ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः ॐ गं गणपतयेनमः

श्रीराम जय राम जयजय राम श्रीराम जय राम जयजय राम श्रीराम जय राम जयजय राम श्रीराम जय राम जयजय राम

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

वेदान्त मार्गदर्शक
१९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले वसाहत,
पुणे ३०. ९९२२०८११२०.
nitinshripadjoshi@gmail.com
www.vedantmarg.info

एकमुखी श्रीदत्त दर्शन.

संस्थेचे उपक्रम

स्वार्थ आणि परमार्थ एकाच जागी.
जीवनातील सर्व समस्यांचे समाधान.
श्रीमद्भगवद्गीता अभ्यास व आचरण वर्ग.
अष्टांगयोग साधना शिबीर.
सॉफ्टवेअरद्वारे Stock Market मध्ये
नफा मिळविण्याचे मार्गदर्शन.

Our Main Business
savan
Tools and Ancillaries Pvt. Ltd.
MANUFACTURING
FABRICATION PROJECTS
J 447, M I D C, Bhosari,
Pune 411 026.
Tele Fax : 46768707.
savanancillaries@gmail.com
www.savan.co.in

Our Sister Concern
Viviana Preschool & Creche
Gauri Nitin Joshi Venture
CBSE. Full Time Daycare.
Pre Primary Teachers
Training Course. (Govt. Recog.)
Branches : Baner Pashan
Link Road, Sadashiv Peth.
9822421815
vivianapreschoolcreche@gmail.com
www.vivianapreschool.in

श्री स्वामी समर्थ जयजय स्वामी समर्थ श्री स्वामी समर्थ जयजय स्वामी समर्थ श्री स्वामी समर्थ जयजय स्वामी समर्थ

पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग पांडुरंग

॥ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

मनाच्या श्लोकातील श्रीराम

लेखक : नितीन श्रीपाद जोशी

सुरेल सावन प्रकाशन
१९८०, सदाशिव पेठ, माडीवाले वसाहत,
पुणे ४११ ०३०. ९९२२०८११२०.

मूल्य : रु २० मात्र.

॥श्री गणेशायनमः॥

मार्च महिन्यात गीताधर्म मंडळात गेलो होतो. तेव्हा सौ. सुरेखा जोशींनी विचारले की पुढील महिन्यात श्रीरामनवमीचा उत्सव आहे. त्यानिमित्त तुम्ही प्रभू श्रीरामचंद्रांवर प्रवचन कराल का ? मी म्हणालो की मी आजवर रामावर कधी बोललो नाही. पण अभ्यास केला तर बोलू शकेन. कधी आहे रामनवमी ? त्या म्हणाल्या, १९ एप्रिलला. मग मी म्हणालो, १८ तारीख द्या. म्हणजे तयारीला वेळ मिळेल. जाताना श्री. दातार सर भेटले. त्यांनाही या प्रवचनाबद्दल सांगितले आणि २००२ सालच्या प्रसंगाची आठवण सांगितली. त्यावेळी श्री. करंदीकर सरांनी गीताप्रवचनाचा आग्रह धरला होता आणि सौ. सुरेखा जोशींनी पुढची तारीख दिली होती. वास्तविक त्यावेळी मी प्रवचनच काय पण साधे भाषणही कधी केलेले नव्हते. पण श्री. करंदीकर सर म्हणाले होते, तुम्हाला सहज जमेल. आणि तसेच झाले. आतापर्यंत ११५ प्रवचने पूर्ण झाली. त्यामुळे आता रामावर बोलायला काही अडचण येईल असे वाटत नव्हते. वास्तविक याच्या थोडे आधी मला रामनवमीकरिता प्रवचनांची दोन आमंत्रणेही आली होती. पण त्यांना मी पक्का होकार दिला नव्हता. कारण बहुदा ती संधी प्रथम गीताधर्ममंडळाकडून यायची होती!

वास्तविक पाहता आतापर्यंत रामचरित्रापासून तसा मी दूरच होतो. दूरदर्शनवर जेव्हा रामायणाची मालिका सादर झाली तेव्हा ती मी पाहिली नव्हती. महाभारताची मालिका मात्र दोनदा पाहिली होती. आमच्याकडे रामायण व महाभारत हे दोन्ही ग्रंथ होते. त्यातील महाभारत मी वाचले पण रामायण वाचले नव्हते. श्रीमद्भगवद्गीता या ग्रंथावरील अनेक टीका वाचल्या पण रामायणाशी संबंधित कोणतेच पुस्तक वाचले नव्हते. इतकेच काय पण आमच्या घरी सर्व देवांच्या मूर्ती व फोटो आहेत, पण रामाची मात्र एकही मूर्ती अथवा फोटो नाही. हे सर्व मला आता जाणवले. पण राम माझ्या मनात व शरीरात ओतप्रोत भरला आहे हे मात्र नक्की! मी रोज झोपताना श्रीरामरक्षा म्हणतो. कोणीही व्यक्ती भेटली की तिला 'राम राम' म्हणतो. फोन वर 'हॅलो' न म्हणता 'राम

राम' म्हणतो. आमच्या येथील सदावर्ते श्रीराम मंदिरात जवळ जवळ रोज दर्शनाला जातो. जेव्हा लक्षात येईल तेव्हा "श्रीराम जय राम जय जय राम" हा जप करतो. थोडक्यात रामाचे सदैव स्मरण करतो. एका हिंदी चित्रपटातील गाण्यात असे म्हटले आहे की "मनसे रावणको निकालो तो राम तेरे मन मे है." माझे बहुदा असेच काहीसे असावे.

