आपत्काळातील संजीवनी : नामजप उपाय – खंड २

नामजपांमुळे दूर होणारे विकार

(नामजपाविषयीच्या सूचनांसह मुद्रा व न्यासही अंतर्भूत)

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

आणि पू. संदीप गजानन आळशी

सनातन संस्था

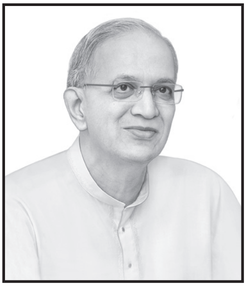
卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४५, इंग्रजी २०१, कन्नड १९८, हिंदी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ५३, तमिळ ४४, बंगाली ३०, मल्ल्याळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २

जून २०२४ पर्यंत ३६६ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९७ लाख १० सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या आध्यात्मिक संशोधनकार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. ‘ईश्वरप्राप्तीसाठी कला’ याविषयी मार्गदर्शन आणि संगीत, नृत्य इत्यादी कलांचे सात्त्विक सादरीकरण करण्याविषयी संशोधन

२. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन

३. शारीरिक आणि मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन

४. १५.५.२०२४ पर्यंत २ बालक-संतांची, तसेच ६० टक्क्यांहून अधिक आध्यात्मिक पातळी असलेल्या २३० अन् अन्य ९२५ दैवी बालकांची ओळख समाजाला करून दिली आहे. दैवी बालकांविषयी संशोधनही चालू आहे.

५. स्वतःचा (सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचा) देह, स्वतःच्या वापरातील वस्तू यांच्यातील दैवी पालटांविषयी संशोधन अन् स्वतःच्या महामृत्यूयोगाचा संशोधनात्मक अभ्यास

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – **www.Sanatan.org**)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन !

स्थूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।
कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ।।
सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।
त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ।। – जयंत बाळाजी आठवले

१५.५.१९९८

पू. संदीप गजानन आळशी यांचा परिचय

सनातनच्या ग्रंथांच्या निर्मितीची सेवा करण्यासह राष्ट्रजागृती आणि धर्मप्रसार करणारे प्रसारसाहित्य (उदा. सनातन पंचांग, धर्मशिक्षण फलक इत्यादी) यांसाठी लेखन करतात. साधना, राष्ट्र अन् धर्म यांसंबंधी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'मधून प्रबोधनपर लेखनही करतात.

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

१. काही नामजपांमुळे बरे होऊ शकणारे विकार ८

१ अ. काही सामाईक सूचना ८

१ आ. देवतांचे नामजप ९

१ इ. पंचतत्त्वांचे (पंचमहाभूतांचे) नामजप २८

१ ई. शब्दब्रह्म (गायत्री मंत्रातील शब्दांचे जप) (तत्त्व : तेज) ३०

१ उ. बीजमंत्र ३२

२. नामजप करतांना करायच्या मुद्रा आणि न्यास, तसेच न्यास करण्यासाठीचे स्थान समजून घेणे आणि त्यानुसार उपाय करणे ३९

२ अ. मुद्रा, न्यास आणि न्यास करण्यासाठीचे स्थान यांविषयीची प्रायोगिक माहिती ३९

२ आ. मुद्रा, न्यास आणि न्यास करण्यासाठीचे स्थान समजून घेऊन उपाय करणे ४५

३. उपायांसाठी आवश्यक मुद्रा, न्यास आणि न्यास करण्यासाठीचे स्थान समजून घेऊन उपाय करण्यापेक्षा ते स्वत: शोधून उपाय करणे अधिक श्रेष्ठ ! ४९

