॥ श्री ॥

उपासनामाला

(ऋणस्मरणमाला, संतनमनमाला, विविध श्लोक इत्यादी)

डॉ. सुहास पेठे

।। श्री ।।

।। संतनगरी ।।

उपासनेसाठी विविध नित्यपाठ

उपासनामाला

(ऑडिओ सीडीसह)

डॉ. सुहास पेठे

एम्.ए.,पीएच्.डी.(तत्त्वज्ञान)

* उपासनामाला *

पुस्तकरूपाने प्रकाशित आवृत्ती पहिली : डिसेंबर २०१४
डिजिटल आवृत्ती : डिसेंबर २०२१

© डॉ. सुहास पेठे , सातारा, महाराष्ट्र

डॉ. सुहास पेठे यांच्या अन्य साहित्यासाठी पहा :
वेबसाईट : www.pethekaka.com
युट्यूब चॅनेल : Shri Pethe Kaka
अँड्रॉईड ॲप : SadhanNandadeep (साधननंदादीप)

विषयसूचिका

१. संत नमनमाला / ६
२. मानसपूजा / २६
३. सोपी, पर्यायी मानसपूजा / २७
४. प्रातःस्मरण / २८
५. नमू आत्मरूपास / २९
६. दैनंदिन नमनमाला / ३०
७. ऋणस्मरणमाला / ३३
८. संक्षिप्त संतनमनमाला / ३५
९. नामनिवेदनमाला / ३७
१०. ईशसाधन मंत्र / ३९
११. अर्थ कळो / ४४

१२. सद्‌गुरुवंदन / ४५
१३. सकाळची प्रार्थना / ४६
१४. माध्यान्हीची प्रार्थना / ४७
१५. सायंकाळची प्रार्थना / ४८
१६. प्रगतीसाठी प्रार्थना / ४९
१७. शुद्ध ध्येय / ५०
१८. प्रगतीचे खरे गमक / ५१
१९. संकल्पाची प्रार्थना / ५२
२०. जिज्ञासा प्रार्थना / ५२
२१. शरणागती / ५३
२२. कृतिकौशल्य / ५४
२३. खरा आधार / ५५
२४. दृष्ट-मंत्र / ५६

२५. दोन स्वधर्म / ५७
२६. संचिताच्या भेटी / ५८
२७. कर्मस्वातंत्र्याचे चीज / ५९

***

१. ।। संत नमनमाला ।।

(संतांच्या उपकारांचे स्मरण, संतछायेत स्थापित संतप्रतिमांच्या क्रमाने त्यांचे कार्य, उपदेश इ. चे स्मरण तसेच गुरुपद व अन्य सूक्ष्मरूप संतांचे ऋणस्मरण करण्यासाठी म्हटली जाणारी नमनमाला)

।। सब संतन की जय ।।

नमन माझे विश्वात्मका । तसे गुरुपदप्रतीका ।
नमन माझे भाविका । जे जमती येथ ।।१।।
ही संतमंडळींची दया । राजी जाहले यावया ।
म्हणुनी वसे संतछाया । आनंदे घरी नांदे ।।२।।
संतछायेत प्रवेशता । नमन माझे समस्ता ।
प्रतिमामूर्त संतां । नमन माझे अमूर्तांही ।।३।।
नमन करावे येऊन । संतछायेत दैनंदिन ।
एरवी अनुसंधान । यांचे सतत असावे ।।४।।

प्रारब्धे धरिले देह । आम्हापरी भासती मानव ।
महाभूते आणि जाणीव । एकचि आहे ।।५।।
परि देह धरुनी हाती । संतांनी साधले या किती ।
देवप्रत्यय या जगती । आणिला सर्वांसाठी ।।६।।
असामान्य असती थोर । परि सामान्यांचे प्रेम फार ।
कसा होईल उद्धार । याची तळमळ वाटतसे ।।७।।
ठेवून आपुले दु:ख दूर । आम्हांसाठी कष्टती आयुष्यभर ।
घेती अमुचा प्रपंचभार । परमार्थही सांभाळिती ।।८।।
की व्हावा यांचा परमार्थ । एवढाचि त्यांचा स्वार्थ ।
अन्यथा त्यांचा त्यांना अर्थ । एकांतीच असतसे ।।९।।
म्हणून त्यांचे उपकार । स्मरण्या नमन वारंवार ।
उपदेश ठसो चित्तावर । आचरणही घडो निष्ठेने ।।१०।।

नमन समर्था रामदासा । वैराग्यभक्तीच्या महापुरुषा ।
चेतविसी राष्ट्रपुरुषा । रामोपासना बळे ।।११।।
सुमुहूर्ती सावध होऊन । स्वजन स्वसुख त्यागून ।
आत्माराम करुनी प्रसन्न । घेतलासे तपोबळे ।।१२।।
अमुचे प्रपंचदास्य मोडो । आम्हा रामदास्य घडो ।
हनुमंत कुळस्वामी आवडो । इहपर स्वहित साधो ।।१३।।

नमन स्वामी निरंजना । श्री दत्त आणिले सगुणा ।
प्रपंचदेहही लाविला पणा । नमन तया तपासी ।।१४।।
प्रपंच-दु:खाचा अनुभव । घेती सर्वही मानव ।
परी तुमच्यापरी अनुभव । देवाचा कोण घेई ।।१५।।
केल्या अवीट पद्यरचना । केले सुबोध विवरणा ।
त्याच्या वाचनचिंतना । कृपा असावी निरंजना ।।१६।।

नमन श्री माणिकप्रभूंस । श्री दत्तप्रभू वाली जयांस ।
उपासना, निष्ठेने प्रभुपदांस । गाठले आपण साक्षात ।।१७।।
भक्तांस सदैव रक्षिता । दुष्टांसि शासन करिता ।
संकटी धावून येता । आजही आर्तांच्या ।।१८।।
दानधर्म अपार केला । भजनास निर्मिली पद्यमाला ।
भक्तकार्यकल्पद्रुमाला । काही अशक्य असेना ।।१९।।

श्री अक्कलकोट स्वामींस नमन । श्री दत्त, नृसिंहसरस्वती आपण।
कर्दळीवनी नृसिंहभान होऊन । आजानुबाहू प्रगटला ।।२०।।
सिद्धी, भूतभविष्यवर्तमान । स्वामी समर्थांपुढे हात जोडून ।
उभे असताही निरिच्छ राहून । कितीक जना उद्धरिले ।।२१।।
अतर्क्य भाषा, परीक्षा, सत्ता । परि शरणागतासी अभय देता ।
रावरंका लीला दाविता । प्रचीती आजही येतसे ।।२२।।

श्री निंबरगी महाराजांस नमन । प्रसिद्ध गुरुलिंगजंगम म्हणून ।
सिद्धगिरी कोल्हापुरचे मुनी मुप्पिन । यांनी गुरुपदेश दिला ।।२३।।
निळाऱ्याचा व्यवसाय सोडुनी । नेमासाठी मेंढपाळी पत्करुनी ।
तीन तपे गुप्तपणे नेम करुनी । सिद्धावस्था गाठली ।।२४।।
आचरण हेच खरे बळ । प्रपंचाचा विरक्तीने सांभाळ ।
आत्मप्रचीती सार सकळ । साधो आम्हा ही विनवणी।।२५।।

भक्तिभावे नमन श्री रामकृष्णांस । भूतळीच्या परमहंसास ।
निर्मळ अंतःकरण, सरळ स्वभावास । तसे नमन तपश्चर्येस।।२६।।
कालीमाता सजीव झाली । विकार आसक्ती नाश पावली ।
तंत्र शक्ती वैष्णव साधना झाली । सिद्ध अपुल्यापुढे ।।२७।।
सारदामाता लौकिक पत्नी । घडविली थोर अधिकारी साधनी ।
विवेकानंदादि शिष्यांना प्रेरणा देऊनी । युगधर्म प्रवर्तिला ।।२८।।