आता घरी आल्यापासून विचार करीत होतो की विषय काय निवडावा? कारण मला तत्वज्ञानात्मक असे काहीतरी सांगायचे होते. कारण रामायणात कथा पुष्कळ आहेत. पण त्यापेक्षा काहीतरी वेगळे सांगायचे होते. त्यासाठी गीताधर्म मंडळाच्या वाचनालयात जाऊन पुस्तके शोधावीत असा विचारही केला होता. पण ते कामाच्या गडबडीत राहून गेले. आणि अचानक समर्थांच्या मनाच्या श्लोकांची आठवण झाली. कारण समर्थ रामदास स्वामी हे कट्टर रामभक्त होते व त्यांच्या मनाच्या श्लोकांत अनेक ठिकाणी रामाचा उल्लेख आहे. ते सर्व श्लोक बोधपर आहेत. तेव्हा त्या श्लोकांवर लिखाण करण्याची कल्पना ०७.०३.१३ या दिवशी सुचली आणि त्यावरच प्रवचन करायचे ठरवले. तसेच हे लिखाण पुस्तक रुपाने प्रकाशित करून साधकांच्या हाती द्यावे असेही ठरविले. अर्थात ही सर्व त्या प्रभू श्रीरामचंद्रांचीच कृपा आहे यात काही शंका नाही.

या पुस्तकात मी मनाच्या श्लोकातील फक्त त्याच श्लोकांचा विचार केला आहे की ज्यांत राम, रघूनायक, राघव आदी शब्दांचा उल्लेख आहे. साधकांना संदर्भ म्हणून मनाच्या श्लोकाचा क्रमांक दिला आहे. हे मनाचे श्लोक मला http://www.oocities.org/sathaye3767/mana-shlok.html या संकेत स्थळावर उपलब्ध झाल्यामुळे माझे टायपिंगचे काम खूपच कमी झाले. तसेच त्यांचेच सार्थ मनाचे श्लोक हे पुस्तक या लेखनासाठी संदर्भ म्हणून वापरले आहे. त्याबद्दल श्री. समर्थ सेवा मंडळ, सज्जनगड यांचा मी अत्यंत आभारी आहे. या पुस्तकाचे proof reading चे काम आमच्या महर्षि शांडिल्य प्रतिष्ठानचे अध्यक्ष श्री. प. क. जोशी यांनी केले. त्यांचाही मी अत्यंत आभारी आहे.

प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा । पुढे वैखरी राम आधी वदावा ॥
सदाचार हा थोर सांडू नये तो । जनी तोचि तो मानवी धन्य होतो ॥३॥

सकाळी श्रीरामाचे चिंतन करावे व पुढे मुखात सतत रामनाम ठेवावे. हा सदाचार जो सोडत नाही त्या माणसाचे जीवन धन्य होते.

सदा सर्वदा प्रीति रामीं धरावी । सुखाचि स्वये सांडि जीवी करावी ॥
देहेदुःख ते सूख मानीत जावे । विवेकें सदा सस्वरूपी भरावे ॥१०॥

सदासर्वदा श्रीरामचंद्राच्या ठायी आसक्ती ठेवावी. त्यातच खरे सुख आहे. पण आपल्याला जे दुःख प्राप्त होते ते सुखाने सहन करावे. विवेकाने आपण आपल्या अंतरात्म्यात स्थिर व्हावे.

मना सांग पां रावणा काय जाले । अकस्मात तें राज्य सर्वै बुडाले ॥
म्हणोनि कुडी वासना सांगि वेडी।बळे लागला काळ हा पाठिलागी ॥१३॥

अविवेकामुळे रावणाचे सर्व राज्य बुडाले व प्राणही गेले. म्हणून दुर्वासनेचा त्याग करा. कारण हा मृत्युरूपी काळ आपल्या पाठीशी सदैव लागलेला आहे. याचे भान ठेवा आणि रामनाम जपा.

मना राघवे वीण आशा नको रे । मना मानवाचि नको कीर्ति तू रे ॥
जया वर्णिती वेद-शास्त्रें-पुराणे । तया वर्णिता सर्वही श्लाघ्यवाणे ॥१८॥

राघवाशिवाय कशाचीही आस धरू नका. कुठल्याही मानवाची कीर्ती गाऊ नका. चारी वेद, सहा शास्त्रे आणि अठरा पुराणे श्रीरामचंद्र ांची स्तुती गातात. आपल्यालाही तेच करणे हिताचे आहे.

मना वासना चूकवी येरझारा । मना कामना सांडि रे द्रव्यदारा ॥
मना यातना थोर हे गर्भवासी। मना सज्जना भेटवी राघवासी ॥२१॥

आपण गर्भात असताना ज्या घोर यातना होतात त्याची जाणीव ठेवून त्या श्रीरामाची भेट व्हावी ही एकच वासना मनात धरा. त्याच्या द्वारे पैसा व पत्नीच्या कामनेचा त्याग करा म्हणजे जन्ममरणाचा फेरा चुकवू शकाल.

