शिवाजी विद्यापीठ मराठी शिक्षक संघ, कोल्हापूर
विद्वत्प्रमाणित, यू.जी.सी. मान्यताप्राप्त त्रैमासिक
(Peer Reviewed Referred Research Journal)
ISSN No. 2319-6025

# शिविम संशोधन पत्रिका

वर्ष-नववे : जोडअंक-एकवीस आणि बावीस : जानेवारी ते जून २०२०

## मध्ययुगीन मराठी वाङ्मयातील विविध संप्रदाय

दिनांक १ व २ फेब्रुवारी, २०२०

## सद्गुरु गाडगे महाराज कॉलेज, कराड

(स्वायत्त महाविद्यालय)

ता. कराड जि. सातारा

राष्ट्रीय उच्चस्तर शिक्षा अभियान (रुसा)

शिवाजी विद्यापीठ मराठी शिक्षक संघाचे विद्वत्प्रमाणित त्रैमासिक

# शिविम संशोधन पत्रिका

(Peer Reviewed refered Research Journal - ISSN No. 2319-6025)]
( विद्यापीठ अनुदान अयोग नवी दिल्ली, मान्यता अ.क्र. ६४१७५ )

## सद्गुरु गाडगे महाराज कॉलेज, कराड

राष्ट्रीय उच्चतर शिक्षा अभियान (रुसा)

वर्षे नववे : अंक एकवीस - बावीस
जानेवारी - फेब्रुवारी - मार्च - एप्रिल - मे - जून २०२०

## मध्ययुगीन मराठी वाङ्मयातील विविध संप्रदाय

**संपादक**
डॉ. शिवकुमार सोनाळकर

**अतिथी संपादक**
डॉ. मोहन राजमाने,
प्राचार्य, स.गा.म. कॉलेज, कराड
डॉ. रेश्मा दिवेकर प्रा. डॉ. रमेश पोळ

**कार्यकारी संपादक**
डॉ. नीला जोशी

**संपादक मंडळ**
डॉ. नंदकुमार मोरे, डॉ. गोमटेश्वर पाटील, डॉ. तातोबा बदामे, डॉ. दिनेश बाघुंबरे

**सल्लागार समिती**
डॉ. राजन गवस, डॉ. प्रकाश कुंभार, डॉ. डी. ए. देसाई, डॉ. अनिल गवळी

**प्रकाशक**
अध्यक्ष, शिवाजी विद्यापीठ मराठी शिक्षक संघ, कोल्हापूर
अनुराज, ७/ब, सूर्यवंशी कॉलनी, सानेगुरुजी वसाहत, कोल्हापूर ४१५०११

**मुद्रक**
श्रीधर मुद्रणालय, कराड
३३८, सोमवार पेठ, कराड ४१५११०
मोबा. ९८९०४९८४९७

**मूल्य : ३००/-**

ही संशोधन पत्रिका प्रकाशक डॉ. शिवकुमार सोनाळकर यांनी शिवाजी विद्यापीठ मराठी शिक्षक संघ, कोल्हापूर यासाठी श्रीधर मुद्रणालय, कराड येथे छापून अनुराज, ७/ब, सूर्यवंशी कॉलनी, सानेगुरुजी वसाहत, कोल्हापूर ४१५०११ येथे प्रकाशित केली. या पत्रिकेत प्रकट झालेल्या मताशी संपादक, प्रकाशक, सल्लागार व मुद्रक सहमत असतीलच असे नाही.



