱ्या कुणी केली असती, देवासमोर

बसता आलं नसतं तरी ऑफिसला जाताना प्रवासात तासभर बसमध्ये निवांत जप झाला असता - हे सारे मार्ग खरं तर निघाले असते. नामही झालं असतं. पण आपणच उपाधींच्या प्रेमात पडलो, बेसावध राहिलो आणि जपाला मुकलो हेच खरं नाही का? उपाधींनी मनाला बरं वाटतं, ते गुंतून राहातं हे खरं असलं तरी आपल्या मूळ कामाचं - नामाचं - खरं तर कारण नसताना नुकसान होणं, हे तरी आपल्या नक्कीच हिताचं नाही.

हीच अवस्था जपमाळ, विशिष्ट जागा, माणसं, सत्संग, फोटो अशा अनेक गोष्टींबद्दल अनेकांची होते. हे वेळीच ओळखून आपल्याला टाळता येण्यासारखं आहे. ते टाळून या निरुपाधिक साधनाचा पुरेपूर लाभ आपण घ्यावा, हे खरं.

२६. माझं सगळं व्यवस्थित चाललेलं असतानाही मी नाम घेण्याची गरज आहे का व कोणती ?

सगळं व्यवस्थित चाललेलं असणं म्हणजे साधारणतः असं अभिप्रेत असतं की, मला नोकरी आहे, पगार पुरेसा आहे, व्यवसाय असल्यास चांगला चाललेला आहे. मुलंबाळं आहेत, अनुरूप, सुस्वभावी पत्नी-कुटुंब आहे, घरदार, गाडी इ. आहे. आवश्यक सामाजिक संबंध, मान्यता आहे, आजच्या परिभाषेत बोलायचं तर मधूनमधून कुठले तरी एकमेकांना एकमेकांनी द्यायचे पुरस्कार मिळताहेत, मधूनमधून साप्ताहिक - मासिक सुट्ट्या घेऊन गाड्या काढून पाचगणी - महाबळेश्वरला लक्झरी लॉजवर दिवस काढता येतात, एवढीच ऐपत आणि करमणुकीची कुवतही तितपतच आहे.

कुठल्या तरी सामाजिक संस्थेला देणगी देऊन त्या माध्यमातून, कुठल्या ना कुठल्या कार्यक्रमाच्या माध्यमातून वृत्तपत्रातून फोटो, बातम्या येऊन ओळखीच्या लोकांचे फोन येतात व त्यातून खूष व्हायला होतं आहे - हे म्हणजे 'माझं सगळं व्यवस्थित चाललेलं आहे' असं वाटणं आहे.

► २६.१.

प्रथमच एक लक्षात घेऊ की, हा जगण्याचा एक स्तर आहे. आपापल्या स्तरावर असलेल्या गोष्टी पुऱ्या झाल्या की काहीही न करण्याचं स्वातंत्र्य प्रत्येकाला आहे. असे जगण्याचे स्तर जडजीवन,पशुपक्षिजीवन,मनुष्यजीवन- असे अनेक प्रकारचे असतात. इतकंच काय नुसत्या पशुजीवनातसुद्धा किंवा पक्षिजीवनातसुद्धा पूर्ण मतलबी जीवनापासून दुसऱ्यासाठी किंवा धन्यासाठी प्राण देणारे जीवनाचे स्तर म्हणजेच पशुपक्ष्यांचे प्रकार आढळतात. अशा वेळी त्यात माणसांच्यातले स्तर किती प्रकारचे असतील हे काय सांगावं ?

पोट भरेपर्यंत जगण्याचा, त्यासाठी कष्ट करण्याचा हक्क ही एक मूलभूत गरज व स्वावलंबन म्हणून एक आदर्श प्रकारही आहे. पण त्यानंतरही मी कुठं स्वत:च्या आत किंवा जगाच्या गरजांकडं न पाहाता उद्या-परवा किंवा अनंत काळासाठी किंवा पुढच्या पिढ्यांसाठी राबत राहीन हे म्हणण्याचं स्वातंत्र्य असलं तरी तोही जगण्याचा आदर्शच प्रकार आहे असं मात्र कसं म्हणता येईल ? कर्तव्य म्हणून तर, मुलाबाळांची भविष्यासाठी तरतूद करावी लागेल, पण ती संपल्यावर स्वत:च्या इतर ध्येयांची, अधिक सार्थकाच्या जगण्याची, इतरांच्या गरजांकडं लक्ष देण्याची, शेवटी स्वत:च्या जीवनाचा अंतिम हेतू - उद्धार - त्यासाठी काही प्रयत्न करण्याची

जबाबदारी पेलणं - कृती करणं हाही एक जगण्याचा स्तर आहे. जो तटस्थपणे पाहिला तर अधिक उच्च आहे.

कारण या उच्च स्तरावर नित्य किंवा निदान आपल्या प्राथमिक गरजा पुऱ्या झाल्यानंतर तरी काही काळ नियमानं जगणाऱ्या मंडळींनी स्वत:चं आणि समाजाचंही कल्याण साधलेलं आहे, हे कुठलाही इतिहास सांगू शकेल. मग ती भौतिक शास्त्रं, समाजशास्त्रं, कला -यांतल्या प्रगती-शोध इ. असोत किंवा पारमार्थिक विद्या, ग्रंथरचना, अभ्यास,साधना, अत्युच्च ध्येय, शांती, स्वानंद, मुक्ती इ. असोत. यात तर अनेकदा हाही विचार करणं आवश्यक आहे की, ज्यांनी नुसत्या पोटापुरत्या-देहसुखांपुरत्या जगण्यापलीकडं कामगिरी केली आहे त्यांनीच आजच्या जीवनातल्या ऐहिक व पारलौकिक सुखांची द्वारं माणसाला मोकळी करून दिली आहेत. उरलेले बहुसंख्य लोक अशी सुखसाधनं खरेदी करणं नि वापरणं यातच जीवनाची धन्यता आहे असं भ्रमानं समजत आहेत.

त्याच्यासाठी कृतज्ञता म्हणूनसुद्धा वर प्रश्नात विचारल्याप्रमाणं 'स्वत:चं चांगलं चाललेलं असतानाही त्यापलीकडं जाऊन काही कृतज्ञतेच्या कृती करण्याची गरज आहे', हे विचारी माणसाला पटण्यासारखं आहे. या कृतींचं स्वरूप वेगवेगळं असू शकेल. त्यात कदाचित आपले मतभेद वा निकडही वेगवेगळी असू शकेल.

▶ २६.२.

या अधिक जगण्याच्या अधिक उच्च स्तरावर कुणी निरक्षरांना साक्षर करील, कुणी गरजूंना वस्तू-पैसा रूपानं मदत करील, कुणी उपेक्षितांची दु:ख मांडून समाजाचं लक्ष तिकडं वेधून देईल, त्यांच्यापर्यंत मदत पोचवील, कुणी प्रत्यक्ष दुर्गम, दुर्लक्षित, अविकसित लोकांत जाऊन त्या कामाला जीवन वाहील, कुणी

कोणत्या संस्था-संघटना अशा माध्यमांतून काम करील - कुणी काही, कुणी काही. हे सारे लोक हे वरचा प्रश्न विचारणाऱ्यांपेक्षा नक्कीच श्रेष्ठ आहेत, अनुकरणीय आहेत.

आता या साऱ्या प्रयत्नांचाच एक अधिक उच्चतर प्रकार म्हणजे, जगाच्या उद्धाराबरोबरच किंवा तो उद्धार करण्याची एक पूर्वअट म्हणून किंवा पूरक म्हणून स्वत:च्या शुद्धीकरणाचे, उद्धाराचे प्रयत्न करणं हा होय. हे जगातले बाह्य सुधारणेचे प्रसंग येतात तेच मुळात वर उल्लेखलेल्या स्वत:च्या सुखापुरतं जगणाऱ्या आणि अन्य संकुचित, साचेबद्ध माणसांच्या विचारांमुळं, कृतींमुळं. म्हणून व्यक्तींच्या खऱ्या सुधारणांवर समाजाची खरी सुधारणा अवलंबून असते. या शाश्वत प्रमेयावर आधारलेल्या स्वत:च्या सुधारणांतला एक महत्त्वाचा मार्ग म्हणजे, नाम घेऊन आपलं अंतरंग शुद्ध व समाजस्वास्थ्याला अंतिमत: अनुकूल करणं हा होय. म्हणून 'माझं सगळं चांगलं असतानाही नाम घेण्याची जरूर आहे'.

► २६.३.

हे एकदा लक्षात घेतलं तर लगेच हे कळू शकेल की, उलट ही जबाबदारी माझ्यावरच आत्ता अधिक आहे. कारण माझ्या देहाच्या निदान प्राथमिक गरजा तरी पुऱ्या झाल्या आहेत. ज्यांच्या त्याही झाल्या नाहीत त्यांच्यापेक्षा ही जबाबदारी माझीच अधिक आहे. ती पुरी करायला हा काळच अधिक योग्य आहे. अशा वेळी नामाच्या रूपानं अंतरंगात कृतज्ञता, कृती, भगवंत, त्याचं कर्तृत्व या गोष्टींना स्थान मिळालं तर ज्या इतरांच्या कल्याणाच्या कृती करणं 'मलाच' भौतिक अनुकूलतांमुळं अधिक सोपं आहे त्या करायला माझं मन तयार होईल. त्यातून हे कल्याण सहजतेनं व लवकर साधू शकेल. म्हणूनही अशा लोकांनी नाम घ्यावं.

► २६.४.

पुढची महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे माझी जी आज भौतिक अनुकूलता आहे, तीसुद्धा माझ्या व्यतिरिक्त अनेक परिस्थिती आणि घटकांमुळं आलेली असते. अगदी मी नोकरी उत्तम करून, छान पगार मिळवीत असलो आणि तो 'माझ्या कष्टांचा' म्हणून माझ्या सुखासाठी मी कसाही वापरू शकत असलो, तरी मी जिथं काम करतो ती संस्था दुसऱ्यांची, ती चालवणारे घटक चांगले, तज्ज्ञ, यशस्वी,त्या त्या उद्योगात असलेली तेजी, त्यांचे ग्राहक, सर्व व्यवहारातली सचोटी या आणि अशा अनेक गोष्टींवर माझी ही तथाकथित सुस्थिती अवलंबून असते, हे आपल्या लक्षात येऊ शकेल. म्हणून मी अशातून मिळालेल्या समृद्धीचा वापर या सर्वांना विसरून करणं अन्यायाचं ठरेल. त्या अन्य सर्वांचं म्हणजेच लक्षणेनं खऱ्या कर्त्या भगवंताचं स्मरण देण्याचं काम नाम करतं. म्हणूनही अशा चांगल्या परिस्थितीतल्या लोकांनीही नाम घेणं आवश्यकच नव्हे तर गरजेचंही आहे.

► २६.५.

याच बरोबर एक लक्षात घेणं आवश्यक आहे की, माझी आजची चांगली स्थिती ही मुख्यतः माझ्या तत्पूर्वीच्या चांगल्या कर्मांवर व मनाच्या आदर्श ठेवणीवर अवलंबून आहे. आज जरी मी या चांगल्या कारणांची फळं घेण्याचा अधिकारी असलो तरी, पुढं ही स्थिती टिकून राहण्यासाठीसुद्धा नाम घेण्यानं मदत होते. ज्याच्या साहाय्यानं चांगली कर्मं घडू शकतात. कारण चांगले परिणाम हे भौतिक अनुकूलता देत असल्यानं जर अशा अनुकूल स्थितीत जर 'नामा'सारख्या सात्त्विक वळण देणाऱ्या मार्गाचा अवलंब केला नाही, तर ही भौतिक चांगली स्थिती माणसाला बेसावध करून कुसंगती व

व्यसनांकडंसुद्धा नेते, हे आपण पाहातो. म्हणून आपलं सगळं चांगलं असतानाही ते सर्व चांगलं शाश्वतपणे टिकवण्याचे प्रयत्न नाम घेऊन करणं गरजेचं आहे.

२७. नाम श्वासावर घेणं म्हणजे काय व तसं घेण्याचा अधिक उपयोग आहे का ?

श्वास ही मुळात निसर्गतः व सहजतेनं चालणारी क्रिया आहे. शिवाय ती आजीवन व अहोरात्र सुरू असणारी क्रियाही आहे. नाम श्वासावर घेणं म्हणजे श्वास आत घेणं, क्षणभर थांबणं व पुन्हा सोडणं. - या त्या श्वास घेण्यातल्या - विशेषतः श्वास घेणं व बाहेर सोडणं - या क्रियेतल्या भागांशी आपापलं नाम एकदा किंवा वेळी ते जास्त अक्षरांचं असल्यास विभागून जोडणं. म्हणजे श्वास घेताना नामाचा काही भाग व ते सोडताना काही भाग उच्चारणं.प्रथमतः हे थोडं कृत्रिम वाटण्याची किंवा त्रासाचं वाटण्याची शक्यता असली तरी तशी सवय एकदा झाल्यास मात्र श्वास चालावा त्या गतीनं नाम चालू शकतं.

हे समजून घ्यायला सोपं असलं तरी हा थोडा योगासारखा आचरायला कठीण मार्ग आहे. अनेकदा सहज चालू असलेल्या श्वासाची जाणीव असणं हे ठीक असलं तरी त्याचं नामाशी जमतं आहे की नाही किंवा ते नाम त्याच्या बरोबर सुरू आहे की नाही - अशा गोष्टींकडं लक्ष देणं ही चांगली कसरत होऊ शकते. ती अंगवळणी पडेलच असं नाही. हे सारं व्यवस्थित जमेलच असं नाही. अनेकदा हट्टानं हे केलं तर डोकेदुखीसारखे त्रासही उद्‌भवू शकतात.

अनेकदा नामाच्या अक्षरांची विभागणी किंवा त्यांचं ठरवलेलं सातत्य हेही सांभाळणं जमतंच असं नाही. त्यात पुन्हा प्रकृतिमानानुसार नाडीच्या ठोक्यांची संख्या साठपासून ऐंशीपर्यंत कितीही असू शकते आणि ती त्याच्या त्याच्या प्रकृतीनुसार 'नॉर्मल-योग्य'ही असू शकते. तसंच श्वासाच्या गतीचंही असतं. त्यामुळं ज्यांना हे श्वासावर घेणं सहज जमतं त्यांनीच ते करावं. पण या किंवा अशा अनेक अडचणी येत असतील तर यात न पडणं हेच अधिक चांगलं.

त्यापेक्षाही भगवंताच्या कृपेनं अनायासे श्वास चालतो आहे तितक्याच अनायासे, त्याच्यावर किंवा त्याच गतीनं नव्हे तर तितक्या सहजतेनं आपलं नामही चालावं, तीच भगवंतानं दिलेल्या श्वासाच्या उपकाराची रास्त परतफेड ठरेल, असं मनाशी बाळगून जास्तीत जास्त नाम जमेल तसं करून ते श्वासाच्या सहजतेच्या पातळीवर आणणं - हे अधिक खरं ठरेल.

२८. नाम घेतल्यास परीक्षा पास होता येतं का ?

परीक्षा पास व्हायला परीक्षेला विचारलेल्या प्रश्नांना असलेली योग्य उत्तरं प्रत्यक्ष उत्तरपत्रिकेत देणं आवश्यक असतं. ती उत्तरं सुचायला परीक्षेच्या वेळी स्मरण अचूक असणं, पूर्वी अभ्यास करताना एकाग्रता असणं, तो तो विषय त्या त्या वेळी समजलेला असणं, नेमक्या शब्दांत उत्तर लिहिण्याचा सराव असणं, अभ्यासाची बैठक असणं, योग्य मार्गदर्शन मिळणं - अशा काही गोष्टींची गरज असते, असं आढळून येईल.

यांतल्या अनेक घटकांच्या बाबतीत नामाचा प्रत्यक्ष आणि

अप्रत्यक्ष उपयोग होतो. नामामुळं मुख्यतः चित्ताची व्यग्रता कमी होते. करीत असलेल्या अनेक गोष्टींचं खरं मूल्य कळतं. त्यामुळं कमी महत्त्वाच्या गोष्टी उदा. गप्पाटप्पा-मनोरंजन-खेळ-अलीकडचं अनावश्यक सीरिअल्स् व नेटचं आकर्षण व त्यावरचा वेळेचा अपव्यय यांचं मूल्य कळतं. कमी मूल्याच्या गोष्टी अभ्यासाच्या कामात मध्ये आल्या तरी टाळण्याचं जे मनोधैर्य लागतं, ते नामामुळं मिळतं.

