

नामसंकीर्तनयोग : खंड ३

# नामजप करण्याच्या पद्धती

(नामजप करण्याविषयीच्या व्यावहारिक सूचनांसह)

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे  
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले  
आणि पू. संदीप गजानन आळशी



## सनातन संस्था

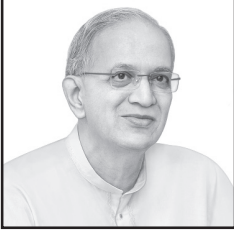
卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४५, इंग्रजी २०१, कन्नड १९९, हिंदी १९७, गुजराती ६८, तेलुगु ५४, तमिळ ४४, बंगाली ३०, मल्ल्याळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २

डिसेंबर २०२४ पर्यंत ३६६ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९८ लाख ३३ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

## ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांचे  
हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेच्या संदर्भातील अद्वितीय कार्य !



१. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)
२. हिंदु राष्ट्र, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर ग्रंथ-निर्मिती

३. हिंदूंना धर्मशिक्षण देणे, हिंदु धर्मरक्षण आणि हिंदु राष्ट्र-स्थापना यांविषयी हिंदूंचे प्रबोधन करणे, यांसाठी नियतकालिक 'सनातन प्रभात' मधून मार्गदर्शन
४. हिंदु राष्ट्राची छोटी प्रतिकृती असणाऱ्या सनातन आश्रमांची निर्मिती
५. साधनेचा संस्कार दृढ झालेले सहस्रो धर्मप्रसारक सिद्ध करणे
६. हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्वनिष्ठ, देशभक्त आणि सामाजिक कार्यकर्ते यांचे संघटन अन् त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन
७. भावी हिंदु राष्ट्राचे दायित्व सांभाळण्यासाठी पुढील पिढ्यांना सक्षम करणे

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - [www.Sanatan.org](http://www.Sanatan.org))

**सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी !**

सद्गुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ या सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आहेत. जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्शक्ति' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति' या उपाधीने संबोधले जात आहे. F (DrUtt + SStAG-Nav + SStBS-Nav)

## 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 सूत्रांतील वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे पुढे दिले आहेत.)

॥ मनोगत		७
१. नामजप करण्याच्या पद्धती		८
१ अ. इंद्रियानुसार		८
१ अ १. काया (हाताने नामजप लिहिणे)		८
१ अ २. वाचा (वैखरीतून, म्हणजे मोठ्याने नामजप करणे)		८
१ अ ३. मन (मनातल्या मनात नामजप करणे)		८
१ आ. वाणीनुसार		९
१ आ १. वैखरी	१ आ २. मध्यमा	१०
१ आ ३. पश्यंती	१ आ ४. परा	१४
१ आ ८. चार वाणींतील नामजपांची आणि ते करणाऱ्या व्यक्तींची तुलना		१७
१ आ ९. चार वाणींतून नामजप केल्यामुळे होणारे तुलनात्मक परिणाम अन् वैशिष्ट्ये		२२

१ इ.	प्रकारानुसार (वाचिक, उपांशू आणि मानस)	२३
१ ई.	तारक आणि मारक तत्त्वांनुसार	२४
२.	नामजप करण्यासंबंधी व्यावहारिक सूचना	३०
२ अ.	‘नामाचे महत्त्व कळल्यावर नाम घेईन’, असे नको, तर आधी नाम घ्या, मग त्याचे महत्त्व कळेल	३०
२ आ.	प्रार्थना आणि तिचे महत्त्व	३०
२ इ.	देवतेचे नाम घेण्याची पद्धत	३२
२ ई.	नामजपाची गती कशी असावी ?	३७
२ उ.	उच्चार	३७
२ ऊ.	साधकाची अवस्था आणि वाणी	४२
२ ए.	उद्देशानुसार नामजपाची संख्या	४४
२ ऐ.	नामजप मोजणे	४४
२ ओ.	काही नामजप करण्यास लागणारा अवधी	५९
२ औ.	वेळ	६०
२ अं.	स्थळ	६०
२ क.	दिशा	६३
२ ख.	शरीरप्रकृती	६३
२ ग.	नाम घेतांनाची मनाची स्थिती	६४
२ घ.	मनात इतर विचार येऊ नयेत; म्हणून करावयाचे प्रयत्न	६९
२ च.	इतर नामे बंद करण्याची पद्धत	७८
२ छ.	श्वास आणि नाम	७९
२ ज.	अवधी	७९
२ झ.	नामस्मरणाला धर्माचरणाची जोड आवश्यक	८७
२ ट.	नामजप सतत करणे आवश्यक	८८
२ ठ.	टप्प्याटप्प्याने नामजप वाढविणे	८९
२ ड.	गुरूंच्या बोलण्यापेक्षा त्यांनी दिलेले नाम महत्त्वाचे	९०
५	संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती	९२

नामजप करण्याची पद्धत, म्हणजे नामजपाला आरंभ करणाऱ्याने आरंभी कसा नामजप करावा आणि पुढे टप्प्याटप्प्याने नामजपाचा स्तर कसा वाढवत न्यावा, हे कळले, तर त्याला नामजप करणे सोपे होईल; म्हणून या ग्रंथामध्ये ही माहिती दिली आहे. नामजपाची गोडी लागण्यासाठी सुरुवातीला नामजप लिहून काढणे, त्यानंतर तो मोठ्याने, म्हणजे वैखरीत करणे आणि मग नामजपात मन रमू लागले की, नामजप मनातल्या मनात करणे, अशा पद्धतीने नामधारकाला जाता येते. तसेच वैखरी, मध्यमा, पश्यंती आणि परा हे चार वाणीतील नामजप म्हणजे काय आणि ते केव्हा साध्य होतात, याचीही माहिती ग्रंथात दिली आहे. त्यामुळे नामधारकाला या टप्प्यांनी आपला प्रवास होत आहे का, हेही पडताळता येईल किंवा तसे प्रयत्न करता येतील. याबरोबरच या ग्रंथात नामजप होण्यासाठी प्रार्थना करणे, नाम घेण्याची पद्धत, त्याची गती, उच्चार, तो एकाग्रतेने आणि भावपूर्ण कसा करावा, श्वासाबरोबर कसा करावा इत्यादी नामजप करण्याविषयीच्या व्यावहारिक सूचनाही दिल्या आहेत. या सर्व माहितीमुळे नामधारकाला नामजपाचे प्रायोगिक ज्ञान झाल्याने सातत्याने नामजप होणे साध्य करता येईल. या उद्देशाप्रमाणे ग्रंथाचा सर्वांना लाभ होवो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! – संकलक

**परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !**

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)