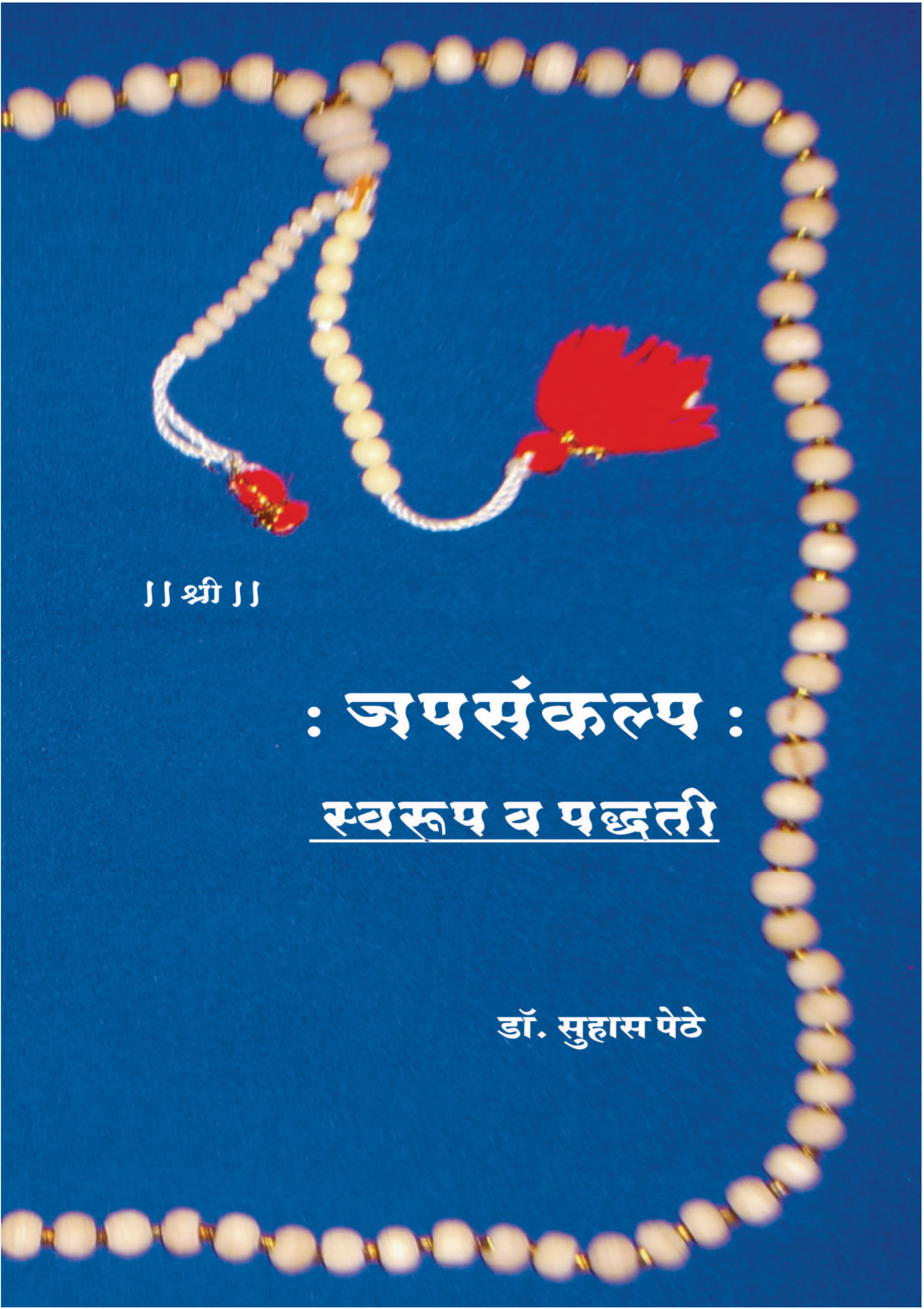


॥ श्री ॥

: जपसंकल्प :

स्वरूप व पद्धती

डॉ. सुहास पेठे

: जपसंकल्प :
स्वरूप व पद्धती

(सर्व धर्मपंथातील नामप्रेमी संबंधित प्रश्नांचा सोपा खुलासा)

डॉ. सुहास पेठे

एम्. ए.,पीएच्.डी.(तत्त्वज्ञान)

* जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती

पुस्तकरूपाने प्रकाशित चौथी आवृत्ती : ऑगस्ट २०१२
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)

संतछायेतील जपसंकल्पात
वर्षानुवर्षे सहभाग घेऊन,
जास्तीतजास्त नामस्मरण करून
आपले जीवन सात्त्विक व कृतार्थ करणाऱ्या

सर्व नामनिष्ठ साधक बंधुभगिनींना

ही विवरणसेवा समर्पण -

- सुहास पेठे

प्रास्ताविक

आजच्या धकाधकीच्या काळात व भिन्नभिन्न परिस्थितीत कुणालाही आचरण्यासारखे आणि तरीही अत्यंत प्रभावी असलेले 'नाम' हे अनेक पंथांप्रमाणेच येथील प्रधान साधन आहे. नाम म्हणजे काय, ते का घ्यावे, त्यामागची भूमिका कशी असावी, नामाचे अर्थ कोणते, त्याची गरज कोणती या व संबंधित अशा सुमारे शंभर प्रश्नांचा उलगडा येथील 'नाम' या पुस्तकात सविस्तरपणे करण्यात आला आहे. त्या पुस्तकातील महत्त्वाचे एक-दोन प्रश्न येथील प्रकरण क्र. २३ मध्ये दिले आहेत. तसेच इतर प्रश्नांची कल्पना यावी म्हणून 'नाम'मध्ये उत्तर दिलेल्या सर्व प्रश्नांची यादी या पुस्तकाच्या परिशिष्ट क्र.१ मध्ये दिली आहे.

एकदा, नाम घ्यावे असे ठरले की, त्यातील अधिक प्रगती साधण्यासाठी 'संकल्पपूर्वक 'नाम' घेणे अधिक उपयोगी ठरते, असा अनुभव आहे.

या संकल्पपूर्वक जप करण्याच्या पद्धतीचे स्वरूप व त्यासंबंधींच्या सर्वसाधारण शंकांचा उलगडा व्हावा हा या पुस्तकाचा हेतू आहे. जपाचा संकल्प करण्याविषयी पूर्णपणे अनभिज्ञ असलेल्या किंवा सुरुवातीपासूनच हा विषय समजून घेऊ इच्छिणाऱ्या व्यक्तींपासून ते नामसंकल्पाला वृत्त्यंतराच्या संकल्पाची जोड देण्याचा विचार करणाऱ्या व्यक्तींपर्यंत सर्वांसाठी जपसंकल्प पद्धतीविषयी प्रश्नोत्तररूपाने माहिती यात देण्याचा नम्र प्रयत्न केला आहे.

त्यामुळे काही व्यक्तींच्या दृष्टीने येथील काही प्रश्नोत्तरे प्रारंभिक स्वरूपाचीही वाटतील. पण ती देण्यामागची भूमिका अशा अनुभवी व्यक्ती उदारपणे समजून घेतील, अशी आशा आहे. या विषयाच्या संबंधात अधिक प्रश्न असल्यास किंवा स्पष्टीकरणाची आवश्यकता असल्यास कळवावे, त्यांचे स्वागतच होईल.

जपसंकल्पाला संतछायेत वृत्त्यंतर संकल्पाची जोड दिली जाते. त्यासंबंधी सविस्तर माहिती 'वृत्त्यंतरप्रकाश' या पुस्तकात देण्यात आली असून येथे फक्त त्याची आवश्यकता, जुजबी माहिती व सोळा सूत्रे यांचा समावेश परिशिष्ट क्र.२ मध्ये केला आहे. जिज्ञासूंनी अधिक माहितीसाठी 'वृत्त्यंतरप्रकाश' पाहावे ही विनंती आहे.

'संतछाये'तील सर्व प्रकाशने जास्तीत जास्त जिज्ञासूंपर्यंत पोचवण्यासाठी त्यांचे मूल्य छपाईखर्चाच्याही खाली आणण्याचा प्रयत्न आता श्रींच्या आज्ञेप्रमाणे आम्ही पेठे कुटुंबीय स्वतः आनंदाने करतो. मात्र त्या पुस्तकांचे संतछायेत डीटीपी करणे, आपल्याला आवडलेले येथील पुस्तक इतरांना भेट देणे, परगावी पुस्तके पोचवणे, पोस्ट-कुरिअरने पाठवणे इ. असंख्य संबंधित कामांत येथील तळमळीचे व नि:स्वार्थी साधक विनामूल्य व सेवाभावाने हातभार लावतात, त्यांचा मी मन:पूर्वक ऋणी आहे.

जाताजाता याचा उल्लेख करणे आवश्यक वाटते की, संतछाया हे कुठल्या संस्थेचे किंवा प्रकाशनाचे नाव नसून आमच्या घरातील उपासनेच्या एका मोठ्या खोलीचे ते नाव आहे. असंख्य संतांची सूक्ष्मदृष्ट्या येथे असलेली कृपा व अस्तित्व या नावातून सूचित होते.

आमच्या येथील उपासना धर्मपंथातीत आहे. सर्वांना समान व सोपे असलेले भगवंताचे कुठलेही नाम हे येथील प्रधान साधन आहे. कुणाला जे नाम प्रिय असेल किंवा त्याला त्याच्या गुरूंनी जे नाम दिले असेल त्याचा

मौनजप त्यांनी येथे आल्यास करावा व आपापल्या गुरुमार्गावर त्यांनी सांगितल्याप्रमाणे दृढतेने वाटचाल करावी, अशी नम्र भूमिका आहे.

येथील उपासनेची भूमिका अधिक स्पष्ट व्हावी म्हणून ती परिशिष्ट क्र.३ मध्ये थोडक्यात दिली आहे. तिचा उपयोग येथील उपासना समजून घेण्याबरोबरच ती पटणाऱ्या अनेक साधकांना आपापल्या ठिकाणी साधना करतानाही होऊ शकेल, असा विश्वास वाटतो.

परमार्थाची व्यवहार्यता, नाम हे प्रधान साधन, जाणीवपूर्वक जपसंकल्प, वृत्त्यंतर संकल्पाचे प्रयत्न अशा मार्गांनी स्वत:त विधायक बदल घडवून भगवंताकडचा साधनप्रवास अधिकाधिक गतीने करावा, त्यासाठी लागणारे एकमेकांचे सत्संगतीचे सहकार्य घ्यावे, असा उद्देश येथे बाळगला जातो.

उपासनेचे बाह्यांग कमीत कमी ठेवण्यावर येथे भर असतो. येथे उपासनेस कुणास आपण होऊन बोलावले जात नाही. तसेच आधी येणाऱ्यांनी स्वत: उपासनेत आनंदाने स्थिर झाल्याशिवाय कुणास येथे येण्याची किंवा अशा तऱ्हेची उपासना करण्याची शिफारस करू नये, अशीही विनंती केली जाते.

उपासना करताना आपापली प्रापंचिक कर्तव्ये, व्यावसायिक जबाबदाऱ्या, समाजकार्ये यांची हेळसांड न करता ती पुरी करावी, असा कटाक्ष आहे, पण त्यास योग्य तेवढेच महत्त्व देण्याची व त्यात अकारण न अडकण्याचीही भूमिका आहे. याची अधिक माहिती कृपापदावली या पुस्तकात विशद करण्यात आली आहे.

संतछायेमध्ये उपासनेसाठी सर्व नामांना व त्यांच्या उपासकांना समान आदर दिला जातो. त्यामुळे इथे साधन म्हणून सर्वसाधारण अशी जी 'नामाची आरती' केली जाते, ती या पुस्तकात 'नाम'मधील प्रश्नांनंतर जिज्ञासूंच्या

माहितीसाठी दिली आहे. या आरतीच्या चालीसाठी येथून प्रसिद्ध करण्यात आलेल्या ऑडिओ डीव्हीडी क्र.७ चा संबंधित भाग कृपया ऐकावा, ही विनंती.

खुलासा म्हणून एक गोष्ट येथे स्पष्ट करावीशी वाटते की, येथील नामवर्ष १३ जुलै ते १२ जुलै असण्याचे साधे कारण येथील पहिला १३ कोटींचा जप १३ जुलै रोजी पूर्ण झाला होता त्या दिवशी गुरुपौर्णिमाही होती व त्याच दिवशी सांगता व संकल्पाचा कार्यक्रमही झाला होता. त्याची आठवण म्हणून त्या वर्षापासून येथील नामवर्ष १३ जुलै ते १२ जुलै असे धरण्याचे ठरले. त्यानुसार येथे १३ जुलैपासून सुरू होणारे नामवर्ष लिखित, वैखरी व मौन अशा सर्व जपांसाठी पाळले जाते. येथील अनेक उपासना उपक्रमांतील जपसंकल्पाच्या प्रकाराचे काही स्वरूप या पुस्तकाच्या रूपाने साधकांना स्पष्ट होईल असे वाटते.

हा उद्देश या पुस्तकामध्ये असला तरी कोठेही जपसंकल्प करणाऱ्या इतर परमार्थमार्गी आदरणीय वाचकांनाही या पुस्तकाचा उपयोग होईल व त्यांच्या त्यांच्या गुरुस्थानी, श्रद्धास्थानी होणाऱ्या संकल्पात जप वाढण्यासाठी तसेच जपाची आवड वृद्धिंगत होण्यासाठी काही मदत होऊ शकेल, अशी आशा वाटते. तशी सर्व संतमंडळींनी कृपा करावी अशी त्यांच्या चरणी प्रार्थना करतो.

ऑगस्ट, २०१२
आवृत्ती चौथी
संतछाया, सातारा

- सुहास पेठे

*

अनुक्रम

१. जपसंकल्प म्हणजे काय ? —११
२. जपसंकल्प कशासाठी करावा ? —१२
३. जपसंकल्पांचे प्रकार —१३
४. जपसंकल्प कुणी, कसा व कधी करावा ? —१७
५. कोणत्या नामाच्या जपाचा संकल्प करावा ? —१७
६. संकल्पासाठी जपाचे प्रमाण कसे ठरवता येते ? —१८
७. संकल्पसंख्येचा आढावा घेणे आणि
त्यात आवश्यक बदल करणे —२७
८. उपलब्ध वेळेचा विचार व आपली संकल्पसंख्या :
एक आत्मपरीक्षण —२८
९. आदर्श संकल्पाचे स्वरूप —२९
१०. जप मोजण्याची पद्धत —३०
११. मोजताना कुठला जप धरावा ? —३२
१२. जपाचे प्रकार —३४
१३. जपासाठी माळेचा वापर —३८
१४. जप मोजणेच मुळात आवश्यक व बरोबर आहे का? —४०
१५. जप मोजण्याचे तोटे कोणते ? —४१

१६. तोटे असतानाही जप का मोजावा ? —४२
१७. व्यक्तिगत संकल्प असले तरी त्याला
पूरक सामूहिक मदती कोणत्या ? —४४
१८. सामूहिक नामदिवस व त्याची पथ्ये —४५
१९. मोठ्या संख्येने जप करणारे काय करतात ? —५०
२०. नाम घेणे, वाढवणे, स्थिर करणे यांतल्या
सामान्य अडचणी कोणत्या ? —५३
२१. नामाच्या वाढीचे काही दाखले —५४
२२. जपसंकल्पपूर्तीनंतरचे एक आत्मपरीक्षण —५५
२३. जप व संकल्प या संबंधीच्या काही
सर्वसाधारण प्रश्नांचा खुलासा —५७
२४. येथील जपसंकल्पपद्धतीची काही वैशिष्ट्ये —७२
२५. मी आता थोडक्यात काय करावे ? —७८

परिशिष्टे

* परिशिष्ट : १
'नाम' या पुस्तकामध्ये उत्तर दिलेल्या
सर्व प्रश्नांची यादी व नामाची आरती —७९

* परिशिष्ट : २ --८२
व्यक्तिगत वृत्त्यंतरसंकल्प :
पार्श्वभूमी व वृत्त्यंतरसूत्रे

* परिशिष्ट : ३ --८९
येथील उपासनेची भूमिका

* परिशिष्ट : ४ --९२
नामनिवेदनमालेची पार्श्वभूमी,
नामनिवेदनमाला

***

१. जपसंकल्प म्हणजे काय ?

संकल्प ही माणसाकडच्या अनेक शक्तींपैकी एक विलक्षण शक्ती आहे. फक्त ती शक्तिरूप असल्याने, ती दुधारी शस्त्रासारखे काम करते. ती सन्मार्गाला लागते, तेव्हा उत्तम वादक-गायक-शास्त्रज्ञ-कलाकार-समाजसेवक-ज्ञानी-भक्त-समाजसुधारक-राष्ट्रपुरुष-जगद्गुरू विश्वमानव असे काही महान निर्माण करते. इतकेच काय, माणसाला नराचा नारायण बनवते. दिशा चुकली की, हुकूमशहा-अतिरेकी-अनीतिमान-संहारक-असे कोणतेही दानवी व्यक्तित्वही घडवते. कळत किंवा नकळत या 'संकल्पशक्ती'च्या वापराचाच तो दृश्य आविष्कार असतो.

जाणीवपूर्वक ही शक्ती वापरली, तर अधिक विधायक व प्रभावीपणे वापरता येते. तिचा उपयोग आध्यात्मिक प्रगतीसाठी करण्याचा एक सात्त्विक प्रकार म्हणजे 'संकल्पपूर्वक जप' किंवा 'जपाचा संकल्प' हा होय.

या पद्धतीविषयी अनेक पंथ, उपासनामार्गांमध्ये वेगवेगळी भूमिका असली व ती आपल्या परीने विचारणीय, अनुकरणीय असली तरी या पुस्तकाचा उद्देश हा 'संतछाया' येथे या संकल्पपद्धतीविषयी जी भूमिका घेतलेली आहे, तिचा ऊहापोह करणे, हा आहे. येथे नाम घेण्याचा व्यक्तीचा निर्णय झाला आहे, असे गृहीत धरून पुढील विषयांचा विचार केला आहे.

संकल्पशक्तीचा नामस्मरण वाढवून, स्वत:च्या पारमार्थिक प्रगतीसाठी स्वयंस्फूर्तीने केलेला प्रायोगिक वापर म्हणजे जपसंकल्प होय.

२. जपसंकल्प कशासाठी करावा ?

२.१- संकल्प हे एक प्रकारचे ध्येय असते. ध्येयाशिवाय दिशा, वेग ठरत नाहीत, प्रगती होत नाही.

२.२- संख्यात्मक किंवा कालात्मक संकल्पाने आपल्या पारमार्थिक साधनाला निश्चितता येते.

२.३- संकल्पामुळे जपाला रोजच्या कार्यक्रमात, दैनंदिन कामांत यथायोग्य, आवश्यक स्थान मिळते. साधनेला सातत्य येते.