वेळ पडल्यास या कामी ज्यांचं नाम घेतो त्या उपास्याला प्रार्थना करता येते, प्रार्थनेनं ती शक्ती मिळते. नामाला बसण्याची ठरावीक बैठक असल्यास तीच पुढं अभ्यासाला बसताना उपयोगी ठरून एका जागी बसून अभ्यास करण्यात अनेक मुलांना असलेली अडचण दूर होते. नामानं मुळात चित्ताला सूक्ष्मता येते, त्यामुळं विषय समजण्याला चित्त शांत, शुद्ध व सूक्ष्म होतं. त्याचा उपयोग होऊन समजशक्ती-अभ्यासातलं ग्रास्पिंग वाढतं.

नाम मुळात उपास्यावरची श्रद्धा जागृत आणि बळकट करीत असतं, त्याचंच अंतिम कर्तृत्व मानीत असतं. त्यामुळं वेळेला आपल्याला हे उपास्य दैवत सांभाळील हा आत्मविश्वास ठाम होतो व त्यामुळं अकारण तणाव व वेळी एकदम ब्लँक होणं, अकारण काळजीनं ग्रासणं - असले अडथळे येत नाहीत.

या आणि अशा अनेक घटकांचा परिणाम होऊन नुसतं नाम घेऊन नव्हे तर नाम घेत अभ्यास केल्यानं परीक्षा नुसती पासच नव्हे तर चांगल्या गुणांनी पास होता येतं.

२९. नामानं घरातले कलह, अशांती कमी होते का ?

घरातले कलह, अशांती या विशेषतः त्या त्या घरात राहाणाऱ्या माणसांच्या अपरिपक्वपणामुळं, संवादाच्या अभावामुळं, आग्रह-विशेषतः दुराग्रह - लोभ - अहंकार - समजशक्तीचा अभाव यांमुळं निर्माण होत असतात. त्यामुळं अशा अशांतीतून गरीबही सुटत नाहीत आणि अगदी गर्भश्रीमंतही सुटत नाहीत, हे अलीकडच्या काळातल्या बातम्यांवरून कुणीही सांगू शकेल. घरातही याचं प्रत्यंतर येत असतं.

▸ २९.१.

नाम समजून घेणं म्हणजेच मुळात 'मी'चा रास्त विचार करणं, किंबहुना दुसऱ्याचा- शेवटी पर्यायानं भगवंताचा विचार करणं असतं. नामानं दुसऱ्याचा विचार करायला शिकवल्यानं संघर्षाचं एक मूळ कमी होतं. दुसऱ्याचं म्हणणं, स्वभाव समजून घेतले की संघर्षाची बीजंच मुळात कमी होतात.

▸ २९.२.

दुसरा भाग स्वतःच्या म्हणण्याच्या आग्रहाचा. नाम घेणाऱ्याला मत असतं, पण भगवंत अंतिम सत्य असल्यानं मताचा आग्रह ठेवता येत नाही, कर्तृत्वच त्याचं असल्यानं अहंभावही बाळगता येत नाही. कलहाचं कारण - मूळ अहंकार - जो कुठल्या तरी संचय, मिळकतींवर उभा असतो - त्या मिळकतींमधला इतरांचा वाटा, त्यांचं कर्तृत्व लक्षात आल्यानं कलहाचं आणखी एक बीज कमी होतं.

▸ २९.३.

तिसरं कलहात आणखी भर घालणारं कारण वाणीचा

बेसावध, दुखवणारा वापर. खरं नाम घेणाऱ्याला त्याच वाणीनं जास्तीत जास्त नाम घ्यायचं असल्यानं ती शुद्ध ठेवण्याचं, तिचा बेसावध किंवा गैर वापर टाळण्याचं बंधन आपसूकच येत असल्यानं वाणी जपून वापरली जाते. त्यामुळं कलहात भर घालणारा आणखी एक घटक वाणी व शब्दांचा तोही लटका पडतो.

► २९.४.

चौथं कारण कलहांच्या मागं हवेपण असतं. नाम हे एका अर्थानं - सारं तुझं आहे - असं म्हणण्याचा प्रकार असल्यानं त्याचा समजून उच्चार जितका होईल तितकं लौकिक हवेपण मोडून काढलं जात असतं. जे आपलं ते भगवंत देत असतो, जे आपलं नाही ते तो कुठल्या तरी रूपानं घेऊन जातो. ही वृत्ती नामानं बाणवल्यामुळं संघर्षाचं आणखी एक मूळ नाहीसं होतं.

► २९.५.

म्हणून 'खऱ्या नामा'नं मुळातच कलह आपल्या बाजूनं कमी होतात. अर्थात कलहात काही आपण एकटेच नसतो. इतर सहभागी लोक खरं नाम घेणारे किंवा असे वृत्तिपालट झालेले असतीलच असं नाही. अशा वेळी संघर्ष सुरू राहतील, पण खरं नाम घेणाऱ्याला ते भगवंताची इच्छा व स्वत:ची परीक्षा म्हणून शांततेनं पाहणं शक्य आहे व ते साध्यही होतं.

३०. नाम आणि मौन यांच्यातला फरक व संबंध कोणता ?

मुळात नाम आणि मौन ही दोन स्वतंत्र साधनं आहेत. पारमार्थिक प्रगतीला आपापल्या परीनं दोन्हीही उपयुक्तच आहेत.

दोन्हींच्याही कल्पना मात्र नीट स्पष्ट असतातच असं नाही. नामाचा विचार वेगवेगळ्या अंगांनी इथं झाला आहे. म्हणून नाम हा भगवंताचा संकेत आहे एवढी श्री महाराज प्रणीत व्याख्या लक्षात ठेवू. मौन म्हणजे मात्र तोंडानं काही न बोलणं, एक शब्दही न उच्चारणं असं गृहीत धरलं जातं. प्रथमदर्शनी ते बरोबर असलं तरी मौनाची व्याप्ती न बोलण्यापासून, बोलण्याची आणि लक्षणेनं वृत्तींची ऊर्मी नाहीशी होण्यापर्यंत आहे, एवढं लक्षात घेतलं तरी चालेल.

या प्रश्नाच्या उत्तराच्या संदर्भात गोंधळ अशा ठिकाणी होतो की, नाम घेतलं म्हणजे मौन पाळणं आपोआप झालं असं गृहीत धरलं जातं. विशेषत: मौनजपात मौन आपोआपच घडतं ही गोष्ट खरी असली तरी साधन म्हणून मौन पाळायचं असेल तर मौनजपाचा वेळ म्हणजे 'मौन' असं न धरणं चांगलं.

मौन साधन म्हणून करायचं असेल तर ते स्वतंत्रपणेच पाळावं. त्यात जप होईल वा न होईल. खरं नुसतं मौन पाळणंच अधिक आदर्श. खऱ्या मौनात नाम असेलच असं नाही, आवश्यकही नाही. मौनजपात मौन हे असतंच, पण साध्य मात्र स्मरण, अनुसंधान हे असतं. म्हणून ते मौन म्हणून धरलं जात नाही. मौनामध्ये मात्र ध्येय म्हणून बोलण्यापासूनच्या सर्व क्रिया मनानंसुद्धा थांबण्याशी संबंध आहे. ही अर्थातच निष्क्रियता नसून अहंभावयुक्त ऊर्मी नसलेली पूर्ण सक्रियता आहे.

३१. नाम घेणाऱ्यांच्या वृत्तीत फरक का दिसत नाही ?

असं विचारणं म्हणजे औषध घेऊनही आजार बरा का होत नाही, असं विचारण्याइतकं साधं,सरळ वाटतं. तापानं आजारी

असलेल्याला तापावरचं काही औषध दिलं की घाम येऊन ताप उतरून जातो तसं हे वृत्तीचं व्हावं असं अपेक्षित असतं. स्वत:ला अशा अपेक्षा असतातच, पण त्याहीपेक्षा असं विचारणाऱ्यांना इतरांबद्दल त्या अपेक्षा जास्त असतात, असं आढळून येईल. अमकेतमके इतकी वर्षं नाम घेतात, पण त्यांच्यात तसा काहीच फरक दिसत नाही - अशा स्वरूपाच्या कॉमेन्ट्स्-टिप्पण्या जास्त ऐकू येतील.

वास्तविक हे विचारणारे स्वत: नामही घेत नाहीत आणि अनेकदा त्यांच्यातही असा कुठल्या तऱ्हेचा वृत्तीचा फरकही पडलेला नसतो - असंही अनेकदा आढळतं. पण त्यावर 'आम्ही निदान नामबिम तरी घेत नाही' असा पवित्रा घेऊन, ते स्वत:तल्या बदलाचा प्रश्न शक्यतो अंगावर येण्यापूर्वीच झटकून टाकतात, असंही आढळेल. अशा साऱ्या पार्श्वभूमीवर या प्रश्नाचं उत्तर आपल्याला शोधायचं आहे.

वृत्ती ही आजारासारखी एखादी शारीरिक किंवा साधी भौतिक स्थिती नाही. आजारातसुद्धा तापापासून असाध्य रोगांपर्यंत अनेक गोष्टी पसरलेल्या आहेत. वृत्ती म्हणजे मनाच्या प्रतिक्रिया किंवा साध्या भाषेत स्वभाव. ही तर फारच सूक्ष्म, इतकंच नव्हे तर याच जन्मी प्रत्यक्ष जन्माच्याही आधीपासून घडणाऱ्या अनेक घटनांनी आकाराला आलेली गोष्ट आहे. जिच्यात कळतनकळत अनेक संस्कार रोज दाखल होत असतात. त्यात स्पष्टपणे पूर्वजन्माचाही अपरिहार्य वाटा आहे. त्यामुळंच ती बदलायला, निदान विधायक व्हायला खूप मोठ्या प्रयत्नांची जरूर असते, असंख्य साधनांची जरूर पडते, हे लक्षात घ्यावं लागेल.

नामाच्या नुसत्या यांत्रिक मोजमापानं किंवा किती वर्षं ते घेतो

आहोत एवढ्या गणनेनं सुटण्याइतका हा प्रश्न सोपा नाही, एवढं लक्षात ठेवलं तरी पुरे.

वृत्ती बदलण्यासाठीसुद्धा वृत्त्यंतराचे जाणीवपूर्वक प्रयत्न, गुरुकृपा, आत्मपरीक्षण, प्रयोग - अशी अनेक साधनं असू शकतात. त्यांतल्या त्यात सोपं आणि निरुपाधिक साधन 'नाम' आहे, हे खरं. फक्त ते वृत्तीपर्यंत पोचायला स्वत:ला उपलब्ध असलेला सर्व वेळ ते घेणं, त्यात वृत्तीच्या पालटाची तीव्र तळमळ असणं, तिला कृपेसाठी प्रार्थनेची जोड देणं, प्रसंगी जवळच्यांची-अधिकारी व्यक्तींची मदत मागणं - अशा अनेक पूरक मदतीही घ्याव्या लागतात.

नाम घेण्याबरोबर वृत्तीची नको असलेली वळणं घासून काढण्यासाठी वृत्ती आवरण्याचे निश्चित स्वरूपाचे प्रयत्न, त्याचे संकल्प, त्यांचे आढावे - अशा अनेक मार्गांनी प्रयत्न करावेत तेव्हा कुठं थोडा राग - थोडा लोभ - थोडी असूया - थोडे बेसावध शब्द आटोक्यात येतात. त्यातही हे प्रयत्न जाणीवपूर्वक करणाऱ्यांची ही प्रगतीची अवस्था असते, तर नामाचा या कशाशी संबंध नाही असं मानून जगणाऱ्यांच्यात बदलाची अपेक्षा कशी आणि किती करता येईल, याचा विचारच करावा.

नाम घेणाऱ्याच्या वृत्तीतल्या फरकाची अपेक्षा करणाऱ्या इतर माणसांची एक महत्त्वाची समजूत असते, ती म्हणजे यांनी नाम घेतलं की हे नाम घेणारे शांत होतील, तापटपणा कमी होईल, निर्मत्सर होतील - विशेषत: त्यांच्यापासून मला सुखाचं होईल. म्हणजे या नाम घेणाऱ्या व्यक्तीकडून इतर व्यक्तींना होणारा त्रास कमी झाला किंवा त्या त्या व्यक्तींच्या अपेक्षेप्रमाणं ही नामधारक व्यक्ती वागू लागली की त्याला हे वृत्तीतला बदल म्हणतात - असं कितीकदा आढळून येईल. वास्तविक या इतर व्यक्ती म्हणजे काही आदर्श

वृत्तीच्या मोजमापाच्या फूटपट्ट्या कुठं असतात, की ज्यांच्याशी ताडून पाहून या नामधारकांची वृत्ती तपासून पाहावी !

म्हणजे असं की, उदाहरणार्थ एखाद्या पतीला सिनेमाची फार आवड आहे, हॉटेलिंगची आवड आहे, पत्नीला ते आवडत नाही. त्यावरून त्यांचे मतभेद, वाद होतात.आता ती नाम घेऊ लागली तर, काही काळानं ती जर सिनेमाला यायला तयार व्हायला लागली तर नामानं तिच्या वृत्तीत फरक पडला असं त्यांना वाटतं आणि जर नाम घेऊनही ती पूर्वीप्रमाणंच या विषयाला तयार नसली तर,'तिच्या वृत्तीत नाम घेऊन काहीच फरक पडला नाही',असं म्हणणं कसं योग्य ठरेल?

सारांशानं नाम घेतल्यानं वृत्तीत बदल होणं हा विषय मुळात 'वृत्तीत बदल होण्यापासून'च गुंतागुंतीचा आहे. नम्रता, प्रेमळपणा, क्षमाशीलता, शिकण्याची तत्परता-असे वृत्तीचे काही शाश्वत गुण गृहीत धरून काही काम करायचं ठरवलं तर, याला काही वाट सापडू शकते. पण ती चालतानासुद्धा वृत्तीचा फरक तपासणाऱ्याच्या अंगी थर्मामीटरची तटस्थता ही आदर्श वृत्ती-अशाच अनेक वृत्तींपैकी एक - तीही लागते. तर हे परीक्षेचं काम किंवा मूळ अपेक्षित काम शक्य आहे.

नामानं वृत्तीत बदल होऊ शकतो, पण तो या साऱ्या पार्श्वभूमीवर अत्यंत सातत्यानं प्रयत्न करूनच. 'माणूस म्हणजे काळजी लागायचीच' असली गृहीतकं,श्री महाराज म्हणत तसं, आधी बाजूला ठेवून मग सुरुवात करावी लागते. तरच काळजीवर उपाय मिळू शकतो. तसाच स्वभाव बदलायला मार्ग हवा असेल तर 'काही केलं तरी माणसाचा स्वभाव बदलत नाही' असली नकारात्मक, ठाम सुरुवात करून चालत नाही. नामानं झालं तरी मग असे बदल कसे अपेक्षित करता येतील ?

प्रयत्नानं माणसाची वृत्ती बदलू शकते. भगवंताला आनंदाला अनुकूल होऊ शकते. इतकंच काय परमार्थाच मूळ ध्येय 'जे वृत्त्यंतर - वृत्तीतला पूर्ण बदल' ते माणसाला साधनेनं आणि कृपेनं याच जन्मी खचितच शक्य आहे - या खात्रीनं मनापासून नाम घेणाऱ्याला या वृत्तीच्या बदलांचा अनुभव येईल, यात शंका नाही.

याच बरोबर श्रींनीदिलेला महत्त्वाचा दुसरा निर्देशही उल्लेखण्यासारखा आहे. तो म्हणजे नाम जर त्याचा अर्थ कळून, मनात झिरपून घेतलं तर ते या वृत्तीतल्या बदलापर्यंत जाऊन पोचतं. तसं ते नाम घेणारे अनेक लोक करीत नाहीत. श्रींच्या भाषेत 'औषध घेतात, पण पोटात जाऊ देत नाहीत' असं जर झालं तर मात्र नाम घेऊनही वृत्तीत विधायक फरक पडत नाही असं चित्र दिसतं. याला अर्थातच साधन जबाबदार नसून साधक जबाबदार आहे, हे उघडच आहे.

मूळ वृत्तीतला बदल, त्यासाठीचे प्रयोग हा विषय परमार्थ प्रवासातच नव्हे तर लौकिक जीवनातही अत्यंत विशाल व निकडीचा असून त्यासाठी 'वृत्त्यंतरप्रकाश' हे इथलं प्रकाशन जरूर अभ्यासावं, अशी नम्र विनंती आहे. त्या पुस्तकाची भूमिका आणि त्यात ऊहापोह केलेले विषय 'नाम'च्या परिशिष्टात संदर्भासाठी दिले आहेतच.

३२. नाम काही वेळा चांगलं होतं, काही वेळा होत नाहीअसं होतं का की हा आपला भास असतो? तसं खरं असल्यास ते तसं का होतं ?