Scanned with CamScanner

* वीरशैव संप्रदाय आणि श्रीबसवेश्वरांचे कार्य
डॉ.सुभाष जाधव ४०७
* लिंगायत धर्माचे तत्त्वज्ञान
डॉ. मांतेश हिरेमठ ४११
* युगप्रवर्तक महात्मा बसवेश्वरांचे प्रेरणादायी वचन साहित्य
संगीता आरळी ४१६
* महात्मा बसवेश्वरांच्या बसववचनातील स्त्रीविषयक जाणिवा
प्राचार्य डॉ.शिवलिंग मेनकुदळे ४२०
* शिवशरणी अक्कमहादेवी यांच्या वचनसाहित्यातील विचारतत्त्वे
डॉ. दत्ता पाटील ४२३
* मध्ययुगीन मराठी वाङ्मयातील समर्थ संप्रदायाचे अवलोकन
डॉ. शिवाजी पाटील ४२७
* समर्थ संप्रदाय
डॉ. शर्मिला घाटगे ४३०
* समर्थ संप्रदाय
प्रा.महेश कुलकर्णी ४३४
* रामदासांचा समर्थ संप्रदाय
डॉ. वैशाली औताडे ४३७
* समर्थ संप्रदायः तत्त्वज्ञान आणि वाङ्मय
प्रा.अंकुश घुले ४४०
* मनाच्या आरोग्यासाठी मनाचे श्लोक
डॉ.संग्राम थोरात ४४४
* रामदासांची लोकशिक्षकाची भूमिका
डॉ. सविता माळी ४४७
* वेणाबाई ते वेणास्वामी
डॉ. रेश्मा दिवेकर ४५२
* गुरू नानकदेवजींचा पुरोगामी दृष्टीकोन
डॉ.सुभाष वाघमारे ४५६
* मुस्लिम आणि ख्रिस्ती संतांचे योगदान
डॉ. बाळासाहेब चव्हाण ४६१
* 'मुडलगी संप्रदायातील मराठी संत कवयित्री- राधाबाई'
डॉ. धनंजय होनमाने ४६६
* चिमड संप्रदायाच्या प्रचार व प्रसारासाठी साहित्यसंपदेचे योगदान
नारायण आपटे, ४६९
* नागेश संप्रदाय आणि अज्ञानसिद्धांच्या साहित्यातील समाज-संस्कृती दर्शन
डॉ. देवीदास गायकवाड ४७२
* आनंदसंप्रदाय आणि त्यांचे वाङ्मय
डॉ. बाळकृष्ण शिंदे ४७६

ISSN No. 2319-6025



2022.03.23 11:02
Scanned with CamScanner

# मनाच्या आरोग्यासाठी मनाचे श्लोक

**प्रा.डॉ.संग्राम थोरात**
किसन वीर महाविद्यालय, वाई

मानवी मन ही गोष्ट अनाकलनीय आहे. त्याच्या अभ्यासासाठी मानसशास्त्राची निर्मिती झाली. त्याचे अस्तित्व देहाच्या नक्की कोणत्या भागात असते हे सांगणे कठीण आहे. मन मेंदूत असते की हृदयात? या प्रश्नाचं उत्तर सापडता सापडत नाही. मानसशास्त्र म्हणते की मानवाला अंतर्मन व बहिर्मन असते. पण आत व बाहेर म्हणजे नक्की कुठे? मानवाच्या मृत्यूनंतर शरिरातील प्रत्येक अवयव जागच्याजागी असतात. मन मात्र देहात नसते. मग मन म्हणजे जीव किंवा प्राण का? की आणखी काही? विचार करावा तेवढा थोडाच आहे. म्हणजेच भगवंत व हवा जसे दिसत नाहीत पण त्यांचे अस्तीत्व जाणवते तसेच मनाचेही आहे. त्यामुळेच वहिणाबाई चौधरी म्हणतात,

"देवा, कसं देलं मन, आसं नही दुनियात !
असा कसा रे तू योगी, काय तुझी करामत."