श्री पंतमहाराजांसी नमन । सद्‌गुरू बाळप्पांनी केले धन्य ।
विसाव्या वर्षी उद्धरून । दत्तभजनी लागला ।।२९।।
प्रपंच, कर्तव्ये, गृहस्थाश्रम । सांभाळिता लाविले प्रेम ।
भक्तमेळ्यांत हाती मर्म । अवधूत मार्गाचे दिले ।।३०।।
उदंड भक्त संप्रदाय । प्रेमलहरी, पदे अनुपमेय ।
दत्तभक्ती चिंतन-पाथेय । अपूर्व दिधले आम्हा ।।३१।।

शेगावीचे देववैभव । श्री गजानन महाराज दिव्य ।
निःस्पृह, निष्काम मूर्ती भव्य । नमन त्यांसी आदरे ।।३२।।
जन्मकुळग्राम टाकुनी । थेट उद्धारकार्यास लागुनी ।
अकारण वर्णकुळाभिमानी । जनांस धडा दिला ।।३३।।
पाणी, अन्न यांची महती । उपदेशिली समता, भक्ती ।
गजाननविजय वाचिता मुक्ती । तशी कृपा आजही लाभतसे ।।३४।।

श्री बीडकर महाराजांसी नमन । रामानंद नामे धन्य ।
प्रपंच परमार्थी अनन्य । पराक्रममूर्ती आपण ।।३५।।
श्री अक्कलकोट स्वामी प्रसन्न । घेतले आपण करून ।
पुढे मौलिक उद् बोधन । शिष्यहितासाठी केले ।।३६।।
परमार्थात नसे प्रारब्ध । सर्वत्र आपुला प्रयत्नवाद ।
आम्हा साधकांस आशीर्वाद। आपुला असावा संतवर्या।।३७।।

श्री भाऊसाहेबांस नमन । उमदी ग्राम केले धन्य ।
निंबरगी महाराजांस अनन्य । शिष्य आपण झाला ।।३८।।
भक्तीचा घालून दिला धडा । दासबोधाचा केला उलगडा ।
नेम, सप्ताह भरूनी घडा । वाहविले सर्वत्र ।।३९।।
शिष्योत्तम अंबुराव । आणि घडविले गुरुदेव ।
प्रयत्न आणि खरा देव । उपदेशिला अज्ञ जना ।।४०।।

श्री वासुदेवानंद सरस्वतींस नमन । त्रिखंड कीर्ती टेंब्येस्वामी म्हणून ।
असंख्य शास्त्र-विद्यांचे अध्ययन । उदंड शिष्य उद्धरिले ।।४१।।
माणगाव पूर्वजीवने धन्य । चातुर्मास्यांनी अनेक ग्रामे पावन ।
गरुडेश्वरी समाधी घेऊन । तीर्थक्षेत्र तया केले ।।४२।।
साक्षात देवांशी संवाद साधिला । आज्ञेने कठोर तप जगला ।
विपुल ग्रंथ, मंत्र प्रसाद दिधला । आम्हा साधकांना उद्धरावया।।४३।।

नमन श्री कृष्णदासांस । समर्थांनी देता दृष्टांतास ।
पाणके होऊन सेवेस । सज्जनगडी शरीर झिजविले ।४४।।
माहुलीच्या घाटावर । तपाचरण केले थोर ।
बालकांचे प्रेम फार । शिकविले किती तयांना ।।४५।।
अभ्यासे अध्यात्मकथन । प्रेमळ पदांचे लेखन ।
अल्पवयी समाधीगमन । अद्‌भुत वाटे आम्हाला ।।४६।।

नमन श्री साईबाबांस । धर्मपंथातीत महापुरुषास ।
भूवैकुंठ केले शिर्डीस । अतर्क्यपणे प्रकटुनी ।।४७।।
माणुसकीचा धर्म वाढविला । रामरहीम एक केला ।
श्रद्धा, सबुरी, परोपकार शिकविला । हितासाठी सर्वांना ।।४८।।
अतर्क्य लीला, ईशसत्ता । आपुल्यारूपे अनुभविता ।
दुजेप्रमाण नको आता । पावन आम्हांसी करावे ।।४९।।

श्री अरविंदांसी नमन । अद्‌भुत आपुले दर्शन ।
उपदेशिले दिव्य जीवन । आजीवन जगूनिया ।।५०।।
उच्च आंग्लविद्याविभूषित । क्रांतिकारकांचे दैवत ।
त्यागाने आयुष्य समस्त । तळपते आपुले ।।५१।।
सावित्रीसम महाकाव्य । असंख्य ग्रंथ पाथेय दिव्य ।
माताजीकृपे आश्रम भव्य । आम्हा प्रेरणा देतसे ।।५२।।

श्री बाबा महाराजांसि नमन । नमनभक्तीसही नमन ।
आत्मरूपी अखंड ध्यान । जपले आपण ।।५३।।
लौकिक अभियंते झाला । वरिष्ठांसि आदरपात्र जाहला ।
सद्‌गुरूंसी आवडते झाला । साधननिष्ठेने ।।५४।।
पिसेपणे आत्मानुभव झाकला । देता खूण ज्याची त्याला ।
बोट धरूनी आम्हाला । देवमार्गी न्यावे ।।५५।।

श्री जे. कृष्णमूर्तींस नमन । भाव असता नमन प्रयोजन ।
सात्त्विक क्रियांतही सावधान । नित्य केले आम्हा ।।५६।।
आपुले दु:ख बंध जाणावे । स्वत:च स्वहित शोधावे,साधावे ।
मुक्त स्वत:स करावे । तेच साह्य इतरांस ।।५७।।
जेथे प्रश्न तेथे उत्तर । नसे इतर कुणी जबाबदार ।
प्रकाश टाकिला जो अवघ्यावर। उपयुक्त असे आम्हांस।।५८।।

नमन श्री ज्ञानराज माउली । संतांनाही वाटे सावली ।
भक्तांवरी सदेह कृपा झाली । कृष्णपरमात्म्याची ।।५९।।
भक्तिमार्ग सोपा केला । भगवंत सर्वांचा झाला ।
अनुपम सुबोध सजवून दिला । गीतार्थ मराठियांना ।।६०।।
ओवी ओवी अमृतानुभव । शांत करी अगणित जीव ।
कैवल्याचा द्यावा अनुभव । संतछायेत सर्वांना ।।६१।।

नमन जगद्‌गुरू श्री तुकोबा । अनुभवांचा अलौकिक गाभा ।
गाथेची पसरली प्रभा । आज अवघ्या जगावरी ।।६२।।
पाखंड तोडून टाकिले । प्रेमळ भक्त प्रतिष्ठिले ।
कठोर साधन उपदेशिले । अनुभवशुद्ध वचनी ।।६३।।
विचार करण्या लाविले । भावे आकाशाएवढे केले ।
विठ्ठलाचे प्रेम वाढविले । ते आम्हा लाभो ।।६४।।

नमन श्री रमण महर्षींस । विरक्त मौनी साधूस ।
बाळपणी तपश्चर्येने स्वरूपास । साधले आपण ।।६५।।
खऱ्या मीचा करावा शोध । घेता तयाचा पूर्ण वेध ।
दु:खचिंतेचा संपतो संबंध । निरुपाधिक मार्ग आपुला ।।६६।।
आपुले हास्य निर्मळ । नि:शब्द संवाद प्रबळ ।
शुद्ध साधनविचारास बळ । सदैव आम्हा देतसे ।।६७।।

