जप

अभीप्सा

अखिल भारतीय पत्रिका

सप्टेंबर २०२६

वर्ष ५१ अंक ०९

अभीप्सा

(ईश्वराप्रति असलेली आस)

प्रकृती ती जड । करील उघड । ईश्वरी ते रूप । सुघटित ।।

प्रकाशक

श्री. प्रदीप नारंग, पुडुचेरी

प्रकाशन स्थळ

श्रीअरविंद सोसायटी

सोसायटी हाऊस, ११ सेंट मार्टिन स्ट्रीट, पुडुचेरी – ६०५००१

संपादक

डॉ. केतकी मोडक, पुणे

भ्रमणध्वनी : ९४२१०१६०८९

ई–मेल : editorabhipsa2018@gmail.com

मुद्रक

सेन्थिल ऑण्डवर प्रेस, पुडुचेरी – ६०५००१

चिंतनार्थ...

हृदयकेंद्रामध्ये तुम्ही (ईश्वरी शक्तीप्रत) खुले होण्यासाठी एक अभीप्सा बाळगून किंवा तेथे ईश्वराची चैतन्यमय प्रतिमा दिसावी किंवा ईश्वरी उपस्थितीची जाणीव व्हावी अशा गोष्टींसाठी लक्ष एकाग्र करू शकता. तेथे तुम्ही नामावर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे आणि हृदयकेंद्रामध्ये नामस्मरण आपोआप होत राहिले पाहिजे.

– श्रीअरविंद (CWSA 29 : 308-309)

*

जप

संपादकीय..०२
जपासंबंधी प्रचलित समजुती...०३
जपाचे महत्त्व १०
विविध मंत्रजप आणि त्यांचे महत्त्व २२
पूर्णयोगामध्ये जपाचे स्थान..२७

संपादकीय

ईश्वराच्या नामामध्ये महान शक्ती सामावलेली असते. सृष्टीनिर्मितीमध्ये समाविष्ट असणाऱ्या प्रकाश व ध्वनी या दोन शक्तींशी संबंधित असल्यामुळे ईश्वराच्या नामरूपाला विशेष महत्त्व आहे. ईश्वराच्या नामाचे स्मरण केले असता आणि त्याच्या रूपावर ध्यान केले असता, परम सत्याचे दरवाजे खुले होतात. ईश्वराकडून निर्माण झालेल्या शक्तींपैकी प्रकाश आणि ध्वनी या प्रारंभिक शक्ती आहेत आणि त्यामुळे आपल्याला ईश्वराप्रत घेऊन जाण्याचे सामर्थ्य त्यामध्ये आहे; असे सांगितले जाते. पूर्णयोगामध्ये मंत्रजपादी गोष्टींना काही स्थान आहे का, असल्यास त्याचे महत्त्व काय इत्यादी मुद्द्यांचा विचार 'अभीप्सा' मासिकाच्या या अंकात करण्यात आला आहे.

संपादक, अभीप्सा मासिक

**

अभीप्सा मासिक हे श्रीअरविंद सोसायटी, पाँडिचेरीचे मुखपत्र आहे.

योगी श्रीअरविंद म्हणजे पूर्वाश्रमीचे क्रांतिकारक अरविंद घोष आणि श्रीमाताजी म्हणजे पूर्वाश्रमीच्या मीरा अल्फासा, (फ्रान्स). 'श्रीअरविंद आश्रम' हा भारताच्या पूर्व किनाऱ्यावर पाँडिचेरी येथे आहे.

जपासंबंधी प्रचलित समजुती

जपाची सत्यता

ध्यानाप्रमाणेच जप ही देखील एक प्रक्रिया आहे. वरकरणी पाहता, शारीर-द्रव्याला दिव्य उपस्थितीशी शक्य तितक्या प्रमाणात जोडणारी ही सर्वात सक्रिय आणि सर्वात परिणामकारक प्रक्रिया आहे. ती ध्वनीची किमया असते. अर्थातच, जप करताना, त्याबरोबर जपाच्या संकल्पनेची जाणीव जर व्यक्तीला असेल आणि देवतेला अगदी सक्रिय, सचेत आवाहन करण्यासाठी म्हणून व्यक्ती तो जप करत असेल तर त्याचे परिणाम शतगुणित होतात. मात्र त्याचे अधिष्ठान ध्वनीची किमया हेच असते. ही अनुभवसिद्ध गोष्ट आहे आणि ती पूर्णपणे सत्य आहे.

