स्वरूपयोग

ऑक्टोबर २०१७
वर्ष विसावे अंक चौथा
मूल्य रु. २५/-

गुरुपौर्णिमा २०१७

सूत्रसंचालन – ऋचा अभ्यंकर

सूत्रसंचालन – गायत्री पुरोहित

सद्भक्त लीलाताई तांबे यांच्या प्रार्थना व अभंगांच्या
सीडीचे प्रकाशन – हस्ते श्री. श्रीरंग तांबे

मनोगते

योगिनी पारखी

डॉ. हिमांशू वझे

डॉ. श्वेता चित्तरंजन

स्वाती गानू

स्वरूपयोग

वार्तापत्र

वर्ष २०, अंक ४, ऑक्टोबर-नोव्हेंबर-डिसेंबर २०१७

मूल्य ₹२५, वार्षिक वर्गणी ₹१००

आजीवन सभासदत्व ₹२,५००

परदेशी सभासदांसाठी US $ 25, Life Membership US $ 375

• प्रकाशक व प्रेषक : स्वरूपयोग प्रतिष्ठान •

• संपादिका •

सौ. आशा माधव नगरकर

• सहसंपादिका •

सौ. रोहिणी मांडवगणे

• अक्षरजुळणी •

स्वरूपयोग साधक परिवार

• अंक मांडणी व सजावट •

शीतल भालेराव

स्वरूपयोग प्रतिष्ठान

द्वारा : सौ. आशा माधव नगरकर

८८५/३ शिवाजीनगर, भांडारकर रोड,

गल्ली क्र. ६, पुणे ४११ ००४, महाराष्ट्र (भारत)

फोन : ९१-२०-२५६५२४५७

(कार्यालयीन वेळ - रविवार सोडून सकाळी ११ ते दुपारी ४)

अन्य वेळांसाठी फोन :२५४४१०३६/८२७५१४५२५१

E-mail : swaroopyog@gmail.com

For Vartapatra : swaroopyogvp@gmail.com

Website : www.swaroopyog.net

• मुद्रक : बालोद्यान प्रेस •

१३५८ अ शुक्रवार पेठ, पुणे ४११ ००२

E-mail : balodyanpress@gmail.com

- या मासिकातील नामनिर्देश केलेले लेख सोडून अन्य सर्व लेख स्वामी माधवानंद (डॉ. माधव बाळकृष्ण नगरकर) यांच्या प्रवचनांतून, सत्संगांमधून अथवा लेखनातून घेतलेले आहेत.
- या मासिकातील लेखनाचे सर्व हक्क संपादिकेच्या स्वाधीन आहेत.
- पुनर्प्रकाशनासाठी संपादिकेची लेखी परवानगी घेणे कायदेशीर रीत्या बंधनकारक आहे.

अनुक्रमणिका

- स्वामी माधवनाथ जन्मशताब्दी-पूर्तीनिमित्त — २
- ज्ञानेश्वरीतील सौंदर्ययोग (अध्याय ६, लेखांक २) — ५
- सरस रामायण (किष्किंधाकाण्ड लेखांक ५) — ८
- श्रीमत् दासबोध स्वाध्याय (कीर्तनभक्ती द. ४, स. ३, लेखांक २) — ११
- श्रीमत् भागवत स्कंध ४ (ध्रुवाची कथा) — १३
- युवाविश्व — १६
  - लोकमान्य टिळकांचे भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यातील लंडनमधील कार्य - भाग २ — १६
  - युवा संवाद - योगेश काळे — १९
- कार्यक्रम पत्रिका (ऑक्टोबर '१७ ते जानेवारी '१८) — २२
- 'परमामृत-चिंतन' या पुस्तकावरील साधकांचे अभिप्राय — २३
  - मंगला गोरे
  - मृणालिनी सहस्रभोजनी
- अभिनंदन
  - प्रज्ञा अंजळ — ७
  - शर्वाणी कुलकर्णी — १०
  - वेदांत कुलकर्णी — २४