२.४- रोज आपण या संकल्पापैकी काही जप नियमित करीत असल्याने प्रत्यक्ष साधन करण्याचे, कृती करण्याचे समाधान लाभते.

२.५- जप नियमित सुरू झाल्याने इतर पारमार्थिक प्रगतीला नकळत हातभार लागणे सुरू होते. नाम घेण्यानेच अधिक नाम घ्यायची बुद्धी होते, हे कृपया ध्यानी घ्यावे.

२.६- नामाने इतर साधनांचा आवश्यक पाया तयार होतो. नाम घेतल्याने नामाच्या खऱ्या अर्थाचे हळूहळू आकलन होऊ लागते.

२.७- इतर साधनांसाठी लागणाऱ्या ज्या मनाच्या काही शक्ती उदा.-निश्चयात्मकता, निर्धारशक्ती, वैराग्यशीलता इ. असतात, त्या निर्माण होऊन साधनेला मनाची अधिक मदत मिळू लागते.

२.८- नाम खूप झाल्यावर ते वृत्तीपर्यंत पोचायला सुरुवात होते. ते आपले ध्येय असल्यामुळे, तसे खूप नाम होण्यासाठी संकल्पपूर्वक जप करणे उपयोगी ठरते.

२.९- नियमितपणे नाम घेणे, हा सद्गुरूंचे ऋण फेडण्याचा एक मार्ग आहे. संकल्पामुळे त्या मार्गाने गुरूंचे थोडे तरी उतराई होता येते.

३. जपसंकल्पांचे प्रकार

साधनेच्या गरजांचा विचार करता जपसंकल्पांचे खालीलप्रमाणे प्रमुख प्रकार आढळून येतात.

३.१ - सामूहिक जपसंकल्प
३.२ - व्यक्तिगत जपसंकल्प
३.३ - कालबद्ध जपसंकल्प
३.४ - संख्याबद्ध जपसंकल्प
३.५ - आदर्श जपसंकल्प प्रकार

३.१. सामूहिक जपसंकल्प -

जपाचा संकल्प करावा अशी भूमिका पटलेल्या काही व्यक्तींच्या गटाने किंवा त्यात मार्गदर्शक असलेल्या एखाद्या संस्था-संस्थान-मठाने सामूहिकरित्या विशिष्ट संख्येचा सामुदायिक संकल्प करणे. उदाहरणार्थ, साडेतीन कोटी रामनामाचा जपसंकल्प इ. यात सहभागी होणाऱ्या व्यक्ती आपल्याकडून होईल त्या पद्धतीने त्यात भर घालीत राहातात व पुरा होईल, तेव्हा त्याची सांगता करतात.

यात व्यक्तींची संख्या बदलत राहू शकते. फक्त अशा जपात एका विशिष्ट नामाचा उदा. रामनाम, शिवनाम - अशा विशिष्ट मंत्राचा जप करणारेच एकत्रितपणे सामूहिक संकल्प सर्वसाधारणपणे करतात. भगवंताच्या मूळ नामाच्या दृष्टीने फरक नसल्याने विशिष्ट नामाऐवजी 'केवळ नामा'चा म्हणून असा सामुदायिक संकल्प करण्यासही खरे काही हरकत किंवा अडचण नाही. त्याला लागणारे पारमार्थिक औदार्य व समजूत

असल्यास हेही होऊ शकते व ते होणे उपयोगी आहे. सामूहिक संकल्प हे उपक्रम म्हणून सर्वांना एकत्र आणणे, त्यानिमित्ताने इतर साधने करणे - अशा दृष्टीने उपयोगी असले, तरी ती जबाबदारी सर्वांची मिळून असल्याने ती व्यक्तिश: कुणाचीच उरत नाही. मग त्यात एखाद्या समूहात जसे काही ठरावीक लोकच प्रामाणिकपणे, तळमळीने काम करतात व त्यांनाच जास्त काम पडते, तसा प्रकार होतो.

तसेच अशांकडून मग - विशेष उत्साहाने न करणाऱ्यांना दोष देणे, करणाऱ्यांनी स्वत:ला विशेष समजणे, जास्त करणाऱ्यांनी आपल्यामुळे संकल्प तडीला गेला असे मानणे, एकमेकांना कार्यालयीन कामकाजासारखी उद्दिष्टे (टारगेट्स्) वाटणे व त्यावर लक्ष ठेवून ती पुरी 'करून घेणे', यातच कुणी तरी कुणावर तरी अधिकार गाजवणे - असले अनुभव येतात, हे दोष लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

३.२. व्यक्तिगत जपसंकल्प -

यात प्रत्येक व्यक्ती आपापल्या कुवत, गरजेनुसार स्वत:चा संकल्प ठरवते व तो तिच्या ठरवलेल्या पद्धतीप्रमाणे म्हणजे विशिष्ट संख्या, विशिष्ट काळात अशा पद्धतीने पुरा करते.

सामूहिक जपाच्या संदर्भात वर दिलेल्या अडचणींच्या दृष्टीने पाहाता, व्यक्तिगत जपात अशा अडचणी कमी असतात. संकल्पाची ठरवलेली ती जबाबदारी त्या व्यक्तीने स्वत: ठरवलेली असल्याने या बाबतीत सक्तीचा व त्यामुळे टाळाटाळीचा प्रश्न नसतो. त्याचा आढावाही प्रत्येक जण स्वत:चा स्वत: घेतो. इतरांचा त्यात संबंध न आल्याने स्वत:ची जबाबदारी स्वत: घेण्याची सवय होते.

या पद्धतीतही अर्थातच काही दोष असतात. ते असे की, स्वत:वरच जबाबदारी असल्याने सावधपणे जाणाऱ्या व्यक्ती यात कमी उद्दिष्ट घेतात, तर उत्साही व्यक्ती जास्त संकल्प घेतात असे होते.

तसेच संकल्प व्यक्तिगतच असल्याने त्यातल्या स्वातंत्र्याचा परिणाम होऊन जपात रेंगाळणे, ढिलाई व आळशीपणा येणे, सामूहिक आढावा किंवा तत्सम विधायक, आवश्यक दबावाच्या अभावी जपसंख्या कमी होणे - असे घडू शकते. पण अनुभवाने हे दोष दूर होऊ शकतात.

अन्य दोन संकल्पपद्धती या दूरगामी उद्दिष्टे व वरील चर्चेच्या संदर्भात थोड्या गौण असून त्याची थोडक्यात माहिती पुढीलप्रमाणे -

३.३ कालबद्ध जपसंकल्प -

असा जपसंकल्प हा एखाद्या पर्वकाळासाठी उदाहरणार्थ - अधिक मास, पुण्यतिथी उत्सव, जयंती उत्सव, पूर्णिमा किंवा एखादी महत्त्वाची तिथी अशा स्वरूपाच्या काळासाठी मर्यादित असतो. त्या काळात एखादी विशिष्ट जपसंख्या पुरी करणे किंवा व्यक्तिगत वा सामूहिकरित्या तेवढा काळ निरंतरपणे जपात राहाणे - असे त्याचे स्वरूप असते.

३.४ संख्याबद्ध जपसंकल्प -

असा जपसंकल्प एखादी विशिष्ट जपसंख्या पुरी करण्यासाठी व्यक्तिश: केलेला असतो. उदाहरणार्थ - साडेतीन कोटी किंवा तेरा कोटी रामनामाचा संकल्प. संकल्प करणाऱ्याच्या योजनेनुसार संकल्पाचा काळ बदलता असू शकेल किंवा ती विशिष्ट संख्या पुरी होईपर्यंत करीत राहाणे,

हेही त्याचे स्वरूप असू शकेल.

अनेकदा आपापल्या नाममंत्रातील अक्षर संख्येएवढे कोटी जप करण्याचा संकल्प करण्याचीही पद्धती असून तीही उपयुक्त आहे.

३.५ आदर्श जपसंकल्प प्रकार -

परमार्थात मनुष्याचा खरा प्रवास एकट्याचाच असतो व स्वत:चा उद्धार स्वत:च करायचा असतो, हे लक्षात घेतल्यास '_व्यक्तिगत संकल्प'_ ही अधिक आदर्श यंत्रणा होय.

या दोनही पद्धतींचे फायदे-तोटे लक्षात घेऊन येथे 'व्यक्तिगत जपसंकल्पा'ची शिफारस केली जाते. त्याची 'सामुदायिक बेरीज' फक्त वर्षाच्या आढाव्याच्या वेळी प्रकट केली जाते. प्रत्यक्ष अनुभव असा आहे की, सामुदायिक संकल्पात जप जास्त होईल व व्यक्तींना आपापले ठरवायला सांगितल्यावर ती संख्या कमी होईल असे वाटले, तरी साधक तळमळीचे असतील व त्यांना ही भूमिका पटली असेल, तर 'व्यक्तिगत संकल्प' पद्धतीने उलट जपसंख्या वाढते, असाच अनुभव आहे.

उदाहरणार्थ - २००२-०३ मध्ये सामूहिक संकल्पपद्धतीने १७२ व्यक्तींकडून एका वर्षात १३ कोटी ५२ लाख झालेला जप २००३-०४ मध्ये व्यक्तिगत संकल्पपद्धतीने १८३ व्यक्तींकडून १९ कोटी ७८ लाख झाला. सरासरी व्यक्तिगत वार्षिक जपही सामूहिक पद्धतीने २००२-०३ मध्ये ८ लाख असलेला व्यक्तिगत पद्धतीने २००३-०४ मध्ये ११ लाख झाला. यापुढेही या संख्या व सरासरी, व्यक्तिगत जपसंकल्प पद्धतीने तळमळीच्या साधकांचे प्रयत्न व भगवंताची कृपा यांमुळे वाढतच आहेत, हे पुढे मुद्दा क्रमांक २१ मध्ये दिसून येईल.

४. जपसंकल्प कुणी, कसा व कधी करावा ?

ही भूमिका पटलेल्या आबालवृद्ध कुणीही जपसंकल्प करावा. संकल्प करण्यासाठी देवापुढे 'नामाचे, देवाचे प्रेम वाढावे या उद्देशाने मी रोज किंवा एकूण अमुक जप करण्याचा मनोमन संकल्प करीत आहे. आपण कृपा करून, तो माझ्याकडून करून घ्यावा ही तळमळीची प्रार्थना आहे' एवढे म्हणण्यानेही संकल्प होतो. वेगळ्या मोठ्या विधीची आवश्यकता नाही. संकल्प सकामही असू शकतो, पण तो शक्यतो टाळावा किंवा अपवादभूत परिस्थितीत करावा. हा संकल्प कोणत्याही दिवशी करण्यास हरकत नाही. संकल्पपूर्वक जप करण्याची इच्छा होईल, तोच उत्तम मुहूर्त समजणे उचित होईल.

शिक्षण, नोकरी, व्यवसाय अशा स्वरूपाच्या जबाबदाऱ्या वाहणाऱ्या व्यक्तींनी संकल्पसंख्या ठरवताना फक्त उपलब्ध वेळेचा विचार करून संकल्पाची व्यवहाराशी सांगड घालावी.

५. कोणत्या नामाच्या जपाचा संकल्प करावा ?

स्वत:ला आवडणाऱ्या कुठल्याही देवाच्या नामाचा किंवा गुरूंनी दिलेल्या नामाचा जपसंकल्प करावा. संकल्प करणाऱ्यास अनुग्रह असला पाहिजे असे नाही. प्रामाणिकपणे, मनापासून साधन करीत राहिले, तर काही जप झाल्यावरसुद्धा अनुग्रह घडतो.

कदाचित साधकाच्या प्रगतीनुसार गुरू विशिष्ट काळानंतर दुसऱ्या गुरूंकडे पुढील मार्गदर्शनासाठी पाठवतात. तसे घडल्यास त्यावेळी कधीकधी दुसरे नामही त्यास दिले जाते. तेव्हा ज्या त्या वेळी असलेल्या नामाचा,त्या त्या वेळी संकल्प करून जप करावा.

६. संकल्पासाठी जपाचे प्रमाण कसे ठरवता येते ?

संकल्पासाठी जपाचे प्रमाण ठरवता यावे, यासाठी मुख्यतः खालील गोष्टी विचारात घ्याव्या.

६.१. स्वतःला उपलब्ध व देण्यायोग्य असलेला वेळ -

वेळेचा विचार करताना आपला व्यवसाय, प्रापंचिक कर्तव्ये, आवश्यक समाजसेवा इ. गोष्टी विचारात घ्याव्या. त्यात साध्या नोकरीच्या वेळा, व्यवसायांचे प्रकार, गृहिणी किंवा निवृत्त माणसे, लहान मुले, नोकरीशोधक युवक, अनिश्चित स्वरूपाचे व्यवसाय असणारे कलाकार - अशा प्रत्येकाला उपलब्ध असलेला व देण्यायोग्य म्हणजे जपासाठी देण्यास अडचण नाही, असा वेळ, हाही प्रत्येकाचा वेगवेगळा असेल. उपलब्ध वेळ काढताना पुढील मुद्दे क्र.६ व ८ पहावेत.

आपले उद्योगाचे वेळ सोडले, तर राहिलेला सारा वेळ मनुष्य जपासाठी देऊ शकेलच असे नाही. त्यात त्याच्या अन्य कामांसाठीही वेळ ठेवावा लागेल. हे सर्व विचारात घेता राहणारा वेळ हा उपलब्ध व देण्यायोग्य वेळ होईल.

६.२. जपाची व्यक्तिगत गरज -

जपाची गरज प्रत्येकाला असते. जेवढे ओझे तेवढी ताकत किंवा जेवढा आजार तेवढे औषध, त्याप्रमाणे आपले चित्त जेवढे भाराक्रांत असते, जितके जास्त अस्थिर, अप्रगत तितका जप जास्त करण्याची गरज असते. या बाबतीत वय, शिक्षण असे कुठले निकष उपयोगी ठरत नाहीत.

अनेकांना ही गरज ओळखणे सोपे नाही असे वाटते. त्याचे उत्तर

असे की, ही गरज ओळखण्यासाठी एक सोपी कसोटी आहे. ती अशी की, मला श्री महाराज किंवा सद्गुरू म्हणतात, तसे वागणे कितपत जमते, त्यावरून आपल्या चित्ताची अनुकूल-प्रतिकूल स्थिती ओळखता येते. जितक्या प्रमाणात ते जमत नाही, तितके चित्त प्रतिकूल आहे, म्हणजेच जपाची गरज जास्त आहे, हे ओळखता येते.

आपल्याला एरवी वेळ कमी असला, तरी प्रकृतीच्या सुधारणेसाठी गरजेचे असले तर मनुष्य व्यायामासाठी जरूर वेळ काढतो. तसेच या बाबतीतही करावे लागते.

वर आपण काढलेला उपलब्ध वेळ समजा अर्धाच तास आहे, पण या मुद्यानुसार आपल्याला एक तास जप करण्याची गरज असेल, तर आपल्या चित्तात, वर्तनात सुधारणा होईपर्यंत, हा वेळ इतर कुठले तरी काम कौशल्याने कमी करून आपल्याला काढावा लागेल. आपल्या गरजेनुसार हा वेळ पुढे कमी किंवा जास्त होऊ शकेल.

६.३. प्रमाण ठरवताना शक्य असल्यास हितकर्त्यांचे किंवा जाणकारांचे मार्गदर्शन घेणे -

प्रमाण ठरवताना वरील दोनही मुद्यांबाबत आपल्याच पेपरचे आपणच परीक्षक असल्यासारखे आहे. म्हणून त्यात काही झुकते माप दिले जाणे, स्वत:ला फार साधनेची तशी गरज नाही असे वाटणे, उपलब्ध वेळ काढताना आवडीच्या गोष्टींसाठी अवाजवी वेळ गृहीत धरणे - अशासारख्या त्रुटी राहण्याची शक्यता असते. तसे होऊ नये म्हणून कुणा हितचिंतक, त्रयस्थाचे विशेषत: गुरुतुल्य व्यक्तीचे मार्गदर्शन घेतले व आपण रोज जपासाठी काढलेला वेळ बरोबर आहे का हे तपासून घेतले, तर ते आपल्याच हिताचे ठरेल.

६.४. निकटवर्तीयांचा सल्ला घेणे -

आपण स्वत:ला नीट ओळखू शकलो नसलो, तरी आपल्या जवळ वावरणारे पती-पत्नी-मुले-मित्र-सहकारी अशा व्यक्ती आपले स्वभाव, वागणे, त्यातल्या गरजा-त्रुटी सारे काही खूपदा जाणून असतात. आपण तितके उत्सुक किंवा नम्र नसतो, म्हणून कुणी विशेष बोलत नाही एवढेच. पण त्या व्यक्ती हा विषय समजून घेऊ शकणाऱ्या असतील, तर जपाच्या वेळेची किंवा प्रमाणाची गरज ठरवताना त्यांचा सल्ला घेणेही हिताचे ठरते.

६.५. उपास्य दैवत किंवा गुरूंची मदत चिठ्ठीच्याद्वारे घेणे -

आपल्या मानवी बुद्धीने अनेक प्रसंगात योग्य कर्तव्य करण्याची इच्छा असूनही समोर अनेक पर्याय वाटतात. त्या पर्यायांतला आदर्श पर्यायही ठरवता येत नाही. अशा वेळी देवासमोर चिठ्ठी ठेवून, पूर्ण श्रद्धेने मौनजपमाळ करून, डोळे मिटून, त्यांतील एक चिठ्ठी उचलून कर्तव्यनिश्चिती करण्याचा मार्ग आपली जपसंख्या ठरवतानाही वापरता येऊ शकतो. कर्तव्यनिश्चितीच्या या मार्गाचे मुद्देसूद विवरण 'कर्तव्याची सश्रद्ध पाऊलवाट' या पुस्तिकेत करण्यात आले आहे, ते संदर्भासाठी पाहावे.

त्यानुसार आपल्या व्यक्तिगत जपसंकल्पाची संख्या ठरवताना खालील मुद्दे कृपया लक्षात घ्यावेत..

६.५.१. मुळात उपलब्ध वेळ येथे अन्यत्र चर्चा केल्यानुसार विचारपूर्वक ठरवावा.

६.५.२. त्यानुसार होऊ शकणारी जास्तीत जास्त आणि कमीत कमी जपसंख्या काढावी.

६.५.३. उदा. आपण नोकरदार किंवा व्यावसायिक असू आणि आपला उपलब्ध जपवेळ खाली दिल्याप्रमाणे किमान १ ते कमाल ३ तास असेल, तर दैनंदिन जप ४ ते १० हजार असेल. मग आपल्या चिठ्ठ्या ४, ५, ६ याप्रमाणे १० हजार अशा दैनंदिन जपाच्या असू शकतील किंवा वार्षिक संकल्प १५ ते ३६ लाख असेल, तर पर्याय १५, २०, २५, ३०, ३६ इत्यादी असू शकतील. त्यातील जो पर्याय आपले उपास्य दैवत किंवा गुरू यांच्याकडून आपल्याला चिठ्ठीद्वारा येईल ते उद्दिष्ट समजून, नि:शंकपणे तसा संकल्प करून, जपास सुरुवात करावी. त्यांना आपल्या साधनेच्या गरजेची, वेळी आपल्या आळसाची, चुकारपणाची, अकारण उत्साहाची सर्वांचीच कल्पना असते. त्यामुळे या मार्गाने येणारे उत्तर आपल्याला कमीजास्त वाटले, तरी ते आपल्या अंतिम हिताचे असते.