मना सज्जना हीत माझे करावे । रघूनायका दृढचित्ती धरावे ॥
महाराज तो स्वामि वायूसुताचा । जना उद्धरी नाथ लोकत्रयाचा ॥२२॥

जीवमात्रांचा उद्धारकर्ता, त्रिभुवनाचा अधिपती व पवनसुत हनुमानाचा

स्वामी असा जो रघुपती त्या दयाळू श्रीरामाला चित्तात अढळपणे व अखंड धारण करा आणि स्वतःचे हित साधून कल्याण करा.

न बोले मना राघवेवीण काहीं । जनी वाउगें बोलता सूख नाही ॥
घडीने घडी काळ आयुष्य नेतो । देहान्ती तुला कोण सोडू पहातो ॥२३॥

त्या श्रीरामावाचून दुसरे काहीच बोलू नका. कारण वायफळ बडबड केल्याने सुख लाभणार नाही. एक एक क्षणाने आयुष्य कमी होत असते. तेव्हा शेवटी त्या श्रीरामावाचून तुम्हाला कोण सोडवू शकेल?

रघूनायकावीण वायां शिणावे । जनासारिखे व्यर्थ का वोसणावे ॥
सदा सर्वदा नाम वाचे वसों दे । अहंता मनीं पापिणी ते नसों दे ॥२४॥

श्रीरामाविना जो क्षण जातो ते व्यर्थ शिणणे होय. इतरांसारखा वेळ वाया न घालवता सतत मुखाने श्रीरामांचे नाम घ्या. आणि आपल्यातील पापिणीसमान अहंतेचा त्याग करा.

मना वीट मानू नको बोलण्याचा । पुढे मागुता राम जोडेल कैंचा ॥
सुखाचि घडी लोटता सूख आहे । पुढे सर्व जाईल काही न राहे ॥२५॥

सदा श्रीरामाचे नाम घ्यायला कंटाळू नको. कारण नामस्मरणाचा कंटाळा केला तर श्रीरामांची प्राप्ती कशी होईल? सुखाच्या क्षणापर्यंतच सुख असते. नंतर सुखामागून दुःख येते.

देहेरक्षणाकारणे यत्न केला । परी शेवटी काळ घेऊनि गेला ॥
करी रे मना भक्ति या राघवाचि। पुढे अंतरी सोडि चिंता भवाची ॥२६॥

तुम्ही तुमच्या देहाची कितीही काळजी घेतलीत तरी मृत्यू तुम्हाला घेऊनच जातो. तेव्हा तुम्ही श्रीरामांची भक्ती करा आणि या संसारसागराची चिंता सोडून द्या.

भवाच्या भये काय भीतोस लंडी । धरी रे मना धीर धाकासि सांडि ॥
रघूनायकासारिखा स्वामि शीरीं । नुपेक्षी कदा कोपल्या दंडधारी ॥२७॥

अनाथांचा जो नाथ तो श्रीराम तुझ्या बरोबर असताना हे भित्र्या, या क्षणभंगूर संसाराची का बरे भीती बाळगतोस? असा धाक सोडून दे. शिरावर असलेला श्रीराम तुझी कधीही उपेक्षा करणार नाही.

दिनानाथ हा राम कोदंडधारी । पुढे देखता काळ पोटीं थरारी ॥

मना वाक्य नेमस्त हे सत्य मानी । नुपेक्षी कदा राम दासाभिमानी ॥२८॥

हा धनुर्धारी श्रीराम दीनदुबळयांचा कैवारी आहे. त्याला पाहून काळाच्याही पोटात धडकी भरते. असा हा भक्तांचा श्रीराम त्यांची कधीही उपेक्षा करीत नाही हे त्रिवार सत्य आहे.

पदी राघवाचे सदा ब्रीद गाजे । बळे भक्तरीपूशिरी कांबि वाजे ॥
पुरी वाहिली सर्व जेणे विमानी । नुपेक्षी कदा राम दासाभिमानी ॥२९॥

श्रीरामांना जे शरण जातात त्याचे ते रक्षण करतातच. हे जणू ब्रीदवाक्य आहे. ते भक्तांच्या शत्रूच्या डोक्यावर आपल्या धनुष्याने प्रहार करतात. ज्यांनी सर्व अयोध्या नगरी विमानाने वैकुंठाला नेली तो श्रीराम आपल्या भक्तांची कधीही उपेक्षा करीत नाही.

अहिल्या शिळा राघवे मुक्त केली । पदी लागता दिव्य होऊनि गेली ॥
जया वर्णिता शीणली वेदवाणी । नुपेक्षी कदा रामदासाभिमानी ॥३२॥

शापामुळे शीळा होऊन पडलेल्या अहिल्येला प्रभु श्रीरामांनी मुक्त केले. त्यांच्या पदस्पर्शाने ती दिव्य झाली. ज्याचे वर्णन करताना वेदवाणी ही "नेती, नेती" म्हणत थकली तो श्रीराम आपल्या भक्तांची कधीही उपेक्षा करीत नाही.