मुखपृष्ठ

किओफोसेन वॉटरफॉल, स्कॅन्डिनेव्हिया, नॉर्वे

छायाचित्र - मानसी सराफ, पुणे

मलपृष्ठ

यलोस्टोन नॅशनल पार्कच्या वाटेवर, कॅलिफोर्निया

छायाचित्र - स्वामींच्या कॅमेऱ्यातून

दीपावली व नववर्षदिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

सद्‌गुरू स्वामी माधवनाथ यांच्या जन्मशताब्दी-पूर्तीनिमित्त

महाभारताला 'जय' नामक इतिहास म्हणतात. त्याची एकूण १८ पर्वे आहेत. अध्यात्माच्या इतिहासात स्वामी माधवनाथ यांचे एक महान जीवनपर्व होऊन गेले, ज्याच्या प्रारंभाला शंभर वर्षे पूर्ण झाली आणि ज्याची अखेर होण्याचा प्रश्नच नाही असा त्यांचाही 'जय' नावाचा इतिहास आहे.

आपल्या दैनंदिन जीवनात कर्म, ध्यान, भक्ती आणि ज्ञान यांचा सुरेख संगम करून परमार्थाची परिपूर्णता कशी साधता येते, याचे त्यांच्या जीवनातून, त्यांच्या प्रबोधनांतून स्पष्ट दर्शन घेता येते. ज्ञानेश्वर महाराजांनी म्हटले आहे, शास्त्रे ही आरशासारखी असतात, त्यात आपण स्वतःच स्वतःला पाहू शकतो, आपला चेहरा प्रसन्न होण्यासाठी काय करायला हवे ते जाणू शकतो. या दृष्टीने त्यांचे जीवन आदर्श आहे. आदर्श या शब्दाचाच एक अर्थ आरसा हा आहे आणि एक अर्थ ज्याचा मागोवा घ्यावा असे ध्येयस्वरूप ते आहे.

'माझे स्वामी' या ग्रंथातून माझा स्वामींशी असलेला भाव-संबंध प्रकट झाला आहे. त्या स्मृतींचा दरवळ जीवनव्यापी आहे. तोच विविध अंगांनी व्यक्त करणे ही माझी आवडही आहे पण ती थोडी बाजूला ठेवून या प्रसंगी श्रीस्वामींनी केलेल्या उद्‌बोधनाचं थोडं परिशीलन करायचा मनोदय आहे.

स्वामींचा कर्मयोग

आम्ही ज्या २३-२४ वर्षांच्या वयात १९७३ पासून स्वामींकडे जाऊ लागलो त्या काळात, प्रथम आपल्या वाट्याला आलेलं कर्म उत्कृष्ट-चोख करायला हवं हे ते सर्वांना पटवीत असत. कर्मयोग हा एकूणच परमार्थाचा पाया आहे आणि तो भक्कम असायलाच हवा. त्याची तत्त्वे सूक्ष्म असली तरी त्याची सुरुवात प्राप्त कर्तव्य-कर्म जास्तीत जास्त चांगले करण्याचा प्रयत्न करण्यापासून होतो या स्वामींच्या प्रतिपादनामुळे, 'हे जीवनापासून फारकत घेणारं तत्त्वज्ञान सांगत नाही आहेत, यांचं ऐकायला हवं' असं सर्व वयांतील साधकांना वाटत असे.

स्वामींनी स्वतःचं शिक्षण पूर्ण केलं. आम्हांला विशेष आवडलं म्हणजे त्यांनी प्रेमविवाह केला. त्यानंतर स्वामी आणि सरलाताई यांनी उत्कृष्ट संसार आणि परमार्थ केला, ज्यासाठी त्यांना स्वामी स्वरूपानंदांकडून 'वसिष्ठ-अरुंधती' असे गौरविले गेले. त्यांनी स्वतः कष्ट केले, कपडे शिवले; ते शिवतानाही स्वामी गीतेचे श्लोक म्हणत असत; त्यांनी कापडाचे दुकान चालवले, त्याबरोबरच आध्यात्मिक स्वाध्याय आणि साधना केली. निरूपणे करण्यास प्रारंभ केला. स्वामी-सरलाताई आणि प्रपंच-परमार्थ यांचा अद्वययोग पाहायला मिळतो. कर्माविषयी स्वामींनी 'बोधामृत' या छोट्या ग्रंथात म्हटलं आहे-

'आपल्या वाट्याला आलेले प्रत्येक कर्म अत्यंत दक्षतेने, प्रेमाने, वेळच्या वेळी करणे हे आपले कर्तव्य आहे.'