माणसाचे ९९ टक्के निर्णय मानसिक व भावनिक असतात. ज्याचे मन प्रबळ व सशक्त असते त्याचा विकास व ज्याचे मन दुर्बळ व अशक्त त्याचे जीवन भयग्रस्त होते. त्यामुळेच श्रीमद्‌भगवतगीता म्हणते 'मन्मना भव', संत तुकाराम म्हणतात 'मन करा रे प्रसन्न', संत रामदास म्हणतात 'मना सज्जना भक्ती पंथेची जावे' तर संत कबीरांनी मनाला मथुरा, काशी असे संबोधून उपदेश केला आहे. 'मन चंगा तो काटवट में गंगा' ही म्हणसुध्दा यातूनच निर्माण झाली आहे. गीता म्हणते प्रत्येक कामात मन गुंतव. तर श्रीमद्‌भगवतगीता पाठशाळेचे व स्वाध्याय परिवाराचे प्रणेते पांडुरंगशास्त्री आठवले आपल्या गीतेवरील प्रवचनात म्हणतात, "कोळसा काळा असतो त्याला शृंगारून कितीही शुभ्र करण्याचा प्रयत्न केला तरी त्याचा रंग बदलू शकत नाही. जर त्याचा रंग बदलायचा असेल तर तो जिथून आला (अग्नी) तिथे टाका लगेच तो लालबुंद होतो. तसेच मन जर दुबळे झाले असेल तर ते जिथून आले (चैतन्यशक्तिपासून) तिथे त्याला टाका लगेच ते तेजःपुंज होईल." म्हणजेच अध्यात्माच्या सत्संगाने मानवाचा विकास नक्की साधला जाईल. अशा या मनासाठी रामदासांनी मनाचे श्लोक दिले आहेत.

**मनाचे श्लोक**

यांच्या रचनेचे स्थळ व काळ अनिश्चित आहे, पण यात आजूबाजूस दिसणारी संसारिकांची व अजाणांची स्थिती वर्णन केली आहे. 'आई चिंता करतो विश्वाची' असे बालपणी आपल्या आईला उत्तर देणारे रामदास खरेच मनाच्या श्लोकांतून मानवाची चिंता वाहताना दिसतात.

मन चंचल आहे ते उधाण वा-यावर हेलकावे घेत घेत 'आता व्हतं भूईवर, गेलं गेलं आभायात' असं सातत्याने भटकत राहते. रामदासांसारख्या समर्थालाही सामार्थ्याची उपासना करावी लागली. ते म्हणतात, 'चपळपण मनाचे मोडिता मोडवेना । सकळ स्वजन माया तोडिता तोडवेना ।।' या मायेच्या जंजाळातून बाहेर निघून मनाचा चपळपणा नष्ट करता येतो असा विश्वास



Scanned with CamScanner

दासांना होता. 'गणाधीश जो ईश सर्वा गुणांचा।' अशी गणेशशारदा वंदनाने सुरूवात करून टच्या श्लोकात (क्र.२०५)' मनाची शते ऐकतां दोष जाती ।' अशी फलश्रुतीही त्यांनी दिली हे. रामदासांनी निष्कामभक्ती, मानवी जीवनाची अपूर्णता, नैतिक जीवन, ईश्वराचे सान्निध्य-मिप्य-संबंध, सद्गुरू कोणास म्हणावे ? परमात्म स्वरुपाची अनुभूती असे अनेक विषय ताळले आहेत. या श्लोकांतून विचार व तत्त्वज्ञान प्रसृत होताना दिसतात.