नाम काही वेळा चांगलं होतं म्हणजे काय ते प्रथम समजून घेऊ. काही वेळा काही दिवशी जपाला बसल्यावर इतर विचार मनात

येत नाहीत, एकाग्रता चांगली असते, जप संपू नये असं वाटतं, जपात आठवण झालीच तर गुरूंची,त्यांच्या कृपाप्रसंगांची होते, जपात चांगल्या अर्थानं तळमळ असते, अनेकदा उपास्य दैवतांचं मानसदर्शन होतं, क्वचित सुगंधादी अनुभवही येतात, एकूण नामात आणि नामानंतरही आनंद व प्रसन्नता असते. असं झाल्यास त्या दिवशी नाम चांगलं झालं असं समजायला हरकत नाही. हा भास नसून वस्तुस्थिती आहे.

असं मात्र नेहमी होत नाही हे खरं आहे. याला काही बाह्य घटक कारणीभूत असतात - उदा. सकाळची, संध्याकाळची प्रसन्न वेळ, पोट हलकं असणं, मंद सुगंधित उदबत्ती लावलेली असणं, चित्ताला व्यग्रता आणणाऱ्या घटना कमी घडणं, उकडत असताना येणारी एखादी गार वाऱ्याची झुळूक - असे कुठलेही घटक कारणीभूत असतात. अनेकदा ते अर्थातच आपल्या हातातही नसतात. एकवेळ उदबत्ती तीच लावता येईल, त्याच वेळी नामाला बसता येईल, पण गार वाऱ्याची झुळूक कुठून आणणार? तसं यात असतं, हे लक्षात घ्यावं.

त्यामुळं असं चांगलं नाम होण्यात,कळणाऱ्या पण आटोक्यात नसलेल्या घटकांसारखी, न कळणारी आणि आपल्या हाती नसलेली ईशकृपासुद्धा कारणीभूत असते. खरं सांगायचं तर ती भगवंताची उपस्थिती हीच त्या नामाला 'चांगुलपणा' आणीत असते. कारण बाह्य घटक हाती असून ते एकत्र करूनसुद्धा नामातली किंवा नामानंतरची प्रसन्नता आपल्याला आणता येत नाही.

म्हणून अशी प्रसन्नता ही भाग्याची बाब समजावी. तो भगवंताचा, गुरुकृपेचा अनुभव समजावा, कृतज्ञ राहावं. पुन्हा तसं व्हावं असं वाटणं स्वाभाविक असलं तरी ते होणं त्यांच्यावरच

सोपवणं ही आपल्या प्रतीक्षेच्या साधनाची परीक्षा ठरत असते, असं लक्षात ठेवावं, हे चांगलं होईल.

३३. नामाचा इतरांसाठी उपयोग होऊ शकतो का ?

आपण इथं असं समजून घेऊ की, आपल्याशी संबंधित कुणाला काही उणीव, त्रास, आजारपण, संकट, अडचण इ. आहे. ती दूर व्हावी असं आपल्याला वाटतं आहे. त्यासाठी लौकिकात काही प्रयत्न करणं अनेक कारणांनी शक्य नाही. दुसऱ्याचं दु:ख दूर होण्यासाठी किंवा त्याची तीव्रता कमी होण्यासाठी आपण नाम घेतलं तर त्याचा उपयोग होऊ शकतो का, असं इथं अभिप्रेत आहे, असं गृहीत धरलं आहे.

मुळात नाम ही एक सात्त्विक उपासना आहे. ती मुख्यत्वे स्वत:साठीच आहे. पण वर म्हटलं तशा अपवादात्मक परिस्थितीत जशी प्रार्थना उपयोगी पडू शकते तसंच काही प्रमाणात नाम उपयोगी पडतं. हा नामाचा सकाम उपयोग असला तरी तो इतरांसाठी असल्यानं त्याचा दोष कमी आहे. ते करतानाही प्रार्थनापूर्वक विशिष्ट काळ नाम घ्यावं, उगीच भगवंतावर भार घालू नये.

म्हणजे असं की, एखाद्याला परीक्षेत यश यावं असं वाटतं किंवा कुणाचा आजार बरा व्हावा असं वाटतं - अशा वेळी त्यावरचा खरा प्रयत्न म्हणजे त्या त्या व्यक्तीनं योग्य अभ्यास करणं किंवा त्या त्या आजारी व्यक्तीनं योग्य औषधोपचार - पथ्य करणं हाच आहे. पण एवढ्यानंच साऱ्यागोष्टी पूर्ण होतात असं नाही, हेही

आपल्या अनुभवाला येतं. ती पूर्णता कदाचित नामाच्या सदिच्छांची शक्ती त्या प्रयत्नांना देऊ शकते.

याचा विचार करताना हे लक्षात घेणं आवश्यक आहे की, ज्याच्या त्याच्या कर्मांचे परिणाम ज्याच्या त्याच्या बरोबर असतात आणि ते तसेच असणं योग्य आहे. म्हणूनच आपण त्यासाठी सद्भावनांची मदत म्हणून नाम घ्यावं. पण ती ती गोष्ट होईपर्यंत किंवा झालीच पाहिजे म्हणून करू नये, करू शकतही नाही. कारण ती गोष्ट शेवटी त्या त्या व्यक्तीच्या कर्म आणि तत्संबंधी परमेश्वराची इच्छा यांचा भाग असते.

म्हणून असं काही करावंसं वाटल्यास काही विशिष्ट काळ त्यासाठी नाम घ्यावं आणि थांबून ते सारे परिणाम देवावर सोडून द्यावे किंवा विशिष्ट संख्या नाम त्यासाठी घ्यावं आणि थांबावं. बाकीचं ईश्वर पाहील, अशा वृत्तीनं शांत राहावं.

यावर विचार करताना एक लक्षात घेतलेलं बरं होईल की, असं काही करण्यापूर्वी आपली स्वत:ची नामावर श्रद्धा, आपली नामाची उपासना असणं हे आवश्यक आहे. मगच अशा गोष्टी परिणाम करू शकतील.

उदाहरणार्थ, नाम हा जणू आपल्या उद्धारासाठी आपण प्रयत्नपूर्वक लावलेला दिवा आहे. त्यात आपण आपला कर्मग्रंथ वाचतो आहोत. त्याच प्रकाशात कदाचित दुसरा बाजूला येऊन बसला तर त्याच्या हातातल्या ग्रंथावरही या दिव्याचा थोडा प्रकाश पडून त्यालात्याचा ग्रंथ वाचता येईल. पण हा दिवाही त्याच्यासाठी नाही आणि तो प्रकाशही त्याला पूर्ण पुरेसा व स्वतंत्र नाही, मात्र थोडी मदत तर आहे.

अशाच स्वरूपाचा उपयोग इतरांसाठी त्यांचं काम व्हावं म्हणून आपण नाम घेण्याचा होऊ शकेल,एवढं लक्षात घेतलं तरी पुरे.

३४. नामाचा विघातक कामांसाठी उपयोग होतो का ?

नाही. नाम ही भगवंताचं म्हणजेच सात्त्विकतेच्या परमादर्शाचं स्मरण देणारी गोष्ट आहे. त्यामुळं त्याचा उपयोग मुख्यत: मनुष्याच्या अंतरंगात सात्त्विकतेची जोपासना व उत्कर्ष करण्यासाठी होऊ शकतो. म्हणूनच नाम हे विघातक किंवा शस्त्रवत् - दुसऱ्यांना कोणती इजा पोचवू शकणाऱ्या मंत्रमंत्रावळींपेक्षा वेगळं आहे. ज्याचं नाम घेतो तो भगवंत त्रिगुणातीत, सर्वशक्तिमान, उत्पत्ती, स्थिती तसंच संहार करणारा आहे, हे खरं. त्यात संहार किंवा विघात हा येतोच, पण तो त्या भगवंताच्या शक्तींपैकी किंवा कार्यांपैकी एक म्हणून येतो, हे वास्तव आहे. अर्थात ते काम नामधारकाचं नसून उपास्य दैवताचं आहे. ते सामर्थ्यही भगवंताकडंच आहे. नाम घेणाऱ्यानं ती अपेक्षा करू नये व ती योग्यही नाही.

सत्त्वाची जोपासना घडताना त्याचं संरक्षण करण्याची गरजही काही वेळा निर्माण होते, जसं रोपट्याला कुंपण घालावं लागतं तरच त्याचा वेगवेगळ्या घातांपासून बचाव होतो. ते अंगभूत सामर्थ्य मात्र नामात आहे. त्यामुळं ते संहारापेक्षा वेळी संरक्षण देऊ शकतं. अर्थातच त्याचीही मूळ काळजी आणि जबाबदारी ज्याचं नाम घेतो त्याच्यावरच असते आणि ती त्याच्याकडून पार पाडली जाते.

३५. नाम आणि सिद्धी यांचा संबंध स्पष्ट करावा.

सिद्धी म्हणजे काही गोष्टी घडवून आणण्याचं सर्वसाधारण प्रयत्नांपलीकडचं सामर्थ्य. उदा., एखादी गोष्ट घडायची असेल, कुणी माणूस भेटायचं असेल, कुणाचं काही काम व्हायचं असेल तर त्यासाठी अर्थातच सर्वसाधारण प्रयत्न अपेक्षित असतात. ते ते प्रयत्न केल्यावर त्या माणसाच्या बाबतीत ती घटना घडणं हे प्रयत्नांप्रमाणं होतं. पण हे घडण्यापूर्वीच एखादी गोष्ट घडेल असा उच्चार, त्यानुसार फारसे लौकिक प्रयत्न नसतानाही ती घडणं - अशा वेळी मात्र ती गोष्ट उच्चारणाऱ्याच्या शक्तीमुळं घडून आली असं मानता येतं. तेही एक प्रकारचं प्रयत्नांसारखंच सामर्थ्य आहे.फक्त तिच्यात नेहमीच्या कार्यकारणभावाच्या पलीकडं जाणारं कार्य असल्यानं या गोष्टी अपवादभूत मानल्या जातात. शिवाय तशा तऱ्हेच्या सामर्थ्याला विधायक उपयोगाबरोबरच विघातक उपयोगाचीही शक्यता असल्यानं तिचा कटाक्षानं तिरस्कारच संतांनी केलेला आहे. ती त्याज्य मानली आहे.

सिद्धी हे मात्र मूलतः प्रयत्नांसारखंच कार्य घडवून आणणारं एक सामर्थ्य असल्यानं ते मान्य-अमान्य करण्याचा प्रश्न उद्भवत नाही. सिद्धीसाठी आवश्यक साधना किंवा कृपा यांमुळं ती येऊही शकेल. उदा. वाचासिद्धी म्हणजे बोललेलं खरं होणं, यालाही दोन बाजू असतात. एकतर जे उच्चारलं जाईल ते घडणार असो वा नसो, ते वेळी वस्तुस्थिती बदलूनही खरं होईल किंवा जे पुढं खरं होणार आहे त्याची जाणीव आधी होऊन तेच उच्चारलं जाईल.

यासाठी वाचेचं तप झालं तर,त्यामुळंही कार्यकारणभावाप्रमाणं असं सामर्थ्य येऊ शकतं. फक्त नेहमीच्या कार्यकारणभावाइतकी पुरेशी

स्पष्टता आढळत नसल्यानं, या सामर्थ्याभोवती गूढतेचं वलय निर्माण झालं आहे, हे एवढं कळू शकतं.

त्यात धोके व अडचणी आहेत, त्या वेगळ्याच आहेत. एकतरजो हे उच्चारील त्याची मन:स्थिती पूर्ण नि:स्वार्थी, सर्वकल्याणाचीच इच्छा करणारी, निरपेक्ष अशी राहाणं कठीण आहे. तशी नसेल तर या सिद्धीचा गैरवापर होईल. जरी काही काळ उपयोग झाला तरी अखेर स्वार्थानं ती सिद्धी लुप्त होऊन जाईल किंवा त्या त्या व्यक्तीला साधनेतून पथभ्रष्ट करील.

दुसरी अडचण म्हणजे, जर असं खरं झालं तर त्याचा प्रभाव स्वाभाविकच संबंधितांवर पडून त्यांच्याकडून आदरापासून इतर लौकिक मानमान्यता वेळी इतर लाभही अशा व्यक्तीकडं येऊन त्या शक्तीचा व्यवहार म्हणजे साध्या भाषेत बाजार होईल. जो हानिकारक आहे, हे उघडच आहे.

तिसरी अडचण म्हणजे, अशा संबंधित व्यक्तीला नकळत निर्माण होणारा एक प्रकारच्या सत्तेचा अहंकार. तो तर साधनेच्याच मुळावर येईल. त्यातही नुकसान अटळ आहे.

चौथा मुद्दा म्हणजे, सरळ विहित प्रयत्नमार्ग उपलब्ध असताना नुसतं पुढचं खरं होणारं कळण्यासाठी असो वा ते कणभर बदलण्यासाठी असो या वेगळ्या अनैसर्गिक मार्गाची जरूरच मुळात काय आहे ? यात सामान्यत: माणसाला अज्ञाताबद्दलची सुप्त भीती आणि प्रकट आकर्षणं या भावनांपोटीच या सिद्धीचा माणूस विचार करतो, असं लक्षात येईल.

आता थोडा वस्तुस्थितीचा विचार करू. नामाला स्वत:चं सामर्थ्य आहे. केवळ उद्धारासाठी म्हणून ते घेतलं गेलं तरी उद्धार हे जर शेवटचं स्टेशन मानलं तरी वाटेतली स्टेशनं अपरिहार्यपणे लागावी

तशी अशी काही सिद्धींची स्टेशनं वाटेत लागणं हे स्वाभाविक आहे. फक्त तसं होतं आहे असं स्वत:च्या किंवा कुणाच्या लक्षात आलं तरी ते दुर्लक्षित करणं, फार तर आपण मार्गात आहोत हे लक्षात घेऊन मूळ प्रवास अधिक जोमानं करीत राहाणं, अशा गोष्टींचा वापर विशेषत: हेतुत:करण्याचं कटाक्षानं टाळणं, एकूणच या अनुभवांपासून आपणअलिप्त राहाणंआणि त्यातूनही चुकून त्याला भुलू नये म्हणून प्रार्थना करणं - हे मार्ग नामात पुढं जाऊ इच्छिणाऱ्यांना उपयोगी आहेत.

३६. सकाम नाम व निष्काम नाम यांतला फरक कोणता? ती का घ्यावीशी वाटतात? त्यांबद्दल भूमिका कोणती असावी?

► ३६.१.

काही घडण्याची इच्छा म्हणजे काम वा कामना धरून त्यासाठी नाम घेणं म्हणजे सकाम नाम तर नाम घेण्यानं कोणती गोष्टबाहेर घडावी अशी इच्छा न ठेवता नाम घेणं म्हणजे निष्काम नाम घेणं होय.

► ३६.२.

प्रपंचात माणसाच्या वाट्याला असंख्य कर्तव्यं येत असतात. असंख्य गोष्टी घडाव्यात म्हणून तो प्रयत्न करीत असतो. त्याच्या त्याच्या बुद्धीच्या-शक्तीच्या-अनुकूलतेच्या व्यक्तिगत मर्यादा- या प्रयत्नांना येत असतात. म्हणून इच्छा असूनही माणसाच्या प्रयत्नांना अपेक्षित यश येत नाही. अशा प्रसंगी त्याला या प्रयत्नांत जशी नातेवाईक, मित्र, कुणी अनुभवी यांची मदत घ्यावीशी वाटते, तो ती

घेतोही तशीच नामाचं सामर्थ्य कळलं की त्याला त्यात नामाचीही मदत घ्यावीशी वाटते. असा खरा सकाम नामाचा मुळात आरंभ होतो. एखादी वस्तू लहान मुलाला जड वाटते, उचलता येत नाही तेव्हा तो आईला हाक मारतो, तिची मदत घेतो तशा स्वरूपाची ही मदत असून ती तशी सात्त्विकच आहे.

► ३६.३.

अशी ही मदत मुळात सात्त्विक असूनही नाममार्गात तिच्यात - म्हणजे सकाम नामात व निष्काम नामात फरक का व कसा केला जातो, ते पाहू.

►► ३६.३.१.

असं सात्त्विक असतानाही सकाम नाम कनिष्ठ मानलं जातं व ते उचितच आहे. त्याची प्रमुख कारणं अशी की, कुठलंही ध्येय साध्य करण्याचे दृश्य, लौकिक स्वरूपाचे प्रयत्न असतात. जसं परीक्षेतल्या यशासाठी अभ्यास करणं. तसे प्रयत्न करणं हाच राजमार्ग व उचित मार्ग आहे. त्यानुसार साधारण जनजीवन चालतं.

याच प्रयत्नांचा एक भाग म्हणून प्रथम जरी नामाची मदत घ्यायला सुरुवात झाली व ती त्या स्तरावर उचित वाटली तरी ती घ्यायची सवय झाली की, हळूहळू लौकिक रास्त कष्टांऐवजी नामावरच अवलंबून राहावं असं वाटून प्रयत्नवाद लटका पडण्याची भीती असते. तसं झालं तर ते माणसाला, तो नाम घेत असला तरी, निष्क्रियतेकडं नेण्याची आणि दैववादाकडं नेण्याची शक्यता असते. ते हिताचं नाही, हे उघडच आहे.