'कोणतेही कर्म नामस्मरणपूर्वक करावे.'

'प्रापंचिक, व्यावहारिक, पारमार्थिक अथवा आध्यात्मिक कोणतेही कर्म असो त्यापासून आनंदच झाला पाहिजे. 'काय ही कटकट' असे वाटता कामा नये. प्रत्येक कर्मापासून आनंद मिळत नसेल तर सारे जीवन आनंदरूप कसे होणार?'

'परमेश्वराने हे कर्मचक्र प्रवर्तित केलेले आहे. त्याने दिलेल्या शक्ती-बुद्धीनुसार मी जी कर्मे करतो ती त्याच्याच शक्तीने होत असल्यामुळे ती आपोआपच त्याला अर्पण होतात.'

'प्रत्येक कर्मातील 'मी' काढून टाकला की कर्माचे कर्तृत्व संपते. साहजिकच कोणत्याही कर्माच्या फळाची अपेक्षा नसल्याने सर्व कर्मे करूनही आपल्याला पूर्ण आनंदात राहता येते.'

'राष्ट्रकार्य, समाजकार्य यांसारख्या चांगल्या ध्येयाने प्रेरित होऊन केलेलेही कर्म असो ते हरिस्मरणपूर्वक परमेश्वराची सेवा म्हणून करून ते परमेश्वराला अर्पण करावे, तरच आपल्याला समाधान प्राप्त होईल. अन्यथा आपण कितीही मोठे, चांगले कर्म केले तरी ते 'मी' केले असे जोपर्यंत वाटते तोपर्यंत त्या कर्मापासून समाधान होणार नाही.'

‘ज्ञानाचा अग्नी प्रज्वलित झाला की सर्व कर्मे त्यात भस्मसात होतात.’

‘प्रत्येक क्षणक्षण आनंदाचा व्हायला पाहिजे. वस्तुतः आपण आनंदरूप असताना दुःखरूप तर होत नाही ना हे आपणच तपासून पाहिले पाहिजे. आपण दुःखी होतो त्याचे कारण आपले कर्तव्यकर्म झाल्यानंतर कर्मापासून आपल्याला काहीतरी अपेक्षा असते. वस्तुतः आपल्या कर्तव्यकर्माचे जे आंतरिक फळ-समाधान, ते समाधान कर्म करीत असतानाच आपल्याला मिळाले पाहिजे. जे कर्म मी करीत आहे ती परमेश्वराची सेवा म्हणून करीत असून परमेश्वराप्रीत्यर्थ करीत आहे, असा भाव ठेवून केलेले कर्म आपल्याला पूर्ण समाधान देते.’

स्वामींचा ध्यानयोग

युवकांना परमार्थाकडे वळवण्याचे बरेच जण आडूनआडून प्रयत्न करीत असतात जसे की, ‘दासबोध आणि मॅनेजमेंट’ इत्यादी. असे कोणतेही प्रकार स्वामींनी कधीही केले नाहीत. त्यांनी शुद्ध परमार्थ सांगितला आणि त्यात ध्यानयोग हा उपासनेचा गाभा आहे हे अतिशय स्पष्टपणे सांगितले एवढेच नाही तर नित्य ध्यानयोग साधना स्वतः करून इतरांकडूनही ती करून घेतली. ध्यान म्हणजे नेमके काय करायचे, त्यातून काय साधायचे याचे स्वच्छ आणि सुबोध विवरण केले. ध्यानाने एकाग्रता प्राप्त होते, रक्तदाब इत्यादी व्याधींपासून मुक्तता होते असल्या परिणामांची लालूच न दाखविता ध्यान हे आत्मदर्शनाचे मध्यवर्ती साधन आहे हे निःसंदिग्धपणे सांगितले.