नमन श्री गुरुदेवांसी । कट्टर करुनी साधनासी ।
मांडिले साक्षात्कारशास्त्रासी । जिज्ञासू जनांसाठी ।।६८।।
परमार्थपाणिनी आपण । पौर्वात्य पाश्चिमात्य ज्ञान ।
वैराग्य गुरुप्रेम धन्य । भक्तिप्रयाग झाला ।।६९।।
प्रकृतीची नसता साथ । वर्षानुवर्षे केले साधनव्रत ।
आपुल्या कृपे लाभो साथ । तशा निष्ठेची आम्हा ।।७०।।

पूर्ण प्रेमादरे साष्टांग नमन । श्री केतकर महाराज धन्य ।
तात्या, आपुल्या इतुके अनन्य । क्वचित कुणी जाहले ।।७१।।
निष्ठेचा अपूर्व वारसा । स्वतःस विसरण्याचा आपुला वसा ।
मीचा पुसुनी गेला ठसा । अशक्य शक्य झाले श्रीकृपे ।।७२।।
मग आत्मज्ञान प्रगटले । ब्रह्मासी तादात्म्य झाले ।
कोणा कळे, कोणा न कळे । कारण तदाकार श्रीराम ।।७३।।

नमन श्री मामांना । धन्य दांडेकर कुलोत्पन्ना ।
जोगबुवांच्या शिष्यांत गणना । अग्रभागी आपुली ।।७४।।
लौकिक विद्यासंपन्न । अमोलिक केले अध्यापन ।
ब्रह्मचारी वर्गास भूषण । प्राचार्यही झाला ।।७५।।
ज्ञानेश्वरी सार्थ केली । प्रत्यक्ष जगून सांगितली ।
वारकरी परंपरा सांभाळिली । सत्कार्य वाटे प्रेरक ।।७६।।

नमन साध्वी अंबिकाबाईंस । केला नारिंग्रे ग्रामी वास ।
राणेस्थापित श्रीरामसेवेस । जीवन अखंड वाहिले ।।७७।।
अकाली पतिछत्र हरपले । पंढरिरायाने रामछत्र दिले ।
उपवासी शरीर कष्टविले । कर्तव्य तसे देवकार्यी ।।७८।।
आपुली गोसेवा धन्य धन्य । व्रतस्थता, रामनिष्ठा अनन्य ।
आशीर्वादे होवो राम प्रसन्न । आपुल्यापरी आम्हा ।।७९।।

नमन श्री स्वामी स्वरूपानंदांस । त्यागी, समाजसेवक, देशभक्तास ।
शांती, सद्‌गुरुनिष्ठा, साधनास । नमन कृतार्थतेस आपुल्या ।।८०।।
उत्कृष्ट बुद्धिमत्ता, अंतर्मुखता । आजाराच्या करुनी निमित्ता ।
प्रपंचादि कार्यांतून वळविता । झाला भगवंत कृपाळू ।।८१।।
प्रकृती क्षीण अकाली । सोऽहम् ध्यानी उपयोगा आली ।
जीवन्मुक्ती, जगदोद्धार साधून गेली । स्मरण राहो आम्हास ।।८२।।

श्री कलावती आईंस नमन । नमिला हरिहर तसा गोपाळकृष्ण ।
सफळ केले सिद्धारूढस्वामींचे शिष्यपण । खडतर साधन करूनी ।।८३।।
सोसले, पारखिले प्रपंची जन । न देता कोणासि दूषण ।
हरिनाम कीर्तन साधन । प्रतिकूलतेत टिकविले ।।८४।।
बालोपासना, भजनप्रेम । रूजविले आबालवृद्धांत नाम ।
आपुल्या हरिमंदिरीचे प्रेम । आजही लाभे घरोघरी ।।८५।।

श्री गणोरेबाबांना नमन । देशासाठी स्वसुख सोडून ।
त्यागी गणोरे म्हणून । सार्थ प्रसिद्धी पावला ।।८६।।
पुढे सांभाळिली निरपेक्षता । प्रपंच कर्तव्य करिता ।
साथ सीतामाईंची असता । साधन थोर केले ।।८७।।
देही असता देव गाठिला । मार्ग अनेका दाखविला ।
प्रेम कर्तव्य नामाला । आपुला मठही प्रेरक ।।८८।।

नमन श्री विश्वनाथबाबांना । डव्हे गावी मजुरी करताना ।
प्रिय झाला नाथनंगेबाबांना । शिष्य म्हणुनी आपण ।।८९।।
त्यांनी दिलेले कठोर साधन । चाकातीर्थी केले आचरण ।
साक्षात्कारे अवघे जीवन । पावन धन्य झाले ।।९०।।
अंतर्बाह्य शुद्धतेचा संदेश । आपण दिला साधकांस ।
गुरुनाम गाथा आम्हांस । आचरण्या बळ द्यावे ।।९१।।

नमन श्री निसर्गदत्तांस । मायापुरी मुंबईत वास ।
प्रारब्धे प्रयत्ने सहवास । सिद्धरामेश्वरांचा घडला ।।९२।।
त्यांनी दिली ओळखण । स्वरूप हेचि आपण ।
श्रद्धेने तीन वर्षे आचरण । अखंड आपण केले ।।९३।।
गाठली तेव्हा स्वरूपस्थिती । मग साक्षित्वे वावरला जगती ।
सुखसंवाद दिधला हाती । आम्हा साधकांच्या ।।९४।।

नमन श्री विनोबांस । अलौकिक प्रज्ञापुरुषास ।
अविश्रांत लोकसेवेस । नमन आपुल्या ।।९५।।
तसे नमन ब्रह्माचरणास । असंख्य भाषाविद्याकोविदास ।
अवघ्या धर्मांचा अभ्यास । अपूर्व गाढा आपुला ।।९६।।
गीताई असो वा भूदान । तेथे प्रज्ञा हृदय मीलन ।
तपश्चर्येचे आजन्म वळण । आम्हा साधकांना मिळो ।।९७।।

नमन श्री नाना महाराजांस । बालपणी घेतले अनुग्रहास ।
टेंबे स्वामींच्या कृपेस । पात्र आपण झाला ।।९८।।
ताराणे ग्राम धन्य केले । कठोर तप आचरले ।
अनेक शास्त्रांचे मिळविले । प्रभुत्व आपण ।।९९।।
परी शिष्यांसाठी प्रेममूर्ती । आपण सांभाळिता जगती ।
साधनेस आम्हा गती । कृपा करून द्यावी ।।१००।।

श्री स्वामी वरदानंदांसी नमन । अद्‌भुत बाल्य, विलक्षण जीवन।
सद्‌गुरुनिष्ठा, समाधी निर्वाण । अतुलनीय कलियुगी ।।१०१।।
श्री साईबाबा, श्री दासगणू । कुणी घडविली मूर्ती म्हणू ।
व्यासंग, कीर्तन, वैद्यक वर्णू । कुण्या शब्दांत काय काय ।।१०२।।
अश्रद्ध, दुराचाऱ्यांवरी प्रहार । सदाचारी सज्जना मदतीस तत्पर ।
भाविका, साधका आधार । अप्पा, आपुला वाटे आजही ।।१०३।।