उदाहरणार्थ, ॐकार ध्वनीमुळे अगदी विशेष अशी स्पंदने जागृत होतात. ॐकारासारखेच इतरही काही ध्वनी असतात पण ॐकार हा त्यातील सर्वात शक्तिशाली ध्वनी आहे. जडभौतिक द्रव्याचे दिव्यत्वात रूपांतरण करण्याचा तो एक मार्ग आहे. दुसऱ्या दृष्टिकोनातून पाहिले असता, ॐकार ध्वनीमुळे भौतिक वातावरण दिव्य उपस्थितीने भारले जाते. त्यामुळे जपामध्ये व्यतीत केलेला कालावधी हा जडभौतिक द्रव्याला ईश्वराशी घनिष्ठ संपर्क प्रस्थापित करण्यासाठी साहाय्यभूत ठरतो.

सक्रिय कार्य

वैयक्तिक उन्नती आणि समूहाला साहाय्य या दोन्हीसाठीचा एक मंत्रविधी आहे. जपाला मी त्याची जोड देत असते. त्याप्रमाणे जपाला एक प्रकारच्या प्रार्थनेची किंवा आवाहनाची जोड दिली गेली, तर ते नामस्मरण खऱ्या अर्थाने सक्रिय कार्य होते.

याशिवाय, ज्याला मी 'बाह्य कार्य' म्हणते ते कार्यसुद्धा असते. उदाहरणार्थ, इतरांशी संपर्क ठेवणे, पत्रवाचन आणि त्यांना उत्तरे देणे, लोकांना भेटणे, त्यांच्याशी बोलणे, तसेच आश्रम चालविण्यासाठी आणि त्याची व्यवस्था सांभाळण्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या सर्व प्रकारच्या

गोष्टी. (ध्यानामध्ये हेच सर्व कार्य जागतिक पातळीवर चालते, पण शारीरिकदृष्ट्या, भौतिकदृष्ट्या ते आत्ताच्या घडीला आश्रमापुरतेच मर्यादित आहे.)

पारंपरिक दृष्टिकोन

माझ्या निरीक्षणाच्या दरम्यान मी, 'क्ष' आणि त्याच्यासारख्या व्यक्तींची स्थिती पाहिली आहे. या लोकांनी त्यांचे संपूर्ण जीवन जप, ध्यानधारणा आणि पूजाअर्चा करण्यात व्यतीत केले होते. जगासाठी कार्य करण्याची, ईश्वराची सेवा करण्याची ती त्यांची पद्धत होती आणि ती पद्धतच त्यांना सर्वोत्तम वाटत होती; किंबहुना तीच पद्धत एकमेव आहे असे त्यांना वाटत होते. (मी येथे फक्त प्रामाणिक व्यक्तींबद्दलच बोलत आहे.) परंतु हा मानसिक विश्वासाचा प्रश्न आहे. हे उघड आहे की, तुम्ही तुमच्यासाठी जो विधी मार्ग ठरविलेला असतो; म्हणजे ज्यामधून तुमची विशिष्ट आंतरिक अवस्था व्यक्त होत असते किंवा त्या अवस्थेचे द्योतक म्हणता येतील अशा तुमच्या सवयीच्या पूजा किंवा त्यासारख्या काही क्रिया असतात त्या सुद्धा ईश्वराप्रत समर्पित होण्याचा आणि ईश्वराशी नाते जोडण्याचा, त्याची सेवा करण्याचा एक मार्ग ठरू शकतो.

या दृष्टिकोनातून पाहिले असता, मला ती गोष्ट महत्त्वाची वाटते. पण पारंपरिक दृष्टिकोन मला पटत नाही. मला तो दृष्टिकोन कळतो पण मला तरी तो, ईश्वराप्रत केल्या जाणाऱ्या खऱ्या आत्मदानामध्ये खीळ घातल्यासारखा वाटतो.

स्वयंप्रेरित जप

मी स्वयंप्रेरित जपाबाबत आणि त्याच्या नियमांबाबत बोलत आहे. किंवा तुम्हाला कोणी नामजपाची दीक्षा दिली असेल; त्याचे नियम तुम्ही अगदी अंतःकरणपूर्वक स्वीकारले असतील आणि त्याचे तुम्ही मनोभावे पालन करत असाल तर त्याबद्दलचे माझे हे सांगणे आहे. हे जे स्वयंप्रेरित नियम आहेत ते प्रेमाचे प्रतीक म्हणून आचरले गेले पाहिजेत. जणू काही

''माझे तुझ्यावर प्रेम आहे,'' असे ईश्वराला म्हणण्याचा तुमचा तो मार्ग असतो. विशिष्ट पद्धतींनी फुलांची आरास करणे, उदबत्ती लावणे किंवा त्यासारख्या इतर अनेक छोट्यामोठ्या गोष्टी असतात. त्या सगळ्या गोष्टी त्यामध्ये असलेल्या भावामुळे सुंदर बनतात. तो आत्मदानाचा एक प्रकार असतो.