स्वामींनी सांगितलेली ध्यानसाधना प्रामाणिकपणे ‘आत्मदर्शन’ या उद्देशाप्रत जाण्याच्या दृष्टीने समजून उमजून करायला हवी. तो केवळ एक उपचार नव्हे. अशी साधना न करता केवळ कथा आणि चर्चा करून काहीही साध्य होणार नाही. स्वामींच्या सर्व वाङ्‌मयात ध्यानसाधनेचा भाग हा साधकांच्या दृष्टीने सर्वात महत्त्वाचा आहे. स्वामींकडे सद्‌गुरू स्वामी स्वरूपानंद यांचेकडून नाथ संप्रदायी सोऽहं ध्यानसाधनेच्या गुरुपरंपरेचे उत्तराधिकार आले.

सोऽहं साधनेबद्दल समाजात अनेक गैरसमज होते आणि आहेत. सः आणि अहं या पदांचा संधी होऊन त्याचे सोऽहं हे रूप झाले आहे. स्वामी स्वरूपानंद यांनी त्याचा अर्थ केला आहे- ‘सोऽहं म्हणजे आत्मा तो मी.’ श्वास घेताना मनोमन ‘सो’ आणि सोडताना ‘हं’ असे स्मरण सोहं साधनेत प्रारंभापासून केले जाते. (ज्यांचा या लेखात सर्वत्र ‘स्वामी’ असा उल्लेख केला आहे ते) स्वामी माधवनाथ म्हणतात,

‘ ‘सोऽहं’ या साधनामार्गात ‘सः अहम्’ ‘तो मी’ हा बोध होणे हे मुख्य आहे. श्वास घेणे, तो दीर्घ करणे, वर थांबवणे, खाली येणे या गोष्टी अंतिम बोधाच्या दृष्टीने गौण व साधनभूत आहेत. येथे योगाला महत्त्व नाही. महत्त्व आहे ते बोधाला. सोऽहं बोध ठसविण्यासाठी योगसाधनेतील एक छोटीशी श्वासप्रक्रिया इतकेच त्याला महत्त्व आहे.’

‘ध्यानाला बसल्यावर सुरुवातीला काही वेळ दीर्घ श्वास घेतले, की मन चिदाकाशात स्थिर होऊ लागते. चिदाकाशात स्थिर होण्याचा हा काळ वाढू लागला की मनाचे अमन होते. मनाची अमनावस्था काही काळ स्थिर होत गेली म्हणजे दृश्य नाहीसे होते. त्या दृश्याच्या सापेक्ष असणारा द्रष्टा आणि दर्शन दोन्ही संपुष्टात येतात. दृश्य-द्रष्टा-दर्शन ही त्रिपुटी हरपून जाते आणि मग साधक स्वरूपाच्या ठिकाणी मिसळून जातो. ‘तदा द्रष्टुः स्वरूपे अवस्थानम्।’ या वेळी मूळ अहंस्फुरण चिदाकाशात म्हणजे मस्तकाच्या पोकळीत एका विशिष्ट ठिकाणी स्फुरत राहते. हे आपले मूळ स्वरूप. या अवस्थेत देह निश्चळ होऊन बुद्धीची जाणीव राहत नाही. मनाच्या सर्व क्रिया थांबलेल्या असतात. मन पूर्णपणे अमनावस्थेतच असते. श्वास अतिमंद होत होत ‘नासाभ्यन्तरचारिणौ’ असा राहतो. त्या श्वासाचेही अस्तित्व आता कळेनासे होते. आपण फक्त जाणीवरूपाने (pure consciousness) शिल्लक राहतो. हे जाणिवेचे स्थान कपाळावरील कुंकू अथवा गंध लावण्याच्या ठिकाणापासून आत काढलेली सरळ रेषा, वरून ब्रह्मरंध्रातून खाली गळ्याकडे येणाऱ्या सरळ रेषेला जिथे छेद करते ती जागा होय.’