श्री ब्रह्मानंदांसी नमन । भजनाचे मूर्तिमंत साधन ।
भजनावलीरूपे आपण । अमर झाला ।।१०४।।
पुष्करतीर्थी लौकिक समाधी । प्रेरक परी साधी ।
उपदेशिली टाकण्या उपाधी । शुद्ध साधन करावे ।।१०५।।
हिंदी पदे रसाळ विपुल । मांडिती सिद्धांत विमल ।
साधन त्यांतील सकल । प्रेमे घडो आम्हा ।।१०६।।

नमन श्री परात्पर गुरुमाय । ब्रह्मज्ञानी श्री तुकामाय ।
उग्र परि प्रेमळ उपाय । भवरोगावरचा ।।१०७।।
दत्तकृपेचे अंशावतार । योग, वैराग्य, भक्ती साकार ।
चिन्मयानंदांचे शिष्य थोर । येहळेगाव तीर्थ केले ।।१०८।।
विठ्ठलभक्ती, कांदाभाकर । अभक्तांना शिव्या, भक्तांना प्रेमपाखर ।
ब्रह्मचैतन्य घडवुनी उद्धार। अगणित जिवांचा साधला ।।१०९।।

आणि दयासिंधु गुरुमाउली । ब्रह्मचैतन्यरूपे साकारली ।
गोंदवल्यास मूर्त झाली । नमन त्रिवार तियेला ।।११०।।
अनुसंधान अखंड राखावे । नामस्मरणे जीवन भरावे ।
भगवंतस्मरणात करावे । कर्तव्य आपुले ।।१११।।
अतिथी गरजूंस अन्नदान । वृत्त्यंतरी दक्ष राहून ।
निर्व्याज प्रेम आपल्यापासून । शिकावेसे वाटे ।।११२।।

जगजनाच्या उद्धाराची चिंता । जगदीशासि सदैव असता ।
निर्मिली असे गुरुपदव्यवस्था । विश्वामध्ये अवघ्या ।।११३।।
ती न जाणे धर्मपंथ । भेदभाव मानवनिर्मित ।
उद्धारप्रयत्नांत मदत । कोणासही करीतसे ।।११४।।
साह्य मागता आर्त होऊन । आकारा आणिते संत सज्जन ।
यास्तव कृतज्ञतेने करू नमन । गुरुपदप्रतीकास ।।११५।।

आणि तयां सर्वांना नमन । जे प्रतिमारूपे नसून ।
सूक्ष्म रूप धारण करून । असंख्य संत येथे ।।११६।।
सत्कार्याचे कौतुक धरून । पदावलीचे प्रेम वाटून ।
साधकांचे पाहून अंत:करण । रमले संत येथे ।।११७।।
त्यांनी सुखेनैव आनंदे रहावे । साधकांवरी कृपाछत्र धरावे ।
जीव उत्तम गतीस न्यावे । येथील अवघे ही विनवणी ।।११८।।

।। सब संतन की जय ।।

२. मानसपूजा

२.१ - वृत्तीची शिकवण देणारी सविस्तर मानसपूजा

मानसपूजेला उपासनेत एक महत्त्वाचे स्थान असून, वेळ-उपचार अशा कुठल्या उपाधींपासून ती मुक्त असणे अगत्याचे आहे. अशी पूजा म्हणजे थोडक्यात आपापल्या सद्‌गुरूंची किंवा दैवताची मानसिक पातळीवर भेट घेणे होय. सर्व पंथांच्या सद्‌गुरूंना लागू असलेली वृत्तीची शिकवण - स्मरण देणारी एक पंचवीस श्लोकी मानसपूजा व तिची सविस्तर भूमिका येथे वेगळी उपलब्ध आहे.

२.२ - एकश्लोकी मानसपूजा

ती ऐकून करण्याएवढा वेळ नसल्यास श्रींच्या संबंधीची खालील एकश्लोकी मानसपूजा म्हणावी. पूर्ण मानसपूजा आठवड्यातून एकदा सवडीनुसार म्हणावी.

राही मी जरि दूर आज तरिही आलो मनाने इथे ।
गोंदवल्यास पवित्र भूमिवरती श्रींची समाधी जिथे ।।
येथे शांत, प्रसन्न चित्त करुनी मी घेतसे दर्शना ।
नामी रंगुन बोध नित्य जगु दे, महाराज, ही प्रार्थना ।।

३. सोपी, पर्यायी मानसपूजा

आपापल्या सद्‌गुरूंची किंवा दैवताची मानसिक पातळीवर भेट घेण्याचा मूळ हेतू लक्षात घेऊन, अत्यंत छोट्या व सुटसुटीत स्वरूपात एक मानसपूजा येथे केली जाते. ती सर्व संत-सद्‌गुरूंच्या बाबतीत उपयोगी पडू शकते. उपलब्ध असलेला वेळ कमी असल्यास, सद्‌गुरूंची प्रतिमा, समाधी, फोटो, मनाने समोर आणून, पायांवर एखादे फूल भक्तिभावाने वाहून, मन:पूर्वक नमस्कार करणे, प्रार्थना करणे व त्यांचे स्मरण आपल्याला दिवसभर टिकावे, अशी आर्ततेने विनंती करणे, एवढी छोटी मानसपूजाही येथे सुचविली जाते. आपल्याला विशेष वाटणाऱ्या आनंदाच्या, दु:खाच्या, तणावाच्या घटना, अडीअडचणी कानांवर घालण्यासाठीही या मानसपूजेतली भेट उपयोगी ठरू शकते.

सकाळी उठल्या उठल्या किंवा अंघोळीनंतर, जेवणापूर्वी, संध्याकाळी नोकरी-व्यवसायातून परतल्यावर, रात्री निजण्यापूर्वी ही केवळ काही सेकंदांची मानसपूजा उपास्य दैवताची नित्यभेट म्हणून सवडीप्रमाणे करता येते. तिचा कालावधी कमी असल्याने आणि भाव मात्र पूर्ण असल्याने ती कोणालाही सहजपणे करता येऊन मानसपूजेच्या साधनाचा लाभ घेता येतो.

४. प्रातःस्मरण

ओंकाराय नमो गणपतये,शक्तिशिवाय नमोनमः।
श्री यवतेश्वर जानुदेवता, अवधूताय नमोनमः ।।१।।
दरेग्रामस्थित देवदेवता, दिक्कालाय नमोनमः ।
पृथ्वीजलतेजादिवायुनभ, श्रीसगुणाय नमोनमः।।२।।
नरनारीभगवत्स्वरुपाणाम्, ग्रामजनाय नमोनमः ।
संतस्थितनगरीवलयांकित,दिव्यत्वाय नमोनमः।।३।।
अरुणाचलशिवदक्षिणमूर्ते, अभयकराय नमोनमः ।
भैरवादिशिवरुद्रगणानां, कृपाकराय नमोनमः ।।४।।
वृक्षपशूंनां विहंगमानां, सत्संगाय नमोनमः ।
प्रातःस्मरणीयां सन्तानां, गुरुचरणाय नमोनमः ।
गुरुचरणाय नमोनमः, गुरुचरणाय नमोनमः ।।५।।

*

५. नमू आत्मरूपास

नमू आत्मरूपास, बुद्धिप्रकाशा । स्थैर्यास, शुद्धीस देई गणेशा ।।१।।
नमू चेतनेला, नमू शारदेला । वाणी धरो, सत्यप्रेमव्रताला ।।२।।
नमू भूमि आधार, सर्वा जनांना । क्षमाशील राहून जगवी जिवांना।।३।।
नमू सूर्यदेवास, नित्यप्रकाशा । कर्तव्य, सातत्य, देई गतीशा ।।४।।
फळेपुष्पपानास, वृक्षा नमूया । देतात सेवा, समर्पून काया ।।५।।
नमू वास्तुदेवा, नमू स्थानदेवा ।कुलस्वामिनी,आद्य कुलदेवदेवा।।६।।
नमू श्रीगुरूसंत, सन्मार्गसाथी । बहूभाग्ययोगेच, सत्संग देती ।।७।।
नमू कर्ममार्गा,नमू भक्तिमार्गा ।नमू मुक्ति देती,तयां सर्व मार्गां ।।८।।
नमू 'आज' या, वर्तमानक्षणास । लाभे कृपेनेच, ये प्रत्ययास ।।९।।
नमू शुद्ध जाणीव, प्रकटे जिवांत । तो देव होवोत,स्थिर अंतरात ।।१०।।

*

६. दैनंदिन नमनमाला

(हे श्लोक दैनंदिन स्मरणासाठी असून सकाळच्या उपासनेत सुरुवातीची माळ झाल्यावर त्या त्या वाराचा श्लोक म्हणून त्याच्या अर्थाचे मनन करावे.तोच श्लोक सायंकाळच्या उपासनेतही सुरुवातीस म्हणून मग अन्य उपासना केल्यास त्या त्या वाराच्या निमित्ताने होणारे चिंतन चित्तात ठसण्यास मदत होईल.)

