

श्री. विजय.म. गाडगीळ.  
 'अवधूत' प्लॉट नं.४३२,सेक्टर२५,  
 निगडी,प्राधीकरण,पुणे ४४  
 फोन नंबर : ०२० २७६५६६६६

सौ. यशस्विनी. मु. केंदूरकर  
 श्रीसमर्थ हौसिंग सोसायटी,  
 धन्वंतरी सभागृहामागे, पुणे ४११००४

( २०१४ - मे महिन्यातील स्वाध्याय )

१) दा. प्रवेश : ( द.११,समास ३- शिकवण निरूपण )

मानवी जीवनात प्रपंच व परमार्थ या दोन अंगांची समतोल वाढ होणे गरजेचे आहे कारण त्यामुळेच जीवन आनंदी, समाधानी व समृद्ध होते. आता हे साधण्यासाठी काही नियमांचे पालन करणे आवश्यक असते.

०१. आळस टाकून देणे.- हे केल्यावाचून शिस्त व नियमांचे पालन करता येत नाही.

०२. शिस्त पालन करणे.- शिस्त पाळायसाठी निश्चय करणे आले.

०३. निश्चय करण्यासाठी 'उद्दिष्ट' ठरविता आले पाहिजे.

आपल्याला या तीन्हीही गोष्टी साधत नसतात. त्यामुळेच आपण बऱ्याच वेळा अपयशच अनुभवित असतो. त्याचे नेमके कारण आपल्याला न समजल्यामुळे आपण व 'खेद' व 'दुःखः' करित जीवन जगतो. श्री. समर्थ सांगतात की यासाठी विवेक साधता येणे आवश्यक आहे. सर्वसाध 'राहणे' आवश्यक आहे. आळस त्यागणे आवश्यक आहे. श्री.समर्थ आळसाला आत्महत्यारा असे म्हणतात व 'आळसाचा' त्याग करण्याचा सल्ला देतात व पुढे म्हणतात या जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर नीति नियमाना धरून वागायला पाहिजे म्हणजेच 'नेमक' असले पाहिजे एक क्षणही वाया न दवडता उत्तम कार्य करण्यात गुंतून राहायला पाहिजे. या साठी ते पुढील ओवीतून सावध होण्यास सुचवितात.

' आळस उदास नागवणा । आळस प्रेतन बुडवणा । आळसे करंटपणाच्या खुणा । प्रगट होती ॥

या समासात श्री.समर्थानी आपल्याला एक साधा सरळ दिनक्रम सांगितलेला आहे. त्या दिनक्रमातील अनेक गोष्टी आजही आपल्याला उपयोगी पडू शकतील व कालानुरूप काही बदल करून आपल्या आजच्या दिनक्रमात अंतर्भूत करून घेता येतील. हा दिनक्रम नीट वाचून, त्यात आपल्याला आवश्यक ते बदल करून आपणही आपला दिनक्रम तयार करावा व त्याचे काटेकोरपणे पालन करावे. हे करताना आपण जे जे काही करतो, ते देवाचे कार्य आहे या दृढ भावनेने करावे त्यामुळे संसारात किंवा परमार्थात उद्वेग निर्माण होणार नाहीत व आपणास काहीही बाधा होणार नाही असे श्री.समर्थ ठामपणे सांगतात. व म्हणतात की "आहे तितुके देवाचे । ऐसे वर्तणे निश्चयाचे । मूळ तुटे उद्वेगाचे । येणे रीती ॥"

प्र.क्र. ५ मधील उपप्रश्नांची उत्तरे आपली अभ्यास पध्दती समजून घेण्यास उपयोगी ठरतात व काही सूचना देणे समीक्षकांना शक्य होऊ शकते. म्हणून कृपया आपली उत्तरे स्पष्ट व प्रांजळ असावीत.