‘साधारणपणे दिवसाकाठी वेगवेगळ्या वेळी किमान तीन वेळा ध्यानाला बसावे. थोडा थोडा वेळही चालेल, पण सकाळी मात्र दीड तास तरी बसावे. सकाळीही पहाटेची चार ते सहा ही वेळ अधिक चांगली. पुन्हा दुपारी, सायंकाळी, रात्री ज्याच्या त्याच्या सोयीप्रमाणे ध्यानास बसावे. ठरवलेली वेळ सहसा चुकू देऊ नये. अशा पद्धतीने सोऽहं बोध ठसायला, सतत टिकायला मदत होते.’

‘मन हे इतरत्र कुठेही फार काळ स्थिर राहू शकत नाही. चिदाकाश हेच शरीरातील असे एक ठिकाण आहे, की जिथे मन

स्थिर होऊ शकते, फार काळ स्थिर राहू शकते. प्राणापानासहित मन चिदाकाशात जिरवून टाकले पाहिजे.'

'ध्यान करायचे म्हणजे मनच ठेवायचे नाही. मनाच्या सर्व कल्पना बंद केल्या म्हणजेच बंद झाल्या, की 'मीच शिवस्वरूप आहे' असा प्रत्यय साधकास येतो.'

'ध्यान म्हणजे नेमके काय? ध्याता म्हणजे ध्यान करणारा साधक 'मी ध्यान करीत आहे' हे विसरतो म्हणजे स्वतःच्या देह-मन-बुद्धीला विसरतो आणि सोऽहं बोधाशी एकरूप होऊन राहतो त्या अवस्थेला 'ध्यान' म्हणतात.'

जन्मशताब्दीनिमित्त आपण स्वामींसाठी काहीतरी करावं असं साधक-शिष्य, प्रशिष्यांना वाटतं. पू. बेलसरे महाराजांनीही गोंदवलेकर महाराजांचे अनंत उपकार स्मरून मोठ्या भक्तिभावनेने महाराजांना विचारले होते, 'आपण आमच्यासाठी एवढं केलं आहे तर आम्हालाही आपणासाठी काही करावेसे वाटते, तर काय करू?' तेव्हा महाराजांनी उत्तर दिले, 'माझ्यासाठी काही करू नका. स्वतःसाठी करा ते मला मिळेल.' या वाक्यात मोठा अर्थ भरलेला आहे. आपण स्वामींसाठी म्हणजेच स्वतःसाठी ध्यानाचं व्रत घ्यावं मात्र त्याचं उद्यापन आजन्म करू नये.

स्वामींच्या भोवती साधकांचं संपूर्ण भावविश्व गुंफलेलं आहे. त्यांचे दर्शन, त्यांचे स्पर्शन आणि संभाषण हे सर्व अविस्मरणीयच आहे. एकदा एका कार्यक्रमात, प्रसिद्ध वक्ते श्री. शिवाजीराव भोसले यांची भेट झाली तेव्हा ते अगदी पहिलं वाक्य म्हणाले, 'स्वामी माधवनाथ यांचा स्नेहस्पर्श मी अनुभवला आहे, तो अजून माझ्याजवळ आहे.' प्रसिद्ध तत्त्वज्ञ, लेखक वि.रा. करंदीकर यांनीही स्वामींच्या भेटीतले अनुभव सांगताना त्यांना स्वामींनी प्रेमाने जवळ घेऊन 'तुमच्यावर ज्ञानदेवांची कृपा आहेच, संदेह कशाला?' असे म्हटले तेव्हा त्यांच्या प्रेमस्पर्शाचा कसा अनुभव आला हे मोठ्या आनंदाने व्यक्त केले होते. पू. स्वामी वरदानंदभारती आणि पू. बेलसरे महाराज यांचा स्वामींवरचा स्नेह सर्वांना माहितीच आहे. या मोठ्या सत्पुरुषांना स्वामींचे एवढे आकर्षण होते तर त्यांच्याच पुढ्यात, त्यांच्याच कुशीत जात राहून वाढलेल्या आम्हां शिष्यांना स्वामी किती पूर्णपणे व्यापून राहिले आहेत याची कल्पना करण्याचीही आवश्यकता नाही.