रविवारी नमन आदित्या, आद्य देव अम्हांस तू ।
प्रकाशी जीवनी अमुच्या, करी बुद्धीत वास तू ।।
करिशी नष्ट अंधार, जसा सर्वत्र लीलया ।
नाशी दुर्बुद्धि येथील, शांतता दिव्य यावया ।।१।।

सोमवारी नमू चंद्रा, अंधारी साह्य हे ऋण ।
सूर्याचे वाण तू घेशी, सौम्यता तव पावन ।।
थोर शंभूंस नमन, विलयाही तसे असो ।
जीवना पूर्णत्व मृत्यूने, याचे भान सदा असो ।।२।।

मंगळास नमस्कार, सामर्थ्यास तसा तया ।
मंगलाची दिशा देई, अमुच्या जीवनास या ।।
शक्तिरूप तशी येथे, जी माता देवता असो ।
त्यांचे स्मरण हे आज, अमंगल कुठे नसो ।।३।।

बुधवारी स्मरू बुद्धी, अंतरी सूक्ष्मरूप जी ।
कृतींना प्रेरणा देई, घडामोड करीत जी ।।
शुद्ध, सरळ तशी राहो, अहंकारी नको मनी ।
स्वास्थ्यकारी ठरो सर्वां, जनकल्याणकारिणी ।।४।।

गुरुवारी नमू दत्त, गुरूंचे गुरु जे जनी ।
कैसे कोठे शिकावे ते, आम्हांस उमजो मनी ।।
शिकणे ज्ञान, विज्ञान, आत्मज्ञान जरी असे ।
गुरुकृपा हवी त्यास, जीवा अन्य गती नसे ।।५।।

शुक्रवारी नमू माता, ग्राम वा कुलदेवता ।
उद्धारास तिचे साह्य, मिळते कुणि मागता ।।
दानवामानवादेवा, गुरूवीण नसे गती ।
शुद्ध ध्येय कळो आम्हा, जीवाला मिळण्या गती ।।६।।

शनिवारी मारुतीराय, साह्य जे होत दैवता ।
नमुया स्वामिकार्यास, दासांच्या कुळदैवता ।।
तसेच मानवी शुद्धी, साधिती जे शनैश्चर ।
नमस्कार तया देवा, खरे जे करुणाकर ।।७।।

*

७. ऋणस्मरणमाला

मातापिता स्वजन अन् परिवार सारा ।
ज्यांनी जिवास दिधला जगती निवारा ।
बुद्धी विचार स्वर अक्षर दिव्य धारा ।
राहो सदैव स्मरणी उपकार सारा ।।१।।
आजन्म साथ करुनी जगवी जनांस ।
देणे सदैव किति हे, अवघ्या जिवांस ।
त्या सृष्टिचे ऋण फिटे, कधि का कुणास ।
आहे सदैव स्मरणे, मज पामरास ।।२।।
हातात बोट धरुनी, अवघ्या गुरूंनी ।
विद्या असंख्य दिधल्या, जगण्यास ज्यांनी ।
नेले तरून मजला मम सद्‌गुरूंनी ।
कर्तव्य रोज घडु दे, सकळा स्मरूनी ।।३।।

ज्यांनी जगून जपले, जगि ईश्वरास ।
शास्त्रे असंख्य रचिली, जपले कलांस ।
मूल्ये अमूल्य दिधली जगण्या जगास ।
त्यांचे सदैव ऋण हे मज पामरास ।।४।।
शास्ते असोत जन वा कुणि राजसत्ता ।
संस्था कितीक जपती जगती व्यवस्था ।
त्याही पुढे असत जो अवघ्यांस त्राता ।
आहे हरेक स्मरणे उपकारकर्ता ।।५।।
आलो कशास जगती, जगणे कशास ।
कर्तव्य काय कुठले, कळु दे मनास ।
धैर्ये जगून मरणे, मिळणे प्रभूस ।
दीना सदैव धरणे, मनि हाच ध्यास ।।६।।

*

८. संक्षिप्त संतनमनमाला

नमन त्रिवार संतमंडळी । जी येथे प्रतिमामूर्त जाहली ।
अमूर्तही प्रेमे विसावली । सदैव संतछायेत ।।१।।
नमन समर्थ रामदासांस । तसे स्वामी निरंजनांस ।
नमन श्री माणिकप्रभूंस । अक्कलकोट स्वामींस नमन ।।२।।
नमन श्री निंबरगी महाराजांस । तसे रामकृष्ण परमहंसांस ।
नमन पंत महाराजांस । तसे शेगावीच्या गजानना ।।३।।
नमन बीडकर महाराजांस । तसे नमन भाऊसाहेबांस ।
नमन श्री टेंब्ये स्वामींस । नमन श्री कृष्णदासांस ।।४।।
नमन श्री साईबाबांस । तसेच श्री अरविंदांस ।
नमन बाबा महाराजांस । जे. कृष्णमूर्तींस नमन ।।५।।
नमन माउली ज्ञानेश्वरांस । तसे नमन श्री तुकोबांस ।
नमन रमण महर्षींस । तसे श्री नमन गुरुदेवांना ।।६।।

नमन श्री तात्यासाहेबांस । तसे श्री मामासाहेबांस ।
नमन साध्वी अंबिकाबाईंस । तसे श्री स्वरूपानंदांस ।।७।।
नमन कलावती आईंस । तसे गणोरे बाबांस ।
नमन विश्वनाथ बाबांस । तसे श्री निसर्गदत्तांना ।।८।।
नमन श्री विनोबांना । तसे श्री नाना महाराजांना ।
नमन स्वामी वरदानंदांना । तसे स्वामी ब्रह्मानंदांस ।।९।।
नमन श्री तुकामाईंस । नमन श्री ब्रह्मचैतन्यांस ।
तसे प्रेमळ गुरुपदास । जे संतसत्पुरुषांचे मूळ ।।१०।।
आणि तया सर्वांना नमन । जे प्रतिमारूपे नसून ।
सूक्ष्म रूप धारण करून । असंख्य संत येथे ।।११।।
आपण सुखेनैव सदैव राहावे । आमुचे साधन वर्धिष्णु करावे ।
अनुसंधानी कर्तव्य व्हावे । ही कृपा असावी ।।१२।।

।। सब संतन की जय ।।

(वेळ कमी असल्यास म्हणण्यासाठी...)