जपाचे फल

'मी जप केला तर त्याचे मला काहीतरी फळ मिळेल' या कल्पनेने आणि तशा इच्छेने जप केला तर, त्यामुळे सारेकाही बिघडून जाते. तुम्ही सारेकाही बिघडवून टाकता. ''अमुक एक गोष्ट करा म्हणजे तुम्हाला तमुक एक गोष्ट मिळेल,'' असे जेव्हा कोणी म्हणते तेव्हा मला ते अजिबात आवडत नाही. त्यामध्ये तथ्य असते, नाही असे नाही, पण ते जणू माशाला आमिष दाखविल्यासारखे असते. मला ते आवडत नाही.

जपासंबंधी योग्य दृष्टिकोन

ईश्वराची सेवा करण्याचा, त्याच्या संपर्कात येण्याचा, त्याच्यावर प्रेम करण्याचा, तुमचे भौतिक जीवन त्याच्याशी जोडण्याचा, त्याच्या सन्निध जाण्याचा आणि त्याला तुमच्या निकट आणण्याचा तो तुमचा स्वतःचा मार्ग असला पाहिजे, तसे असेल तर तो मार्ग सुंदर असतो.

जेव्हा जेव्हा तुम्ही नामस्मरण करता तेव्हा ते एक प्रकारचे आवाहन असले पाहिजे, ते नामस्मरण म्हणजे जणू प्रेमाचा शब्द असला पाहिजे, मग ते नामस्मरण सुंदर होते.

नंतर मग हे कार्य आणि तुमचे या जगामधील जे जीवितकार्य असेल त्याला अनुसरून बाह्य कार्य, संस्थात्मक कार्य किंवा बौद्धिक कार्य याचे योग्य ते प्रमाण तुम्ही स्वतःच स्वतःसाठी निश्चित केले पाहिजे. याशिवाय आणखी शारीरिक गरजासुद्धा असतात. त्यादेखील याच प्रकारे पूर्ण केल्या पाहिजेत. त्यांच्या माध्यमातून ईश्वराला आनंद घेता येईल अशा पद्धतीने तुम्ही त्यांची पूर्ती करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

अगदी साध्यासाध्या गोष्टींमध्येसुद्धा मी याचा अनुभव घेतला आहे. उदाहरणार्थ, स्नान करणे, केस विंचरणे अशासारख्या छोट्या छोट्या गोष्टींमध्येसुद्धा सुखद अनुभव येऊ शकतो. (अर्थात या गोष्टींमधून वैयक्तिक सुखाचा अनुभव घेण्याच्या क्षुल्लक, वेडगळ कल्पना कधीच मागे पडल्या आहेत.) या गोष्टी अनास्थेने किंवा केवळ सवय म्हणून किंवा आवश्यकता म्हणून केल्या जाऊ नयेत तर, त्यामध्ये ईश्वरासाठीच्या सौंदर्याचा, आनंदाचा आणि मोहकतेचा स्पर्श असला पाहिजे.

– श्रीमाताजी (Conversation with a disciple, February 03, 1962)

*

जपाची सापेक्षता

साधक : सामान्य चेतना असलेल्या माणसांसाठी धार्मिक विधी महत्त्वाचे असतात का?

श्रीमाताजी : धार्मिक विधी म्हणजे तुम्हाला काय म्हणायचे आहे?

साधक : जप वगैरे गोष्टी...

श्रीमाताजी : त्या गोष्टींचे जर तुम्हाला साहाय्य होत असेल तर ठीक आहे. नाहीतर त्या गोष्टी अगदीच सापेक्ष असतात. तुम्ही त्यावर किती विश्वास ठेवता आणि त्यांचा तुमच्यावर काय परिणाम होतो यावरच त्यांचे मूल्य अवलंबून असते. जर त्या गोष्टींनी तुमचे मन एकाग्र व्हायला मदत होत असेल तर ती चांगली गोष्ट आहे.