►► ३६.३.२.

आपापल्या लौकिक प्रयत्नांच्या मर्यादा प्रत्येकाला माहीत असतात. अनेकांची समज, कार्यशक्ती, चातुर्य, कौशल्य, शरीरशक्ती

- अशा अनेक गोष्टीही मर्यादित असतात. त्यामुळं मिळणारी फळंही अर्थातच मर्यादित असतात. माणसाच्या इच्छा आणि फळाच्या अपेक्षा मोठ्या असतात. त्यातल्या त्यात नामाच्या शक्तीचा अंदाज लागत नाही. त्यात नामानं काहीही घडू शकेल यावर जास्त विश्वास वाटतो. मगआपल्या मर्यादित प्रयत्नांपेक्षाही या अमर्याद शक्तीच्या प्रयत्नांचं महत्त्व वाटून त्यावरच विसंबून राहावं असं वाटतं. हे वाटणं काहीही करून एखादी गोष्ट भल्याबुऱ्या मार्गानं साध्य करण्याच्या प्रापंचिक प्रयत्नांच्याच स्वरूपाचं असतं आणि त्यामुळं गौण व त्याज्य असतं.

►► ३६.३.३.

नामाची शक्ती एकदा आपल्या प्रयत्नांची जागा घेऊ लागली की, सर्वांत मोठा धोका असतो तो अमर्याद इच्छांचा. माणसाच्या इच्छा जन्मापासून मरणक्षणापर्यंत सतत वाढतच असतात. खरं नाम माणसाला निरिच्छ बनवायला मदत करू इच्छितं, पण सकाम नामामुळं नामाचा खरा उपयोग या इच्छांच्या चक्रातून सुटण्यासाठी होण्याऐवजी मग तो इच्छांच्या पूर्तीसाठी होऊ लागतो. मग इच्छेला विराम नसल्यामुळं पूर्ण झालेली इच्छा नव्या इच्छेला जन्म देते. मग नामाचा त्यासाठी पुन्हा उपयोग करावा अशी ऊर्मी होते आणि अखेर नामाच्या खर्ची पडण्याला आणि एक प्रकारच्या घातक विनियोगाला सुरुवात होते, जे अंतिमतः हिताचं नसतंच.

► ३६.४.

मग सकाम नाम घेऊ नयेच का किंवा त्याला उपाय कोणता किंवा त्याच्या मर्यादा कोणत्या असा प्रश्न साहजिकच उद्‌भवेल. त्यासाठी खालील गोष्टी लक्षात ठेवता येतील.

►► ३६.४.१.

नामच न घेता राहाण्यापेक्षा सकाम का होईना म्हणजे कुठल्या कारणानं का होईना, फळासाठी का होईना नाम घेणं प्रथम चांगलंच समजावं आणि नाम घेऊ लागावं.

►► ३६.४.२.

अशाही बाबतीत मुख्य आधार कसून व योग्य प्रयत्नांचा आहे, हे लक्षात ठेवावं. त्यात त्रुटी राहातात. प्रत्येकाच्या प्रयत्नांच्या कुवतीच्या मर्यादा असतात. त्याला पूरकता यावी म्हणून नाम घ्यायचं ठरवावं. 'प्रयत्नांचे आदीअंती तुझे नाम घेऊ' ही कृती अधिक मध्यम व आदर्श ठरते.

►► ३६.४.३.

आपल्या प्रयत्नांना पूरक किंवा जोड म्हणून जरी आपण नाम घेत असू आणि त्यामुळं ते सकाम होत असलं तरी त्याच्याच बरोबर जर आपण अशी प्रार्थना केली की, 'मी प्रयत्नांना पूरक म्हणून नाम घेतलं असलं तरी या प्रयत्नांना यश द्यायचं असेल तरच द्या, न दिलंत तरी ते माझ्या कल्याणाचं असून तशी आपली इच्छा आहे असं मी समजेन आणि हा माझा भाव प्रयत्नांचे परिणाम स्वीकारतानाही दृढ राहू दे' तर अशा प्रार्थनेनं सकामतेचा दोष टळतो.

►► ३६.४.४.

याच भावनेचा अभ्यास करून पुढं पुढं निष्काम म्हणजे निरपेक्ष नामाकडं आपल्याला जायचं आहे, हे ध्येय धरून ठेवता येईल. पुढंपुढं त्या त्या गोष्टीसाठी सर्व लौकिक प्रयत्न करून, तो विषय तिथंच सोडून उपासना म्हणून नामाला लागणं - असं शक्य आहे. म्हणजे पुढं फक्त नामासाठी नाम असं निष्काम नाम साध्य होऊ शकेल.

३७. घेतलेलं नाम काही कारणांनी वाया जातं का ? कोणत्या ? वाया जाऊ नये यासाठी काय करावं ?

► ३७.१.

घेतलेलं नाम हे उपयोगी पडतंच. वाया जात नाही. पण खर्ची पडतं, मलिन मात्र होतं. आधीच्या प्रश्नात म्हटल्याप्रमाणं एखादी इच्छा पूर्ण होण्यासाठी ते घेण्यानं खर्ची पडतंच, पण त्याहीपेक्षा पुढील कारणांनी ते खर्ची पडतं -

नाम घेणं आणि इकडं एखाद्याचा मत्सर करणं, कुणाबद्दल असूया बाळगणं, कुणाच्या अहिताची इच्छा बाळगणं, नामाविरुद्ध गोष्टी करणं म्हणजे उदा., वाईट कृत्यं, चित्ताचे भार वाढवणाऱ्या काळज्या उत्पन्न करणाऱ्या गोष्टी करणं, उगीचच इस्टेटी संपादन करीत राहाणं, अकारण घरादारांचे व्यवहार, जरूर नसताना जनसंपर्क, अकारण हिंडणं-बोलणं-खाणंपिणं - अशा अनेक वरवर काही वेळा निरुपद्रवी वाटणाऱ्या कितीतरी कृती माणूस अविरत करीत राहातो आणि त्यामुळं एखाद्या भांड्यात पाणी साठवावं आणि त्याला पडलेल्या वेगवेगळ्या छिद्रांतून ते गळून जावं तसं नामाचं होऊन जातं. विकार, अकारण कृती, बेसावध चिंतन - अशी चित्ताला अनेक छिद्रंच असतात. त्यामुळं हे साठवलेलं नामाचं पाणी गळून जातं, त्या अर्थानं वाया जातं.

► ३७.२.

नाम घेताना त्याच बरोबर रोज आत्मचिंतन, आत्मपरीक्षण करणं हा त्यावरचा प्राथमिक उपाय आहे. प्राथमिक अशासाठी म्हणायचं की, अनेक लोक असं आत्मपरीक्षण करतात, दोष सांगतातही, पण दूर करण्यासाठी कृती मात्र करीत नाहीत. अशा वेळी

पॅथॉलॉजीच्या रिपोर्टचा जसा उपयोग आहे, पण निदानापुरताच, बरं व्हायला नव्हे - तसं होतं. म्हणून ही प्राथमिक गरज आहे.

► ३७.३.

पुढं मात्र खाणंपिणं आवरण्याची, असूया सोडण्याची, दंभ त्यागण्याची अशी ज्याला जी जी कृती गरजेची आहे ती करणं हेच खरं आवश्यक आहे. ते खरं औषध आहे. त्यानं हे नामाचं खर्ची पडणं थांबवता येईल.

► ३७.४.

हेही करताना आपली कुवत कमी पडल्यास प्रार्थना करून कृपेची मनोमन याचना करणं हाही अंतिम उपाय आहेच.

३८. आपण नामाचा प्रचार करावा का? करायचा असल्यास काय करावं ?

अनेकांना नामाचं महत्त्व पटतं आणि ते लोकांना सांगावं, त्याचा प्रचार करावा असं वाटू लागतं. हे वाटणं प्रामाणिक असलं तरी त्यापूर्वी स्वत:च्या आणि सार्वत्रिक हितासाठी खालील गोष्टी लक्षात घेणं उपयुक्त ठरेल.

► ३८.१.

मुळात नाम ही स्वत:सिद्ध व अत्यंत अनादी गोष्ट असून खरोखरच तिचं आपण काही करावं अशी वस्तुस्थिती नाही. स्वत:ला नामाचं महत्त्व पटणं ही गोष्ट अत्यंत चांगली व भाग्याची आहे. पण ते पटण्याचा जर खरा काही परिणाम असेल तर तो आपण स्वत: ते नाम मनापासून घ्यायला लागणं. त्यामुळं पटलं तरी प्रचार करण्यापेक्षा आधी स्वत: ते घेण्याची कृती आपण करावी.

▶ ३८.२.

आपण स्वतः नाम घेतल्याशिवाय त्यासंबंधी काही बोलण्याचा खरंच आपल्याला अधिकार नाही, हे प्रांजळपणे लक्षात ठेवणं हिताचं ठरतं. कारण नाम स्वतः भरपूर व सातत्यानं न घेताच प्रचार करायला जाण्यात दोन मोठे धोके संभवतात.पहिला म्हणजे, आपलं ऐकून दुसऱ्याला पटलं तरी तुम्ही स्वतः कुठं नाम घेता असा प्रतिप्रश्न तो आपल्याला करू शकतो. ज्यावर आपल्याकडं रास्त उत्तर नसल्यानं आपणच अडचणीत येतो. मग काही दंभ तरी करावा लागतो किंवा वेळ मारून न्यावी लागते.

▶ ३८.३.

दुसरा खरा महत्त्वाचा धोका असा की, आपण महत्त्व पटलेलं असलं तरी ते जर स्वतः घेतलेलं नसलं तर त्यांतल्या अडीअडचणी, खाचखळगे यांची कल्पना आपल्या स्वतःला नीट येत नाही. ती आली तर आपल्या सांगण्याला मुळातच सांगण्याची आवश्यकता आहे की नाही, सांगणं योग्य आहे की नाही, नाम प्रत्यक्ष किती आणि कुणाला कसं घेणं कितपत शक्य आहे - याविषयी आपोआपच वस्तुनिष्ठ विचार येतात व सांगण्यालाही व्यवहार्यता येते. सांगण्यात येऊ शकणारा अकारण आग्रहीपणा, प्रचारकी थाट हे आपोआपच गळून पडतात. राहिलीच तर फक्त कल्याणाची तळमळ राहाते. ती रास्तच असते.

▶ ३८.४.

स्वतः जास्तीत जास्त नाम घेतल्यावर खरं सांगायचं तर हे लक्षात येतं की, नामाचीच स्वतःची शक्ती एवढी आहे की, नामाचा वेगळा प्रचार करण्याची गरज नाही. आपण ते स्वतः घेत राहाणं, त्याच्या आनंदात राहाणं, त्याचा आपल्या वागण्यावर-वातावरणावर

विधायक परिणाम होणं, त्याचा इतरांना प्रत्यक्ष अनुभव येऊन त्यांची जीवनं आपोआप उजळून निघणं - या साऱ्या अनुभवांपुढं प्रचाराची गरज आणि ऊर्मी दोन्हीही नगण्य वाटतात.अशी स्थिती येईपर्यंत तरी काही सांगायला जाऊ नये, हे चांगलं. त्यानंतर जर 'नामा'लाच त्याची निकड वाटली तर ते त्याचं काम कुणाहीकडून करून घेईल. मग ते स्वत: आपणअसो वा इतर कुणीअसो. नसल्यास त्या कामाची आवश्यकता नसेल असं प्रामाणिकपणे वाटू लागतं.

▶ ३८.५.

यातसुद्धा प्रचार करणं आणि कुणी विचारल्यास आपण होऊन आपली स्वानुभवाची माहिती देणं यांतला फरक लक्षात घ्यावा. आजच्या युगाची व्याप्ती व काही प्रमाणात लोकसंख्येमुळं प्रचाराची निर्माण झालेली गरज लक्षात घेऊनसुद्धा नामासारख्या साधनाला प्रचाराची इतकी गरज नसते. ते गरजूंपर्यंत पोचायला समर्थ असतं. त्यामुळं विचारल्यास उत्तर किंवा माहिती एवढं साधं स्वरूप त्याला पुरतं. जाहिरात, प्रचार या गोष्टी अनावश्यक कशा असतात हे पटू शकतं.

त्यातही 'नामा'विषयी सांगणं हे एकतर नाम मुरल्यावरचं, गुरुआज्ञेचं किंवा थोर सत्पुरुषांचं काम असतं. अशा काही खुणा लक्षात ठेवल्या तर इतरांना सांगण्यापेक्षा आपण नामाकडं जास्त लक्ष देऊ शकू, जे आपल्याच अंतिम हिताचं असतं. त्यातून भगवंताची इच्छा ते आपल्या हातून घडवून आणायलाही समर्थ असतेच. तेवढी 'सबुरी' आपण बाळगली म्हणजे झालं.

३९. मोठी जपसंख्या करायची असेल तर कमी अक्षरं असलेलं नाम निवडलं तर चालेल का ? त्यानं लवकर काम होईल का ?

हा प्रश्न प्रामाणिक आहे, तसाच प्रापंचिक ठेवणीतून आलेलाही आहे. कारण प्रपंचातल्या विविध गोष्टी साध्य करायला माणूस वेगवेगळे शॉर्टकट्स किंवा जवळचे मार्ग शोधीत असतो. त्यातूनच अनेकांना असं वाटतं की, काही कोटींत उदा., साडेतीन कोटी किंवा तेरा कोटी जप करायचा म्हणजे रामदर्शन किंवा उद्धार होत असेल तर तेरा अक्षरी रामनाम घेण्याऐवजी एकाक्षरी नुसता ओंकार वगैरेचा जप केला तर अर्थातच खूप लवकर होईल आणि आपलं काम प्रपंचात करतो तसं शॉर्टकटनं होऊन जाईल. पण ही भाबडी समजूत आहे.

थोडं स्पष्ट सांगायचं तर तेरा अक्षरी नामाचा तेरा कोटी जप करून समजा हे काम होणार असेल तर एका अक्षरी नामाचा एकशे एकूणसत्तर कोटी जप करूनच ते होईल !

अर्थात यात सुचवण्याचा मुद्दा असा की, जर संख्या आणि अंतर अशा गणितानंच जायचं असेल तर त्याचे सगळेच नियम लागू होतात. अंतर तेच असतं.

समजा, हजार कि.मी.चं अंतर कापायचं असेल आणि ताशी चार कि.मी. अंतर पायी जाऊ तर अडीचशे तास लागतील, ताशी शंभर कि.मी.नं जाणारं वाहन घेऊ तर दहा तासात जाऊ, ताशी पाचशे कि.मी.नं जाणाऱ्या विमानासारख्या वाहनानं जाऊ तर दोन तासातही जाऊ. हा हिशेब बरोबर असला तरी आपल्याला असलं

काही व्हावं असं वाटत असेल तर अंतरापेक्षा आपल्या वाहनाकडं पाहावं.

नाम पायी चालल्यासारखं म्हणजे कसंबसं, अश्रद्धेनं, यांत्रिकतेनं घेतो, ते जर ठाम श्रद्धेनं, पूर्ण तळमळीनं, गुरुपदिष्ट पद्धतीनं म्हणजे विमानानं गेल्यासारखं घेतलं तर हे अंतर लवकर काटता येईल. बाकी लौकिकदृष्ट्या अंतरात फरक पडणार नाही. स्वत:त फरक पडला तर प्रगतीतही तो पडू शकेल, एवढं लक्षात घेतलं तरी पुरे.

४०. दु:खाच्या प्रसंगी नामाचा उपयोग आहे का? असल्यास कोणता?

नामाचा उपयोग खरं तर, दु:खाच्याच नव्हे तर आनंदाच्या प्रसंगीसुद्धा आहे. आनंदाच्या प्रसंगात आपण यशामुळं किंवा कर्तृत्व किंवा तत्सम गोष्टींमुळं बेसावध असतो. म्हणून नामाच्या मदतीची किंवा उपयोगाची जाणीव होत नाही, गरज वाटत नाही, एवढंच. वास्तविक आनंदात असताना तो आनंद देणाऱ्या खऱ्या कर्त्याचं स्मरण ठेवायला, अनेकांच्या मदतीची जाणीव ठेवायला, आनंद पचवून जमिनीवर राहायला, आनंदाच्या वेळीसुद्धा दु:खाची बाजू न विसरायला, पुन्हा लगेच कर्तव्याला लागायला, सावध राहायला - अशा अनेक प्रकारे नामाची मदत व उपयोग असतो.

दु:खाच्या प्रसंगी नामाची मदत पुढील प्रकारे होते -

► ४०.१.

नाम स्थिर असतं, स्थिर करतं. सुख आणि दु:ख हे हेलकावे असतात. दु:ख डाव्या बाजूचा हेलकावा आणि सुख उजव्या बाजूचा एवढंच. त्याची जाणीव नाम घेतलं की होते. त्यामुळं मनाला दु:ख सोसतानाही स्थैर्य येतं.