उपेक्षा कदा रामरूपीं असेना । जिवां मानवां निश्चयो तो वसेना ॥
शिरीं भार वाहेन बोले पुराणी । नुपेक्षी कदा रामदासाभिमानी ॥३४॥

श्रीरामरूपात उपेक्षेला स्थानच नाही. मात्र ज्यांच्या मनात त्याच्याविषयी विश्वास नसतो तेथे मात्र तो नसतो. पण आपल्या भक्तांची सर्व जबाबदारी तो स्वीकारतो असे पुराणात ज्याचे वर्णन आहे तो श्रीराम आपल्या भक्तांची कधीही उपेक्षा करीत नाही.

मना प्रार्थना तूजला एक आहे । रघूनाथ थक्कीत होऊनि पाहे ॥
अवज्ञा कदा हो यदर्थी न कीजे । मना सज्जना राघवीं वस्ति कीजे ॥३८॥

हे मना श्रीरामांकडे आपले तन मन व धन संपूर्णतः वळव. ह्या आज्ञेचे सदैव पालन कर. म्हणजे तो श्रीराम तुझ्या सज्जन मनातच राहील.

बहूतांपरी हेंचि आतां धरावे । रघूनायका आपुलेसे करावे ॥
दिनानाथ दें तोडरी ब्रीद गाजें । मना सज्जना राघवीं वस्ति कीजे ॥४२॥

इतर भक्तांप्रमाणे आपण श्रीरामाला आपलेसे करावे. त्यांच्या पायातील आभूषणातून दीनांचा कैवारी असा नाद उत्पन्न होतो. हे जाणून घेऊन त्यांच्या ठायी सतत निवास करावा.

मना सज्जना एक जीवीं धरावे । जनीं आपुले हीत तूवां करावे ॥
रघूनायकावीण बोलों नको हो । सदा मनासी तो निजध्यास राहो ॥४३॥

मोक्ष मिळविणे हेच मनुष्य जन्माचे मुख्य कर्तव्य असते हे ध्यानात ठेवावे. अणि त्यासाठी श्रीरामांच्याशिवाय अन्य कोणत्याही गोष्टींचा उच्चार करू नये. हाच एक आपल्याला ध्यास असू द्यावा.

मना रे जनीं मौनमुद्रा धरावी । कथा आदरें राघवाची करावी ॥
नसे राम तें धाम सोडूनि द्यावें। सुखालागी आरण्य सेवीत जावें ॥४४॥

व्यावहारिक सत्तेतील गोष्टींविषयी मौन पाळावे. पण श्रीरामांच्या कथा मात्र आदरपूर्वक सांगाव्यात. ज्या घरात रामभक्ती नाही ते वर्ज्य करून आत्मसुखासाठी एकांतवास सेवन करावा.

जयाचेनि संगे समाधान भंगे । अहंता अकस्मात येऊनि लागे ॥
तये संगतीची जनीं कोण गोडी । जिये संगतीने मती राम सोडी ॥४५॥

ज्या संगतीत आपले समाधान बिघडते व मीपणा उफाळून येतो, ज्या संगतीने श्रीरामाकडे वळवलेले आपले अंतःकरण त्याच्यापासून दूर जाते, ती संगत टाकून द्यावी.

मना जे घडी राघवेंवीण गेली । जनी आपुली तें तुवा हानी केली ॥
रघूनायकावीण तो शीण आहे । जनीं दक्ष तो लक्ष लावूनि पाहे ॥४६॥

आपल्या आयुष्यातील जो क्षण श्रीरामांशिवाय गेला तो फुकट गेला व त्यामुळे आपण आपल्या जीवनाचा नाश केला. श्रीरामांशिवाय केलेली सारी धडपड व्यर्थ आहे. म्हणून सदासर्वदा आपले लक्ष त्यांच्याचकडे लावावे.

सदा देवकाजीं झिजे देह ज्याचा। सदा राम नामें वदें नित्य वाचा ॥
स्वधर्मेचि चालें सदा उत्तमाचा। जनीं धन्य तो दास सर्वोत्तमाचा ॥४८॥

आपला देह सदैव देवकार्यासाठी झिजवावा. वाणीने नित्य श्रीरामांचे गुणगान करावे. परमात्मप्राप्ती याच स्वधर्माचे पालन करावे. असा सर्वोत्तम श्रीरामरायाचा दास जगी धन्य होतो.

जगीं होइजे धन्य या रामनामें । क्रिया भक्ति ऊपासना नित्य नेमें ॥
उदासीनता तत्वता सार आहे । सदा सर्वदा मोकळी वृत्ति राहे ॥५७॥

शास्त्रविहित सत्कर्म, नवविधा भगवद्भक्ती, नियमित ध्यान व श्रीरामांचे नामस्मरण याने जगात धन्यता संपादन करावी. तत्वतः सर्व बाबीत “ब्रह्म सत्यं जगन् मिथ्या” या वचनाप्रमाणे उदासीन राहिल्याने मन मोकळे राहाते.

नको वासना वीषयीं वृत्तिरुपें । पदार्थीं जडे कामना पूर्वपापें ॥
सदा राम निष्काम चिंतीत जावा। मना कल्पनालेश तोही नसावा ॥५८॥

विषयवासना सूक्ष्मवृत्तीरुपाने अथवा स्फूर्तीरुपाने राहू देऊ नका. कारण त्यामुळे जी कामना उत्पन्न होते ती पापाला कारण बनते. त्याऐवजी अशा निःष्कामरुपी वृत्तीने सदा श्रीरामाचे चिंतन करा आणि चित्तात त्या कामाचा लवलेशही येऊ देऊ नका.