९. नामनिवेदनमाला

(कोणत्याही वैयक्तिक किंवा सामूहिक जपसांगताप्रसंगी म्हणण्यासाठी)

मंगलमूर्ती मोरया । बुद्धिदायका सदया ।
नामनिवेदन निर्विघ्न कराया । यावे विघ्नेश्वरा गणराया ।।१।।
अव्यक्त गुरुपदासि वंदन । व्यक्त सद्‌गुरूंचे स्मरण ।
संतसत्पुरुषांचे चरण । भक्तिभावे नमिले ।।२।।
स्थूलसूक्ष्मादि देव । थोर भक्तांचे समुदाव ।
विशेष धरिला आदरभाव । अपुल्या अपुल्या गुरुपायी।।३।।
कठीण काळाचे गणित । उभा देहबुद्धीचा पर्वत ।
उल्लंघोनि आम्हा दिसत । दिवस आज भाग्याचा ।।४।।
जे जे नाम घडले । ते अत्यादरे आणिले ।
सांगता प्रसंगी ठेविले । कृतज्ञतेने तव पाया ।।५।।

नाम घडणे ही कृपा साकार । त्यात सत्संगाचा आधार ।
सात्त्विक व्यक्तिगत निर्धार । विशेष वाटे मनाला ।।६।।
अल्पबुद्धीने नाम घडले । असो सदोषनिर्दोष भले ।
ते नाम आजि निवेदिले । प्रेमादरे भगवंता ।।७।।
राहुनी कर्तव्यी तत्पर । नाम स्मरू निरंतर ।
नामधर्म हा आचार । आम्हा ठायी सदा वसो ।।८।।
अधिकउण्यासी क्षमा करणे । अखंड नामप्रेमा देणे ।
नवे संकल्प तडीस नेणे । इतुके मागणे भगवंता ।।९।।

।। श्री सद्‌गुरुनाथ महाराज की जय ।।
।। सब संतन की जय ।।

*

१०. ईशसाधन मंत्र

१. अग्निमंत्र

हे विश्व ज्यातुनी येते, चालते, लय पावते ।
निराकारास त्या स्मरुनी, नमितो सृष्टिदेवते ।।१।।
ब्रह्माविष्णुमहेश्वरही, गणेश, कुलदेवता ।
वंदितो सद्‌गुरू, संत, ईश्वरीमार्गदेवता ।।२।।
आकाशी संचरे वायू, साह्य अग्नीस जो करी ।
प्रकाशक तशा दाहक, अग्नीला नमन मी करी ।।३।।
अग्नीतून जलप्राप्ती, जीवनाधार सृष्टिला ।
मातृरूप नमी पृथ्वी, सर्व जे लाभले मला ।।४।।
बाहेर अंतरी असशी, अग्नी हे अतिपावना ।
प्रार्थना करितो तुजला, घडवी शुद्ध साधना ।।५।।

इच्छा, खाणे, पिणे, फिरणे, कर्मे वा साधने असो ।
विकार, भय, अज्ञान, देवाआड कुणी नसो ।।६।।
आड माझ्यामध्ये ऐसे, ते जाळुनि कृपा करी ।
आता प्रकाशवी मार्गा, नेई जो थेट अंतरी ।।७।।
आनंदे सर्व प्रारब्धे, संपवण्या शक्ति दे मला ।
दाखवी देव माझ्यातिल, तसा सर्वांतरातला ।।८।।
भेद, स्वार्थ, दुर्बुद्धी, लवलेश नसो मनी ।
प्रकाश जीवनी देई, अंती ईश्वर गाठुनी ।।९।।
।। अग्नये नमो, अग्नये नमो, अग्नये नमः ।।

२. ईशावास्य सममंत्र

ॐ पूर्ण ते, पूर्ण हे सारे, पूर्णातुन पूर्ण येतसे ।
काढता शून्य शून्यातुन, शून्य शेष जसे असे ।।
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ।

ईश्वरे व्यापिले सर्व, त्यागुनी मग भोग तू ।
परधनाची नको आशा, न करी अपहार तू ।।१।।
आयुष्य शत इच्छावे, परी कर्मांत राहुनी ।
कर्मे न बांधती तुजला, दुजा मार्ग न याहुनी ।।२।।
फिरविती पाठ आत्म्यास, प्रकाशास तशा तया ।
जाती ते आसुरी लोकी, अंधारे वेढले जया ।।३।।
मनापलिकडे वेग, स्थिर परि गतिकारक ।
प्राप्य ना इंद्रिय-देवांना, सृष्टीला प्राणदायक ।।४।।
हालचाल करी, न करी, राही जवळ दूरही ।
बाहेर अंतरी आत्मा, दिक्कालातीत आतही ।।५।।
स्वत:त सर्व जगताला, जगती स्वत:सही ।
पाही, तो कधि न कंटाळे, कोणासही कशासही ।।६।।

जग ज्यास आपुले झाले, सर्वत्र भरुन जो असे ।
नित्य एकत्व झाल्यास, मोह शोक कुठे कसे ? ।।७।।
अशरीर शुद्ध निष्पाप, निर्मलात्मा अलिप्तही ।
मुक्त सार्थ शाश्वतता, देतो तो व्यापकत्वही ।।८।।
अज्ञानी, कर्म आचरिती, अंधारात प्रवेशती ।
ज्ञानी जे रमती तेही, अंधारीच प्रवेशती ।।९।।
अज्ञानापलिकडे प्राप्य, ज्ञानापलिकडे तसे ।
अनुभवी पुरुषांकडुनी, ऐकिले ते असे, असे ।।१०।।
अज्ञानज्ञान दोन्हींसह, आत्मज्ञानास जाणतो ।
अज्ञाने नाश टाळूनी, ज्ञानाने मुक्त होत तो ।।११।।
व्यक्तास उपासती जे ते, अंधारात प्रवेशती ।
अव्यक्ती रमती तेही, घोर तमी प्रवेशती ।।१२।।

व्यक्तापलिकडे तत्त्व, अव्यक्तापलिकडे तसे ।
विवरिले घडविले दर्शन, त्यांचे हे सांगणे असे ।।१३।।
व्यक्त अव्यक्त दोन्हींसह, आत्मतत्त्वास जाणती ।
व्यक्ताने तरुनी मृत्यू, अव्यक्ते मुक्ति पावती ।।१४।।
सोन्याने झाकले सत्य, पात्र बाजूस ते करी ।
दर्शना सत्यसूर्याच्या, कृपा ही प्रभु तू करी ।।१५।।
प्रजापति यमा सूर्या, पसरी, किरण आवरी ।
कल्याणरूप तव पाही, मी आहे तेच अंतरी ।।१६।।
वायूत मिसळुनी प्राण, भस्म हो देह नश्वर ।
मना मात्र स्मरी कर्मे, अंती तो परमेश्वर ।।१७।।
जाणत्या अग्नि तू नेई, आम्हाला भोगण्या फला ।
पापबुद्धीस जाळी तू, नमस्कार असो तुला ।।१८।।

ॐ पूर्ण ते, पूर्ण हे सारे, पूर्णातुन पूर्ण येतसे ।
काढता शून्य शून्यातुन, शून्य शेष जसे असे ।।
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ।

*

११. अर्थ कळो

(उपासना पद्धतीत निर्माण होणारे दोष दूर व्हावे म्हणून हा श्लोक मधून मधून म्हणावा व चिंतनासाठी, आत्मपरीक्षणासाठी घ्यावा.)