► ४०.२.

नाम भगवंताचं स्मरण देतं. त्याच्या अंतिम इच्छेशिवाय आपल्या जीवनातलं पानसुद्धा हालणार नाही याची आठवण अशा प्रसंगी नाम देतं. त्यामुळं दु:खाची लौकिक कारणं कुठलीही असोत, ते दु:खही भगवंताच्या इच्छेनं आलं आहे याची उमज पडते.त्यामुळं भगवंताची देणगीम्हणून दु:खाचा स्वीकार होतो. दु:खापासून पळण्याची इच्छा होत नाही.

► ४०.३.

नाम हे विचारांना, भावनांना भगवंताचं, व्यापकतेचं परिमाण देतं. त्यामुळं आपल्या दु:खाकडं व्यापक भूमिकेतून पाहिलं जातं. त्यानं दोन गोष्टी घडतात.एकतर दु:खाकडं बघण्याचा साक्षीभाव येतो. दु:खात वाहून जायला होत नाही आणि दुसरं म्हणजे व्यापक पार्श्वभूमीवर उदा.,रोज, असंख्य वर्षं घडणाऱ्या अगणित मृत्यू किंवा आपत्तींपैकी एक असं आपलं दु:ख आहे हे लक्षात आल्यानं दु:खाची तीव्रता खूपच कमी होते.

► ४०.४.

नाम भगवंताचं स्मरण देतं त्याचवेळी आपला हात भगवंताच्या हातात आहे ही जाणीव देतं. नाम, भगवंत, गुरुपद या शाश्वत गोष्टी असल्यानं त्यापुढं आपल्या आजच्या दु:खाची अशाश्वतता कळते. बरं कालची दु:खं आज टिकली नाहीत, आजची

उद्या टिकणार नाहीत. अनेकदा तर कालच्या दु:खाच्या गोष्टींच्या दुसऱ्या सुखाच्या बाजू आज समोर येत असतात. त्यामुळं त्या साऱ्याच्याच अशाश्वततेचं भान आलं की आपण असल्या अशाश्वत दु:खाला तेवढीच किंमत द्यावी, शाश्वताचा हात घट्ट धरून अशाश्वताचे ओढे आणि पूर पार करावे अशी मनाची धारणा होते. त्यामुळं दु:खाची किंमत एकदम कमी होऊन जाते.

► ४०.५.

नाम हा भगवंताचा, शाश्वताचासंकेत असल्यानं त्याच्यात शाश्वत आनंदाचा गुण असतो. नामात राहणाऱ्याला आतून तो आनंद सारखी सोबत आणि प्रेरणा देत राहातो. त्यामुळं अशोकाच्या पानावर पाण्याचा थेंब टिकत नाही, ओघळून जातो, तसा नामाचा आनंद मनाच्या पानावर दु:खाचा थेंब टिकू देत नाही, ओघळून टाकून देतो. माणसाला त्याच्या मूळ सच्चिदानंद स्वरूपाकडं नेण्याचं सामर्थ्य नामामध्ये आहे.

अशा अनेक प्रकारे नामाचा दु:खाच्या प्रसंगी विशेषच उपयोग होतो.

४१. एका व्यक्तीनं अनेक प्रकारची नामं घेतली तर चालतात का?

चालतात. वेगवेगळ्या कारणांसाठी माणसाला काही कर्तव्यं, कुलाचार, ग्रामधर्म म्हणून देवाच्या नामाबरोबर कुलदेवतेचं नाम, स्थानदेवतेचं किंवा ग्रामदैवताचं नाम, पिढीजात कुठली उपासना चालत आलेली असते म्हणून ते नाम - अशी अनेक नामं घ्यायची वेळ येऊ शकते. एकतर कौटुंबिक कारणांसाठी किंवा घरच्या कुणा

मोठ्या माणसाचं मन मोडू नये म्हणून ते करणं आवश्यक असलं तर ते करावं, पण मनातून आपण एकाच देवाची नामं घेत आहोत, हे भान ठेवून घ्यावं.

दुसऱ्या बाजूला उपासना म्हणून मात्र आपलं जे कुठलं प्रिय, उपास्य दैवत असेल किंवा नाम असेल तेच नाम जपासाठी घ्यावं. तत्पूर्वी या इतर नामांचा उच्चार-स्मरण करून मग या नामोपासनेला एकाच नामाचा उपयोग करावा हा मध्यममार्ग होईल.

तशी विशेष बंधनं नसतील तर अनेक नामं घेण्यापेक्षा तो सर्व वेळ म्हणजे उदा., प्रत्येक नामाची एक अशा दहा नामांच्या दहा माळा करण्यापेक्षा श्रद्धेनं आणि इतर सर्व दैवतांबद्दल आदर राखून एकाच नामाच्या दहा माळा करणं उपासना म्हणून जास्त फलदायी होईल, हे वेगळं सांगायला नको. दहा ठिकाणी एकेक फूट खणण्यापेक्षा रोज एकाच ठिकाणी दहा फूट खणलं तर पाणी नक्की व लवकर लागेल, तसं हे आहे.

फक्त हे करताना इतर दैवतांचं आपण करीत नाही अशी अकारण भीती मात्र मनात अजिबात बाळगू नये म्हणजे झालं.

४२. जगात आता इतके गुंतागुंतीचे आणि गंभीर प्रश्न असताना नुसतं रामराम म्हणून माळा ओढून जगाचे प्रश्न सुटणार आहेत का?

► ४२.१.

प्रथम जगातल्या प्रश्नांतली गुंतागुंत आपण माणसांनीच वाढवली आहे हे खरं, हे लक्षात घ्यावं. ती निसर्गानं निर्माण केलेली नाही, हेही लक्षात घ्यावं. माणसांच्या अपरिमित स्वार्थांनी, विकारांनी

आणि अहंकारासारख्या अंतर्गत नकारात्मक गोष्टींनी जगातले प्रश्न वाढलेले आहेत.

► ४२.२.

हे प्रश्न सोडवण्याचा आजवर एकतरी मार्ग असा आहे का की ज्यामुळं जगाचे प्रश्न सुटले आहेत - मग तो कुठला इसम असो, शाही असो, संस्था-चळवळ असो, कुठल्या राज्यपद्धती असोत, कुठले धर्म असोत की आणखी काही. प्रत्येक जण आपलं उत्तर बरोबर आहे असं म्हणत असला तरी इतिहासाची साक्ष पाहिली तर पटेल की जगाचे प्रश्न आजवर कुठल्याच मार्गानं सुटले नाहीत नव्हे तशी शक्यताही नाही. सर्व तात्पुरत्या मलमपट्ट्या ठरतात. मग नामानंच ते व्हावं अशी अपेक्षा करणं निदान न्यायाला, व्यवहाराला तरी धरून कसं होईल ?

► ४२.३.

या साऱ्या जगाच्या प्रश्नांची उत्तरं माणसाच्या अंतरंगातच आहेत, हे वर सांगितलं आहेच. त्याचा अनुभवही प्रत्यक्ष कुठल्याही काळी घेता येऊ शकतो. या पार्श्वभूमीवर जगाचे प्रश्न सोडवण्याच्या इतर पद्धती बाहेरून लादलेल्या किंवा बाहेर काम करणाऱ्या आहेत. उलट नाम मात्र व्यक्तीच्या अंतरंगाला, त्यातल्या स्वार्थ, अहंकार अशा प्रश्नांच्या मुळाला हात घालणारं आहे.

► ४२.४.

वृत्तींच्या मुळाशी हात घालणं हाच खरा जगाच्या प्रश्नांवरचा मार्ग आहे. तो साधण्यासाठीच सारी परमार्थसाधनं आहेत. नाम त्यातलंच एक अंतरंगप्रधान साधन आहे. कल्पना करा की, नाम घेणाऱ्याला भगवंताचं स्मरण आपलं कर्तव्य करताना जरी राहिलं तरी तो स्वार्थी, अप्रामाणिक, अन्यायकारक कृत्य करताना मनानं मागं

येईल. पर्यायानं जगाच्या प्रश्नांतली एक काडी किंवा एक मोळी तरी नाम घेण्यानं कमी झालेली असेल.

म्हणूनच नाम समजून घ्यावं, अर्थचिंतन करून घ्यावं असं म्हटलं आहे. त्यानं ही वृत्तींची विधायकता वाढते, विघातकता टळते. याचा अनुभव छोट्या प्रमाणावर आपल्या ठिकाणी, कुटुंबात, व्यवसायात, व्यवहारात खचित येऊ शकेल तर हीच व्याप्ती वाढून ती मोठ्या सामाजिक प्रश्नांत का येणार नाही ?

▶ ४२.५.

जग काय, समाज काय अखेर व्यक्तींचेबनलेले आहेत. व्यक्तींच्या अंतरंगाच्या अवस्थेवर त्यांतले व्यवहार, त्यांतले प्रश्न नि समस्या अवलंबून असणार हे उघड आहे. म्हणून जिथं बिघाड आहे तिथंच उपाय करणारं नामच काम करील. एकवेळ सावकाश करील पण नक्की करील. जितक्या प्रमाणात जेवढ्या व्यक्ती खरं नाम घेतील, वृत्तीपर्यंत पोचणारं नाम घेतील, नाम आचरतील तर इतर कशाहीपेक्षा त्यांच्याकडूनच जगाचे प्रश्न सुटायला खात्रीची मदत होईल.

४३. नामावर सोपवणं म्हणजे काय ?

एखादी गोष्ट नामावर सोपवणं हा नाममार्ग श्रद्धेनं व सातत्यानं चालणाऱ्या माणसाला उपलब्ध असलेला एक महत्त्वाचा मार्ग व उपयोग आहे. कोणताही माणूस झाला, अगदी शरीर, लौकिक, सत्ता, विद्या, पैसा - कशानंही संपन्न असला तरी त्याच्या कर्तृत्वशक्तीला एक अनामिक मर्यादा निसर्गानं व परमेश्वरानं घालून ठेवलेली आहे.

कुणाला ती आयुष्यात लवकर अनुभवायला येते, कुणाला दुर्दैवानं खूप उशिरा, एवढंच.

दुर्दैवानं असं म्हणायचं कारण असं की, लवकर या मर्यादा अनुभवायला आल्या तर माणूस लवकर सावध होऊन साध्या भाषेत देवशोधनाला, उपासनेला, नामाला लागू शकतो. अन्यथा त्या कामाला उशीरही होतो आणि सार्थकाला, साधनेला काळ कमी राहातो. त्या अर्थानं लवकर सावध होणं केव्हाही चांगलंच म्हणावं लागेल.

अशा परिस्थितीत आपल्या हातात असलेल्या गोष्टी, कर्तव्यं पूर्ण झाल्यावर ती ती गोष्ट घडवून आणणारे जे अनेक अन्य घटकअसतात ते घडावे, अनुकूल व्हावे म्हणून 'नामाला प्रार्थना करणं, त्यातून जे फळ-परिणाम नाम देईल ते स्वीकारणं आणि नामाच्या म्हणजेच दुसऱ्या अर्थानं नामदेवाच्या - भगवंताच्या इच्छेनं जगण्याच्या आनंदात राहाणं' म्हणजे हे नामावर सोपवणं आहे.

जसं आपण आपल्या हातातल्या गोष्टी पुरेशा लौकिक प्रयत्नांनंतर अखेर देवावर सोपवतो, तसा नामाच्या उपासकाला 'नाम' हाच देव असतो. ज्याची कल्याणकारी सत्ता असीम असते त्या शक्तीला अत्यंत तळमळीनं, प्रेमानं, निष्ठेनं, पूर्ण विश्वास व शरणागतीनं केलेलं ते आवाहन असतं. त्यासाठी आपला मनातला प्रश्न मनोमन मांडून हा प्रश्न मी आता नामाच्या कल्याणकारी शक्तीवर सोपवला आहे. तो नामाच्या इच्छेनुसार जसा जेवढा सोडवला जाईल तो माझ्या कल्याणाचा समजून, मी आनंदानं राहाण्याचा निर्धार केला आहे. असं म्हटल्यानं आपण त्या प्रश्नाच्या तापातून सहजपणे मोकळे होतो. फार तर त्याचं स्मरण झाल्यास आणखी पुन्हा नामच घेऊ अशा

भावनेनं तटस्थतेनं जगू शकतो. स्वतः शांत राहिल्यानं इतर कामं करायला मोकळे होतो, इतरांनाही स्वास्थ्य होतं.

असा हा नामावर सोपवण्याचा गुणकारी, सात्त्विक, निर्भेळ व निरुपद्रवी मार्ग आहे.

४४. सर्व ठिकाणी नाम उपयोगी पडेल म्हणतात, पण युद्धासारख्या प्रसंगी नाम कसं उपयोगी पडेल ?

नाम सर्व ठिकाणी उपयोगी पडेल, कारण ती अंतर्यामी चालणारी गोष्ट आहे. आपण युद्धाला गेलो, ते अगदी आपत्प्रसंग म्हणून किंवा लादलं गेलं म्हणून जरी युद्धाला गेलो असलो तरी आपलं अंतर्याम -मन हे काही घरी ठेवून युद्धाला जात नाही. ते आपल्या बरोबरच घेऊन जातो. तसंच नामही आपल्या बरोबर राहू शकतं नव्हे ते पुढील प्रकारांनी युद्धातही उपयोगी पडतं-

▸ ४४.१.

उत्तम युद्ध करायला मनःस्थिती अत्यंत संतुलित लागते. हात स्थिर असेल तर साध्या बंदुकीचा नेम धरता येतो, नव्हे व्यूहरचनाही आखता येतात. हात स्थिर राहायला, व्यूहरचना करायला मन स्थिर लागतं. ते काम नामानं होतं. नाम स्वतः अनादिसिद्ध, स्थिर आहे व घेणाऱ्याच्या वृत्तीलाही स्थिर करतं.

▸ ४४.२.

नित्य नाम घेणाऱ्याला शाश्वत-अशाश्वताचा उलगडा होत जात असतो. त्याला जगाची, लौकिकाची त्याचबरोबर देहाचीही नश्वरता चांगली कळलेली असते. तसंच आपल्यातलं खरं चैतन्य

कोणतं आणि ते कसं अविनाशी आहे हे कळलेलं असतं. त्यामुळं देहाचीच नश्वरता कळल्यानं युद्धात ज्याची आत्यंतिक गरज असते तो देह पणाला लावणं नाम घेणारा सहज करू शकतो.

► ४४.३.

युद्धाच्या कर्मात माणसाला विचलित करतो तो अनेकदा आत्मविश्वासाचा अभाव, शत्रूच्या तयारीची भीती, अनपेक्षित कारवाया-घटना यांची काळजी. असल्या गोष्टींनी युद्ध करण्याच्या योद्ध्याच्या क्षमतेला मोठाच घातक धक्का बसतो, तो कमजोर होतो.

नाम घेणाऱ्याला भगवंताच्या अंतिम कर्तृत्वाची खात्री असल्यानं वर उल्लेखलेल्या कितीही गोष्टी असल्या तरी त्याला चिंतेचं कारण वाटत नाही. कारण ते काहीही घडलं तरी भगवंतांच्या इच्छेनुसार जे होणार त्याच्या आड यातलं काहीही येऊ शकत नाही. त्यासाठी आवश्यक असेल तर सूचकता, सावधता, अनपेक्षित उत्तरं भगवंत आपल्याला आतून खचित देत राहील, या खात्रीमुळं इतर योद्ध्यांसारखं नाम घेणाऱ्या योद्ध्याला विचलित व्हावं लागत नाही.

४५. नाम व योगमार्ग यांचा संबंध स्पष्ट करावा.

योगात, विशेषतः अष्टांग योगमार्ग हा श्रेष्ठ व अधिकारी व्यक्तींचा आणि अनेकांना आकर्षण वाटणारा मार्ग आहे. सामान्य माणसाला हा योगमार्ग चालणं जिकिरीचं असतं. 'खरं नाम' घेण्याचा 'नाममार्ग' हा मात्र सर्वसामान्य माणसाला, श्री महाराज म्हणतात तसा, योगाची सर्व अंगं सहजपणे साधून देणारा आहे.

मुळात योग म्हणजेच भगवंताशी जोडलं जाणं. नामानं स्मरणाच्या व अनुसंधानाच्या मार्गानं माणूस प्रथमपासूनच भगवंताशी जोडला जातो. नाम घडावं म्हणून पाळायच्या प्रारंभिक पथ्यांमध्ये यमनियम ही पहिली दोन अंगं येतात, नाम घडत राहण्यासाठी ज्याच्या त्याच्या स्थितीला अनुकूल असं बसण्यानं आसन हे तिसरं अंग येतं. तर नामाच्या नियमित साधनेनं प्राणशक्तीचा संचय व संयमन घडतं - पण अकारण दीर्घायु वगैरे व्हायला होत नाही. नामाच्या विशेष पथ्यांमुळं इंद्रियांचा प्रत्याहार तर नामनिष्ठेनं धारणा ही पाचवी व सहावी अंगं घडतात. नामाच्या सातत्य, गुणवत्ता यांनी सहजतेनं ध्यान हे सातवं अंग घडतं. तर अखेर भगवंताशी तादात्म्य घडून, नामही सुटून समाधी साधते. त्यामुळं अधिकारी व्यक्तींनी योगाभ्यासाकडं वळणं इष्ट असलं तरी नाम हा सामान्यांचा सोपा, अनायास व निर्धोक योगमार्ग आहे, एवढी खूण बाळगून निष्ठेनं 'खरं नाम' घ्यावं म्हणजे झालं.