६.६. जपसंख्येची सर्वसाधारण उद्दिष्टे -

एकदा वरील गोष्टींचा विचार झाला की, आपापले प्रमाण, संख्येचे उद्दिष्ट ठरवता येते. याविषयी निश्चित प्रमाण सांगता येत नसले, तरी साधारणत: खालील उद्दिष्टांचा विचार करण्यास हरकत नाही.

व्यक्तींचा प्रकार	किमान दैनंदिन वेळ	त्यात साधारण जप(हजारात)	वार्षिक संकल्प (लाखात)
लहान मुले	१५ मि.	१	३
मोठी मुले	३० मि.	२	५
नोकर,व्यावसायिक स्त्री-पुरुष	१ ते ३ तास	४ ते १०	१५ ते ३६
निवृत्त/गृहिणी इ.	१ ते ५ तास	४ ते १५	१५ ते ५०

हा विचार समोर ठेवून प्रथम वरील वेळेनुसार तेवढ्या वेळेत प्रत्येकाने आपल्या नामाचा सावकाश किंवा जलद दोन्ही प्रकारे किती जप होऊ शकतो, ते प्रयोग करून पाहावे. प्रत्येकाच्या नामातील अक्षरे कमीजास्त असल्याने तेवढ्याच वेळात दुसऱ्या नामाचा कमीजास्त जप होऊ शकतो. नामात नुसत्या ॐ पासून १८/१८ अक्षरांच्या मंत्रांसह सर्व आहेत, हे लक्षात घ्यावे. त्यानुसार आपला संकल्प हा इतरांच्या तुलनेने कमीजास्त असू शकतो.

दुसऱ्यांनी ठरवलेल्या संकल्पातही हा विचार असतो, हेही लक्षात घ्यावे. म्हणजे स्वत:च्या किंवा इतरांच्या संकल्पाबद्दलचे अकारण विचार, विकल्प टळतात.

याबाबत, साधारण सूत्र असे सांगता येईल की,

सरासरी रोजचा जप

३६५ दिवस + १०% सुमारे

= वार्षिक संकल्प

उदाहरणार्थ,

५०००

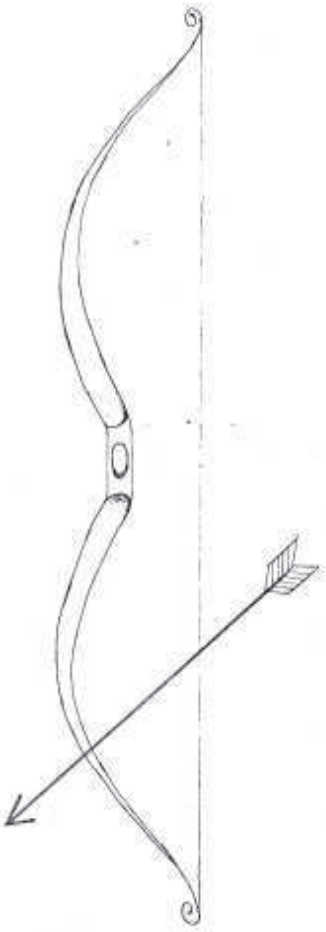
३६५ दिवस + १०% सुमारे

= २० लाख

येथे एक लक्षात घेणे आवश्यक आहे की, जेवढा जप आपण सहजपणे करू शकतो, त्यात थोडी भर घालूनच संकल्प करावा. म्हणजे जप करण्यास प्रेरणा मिळते व करण्यात तत्परता राहाते. संकल्प कमी असला, तर ढिलाई येते व संकल्प जास्त असल्यास निराशा येते. याचा हा मध्यममार्ग आहे. यासाठी पुढे आकृत्यांच्या साहाय्याने दिलेले धनुष्याचे उदाहरण कृपया लक्षात घ्यावे.

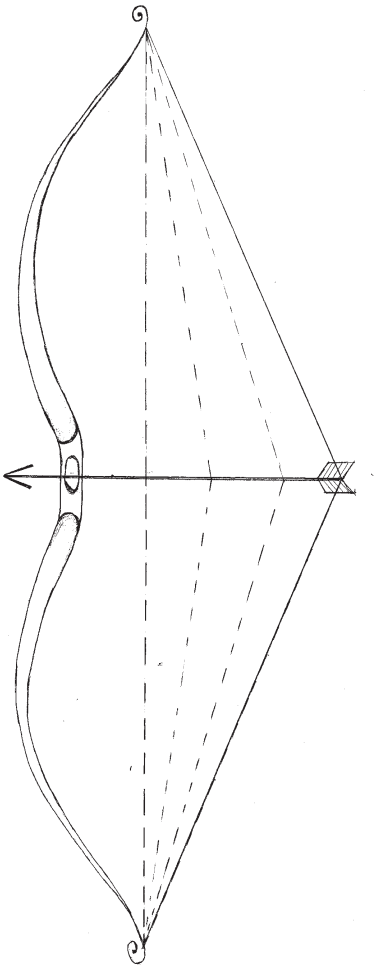
आकृती क्र. १ - ताणरहित स्थिती

(आकृतीचे स्पष्टीकरण कृपया पृष्ठ क्र.२६ वर पाहावे.)



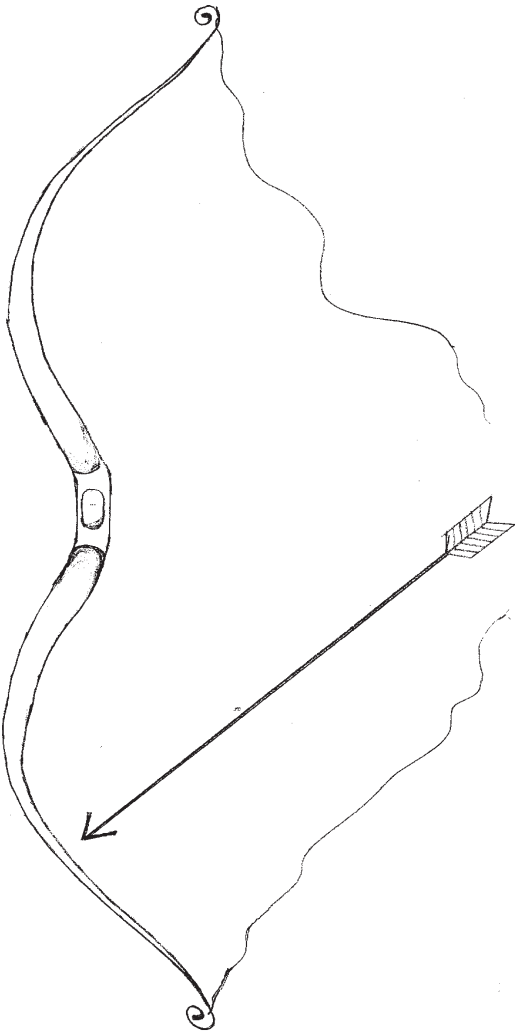
आकृती क्र. २ - वाजवी ताणदर्शक स्थिती

(आकृतीचे स्पष्टीकरण कृपया पृष्ठ क्र. २६ वर पाहावे.)



आकृती क्र. ३ - अवाजवी ताणदर्शक स्थिती

(आकृतीचे स्पष्टीकरण कृपया पृष्ठ क्र.२६ वर पाहावे.)



आकृतीचे स्पष्टीकरण	संकल्पाच्या बाबतीत वापर

आकृती क्र. १ : ताणरहित स्थिती

येथे ताण खूपच कमी असल्याने बाण खाली पडतो. लक्ष्यवेध होत नाही.	अगदी सहज होणारा उदा. एक माळ रोज असा संकल्प केल्यास, तो सहजपणे घडून प्रगतीच्या दृष्टीने फारसा उपयोगी ठरत नाही, वृत्त्यंतरासारखे लक्ष्य साध्य होत नाही.

आकृती क्र. २ : वाजवी ताणदर्शक स्थिती

वाजवी ताण असल्यास योग्य प्रयत्न होऊन लक्ष्य साध्य होते.	सूत्रांनुसार योग्य संकल्प केला असल्यास तो व पारमार्थिक ध्येय साध्य होते.

आकृती क्र. ३ : अवाजवी ताणदर्शक स्थिती

ताण फार झाल्यास धनुष्याची दोरी तुटते, लक्ष्यवेधही होत नाही, प्रयत्न निष्फळ होऊन निराशा येते.	फार मोठा संकल्प घेतल्यास तो अपूर्ण राहून, ध्येयही साधत नाही व निराशाही येते.

७. संकल्पसंख्येचा आढावा घेणे आणि त्यात आवश्यक बदल करणे

आपली संकल्पसंख्या बरोबर आहे की नाही, याचा एक तरी आढावा घेण्याची गरज असते. अतिसावधपणे फार कमी व अतिउत्साहाने आटोक्याबाहेरचा अशी दोनही टोके संकल्पात घडण्याची शक्यता असते. अशा वेळी साधारणत: संकल्पानंतर १ आठवडा ते जास्तीत जास्त १ महिना या कालावधीत हा आढावा घेऊन, संकल्पाची संख्या कमी-अधिक करावी. हे केल्यामुळे पुढचे अकरा महिने योग्य प्रमाणात जप चालू राहातो.

संकल्पाच्या आढाव्याबाबत आहे, तसेच झालेल्या जपाचेही आहे. झालेल्या जपाचा आढावाही पुढे दर आठवड्याला व महिन्याला सहज घेत राहावे. जपात प्रथम उत्साह, मग पुढे जवळ जवळ शेवटपर्यंत रेंगाळणे व अखेरीस राहिलेल्या जपाचा ताण असे जे चित्र अनेकदा दिसते, ते टाळण्यासाठी याचा उपयोग होतो.

अशा वेळी, एकदा आपण संकल्पाच्या वेळी ठरवलेले आढाव्याच्या वेळी बदलले, तर काही चुकत नाही ना, त्यामुळे काही दोष लागेल का, वगैरे विचार करू नयेत. कारण भगवंत काही आपला शब्द एकदा उच्चारला गेला व तो चुकीचा असला, तरी तो धरून बसून आपल्याला शिक्षा देणारा किंवा रागावणारा एखादा सामान्य माणूस नव्हे. त्याला आपल्या त्रुटी, कुवती यांची जशी माहिती आहे, तशी त्यानुसार चूक सुधारण्याची, योग्य साधन करण्याची आपली इच्छा समजून घेण्याची उदारताही त्याच्याजवळ नक्कीच आहे, हे लक्षात ठेवावे.

८. उपलब्ध वेळेचा विचार व आपली संकल्पसंख्या : एक आत्मपरीक्षण

प्रत्येकाला खालील मुद्यांवर विचार करून, आपण ठरवतो आहोत तो संकल्प रास्त आहे का, याचे एक आत्मपरीक्षण करता येईल. त्याच बरोबर ज्यांची स्वत:ला जपाला वेळ नाही, अशी तक्रार आहे त्यांनाही याबद्दल आत्मपरीक्षण करता येईल.

खालील वेळा या सामान्य स्तरांवरच्या आहेत. पण त्याच बरोबर सुट्टीचे दिवस किंवा नामशिबिरे, नामदिवस यांत होऊ शकणारा जादा जपही यांत विचारात घेतलेला नाही. तेवढा फरक यात वार्षिक संकल्प काढताना विचारात घेण्यास हरकत नाही.

दिवसाचा एकूण वेळ	-	२४ तास
शिक्षण/व्यवसाय/नोकरी/घरकाम	-	८ तास
जादा काम/विश्रांती/झोप/करमणूक	-	१० तास
कौटुंबिक कामे इ.	-	२ तास
व्यक्तिश: उपलब्ध वेळ		४ तास
या ४ तासांपैकी नामासाठी दिला जाणारा वेळ		= ?

या प्रश्नाचे उत्तर आपले आपण शोधले, तर आपल्या लक्षात येईल की, अनेकदा असा विचारही आपण केलेला नसतो. रोजच्या दहा किंवा तेरा माळा किंवा एक तासभर साधन झाले की, जपाचा जणू संबंध नसल्यासारखे जीवन चालले आहे, याची मनोमन जाणीव होते. मग जप आपोआप वाढतो, असा अनुभव आहे.

९. आदर्श संकल्पाचे स्वरूप

आदर्श संकल्पांचे स्वरूप दोन प्रकारचे असू शकते -

९.१ दैनंदिन संकल्प -

दैनंदिन संकल्प म्हणजे रोज एक तास/दोन तास किंवा रोज तीन हजार/सहा हजार इत्यादी प्रमाणे.

९.२ वार्षिक संख्यात्मक संकल्प -

वार्षिक संख्यात्मक संकल्प म्हणजे पूर्वी दिलेल्या सूत्राला धरून आपल्या आपल्या परिस्थितीनुसार वर्षात होऊ शकणारा एकूण संख्यात्मक जप. उदाहरणार्थ - वीस लाख/चाळीस लाख इत्यादी.

वरीलपैकी दैनंदिन संकल्प हा येथे आदर्श संकल्प मानला जातो. त्यासाठी खालील कारणे आहेत.

१. दिवसाच्या कामाची व साधनेची नित्य सांगड घातली जाते.

२. रोजच्या रोज आपली साधनप्रगती, सातत्य कळत राहाते.

३. काही कारणाने एखादा दिवस वाया गेल्यास किंवा जप कमी झाल्यास, लगेच दुसरे दिवशी किंवा आठवड्यात सुट्टीच्या दिवशी तो भरून काढण्याचा विचार आपोआपच घडतो व निर्धाराने अंमलात आणता येतो.

४. नियमितपणे जप रोजच्या रोज करीत गेल्यास रोजची नोंद करणे वाचते. फक्त सुट्टी, नामदिवस, शिबीर अशा एखाद्या विशिष्ट

दिवशी होणाऱ्या जादा जपाची नोंद ठेवली तरी पुरते. त्यामुळे नोंद सुलभ होते.

५. बेसावधता, आळशीपणा, दुर्लक्ष इ. कारणाने जप खूप मागे पडून, पुढे पुढे तो गाठणे अशक्य होऊन होणारे नुकसान टळते.

६. जप दैनंदिन स्वरूपाचा असला, तरी येथील कार्यक्रमाच्या वेळेस त्यानुसार होणारी वार्षिक एकूण जपसंख्याच फक्त व्यक्तिगत जप म्हणून नोंदली जाते. त्यामुळे एकूण जपाच्या सामूहिक बेरजेतही अडचण येत नाही. हीच पद्धत संकल्प करणे व झालेल्या जपाची नोंदणी करणे या दोन्ही बाबतीत वापरता येते.

१०. जप मोजण्याची पद्धत

१०.१ - जप शक्यतो माळेवर मोजावा. माळ १०८ मण्यांची असली व त्यामुळे १०८ वेळा जप होत असला, तरीही धरताना एका माळेचा जप येथे १०० धरला जातो. जप मोजताना होणारी चूक दुरुस्त करणे व मोजताना होणारी सोय यासाठी साधारणतः १०% जप सोडून देणे यामुळे साध्य होते.

१०.२ - माळ वापरणे शारीरिकदृष्ट्या, बाहेरील किंवा घरातील वातावरणाप्रमाणे शक्य नसल्यास घड्याळातील वेळेवर जप करून त्यानंतर वेळेनुसार संख्या काढणे आणि तिची नोंदवहीत नोंद करणे.

१०.३ - अशी नोंद करण्यासाठी संतछायेत उपासनेची पॉकेट साईज खासगी नोंद वही प्रसिद्ध करण्यात आली आहे. त्यात येथील

संकल्पवर्षाप्रमाणे १३ जुलै ते १२ जुलै या संकल्पवर्षासाठी दैनंदिन जप नोंदवण्याची सोय करण्यात आली आहे. याच बरोबर ग्रंथांची साप्ताहिक किंवा विशिष्ट पारायणे, लिखित जप, वैखरी जप, वृत्त्यंतराच्या प्रयोगाची काही रोजची वा साप्ताहिक नोंद करण्याची गरज असल्यास त्यांची संकल्पात व पुढे नोंदवहीतील त्या त्या तारखेपुढे असलेल्या रकान्यात जरुरीप्रमाणे नोंद करण्याची सोय केलेली आहे. त्यात या संकल्पासंदर्भातील उपयुक्त छोट्या प्रार्थनाही आहेत. वाटल्यास या नोंदवहीचा आधार घ्यावा.

सदर नोंदवहीत महिन्याचा व सहा महिन्याचा आढावा घेण्याचीही सोय आहे. नामदिवस-शिबिरे यांत जादा भरून काढलेल्या जपाची नोंद करण्याचीही व्यवस्था या वहीत केलेली आहे. तसेच वार्षिक आढावा घेण्याचीही व्यवस्था आहे. तो जप आपल्या वर्षाच्या सुरुवातीस केलेल्या संकल्पाच्या नोंदीशी ताडून पहावा व त्यानुसार पुढील वर्षाचा संकल्प करावा.

१०.४ - येथे न येणाऱ्या व अन्य वर्षानुसार जप करणाऱ्या व्यक्तींनाही वरील नोंदवहीचा आपापल्या वर्षानुसार वापर करता येईल.

१०.५ - आपला जप आदर्श संकल्पपद्धतीप्रमाणे दैनंदिन जपाचा असल्यास व तो रोजच्या रोज पुरा होत असल्यास त्याची नोंद रोज करण्याची आवश्यकता नाही.

फक्त त्याशिवाय इतर नामदिवसासारख्या दिवशी होणाऱ्या जादा जपाची फक्त नोंद करून, ती वर्षअखेरीस मिळवून, एकूण जप काढता येईलच.

११. मोजताना कुठला जप धरावा?

११.१ - जपसंकल्पासाठी प्राथमिक अवस्थेत तरी जप वाढावा, त्याचे अनुसंधान वाढावे म्हणून सर्व प्रकारे, सर्व ठिकाणी केलेला जप धरावा. उदा. प्रवासातला, हिंडून फिरून केलेला, कॉटवर पडून, खुर्चीत बसून केलेला इ. तसेच सोयरसुतक, स्त्रियांचे मासिक देहधर्म इ. काळातही जप केला व तो धरला तरी चालतो.