ज्ञानदेवांनी वर्णन केल्याप्रमाणे अजून डोळेही न उघडलेल्या पक्ष्याच्या पिलांप्रमाणे आम्हांला स्वामी-सरलाताईंनी आपल्या घरट्यात वाढवलं, त्यांच्याबद्दल भाव तरी किती व्यक्त करणार? पण कितीही झालं तरी त्या पिलांनी डोळे उघडावेत, पंख हालवावेत आणि आपल्यासारखं आकाशात उड्डाण घ्यावं असंच त्या पक्ष्यांना आपल्या पिलांबद्दल वाटत असतं. पिलांनी आकाशात जसं सहज विहार करावा तसा शिष्यांनी चिदाकाशात करावा. स्वरूपाचं अनुसंधान करून योगमार्गे आत्मज्ञानाचा आपला वारसा चालवावा ही आपल्या सद्गुरू स्वामींची आई-बापांची मुलांच्या कल्याणाबद्दल असते तशी सहजभावना आहे. तिच्यासह सदोदित आशीर्वादाचे दोन्ही हात उभारून स्वामी आपल्या पाठीशी आहेत- 'आनंदात राहा' हा नित्य आशीर्वाद देत!

गुरू-शिष्य संबंधांचा उद्देश ज्ञान हा असतो पण माध्यम प्रेमासह साधना हे असते. गुरुचरणसेवेचं मोठं महत्त्व सांगितलं जातं. गुरू प्रसन्न व्हायला सेवा करावी लागते, साधनेचा नैवेद्य दाखवावा लागतो. शिष्याने ईश्वरभावात रमून राहणे याने जी प्रसन्नता येते ती गुरू प्रसन्न झाल्याची खूण समजावी. हीच ईश्वरसेवा आणि हीच गुरुसेवा.

अध्यात्मात, आत्मसंशोधनासाठीही 'शिष्यवृत्ती'चा आधार असतो. शिष्यवृत्ती म्हणजे आपण शिष्य आहोत ही वृत्ती. ती मिळणं ही खरंच भाग्याची गोष्ट आहे. इतर भाग्यं तिच्यापुढे फिकी आहेत. नुसत्या शिष्यवृत्तीने संशोधन होत नाही. ते साधनेने करावंच लागतं, पण शिष्यवृत्तीचा संशोधनात उपयोग होतो हे निर्विवाद आहे. ती मिळणं हीदेखील गुरुकृपाच!

– **स्वामी माधवानंद**

(संदर्भ – **'माझे स्वामी'** ग्रंथ)

कै. गंगू शंकर देशपांडे यांच्या स्मृती-प्रीत्यर्थ देवेंद्र शासने, पुणे यांजकडून पृष्ठप्रयोजन

ज्ञानेश्वरीतील सौंदर्ययोग

(अध्याय ६, लेखांक २)

ज्ञानेश्वरीत ज्ञानेश्वर महाराजांची अनेक वैशिष्ट्ये आहेत. त्यांचं ज्ञानाचं ऐश्वर्य तर सर्वत्र चमकत असतंच, पण कुठे वाङ्मयाचे आकर्षक रंग तर कुठे दृष्टांतसौंदर्य पाहत पाहत आपण पुढे जात राहतो. काही ठिकाणी मात्र माउलीच्या मायेचा स्पर्श जाणवतो, तो फार फार अनुभवावासा वाटतो.

सहाव्या अध्यायात, 'शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।' या श्लोकापासून योगप्रक्रिया सांगायला सुरुवात होते. योगी साधनेसाठी वनात गेला आहे. माउलीला जणू आपलं मूल वनात एकटं जातंय म्हणून गलबलून आलं आहे. तिथे काय काय असावं- ज्यामुळे आपल्या योगमार्गी मुलाची साधनाही चांगली होईल, त्याच्या खाण्यापिण्याची आबाळ होणार नाही, त्याचं मनही रमेल... हे सगळं मनात घेऊन ज्ञानेश्वरांमधली माउली म्हणते, 'ते स्थान असं असावं की लोकांच्या वर्दळीने मळलेलं नसावं. मुलाच्या खाण्यासाठी फळं हवीत, त्यांची सदा फळणारी दाट झाडं हवीत आणि फळांप्रमाणे मुळंही अमृतासारखी गोड असावीत.'