३ अ. न्यास करण्यासाठीचे स्थान (न्यासस्थान) शोधणे ५०

३ आ. मुद्रा शोधण्याची पद्धत ५२

३ इ. मुद्रेनुसार नामजप कोणता करावा ? ५३

४. नामजपाचे उपाय करण्याविषयीच्या सूचना ५४

४ अ. नामजपाचे उपाय करणार्‍याने हे लक्षात घ्यावे ! ५४

४ आ. नामजपाचे उपाय कोणत्या समयी करावेत ? ५५

४ इ. प्रत्यक्ष उपाय करतांना लक्षात घ्यावयाची सूत्रे ५५

४ ई. विकार-निर्मूलनासाठीचा नामजप प्रतिदिन किती वेळ करावा ? ६९

४ उ. विकार-निर्मूलनासाठीचा नामजप किती दिवस करावा ? ७०

४ ऊ. स्वतः नामजप करू न शकणार्‍या व्यक्तीसाठी काय करावे ? ७२

४ ऐ. नामजप उपायांच्या जोडीला पुढील सोपे आध्यात्मिक उपायही नियमित करावेत ! ७३

५. नामजपाने विकार-निर्मूलन होण्याविषयी साधकांना आलेल्या काही अनुभूती ७६

५ अ. श्री गणेशाच्या नामजपाने तीव्र डोकेदुखी थांबणे ७६

५ आ. नामजप आणि मुद्रा केल्याने लहानपणापासून असलेला बद्धकोष्ठतेचा त्रास दूर होणे ७७

५ इ. अत्यवस्थ रुग्णाच्या प्रकृतीमध्ये ‘श्री गुरुदेव दत्त ।’ या नामजपामुळे ७० टक्के सुधारणा होणे ७७

卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ८०

मनोगत

'नामजप-उपाय' या ग्रंथमालिकेच्या या खंडात काही देवतांचे नामजप कोणकोणत्या विकारांत उपयुक्त आहेत, हे एकाच दृष्टीक्षेपात कळण्यासाठी सूचीच्या स्वरूपात दिले आहेत. असे देण्याचे मुख्य कारण याप्रमाणे आहे - प्रत्येकाची स्वतःच्या उपास्यदेवतेप्रती किंवा ॐ सारख्या उपासना-जपाप्रती दृढ श्रद्धा असते. विकार-निर्मूलनासाठी स्वतःच्या उपास्यदेवतेचा नामजप किंवा उपासना-जप करायचा असल्यास तो अधिक श्रद्धेने केला जात असल्याने त्याने विकार लवकर दूर होण्यास साहाय्य होते.

मनुष्याच्या देहात पंचतत्त्वांपैकी एखाद्या तत्त्वाचे असंतुलन निर्माण झाल्यास देहात विकार निर्माण होतात आणि ते असंतुलन दूर करण्यासाठी, म्हणजेच त्यामुळे निर्माण झालेले विकार दूर करण्यासाठी त्या तत्त्वाशी संबंधित नामजपाप्रमाणेच मुद्रा आणि न्यासही उपयोगी आहेत. नामजपासह मुद्रा आणि न्यास केल्यास उपायांचा लाभ अधिक होतो. यासाठी ग्रंथमालिकेच्या या खंडात त्याविषयीही विवेचन केले आहे.

'नामजपाचे उपाय करून जास्तीतजास्त रुग्ण लवकरात लवकर विकारमुक्त होवोत', ही श्री गुरुचरणी आणि विश्वपालक श्री नारायणाच्या चरणी प्रार्थना ! - **संकलक**

टीपा १. मनुष्याच्या शरिरात विविध अवयव-संस्था असतात, उदा. पचनसंस्था, श्वसनसंस्था. ग्रंथात अवयव-संस्थांनुसार विकार दिले आहेत. एखादा नामजप एखाद्या संस्थेच्या किंवा अवयवाच्या सर्वच विकारांसाठी लागू पडत असल्यास त्या ठिकाणी 'त्या संस्थेचे किंवा अवयवाचे विकार (उदा. चेतासंस्थेचे विकार, यकृताचे विकार)', असे लिहिले आहे. 'विकारांनुसार नामजप-उपाय' या ग्रंथातील 'सूत्र २'मध्ये दिलेल्या विकारसूचीत त्या संस्थेच्या किंवा अवयवाच्या विकारांची उदाहरणे दिली आहेत.

२. पृथ्वी, आप, तेज आदी पंचमहाभूतांना 'पंचतत्त्वे' असेही म्हणतात. यासाठी ग्रंथात 'महाभूत' अन् 'तत्त्व' हे शब्द समान अर्थाने वापरले आहेत.