४६. नाम सोपं व प्रभावी असेल तर ते सर्व लोक का घेत नाहीत ?

पहिलं म्हणजे नाम हे सोपं व प्रभावी आहेच. फक्त ते सर्व लोक का घेत नाहीत असं विचारण्यात आपल्याला सुप्तपणे ते बहुधा इतकं सोपं, प्रभावी नसावं असं ध्वनित करायचं असतं. पण इथं एक लक्षात घेतलं पाहिजे की, सर्व लोकांनी एखादी गोष्ट करण्यावर तिचं प्रभावीपण, मोठेपण किंवा गुणवत्ता ठरते असं नाही किंवा लोकशाहीत ठरावी तशी ही बहुमतानं सोपी, चांगली ठरवता येण्यासारखी गोष्ट मुळातच नाही. ती प्रत्यक्ष अनुभवानं ठरेल. तो

अनुभव आज कदाचित एकट्यादुकट्याचाही असेल,तो पुढं अनेकांना येऊही शकेल. नामानं विधायकरित्या बदललेला एक माणूससुद्धा नामाचं श्रेष्ठत्व ठरवायला पुरेसा असू शकतो, ही एक गोष्ट.

सुदैवानं असं मुळातच नाही. नाम हे अनादिसिद्ध आहे. कोट्यवधी लोकांनी गेल्या ज्ञात अशा पाचदहा हजार वर्षांच्या इतिहासात ते घेऊन मुक्ती गाठल्याची उदाहरणं असल्यानं मुळातच ते असंख्य लोक घेतच होते, आजही घेत आहेत आणि पुढंही घेत राहतील, ही वस्तुस्थिती लक्षात घ्यायला हरकत नाही. संतांची शेकडो वर्षांची वचनं आणि चरित्रं ही तर त्याची जिवंत साक्ष आहे.

शिवाय सर्वच लोक तशा कुठल्याच सर्व गोष्टी करीत नाहीत. चांगल्याही नाहीत आणि वाईटही नाहीत. जेवणखाण चांगलं, उत्तम वस्त्रप्रावरणं चांगलीच, पण या गोष्टी तर देहाशी, देहबुद्धीशी निगडित गोष्टी असूनही सर्व लोक जेवतात असं नाही, न जेवणारे आहेत, उपास करणारे आहेत. विकार ही तर नेहमीची, बेसावधपणे मनुष्य आहारी जाईल व त्याचं नुकसान होईल अशी गोष्ट . तरी सर्व लोक रागावत नाहीत, सर्व लोभी असत नाहीत - अनेक लोक शांत, निर्लोभीही असतात.

सारांश, सर्व लोकांनी ते घ्यावं की नाही किंवा घेतात की नाहीत - याचा विचार फारसा करण्याची गरज नाही. फार तर जास्ती लोक ते का घेत नाहीत असं वाटणं समजू शकतं. त्याची काही कारणं अशी आहेत -

► ४६.१.

भगवंताकडं जाण्यासाठी जी अनेक साधनं आहेत त्यात नाम हे एक साधन आहे. त्यामुळं अनेक लोक इतर साधनं उदा.,पूजापाठ

- यात्रा - पारायणं - ध्यानधारणा - अष्टांगयोग-कर्मयोग अशीही अनेक साधनं करीत असतात. त्यामुळं ते नाम घेत नसू शकतात.

► ४६.२.

प्रत्येकाच्या मनाची एक ठेवण असते. त्याचं पारमार्थिक साधनसुद्धा शक्यतो तो त्या ठेवणीनुसार निवडतो, करतो, करावंही. कारण ते त्याला अधिक सहज जमतं, यशस्वीपणे करता येतं. त्या दृष्टीनंही नामाऐवजी तसं दुसरं साधन करणं त्यांना योग्य वाटतं.

► ४६.३.

साधन म्हणून नामाची व्याप्ती सर्वांना माहीत असेलच असं नाही. त्यामुळंही ते त्यापासून वंचित असू शकतात किंवा नाम घेत नसतात.

► ४६.४.

नाम हे वरकरणी तसं फारच सोपं साधन वाटतं, म्हणूनही अनेक लोकांचा त्यावर किंवा त्याच्या सामर्थ्यावर तेवढा विश्वास बसत नाही. एखाद्या साध्याशा औषधानं एखादा मोठा असाध्य रोग बरा होईल, असं एखाद्या अनुभवी डॉक्टरनं सांगितलं तरी त्यावर पेशंटचा विश्वासच बसत नाही, तसंच काहीसं नामाच्या बाबतीत अनेकांचं होतं. त्यामुळंही ते नाम घेत नाहीत. कारण अनेकांना साधन खूप कठीण, आव्हानात्मक असलं तर त्यावर जास्त विश्वास बसतो.

► ४६.५.

अनेकांच्या परमार्थासंबंधीच्या काही चुकीच्या समजुती असतात - ज्यात ती वयस्करपणी विशेषत: म्हातारपणी करायची गोष्ट आहे असं त्यांना वाटतं. त्यामुळं परमार्थाचं साधन म्हणजे जे नाम, ते घ्यायचं आपलं हे काही वय नाही, असं अनेक तरुण व प्रौढांना वाटतं, म्हणूनही ते नाम घेत नाहीत.

► ४६.६.

नामाबद्दल ज्या काही समजुती आहेत, त्यात नाम घेणं म्हणजे फक्त काही अक्षरांचं पुन्हापुन्हा उच्चारण करीत राहाणं आहे आणि अर्थातच त्यामुळं काय उपयोग होणार असं वाटूनही नाम न घेणारे लोक आहेत. त्यांना नाम-त्यानं भगवंताचं स्मरण- म्हणजे पर्यायानं 'मी'चं विस्मरण-भगवंताच्या स्मरणानं सात्त्विक व्यापकतेचं भान - तशा कृती आणि त्याचा जीवनावर समाधानरूप विधायक परिणाम व अनुभव अशा गोष्टींची कल्पना नसल्यानं ते नाम घेत नाहीत.

अशा अनेक कारणांनी अनेक लोक नाम उपयुक्त ठरणारं असूनही घेत नाहीत असं आढळतं.

४७. नामाचा शेवट कशात आहे ? नाम सुटणं म्हणजे काय ?

नाम ही आपण पूर्वी म्हटल्याप्रमाणं व्यापकाची, विश्वात्मकाची, ईश्वराची आठवण देणारी संकेतरूप गोष्ट आहे. आपल्या अंतर्यामीही हे भगवद्रूप आहेच. फक्त ते जागृत, सतत सावध, क्रियाशील नसतं ही सामान्य माणसाची स्थिती असते. नामाच्या रूपानं या भगवंताचं प्रथम स्मरण दिलं जातं, नामाच्या वारंवार स्मरणानं-चिंतनानं भगवंताची, त्याच्या अस्तित्वाची, कर्तृत्वाची, आपल्याशी असलेल्या अतूट, सूक्ष्म संबंधाची जाणीव दिली जाते, ती वाढत जाते. तेव्हा दोन गोष्टी घडतात.

एक आपलं देहाशी, आपल्या अहंकाराशी, अलगपणाशी निर्माण झालेलं तादात्म्य एका बाजूनं कमी कमी होऊ लागतं तर दुसऱ्या बाजूनं भगवंताशी तादात्म्य वाढायला लागतं. जितकी ही

प्रगती होईल तितकं 'अहंकार' अशा अर्थानं वेगळेपण हळूहळू संपून आपण भगवंताचे - त्याच्या इच्छेचे - कर्तृत्वाचे - अंश आहोत, याचं भान वाढत जातं. आपण एखाद्याला हाक मारीत असावं, ती त्याला ऐकू जावी, त्यानं आपल्याकडं वळून बघावं, आपल्या दिशेनं यावं इतकंच नव्हे तर आपल्याला प्रत्यक्ष भेटावं, मग हाक मारणं संपून जातं, तसं नाम तेव्हा सुटून जातं.

त्यामुळं अशा तऱ्हेनं नामाचा शेवट भगवंताशी मायेनं, आपल्यावासनांमुळं निर्माण झालेलं द्वैत संपण्यात होतो, भगवंताशी तादात्म्य होण्यात होतो. स्वत:च स्वत:ला हाक कशी मारणार तशा अवस्थेत हाक संपते, तसं नाम सुटून जातं. अर्थात हा सारा प्रवास प्रत्यक्ष अनुभवाचा विषय आहे. पण जिज्ञासा म्हणून समजून घेणं उपयोगी आहे.

४८. अंतकाळ व नाम यांचा संबंध स्पष्ट करावा. त्यावेळीनाम येण्यास काय करावं ?न आल्यास काय होतं ?

▸ ४८.१. वासना शुद्धी व निवृत्ती –

मनुष्य नेहमी इच्छा-वासना यांनी प्रेरित राहूनच वावरत असतो. त्याच्या कृतींना प्रेरणाही याच इच्छा किंवा मूळ धरलेल्या स्वार्थी देहसुखाच्या इच्छा - म्हणजे वासना असतात. त्या जाणवणाऱ्या, प्रकट असतात तशा त्या सुप्तही असू शकतात. त्या सूक्ष्म असतात म्हणूनच जास्त सामर्थ्यशील असतात आणि नष्ट व्हायलाही अत्यंत कठीण असतात.

वासनांचा प्रकार तामस-राजस-सात्त्विक कसाही असला तरी त्यानुसार होणाऱ्या पुढच्या कृतींच्या प्रेरणा, त्यांच्या वासनांचा केला जाणारा अत्यंत सूक्ष्म पण प्रबळ पाठपुरावा,त्या प्रत्यक्षात येणं, त्यामुळं होणाऱ्या कृतींचे परिणाम म्हणून पुन्हा तशाच किंवा नव्या स्वरूपातल्यावासना आकाराला येणं - हे टप्पे सारखेच असतात. ते अर्थातच बंधकारकच असतात.

म्हणून माणसाला जसा दृश्य असलेला पाचसहा फुटांचा देह असतो तसा त्याचबरोबर त्याच्या या भल्याबुऱ्या वासनांचा समूह असलेला त्याचा वासनादेहही त्याच्या समवेत असतो.तो 'मी'पणाभोवती गुंडाळलेला असतो. असा वासनादेह आहे तोवर त्या माणसाची मुक्तता अशक्य असते. साधनेनं पूर्वार्धात वासनांचं शुद्धीकरण होतं तर उत्तरार्धात वासनांचं उच्चाटण होतं. म्हणून संत अत्यंत निर्वासन असतात, असं श्री महाराज सार्थपणे म्हणतात.

वासनांची शुद्धी व निवृत्ती होण्याच्या मार्गात एका बाजूनं नाम म्हणजे 'तू'चा उद्घोष असल्यानं ज्या 'मी'च्या बळकटपणाच्या आधारानं वासनादेह टिकून असतो तो 'मी'चा आधारच काढून घेतला जातो.

दुसऱ्या बाजूनं वासनांची पूर्ती व पुन्हा निर्मिती ज्या दृश्य जगाला, त्यातल्या विषयांना धरून होत असते त्या दृश्याचं फोलपण, अशाश्वतता शाश्वत नामाच्या पुनरुच्चारानं मनाला पटून त्या दृश्य जगाचं आकर्षण लटकं पडत जातं आणि माणूस दृश्य-इंद्रियं यांच्या प्रबळ कचाट्यातून आणि पर्यायानं वासनांच्या व इच्छांच्या पगड्यातून मोकळा होत जातो. एकतर तो अशुद्ध तामस - राजस वासनांतून मोकळा होत शुद्ध सात्त्विक वासनांकडं वळून वासनाशुद्धी होते आणि

प्रबळ नामानं वासनादेहाचाआधार असलेला 'मी'च नाहीसा होऊन त्याची वासनानिवृत्ती होते.

▸ ४८.२. नामाची दुहेरी मदत –

ही सारी चर्चा इथं करायचं कारण असं की, माणसाच्या या वासनांच्या शुद्धीकरणाला नाम ही अत्यंत साध्यात साधी, सोप्यात सोपी मदत आहे. तिच्यासाठी दुहेरी कृती कराव्या लागतात. एका बाजूनं मी निर्वासन होण्यासाठी हे नाम घेतो आहे, त्यात ते सामर्थ्य कसं कसं आहे ते जाणून, दृढ श्रद्धा ठेवून म्हणजे नाम 'समजून' घेण्याची कृती करणं आणि दुसऱ्या बाजूनं या वासनांच्या विविध रूपांना आवर घालतीलअशा कृती करीत राहाणं.

उदाहरणार्थ, समजा एखाद्या माणसाला मधुमेह झाला आहे आणि त्यामुळं त्याचं शरीर पोखरलं जातं आहे, त्याचा विनाश होईल हे दिसतं आहे. त्यावेळी त्याला हा विकार व त्याची गोडाची वासना त्याला कमी करायची आहे तर तो शरीरातलं हे बिघडलेलं प्रमाण योग्य करणारी गोळी म्हणजे नाम - ती घेतो. ती देणाऱ्या डॉक्टरवरच्या म्हणजे संत, गुरू यांच्यावरच्या व त्या औषधावरच्या श्रद्धेनं म्हणजे - ती मला बरं करू शकेल - या श्रद्धेनं ती घेतो.

पण एवढ्यानं काम होत नाही तर दुसऱ्या बाजूला त्याला पूरक कृती म्हणजे हळूहळू गोड पदार्थ किंवा पदार्थांतली साखर, गोडपणा टप्प्याटप्प्यानं कमी करणं - म्हणजे शरीरालाही अशा थोड्या अगोड खाण्याची सवय होत जाणं, शेवटी तर बिनसाखरेचा चहाही साखरेचा असल्यासारखं आपलं अंतिम हित पटून आनंदानं तो प्यायला तयार होणं, या पूरक कृतींचीसुद्धा जोड द्यावी लागते.

या दोन्ही बाजूंच्या कृतींमुळं माणसाचा आजार आटोक्यात येतो. वासनांच्या बाबतीत तर तो नष्टही होतो. म्हणून नाम घेताना या

दुहेरी कृतींची गरज आहे. तरच मनुष्य या जन्म-मृत्यूच्या चक्रातून मुक्त होऊन केवळ आनंदमय होऊ शकतो.

▶ **४८.३.अंतकाळ म्हणजे काय ? –**

अंतकाळ म्हणजे माणसाच्या शरीररूप अस्तित्वाची काळानं केलेली समाप्ती होय. माणसाच्या वासनादेहाची समाप्ती काळाला करता येत नाही. कारण तो स्थूल नाही. काळाच्या कक्षेत तो येत नाही. त्याचा खरा नाश पूर्तीनंसुद्धा होत नाही. तो नाश नामानं वर सांगितलेल्या पद्धतीनं होऊ शकतो.

त्यात या अंतकाळाचं विशेष महत्त्व अशासाठी आहे की, तो संधिकाल आहे. या शरीराचा प्रकाश मावळत असतो, शरीराचे सर्व दृश्य भाग नष्ट होतात, चैतन्य चैतन्यात विलीन होऊन जातं, वासनांचा देह मात्र तसाच अज्ञाताच्या अंधकाराकडं सुपूर्द केला जात असतो. या संधिकालात भगवंताच्या नामानं हा वासनादेह जास्तीत जास्त शुद्ध होऊ शकतो आणि एकतर पुढच्या देहाच्या प्राप्तीसाठी गती व योग्य देहस्थिती मिळण्यासाठी नामाच्या या सामर्थ्यवान साधनाचा मोठा उपयोग होतो. म्हणून अंतकाळी नाम यावं याचं महत्त्व पुरातन काळापासून आजअखेर सर्व संतांनी, अवतारांनी मांडलं आहे.

सृष्टीतल्या अचूक कार्यकारणभावात आपण ज्या विविध परिस्थितींत, विविध प्रकारच्या सामान्य - असामान्य कुवती - कल घेऊन जन्माला येतो, जी अक्षरशः अगणित प्रकारची वातावरणं आपल्याला अनायासे मिळतात, ज्यांचा आपल्या जीवनावर, जीवनशैलीवर फार मोठा व दूरगामी परिणाम होतो - यांतल्या अनेक गोष्टींतून आपल्याला या अज्ञात देहाची खात्री मिळू शकते.