स्तोत्रे, श्लोक, कवित्व, पाठ, पठणे, अन् आरत्या, प्रार्थना ।
मंत्रोच्चार, अभंग, पद्यरचना, ओव्या तशा अर्चना ।।
बोधाची वचने, तशी प्रवचने, चर्चा तसे बोलणे ।
त्यांचा अर्थ कळो, नसेल तरि ते अवघे वृथा कष्टणे ।।

*

१२. सद्‌गुरुवंदन

(आपल्या विशिष्ट सद्‌गुरूंच्या स्मरणाचा काही वेगळा श्लोक असल्यास या जागी किंवा या श्लोकाबरोबर तो श्लोक घ्यावा.)

ज्यांच्या कृपेने मुखी नाम येते ।
शब्दे जयांच्या समाधान टिकते ।।
त्या ब्रह्मचैतन्य दयानिधीते ।
साष्टांग मी वंदि एकाग्र चित्ते ।।

*

१३. सकाळची प्रार्थना

(सकाळच्या उपासनेसाठी उपयोगी पडू शकणारा श्लोक. हा श्लोक उपासनेच्या व्यतिरिक्त वेळी किंवा उपासना न करणाऱ्या व्यक्तींनीदेखील सकाळच्या वेळी म्हटल्यास दिवसभराच्या कृतींवर विधायक परिणाम होण्यासाठी त्याचा उपयोग होऊ शकेल.)

ज्यांनी सकाळ घडता मज जागवीले ।
शक्तीस्मृती सकळ जे परतोनि दिधले ।।
त्या ईश्वरा स्मरुनिया कृति होउ देत ।
ही भावना दिनभरी जगु दे मनात ।।

*

१४. माध्यान्हीची प्रार्थना

(सकाळी वृत्त्यंतराचे काही आदर्श संकल्प ठरवून आपण दिवसास सुरुवात केली तरी नोकरी-व्यवसाय या निमित्ताने बाहेरच्या व्यवहाराशी संबंध आल्यानंतर, या संकल्पांचे स्मरण व त्यानुसार कृती याची पुन्हा आठवण देण्याची गरज अनेकांना भासते. त्यांनी ही प्रार्थना मनोमन केल्यास, ती गरज पुरी होऊ शकेल.)

होता सकाळ ठरवी ज्या निश्चयांस ।
त्यांचे पुन्हा स्मरण हे करू दे मनास ।।
त्या वृत्त्यंतरात मजला नित राहु देत ।
ही प्रार्थना गुरुवरा ! माध्यान्ह होत ।।

*

१५. सायंकाळची प्रार्थना

(दिवसभराच्या लोकव्यवहारामुळे मनावर अनेक योग्यअयोग्य संस्कार किंवा प्रतिक्रिया साठत असतात. त्यात शारीरिकदृष्ट्याही कामांच्या व्यापामुळे आपण थकून जातो व आपल्या सकाळच्या ध्येयाचा अधिकच विसर पडण्याची शक्यता असते. अशा वेळी ही प्रार्थना मनोमन केल्यास ध्येयाचे मनाला स्मरण होऊन जागेपणा येऊन आपली प्रगतीची वाटचाल सुरू राहील.)

हा संधिकाल पसरे सर्वत्र दाट ।
श्रमलो जरी थकुन मी भवसागरात ।।
स्मरणात नित्य टिकु दे कृतनिश्चयाला ।
नामात वृत्तित तसे टिकु दे मनाला ।।

*

१६. प्रगतीसाठी प्रार्थना

(अनेकदा आपल्यासमोर दिवसाचे किंवा करावयाच्या व्यावहारिक व पारमार्थिक कामांचे ध्येय निश्चित नसते. ते ध्येय यशस्वीपणे अंमलात आणण्यासाठी लागणाऱ्या घटकांची जाणीव व अंमल होत नाही. त्यामुळे अनेकदा अपेक्षित यश येत नाही. त्यासाठी ही प्रार्थना नित्याने शक्यतो सकाळी किंवा कामास बाहेर पडताना करणे उपयुक्त ठरेल.)

ध्येयास निश्चितपणा असु दे मनात ।
श्रद्धा, कृती, कुशलता, सातत्य त्यात ।
हे सर्व जाणुन मला करू दे प्रयत्ना ।
जोडोनि दोन्हि कर मी प्रार्थी गुरूंना ।।

*

१७. शुद्ध ध्येय

(आपण जगामध्ये नेमके कशामुळे आलो, पुन्हापुन्हा जगात का यावे लागते व या जन्मात तरी या फेऱ्यांतून मुक्तता व्हावी म्हणून, आपले या जन्मीचे ध्येय काय असावे याचा बोध व्हावा, स्मरण टिकावे व कृती व्हाव्या यासाठी हा श्लोक उपयोगी होऊ शकेल.)

घेऊन चित्त जगती या देहि आलो ।
आधी जगून कितिदा नुसताच गेलो ।।
चित्तात पालट घडो वा नष्ट होवो ।
हे शुद्ध ध्येय धरुनी हा जन्म जावो ।।

*

१८. प्रगतीचे खरे गमक

(प्रगतीसाठी प्रत्येकाचे प्रयत्न चालले असले, ती घडत असल्याचे वाटतही असले तरी खरी प्रगती कशात आहे याचे आकलन व स्मरण रोज होण्यासाठी ही प्रार्थना सकाळी किंवा रात्री म्हटल्यास उपयोगी होऊ शकेल.)

केल्या क्रिया जरि किती सात्त्वीक त्याही ।
मी अंतरात असतो तसलाच राही ।।
कळले खरे गमक हे वृत्त्यंतरात ।
माझे मला बदलणे मम अंतरात ।।

*

१९. संकल्पाची प्रार्थना

विघ्नहरा स्मरुनीया, सात्त्विक संकल्प जो मनी धरिला ।
बुद्धी द्या टिकण्याला, शक्ती द्या तो तडीस नेण्याला ।।
नामाने उजळावी, वृत्ती-कर्मे सदैव सर्वांची ।
देवा छाया राहो, आम्हांवरती अशीच संतांची ।।

*

२०. जिज्ञासा प्रार्थना

जागृत जीवन जगुनी, जिज्ञासा जागती ठेवुया जगती ।
विषय असो स्थूलाचा, सूक्ष्माचा देव वा खरी प्रगती ।।
पृच्छा करूनी साधू, जिज्ञासेची तशीच परिपूर्ती ।
देवकृपे सर्वांना, लाभो इहपर दोहोंत श्रेष्ठ गती ।।

*

२१. शरणागती

(ज्या दिवशी आपण सकाळपासून ठरवलेले उपासनेचे, वृत्त्यंतराचे संकल्प तडीस गेले नसतील व त्याची खंत मनास वाटत असेल अशा दिवशी रात्रीच्या उपासनेच्या वेळी खालील प्रार्थना भावपूर्वक म्हटल्यास उपयोगी ठरू शकेल. जेव्हा संकल्प काही प्रमाणात तरी समाधानकारकपणे तडीला जात असतात, त्यावेळी अशा तऱ्हेच्या प्रार्थनेची गरज अर्थातच असणार नाही.)

जे जे मनी ठरविले संकल्प केले ।
ते ते कधी न टिकती, यशही न आले ।।
आता मनी विनवितो करुणाकरासी ।
द्यावी गती प्रगति या शरणागतासी ।।

*

२२. कृतिकौशल्य

(अनेक कर्मे करूनही आपल्या प्रमाणे कर्मांत बद्ध न होता, जे लोक उलट कर्मांनंतर मुक्त होतात, त्यांच्या कर्मे करण्यात काही कौशल्य असते हे नक्की. त्याची जाणीव व्हावी, त्यांच्याबद्दल आदर असावा व त्यांच्याकडून काही शिकता यावे - या कामी या श्लोकाचा उपयोग होऊ शकेल.)