**ाच्या आरोग्यासाठी श्लोक**

मनाचे आरोग्य चांगले रहावे, मन प्रसन्न रहावे, मनाच्या सक्षमतेमुळे विकासाचा मार्ग सुकर ईल त्यासाठी खरेतर रामदासांनी म्हटल्या प्रमाणे 'प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा' व 'मना ज्जना भक्ती पंथेची जावे' हा मंत्र आत्मसात करायला हवा. भारत महासत्ता होण्याची स्वप्ने ापण रंगवीत आहोत पण ते आध्यात्माशिवाय शक्य नाही असे मला वाटते. (हे अध्यात्म णजे भारतरत्न डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल कलाम यांच्या प्रज्वलित मने या पुस्तकातील अध्यात्म, ज्ञान व शिक्षण यांची सांगड आहे.) तसेच आपल्या महासत्तेच्या स्वप्नांबद्दल ज्यावेळी डॉ. .पी.जे अब्दुल कलाम श्री अक्षर पुरुषोत्तम स्वामिनारायण संस्थेचे प्रमुख स्वामीजी यांना भेटून ांगतात त्यावेळी स्वामीजी त्यांना म्हणतात, ''भारतात बदल घडवून आणण्यासाठी तू पाच ष्टी सांगितल्या आहेस. मी त्यात सहाव्या गोष्टीची भर घालतो. ईश्वरावर दृढ विश्वास आणि ाध्यात्मिकदृष्ट्या लोकांचा विकास ही गोष्टदेखील तितकीच महत्त्वाची आहे.'' -(उन्नयनः मुख स्वामीजींच्या सहवासात माझे आध्यात्मिक अनुभव : लेखक : डॉ.ए.पी.जे.अब्दुल लाम) म्हणजेच आध्यात्माशिवाय त्या स्वप्नांना मूर्त स्वरुप येणे अशक्य आहे असे मला ाटते. रामदासांनी लेखनाची सुरुवात करण्यापूर्वी देशाची भ्रमंती केली व मानव्याला आलेली ग‌ळ पाहिल्यावर त्यांना वाटले मानव्याला पुन्हा उभारी यायची असेल तर मानवाच्या मनावर स्कार व्हायला हवेत. मन संस्कारी झाल्यावर माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वाला झळाळी येईल. तूनच त्यांनी मनाला सांगितले - 'मना सज्जना एक जीवी धरावे । जनी आपुले हीत तुवा रावे ।।' गीतेच्या ६ व्या अध्यायातील ५ व्या श्लोकात 'उध्दरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्' झा विकास तुलाच करायचा आहे. दुसरा कोणी मदतीला येणार नाही.) तोच विचार दासांनी सोप्या शब्दांत येथे दिला आहे. तर गीतेच्या १५ व्या अध्यायातील १५ व्या ोकात दिलेला 'सर्वस्य चाहं हृदि सन्निविष्टो' हा विचार रामदासांनी 'दिनानाथ हा राम दंडधारी ।' या श्लोकातून 'ईश्वर आपल्या जवळ आहे.' हे समजावले. गीतेतील 'अभयं त्वसंशुध्दि' तून माणसाला निर्भय बनविले आहे. तसे रामदासांनी 'भवाच्या भये काय भीतोस डी' असा उपदेश केला आहे. या भवसागरात/संसारात सुख हे जवापाडे व दुःख पर्वता एवढे हे. परंतु हे मना तू प्रपंचाला घाबरू नकोस भगवंतासारखा मालक तुझे रक्षण करणार आहे. हा तू धाडसी बन असा संदेश दिला. हया संदेशातून मनाचे आरोग्य सुधारेल व माणूस वनाचा आनंद घेऊ शकेल.

मानवी देहाचे नश्वरत्त्व ही गोष्ट प्रत्येक संतांच्या रचनांतून प्रत्ययाला येणारी गोष्ट आहे. लाच गदिमांनी 'पराधीन आहे जगती पुत्र मानवाचा' असे संबोधले आहे. मानवी जीवनाचे पूर्णत्त्व दाखविणारे रामदासांचेही अनेक श्लोक आहेत. 'जनी सर्वसुखी असा कोण आहे?' सा त्यांचा प्रश्न आहे. 'मी सुखी आहे.' असे या जगात कोणीही बोलताना दिसत नाही.