२) दा. परिचय: ( द.२,समास ८व९ )

श्री.समर्थानी या दोन समासात सद्गुणांचा व विरक्त लक्षणांचा उहापोह केला आहे. समाजाला अधोगतीपासून सावरायचे असेल तर माणसांमधील सद्गुणांची जोपासना होणे गरजेचे आहे असे सर्वानाच वाटते श्री.समर्थांचेही तेच सांगणे आहे. स-९ मध्ये श्री.समर्थ "विरक्त लक्षणे" सांगताना स्पष्ट करतात की विरक्त म्हणजे सर्वसंग सोडून जाणारा नव्हे तर कोणत्याही प्रलोभनात न आडकून राहता, समाजातच राहून समाजाला प्रबोधन करणारा, मार्गदर्शन करणारा, सद्गुणांची जोपासना करणारा आदर्श पुरुष होय. अशा महंताने काय करावे हे सांगताना श्री.समर्थ म्हणतात "विरक्ते भाविके सांभाळावी । विरक्ते प्रेमळ निववावी । विरक्ते सावडी नुपेक्षावी । शरणागते ॥

"दैनंदिनी" लिहिण्याचा उपयोग आपल्याला सुचलेले विचार लक्षात रहाण्यासाठी चांगला होतो. माणसाला अंतर्मुख बनविण्याचे ते एक उत्तम साधन आहे. त्यामुळे आपल्याला वेळोवेळी सुचणारे विचार संग्रहीत करून पाहिजे तेंव्हा उपयोग करणे शक्य होते.

(२) दा.प्रबोध : ( द.१६-९, द.१६-१०, व द.१७-५ )

या महिन्यात आपल्याला “ द.१६-९ नाना उपासना निरूपण ” “ द.१६-१० गुणभूत निरूपण ” व “ द.१७-५ अजपा निरूपण ” या तीन समासांचा अभ्यास करावयाचा आहे.

**द.१६-९:** परमात्म्याचा शोध घेण्याचे मार्ग अनेक आहेत. त्यानाच “उपासना ” आसे म्हणतात. या सर्वांमधे प्रामुख्याने सगुण देवतांचे भजन पूजन केले जाते.असे जरी असले तरी या सवर उपासनांचे लक्ष मात्र एकच आहे.आणि ते म्हणजे “ त्या निर्गुण निराकार, व निश्चल अशा आत्मस्वरूपाला जाणणे.जे चंचलपणे सतत बदलत असते त्याला “सगुण” म्हणतात व जे निश्चळ असते,ज्यात कधीही विकार किंवा बदल होत नाहीते गुणातीत असे “निर्गुण” होय. जगात सर्वत्र चंचळ निश्चळाची सरमिसळ आहे.सगुण व निर्गुण ऐकत्र कालविलेले आहेत विवेकाने ते जाणून घ्यावे लागतात व वेगळे करावे लागतात. लहान मुलाना संख्या शिकविताना जसे खडे मांडून किंवा बोटे मोजायला लावून शिकवावे लागते तसे हे आहे. परंतू संख्या शिकल्यावर त्या खड्यांची किंवा बोटांची गरज नसते तसे निर्गुण निराकाराचे ज्ञान झाल्यावर “सगुणाचा संग आपोआप सुटतो.परंतू हे साधणे तितके सोपे नसल्यामुळे सगुण उपासनेचा आधार घेऊन निर्गुण परमात्मा समजून घेणे सोपे जाते असा संतांचा अनुभव आहे. सर्व उपासना मार्ग आपल्याला त्या निर्गुण आणि निराकार परमेश्वराकडेच घेऊन जातात. हे स्पष्ट करण्यासाठी श्री.समर्थ झाडाचे उदाहरण देतात. झाडाच्या पानांवर घातलेले पाणी जसे मुळाकडेच जाते तसेच हे आहे. निर्गुण निराकाराची उपासना करणे