मना कल्पना कल्पिता कल्पकोटीं । नव्हे रे नव्हे सर्वथा रामभेटी ॥
मनी कामना राम नाही जयाला। अती आदरें प्रीति नाही तयाला ॥५९॥

आपल्या मनात एकदा का कामरुपी शत्रूचे विचार यायला लागले की ते अगणित प्रकारचे असतात आणि त्यामुळे आपल्या चित्तात श्रीराम स्थिर होत नाही. मग श्रीरामांचे दर्शन कोठून होणार? ज्याच्या मनात श्रीरामांची कामना नसते त्याला श्रीरामांचे प्रेमही प्राप्त होत नाही.

मना राम कल्पतरू कामधेनू । निधी सार चिंतामणी काय वानू ॥
जयाचेनि योगे घडे सर्व सत्ता।तया साम्यता कायसी कोण आता ॥६०॥

कल्पवृक्ष, कामधेनू व चिंतामणी ह्यांच्या ठायी असलेल्या कामनापूर्तीच्या शक्तीचा ठेवा असा जो श्रीराम त्याची थोरवी आपण काय गावी! कारण वेगवेगळया वस्तूंमधील शक्तींचे अस्तित्वच ज्या श्रीरामांवर अवलंबून आहे त्याची कोणाशी तुलनाच होऊ शकत नाही.

अती मूढ त्या दृढ बुद्धी असेना । अती काम त्या राम चित्ती वसेना ॥
अती लोभ त्या क्षोभ होईल जाणा । अती वीषयी सर्वदा दैन्यवाणा ॥६४॥

जो अज्ञानी असतो त्याची बुद्धी स्थिर नसते. तसेच ज्याच्या मनात अति कामभावना असते त्याच्या चित्तात श्रीराम नसतात. ज्याला अति

लोभ असतो त्याच्या चित्ताची प्रक्षुब्धता बळावते आणि विषयासक्त माणूस दीनवाणा असतो.

नको दैन्यवाणे जिणें भक्तिऊणे । अती मूर्ख त्या सर्वदा दुःख दूणे ॥
धरी रे मना आदरें प्रीति रामीं । नको वासना हेमधामी विरामी ॥६५॥

भक्ती नसलेले व दैन्यवाणे जीवन जगू नका. जो अती मूर्ख असतो त्याचे दुःख वाढतच जाते हे जाणून मनात श्रीरामांबद्दल सदैव प्रेम धरावे आणि सर्व वासनांचा त्याग करावा.

घनश्याम हा राम लावण्यरूपी । महाधीर गंभीर पूर्णप्रतापी ॥
करी संकटी सेवकाचा कुडावा । प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा ॥६७॥

तो घननीळ श्रीराम अत्यंत लावण्यरुपी, मेरू पर्वताप्रमाणे धैर्यवान, सागरासारखा गंभीर आणि प्रतापी आहे. तो संकटकाळी शरणागतांचे रक्षण करतो. अशा श्रीरामांचे प्रभातकाळी सदा चिंतन करा.

बळे आगळा राम कोदंडधारी । महाकाळ विक्राळ तोही थरारी ॥
पुढे मानवा किंकरा कोण केवा । प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा ॥६८॥

श्रीराम कोदंड धनुष्य धारण केलेला, असा विलक्षण बलशाली आहे की ज्याच्यापुढे महाकाळही चळाचळा कापतो तर त्याच्यापुढे मानवाची काय कथा. अशा श्रीरामांचे प्रभातकाळी सदा चिंतन करा.

सदा रामनामें वदा पूर्ण कामें । कदा बाधिजे नापदा नित्य नेमें ॥
मदालस्य हा सर्व सोडोनि द्यावा। प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा ॥७०॥

सदा सर्वकाळी सर्व कामनांची पूर्तता करणारे श्रीरामांचे नामस्मरण करा त्याने तुम्हाला संकटे त्रास देणार नाहीत. उन्मत्तपणा व आळस सोडून श्रीरामांचे प्रभातकाळी सदा चिंतन करा.

देहेदंडणेचे महादुःख आहे । महादुःख ते नाम घेता न राहे ॥
सदाशीव चिंतीतसे देव देवा । प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा ॥७३॥

देहाला पीडा देऊन जी साधना केली जाते ती अति दुःखकारी असते. पण ते मोठे दुःख नामस्मरणाने नाहीसे होते. श्रीशंकरही ज्या देवाचे चिंतन करतात त्या श्रीरामांचे प्रभातकाळी सदा चिंतन करा.

करी काम निष्काम या राघवाचे । करी रूप स्वरूप सर्वा जिवांचे ॥
करी छेद निर्द्वंद्व हे गूण गाता । हरी कीर्तनी वृत्तिविश्वास होता ॥७७॥

या श्रीरामाची कामना करीत राहिल्यास आपले जीवनच निष्काम होऊन जाते. याच्या सगुण रूपाचे ध्यान केल्यास आपल्या स्वरूपाची आपल्याला ओळख होते. याच्या गुणगानाने सर्व साधकांचा द्वैतभाव छेदला जातो व तो ब्रह्मस्वरूप होतो. पण हरिकीर्तनी जर आपल्या वृत्तीचा दृढ विश्वास जडला तरच हे शक्य आहे.