स्थूल भेदांवरून, वैविध्यांवरून सूक्ष्म कारणांची कल्पना

विचारशील माणसाला करता येऊ शकते. तसंच अनेक अकारण, अनाकलनीय, वेळी अन्याय्य - चुकीच्या वाटणाऱ्या घटनांची उत्तरंही वर सांगितलेल्या वस्तुस्थितीतून मिळू शकतात. पूर्वीचे आणि आजही तेवढी तप:श्चर्या असलेले सूक्ष्मदर्शी ऋषी हे अधिक स्पष्टपणे सांगू शकतात.

▸ ४८.४.अंतकाळच्या नामातल्या अडचणी व मार्ग –

आता साहजिकच असा प्रश्न अनेकदा उद्‌भवतो की,एरवी मनुष्य एकवेळ समजून नाम घेऊ शकेल, पण अनेकदा अंतकाळी मनुष्य शरीराच्या विकल अवस्थेत असतो. विस्मरण, पराधीनता, नाना प्रकारचे आजार, त्यामुळं येणाऱ्या असमर्थता - अशा अवस्थेत जरी गरज पटली, इच्छा असली तरी हे नाम अंतकाळी कसं येणार असा प्रश्न कुणालाही पडू शकतो. तो व्यवहारानं बरोबरच आहे.

पण नामाच्या बाबतीत दोन वैशिष्ट्यं आहेत की, एकतर ते एखाद्या कौशल्यासारखं आहे. शिकताना कठीण पण अंगभूत होण्याइतपत झाल्यावर विनासायास. जशी वाहनकौशल्यं असतात.

साधी सायकल शिकताना तिचं हॅण्डल, दिशा सांभाळणं, त्याचवेळी ब्रेकवरचं नियंत्रण, त्याचवेळी तिला कमीजास्त गती देणं, रहदारी सांभाळणं, त्यात वाहनाचा व आपला तोल सांभाळणं - अशा अनेक क्रिया शिकताना अवघड असल्या तरी सराईत सायकलस्वार पुढं हे सारं एकावेळी बिनचूक करून - वेळी गप्पा मारणं, आजूबाजूच्या पाट्या-रस्ते - माणसं पाहाणं हेसुद्धा सहजतेनं करतो. तसं नाम घेणं ही सुरुवातीला कठीण वाटणारी क्रिया असली तरी ती सरावानं सहज चालू राहू शकणारी साधना होऊ शकते. कारण ती तर अंतर्यामी व सहज चालणारी साधना आहे. मात्र इतकी

सहज होईल एवढी नामसाधना आपल्याला आयुष्यभर करीत राहावी लागेल, हे स्पष्टच आहे.

तिचं दुसरं आणि विशेषत: विविध गुरूंनी व भगवंतांनी आश्वासन दिलेलं वैशिष्ट्यं आहे की, जो हे जन्मभर करील त्याला एकतर अंतकाळी अशा स्थितीत ठेवलं जातं की त्याचं स्वत:चं नाम सुरू राहील किंवा त्याच्या बाजूला अन्य साधकांकडून किंवा अन्य मार्गानं नाम वा नामाचं वातावरण राहील.

दुसरं त्याहीपेक्षा महत्त्वाचं म्हणजे जो असं नाम निष्ठेनं घेईल त्याच्यासाठी त्याचे गुरू किंवा भगवंत त्याच्या अंतकाळी नाम घेऊन ही नामाची अंतकाळची मदत त्याला कृपापूर्वक करतील व आवश्यक सद्‌गती साधून देतील.

या साऱ्या विस्तृत पार्श्वभूमीवर आपण नामाचा विचार करावा व आयुष्यभर खरा निरुपाधिक आनंद देणारी आणि अंतकाळही साधून देणारी ही 'नामविद्या' निष्ठेनं जोपासावी असं नम्रतेनं पण अत्यंत हितबुद्धीनं व तळमळीनं म्हणावंसं वाटतं.

।। श्री सद्‌गुरुचरणार्पणमस्तु ।।
।। ॐ तत् सत् ।।
।। श्रीराम ।।

नामाची आरती

गाऊ नामाची आरती । ज्याने देव दिला हाती ।। धृ ।।
आहत तैसे अनाहताचे । शब्दरूप हे बीज जगाचे ।।देत स्मरण चित्ती ।।१।।
नव्हे अक्षरे, मंत्र नसे हे । सगुणरूप भगवंत असे हे ।।सिद्ध, संत वरिती ।।२।।
निरुपाधिक मार्गांचा राजा । कुणाच्याहि हे येई काजा ।।येथ भेद मिटती ।।३।।
असो कुणाही देवरुपाचे । उन्मन करिते घेई त्याचे ।।भक्त दीन तरती ।।४।।

नाम

नामातील अधिक अभ्यास, प्रयोग व प्रगतीसाठी उपयुक्त
अशा येथील दोन पुस्तकांत विवरण केलेल्या विषयांची
थोडक्यात माहिती देणारी

परिशिष्टे

परिशिष्ट क्र. १ - जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती : विवेचन केलेले विषय
परिशिष्ट क्र. २ - वृत्त्यंतरप्रकाश : खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा
परिशिष्ट क्र. ३ - वृत्त्यंतरप्रकाश : विवेचन केलेले विषय

■■

परिशिष्ट क्र. १
जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती या पुस्तकात विवेचन केलेले विषय

१. जपसंकल्प म्हणजे काय ?
२. जपसंकल्प कशासाठी करावा ?
३. जपसंकल्पांचे प्रकार
४. जपसंकल्प कुणी, कसा व कधी करावा ?
५. कोणत्या नामाच्या जपाचा संकल्प करावा ?
६. संकल्पासाठी जपाचे प्रमाण कसे ठरवता येते ?
७. संकल्पसंख्येचा आढावा घेणे आणि
   त्यात आवश्यक बदल करणे
८. उपलब्ध वेळेचा विचार व आपली संकल्पसंख्या :
   एक आत्मपरीक्षण
९. आदर्श संकल्पाचे स्वरूप

१०. जप मोजण्याची पद्धत
११. मोजताना कुठला जप धरावा ?
१२. जपाचे प्रकार
१३. जपासाठी माळेचा वापर
१४. जप मोजणेच मुळात आवश्यक व बरोबर आहे का ?
१५. जप मोजण्याचे तोटे कोणते ?
१६. तोटे असतानाही जप का मोजावा ?
१७. व्यक्तिगत संकल्प असले तरी त्याला
पूरक सामूहिक मदती कोणत्या ?
१८. सामूहिक नामदिवस व त्याची पथ्ये
१९. मोठ्या संख्येने जप करणारे काय करतात ?
२०. नाम घेणे, वाढवणे, स्थिर करणे यांतल्या
सामान्य अडचणी कोणत्या ?
२१. नामाच्या वाढीचे काही दाखले
२२. जपसंकल्पपूर्तीनंतरचे एक आत्मपरीक्षण
२३. जप व संकल्प या संबंधीच्या काही
सर्वसाधारण प्रश्नांचा खुलासा
२४. येथील जपसंकल्पपद्धतीची काही वैशिष्ट्ये

परिशिष्ट क्र.२
वृत्त्यंतरप्रकाश : खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा

सर्वसामान्य माणसाच्या दृष्टीनं परमार्थ म्हणजे देवधर्म, पाठ-पारायणं, यात्रादर्शनं, गुरू-गुरुमंत्र इत्यादी गोष्टी होत. तो प्रपंचाची कामं जशा पद्धतीनं उत्साहानं करतो, तशाच पद्धतीनं तो ही परमार्थाची कामंही करून मोकळा होतो. ही झाली परमार्थ

करणाऱ्यांची परिस्थिती. त्याच्याशी परिचित नसलेले किंवा त्याला विरोध असलेले लोक तर या सर्वांपासूनच दूर असतात. वर सांगितलेल्या गोष्टी म्हणजेच परमार्थ असतो, अशी त्यांची समजूत असली तर ते स्वाभाविकच आहे. कारण त्यांनी खऱ्या परमार्थाची ओळख करून घेतलेली नसते. आश्चर्य हे आहे की, जी माणसं वर म्हटल्याप्रमाणं वर्षानुवर्षं परमार्थ करीत असतात, त्यांनाही खरा परमार्थ कशात आहे याची ओळख नसताना अनेकदा आढळते. वर म्हटलेली काही सात्त्विक कामं केली म्हणजे परमार्थ झाला अशाच समजुतीत अनेक जण आढळतात, हे विचार करण्यासारखं आहे.

वास्तविक, परमार्थ ही माणसाचं अंतरंग समतोल, शांत व समाधानी करण्याची विद्या आहे. या साऱ्या परमार्थाच्या साधनांची परिणती माणसाच्या अंतरंगाचा विधायक पालट होण्यात झाली नाही तर माणसाचं मुख्य कामच झालं नाही, असं म्हणावं लागेल ना? प्रत्येक माणसाला जसं देह, परिस्थिती यांनी बनलेलं बहिरंग आहे तसंच दृश्य नसलेलं मन, अधिक खोल असलेलं चित्त आणि प्रत्येकाला जाणवणारं चैतन्यमय आत्मस्वरूप यांनी बनलेलं अंतरंगही आहे. ते नुसतंच आहे असं नसून माणसाच्या बाह्य कृती आणि त्यांचे बरेवाईट परिणाम यांना खरी प्रेरणा व दिशा या अंतरंगाकडूनच मिळत असते. त्यामुळं अंतरंग संकुचित, अविकसित असेल तर कृती तशाच होतील आणि त्याचे परिणाम म्हणून त्या व्यक्तीचं व त्याच्या समाजाचं जीवन अविकसित व दुःखी राहील, हे उघड आहे.

सध्या मनुष्य बहिरंगाची जास्तीत जास्त काळजी घेण्याचा प्रयत्न करतो आहे, हे खरं. पण अंतरंगाकडं पुरेसं लक्ष न दिल्यानं तो शांत, स्वस्थ, समाधानी दिसत नाही हेही सत्य आहे. परमार्थविद्या ही माणसाला निरपेक्ष, शाश्वत समाधान देणारी प्रधान विद्या आहे. या अंतरंगविद्येचं मुख्य ध्येय माणसाच्या संकुचित, अविकसित मनाला, चित्ताला विशालतेचं परिमाण देणं, हे आहे. त्यासाठी परमार्थाचा प्रधान मार्ग 'वृत्त्यंतर' हा आहे. वृत्त्यंतर म्हणजे साध्या भाषेत 'समाधान देऊ शकणारा स्वभावातला विधायक बदल' होय. तो

स्वत:च्याच मनात करायचा असल्यानं ते काम स्वत:लाच करावं लागतं. वर उल्लेखलेली साधनं किंवा गुरू वा ग्रंथ यांच्याकडून होणारं मार्गदर्शन ही बाह्य मदत परमार्थात मिळू शकते. पण वर उल्लेखल्याप्रमाणं ही सारी साधनं किंवा प्रयत्न हे वृत्त्यंतराचं ध्येय गाठू शकतात की नाही, हे सतत पाहाणं आवश्यक असतं.

याच दृष्टीनं पुढं पाहिलं तर ही अंतरंगाची विशालता यायला प्रथम स्वत:च्या अंतरंगाची कल्पना येणं, त्याचे घटक समजणं, त्यातले नकारात्मक घटक दूर करण्याचे प्रयत्न करणं गरजेचं असतं. तसंच इतर घटकांची उदाहरणार्थ, श्रद्धा, निष्ठा, शुद्ध प्रयत्नवाद, कृपा, कृतज्ञता, आदर, नि:स्वार्थी प्रेम, सामंजस्य, शांती विकाररहितता, सहजीवनाचं उच्च महत्त्व, निसर्गाची जिज्ञासू जाणीव, नम्रता - अशा अनेक आवश्यक घटकांची प्रयत्नपूर्वक वाढ करावी लागते. ते घटक स्थिर व्हावेत यासाठी निश्चित स्वरूपाचे प्रयत्न करावे लागतात. यानं कोणत्याही माणसाचं, अंतरंग समृद्ध, विशाल आणि त्यामुळं सदैव आनंदी व समाजयोग्य बनणं शक्य आहे, हे समोर येईल.

त्यासाठी मनाची-चित्ताची असलेली संकुचितता, अपरिपक्वता कमी करणं व त्याला पुढच्या खऱ्या विकासाची दिशा देणं - यांसाठी करण्याचे पद्धतशीर प्रयत्न म्हणजे या पुस्तकात मांडलेलं वृत्त्यंतर म्हणजे 'अंतरंगातला बदल' होय. भजन-पूजन -नाम अशा कुठल्याही पारमार्थिक उपक्रमाचं ते खरं व अंतिम ध्येय असतं, असावं. बाह्यत: समाज घडवण्याचे काही प्रयत्न मग ते समाजवाद, समतेच्या चळवळी, कायद्याच्या रचना, प्रबोधनं - असे अनेक प्रयत्नही अखेर या वृत्त्यंतरावर येऊन थांबतात, हे लक्षात येईल. पण त्यांचं स्वरूप बाह्य असल्यानं त्या प्रयत्नांना प्रबोधन, वेळी कायदा-दंड-शिक्षा अशा चौकटीत काम करून अखेर थांबावं लागतं.

परमार्थाचे, वृत्त्यंतराचे प्रयत्न मात्र थेट याच मुद्याला हात घालतात. मनाच्या बदलाला आवश्यक असलेलं उपासनेचं बळ देतात व त्या साहाय्यानं परिवर्तन साधतात. निदान हे तरी स्पष्ट होऊ शकेल

की, परिवर्तनाच्या बाह्य प्रयत्नांशी, चळवळींशी मूळ परमार्थाचा विरोध तर नाहीच, उलट ते प्रयत्न पूरकच आहेत. त्यांचं मूळ ध्येय माणसाचं विधायक व हितकारी परिवर्तन हेच आहे. फक्त परमार्थाचा भर हा मुख्यपणे अंतरंगाचा बदल साधावा, यावर आहे. या वृत्तीतल्या बदलामुळं बाहेरच्या आवश्यक त्या आदर्श कृती व जीवन आपोआपच निर्माण होतं, असं परमार्थ मानतो, एवढंच.

पारंपरिक परमार्थ हा वेगवेगळी भजन-नाम-पूजन-यात्रा-वाचन-पारायण यांसारखी थोडी बाह्यांगप्रधान सात्त्विक साधनं देतो. त्यातून हळूहळू अंतरंगातला बदल अपेक्षित करतो, हा परमार्थाचा इतिहास आहे. पण अंतरंगात बदल झाल्याशिवाय, वृत्तीत पालट झाल्याशिवाय खरा परमार्थ नाही, हे ग्रंथांतून, पदांतून, अभंगांतून, उपदेशांतूनही स्पष्टपणे आलेलं आपल्याला दिसेल.

मात्र मनुष्यस्वभावाप्रमाणं एक वेळ काही सामाजिक चळवळ, घोषणा, कार्यक्रम सोपे वाटतात, पण स्वतः निःस्वार्थी, त्यागी होणं नको वाटतं तसं, परमार्थातही अभंग, पारायण सोपं पण स्वतःत बदल घडवणं नको अशी सार्वत्रिक वृत्ती आढळते. म्हणूनच वृत्त्यंतर किंवा साध्या भाषेत माणसाच्या स्वभावातील विधायक बदल हेच प्रधान ध्येय धरून काम करणारे संख्येनं कमी असतात. तरीही वृत्त्यंतर हे काम खरं प्रधान काम होय, यात दुमत असायचं कारण नाही. कारण असा वृत्तीनं बदललेला माणूसच विकसित माणूस-देवमाणूस होतो, स्वतःच्या आयुष्याचंही समाधानी, आनंदी परिवर्तन करतो आणि सहवासात येणाऱ्या समाजाचंही. हा तर संतजीवनात आढळणारा प्रत्यक्ष अनुभवच आहे.

म्हणून या वृत्त्यंतराच्या प्रधान मुद्याला हात घालणारं हे पुस्तक लिहिण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्या दृष्टीनं हे पुस्तक तसं सर्वांसाठीच आहे. अनेक संतवचनात, उपदेशात, सामाजिक-व्यक्तिगत निरीक्षणात त्याची मुळं आहेत. स्वतःचं काही तपांचं वाचन-चिंतन, प्रयोग ही त्याची पार्श्वभूमी आहे. चर्चा-प्रयोग-संकल्प-आढावे अशा मार्गांनी प्रयत्न करणाऱ्या साधकांची यात ईश्वरकृपेनं लाभलेली मदतही

याला साहाय्यभूत झाली आहे. वरवरचा सोपा परमार्थ सर्वत्र प्रसृत आहे. तो करणं प्रतिष्ठेचं आहे. शिवाय ते स्वतःच्या स्वभावावर न येता सुरक्षितपणे करता येण्यासारखं असतं. बरेच लोक तेच करतात. असं असतानाही नामासारख्या निरुपाधिक साधनाचा सातत्यानं संकल्प व त्याला वृत्त्यंतर संकल्प, अभ्यास व प्रयोगाची विधायक जोड देणाऱ्या या साधकबंधुभगिनींचे आभार मानावे तेवढे थोडेच आहेत. म्हणून हे पुस्तक त्यांनाच अर्पण केलं आहे.