११.२ - या बाबतीत काही खुलासा करणे आवश्यक वाटते की, अनेक लोक आंघोळीनंतर विशिष्ट ठिकाणी आसनावर बसून केलेला जपच फक्त मोजतात किंवा मोजणे योग्य समजतात. असे करणे अधिक शुद्धतेचे आहे, हे खरे. पण मुळात जपाचे पावित्र्य टिकवावे म्हणून विशिष्ट माळेवरच जप करणे, माळ देवघरात डबीत ठेवणे, जप करताना माळ जमिनीला न टेकवणे किंवा माळ कुणास न दिसेल अशी धरणे, देवासमोर बसून केलेला जप धरणे - हे सारे शुद्धतेचे व चांगले असले, तरी त्याने जपाला उपाधी उत्पन्न होतात. परिणामी शेवटी जप कमी पडतो, हेही लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

११.३ - जप नुसताच वाढवणे हे जरी मुख्य उद्दिष्ट नसले, तरी उपाधी वाढल्यामुळे जप कमी होणे किंवा स्वत:स व इतरांस त्रास उत्पन्न होणे, याची नक्कीच आवश्यकता नाही.

११.४ - मुळात नामाला उपाधी नाही व ती तुम्ही निर्माण करू नका, असे श्री महाराजांनी व अनेक संतांनी आवर्जून

सांगितलेले आहे. त्याचा व थोडा व्यवहाराचा, कालमानपरिस्थितीचा विचार करणे आवश्यक आहे. तसेच शुद्धता टिकवण्यामागच्या मूळ उद्दिष्टाचा आणि आपल्या आजच्या व्यस्त जीवनाचा विचार करणे व त्यावर योग्य मार्ग काढणेही आवश्यक वाटते.

११.५ - अशा वेळी नाम निरूपाधिक असून ते जास्तीत जास्त घेऊन मी अनुसंधान कसे वाढवीन, हे खरे ध्येय आहे. हे लक्षात ठेवून, त्यानुसार सर्व जप धरावा. काही ठिकाणी उदाहरणार्थ, स्वयंपाकास सुरुवात केल्यापासून तो पुरा करेपर्यंत जप करण्याचाही काही गृहिणी प्रयोग करतात. क्वचित कुठल्या व्यवधानाने हा जप खंडित होण्याची शक्यता असते. अशा वेळी सावध राहून असे घडते का, त्यानंतर जप लगेच सुरू होतो का - यावर लक्ष ठेवल्यास जप सुरू राहू शकेल किंवा असा जप धरताना कमी धरता येईल. शिवाय पर्याय म्हणून शक्य असल्यास वैखरी जप करून तो चालू ठेवणे सोपे पडेल.

११.६ - जप करताना अनेक विचार मनात येतात, एकाग्रता नसते - अशा वेळी असा जप धरणे योग्य होईल का, असे काहींना वाटते. पण आपले मन स्वार्थ, करमणुकी अशा गोष्टींखेरीज कोठे एकाग्र होते का - याचा विचार करावा. त्यामुळे मनाचा एकाग्र होण्याचा स्वभावच नाही, हे लक्षात येईल. त्याला न आवडणाऱ्या गोष्टीत ते एकाग्र होऊ इच्छित नाही. म्हणूनच अभ्यास आवडत नसला की, ते त्यात एकाग्र होत नाही. मुळात एकाग्रता हा त्याचा स्वभाव नाही, हे लक्षात आले की, ते नामस्मरणात एकाग्र होत नाही ही तक्रार राहाणार नाही.

११.७ - त्यातही नाम घेणे हा मन एका चांगल्या अर्थाने नाहीसे करण्याचाच एक प्रकार आहे. त्यामुळे नामात-जपात जर मन एकाग्र असेल तेव्हाच होणारा जप धरू म्हटल्यास, ते एक गाठले न जाणारे उद्दिष्टच ठरेल. नाम जास्तीत जास्त घेणे हाच मुळात एकाग्रतेला मदत करणारा मार्ग आहे. त्यामुळे तो नामाचा मार्ग चालताना एकाग्रतेच्या विचारात पडू नये. नाम जास्तीत जास्त कसे होईल, याकडे लक्ष ठेवावे. मौनजप करीत असताना जप मध्ये बंद पडल्याचे वाटत असेल, तर त्यावेळची माळ सोडून द्यावी.

जपाला गुणवत्ता नाही, एकाग्रता होत नाही वगैरे कठीण चर्चेत सामान्य साधकाने पडू नये, हे हिताचे होईल. मन एकाग्र झाल्यावरच जप करू किंवा एकाग्रपणे होईल तोच जप धरू, असे म्हणायचे ठरवले तर प्रगती कधीच व्हायची नाही, एवढे ध्यानी घ्यावे. अधिक काळ जप व पूरक साधने झाल्यावर एकाग्रता पुढे आपोआपच येते.

१२. जपाचे प्रकार

सर्वसाधारणपणे, खालील तीन प्रकारचे जप येथे केले जातात. ते असे -

१२.१ लिखित जप

१२.२ वैखरी जप

१२.३ मौन जप

या प्रत्येक प्रकारच्या जपाचे स्वतंत्र महत्त्व व आवश्यकता असून तीनही प्रकारे केलेला जप संकल्पित जपात धरावा. त्याबद्दल थोडक्यात माहिती पुढीलप्रमाणे -

१२.१ - लिखित जप :

आपण घेतो तेच नाम एखाद्या वहीत किंवा सुट्या कागदावर लिहून काढण्याने लिखित जप होतो. लिहितालिहिता सहजपणे म्हटले, ऐकले तर अनायासे त्याच बरोबर वैखरी जप साधून एकाग्रताही वाढते. मात्र तोच जप इकडे म्हटला म्हणून तेवढाच वैखरी जप म्हणून धरू नये. कारण लिहिताना मूळ लिखित जपाचेच साधन सुरू असते. त्याला पूरक म्हणून म्हणणे असते. कधी ते म्हणणे होईल वा न होईल. त्यामुळे त्याला नियमितताही असेलच असे नाही. लिखित जपाचा तो मुख्य उद्देशही नाही. यासाठी संतछायामधील लिखित जपाची वार्षिक वही व त्यातील सूचना यांचा अवश्य वापर करावा.

यात अधिक विचार केला, तर असे लक्षात येईल की, हात, डोळे, इतर शरीर अवस्था, मन, शिवाय म्हणत असल्यास तोंड व ऐकत असल्यास कान इतक्या बाजूंनी जपात आपण गुंतल्याने जपाचा परिणाम जास्त घडतो. विशेषत: इतर विचार मनात येण्याला तेवढा वेळ तरी प्रतिबंध होतो. त्याने मनाच्या स्वास्थ्यालाही उपयोग होतो.

फक्त या साधनाला तशा बऱ्यापैकी उपाधी असतात. डोळ्यांना नीट दिसणे, लिहू शकणे, शारीरिक ताकत, वही-पेन आदी साधने, त्याचा खर्च-व्यवस्था, विशिष्ट ठिकाणी बसणे इत्यादी गोष्टींची आवश्यकता असते. त्यातही पुढे लिहिण्याचाच नाद लागला, तर एखादे प्रापंचिक कार्य करावे तशा नेटाने जास्तीत जास्त लिहीतच राहाणे, त्यातच विक्रम करीत राहावेसे वाटणे - अशा अडचणी यात आहेत. शिवाय लिखित जप हा संख्येनेही मौनजपाच्या मानाने खूप कमी होतो. त्यामुळे हे साधन एक प्रारंभिक प्रकार व पुढे एक पूरक प्रकार म्हणून व तेवढ्यापुरते करावे, हे अधिक चांगले.

१२.२ - वैखरी जप :

लिखित जपापेक्षा वैखरी जपाला उपाधी थोड्या कमी आहेत. हाही जपाचा प्रकार उपयोगी असून, देवाचे आपण स्वीकारलेले नाम मोठ्याने माळेवर किंवा माळेशिवाय म्हणणे म्हणजे वैखरी वाणीने जप करणे होय. यानेही त्याच म्हणण्याबरोबर, आपल्याच कानाने ते नाम ऐकण्याचे भान ठेवले, तर जपातली एकाग्रता वाढते. मनाच्या इतर विचारांना प्रतिबंध होतात.

फक्त यावरही व्यावहारिक बंधने आहेत व ती पाळावीत. यात उच्चार मोठ्याने करायचा असल्याने घसा कोरडा पडणे, जास्त वेळ करू न शकणे अशा मर्यादा त्यास येतात. शिवाय तो दुसऱ्यास ऐकू जातो. ते ऐकण्याची त्याची इच्छा नसेल, त्याची या मार्गावर श्रद्धा नसेल, त्याच्या कामकाजात त्यामुळे व्यत्यय येत असेल-असे काहीही असू शकते. त्यामुळे त्याला वैखरी जप आवडेल असेही नाही.

घरात वेगवेगळी नामे घेणारी अनेक माणसे असतील, तर त्यांची त्या वैखरी जपाविषयी वेगवेगळी मते व त्यामुळे मतभेद असू शकतील. शिवाय जपाची गुप्तता त्यामुळे जाईल. त्यामुळे वैखरी जपाचा प्रकार उपयोगी असला, तरी एकांतात असताना, इतर कुणाला त्यापासून त्रास होत नाही, अशाच वेळी हळू आवाजात असा जप करणे अधिक उचित होय.

१२.३ - मौनजप :

एक प्रकारे थोडासा कठीण वाटणारा, पण आवश्यक असलेला हा जपाचा मुख्य प्रकार होय. आपण घेत असलेले नाम तोंड मिटून मनातल्या मनात घेणे म्हणजे मौनजप होय. हा जप माळेवर किंवा

आधी स्पष्ट केल्याप्रमाणे वेळेवर केला तरी चालू शकतो. येथे जे जपसंकल्प होतात ते मुख्यत: मौनजपाचेच असतात.

मौनजपाची आवश्यकता अशी की, आपले साधन हे खरे तर जेव्हा अंतरंगात जाते व चालते तेव्हा ते खरे चालू शकते. मुळात परमार्थ हा मनाचा, अंतरंगाचाच असल्याने आपले साधनसुद्धा मनापर्यंत, वृत्तीपर्यंत मग चित्तापर्यंत नेणे, हेच आपल्याला गरजेचे आहे. कारण शेवटी बदल व्हायचा आहे, तो मनात व्हायचा आहे. म्हणून असा मौनजप त्याला अत्यंत उपयोगी आहे.

मौनजपात शरीराची कुठली हालचाल गरजेची नसल्याने लिखित किंवा वैखरी जपाला लागणारी शारीरिक क्षमताही त्याला लागत नाही. तो कितीही काळ व शरीराच्या कोणत्याही अवस्थेत करता येतो. त्यातल्या त्यात जपाचा हा प्रकार, हा खरा जास्तीत जास्त निरुपाधिक प्रकार आहे.

हा जप मनाच्या पातळीवर असल्याने जपाचा वेग, काळही वाढू शकतो. नाहीतरी सामान्य साधकाच्या दृष्टीने जपाची गुणवत्ता (क्वालिटी) राखणे, हे खूप पुढचे ध्येय असल्याने तत्पूर्वी संख्या वाढवणे, एवढेच ध्येय ठेवणे त्याला शक्य असते. अशा साधकांना तरी निदान मौनजपामुळे संख्यात्मक भर घालणे, हे या प्रकाराने सर्वांत जास्त शक्य होते.

मौनजपात येणारी एकाग्रता नसण्याची व इतर विचार येण्याची अडचण ही सार्वत्रिक अडचण असून, ती असली तरी तिचा फार विचार न करता, जपाचे प्रमाण वाढवणे व मनातील विचार वाढवणाऱ्या अकारण कृती कमी करणे - हे त्याच्यावरचे उपाय आहेत. जिज्ञासूंनी या विषयावरच्या ऊहापोहासाठी व उपायांसाठी '_नाम_' हे पुस्तक पाहावे.

१३. जपासाठी माळेचा वापर

मौनजप करताना माळ अवश्य वापरावी. त्याची कारणे अशी आहेत -

१३.१- सामान्य माणसाला तरी माळ हातात असली, तर नाम चालू असल्याचे भान ठेवणे शक्य होते.

१३.२- माळेमुळे जपसंख्या मोजणे सोपे पडते.

१३.३- आपल्या हातात माळ असली की, अकारण बोलू इच्छिणाऱ्यांना, संपर्क ठेवू इच्छिणाऱ्यांना अनायासेच आपण जपात असल्याची सूचना सहजपणे मिळते. आपण इतरांना दाखवण्यासाठी माळ हातात घेत नसलो, तरी ती घेतल्याने टळण्यासारखे संपर्क तरी कमी होतात.

१३.४- माळेला मेरुमण्याजवळ अन्य छोट्या आकाराच्या दहा-दहा मण्यांच्या जोडमाळा देऊन दहा किंवा वीस हजाराच्या संख्येतही जप छोट्याच माळेच्या सहाय्याने करणे शक्य होते. मोठ्या संख्येचा जपही या छोट्या मण्यांच्या साहाय्याने करणे, लक्षात ठेवणे व माळ बाळगणे सोपे पडते.

१३.५- मूळ माळ १०८ मण्यांचीच मिळते. परंतु आपल्याला १ हजार (१० माळा) किंवा ५ हजार (५० माळा) किंवा १० हजार (१०० माळा) असा जप रोज करण्याची आवश्यकता असेल, तर मोजण्यात अडचण येते. अनेक ठिकाणी गुरूंची सर्वसामान्य अपेक्षा १ माळ जेवणापूर्वी करीत जावे अशी असली, तरी ती किमान आहे, कमाल नव्हे, हे वेळीच लक्षात घ्यावे. आपापल्या परिस्थितीप्रमाणे ज्याने त्याने योग्य ती भर रोज त्यात घालावी.

अशा वेळी मोजणे सोपे व्हावे, म्हणून माळेला छोट्या दहा मण्यांची एक व मोठ्या दहा मण्यांची एक अशा दोन कमी लांबीच्या माळा जोडून घेतल्या, तर मोजणे सुकर होते. एक माळ झाल्यावर मोठ्या मण्यांच्या माळेतील एक मणी खाली ओढून ठेवावा. अशा तऱ्हेने मोठे दहा मणी ओढल्यावर १ हजार जप होईल. तेव्हा सर्व मोठे मणी परत वर सरकवून ठेवावेत व छोट्या मण्यांच्या माळेतील एक मणी खाली ओढून ठेवावा.

पुन्हा एक माळ झाल्यावर मोठ्या मण्यांच्या माळेतील एक, असे करीत १० मोठे मणी म्हणजे दोन हजार जप झाल्यावर, छोट्या मण्यांच्या माळेतील दुसरा मणी सरकावून ठेवावा. अशा पद्धतीने दहा हजारांपर्यंतचा जप एवढ्या छोट्या माळेच्या साहाय्याने मोजणे सोपे होते, हे लक्षात घ्यावे. त्यासाठी मुखपृष्ठावरील नमुन्याची माळ पाहावी. नेहमीच्या माळेला अगदी थोड्या मूल्यात (उदा. रु.३ किंवा रु. ५) अशा छोट्या दोन माळा वाढवून मिळू शकतात.

१३.६- अधिकारी सत्पुरुष किंवा जागृत समाधिस्थान अशा ठिकाणाहून घेतलेल्या माळेमुळे जपाच्या गुणवत्तेत व परिणामात वाढ घडणे शक्य होते.

१३.७- अकारण पाचशे-हजार मण्यांच्या माळा वापरू नयेत. त्यांनी साधनेस वेगळी मदत होत नसून, उलट लोकांचे लक्ष जाणे, वेगळेपणा निर्माण होणे, व्यावहारिक अडचणी व अहंकार यांचा अडथळाच निर्माण होतो.

१३.८- काही वेळा खूप वेळ जप केल्याने माळ हातात धरणे शक्य होत नाही किंवा आजारपणे-शारीरिक उणीवा अशामुळे बोटात माळ धरणे शक्य नसल्यास मात्र माळेचा आग्रह धरू नये.

हात दुखू लागल्यास उजव्या हाताऐवजी डाव्या हाताने जप केला तरी चालतो. खूप जप करताना मध्यंतरात बदल म्हणून माळ बाजूस ठेवून बिनमाळेचा नुसता मौनजपही करावा.

माळ लोकांना दाखवण्यासाठी किंवा मुद्दाम मिरवण्यासाठी वापरली नाही किंवा तिचा अहंभाव बाळगला नाही, तर माळ वापरण्यापासून होणारे संभाव्य तोटे सहज टाळता येतील.

१४. जप मोजणेच मुळात आवश्यक व बरोबर आहे का ?

संख्येवर भगवंत अवलंबून नाही, नामात भाव असणे आवश्यक आहे. ही सारी तत्त्वे असून ती खरी आहेतच. पण त्यांचा अनुभव यायलासुद्धा किमान साधनेची गरज असते. ही गरज जप मोजून केल्याने पुरी होते. आपण नक्की जप किती करतो आहोत ते कळण्यासाठीही जप मोजणे आवश्यक आहे.

'नामसुद्धा अखेर सुटले पाहिजे' असे श्री महाराजही म्हणाले आहेत. पण नाम घ्यायचा आग्रह धरल्याखेरीज राहिले नाहीत. कारण ते 'सुटावे लागते' 'सोडायचे नसते' आणि हेही खरे की, ज्याने पक्के धरले त्यानेच सुटण्याची व सोडण्याची भाषा करावी. अन्य सामान्य साधकाने धरण्याची, मोजण्याची, घेण्याचीच भाषा करणे हिताचे नाही का ? याचा विचार करावा.

इतके नाम घट्ट धरले की, तेच शेवटी सुटून जाते, ही वेळ येईपर्यंत तरी नाम पक्के होण्यासाठी जप करणे, त्याचा संकल्प करणे, त्यासाठी प्रयत्नपूर्वक जप करणे व तो मोजणे हा सामान्य साधकांचा सोपा राजमार्ग आहे.

१५. जप मोजण्याचे तोटे कोणते ?

साधनेच्या प्रत्येक प्रकार व पद्धतीप्रमाणे जप मोजण्याच्या प्रकाराचेही काही तोटे आहेत. तसे ते तोटे जप न मोजण्यातही आहेत. जप मोजण्याचे तोटे असे -

१५.१ - ठरलेला जप झाला की जपाचा, देवाचा आपला संबंध संपल्याची भावना होते.

१५.२ - संख्येमुळे इतरांशी तुलना घडते. त्यात आपला जप जास्त असल्यास अहंकार, श्रेष्ठत्वाची भावना होऊ शकते. तर कमी असल्यास अकारण खंत, अपराधीपणा वाटतो.

१५.३ - निश्चित संख्या गाठली गेली की, या श्रेष्ठत्वाच्या भावनेने इतरांना मार्गदर्शन करण्याची उर्मी वाढत जाते. त्यातून झालेला जप खर्ची पडतो व इतरही नुकसान होते.

१५.४ - भगवंत भावाचा भुकेला आहे. जपातही गुणात्मकतेला अधिक स्थान असते, याचा विसर पडतो.

१५.५ - संख्या पुरी करण्याचे उद्दिष्ट असल्याने थोडी यांत्रिकता, कंटाळवाणेपणा, सरकारी किंवा कार्यालयीन कामाची कळा येण्याची शक्यता असते.