पण बहुधा सामान्य चेतना असणारे लोक जपादी गोष्टी अंधश्रद्धेपोटी करतात. 'मी जर या गोष्टी केल्या, किंवा मी जर आठवड्यातून एकदा एखाद्या धार्मिक स्थळी जाऊन प्रार्थना केली तर माझे काहीतरी भले होईल,' अशी त्यांची समजूत असते.

ही जगभर पसरलेली समजूत आहे; पण तिला आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून अजिबात महत्त्व नाही.

– श्रीमाताजी (CWM 06 : 193)

*

जपाचे महत्त्व

मंत्रजपाचे तत्त्व

एखादी कल्पना अभिव्यक्त करणारा ध्वनी म्हणजे शब्द. अतिभौतिक स्तरावर जेव्हा एखादी कल्पना प्रत्यक्षात उतरवायची असते तेव्हा, त्या कल्पनेचे व्यक्त रूप असणाऱ्या शब्दाच्या उच्चारणाद्वारे व्यक्ती स्पंदने निर्माण करू शकते.

ती स्पंदने, कल्पना प्रत्यक्षात उतरविण्याच्या दृष्टीने मनाची तयारी करून घेतात. मंत्राचे आणि जपाचे हेच तत्त्व असते.

ईश्वराच्या नामस्मरणातून व्यक्तीच्या चेतनेमध्ये स्पंदने निर्माण होतात. ती स्पंदने ईश्वराच्या साक्षात्काराची तयारी करून घेतात.

''देव म्हणाला, तिथे प्रकाश असू दे आणि खरोखरच तिथे प्रकाश निर्माण झाला,'' या बायबलमधील वचनामध्ये हीच कल्पना अभिव्यक्त झाली आहे. शब्दाद्वारे निर्माण झालेली ही सृष्टी आहे.

– श्रीअरविंद (CWSA 29 : 322)

*

शब्दशक्ती

शब्दामध्ये शक्ती असते. अगदी नेहमीच्या लिहिलेल्या साध्या शब्दामध्येही एक शक्ती असते. पण तो शब्द जर अंतःस्फूर्तीतून आलेला असेल तर त्यामध्ये सामान्य शब्दापेक्षा अधिक शक्ती असते. त्यामध्ये कोणत्या प्रकारची शक्ती असणार किंवा ती शक्ती कशासाठी उपयोगात येणार आहे, हे अंतःस्फूर्तीच्या स्वरूपावर, संकल्पनेवर आणि व्यक्तीच्या कोणत्या घटकाला अंतःस्फूर्ती स्पर्श करते त्यावर अवलंबून असते.

वेद, उपनिषदं, गीता यासारख्या महान धर्मग्रंथांमध्ये आलेला आहे तसा तो जर दिव्य शब्द असेल तर, त्यामध्ये आध्यात्मिक प्रेरणा जागृत करण्याची, उन्नती घडविण्याची किंवा विशिष्ट प्रकारचा साक्षात्कार घडविण्याची शक्ती असू शकते.

नमस्कार वाचकहो,

अभीप्सा मासिकातील काही पाने आपल्या अवलोकनार्थ येथे देण्यात आली होती. आपल्याला ह्या अंकातील विषयावरील आणि यासारख्या इतर विषयांवरील श्रीअरविंद आणि श्रीमाताजी यांचे विचार मराठीत समजून घ्यावयाचे असतील तर, आपण अभीप्सा मासिकाचे वर्गणीदार व्हावे, ही विनंती.

वर्गणीचा तपशील शेजारील पानावर दिला आहे.

– संपादक, अभीप्सा मासिक

जी पद्धत सोपी आणि स्वाभाविक वाटते ती करावी.

हृदय–केंद्र (अनाहत चक्र) खुले व्हावे आणि हृदयामध्ये दिव्य मातेच्या उपस्थितीची जाणीव व्हावी आणि व्यक्तीने ईश्वराचा अंश असलेल्या आपल्या अंतरात्म्याविषयी किंवा चैत्य पुरुषाविषयी जागृत व्हावे हे हृदयावर एकाग्रता करण्याचे उद्दिष्ट असते. दिव्य चेतनेमध्ये उन्नत व्हावे आणि दिव्य मातेचा प्रकाश किंवा तिची शक्ती किंवा आनंद सर्व चक्रांपर्यंत पोहोचवावा हे मस्तकामध्ये एकाग्रता करण्याचे उद्दिष्ट असते.