वस्तुतः वृत्त्यंतर साधून विकसित माणूस म्हणजे पर्यायानं देवमाणूस होण्याची सुप्त क्षमता प्रत्येक माणसाकडं आहे. प्रयत्नशील व परिपक्व होऊन एखाद्या झाडानं खूप कष्ट मनापासून घेऊन फुलासारख्या निसर्गातल्या अद्वितीय, रम्य चमत्काराचं ध्येय गाठावं तसं माणसालाही शक्य आहे.

श्री समर्थ, श्री तुकोबा, श्री गोंदवलेकर महाराज अशा असंख्य प्राचीन, अर्वाचीन संतांनी माणसाच्या अंतरंगाचा पालट घडून आला पाहिजे, हे अत्यंत तळमळीनं सर्वत्र सांगितलेलं आहे. इतकंच काय, सर्व रूढ अध्यात्म बाजूला ठेवून स्वतंत्र मार्गानं सत्यदर्शनापर्यंत जाणाऱ्या जे. कृष्णमूर्तींसारख्या आधुनिक जीवनवादी संतांनीही माणसाच्या अंतरंगात विधायक बदल व्हावा, हेच तळमळीनं सांगितलं आहे.

हे लक्षात घेता, 'वृत्त्यंतर' विषयाचा विचार जरी इतर परमार्थी तसंच अन्य सर्वसाधारण वाचकांत सुरू झाला, तरी या अल्प प्रयत्नाचं सार्थक होईल, असं वाटतं...

परिशिष्ट क्र.३
वृत्त्यंतरप्रकाश : विवेचन केलेले विषय

वृत्त्यंतराची मूळ कल्पना
वृत्त्यंतर - काही प्रातिनिधिक प्रश्न

१. आपण आपली नित्याची साधना करीत असताना असे वेगळे प्रयोग करण्याची गरज आहे का व ती कोणती ?

२. जर वृत्त्यंतर हे परमार्थाचं ध्येय असेल व त्यासाठी प्रयोगांची आवश्यकता असेल तर उपासना न करता केवळ हे प्रयोग केले तर चालतील का ?

३. या प्रयोगासाठी वयाचं बंधन आहे का?

४. अशा प्रयोगांनी स्वभावात बदल होतात का?

५. स्वभाव व वृत्ती या गोष्टी एकच आहेत का ?

६. आपलं आजचं चित्त कसं निर्माण झालं आहे ?

७. चित्त आपल्या प्रगतीला अनुकूल आहे की प्रतिकूल आहे हे कसं ओळखता येईल ?

८. चित्ताचा बदल करण्याचे मार्ग कोणते ?

९. वृत्त्यंतराचे प्रयोग करण्यानं चित्ताचा पालट वा नाश कसा होईल?

१०. चित्ताचा बदल हा एकदा झाल्यास पुरेसा व कायम असतो का ?

११. चित्ताचा बदल कायम टिकवण्यासाठी काय करावं ?

१२. 'बुद्धीचा पालट धरा रे काही'- श्री तुकोबा
'चित्त चैतन्य करी एक । तेचि माझे ब्रह्मसुख' -श्री गोंदवलेकर महाराज
अशा अनेक संतवचनांचा वृत्त्यंतराशी काही संबंध आहे का व तो कोणता?

१३. श्री गोंदवलेकर महाराजांच्या परमार्थ मार्गात या वृत्त्यंतर प्रयोगांचं स्थान किती व कोणतं?

१४. वृत्त्यंतर प्रयोगाची सूत्रं कशासाठी निर्मिली आहेत ?

१५. या सूत्रातील एक सूत्र दुसऱ्यापेक्षा श्रेष्ठ-कनिष्ठ किंवा कमी-अधिक प्रभावी आहे का ?

१६. ही सूत्रं प्रगतीशी चढत्या श्रेणीनं निगडित आहेत का ?

१७. वृत्त्यंतरासाठी इथं सुचवलेली सूत्रंच निवडणं आवश्यक आहे का?

१८. एका वेळी एकापेक्षा जास्त किंवा सर्व सूत्रांचा प्रयोग केला तर चालेल का?

१९. काही वेळा ही सर्वच सूत्रं स्वत:ला लागू होतात, असं का वाटतं ?

२०. सूत्र निवडण्याच्या पद्धती कोणत्या ?

२१. सूत्रांचा प्रत्यक्ष प्रयोग कसा करावा ?

२२. या सूत्रांचा प्रयोग किती काळ करावा ?

२३. या सूत्रांच्या प्रयोगावर लक्ष देणं किंवा त्यासाठी वेळ देणं म्हणजे 'मूळ उपासने' पासून दूर जाण्यासारखं किंवा उपासनेचा वेळ कमी करण्यासारखं आहे का ?

२४. या प्रयोगांचा साधनेच्या प्रगतीशी कसा व किती प्रमाणात संबंध आहे ?

२५. हे प्रयोग महत्त्वाचे असतील तर ते करणारे लोक कमी का आढळतात ?

२६. या प्रयोगांसंबंधी किंवा त्यांतल्या अनुभवांसंबंधी इतरांशी चर्चा करणं कितपत योग्य व उपयुक्त ठरतं ?

२७. या प्रयोगांत अनेकदा अपयश व निराशा येते,त्याला काय करावं ?

२८. या प्रयोगांत आपलं बरोबरच आहे किंवा आपल्याला चांगलं यश येतं आहे,असं वाटल्यास त्यानं अहंकार होणार नाही का ?

२९. या सूत्रांचा उपयोग फक्त पारमार्थिक प्रगतीसाठीच आहे का?

३०. आम्हाला ही सूत्रं, त्यांचा अर्थ, प्रयोग याचं महत्त्व वाटतं, पण हे सारं नीट कळत नाही. समजून घेण्यात बौद्धिक क्षमता, अभ्यास कमी पडतो या बाबतीत आम्ही काय करावं; की आमच्यासाठी हा मार्गच नाही?

३१. या प्रयोगांपेक्षा गुरूंनीच आपल्या वृत्तीत बदल घडवावा अशी त्यांना प्रार्थना करणं अधिक सोपं व रास्त होणार नाही का?

डॉ. सुहास पेठे यांच्या दर्जेदार व संग्राह्य साहित्याची सूची

(आता डिजिटल स्वरूपात)

१. **ज्ञानेश्वरी : अध्याय नववा : समओवी** : श्री ज्ञानेश्वरी नवव्या अध्यायाची आजच्या सोप्या मराठीतील समओवी

२. **हरिपाठपराग :** श्री ज्ञानेश्वरांच्या हरिपाठातील काही जीवनसूत्रांचे सुबोध विवरण

३. **दर्शन :** आजच्या काळाचे अंतर्मुख करणारे दर्शन घडवणाऱ्या नव्या बोधकथा

४. **कर्तव्याची सश्रद्ध पाऊलवाट :** कर्तव्य निश्चितीसाठी सविस्तर मार्गदर्शन, शंकासमाधानासह

५. **साधनपदावली :** येथे अभ्यास,भजन व चिंतनासाठी घेतली जाणारी निवडक साधनपदे

६. **जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती :** जपाच्या संकल्पांसंबंधी प्रश्नोत्तररूपाने सुबोध, उपयुक्त माहिती

७. **अभंगसाधना :** श्री गोंदवलेकर महाराज यांच्या अभंगांचे साधनदृष्ट्या विवेचन

८. **जाग :** आनंदमय जीवनासाठी सोपी विचारसूत्रे

९. **जीवनजिज्ञासा** : जे. कृष्णमूर्तींच्या विचारांचा सुबोध परिचय

१०. **विचारविश्वाची ओळख :** आपल्या विचारांच्या विश्वाची सर्वांना उपयोगी ओळख

११. **चैतन्यचिंतन :** श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज यांच्या काही बोधवचनांचे सुगम विवरण

१२. **किमया** : प्रकाशमय जीवनासाठी सोपी विचारसूत्रे

१३. **प्रसादकण** : श्री तुकोबांचे नित्योपयोगी चोवीस अभंग व त्यांचे निरूपण

१४. **ठेवा** : उपनिषदांतल्या जीवनदृष्टीचे सुबोध व आगळे विवेचन

१५. **संतबोध : भाग १ :** विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

१६. **संतबोध : भाग २** : विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

१७. **संतबोध : भाग ३** : विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

१८. **वृत्त्यंतरप्रकाश** : खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा करण्यासाठी मोलाची मदत

१९. **नाम** : नामाच्या जिज्ञासूंसाठी सोपी प्रातिनिधिक प्रश्नोत्तरे

२०. **श्री विष्णुसहस्रनाम : एक जीवनशैली** : सहस्रनामांतील निवडक नामांतून उलगडणारी जीवनशैली

२१. **चिंतनक्षण : भाग १ ते १२ (एकत्रित आवृत्ती)** : चिंतनास उपयुक्त अशी एकूण ३६६ बोधवचने

२२. **उपासनेची नोंदवही :** विविध व्यक्तिगत उपासना संकल्पांची पॉकेट साईज नोंदवही

२३. **उत्तरायण - भाग १ :** जिज्ञासू साधकांच्या विविध प्रश्नांना डॉ.पेठे यांनी दिलेली उत्तरे

२४. **शोध :** जिज्ञासू साधकांसाठी जे. कृष्णमूर्तींच्या काही विचारांचा सोपा अभ्यास

२५. **दिशा :** वास्तवावर विचार करण्याच्या काही उपयुक्त कथारूप दिशा

२६. **उत्तरायण - भाग २ :** जिज्ञासू साधकांच्या विविध प्रश्नांना डॉ.पेठे यांनी दिलेली उत्तरे

२७. **मुलांच्या गोष्टी पण सर्वांच्यासाठी :** मुलांसाठी उद्‌बोधक व रंजक गोष्टी - मोठ्यांनाही उपयोगी पडतील अशा

२८. **बासरी :** जीवनसंगीत सुरेल करण्यासाठी काही कथामय बोध

२९. **उपासना :** खऱ्या उपासनेची गरज, स्वरूप, शंका यांचा सोपा उलगडा

३०. **श्री ज्ञानेश्वरी : अध्याय बारावा : समओवी :** श्री ज्ञानेश्वरी बाराव्या अध्यायाची आजच्या सोप्या मराठीतील समओवी

३१. **कृपापदावली भाग : १ :** भजन, चिंतन, मनन यांसाठी निवडक अभंग, पदे, नव्या आरत्या, नव्या नमनमाला, नवे नित्यपाठ, श्लोक, प्रार्थना इत्यादी

३२. **कृपापदावली भाग : २ :** भजन, चिंतन, मनन यांसाठी निवडक अभंग, पदे, नव्या आरत्या, नव्या नमनमाला, नवे नित्यपाठ, श्लोक, प्रार्थना इत्यादी

३३. **साधनपदावली भाग १ :** भजन, चिंतन, मनन यांसाठी संतांचे निवडक अभंग, पदे भूमिकांसह

३४. **सारविस्तार भाग : १ :** चिंतनक्षण वचन क्र. एक ते आठ वरील ९ निरूपणे

३५. **साधनप्रेरणा :** नित्योपासनेसाठी संतछायेतील संतप्रतिमा व नमनमाला यांचे डेस्कटॉप

कॅलेंडररूपाने दर्शन, गुरुपदपप्रतीक व आरत्यांसह

३६. मेरी यात्रा (हिंदी) : हिंदी कविताओं में निबद्ध साधन-यात्रा

३७. बोधपाठ : आधुनिक नित्यपाठ, २७ अभंग, विवरण, विश्वात्मकाच्या आरतीसह

३८. एकाध्यायी विचारगीता : (विवरणासह) : आदर्श मानवी जीवनासाठी आचरणीय विचारांचे मोजके सार

३९. सृष्टिसंदेश : (विवरणासह) : जीवनाला विधायक दिशा देणारे २७ अभंग सृष्टीच्या आरतीसह

४०. गुरुतत्त्वतरंगिणी : गुरुतत्त्वाच्या कार्याचे तीन अध्यायांत सुबोध श्लोकबद्ध विवरण

४१. श्री ज्ञानेश्वरी : अध्याय नववा : समओवी पारायणप्रत

४२. नाम (इंग्रजी आवृत्ती) : The Simplest Path For Spiritual Liberation

४३ ते ५४. चिंतनक्षण : भाग १ ते १२ (स्वतंत्र छोटी पुस्तके) : डॉ. पेठे यांची चिंतनास उपयुक्त अशी बोधवचने

५५. शिदोरी : व्यक्तिगत, सामाजिक व पारमार्थिक हितासाठी विचारमंथन

५६. विचारविसावा : विसावा देणारी विचारांची विद्या

५७. सारविस्तार भाग २ : चिंतनक्षण वचन क्र. नऊ ते तेरा वरील ७ निरूपणे

५८. महाराजांची शाळा : श्री गोंदवलेकर महाराज यांच्या कल्याणकारी उपदेशाचं लहान थोर सर्वांना उपयोगी ठरू शकणारं सोपं विवरण

५९. साधनपदावली भाग २ : भजन, चिंतन, मनन यांसाठी संतांचे निवडक अभंग, पदे भूमिकांसह

६०. आरतीपुष्पमाला : डॉ. सुहास पेठे रचित विविध नवीन आरत्या

६१. विनवणीची वाणी : चौदा आर्त अभंग प्रास्ताविक व निवेदनांसह

६२. श्रद्धेची पहाट : खऱ्या सुखाचा वास्तवाधार कथारूप बोध..

६३. उपासनामाला : येथे केल्या जाणाऱ्या विविध उपासना

६४. पावनपथ : श्री कृष्णदास महाराजांचा जीवन पावन करणारा उपदेशमार्ग

६५. अनुभवपुष्पे - भाग १ : चिंतनासाठी काही अनुभव-वचने

६६. **कृतज्ञतामार्ग :** कृतज्ञता या गरजेच्या गुणाचं सार्वत्रिक महत्त्व, जन्मभर व मृत्यूनंतर आचरणासाठी कालोचित, सोप्या, सार्वत्रिक कृती, सर्वांना स्वतंत्रपणे सहभागी होता येण्यासारखे मराठी मंत्र

६७. **ज्ञानेश्वरीच्या प्रकाशात :** आजच्या जीवनासाठी ज्ञानेश्वरीची सोपी ओळख

६८. **श्री ज्ञानेश्वरी अध्याय नववा : समओवी : (मोठ्या आकारातील विशेष आवृत्ती)**

श्री ज्ञानेश्वरी नवव्या अध्यायाची आजच्या सोप्या मराठीतील समओवी

६९. **संतबोध : भाग ४ :** विविध संतांच्या बोधवचनांची निरूपणे

७०. **श्री रमणमहर्षीकृत उपदेशसार :** मूळ श्लोक मराठी समश्लोकीसह

७१. **उत्तरायण -भाग ३ :** जिज्ञासू साधकांच्या विविध प्रश्नांना डॉ.पेठे यांनी दिलेली उत्तरे

७२. **अनुभवपुष्पे - भाग २ :** चिंतनासाठी काही अनुभव-वचने

७३. **श्रद्धा :** श्रद्धा या विषयावरची सोपी प्रातिनिधिक प्रश्नोत्तरे

७४. **अनुभवपुष्पे - भाग ३ :** चिंतनासाठी काही अनुभव-वचने

७५. **अर्घ्य :** ज्यांचे उपकार फिटत नाहीत, त्यांच्यासाठी समजून केलेल्या प्रातिनिधिक कृती, काही कथांच्या रूपानं

७६. **जीवनचिंतन :** दैनंदिन आयुष्यातल्या छोट्या गोष्टींतला मोठा बोध

७७. **स्वास्थ्यसंवाद :** मनःस्वास्थ्यासाठी सर्वांना उपयुक्त, सोपा सुसंवाद

७८. **वचनांजली भाग १ :** श्री पेठेकाकांच्या प्रवचने, निरूपणे व साहित्यातील निवडक संपादित वचने

७९. **अक्षरायण :** आनंदप्राप्तीसाठी 'अक्षर' चिंतनसूत्रं

८०. **वचनांजली भाग २ :** श्री पेठेकाकांच्या प्रवचने, निरूपणे व साहित्यातील निवडक संपादित वचने

८१. **भावगीता :** श्रीमद्भगवद्गीतेचा मराठी समश्लोकी भावानुवाद

***

ॐ हरिराम विठ्ठलाय नमः

श्री गुरुदेव दत्त

ॐ तत् सत्

श्री गजानन जय गजानन

ॐ नमः शिवाय

राम हरि

गण गण गणांत बोते

स्वामी समर्थ

रामकृष्णहरी

श्रीराम जयराम जयजय राम