१५.६ - रोज संख्येच्या आकडेमोडीत मन अडकून त्यामुळे नामाचे व परमार्थाचे मूळ उद्दिष्ट व इतर व्यापक परमार्थ व परमार्थसाधने यांच्याकडे दुर्लक्ष होते.

१६. तोटे असतानाही जप का मोजावा ?

वरीलप्रमाणे जप मोजण्याचे तोटे आहेत हे खरे, तरीही जप मोजणेच अधिक श्रेयस्कर होय. कारण जप मोजण्याचे तोटे शिकून घेऊन त्याबाबतीत सावध राहिल्यास ते टाळता येतात व जप मोजण्याचे फायदे अधिक असल्याने, ते मिळवता येतात. एकूण प्रगतीला जप मोजणे हे अधिक उपयोगी ठरते.

जपाचे तोटे टाळण्यासाठीचे उपाय खालीलप्रमाणे उदाहरणादाखल पाहाता येतील.

१६.१ - संख्या झाली तरी संख्या म्हणजे सर्वस्व नव्हे, हे लक्षात ठेवता येते. देवाची कृपा होती म्हणून आजची संख्या तरी झाली, हे भान ठेवता येते. देवाची, गुरूंची कृपा नसली, तर संख्यासुद्धा पुरी होणे अवघड जाते, असे अनुभव येत असतात व ते वेळेला आठवता येतात.

१६.२ - ठरलेली संख्या संपली, तरी अधिक जप करून जपातच राहाता येते.

१६.३ - परिस्थितीची प्रचंड प्रतिकूलता असूनही जप करणारे, किंवा कितीतरी अधिक प्रमाणात जप करणारे हे सारे आवर्जून पाहात राहिले, तर आपल्या झालेल्या जपाचा अहंभाव होत नाही.

१६.४ - आपला खूप जप होत असेल तरीही इतरांना मार्गदर्शन न करण्याचाही संकल्प करून तो पाळता येतो व त्यामुळे येणारे दोष टाळता येतात.

१६.५ - आपल्या जपाची रोजची संख्या संपली तरी इतर पूजा, वाचन, पारायण, वृत्त्यंतर अशी साधने झालेली नसतात, याची जाणीव ठेवून ती करता येतात. त्यामुळे संख्या झाल्यामुळे भगवंताशी संबंध संपण्याचा धोका टाळता येतो.

१६.६ - जपाची आपली कुवत, वेळ, गरज याची आपल्या जपसंख्येशी सतत सांगड घालून शक्यतेनुसार स्वत:च्याच पूर्वीच्या जपापेक्षा आजचा संकल्प वाढवून स्वत:शीच तेवढी उपयोगी तुलना करता येते. इतरांशी तुलना न करण्याचे टाळून, तो धोका टाळता येतो.

१६.७ - या बाबतीत जाता जाता एका मुद्याचा खुलासा करणे योग्य होईल. अनेक जण 'आम्ही नेहमी नामातच असतो', त्यामुळे असे संकल्प वगैरे आम्ही करीत नाही, असे म्हणतात. क्वचित ते खरेही असते. बरेचदा मात्र त्यांना तसे प्रामाणिकपणे 'वाटत असते'. हे जरी गृहीत धरले, तरी 'नेहमी नामात असणे' हे सत्पुरुषांचे लक्षण आहे, याची जाणीव असणे चांगले.

अनेकदा आपला आत जप सुरू आहे असे जे वाटते, ते ज्यावेळी जपाची आठवण होते त्यावेळी खरे असते. पण मधे आपण सावध नसतो, इतर व्यवधाने असतात तेव्हा जप चालू होता असे समजणे भ्रमाचे ठरू शकते. म्हणून जप मोजल्याने हा भ्रम दूर होतो.

१६.८- यासाठी जप मोजल्याने उपलब्ध वेळ जपासाठी वापरला जातो का, ते निश्चित कळते. म्हणून काही तोटे असूनही अशा अनेक फायद्यांसाठी संतछायेमध्ये जप मोजून करण्यावर व संकल्पपूर्वक करण्यावर भर दिला जातो.

१७. व्यक्तिगत संकल्प असले तरी त्याला पूरक सामूहिक मदती कोणत्या?

संकल्प व्यक्तिगत असले तरी ते एकट्याने पार पाडण्याची सर्वांचीच कुवत नसते. म्हणून काही सामुदायिक मदत त्यासाठी घेता येते. मधूनमधून, साप्ताहिक, मासिक स्वरूपात तीन तासांचे जप किंवा एखादा नामदिवस, कधी शक्य झाल्यास घरगुती पातळीवर दोन-तीन दिवसांचे नामशिबीर इ. मार्गाने समूहाने एकत्र येण्यात साधनाला जोर येतो, इतरांच्या मदतीने आपलाही जप वाढतो - असे फायदे होतात.

परंतु एकत्र येण्यातील पथ्ये न पाळल्यास एकदम उत्साहाने काही दिवस साधन घडते व मग हळूहळू एकत्र येणाऱ्या व्यक्तींची संख्या घटू लागते, टाळाटाळ सुरू होते व शेवटी उपक्रम कधी बंद पडतो, हेही कळत नाही. कारण समूहाने एकत्र येण्यात जाणे-येणे, सर्वांना सोयीची वेळ ठरवणे, प्रत्येकाच्या कल्पनेप्रमाणे, फोटो, प्रसाद, हार इ. उपाधी निर्माण होणे, लोकांची संख्या कशी वाढेल याचा मोह वाटून काही कृती करणे - अशा काही अडचणीही असतात. म्हणून ते टाळण्यासाठी पुढे दिलेली पथ्ये पाळून नामदिवस केल्यास किंवा त्या पद्धतीने एकत्र आल्यास संख्या मर्यादित राहाते, पण साधन शांतपणे व निश्चितपणे वाढते, टिकते.

यांतील सोपा पण शक्य असल्यास करता येण्यासारखा मार्ग म्हणजे घरातल्याच दोन व्यक्तींनी एकत्र येऊन जप करणे. त्यात उपाधी टळतात, एकत्र येणे सोपे असते, दुसरा सवडीप्रमाणे सहभागी होऊ शकतो. ही व्यक्तिगत जपाला एक सोपी पूरक मदत आहे.

१८. सामूहिक नामदिवस व त्याची पथ्ये

यासाठी पाळावयाची सर्वसाधारण पथ्ये अशी -

१८.१ - नामदिवस हा स्वत:चे नाम घडावे, वाढावे म्हणून ठेवलेला वेळ व उपक्रम आहे याचे पूर्ण भान ठेवावे, लोकांना नामाला संधी, जागा उपलब्ध करून देणे वगैरे इतरांचे हित करण्याच्या भ्रमात राहू नये. आठ तासांपैकी पाच तासांपेक्षा जास्त जप स्वत:ला करता येईल, असेच त्याचे स्वरूप असावे. तो उत्सव, फंक्शन, स्नेहसंमेलन नव्हे - याची स्पष्ट जाणीव असावी.

१८.२ - त्यासाठी कुणीही न आल्यास, एकट्याला - आवश्यकतेनुसार चहापाणी, देहधर्म यांसाठी मध्ये उठून का होईना - करता येईल, एवढा वेळच जप ठेवावा. घरातले कुणी यात साथ देणारे असेल, तर त्यांच्या मदतीने करता येईल, एवढा वेळ ठेवावा. आलेले लोक जप सांभाळतील, मी व्यवस्था पाहीन असली नुसती व्यवस्थापकाची भूमिका असू नये, स्वत:ही शक्यतो नामात असावे.

१८.३ - एक तासाचा जप असल्यास फक्त पाणी, तीन तासांचा जप असल्यास फक्त चहा आणि सहा किंवा त्यांपेक्षा जास्त जप असल्यास चहा व हलके अन्न एवढीच सोय असावी.

१८.४ - जपाचे वरील प्रमाण सांभाळून येणाऱ्या व्यक्तींच्या संख्येप्रमाणे घरच्यांना - स्वत:ला ही व्यवस्था करता येत असेल, तर ही चहा-अन्न शक्यतो व्यवस्था घरीच करावी. अन्यथा घरगुती ठिकाणाहून, बाहेरून चहाअन्न मागवावे. अन्नात फक्त पोळी-भाजी-उसळ व ताक

एवढेच ठेवावे. भात किंवा काही पदार्थ पथ्याचा व आवश्यक असल्यास एक तर स्वत: तो बरोबर आणावा किंवा खासगीत करण्यास सांगून ठेवावे. तो त्या व्यक्तीपुरताच आहे, याचे भान यजमान व इतरांनी ठेवावे. लोकांना काही खायला द्यावे वाटते, ते एरवी बोलावून द्यावे. नामदिवसाच्या वेळेत किंवा निमित्ताने अन्नदान, हळदीकुंकू, दाम्पत्ये जेवायला घालणे, इतर दानधर्म करणे असल्या गोष्टी जोडू नयेत किंवा उरकून घेऊ नयेत.

१८.५ - जपात पूर्ण वेळ मौन पाळावे. तसेच या बाबतीतही आलेल्या व्यक्तींशी जे इतर बोलावे वगैरे वाटते ते इतर वेळी बोलावे. जपकाळात यजमानाने किंवा जपाला आलेल्यांनी या कारणासाठी मौन पाळले किंवा एरवीचे शिष्टाचाराचे न बोलले, तरी ते एकमेकांनी समजून घ्यावे. उलट या काळात मौन पाळण्यास व जपात राहाण्यास एकमेकांना सहकार्य करावे.

१८.६ - समोर गुरूंचा-देवाचा एखादा फोटो ठेवावा. त्याला एकच फूल वा साधा हार घालावा. फोटो शक्यतो भिंतीवर असावा. खाली टीपॉय वा तत्सम वस्तू ठेवून त्यावर कोणतीही आरास, फळे, वस्तू मांडू नयेत. कुणाला मांडू देऊ नयेत. प्रसाद म्हणून पेढे, इतर वस्तू वाटू नयेत. कुणी बरोबर आणूही नयेत.

१८.७ - जपाच्या सुरुवातीस फक्त 'वक्रतुंड महाकाय..' किंवा गुरूपर श्लोक व एक वैखरी माळ तर सहा तासांनी जप संपताना एक वैखरी माळ करावी. इतर स्तोत्रे, आरत्या, भजने, प्रवचने आदी ठेवू नयेत, करू नयेत.

१८.८ - मोठा जप असल्यास एका तासाच्या अंतराने साधनपदावलीतले एक पद त्याच्या निवेदनासह लावावे. शांतपणे ऐकून त्याच्या अर्थाच्या चिंतनात पुन्हा जप सुरू करावा.

१८.९ - मधला प्रसाद, अन्नग्रहण, चहा यांसाठी जप थांबवून शक्यतो ब्रेक देऊ नयेत. या गोष्टींच्या वेळा तेथे कागदावर, बोर्डावर लिहून ठेवाव्यात. येणाऱ्यांनी लक्ष ठेवून त्या वेळेत ती वस्तू स्वयंसेवेने ग्रहण करावी. ग्रहण होताच पुन्हा लगेच जपास येऊन बसावे. जपाच्या जागी कोणी नसल्यास कोणी तरी येईपर्यंत शेवटच्याने उठू नये. म्हणजे सर्वांचीच जपाची अखंडता राहाते. चहा, प्रसादास उठलेल्यांनीही तिकडे रेंगाळू नये किंवा त्यानिमित्ताने बाजूला जाऊन गप्पा, निरोप देणे-घेणे इ. इतर कामे करीत बसू नये.

१८.१० - मध्ये विश्रांतीची वेगळी वेळ ठेवू नये. ज्याच्या त्याच्या शारीरिक गरजेप्रमाणे कमीत कमी विश्रांती त्याच्या गरजेनुसार त्याने घ्यावी व त्याची व्यवस्था ठेवावी. कारण एकदा जपात ब्रेक ठेवला की, मिळवलेले मौन, नाम व शांतता जाते.

१८.११ - प्यायचे पाणी,चहा इ. सर्व व्यवस्था जपाच्या खोलीच्या बाहेर दुसऱ्या खोलीत, पॅसेज, स्वयंपाकघर अशी अन्यत्र ठेवावी.

१८.१२ - एखाद्या लग्नकार्याला बोलावल्यासारखी आग्रहाने आमंत्रणे वगैरे करून पत्रिका-पत्रके काढून लोक बोलावू नयेत. पूर्वीच्या जपाच्या वेळी किंवा इतर कुठल्या एकत्रित कार्यक्रमाच्या वेळी निवेदन करावे. आपल्या घरी किंवा उपासनेचे कुठे कॉमन - नेहमीचे स्थान

असल्यास तेथे वार-वेळ लिहून ठेवावी. ज्याला खरीच गरज असते तो शोधत असतो व असाच साधक येणे अभिप्रेत व उपयोगी ठरते. बाकीचे आमंत्रणावरून आलेले, शब्दाला मान द्यायला आलेले असतात. वस्तुतः ते आतून नामाला उत्सुक नसतात. तशा गर्दीचा जपाच्या, साधनेच्या वाढीस नगण्य उपयोग असतो, हे लक्षात ठेवावे.

१८.१३ - असलेल्या घराची नैमित्तिक स्वच्छता फक्त करावी. वेगळी बैठक, आसन व्यवस्था, वस्तू आणून ठेवू नयेत. आहे त्या घरात, सेटअप मध्ये परमार्थ व्हावा, तर तो रुजतो. येणाऱ्यांनीही घरात काही कार्यक्रम असल्यासारखी मांडामांड दिसण्याच्या अपेक्षा ठेवू नयेत.

१८.१४ - सुरुवातीस एक नीरांजन, कापराची एक वडी व एक उदबत्ती लावावी. शेवटी माळ संपताना कापराची एक वडी लावावी. निरांजनात किंवा समईत तेल घालून ती अखंड ठेवणे, उदबत्त्या सतत लावीत राहाणे वगैरे करू नये. काही प्रकारच्या उदबत्त्यांच्या वासाचा अनेकांना त्रास-ॲलर्जी असते, हे कृपया लक्षात घ्यावे. त्याची मूळ उद्दिष्टास आवश्यकता तर नाहीच, पण अनेक दृष्टींनी उपाधी व अडचणच आहे. तसेच या कामी विनाकारण एखादी व्यक्ती अडकून बसते.

१८.१५ - फोटोसमोर कोणासही फळ, वस्तू, फुले, पैसे वगैरे काही ठेवू देऊ नये. आपणही अशा वस्तू कुणाकडे नेऊ नयेत. ही भूमिका स्पष्ट असल्यानंतर नुसते नामदिवसाला येणे-जाणे कोणालाच अपराधीपणाचे वाटत नाही. तसेच असे दिवस उपाधींचे व खर्चिक होत नाहीत. हा विषय परस्परहिताचा आहे या भूमिकेने विनंती करून हाताळावा.

वरील प्रत्येक व्यवस्थेमागे कित्येक वर्षांचा अभ्यास व अनुभव

आहे. मुळात उपासना वाढणे, लोकांच्या जपात मनापासून वाढ होणे व त्यांची जपाची आवड, कुवत वाढणे या गोष्टी आवश्यक आहेत. अन्यथा उपक्रम फोफावणे, ते प्रपंचासारखे विस्तारणे, लोकांची नुसती संख्या वाढणे, गर्दी वाढणे हे वेगळे आहे. ते उपासनेच्या दृष्टीने अनावश्यक तर आहेच, पण उपयोगीही नाही. या दोनही वाढींतला फरक कृपया वेळीच लक्षात घ्यावा.

या दृष्टीने आधीपासून विचार केल्यास पुढील अधोगती-उपक्रम बारगळणे, सर्वांना ते शक्य न राहाणे, विघटन-मतभेद होणे इत्यादी गोष्टी निर्माण होत नाहीत. उपासना, संख्या एकदम वाढलेली दिसली नाही, तरी असल्या गर्दीच्या मोहात सापडू नये.

असल्या मुद्दाम केलेल्या गर्दीची किंवा लोकांची वाढ ही मनाची प्रापंचिक ठेवण दर्शवते. तिच्यामुळे गुणवत्ता तर वाढत नाहीच, पण गर्दीच्या प्रमाणात प्रसाद, चहा इ.व्यवस्था मात्र वाढतात. त्या व्यवस्था करणाऱ्या मंडळींची आपली गरज वाढत जाते. त्यांच्यावरचे अवलंबनही वाढते. त्या व्यक्ती उपासक नसतील, तर मात्र मूळ उपासना खाली येते व मूळ उद्दिष्टाचे भरून न येणारे नुकसान होते.

साधेपणाने, उपाधी कमी राहून, गोरगरीबाला, प्रापंचिक प्रतिकूलता असणाऱ्यालाही करता येईल ती उपासना खरी. वरील सूचनांचा व अनुभवांचा विचार करून, त्यात आवश्यक ते फेरफार करून जप-नामदिवस-शिबीर ठरवणे उपयुक्त ठरेल.

खरे तर जप ठरवणाऱ्याचे स्वत:चे नामावरचे मनापासूनचे प्रेम, कृती, तळमळ, स्वत:ची बैठक, व्यवस्था सांभाळूनही नामाला जास्तीत जास्त बसण्याची इच्छा व सवय यांनी खरे व टिकाऊ नामदिवस घडतात.

१९. मोठ्या संख्येने जप करणारे काय करतात ?

येथील काही लोकांनी एक वर्षात पन्नास लाख, एक कोटी किंवा तत्सम स्वरूपाचे मोठे जप प्रत्यक्ष केले आहेत व आजही करीत आहेत. सर्वसाधारण नामधारकाला एवढा जप कसा होईल असे वाटते. अशा वेळी मोठी जपसंख्या करणारे त्यासाठी जाणीवपूर्वक काही विशेष परिश्रम घेत असतात. त्यातले महत्त्वाचे मुद्दे असे :

१९.१ - या व्यक्ती प्रपंच, नोकरी, अन्य जबाबदाऱ्या व जपाचा वेळ यांबाबत उपलब्ध वेळेचे जाणीवपूर्वक व कौशल्यपूर्ण असे आवश्यक व उत्तम नियोजन करतात.

१९.२ - श्रीकृपेने व स्वप्रयत्नाने हे साध्य होईलच होईल, हा दृढ विश्वास ते वर्षभर बाळगतात, जागवतात.

१९.३ - या व्यक्ती जपात अकारण रेंगाळत नाहीत. संथ लयीत किंवा अकारण संगीताच्या, तबल्याच्या साथीत, चालीवर वगैरे जप करण्याची इच्छा होणे - अशा अनेक कारणाने रेंगाळणे घडू शकते. ते या व्यक्ती टाळतात.

१९.४ - अनेक लोक जप होतो, पण नोंदवायचा राहिला असे म्हणतात व नोंदवण्याची विशेष दक्षता घेत नाहीत. असे न करता या व्यक्ती झालेल्या जपाची दक्षतेने नोंद करतात.