तुम्ही जो जप करता त्यामध्ये आरोहण आणि अवरोहण ही प्रक्रिया अंतर्भूत आहे. त्यामुळे तुम्ही तो मंत्रजप करणे सोडून देण्याची आवश्यकता नाही. मस्तकामध्ये सत्यलोकाशी समकक्ष असणारा एक स्तर असतो पण एका विशिष्ट टप्प्यावर आल्यावर, चेतना मस्तकाच्या वर मुक्तपणाने उन्नत होणे आवश्यक असते. तसे केल्यामुळे, वैश्विक चेतनेमध्ये त्या स्तराशी समकक्ष असणाऱ्या स्तरापर्यंत पोहोचणे शक्य होते.

*

गायत्री मंत्र हा अस्तित्वाच्या सर्व स्तरांवर सत्याचा प्रकाश आणण्यासाठीचा मंत्र आहे. 'ॐ श्रीअरविंदो मीरा' या मंत्रामध्ये सर्वंकष शक्ती आहे.

– श्रीअरविंद (CWSA 29 : 325-326)

**

अभीप्सा मासिकाच्या वर्गणीचा तपशील

वार्षिक वर्गणी : २०० रू. (१२ अंक)

तीन वर्षाची वर्गणी : ५८० रू. (३६ अंक)

पाच वर्षांची वर्गणी : ९६० रू. (६० अंक)

अधिक माहितीसाठी संपर्क

श्री. गोविंद पोतदार ९३७३७२४५२०

गायत्री मंत्राद्वारे पूर्वतयारी

सप्टेंबर १९२५ मधील एका सकाळी गुजरातचे रहिवासी असलेले नर्मदाशंकर व्यास हे श्रीअरविंदांना भेटायला आले होते. आपल्याला पूर्णयोगाची दीक्षा मिळावी अशी त्यांची इच्छा होती. तरुण वयात त्यांनी गायत्री मंत्राचा जप केला होता. त्यांचा चैत्य पुरुष खुला होऊ शकतो, पण त्यांच्या अन्नमय आणि मनोमय पुरुषाचा आवश्यक तितका विकास झाला नसल्याचे श्रीअरविंदांच्या लक्षात आले.

श्रीअरविंदांनी त्यांना सांगितले की, ''हा योग खूप अवघड आहे. पूर्णयोगामध्ये साधकाने मनाच्या अतीत असणाऱ्या दिव्य शक्तीच्या हाती सर्वस्वाचे समर्पण करणे अपेक्षित असते. तुमच्या प्रकृतीची पुरेशी क्षमता नसल्यामुळे मी या योगाची दीक्षा तुम्हाला देऊ शकत नाही. पण तुमची इच्छा असेल तर ज्यामुळे या योगासाठी तुमची पूर्वतयारी होईल असे मी तुम्हाला काही सांगू शकतो.''

पुढे श्रीअरविंदांनी त्यांना गायत्रीमंत्राचा अर्थ उलगडवून दाखविला. 'आम्ही दिव्य सूर्याचा परम प्रकाश इच्छितो ; त्याने आमच्या मनांना प्रेरणा मिळावी अशी आम्ही आस बाळगतो.' असा त्याचा अर्थ आहे. आणि ते पुढे म्हणाले की, ''पूर्णयोगामध्येसुद्धा दिव्य सूर्य अवतरित व्हावा आणि त्याने केवळ आपल्या मनाचेच नव्हे तर, आपल्या प्राणाचे आणि शरीराचेदेखील शासन करावे असे आम्हाला अपेक्षित आहे. हा दिव्य प्रकाश धारण करण्याच्या क्षमतेवरच पूर्णयोगाची पात्रता अवलंबून असते. तुम्ही या मंत्राचा अर्थ लक्षात ठेवून त्यावर ध्यान करू शकता आणि पूर्णयोगासाठी सुपात्र ठरावे अशी आस बाळगू शकता. तुमच्या इष्ट–देवतेला आवाहन करून तुम्ही तिची अशी प्रार्थना करायला हरकत नाही की, तिने तुमच्यामध्ये अवतरित व्हावे आणि कार्य करावे आणि पूर्णयोगाच्या दृष्टीने तुम्हाला सुपात्र बनवावे. नियमितपणे ध्यान करत चला.''

पूर्णयोगामध्ये पाऊल ठेवण्यासाठी साधकाला सुपात्र करण्याची क्षमता गायत्री मंत्रामध्ये आहे, हेच जणू या उदाहरणाद्वारे आपल्या लक्षात येते.

– श्रीअरविंद (Evening Talks with Sri Aurobindo : 56-58)

*