अहो ज्या नरा राम विश्वास नाही । तया पामरा बाधिजे सर्वकाही ॥
महाराज तो स्वामि कैवल्यदाता । वृथा वाहणें देहसंसारचिंता ॥७८॥

ज्याच्या मनात श्रीरामांविषयी दृढ विश्वास नाही तो मनुष्य पामर समजावा त्याने काहीही केले तरी ते त्याला बाधकच ठरते.

मना पावना भावना राघवाची । धरी अंतरी सोडी चिंता भवाची ॥
भवाची जिवा मानवा भूली ठेली।नसे वस्तुचि धारणा व्यर्थ गेली ॥७९॥

मानवी मनाला घडणा-या गोष्टींची चिंता असल्यामुळे श्रीरामांची धारणा होत नाही. म्हणून होणारी सर्व चिंता सोडून देऊन परम पावन अशी श्रीरामभावना दृढपणे हृदयात धारण करावी.

बहू नाम या रामनामी तुळेना । अभाग्या नरा पामरा हे कळेना ॥
विषा औषधा घेतले पार्वतीशे । जिवा मानवा किंकरा कोण पूसे ॥८२॥

नामस्मरणे अनेक आहेत पण श्रीरामनामाची त्यांच्याबरोबर तुलनाच होऊ शकत नाही. पण दुर्दैवी, पामर माणसाला हे कळत नाही. भगवान शंकरांनी हलाहल विष प्यायल्यावर श्रीरामनाम हेच औषध म्हणून घेतले तिथे विषयासक्त अशा तुमच्याआमच्या सारख्यांना कोण विचारतो?

जेणे जाळिला काम तो राम ध्यातो । उमेसी अती आदरें गूण गातो ॥
बहू ज्ञान वैराग्य सामर्थ्य जेथें । परी अंतरी नामविश्वास तेथें ॥८३॥

मनातील इच्छा, आकांक्षा व विषयासक्ती जो जाळून टाकतो तोच श्रीरामनाम घेतो. ज्यांच्या अंगी ज्ञान, वैराग्य व सृष्टिसंहाराचे सामर्थ आहे त्या भगवान श्रीशंकरांच्या हृदयातही श्रीरामांवर अढळ विश्वास आहे.

विठोने शिरीं वाहिला देवराणा । तया अंतरी ध्यास रे त्यासि नेणा ॥
निवाला स्वये तापसी चंद्रमौळी । जिवा सोडवी राम हा अंतकाळी ॥८४॥

श्रीराम आपल्या विठ्ठलरूपाने श्रीशंकराला मस्तकी धारण करतो आणि त्यांना श्रीरामांचाच ध्यास लागलेला असतो. ज्यांच्या नामस्मरणाने

श्रीशंकराची विषबाधा शमली ते श्रीराम सर्वांना मृत्युसमयी काळपाशातून मुक्त करतात हा विश्वास ठेवा.

भजा राम विश्वास योगेश्वरांचा । जपू नेमिला नेम गौरीहराचा ॥
स्वयें नीववी तापसी चंद्रमौळी । तुम्हा सोडवी राम हा अंतकाळी ॥८५॥

सर्व योगीजनांचा जो निजस्वरूप विसावा त्या श्रीरामाला नित्य भजत रहा. श्रीशंकरांनी ज्याच्या नामस्मरणाचा नित्य नेम केला आणि महातपस्वी चंद्रशेखराने अंतरीचा दाह शमविला तो श्रीराम तुम्हाला अंतकाळी जन्ममरणाच्या फे-यातून मुक्त करील.

मुखी राम विश्राम तेथेंचि आहे । सदानंद आनंद सेवूनि राहे ॥
तयावीण तो शीण संदेहकारी । निजधाम हें नाम शोकापहारी ॥८६॥

मुखात श्रीरामनाम हीच आपली खरी विश्रांती आहे. अशा नामस्मरणाने निजानंदस्वरुपतेचा आनंद मिळतो. त्याखेरीज इतर वायफळ बडबड ही आपली दमणूक होय. जीवाचे नित्यनिवासस्वरूप असे हे श्रीरामनामच खरे दुःखनाशक आहे.

मुखी राम त्या काम बाधू शकेना। गुणें इष्ट धारिष्ट त्याचें चुकेना ॥
हरीभक्त तो शक्त कामास मारी। जगी धन्य तो मारुती ब्रह्मचारी ॥८७॥

ज्याच्या मुखात सदैव श्रीरामनाम आहे त्याला काम बांधू शकत नाही. श्रीरामाच्या गुणगानाने जे धैर्य आपल्यात येते ते योग्यवेळी प्रकट होते. असा हरिभक्त बलवान कामालाही मारून टाकतो. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे मारूती, की जो श्रीरामांच्या भक्तीने अजरामर झाला.

बहू चांगले नाम या राघवाचें । अती साजिरें स्वल्प सोपें फुकाचे ॥
करी मूळ निर्मूळ घेता भवाचे। जिवा मानवा हेंचि कैवल्य साचें ॥८८॥

श्रीरामांचे नाव फार चांगले आहे. गुणांनी मोठे सुंदर, अक्षराने लहान, उच्चाराने सोपे आणि काहीही खर्च न करता मुखाने घेता येण्यासारखे आहे. याच्या प्रभावाने या संसाराचे मूळ जे अज्ञान त्याचे निर्मूलन करून ते साधकाला अत्मसंपन्न करते. मानवी जीवाला या श्रीरामनामानेच मोक्ष मिळू शकतो.