जेथ अमृताचेनि पाडें। मुळाहीसकट गोडें।
जोडती दाटें झाडें। सदा फळती।।६/१७३।।

मुलाच्या पाणी पिण्याची सोय व्हावी आणि पाणी वर्षाकाळातही गढूळ नको- स्वच्छ, नैसर्गिक आणि सतत सहज उपलब्ध हवं.

पाउला पाउला उदकें। वर्षाकाळावीण अति चोखें।
निर्झरें कां विशेखें। सुलभें जेथ।।६/१७४।।

तिथे थंडी नसावी तसंच सूर्याचा तापही अळुमाळू म्हणजे जास्त जाणवणार नाही एवढाच, थोडं थंड वातावरण, वारा जोरात नाही. मंद झुळका याव्यात.

हा आतपुही अळुमाळु। जाणिजे तरी शीतळु।
पवनु अति निश्चळु। मंद झुळके।।६/१७५।।

वन बहुतेक निःशब्द, दाट, तिथे सर्पादी श्वापदे नाहीत, कर्कश ओरडून उडणारे पोपट, सतत आवाज करणारे भुंगे फारसे नसावेत. पाण्यालगत हंस असावेत, दोन-चार सारस पक्षी असावेत, एखादे वेळेला कोकिळही यावा आणि त्याने थोडं कूजन करून जावं.

सतत नाही पण थोडे मोरही मधूनअधून येऊन (नाचून) गेले तरी आम्ही नको म्हणणार नाही.

निरंतर नाहीं। तरी आलीं गेलीं कांहीं।
होतु कां मयूरेंही। आम्ही ना न म्हणों।।६/१७८।।

एवढं सगळं आपल्या योगी मुलासाठी सृष्टिमातेने करावं पण या सगळ्याचा उद्देश साधना आहे तर त्यासाठी तिथे एखादी छान बंदिस्त जागा हवी.

परि आवश्यक पांडवा। ऐसा ठाव जोडावा।
तेथ निगूढ मठ होआवा। कां शिवालय।।६/१७९।।

तिथे चांगलं आसन घालून त्यावर बसावं, एकाग्र अंतःकरण करावं, सद्गुरुस्मरण करून, योगाभ्यास सुरू करून आत्मतत्त्व अनुभवावं.

जेथ स्मरतेनि आदरें। सबाह्य सात्त्विकें भरे।
जंव काठिण्य विरे। अहंभावाचें।।६/१८७।।

विषय विसरले जातील, इंद्रियांची छोटी-मोठी हालचाल करण्याची प्रवृत्ती- कसमस मोडून जाईल, मन घडी घालून ठेवल्यासारखं हृदयाकाशात शांत राहील.

विषयांचा विसरू पडे। इंद्रियांची कसमस मोडे।
मनाची घडी घडे। हृदयामाजीं।।६/१८८।।

प्रवृत्ती मागे फिरेल, समाधी लवकर प्राप्त होईल, सगळा अभ्यास बसता बसताच पूर्ण होईल.

गुरुपौर्णिमेनिमित्त उमेश व स्वाती देशपांडे, पुणे यांजकडून पृष्ठप्रायोजन

साधकाला घाई होण्याऐवजी माउलीलाच हे सर्व झटकन होण्याची घाई. तो योगी होतानाचं वर्णन तर स्वतंत्र आहे पण तो योगी पूर्णत्वाला गेल्यावर त्याच्या शरीराच्या कांतीचं आणि एकूण देहाचं वर्णन इतकं अप्रतिम आहे की हे प्राप्त होण्यासाठी का होईना पण आपण योगी व्हावं असं वाचणाऱ्याला वाटेल.

आकाशाचं (म्हणजे ढगांचं) आवरण करून गभस्ती (म्हणजे सूर्य) राहतो पण ते आवरण बाजूला झालं म्हणजे त्याची दीप्ती डोळ्यांना धारण करता येत नाही.

जैशी आभाळाची बुंथी। करूनि राहे गभस्ती।

मग फिटलीया दीप्ती। धरू न ये ।।६/२५१।।

मग काश्मीराचे म्हणजे केशराचे किंवा रत्नबीजांना कोंभ आले तर ते जसे कोवळे, तेजःपुंज दिसतील तशी त्या योग्याच्या अवयवकांतीची शोभा दिसते.