१९.५ - प्रपंचात रोज अनेक गोष्टी घडत असतात. अनेकदा त्या अनपेक्षित असतात,प्रसंगी कटूसुद्धा असतात. अनेकांचा वेळ त्यावर

पुढे विचार करण्यात, त्याची चर्चा करण्यात जातो. असा वेळ दवडणे या व्यक्ती कटाक्षाने टाळतात.

१९.६ - हीच गोष्ट भविष्यातल्या घटनांविषयीच्या काळजीची, चर्चेची आहे. एक व्यवस्थापन म्हणून भविष्याविषयीचे आवश्यक विचार, कृती ठीक असली, तरी उरलेला वेळ वाचवण्यासारखा असतो. तो वेळ असे लोक वाचवतात.

१९.७ - व्यक्तिगत कामांत क्रम ठरवण्याची वेळ आल्यास, या व्यक्ती नामाला अग्रक्रम देतात.

१९.८ - आपल्या देहधारी गुरूंचे किंवा चिठ्ठीद्वारा मिळणाऱ्या आज्ञेचे अशा व्यक्ती विनाविकल्प आज्ञापालन करतात. त्यामुळे निर्णयात, द्विधा होण्यात जाणारा वेळ या व्यक्ती वाचवतात व तो नामाला देतात.

१९.९ - टळण्याजोगा जनसंपर्क, चर्चा, सहभाग या व्यक्ती जाणीवपूर्वक टाळतात.

१९.१० - सातत्याने आत्मपरीक्षण सुरू ठेवतात.असे आत्मपरीक्षण अनेक बाबतीत असू शकते. ते या व्यक्ती सातत्याने करतात. उदा. आपले दिवसाचे वेळापत्रक पाळणे, अकारण गप्पा चर्चातला वेळ वाचवणे, अनावश्यक कृती शोधून त्या टाळणे इ. अशा अनेक बाबतींतले सततचे आत्मपरीक्षण आपल्याला वेळीच सावध करते व पुन्हा मार्गावर यायला आणि वाटचालीची गती पकडायला मदत करते.

१९.११ - कटाक्षाने दीर्घकाळ जप करण्यासाठी शरीराची साथ आवश्यक असते. ती मिळवण्यासाठी शरीराचीही योगासने, नियमित-

मर्यादित वेचक आहार, विहार, व्यायामासाठी फिरायला जाण्यातील नियमितता इ. मार्गांनी या व्यक्ती योग्य काळजी घेतात.

१९.१२ - अशा व्यक्ती नाम वाढवण्यासाठी नामदिवस, शिबिरे, स्वत:ला मिळालेल्या सुट्ट्या, उपलब्ध रजांचे यासाठी नियोजन - अशा अनेक सुसंधींचा आवर्जून फायदा घेतात.

१९.१३ - शक्य असेल तेथे अशा व्यक्ती कटाक्षाने मौन पाळतात.

१९.१४ - या व्यक्ती जपाला कुठल्या उपाधी अकारण लावीत नाहीत. उदा. आंघोळ झाल्यावरच जप करणे, विशिष्ट ठिकाणीच जप करणे, माळच हवी म्हणणे, कॉटवर पडून आजारपणात दवाखान्यात जप कसा करू असे म्हणणे इ. गोष्टी या आपण निर्माण केलेल्या उपाधी आहेत. त्या पाळायला जाण्यात आपलाच जप कमी होतो, त्यामुळे अशा उपाधींपासून दूर राहाणे गरजेचे असते.

१९.१५ - नामात माझे खरे कल्याण आहे, ही दृढ श्रद्धा अशा व्यक्ती बाळगतात.

१९.१६ - वेळोवेळी नाम घडण्यासाठी, टिकण्यासाठी सद्गुरूंना आर्ततेने प्रार्थना करतात.

नुसता संख्येने जास्त जप होणे हे सर्वस्व नसले, तरी संख्या वाढवायची झाल्यासही काय उपयोगी पडते, ते यावरून कळू शकते.

२०.नाम घेणे,वाढवणे आणि स्थिर करणे यांतल्या सामान्य अडचणी कोणत्या ?

२०.१ स्वत:ला नाम घेण्याचे, वाढवण्याचे पुरेसे महत्त्व पटलेले, वाटलेले नसते.

२०.२ नामात यांत्रिकता असते. भाव कमी पडतो.

२०.३ आपल्या गरजेपेक्षा नाम कमी घेतो.

२०.४ नामाच्या खऱ्या सामर्थ्याची कल्पना येत नाही.

२०.५ नामापासून, ते घेण्यापासून लौकिक अपेक्षा बाळगतो.

२०.६ नामाबद्दल नि:शंकता वाटत नाही.

२०.७ ते वाढवण्यात परिस्थिती किंवा दुसरे काही आड येते असे वाटते.

२०.८ नामाव्यतिरिक्त इतर सत्कर्मे ओढवून घेतो.

२०.९ नामाच्या अनुभवांची अपेक्षा बाळगतो.

२०.१० नाम वाढवायला पूरक कामे - योग्य वाचन, सेवा इ. करीत नाही.

२०.११ नामाला प्रतिकूल गोष्टी-उथळ करमणुकी, अकारण प्रपंच इ. कळत-नकळत करतो.

२०.१२ नामाला मौनाची जोड देत नाही.

२०.१३ नामाला सबबी सांगतो.

२०.१४ इतरांच्या साधनेशी तुलना करतो.

२०.१५ नाम वाढवायला माझ्या स्वभावात - वागण्यात अनुकूल बदलांची जोड देत नाही.

२०.१६ नामाचा अभ्यास-नामाचा अर्थ, संतांचे त्याबद्दलचे प्रयोग, अनुभव आवर्जून समजून घेणे इ.करीत नाही.

२०.१७ नाम वाढवणाऱ्या साधकांकडून, नम्रतेने ते कसे वाढवावे हे शिकत नाही.

२०.१८ नाम वाढवण्याचा मन:पूर्वक संकल्प करीत नाही.

२१.नामाच्या वाढीचे काही दाखले

येथे नामाची संकल्पपूर्वक नोंद ठेवण्याचे ठरल्यावर गेल्या काही वर्षांतली श्रीकृपेने घडलेल्या जपाची काही उद्‌बोधक आकडेवारी संदर्भासाठी, विचारासाठी, प्रेरणेसाठी पुढे दिली आहे.

वर्ष	संकल्पस्वरूप	व्यक्ती	जपसंख्या कोटीत	सरासरी व्यक्तिगत वार्षिक जप
२००१-०२	सामूहिक	११९	३।। कोटी	३ लाख
२००२-०३	सामूहिक	१७९	१४ कोटी	८ लाख
२००३-०४	व्यक्तिगत	१८६	२० कोटी	११ लाख
२००४-०५	व्यक्तिगत	२०५	२९ कोटी	१४ लाख
२००५-०६	व्यक्तिगत	२२०	३५ कोटी	१६ लाख
२००६-०७	व्यक्तिगत	२२५	४० कोटी	१८ लाख
२००७-०८	व्यक्तिगत	२६२	४६ कोटी	१८ लाख
२००८-०९	व्यक्तिगत	३०६	६४ कोटी	२१ लाख
२००९-१०	व्यक्तिगत	३४८	६९ कोटी	२० लाख
२०१०-११	व्यक्तिगत	३५६	७० कोटी	२० लाख
२०११-१२	व्यक्तिगत	४३८	८८ कोटी	२० लाख

२२.जपसंकल्पपूर्तीनंतरचे एक आत्मपरीक्षण

काही वर्षे नामसाधना घडल्यावर खालील स्वरूपाचे आत्मपरीक्षण एखाद्या जपसंकल्पाच्या पूर्तीच्या टप्प्यावर करणे उपयुक्त ठरू शकते.

२२.१ - नाम हा माझ्या दैनंदिन कार्यक्रमातला अपरिहार्य भाग आहे का ?

२२.२ - गॅसवरचे दूध उतू जाताना पाहिले की, गॅस बंद करण्यासाठी उठण्यातल्या तळमळीएवढी तरी तळमळ, माझ्या आजच्या नाम घेण्याला आहे का ?

२२.३ - जप करण्यासाठी काय काय लागते असे मला वाटते? उदा. माळ, इतर साधक, वेळ, वेळापत्रक, उद्दिष्ट इ.इ.

२२.४ - नामाच्या सोपेपणाची, गरजेची आणि अवघडपणाची पुरेशी कल्पना मला आली आहे का ?

२२.५ - काही कारणाने वेळ कमी पडल्यास दिवसातील काही कामे काही वेळा मला बाजूला ठेवावी लागतात का ? असल्यास कोणती? त्यात जपाचा क्रमांक कितवा आहे ?

२२.६ - 'तुम्ही फक्त नाम घ्या, बाकी सारे मी करतो' असे संतांनी म्हटले की त्यांना तसे म्हणावे लागले, यावर आपण विचार केला आहे का ? असल्यास कोणता ? नसल्यास करावा वाटतो का ?

२२.७ - नाम न घेतल्याने तसा काही फरक पडत नाही, असे मला कितपत वाटते ? का ?

२२.८ - इतरांना नाम घ्यायला सांगावेसे वाटते का ? कितपत वाटते ? वाटत नसल्यास का वाटत नाही ? असल्यास कशामुळे वाटते व ते योग्य वाटते का ?

२२.९ - जपातील यांत्रिकता व भाव यांची मी किती व कोणती सांगड घातली आहे ?

२२.१० - नामाव्यतिरिक्त किंवा नामाला पूरक म्हणून कोणकोणती साधने व किती प्रमाणात करावी असे मला वाटते का ? व का वाटते ?

२२.११ - संकल्पपूर्तीनंतर नवीन संकल्प करताना उपलब्ध वेळेत ज्या त्या वर्षी होणाऱ्या बदलांचा विचार करून त्या त्या वर्षी मी संकल्पसंख्येतील बदल करतो का ?

२२.१२ - नाम घेताना एका चांगल्या अर्थाने स्वत:चा, स्वत:च्या चिंता-काळजी यांचा विसर पडण्याचा अनुभव मला येतो का ?

२२.१३ - कधीतरी तरी नाम घेताना नाम थांबून फक्त मौन राहावे असे वाटते का ?

२२.१४ - नाम घेताना मला कधी अकारण आनंदाचा अनुभव येतो का ?

२२.१५ - अशा आत्मपरीक्षणानंतर मला प्रगतीसाठी काही नवे विचार व कृती मिळू शकतात का ?

२३.जप व संकल्प या संबंधीच्या काही सर्वसाधारण प्रश्नांचा खुलासा

२३.१ - अनेकदा विशेषत: जपाला बसल्यावर अनेक कामांची प्रकर्षाने आठवण होते. विसरलेली कामेसुद्धा त्यावेळी आठवतात. अशा वेळी जपात लक्ष लागत नाही. याला काय करावे ?

हा अनुभव अनेकदा येतो. तो आल्यामुळे कृपया अस्वस्थ होऊ नये. त्याची कारणे व उपाय समजून घ्यावेत. आपल्याला जी कामांची आठवण होते ती कामे पूर्वीपासून मनात असतातच. फक्त आपण त्याहीपेक्षा तातडीच्या किंवा त्या त्या वेळी समोर असलेल्या, हातात असलेल्या कामात एवढे व्यग्र असतो की, त्या कामांचे स्मरण व्हायची संधी मिळत नाही. एखाद्या माणसाला आपण भेटायला गेलो, त्याच्याशी बोलायचे असले आणि त्याच्या खोलीत त्याच्यासमोर आधीचेच कुणी बसून बोलत असले, तर आपण खोलीबाहेर थांबतो आणि ती माणसे बाहेर पडताच आपण आत शिरतो. तसाच काहीसा हा प्रकार आहे.

आपण जपाला बसतो त्यावेळी हातातली कामे थांबतात, निकडीच्या गोष्टी थांबतात. आपले मन मोकळे होते. तसे झाले की ही सारी विसरलेली कामे, मंडळी खोलीत शिरावी तशी मनात शिरतात, जागी होतात. आपल्याला वाटते इतका वेळ या कामांचे स्मरण नव्हते. ती आत्ता कशी आठवली ? पण त्यांना संधीच नव्हती, तर ती तरी काय करणार, हे कृपया लक्षात घ्यावे.

नाम घ्यायला बसणे म्हणजे व्यावहारिकदृष्ट्या आपली इतर कामे थांबवून, मोकळे होऊन त्यांना संधी देण्यासारखेच आहे. त्यामुळे जपाला बसल्यावर कामे आठवणे किंवा अगदी विसरलेल्या गोष्टी, कामे आठवणेही अत्यंत स्वाभाविक आहे. त्यात अपराधी वाटण्यासारखे किंवा अस्वस्थ होण्यासारखे काही नाही. हे जर लक्षात घेतले, तर जपात लक्ष लागू शकेल.

त्यासाठी एकदोन मार्गही आहेत. एक तर हे घडणे मानसशास्त्रीयदृष्ट्या स्वाभाविक असल्याने असल्या कामांची दखल लगेच नाही घेतली, तरी चालू शकेल, हे मनाला पटू शकते. कारण आपण जपाला बसलो म्हणून ही कामे आठवली, नाही तर अजून दोन-तीन तास ही कामे आठवली नसतीच ना ? मग आपले काही अडले नसतेच ना, हा विचार करावा. अगदी आपले नुकसानच व्हायचे असते, तर ते झाले असते व आपण सोसलेही असते. हा विचार करून शांत राहाणे व जपातून उठल्यावर ती कामे स्मरणपूर्वक करणे, हा एक समजुतीचा मार्ग होय.

दुसरा मार्ग असा की, काही क्षुल्लक, पण महत्त्वाची कामे असतात. एखाद्याला एखादा निरोप द्यायचा असतो, सकाळी जादा दूध घेतलेले कॅलेंडरवर लिहायचे राहिलेले असते किंवा फोन करून गॅस नोंदवायचा असतो - असले काम किरकोळ असले, तरी ते एकदा आठवले की, जपात सारखे आठवत राहून अस्वस्थता येते. अशा वेळी पटकन उठून दोन-पाच मिनिटांत ते काम करून जपाला बसले, तर कामही होते, मन शांत होते व जपातही पुढे लक्ष लागते, असा आणखी एक मार्ग.

एकूण कामाच्या स्वरूपावर व मूळ कारणे समजून घेण्याने ही अस्वस्थता दूर करता येऊ शकते.

२३.२ - वापरातील जपाची माळ तुटणे अशुभ आहे का व अशा वेळी काय करावे ?

जपाची माळ ही पवित्र गोष्ट असली, तरी ती मुळात एक व्यावहारिक वस्तू आहे. तिच्यावर वापराचे परिणाम होऊन ती तुटणे, हे नैसर्गिकच आहे. त्यामुळे त्यात शुभ-अशुभाचा काही प्रश्न नाही. सर्व मणी असल्यास व शक्य असल्यास ती परत गाठवून घ्यावी. मणी ओघळून गेलेले असल्यास उरलेले झाडात, नदीत सवडीने विसर्जित करावेत आणि सरळ नवी माळ देवासमोर ठेवून, प्रार्थना करून घ्यावी व वापरावी.

काही वेळा राहिलेल्या मण्यांचा उपयोग सत्तावीस मण्यांची किंवा सात-अकरा मण्यांची बोटातील किंवा मनगटाएवढी छोटी माळ, (मेरुमण्याशिवायची) करण्यासाठीसुद्धा होऊ शकतो. कुणास माळ फारशी न दिसेल अशा पद्धतीने सलगपणे विशेषत: प्रवास वगैरे वेळी जप करण्यासाठी अशा छोट्या माळांचा उपयोग होऊ शकतो. असा जप घड्याळावर मोजता येतो. त्यासाठीही हे राहिलेले मणी वापरता येऊ शकतात.

२३.३ - जपासाठी कोणत्या मण्यांची माळ वापरावी ?

जपासाठी अनेक प्रकारच्या माळा मिळतात. त्यात रुद्राक्षापासून पोवळी, काच, स्फटिक, कृत्रिम प्लॅस्टिक - अशा अनेक प्रकारच्या मण्यांच्या माळा असतात. त्यांच्या किमतीही सध्या पाच रुपयांपासून शेपाचशे रुपयांपर्यंत असतात.

पण भक्तीतला साधेपणा, गरज यांचा विचार करता, साधी

तुळशीच्या मण्यांची जी सर्वसाधारण माळ मिळते तिचा शक्यतो वापर करावा. लहान मण्यांची तुळशीची माळ गळ्यात धारण करणेही सोपे व अकारण प्रदर्शन होणे टाळणारे असते. तुळशीचे पावित्र्यही त्यात येते. शिवाय अशी माळ गळ्यात धारण करणे, हे देहावर तुळशीपत्र ठेवल्याचेही प्रतीक आहे. हे लक्षात ठेवले, तर देहबुद्धी कमी व्हायलाही तुळशीच्या माळेचा जास्त उपयोग होतो.

२३.४ - जपाच्या मशीनचा कितपत व कसा वापर करावा ?

जपासंबंधी दोन प्रकारची मशीन सध्याच्या यंत्रयुगात आली आहेत. पहिले - जप म्हणणारे इलेक्ट्रॉनिक मशीन. तशा कॅसेटही असतात. त्यातून चाली कळतात. विशेषत: असे मशीन अनेक ठिकाणी घरी, देवळात वगैरेसुद्धा लावून ठेवलेले असते. त्यात त्या त्या ठिकाणचा किंवा कुठलाही जप सेट केलेला असतो. आपापला जपही लावता येतो.

प्रत्यक्ष जप चालू नसताना एक वातावरणनिर्मिती म्हणून त्याचा वापर करणे ठीक असले, तरी जेव्हा प्रत्यक्ष जप सुरू असेल तेव्हा मात्र ते मशीन अडचणीचे ठरते. मंत्र तोच असला, तरी मशिनची व आपली जपाची गती वेगळी असल्याने त्या मशीनचा वेळी उपद्रवच वाटतो. म्हणून माणसे प्रत्यक्ष जप करतात अशा जागी ती वापरू नयेत. निदान जप सुरू झाला की, ती कटाक्षाने बंद करावीत.

अशी मशिने लावण्याने फक्त वातावरण निर्मितीचे श्रेय व्यवस्थापनाला असते, पण भगवंताचे स्मरण, भाव, पुण्याई हे प्रत्यक्ष जप करील अशा माणसालाच मिळते. हे लक्षात घेतले, तर बारा तास विजेवर मशीन चालवण्यापेक्षा जो आपल्याला चोवीस तास जिवंत ठेवतो

त्याचे स्मरण एखाद्या भक्ताने भावभराने एक तास जरी केले, तरी ते अधिक पवित्र, आदर्श व मंदिराचे वा घराचे वातावरण सूक्ष्म अर्थाने सात्त्विक करते, हे लक्षात येऊ शकेल.