SN No. 2319-6025

Scanned with CamScanner

स्वतःचे रडगाणे सांगण्यातच माणूस आपले जीवन संपवितो. त्याच्या दुःखाला स्वतः तोच कारणीभूत आहे. चिंता, आशा, वासना, लोभ, मद, माया, मोह, मत्सर यांना तो आयुष्यभर कवटाळून बसतो त्यामुळे माणूस दुःखी बनतो. त्यावेळी रामदास सांगतात– 'मना राघवेवीण आशा नको रे ।' आशा, इच्छा धरायचीच असेल तर ती श्रीप्रभुरामचंद्रांची धरा न धराल तर 'मना सांग पां रावणां काय झाले ।' असे सार्थ उदाहरणही देऊन ठेवले आहे. तुला नर बनायचे की वानर (माकड), तुला राम बनायचे की रावण तूच ठरव. असे जणू रामदास सांगतात – 'मना सर्वथा सत्य सोडू नको रे।' यातून त्यांनी मानवा सत्य,शिव,सुंदर यांना सोडू नकोस असा बोध केला आहे.

नामसंकीर्तनाचे माहात्म्य सर्वच संतांनी सांगीतले आहे. त्यास रामदास अपवाद कसे ठरतील. मन सक्षम करण्यासाठी नामस्मरण हाच योग्य मार्ग आहे. नामाचे माहात्म्य सांगणारी काही उदाहरणे पहा –

१.' भजा राम विश्राम योगेश्वरांचा । '
२.' मुखी राम विश्राम तेथेची आहे । सदानंद आनंद सेऊनी राहे ।। '
३.' बहू चांगले नाम या राघवाचे । '
४.' जनी भोजनी नाम वाचे वदावे । '
५.' नको वीट मानू रघुनायेकाचा । अती आदरे बोलिजे राम वाचा । '
६.' तिन्ही लोक जाळूं शके कोप येतां। '
७.' महा भक्त प्रल्हाद हा दैत्यकुळी । जपे रामनामावळी नित्यकाळी ।। '
८.' मुखी नाम नाही तया मुक्ती कैची। '

अशा अनेक श्लोकांतून रामदासांनी नामस्मरण करून जीवनाचा उध्दार साधावा असा बोध केला आहे. माणसाला भक्ती करण्यासाठी राना–वनात,मंदिरात–तीर्थक्षेत्री जाण्याची गरज नसून त्याने डोक्यात राम, हातात काम व मुखात नाम ठेवल्यास त्याच्या मनाचे आरोग्य सुधारेल व देह पुष्ट होईल. संत तुकाराम म्हणतातच, 'देव घ्या कुणी, देव घ्या फुका नलगे रुका' देव फुकट मिळतोय, नाम घेण्यासाठी मूल्य मोजण्याची गरज नाही. अरे त्या प्रल्हादाने दैत्य कुळात जन्माला येऊनही जीवनाचे सार्थक करुन घेतले. मग जनहो आपण मागे का? हा रामदासांचा सार्थ प्रश्न आहे. माणूस जर नामस्मरण करीत राहिला तर आपोआपच तो सदाचारी बनेल. त्याच्याकडे अविचार येणार नाहीत. त्यातूनही जर चपळ व चंचल मन मोकाट सुटत असेल तर रामदास म्हणतात, 'धरी रे मना संगती सज्जनाची ।'

**संदर्भ**

१. पिंगे श्री. म. :'प्राचीन मराठी वाङ्मयाचा परामर्ष', अजय प्रकाशन, औरंगाबाद, आवृत्ती पहिली.
२. बहिणाबाई चौधरी :'बहिणाईची गाणी', सुचित्रा प्रकाशन, मुंबई, नववी आवृत्ती.
३. बेलसरे के.वि.:'सार्थ मनाचे श्लोक', प्रकाशन, श्रीसमर्थ सेवा मंडळ, सज्जनगड, सातारा , आवृत्ती पहिली, पृ.क्र. ८६–९७.
४. बहिणाबाई चौधरी :'बहिणाईची गाणी', उनि. पृ.क्र.१९.
५. श्रीमद्‌भगवतगीता : गीताप्रेस –गोरखपूर



Scanned with CamScanner