नको वीट मानू रघूनायकाचा । अति आदरें बोलिजे राम वाचा ॥
न वेचें मुखीं सापडें रे फुकाचा । करी घोष त्या जानकीवल्लभाचा ॥९१॥

श्रीरामाचा कधीही कंटाळा येऊ देऊ नकोस. मुखाने त्याचे सदैव नामस्मरण करीत राहावे. यात आपले काहीच खर्च होत नाही. सतत श्रीरामाचा जयघोष केल्याने तो आपल्यात प्रकट होतो.

महाभक्त प्रल्हाद हा दैत्यकूळीं । जपे रामनामावळी नित्य काळी ॥
पिता पापरूपी तया देखवेना । जनीं दैत्य तो नाम मूखें म्हणेना ॥९६॥

राक्षसकुळात जन्मलेल्या भक्त प्रल्हादाने सदासर्वदा श्रीरामनामावळीचा जप केला. त्याच्या वडिलांना ते सहन झाले नाही. म्हणून त्यांनी त्याला त्रास दिला व स्वतः कधीही ते नाम घेतले नाही.

मुखीं नाम नाही तया मुक्ति कैचि । अहंतागुणे यातना ते फुकाची ॥
पुढे अंत येईल तो दैन्यवाणा । म्हणोनी म्हणा रे म्हणा देवराणा ॥९७॥

ज्याच्या मुखात नामस्मरण नाही त्याला मुक्ती नाही. त्या अहंकारी मानवाला जन्ममरणाच्या फे-यात राहून अनंत यातना भोगाव्या लागतात. आणि शेवटी त्याचा दीनवाणा अंत होतो म्हणून आतापासूनच नामस्मरणाला सुरूवात करा.

हरीनाम नेमस्त पाषाण तारी । बहू तारले मानवी देहधारी ॥
तया रामनामीं सदा जो विकल्पी । वदेना कदा जीव तो पापरूपी ॥९८॥

श्रीरामनामाचे संस्कार केल्यावर सागरसेतू बांधताना दगडसुद्धा पाण्यावर तरंगले. त्याचप्रमाणे अहिल्येप्रमाणे अनेकांना श्रीरामनामाने तारले. हे माहीत असूनसुद्धा जे श्रीरामांचे नाव घेत नाहीत ते पापीच समजले पाहिजेत.

जगी धन्य वाराणसी पुण्यराशी । तयेमाजी जाता गतीं पूर्वजांसी ॥
मुखें रामनामावळी नित्यकाळीं । जिवा हीत सांगे सदा चंद्रमौळी ॥९९॥

काशीक्षेत्रात मरण यावे म्हणून अनेकजण वृद्धापकाळात तेथे जाऊन राहातात. आपल्या पूर्वजांसाठी पिंडदानही करीतात. हे काशीचे महत्व श्रीविश्वेश्वर तेथे जाऊन श्रीरामनामावळी गातात म्हणून प्राप्त झाले. भगवान श्रीशंकरांनी हेच दाखवून दिले आहे की जेथे श्रीरामनाम घेतले जाते त्या स्थानाला श्रीक्षेत्रकाशीचे महत्व प्राप्त होते.

हरीकीर्तनीं प्रीति रामीं धरावी । देहेबुद्धी नीरूपणी वीसरावी ॥
परद्रव्य आणीक कांता परावी । यदर्थी मना सांडी जीवीं करावी ॥१०३॥

हरिकीर्तनाने श्रीरामांविषयी मनात प्रेमभावना उत्पन्न होते. त्याच्या निरुपणाने मीपणा नाहीसा होतो. दुस-याचा पैसा व दुस-याची पत्नी याकडे आपले मन वळवू नये. त्याचा सर्वस्वी त्याग करावा.

अहल्येसतीलागिं आरण्यपंथें । कुडावा पुढें देव बंदी तयातें ॥
बळे सोडिता घाव घाली निशाणीं । नुपेक्षी कदा देव भक्ताभिमानी ॥१२३॥

अरण्यातून जाताना ज्या श्रीरामांने अहिल्येचा उद्धार केला, ज्याने रावणाचा वध करून त्याच्या तुरूंगातील देवांची सुटका केली तो भक्तांना प्रिय असलेला श्रीराम त्याच्या दासांची कधीही उपेक्षा करीत नाही.

जगीं धन्य तो रामसूखें निघाला । कथा ऐकता सर्व तल्लीन झाला ॥
देहेभावना रामबोधें उडाली । मनोवासना रामरुपीं बुडाली ॥१२७॥

ज्याच्या सर्व वासना इंद्रियांद्वारा बाहेरील विषयांकडे न धावता अंतरीच्या श्रीरामांकडे वळल्या आहेत, ज्याची देहाविषयीची जाणिव आत्मारामाचे ज्ञान झाल्यामुळे नष्ट झाली आहे, जो श्रीराम कथाश्रवणात तल्लीन झाल्याने राममय अशा अनुभवाने शांत, समाधानी झाला आहे तोच या जगात खरोखर धन्य होय.