**द.१६-१०:** हे “जगत ” पंचभूतांपासून ” व “ त्रिगुणांपासून ” बनले आहे व विकारी म्हणजेच नष्ट होणारे, क्षय पावणारे, व बदलणारे आहे. नाहीसे होणारे आहे.प्रत्येक वस्तुमात्रामधे असलेला आत्माच हे जग चालवीत असतो.वस्तूतून आत्म तत्व निघून गेले की जग नाहीसे होते म्हणजे ते परमात्म्यातच विलीन होते व त्यानंतर परमात्म स्वरूपच केवळ शिल्लक राहते. अंतरात्मा असेल तर “जीवंतपण” व अंतरात्मा नाही म्हणजे “मरण” होय.या अंतरात्म्याला जाणण्याचा व परमात्म्याला प्राप्त करून घेण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे त्याची उपासना होय, त्याला शरण जाणे होय. त्या योगेच त्याला समजणे शक्य आहे.यालाच भजन साधन किंवा अभ्यास म्हणतात.यांच्या योगाने परमार्थ साधतो असा विश्वास बाळगावा. यालाच “श्रद्धा” म्हणतात.

**द.१७-५:** “ अजपा निरूपण ” परमात्म्याशी अनुसंधान साधण्यासाठी जे अनेक अभ्यास मार्ग उपलब्ध आहेत त्यापैकीच हा “अजपाजप ” साधना मार्ग आहे. जपा शब्द जप् दातूपासून बनला आहे.जप् म्हणजे मनातल्यामनात मंत्र उच्चार करणे होय.आपण काहीही न करता जो मंत्रोच्चार आपोआप चालतो त्याला “ अजप” किंवा “गायत्री” असे म्हणतात.“ अजपां गायत्रीम् जीवो जपती सर्वदा” आपण प्रयत्न न करता जो जप आपोआप चालेली असतो त्याला “अजपा जप” असे म्हणतात. प्रत्येक मनुष्य एका मिनिटात सर्वसाधारणपणे १५ श्वास घेतो व सोडतो. याचा अर्थ २४ तासात २१६०० श्वास घेतो व सोडतो. श्वास आत गेतान “सो” असा नाद ऐकू येतो. व श्वास बाहेर सोडताना “हम् ” असा नाद ऐकू येतो. हे दोन्ही नाद मिळून “सोहम्” असा मंत्र तयार होतो.व हा मंत्रोच्चार करण्यासाठी आपल्याला काहीही प्रयत्न करावा लागत नाही .ही क्रिया आपोआप होत असते.व मनुष्य जीवंत असे पर्यंत अव्याहत व अखंड चालू असते.या आपोआप चालू असलेल्या मंत्राकडे लक्ष देऊन राहणे म्हणजे “ सोहम् साधना” होय. मनाला स्थिर करण्यासाठी आपल्या श्वासोश्वासाकडे लक्ष देणे व श्वासोश्वासाबरोबर नाम घेणे हा तो मार्ग होय.श्री.समर्थ म्हणतात “ एकवीस सहस्र सासे जपा । नेमून गेली ते अजपा । विचार पाहता सोपा । सकळ काही ॥

या अनायसा अखंड चाललेल्या क्रियेतच जर आपण नाम व मन जोडले तर आपोआपच २४ तासात साधारणपणे २१००० जप होऊन जातो. पण हे करणे वाटते तेवढे सोपे नाही. यालाच अखंड नामस्मरण असे म्हणतात. या महिन्यातील हे तीन्ही समास साधना व उपासना सांगणारे आहेत. त्यांच्या अभ्यासाने व सखोल चिंतनानेच आपल्या हातून साधना घडू शकेल व आपल्याला श्री.समर्थ कृपा लाभेल.

“ गुणभूत निरूपण ” या समासात शिष्यांच्या सत्व, रज,तम, या त्रिगुणांविषयीच्या शंकांचे समाधान श्री.समर्थांनी केले आहे.