दुसरे जप मोजणारे कॅल्क्युलेटरसारखे काऊंटर - संख्या दर्शवणारे मशीन. हे माळेऐवजी वापरले तर झालेला जप सलग पाच-दहा हजार असा मोजता येतो. मशिनवरचा जप थांबला, तरी नोंदलेला तसाच राहातो. ते परत शून्यावर आणता येते, हे खरे. फक्त काही मशिनचा प्रत्येक नामाबरोबर आवाज येतो. काही कमी आवाजाचीही असतात.

पण हातात बाळगणे व बोटे दुखणे यात फरक पडत नाही. माळेच्या पावित्र्याचाही परिणाम साधत नाही. म्हणून मशीन न वापरणे बरे. त्यातही आता मुखपृष्ठावरील माळेच्या दोन जोडण्यांनीसुद्धा दहा हजाराचा जप एका छोट्या माळेवरही करता येतो. त्या दृष्टीने रोज दहा हजारांपेक्षा जास्त जप करणाऱ्यांचे सन्मान्य अपवाद वगळता आपली सर्वसाधारण गरज अशा जोडण्यांच्या साध्या माळेने पुरी होऊ शकते.

२३.५. नाम घेण्याची बुद्धी व्हावी व संकल्प करण्याची प्रेरणा मिळावी म्हणून 'नाम'मधील दोन निवडक प्रश्न व त्यांची उत्तरे.

'_नाम_'मधील प्र.क्र. २

नाम का घ्यावं ?

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

झ **२.१. व्यावहारिक कारणं –**

झ झ **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.

झ झ 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 निर्माण होत नसल्यानं त्याला स्वत:पासूनच किंवा स्वत:पुरताच आवर बसावा म्हणूनही नाम घ्यावं.

झ झ 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, विशेषत: सुसंघटित-प्रभावी-आदर्शमय अर्थसमूहाचा तो उच्चार व सात्त्विक पुनरुच्चार असतो. 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, स्वत:शी 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 होते ती 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 आनंद निर्माण 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 अक्षरश: बहाल केलेलं आहे. ते सर्व माणसांना समानपणे दिलं गेलं आहे. कित्येक क्षमता तर अशा आहेत की, त्यांची कल्पनाही माणसाला स्वत:लाही आयुष्यभर येत नाही.माणसाच्या देहाची यंत्रणा तर इतक्या गुंतागुंतीची पण इतकी विलक्षण कार्यक्षम आहे की, ते सारं शब्दातीत आहे. विशेषत: इतक्या गुंतागुंतीच्या असंख्य यंत्रणा दररोज प्रत्येक क्षणाला अत्यंत कार्यक्षमतेनं, अचूकपणे, आपोआप काम करतात. माणसानं स्वत: 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 अंतिमत: 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 विशेषत: 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. स्वत: होऊनसुद्धा नामाची वाटचाल सुरू करता येते व प्रगती होऊ शकते. पुढे लागणाऱ्या मदती शुद्ध स्वरूपात पुरवण्याचं सामर्थ्य याच नामात असतं, असा अनुभव आहे. परिणामत: आधीचे धोके टळून प्रगती करणं नामामुळं शक्य होतं.

'नाम'मधील प्र.क्र. ११

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 आवश्यक आहेत 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.

२४. येथील जपसंकल्प-पद्धतीची काही वैशिष्ट्ये

२४.१ मौनजप -

मुख्यत: मौनजपाची मागे दिलेल्या कारणांसाठी शिफारस केली जाते. वैखरी जप अगदी मर्यादित व लिखित जपही प्रमाणातच ठेवावा, असे सुचवले जाते.

२४.२ जपकर्ता व त्याची जपसंख्या यांच्या नोंदी स्वतंत्र -

जपकर्त्याचे नाव व त्याचा जप याची नोंद स्वतंत्र असते. त्यामुळे कोणाचा जप किती याविषयी आवश्यक गुप्तता पाळली जाते. कुणाची संख्या जास्त असल्यास त्याला स्वत:ला अहंकार होणे, इतरांना त्याच्याबद्दल असूया वाटणे किंवा ज्यांची संख्या कमी असेल त्यांना अकारण खंत,निराशा वाटणे इ.सर्व टळते.

२४.३ जप भरून काढण्याची शिफारस -

व्यवहारात काही महत्त्वाची कामे, प्रापंचिक कार्ये इ. मुळे मागे पडलेल्या जपावर लक्ष ठेवून तो भरून काढण्यासाठी व्यक्तिगत, सामूहिक नामदिवस, शिबीर आदी संधी आवर्जून उपलब्ध करून दिल्या जातात किंवा तशा संधी व्यक्तिशः घ्याव्या अशी आवर्जून विनंती केली जाते.

२४.४ निरुपाधिकतेची जपणूक -

येथील जपांना इतर कुठल्याही उपाधी किंवा खर्च नसतो. उदा. आरत्या, पूजा, हार, फुले, पैसा, देणगी इ. काहीही येथे नामास जोडले जात नाही.

२४.५ संकल्प : व्यक्तिगत व ऐच्छिक -

आपला संकल्प पूर्णपणे ऐच्छिक, व्यक्तिगत अशा स्वरूपाचा मानला जातो. येथे होणारी वार्षिक नोंद ही - केवळ आपला संपर्क राहाणे, स्मरण होणे, वर्षभरात त्यांनी आपल्याला सत्संगात, सद्‌बुद्धीत ठेवले याची कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी असते. अशा संख्यांची फक्त बेरीज होऊन तिचे निवेदन संतांना केले जाते. बाकी जप ज्याचा त्याने व त्याच्या त्याच्या पद्धतीने पुढे सुरू ठेवला, वाढवला तरी चालतो.

कारण काहींचा जपाचा मोठा (१ कोटी/१० कोटी असा) संकल्प असतो. त्यात त्यांना दरवर्षी होणारा असा जप मिळवून ते उद्दिष्ट गाठावे, असे स्वातंत्र्य आहे. मात्र अन्य कुठल्या सामुदायिक जपात हा कळवू नये. पूर्ण अर्पण करणार असल्यास गुरूस्थानी वगैरे देण्यास हरकत नाही. तोच जप दोन ठिकाणी निवेदन केला जाऊ नये, एवढेच या संदर्भात सुचवले जाते. म्हणून त्या दृष्टीने येथे कळवलेला जप अर्पण केला असे मानले जात नाही.

२४.६ जपाशी कुठल्याही प्रकारे पैशाचा संपर्क नाही -

या जपांना किंवा अन्य शिबिरांना, नामदिवसांना, संकल्पांना पैसा-देणगी असा कुठलाही संबंध कटाक्षाने ठेवलेला नाही. येथे जपाच्या नामदिवसाच्या सांगता-संकल्प कार्यक्रमांच्या - अशा कुठल्याही वेळी फोटोसमोर, मूर्तीसमोर पैसे ठेवले जात नाहीत. तशा स्वरूपाची व्यवस्थाही

- उदा. ताम्हन, तळणी, पात्र, पेटी इ. ठेवलेली नसते. येथे एरवी उपासनेच्या वेळीही अशा तऱ्हेने पेटी वगैरे ठेवलेली नसते.

२४.७ वृत्त्यंतरसंकल्पाची जोड -

ही जोड ऐच्छिक असली तरी नामजपाच्या संकल्पाबरोबरच वृत्त्यंतराचाही काही अभ्यास, संकल्प करावा हे येथे संबंधित व महत्त्वाचे मानले जाते. कारण नामस्मरणाचे मूळ उद्दिष्ट 'वृत्त्यंतर' हे आहे व ते साध्य करण्यासाठी आपण स्वत: जागरूक व प्रयत्नशील असावे, एवढाच त्यामागचा उद्देश आहे.

'वृत्त्यंतर' या विषयाची कल्पना यावी, गरज कळावी यासाठी वृत्त्यंतरसंबंधी प्रास्ताविक पुढे परिशिष्टात प्रथम दिले आहे. त्यासंबंधीची प्रश्नोत्तरे, प्रत्येक सूत्राचा अर्थ, प्रयोग, व्यवहार इत्यादी माहिती 'वृत्त्यंतरप्रकाश' या पुस्तकात पाहावी, ही विनंती.

या पुस्तकातील फक्त सोळा वृत्त्यंतरसूत्रे येथे शेवटी दिली असून, वर्षभरासाठी आपण आपल्या स्वभावात विधायक बदल होण्यासाठी काही निश्चित प्रयत्न करावा, अशी त्यामागे कल्पना आहे.

यासाठी एकतर स्वत: एखादा प्रयोग ठरवून केला तरी चालतो किंवा दुसरे म्हणजे, या सोळा सूत्रांपैकी एखादे सूत्र स्वत:ला महत्त्वाचे वाटले, तर ते निवडून त्याचा वर्षभर प्रयोग केला तरी चालेल. तिसरा पर्याय म्हणजे, या सूत्रांच्या सोळा क्रमांकाच्या चिठ्ठ्या येथे वार्षिक सांगता-संकल्प कार्यक्रमाच्या वेळी ठेवलेल्या असतात. त्यावेळी चिठ्ठी त्यातून निवडणे व त्या क्रमांकानुसार येणारा प्रयोग आपल्याला गुरूंनी दिलेला आहे, हे समजून, तो निष्ठेने वर्षभर करणे. याच पद्धतीने घरी चिठ्ठ्या करूनही आपण निवड करू शकतो.

याचा परिणाम म्हणून अनुसंधानही वाढते. त्याच बरोबर जपाला मिळणारा वेळही वाढतो, तसेच स्वभावात विधायक बदल होतात - असे आढळते.

२४.८ नामनिवडीचे स्वातंत्र्य -

'नाम' हाच साधनप्राण समजून शिरोधार्य मानलेले असल्याने, भगवंताचे कुठलेही नाम येथे घेता येते व त्याचा जपसंकल्प करता येतो. शिवाय मौनजपाचे बंधन असल्याने व्यावहारिक अडचण, भेदही टळतात. त्यामुळेच येथे कोणत्याही पंथातल्या उपासकाला सहभागी होता येते. पंथापंथांत अकारण असलेले नकारात्मक भाव दूर होऊन परस्पर आदर व प्रेम राहाते.

२४.९ संकल्प व सांगतेच्या वर्षाची निश्चितता -

येथे जपसंकल्पाचे वर्ष - 'नामवर्ष' - १३ जुलै ते १२ जुलै असे धरले जाते. त्याचा खुलासा प्रस्तावनेमध्ये केला आहेच. येथील उपासनेची खासगी नोंदवहीदेखील त्यानुसार प्रसिद्ध करण्यात आली आहे. येथे अनेक पंथांशी व अनेक गुरुमार्गांशी निगडित व्यक्ती उपासनेस येत असून या जपसंकल्पात सहभागी होत असतात. येथील संकल्पात ते जप निवेदन करीत असले तरी त्यांच्या त्यांच्या श्रद्धास्थानी त्यांना गुरुपौर्णिमेला जाता यावे किंवा तेथे जप अर्पण करावयाचा असल्यास करता यावा म्हणून हे नामवर्ष गुरुपौर्णिमा किंवा कुठल्या पुण्यतिथी-जयंतीला धरून ठरवलेले नाही. क्वचित तिथीने एखाद्या वर्षी असा पर्वकाळ नेमका १३ तारखेच्या येथील कार्यक्रमादिवशी आल्यास संबंधित व्यक्तींना आपापल्या श्रद्धास्थानी जाण्याचे पूर्ण स्वातंत्र्य आहे. येथील जपाच्या निवेदनात ते सहभागी होऊ शकतात व प्रसादही नंतर मिळू शकतो. यात व्यवहार व

आपापल्या श्रद्धा यांची समजूतदार सांगड घालण्याचा हेतू आहे.

१२ जुलैपर्यंत झालेला सर्वप्रकारचा जप - मौन, वैखरी, लिखित - साधक मंडळी त्या दिवशी सकाळी ९ ते रात्री ९ या वेळेत प्रत्यक्ष वा फोनने कळवतात. दुसरे दिवशी १३ जुलैला सर्व जपांचे नवीन नामवर्ष सुरू होते. त्या दिवशी संध्या.४ ते ६ या वेळेत आधीच्या वर्षाच्या जपाचे निवेदन तसेच नवीन वर्षाचा जपाचा संकल्पही केला जातो. या प्रसंगी येथे उपासनेस येणाऱ्या पण जपात भाग न घेणाऱ्यांसह सर्व आमंत्रित असतात.

२४.१० संकल्पातील सहभाग केव्हाही -

येथील सामूहिक संकल्पाच्या कार्यक्रमानंतर एखाद्यास या संकल्पात भाग घ्यावा अशी इच्छा उत्पन्न झाल्यास किंवा नंतर त्यास ही योजना कळल्यास त्या व्यक्तीस वर्षभरात केव्हाही संकल्प करून या जपसंकल्पात भाग घेता येतो. हा संकल्प त्याने आपल्या घरी देवासमोर प्रार्थना करून करावा व नंतर इतरांबरोबर १२ जुलैपर्यंत होणारा जप येथे वरील पद्धतीनुसार प्रत्यक्ष-फोनने कळवावा.

२४.११ अन्नदानाची जोड -

संकल्प पुरा होत असताना विशिष्ट टप्प्यावर एखादे जमण्यासारखे घरगुती दान-अन्नदान करावे, अशी शिफारस केली जाते. उदा. २५ लाखाच्या जपाच्या संकल्पाच्या बाबतीत पहिले १० लाख, दुसरे १० लाख व शेवटचे ५ लाख पुरे झाल्यावर एखादे अन्नदान इ. ठरवणे. हे घरगुती व छोट्या प्रमाणावरच अभिप्रेत आहे. ते त्या त्या व्यक्तीच्या आटोक्यातले असते. स्वतंत्रपणे एकट्यालाही वेळी करता यावे - उदा. एकट्या व्यक्तीचा काही संकल्प पुरा होत असेल, तर परिस्थितीनुसार पाव किलो, अर्धा किलो, एक किलो इ. डीसाखर आपल्या उपास्य

देवतेच्या देवळात देवासमोर ठेवणे, हेदेखील त्याचे स्वत:च्या आटोक्यातले, जाणीवदर्शक व भगवंताला आवडणारे सोपे अन्नदान ठरू शकते. त्यानिमित्ताने नामाचा आढावा होतो व अन्नदानासारखे पूरक साधन शक्य झाल्यास घडते. एवढेच अपेक्षित आहे आणि हे पूर्णपणे ऐच्छिक आहे.

२४.१२ जपसंकल्पाची प्रपंचाशी कौशल्यानं सांगड -

आपली प्रापंचिक, सामाजिक, व्यावहारिक कर्तव्ये चांगल्या रीतीने सांभाळून कुठलाही संकल्प करावा किंवा पुरा करावा अशी भूमिका आहे. कर्तव्यात हेळसांड करून, संबंधितांचे रोष पत्करून जपाचा अट्टाहास नसावा. रोष न होईल, अशा कौशल्याने तो संकल्प पूर्ण करावा.

२४.१३ रुढी, प्रथा इ.संदर्भात निरुपाधिकतेची विशेष जपणूक-

या जपास स्थळ, वेळा, शुचिर्भूतता वगैरे कुठल्या उपाधी लावू नयेत अशी येथे सकारण भूमिका आहे. उदा. आंघोळ झाल्यावरच जपास बसणे, एके ठिकाणी बसूनच जप करणे, विशिष्ट माळेवरच जप करणे, बिनमाळेचा जप न करणे, खुर्चीत बसून किंवा कॉटवर वगैरे आडवे पडून जप न करणे वा केल्यास तो न धरणे इ.

वरील वैशिष्ट्ये ही फार काही वेगळी आहेत,असे म्हणण्याचा भाव नसून त्यानिमित्ताने जपसंकल्पाच्या कल्पनेला मूळ उद्दिष्टाचे भान ठेवून, व्यावहारिक पातळीवर आणण्यात होणाऱ्या मदतींचा व भूमिकांचा ऊहापोह करणे एवढेच नम्र उद्दिष्ट आहे.

२५. मी आता थोडक्यात काय करावे ?

१. शक्य असल्यास प्रथम 'नाम' हे पुस्तक वाचावे.

२. आपल्याला आवडते नाम किंवा रामनाम असे एक नाम निवडावे.

३. त्या नामाचा मी संकल्पपूर्वक जप व वृत्त्यंतर संकल्प करणार आहे, तो तडीस न्यावा - अशी प्रार्थना करावी.

४. जपाची येथील नोंदवही ठेवण्यास सुरुवात करावी.

५. प्रकरण क्र. ६ पाहून प्रथम थोड्या प्रमाणात जपसंकल्प करावा. एक महिन्याने आढावा घ्यावा.

६. मधूनमधून प्रकरण क्र. १७ व १९ वाचावे व आपला जप पुरा करण्यास मदत घ्यावी.

७. सहज कळल्यास व तेथील अनुभव योग्य वाटल्यास जेथे नाम चालते अशा एखाद्या नामाच्या सत्संगास नियमितपणे जावे.

८. येथील जुलैच्या जपसंकल्पात भाग घ्यावा व तेरा जुलैच्या वार्षिक कार्यक्रमास हजर रहावे. अन्यथा आपल्या आपल्या श्रद्धास्थानी उदा. गोंदवले, सज्जनगड, अक्कलकोट, पलूस, शेगांव इ. ठिकाणी त्या त्या ठिकाणच्या पद्धतीप्रमाणे पावन दिवशी जप अर्पण करावा. अशी आवश्यकता न वाटल्यास आपल्या घरी जपसांगता करावी.

९. संकल्पपूर्तीनंतर आत्मपरीक्षण करावे, प्रगती साधावी व मनुष्य जन्माला आल्याचे सार्थक करावे.

जपसंकल्प करून नाम वाढवणाऱ्या साधकांना प्रगतीसाठी या पुस्तकाचा उपयोग व्हावा, हीच साधकांच्या व श्री संतांच्या चरणी प्रार्थना करून, या विवरणास विराम देऊया.

।। श्रीराम ।।

– परिशिष्ट : १ -

'नाम' या पुस्तकामध्ये उत्तर दिलेल्या सर्व प्रश्नांची यादी

मंगलाचरण ७

१. नाम म्हणजे काय ? ९
२. नाम का घ्यावं ? ...१२
३. आजच्या विज्ञानयुगात नामाचं स्थान काय ? ...२०
४. नाम एक आहे की अनेक आहेत ? ...२२
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? ..१०२

२४. नुसतं नाम घेऊन काय होणार ? ..१०४
२५. नाम निरुपाधिक आहे म्हणजे काय ? ..११३
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. ..१३४
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 ? ..१४०
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? ..१४४
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? ..१५२

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 ❊

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।।

- परिशिष्ट : २ -

व्यक्तिगत वृत्त्यंतरसंकल्प : पार्श्वभूमी व सूत्रे

उपासना ही खरे तर अंतरंगविकासाची प्रधान विद्या आहे. पण विविध पारमार्थिक उपक्रमांपुरते या विद्येचे मुख्य स्वरूप कालौघात राहिलेले दिसते. वास्तविक, उपासनेसह सारी पारमार्थिक साधने ही मनुष्याने अंतरंगाने विकसित होण्यासाठी म्हणजेच 'वृत्त्यंतरा'साठी आहेत.