भजाया जनी पाहता राम येकू । करी बाण येकू मुखीं शब्द येकू ॥
क्रिया पाहता उद्धरे सर्व लोकू । धरा जानकीनायकाचा विवेकू ॥१३१॥

श्रीराम हेच उपासनेकरिता आदर्श दैवत होय. कारण ते एकबाणी एकचवनी असे होते. त्यांचे दैनंदिन जीवन इतके शुद्ध व प्रभावी होते की त्याने सर्व लोकांचा उद्धार झाला. अशा जानकीनायकाचा विवेक चित्तात दृढपणे धारण करा.

लपावें अती आदरें रामरूपी । भयातीत निश्चीत ये सस्वरूपी ॥
कदा तो जनीं पाहताही दिसेना । सदा ऐक्य तो भिन्नभावें वसेना ॥१८५॥

भयातीत व निश्चीत अशा श्रीरामस्वरुपी विलीन व्हा. असा हा श्रीराम या जगात शोधूनही सापडणार नाही. जर आपल्यात अद्वैत प्रस्थापित झाले असेल तर तो वेगळा आहे असे जाणवणारही नाही.

सदा सर्वदा राम सन्निध आहे । मना सज्जना सत्य शोधूनि पाहे ॥
अखंडीत भेटी रघूराजयोगू । मना सांडी रे मीपणाचा वियोगू ॥१८६॥

श्रीराम सदासर्वदा आपल्या जवळच आहेत हे सत्य आपण आपल्यातच शोधावे. पण आपल्यातील मीपणामुळे ते आपल्यापासून दूर जाते. त्या मीपणाचा त्याग करा म्हणजे श्रीरामांशी तुमचा नित्य योग साधेल व हा योग अखंडित राहील.

नभीं वावरे जो अणूरेणू काही । रिता ठाव या राघवेवीण नाही ॥
तया पांहता पांहता तेंचि जालें । तेथें लक्ष आलक्ष सर्व बुडाले ॥१९६॥

या नभात जे अणुरेणू आहेत त्यातही श्रीराम ओतप्रोत भरलेला आहे. त्याच्याशिवाय रिकामी जागा अशी कोठेही नाही. त्याच्याकडे जो पाहतो तोच श्रीरामस्वरुप होतो. तेथे लक्ष व लक्षिता सर्व नष्ट होतात.

नभासारिखें रूप या राघवाचें । मनीं चिंतितां मूळ तूटे भवाचें ॥
तया पाहता देहबुद्धि उरेना । सदा सर्वदा आर्त पोटीं पुरेना ॥१९७॥

श्रीरामांचे रुप नभाप्रमाणे आहे. मनात त्याचे अखंड चिंतन केल्यास वासना गळून पडते. त्याच्या दर्शनाने मीपणाचा नाश होतो. तरीही त्याच्या दर्शनाची तळमळ सदैव लागते.

नभें व्यापिलें सर्व सृष्टीस आहे । रघूनायका ऊपमा ते न साहे ॥
दुजेवीण जो तोचि तो हा स्वभावें । तया व्यापकू व्यर्थ कैसें म्हणावें ॥१९८॥

आकाशाने सर्व सृष्टी व्यापली आहे हे खरे पण या आकाशाची उपमाही श्रीरामांना अपुरी आहे. ज्याच्या ठिकाणी आपपरभावच नाही, त्याला विनाकारण व्यापक का म्हणावे?

आमची इतर प्रकाशने

कोल्हापूरचे सुप्रसिद्ध संगीततज्ज्ञ ॲड. बाबुराव जोशी यांचे

१. बाल संगीत - सर्वांना शास्त्रीय संगीत शिकवीणारी अभिनव योजना.

२. संगीताचा रसास्वाद - हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत जाणून घेण्यासाठी एक अनोखी सप्रयोग बैठक.

३. छंद, शास्त्र आणि संगीत - छंद व वृत्त यांच्या चाली जाणून घेण्यासाठी.

4. Introducing Indian Music - Series of 8 Demonstration lectures on Indian Classical Music. Artist : Sarala Bhide, Pt. Jasraj, Pt. Laxmi Shankar, Pt. Jitendra Abhisheki.

५. तबला रियाज - तबल्याचा शास्त्रोक्त रियाज करण्यासाठी.

६. संध्या महामंत्र - दैनंदिन जीवनात संध्या करण्यासाठी

७. शुभंकरोति - शुभंकरोति, गणपती स्त्रोत्र, मारूती स्त्रोत्र, गणपती अथर्वशीर्ष, श्रीमद्‌भगवद्‌गीता अध्याय १५, श्रीरामरक्षा यांचे तंबोरा वाजवून पारंपारिक चालीत पठण.

८. श्री गणपती अथर्वशीर्ष : तंबोरा वाजवून संथ लयीत सहा वेळा केलेले पठण व फलश्रुती आणि ॐ गं गणपतये नमः या मंत्राचा सुरेल जप.

९. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय या मंत्राचा मंद्र सप्तकातील पंचमा पासून ते तार सप्तकातील रिषभा पर्यंत सूर लावून केलेला जप.

१०. जीवनाकरिता श्रीमद्‌भगवद्‌गीता - पुस्तक.

११. यम आणि नियम - पुस्तक.

१२. निरोगी जीवनाची सूत्रे - पुस्तक.