ज्यांच्या कृतींत असते, कौशल्य काही ।
कर्मे करून अवघी, ते मुक्त पाही ।।
निर्लिप्त राहुन सदा, अर्पून कर्मे ।
ते जीव थोर जगि जे, जगती स्वधर्मे ।।

*

२३. खरा आधार

(नेहमीच्या प्रपंचात असो किंवा परमार्थाच्या वाटचालीत असो आपल्या चाललेल्या प्रयत्नांत इतरांची साथ असली तरी तिला अनेक कारणांनी मर्यादा असतात, हे लक्षात घेऊन आपल्या सर्वच जीवनाला ज्यांचा खरा आधार असतो त्यांचे कृतज्ञतेने व भावाने स्मरण करणे ही देखील एक अत्यंत उपयुक्त प्रार्थना ठरते.)

आजन्म कास धरूनी बसलो जयांची ।
कोणास ये न करूणा मज पामराची ।।
स्वार्थास तत्पर जगी जो तो तयाच्या ।
श्रीराम अन् गुरू मला आधार यांचा ।।

*

२४. दृष्ट-मंत्र

(कुणा बरोबरीच्या लहानमोठ्या व्यक्तींना काही वेगळी यशे, सन्मान मिळाले किंवा त्यांच्याकडून काही असामान्य कर्तृत्व घडले की, त्याचा निर्भेळ आनंद घेत असतानाही क्वचित असूया, मत्सर अशा स्वरूपाचे नकारात्मक भाव - ते पाहाणाऱ्या व्यक्तींच्या मनात येऊन त्याचा परिणाम या यशस्वी - कर्तृत्ववान व्यक्तींवर होऊ शकतो. अशा वेळी ते दुर्भाव जावेत म्हणून फुले, मोहऱ्या इ. वस्तूंनी दृष्ट काढण्यासाठी खालील मंत्र उपयोगी पडू शकेल.)

कर्तृत्व, गौरव, यशे, सन्मान आले ।
जे वेगळे, अलौकिक कुणा दृष्टीस पडले ।।
त्याकारणे जरि कुठे दुर्भाव आले ।
मंत्रे तसे प्रभुकृपे ते नष्ट झाले ।।

(एवढे तीन शब्द शेवटी तीन वेळा म्हणणे)

*

२५. दोन स्वधर्म

(स्वधर्म जाणून कर्मे करणे हा सामान्यांचा मुक्तीचा सोपा मार्ग आहे. त्याचे शिक्षण निसर्गातून घेता येते व स्वत:चे स्वधर्मरूप कर्महीही ठरवता येते. त्यासाठी खालील दोन श्लोक चिंतनास उपयोगी पडू शकतील.)

—सृष्टीतील स्वधर्म—

होते सकाळ नियमे सृष्टीत रोज ।
तो चंद्रसूर्य नियमे करि कामकाज ।।
पाणी तहान शमवी, दे झाड छाया ।
जो तो स्वधर्म जपतो झिजवीत काया ।।

—मानवी स्वधर्म—

मी भागताही गरजा, नच दे दुज्याला ।
माझे हवेपण किती, नच अंत त्याला ।।
आता तरी समजुनी, शिकु दे स्वधर्म ।
त्यागात शांति वसते, जाणून वर्म ।।

*

२६. संचिताच्या भेटी

(आपली रोजची दिनचर्या आचरताना मन:स्थिती बिघडवणारे घटक हे अनेकदा दिवसभरात भेटणारी माणसे असतात. अशा वेळी त्यांच्याकडे पाहाण्याची खालील श्लोकात दिलेली योग्य दृष्टी आल्यास व टिकल्यास हा अडथळा दूर करणे शक्य होते.)

मी देह घेउन जगी जन्मास आलो ।
सूक्ष्मात संचित किती घेऊन आलो ।।
त्याच्यानुसार मजला जन भेटतात ।
त्यांच्यांत दु:खसुख ना मज वाटु देत ।।

*

२७. कर्मस्वातंत्र्याचे चीज

(कर्मांच्या बाबतीत माणूस प्रारब्धाने जसा काही प्रमाणात बांधला गेला आहे तसाच जीवनाला उत्तम दिशा देण्यासाठी काही प्रमाणात कर्मस्वातंत्र्याने मुक्तही ठेवला गेला आहे. याची जाणीव राहून त्याचा विधायक उपयोग करता यावा यासाठी हा श्लोक म्हणणे उपयोगी ठरते.)

देहास संचित जसे येताच असते ।
संबंध पूर्ण करिता ते नष्ट होते ।।
तैसे स्वतंत्रपण जे मज कर्म करण्या ।
तेथे विवेक मज द्या ते योग्य होण्या ।।

*

डॉ. सुहास पेठे यांच्या दर्जेदार व संग्राह्य साहित्याची सूची

(आता डिजिटल स्वरूपात)

१. अध्याय नववा : समओवी	२. हरिपाठपराग
३. दर्शन	४. कर्तव्याची सश्रद्ध पाऊलवाट
५. साधनपदावली	६. जपसंकल्प
७. अभंगसाधना	८. जाग
९. जीवनजिज्ञासा	१०. विचारविश्वाची ओळख
११. चैतन्यचिंतन	१२. किमया
१३. प्रसादकण	१४. ठेवा
१५. संतबोध : भाग १	१६. संतबोध : भाग २

१७. संतबोध : भाग ३

१८. वृत्त्यंतरप्रकाश
१९. नाम
२०. श्री विष्णुसहस्रनाम
२१. चिंतनक्षण (एकत्रित आवृत्ती)
२२. उपासनेची नोंदवही
२३. उत्तरायण - भाग १
२४. शोध
२५. दिशा
२६. उत्तरायण - भाग २
२७. मुलांच्या गोष्टी पण सर्वांच्यासाठी
२८. बासरी
२९. उपासना
३०. अध्याय बारावा : समओवी
३१. कृपापदावली भाग : १
३२. कृपापदावली भाग : २
३३. साधनपदावली भाग १

३४. सारविस्तार भाग : १

६४. पावनपथ ६५. अनुभवपुष्पे - भाग १

६६. कृतज्ञतामार्ग ६७. ज्ञानेश्वरीच्या प्रकाशात

६८. श्री ज्ञानेश्वरी अध्याय नववा : समओवी : (मोठ्या आकारातील विशेष आवृत्ती)

६९. संतबोध : भाग ४ ७०. श्री रमणमहर्षीकृत उपदेशसार

७१. उत्तरायण -भाग ३ ७२. अनुभवपुष्पे - भाग २

७३. श्रद्धा ७४. अनुभवपुष्पे - भाग ३

७५. अर्घ्य ७६. जीवनचिंतन

७७. स्वास्थ्यसंवाद ७८. वचनांजली भाग १

७९. अक्षरायण ८०. वचनांजली भाग २

८१. भावगीता

***

३५. साधनप्रेरणा ३६. मेरी यात्रा (हिंदी)

३७. बोधपाठ ३८. एकाध्यायी विचारगीता

३९. सृष्टिसंदेश ४०. गुरुतत्त्वतरंगिणी

४१.समओवी पारायणप्रत ४२. नाम (इंग्रजी आवृत्ती)

४३ ते ५४. चिंतनक्षण : भाग १ ते १२ (स्वतंत्र छोटी पुस्तके)

५५. शिदोरी ५६. विचारविसावा

५७. सारविस्तार भाग २ ५८. महाराजांची शाळा

५९. साधनपदावली भाग २ ६०. आरतीपुष्पमाला

६१. विनवणीची वाणी ६२. श्रद्धेची पहाट

६३. उपासनामाला

उपासनेसाठी नित्यपाठ

संतछाया
संतनगरी,सातारा