वृत्त्यंतर म्हणजे स्वभावातील विधायक बदल होय. म्हणून जपाबरोबरच येथे वृत्त्यंतराचाही काही संकल्प करण्याची शिफारस केली जाते. या वृत्त्यंतरासंबंधी रूपरेषा, प्रयोग, प्रश्नोत्तरे, विवरण देणारे 'वृत्त्यंतरप्रकाश' हे पुस्तक संतछायेमार्फत प्रकाशित करण्यात आले आहे. त्यामधून हा विषय विस्तृतपणे व समाधानकारक रीतीने समजून घ्यावा, अशी साधकमंडळींना प्रार्थना आहे.

उपासनेच्या दृष्टीने हा विषय अत्यंत जिव्हाळ्याचा व निकडीचा असल्याने या विषयाचे महत्त्व लक्षात यावे व त्याविषयी माहितीची जिज्ञासा थोडीफार पुरी व्हावी, म्हणून या पुस्तकातील संबंधित भाग खाली उद्धृत करण्यात आला आहे.

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 दु:खी 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 उदा., 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. बाह्यतः 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 मनुष्यस्वभावा-प्रमाणं एक वेळ काही सामाजिक चळवळ, घोषणा, कार्यक्रम सोपे

वाटतात, पण स्वत: नि:स्वार्थी, त्यागी होणं नको वाटतं तसं, परमार्थातही अभंग, पारायण सोपं, पण स्वत:त 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, स्वत:च्या आयुष्याचंही समाधानी, आनंदी परिवर्तन करतो आणि सहवासात येणाऱ्या समाजाचंही. हा तर 'संतजीवना'त 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. स्वत:चं 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 स्वत:च्या स्वभावावर न येता सुरक्षितपणे करता येण्यासारखं असतं. बरेच लोक तेच करतात.तरीही प्रगतीसाठी व आपल्या खऱ्या उद्धारासाठी - मुक्तीसाठी जे वृत्त्यंतर व त्याचे प्रयत्न करणं अत्यावश्यक आहे त्याला पर्याय नाही, हे मात्र खरं !

म्हणून वृत्त्यंतराचे प्रयत्न करणं, त्यासाठी काही निश्चित सूत्रं घेऊन कामाला लागणं हा खऱ्या परमार्थाचा श्रीगणेशा ठरेल..''

(वृत्त्यंतरप्रकाश पुस्तकातील प्रस्तावनेतून उद्धृत)

वृत्त्यंतरप्रकाश पुस्तकातील वृत्त्यंतरसूत्रांची यादी पुढील पानावर..

जपसंकल्पाबरोबर 'संतछाये'त प्रयोगार्थ घेतली जाणारी

- वृत्त्यंतरसूत्रे -

(खालील वाक्ये ही सूत्रमय असल्याने त्यांच्या शब्दार्थांबरोबरच त्यांतील अभिप्रेत अर्थ प्रयोग करण्यासाठी कळणे आवश्यक आहे. म्हणून प्रत्येक सूत्राची पार्श्वभूमी, अभिप्रेत अर्थ, प्रयोग, सावधानता, अडचणी, इतर मुद्दे यांची चर्चा 'वृत्त्यंतरप्रकाश' या पुस्तकात केली आहे. तरी जिज्ञासूंनी अधिक अभ्यासासाठी कृपया ते पुस्तक पाहावे.)

१. आपल्या अनावश्यक कृती शोधून त्या टाळण्याचा प्रयत्न करणे.

२. अमुक एक घडल्याने सुखाचे होईल या कल्पनेचा अभ्यासपूर्वक त्याग करणे.

३. भगवंत खरा कर्ता आहे याची जाणीव जागृत ठेवण्याचा दैनंदिन अभ्यास करणे.

४. जुन्या बऱ्यावाईट आठवणींत न रमणे व तो वेळ नामाला देणे.

५. इच्छेविरुद्ध होणाऱ्या गोष्टींचा मनावर परिणाम होऊ न देण्याचा अभ्यास करणे.

६. आपला प्रपंच देवाचा आहे असे मानून तसा दैनंदिन व्यवहार करणे.

७. रोज किमान एक तास मौन पाळणे व त्याच्या परिणामांचा अभ्यास करणे.

८. वाट्याला आलेली माणसे ही भगवंताची देणगी समजून त्यांच्याशी आनंदाने राहाणे.

९. प्रपंचातील चिकाटीने परमार्थातले साधन करतो का ते पाहाणे व करणे.

१०. प्रसंगांवरील मनाच्या पहिल्या प्रतिक्रियांचा सावध राहून साधनेसाठी अभ्यास करणे.

११. अनुसंधानात राहून कर्तव्य योग्य करण्याचा अभ्यास करणे.

१२. साधन म्हणून संतोषवृत्ती टिकवणे.

१३. नामाव्यतिरिक्त गुंतण्याच्या मनाच्या जागा हुडकून त्या कमी करणे.

१४. आपल्या कृती गुरूंना आवडणाऱ्या होण्यासाठी प्रयत्न करणे.

१५. शाश्वत आनंदप्राप्तीतील स्वत:कडून निर्माण होणारे अडथळे शोधणे व दूर करणे.

१६. आपल्या साधनेच्या बाह्यांगाचा अभ्यास व ते कमीत कमी ठेवण्याचा प्रयत्न करणे.

*

- परिशिष्ट : ३ -

येथील उपासनेची भूमिका

१. स्वत:ला नियमाने भगवंताशी, त्या संबंधीच्या विचारांशी, वातावरणाशी जोडण्यासाठी उपासना ही एक प्रकारची व्यवस्थाच आहे. नावीन्य, सातत्य व भाव हे उपासनेचे प्राण असून त्यांची आपापली सांगड विचारपूर्वक घालणे गरजेचे आहे.

२. सातत्याने, दीर्घकाळ उपासना करीत राहिले तर आपल्याला लागणारे मानसिक स्थैर्य, शांतता, एकाग्रता, मनोबल, कळते ते वळण्याची एरवी कमी पडणारी शक्ती इत्यादी त्यांतून मिळू शकते.

३. उपासनेत ताजेपणा, सावधानता, लक्ष, नावीन्य, आनंद हे सर्व टिकणे महत्त्वाचे आहे. सकाळच्या उपासनेची सुरुवात व रात्रीच्या उपासनेचा शेवट नामस्मरणाने व्हावा.

४. उपासनेसाठी दिवसातून किमान एकदा, शक्य असल्यास दोनदा तरी वेळ काढावा. ज्यांना शक्य व जरूरीचे आहे त्यांनी तीन वेळा उपासना केली तरी चालू शकते. आपली नेहमीची गृहकर्तव्ये-व्यवसाय-नोकरी यांची हेळसांड न करता जेवढ्या वेळा करता येणे शक्य आहे तेवढ्याच वेळी उपासना करावी. कामांच्या व्यग्रतेनुसार उपासनेचा कालावधी किंवा संख्या कमीजास्त करावी.

५. उपासना घरात शक्यतो ठरावीक वेळी व ठिकाणी करावी. पण अडीअडचणींनुसार ते बदलण्याची तयारीही असावी. शक्यतो घरातल्या सर्वांना सहभागी होता येईल अशी वेळ ठरवावी.

६. उपासनेचे श्लोक, प्रार्थना इ. म्हणताना मोठमोठ्याने, इतरांना ऐकू जाईल, त्रास होईल अशा आवाजात म्हणू नये. उपासना खरे तर व्यक्तिगत उपक्रम आहे. त्यात सहभाग घेणाऱ्यांनी एकत्र येणे

चांगले असले तरी त्यामुळे आवाज मोठे होणे, वेळा ठरवताना अडचण येणे इ.गोष्टी होऊ शकतात. एकत्र येऊन केल्यास आवाज मोठा होऊन घरातल्या त्यात सहभागी न होणाऱ्या इतरांना किंवा शेजाऱ्यांना त्याचा उपद्रव होऊ नये, याची निदान काळजी घेणे उपासनेची काळजी करण्यापेक्षा महत्त्वाचे आहे.

७. उपासना म्हणणाऱ्यांनीही एकमेकांच्या चढाओढीने आवाज मोठे काढून ती म्हणू नये. आपला आवाज मुळातच किंवा नकळत मोठा नाही ना, याची मध्ये शांत राहून खात्री करावी.

८. शक्यतो एकाने हळू आवाजात म्हणून बाकीच्यांनी त्यात सहभागी व्हावे. म्हणण्याचे कामही नीट म्हणणाऱ्या लहानथोर कुणावरही आलटूनपालटून द्यावे. विशेषत: पदांच्या मूळ चाली समजून घेऊन म्हणाव्या.

९. एकत्रित उपासनेची वेळ एका वेळी सुमारे दहा मिनिटे असावी.

१०. काही उपासना व्यक्तिश: आपापल्या वेळेनुसार करावी.

११. विशिष्ट श्लोक,त्यांचा क्रम इत्यादी गोष्टी ठरवणे निश्चिततेच्या दृष्टीने आवश्यक असले तरी ते एकदा ठरले की, काही कालाने तो मजकूर पाठ होऊन त्यातला जिवंतपणा कमी होतो. लक्ष कमी होते. नीरसता, कंटाळवाणेपणा, तोचतोचपणा येण्याची शक्यता असते. म्हणून ठरावीक कालावधीनंतर उदा. एक किंवा तीन महिन्यांनी नवे श्लोक घ्यावेत किंवा श्लोकांचा क्रम बदलावा, वाचनादी इतर उपक्रम घ्यावेत.

१२. उपासनेची वेळ, त्याचा कालावधी, त्यातील गोष्टी ठरवताना, करताना, बदलताना उपासनेच्या मूळ उद्दिष्टांचे भान राखून ते सर्व करणे विशेष गरजेचे आहे.

१३. घरातल्या कुणालाही आपल्या बरोबर उपासना करण्याचा आग्रह धरू नये. स्वत:च निश्चित वेळेला कुणाला त्रास न होईल अशा पद्धतीने सातत्याने ती करावी, हे अधिक खरे आहे.

१४. कोणतेही श्लोक, प्रार्थना इ. झाल्यावर समाप्तिसूचक- श्रीराम, सद्गुरुनाथ महाराज की जय-इ. उच्चार झाल्यावर काही क्षण थांबून आपण जे म्हटले त्यावर विचार करावा व त्यातील भाव येण्यासाठी- स्थिर होण्यासाठी प्रयत्नपूर्वक काही क्षण थांबावे. मग पुढची प्रार्थना, नमन म्हणावे. ठरल्याप्रमाणे सर्व घडाघड म्हणून -मोकळे- होऊ नये. थोडे कमी म्हटले तरी चालेल पण सुरुवातीची, मधील व शेवटची शांतता तसेच मौन, सुरुवातीस दिलेल्या उपासनेच्या मूळ उद्दिष्टांसाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

१५. सामुदायिक वैखरी माळ सुरू असल्यास ती माळ करणाऱ्याने थोड्या मोठ्या आवाजात म्हणावी व माळ शक्यतो सर्वांना दिसेल अशी धरावी, ज्यामुळे ती संपल्याचे इतरांच्या लक्षात येईल. इतरांनीही स्वत:च्याच नादात म्हणत न राहाता माळेकडे योग्य लक्ष ठेवावे.

१६. येथे प्रसृत होणारी उपासना 'संतछाये'प्रमाणे आपापल्या घरी करण्यासही हरकत नाही. त्यात येथील संतांचे स्मरण व्हावे, त्यांच्याशी संबंध राहावा म्हणून दिवसभरात संक्षिप्त नमनमाला एकदा घरीही म्हणावी.

१७. कुणाची त्याच्या पंथानुसार किंवा गुरूंनी दिलेली काही उपासना असल्यास तीही त्यांच्या सूचनेप्रमाणे करावी.

१८. नित्यनैमित्तिक उपासना, व्यक्तिगत जप, वृत्त्यंतराचे संकल्प, वाचने-पारायणे यांचे व्यक्तिगत संकल्प अशा अनेक गोष्टींची काही नोंद ठेवण्याचा उपयोग उपासनेत सातत्य राहाण्यासाठी, मागे पडणारी उपासना वेळीच भरून काढण्यासाठी होत असतो. या कामी उपयोगी

पडावी म्हणून येथे प्रकाशित केलेली 'उपासनेची खासगी नोंदवही' कृपया वापरावी.

१९. आपण करीत असलेल्या उपासनेमागील अशा भूमिकेचे आपल्याला स्मरण राहावे, त्यानुसार आवश्यक त्या कृती करता याव्या म्हणून अशा उपासनाभूमिकेचे महिन्यातून एकदा तरी उपासनेच्या वेळेत सामुदायिक वाचन करावे.

२०. येथे वेळोवेळी उपासनापद्धती, मजकूर यांत पडणारी भर, बदल कृपया समजून घ्यावे. उपासनेच्या उपयुक्ततेवर वेळोवेळी आत्मपरीक्षण करावे व त्यानुसार आवश्यक बदल करावेत.

- परिशिष्ट : ४ -

नामनिवेदनमालेची पार्श्वभूमी व नामनिवेदनमाला

संकल्प हा विशिष्ट काळ, संख्या या गोष्टींशी निगडित असल्याने त्या त्या काळानंतर उदा. एक दिवस, महिना, वर्ष किंवा संख्येत १२ लाख, १ कोटी, १३ कोटी इत्यादी संकल्प पूर्ण झाल्यावर त्याची तांत्रिक सांगता करणे योग्य होईल. अशी सांगता हा एखादा उत्सवी, उत्साही प्रापंचिक कार्यक्रम होणार नाही, याची काळजी घ्यावी.

कारण त्यात मग साध्या सडारांगोळीपासून ते शेवट असंख्य माणसांची मदत-गरज-आर्थिक खर्च-नियोजन-व्यवस्थापन-घरोघरी प्रसाद पोचवणे, न मिळाल्यास नाराज होणे असा प्रापंचिक शेवट होतो. जपाशी निगडित नसलेल्या व्यक्ती सामील होतात आणि गोष्टीही घडतात, सांभाळाव्या लागतात, हे सारे अनुभवायला येऊ शकते.

म्हणून शक्यतो जपाच्या प्रमाणात प्रत्यक्ष जप करणाऱ्यांपुरतीच त्याची सांगता गांभीर्याने व शक्य तेवढ्या निरुपाधिकपणे करावी. एकटी व्यक्ती असल्यास देवपूजा किंवा गुरुप्रतिमेची पूजा, जपाची शेवटची माळ, प्रायश्चित्तार्थ जप पाच मिनिटांपासून एक लाखापर्यंत, पुन्हा नव्या जपाचा शक्य असल्यास संकल्प व कुठल्या तरी स्वरूपात त्यानिमित्त झालेल्या अनेकांच्या मदतीचे स्मरण करून त्या प्रीत्यर्थ अन्नदान, तेही एखाद्या नाम घेणाऱ्या व्यक्तीला, समूह असल्यास त्या समूहापुरते प्रसाद म्हणून खडीसाखरेपासून उपास वगैरे लक्षात घेऊन फळ किंवा खिचडीपर्यंत काहीही.

सांगता जपापेक्षा मोठी व इतरांचा अकारण जपकाळ जाईल अशी नसावी. तिची खरी सांगता नव्या जपाने व्हावी. कारण जपाची गरज कळतेपणी कधीच संपत नाही.

अशा वेळी झालेला जप निवेदन व अर्पण करण्यासाठी प्रायश्चित्ताच्या जपानंतर प्रतिमेला फूल वाहण्यापूर्वी म्हणण्यासाठी आपल्या मनातील अशा प्रसंगीचा आदर्श भाव व्यक्त करणारी 'नामनिवेदनमाला' पुढे दिली आहे, ती म्हणावी. ती माला एक दिवसाच्या, सप्ताहाच्या, वर्षाच्या, ३ कोटी इत्यादी संख्येच्या कोणत्याही जपाच्या सांगतेला लागू होऊ शकते.

निवेदनमालेनंतर नामाविषयी कृतज्ञता व्यक्त करणारी नामाची आरती अन्यत्र दिली आहेच. ती म्हणण्याने सांगतेच्या कार्यक्रमात अधिक भाव येऊ शकतो.

***

नामनिवेदनमाला

मंगलमूर्ती मोरया ।
नामनिवेदन निर्विघ्न कराया ।
बुद्धिदायका सदया ।
यावे विघ्नेश्वरा गणराया ।।१।।

अव्यक्त गुरुपदासि वंदन ।
संतसत्पुरुषांचे चरण ।
व्यक्त सद्गुरूंचे स्मरण ।
भक्तिभावे नमिले ।।२।।

स्थूलसूक्ष्मादि देव ।
विशेष धरिला आदरभाव ।
थोर भक्तांचे समुदाव ।
अपुल्या अपुल्या गुरुपायी।।३।।

कठीण काळाचे गणित ।
उल्लंघोनि आम्हा दिसत ।
उभा देहबुद्धीचा पर्वत ।
दिवस आज भाग्याचा ।।४।।

जे जे नाम घडले ।
सांगता प्रसंगी ठेविले ।
ते अत्यादरे आणिले ।
कृतज्ञतेने तव पाया ।।५।।

नाम घडणे ही कृपा साकार ।
सात्त्विक व्यक्तिगत निर्धार ।
त्यात सत्संगाचा आधार ।
विशेष वाटे मनाला ।।६।।

अल्पबुद्धीने नाम घडले ।
ते नाम आजि निवेदिले ।
असो सदोषनिर्दोष भले ।
प्रेमादरे भगवंता ।।७।।

राहुनी कर्तव्यी तत्पर ।
नामधर्म हा आचार।
नाम स्मरू निरंतर ।
आम्हा ठायी सदा वसो ।।८।।

अधिकउण्यासी क्षमा करणे ।
नवे संकल्प तडीस नेणे ।
अखंड नामप्रेमा देणे ।
इतुके मागणे भगवंता ।।९।।

।। श्री सद्गुरुनाथ महाराज की जय ।।

डॉ. सुहास पेठे यांच्या दर्जेदार व संग्राह्य साहित्याची सूची

(आता डिजिटल स्वरूपात)

१. **श्री 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

***

जपसंकल्प : स्वरूप व पद्धती

माणसाकडच्या अनेक शक्तींपैकी संकल्प ही एक विलक्षण शक्ती आहे. जाणीवपूर्वक ती वापरली तर विधायक व प्रभावी ठरते. तिचा उपयोग आध्यात्मिक प्रगतीसाठी करण्याचा एक सात्त्विक प्रकार म्हणजे जपसंकल्प हा होय. संतछायेत या संकल्पपद्धतीचा उपयोग करून अनेक नामसाधकांनी आपले जीवन नामाने कृतार्थ केले व करीत आहेत. या संकल्पपद्धतीचे हे अनुभवसिद्ध, सर्वांगीण व सोपे प्रश्नोत्तररूप विवरण.

संतछाया
सातारा