मग काश्मीरीचे स्वयंभ। कां रत्नबीजा निघाले कोंभ।

अवयवकांतीची भांब। तैसी दिसे।।६/२५३।।

सूर्यास्तानंतर संध्याकाळच्या आकाशातले रंग काढून ते अंग घडवलंय का अंतर्ज्योतीचं लिंगच स्वच्छ धुऊन ठेवलंय असं त्याचं अंग पाहून वाटतं.

नातरी संध्यारागीचे रंग। काढूनि वळिलें तें आंग।

कीं अंतर्ज्योतीचें लिंग। निर्वाळिलें।।६/२५४।।

कुंकुमाचे भरींव। सिद्धरसाचें वोतींव।

मज पाहतां सावेव। शांतिचि ते।।६/२५५।।

तें आनंदचित्रींचे लेप। नातरी महासुखाचें रूप।

संतोषतरूचें रोप। थांवलै जैसें।।६/२५६।।

(थावलै = फोफावले)

तो कनकचंपकाचा कळा। कीं अमृताचा पुतळा।

नाना सासिंन्नला मळा। कोंवळिकेचा।।६/२५७।।

सुवर्णचंपकाची कळा, अमृताचा पुतळा यापलीकडे महाराज म्हणतात, कोवळिकेचा मळाच बहरलेला आहे असं त्या योग्याकडे पाहून वाटतं. शरद ऋतूच्या ओलाव्याने पाल्हेले म्हणजे टवटवीत झालेलं चंद्रबिंब असावं किंवा जणू तेजच मूर्त होऊन आसनावर बसलेलं दिसावं तसं त्याच्याकडे पाहून वाटतं.

हो कां जे शारदियेचिये वोले। चंद्रबिंब पाल्हेलें।

कां तेजचि मूर्त बैसलें। आसनावरी।।६/२५८।।

पुढे म्हणतात, देहाच्या मुशीत परब्रह्माचा रस घालून त्याची वोतीव मूर्ती करावी तसे ते असतात.

परब्रह्माचेनि रसें । देहाकृतीचियेनि मुसें।

वोतींव जाहाले तैसे। दिसती आंगें।।६/३२७।।

हे सगळं 'योग्या'चं वर्णन वाचून छान वाटतं पण तो योगी पूर्णत्वाला जाण्यासाठी करायला लागणाऱ्या 'योगा'चं वर्णन, त्याचा संयम आणि आंतरिक प्रयत्न समजून घ्यायला हवेत. उदाहरणार्थ, रसनेंद्रियावर म्हणजे जिभेवर ताबा हवा.

जो रसनेंद्रियाचा अंकिला। कां निद्रेसी जीवें विकला।

तो नाहीं एथ म्हणितला। अधिकारिया।।६/३४५।।

आहार तरी सेविजे। परी युक्तीचेनि मापें मविजे।

क्रियाजात आचरिजे। तयाचि स्थिती।।६/३४९।।

आहार किती घ्यायचा तर युक्तीच्या मापाने मोजून घ्यायचा. युक्तीचं माप म्हणजे काय? तर योगप्रक्रियेला महाराज युक्ती म्हणतात. योगप्रक्रियेला बाधा होणार नाही हे अनुभवाने समजून घेऊन खाणं, पिणं आणि एकूण आचरण ठेवायचं.

ही युक्ती म्हणजे योगप्रक्रिया ज्याला जमली तो अपवर्गाच्या म्हणजे मोक्षाच्या राज्याने आलंकृत केला जातो.

म्हणोनि युक्ति हे पांडवा। घडे जया सदैवा।

तो अपवर्गींचिये राणिवा। अळंकारिजे।।६/३५६।।

चित्त नियंत्रित करून केवळ आत्मस्वरूपावर ठेवणं ही योग-प्रक्रिया आहे. आणि असा जो सर्व काम-संकल्पापासून निवृत्त होऊन आत्मस्वरूपी राहतो तो युक्त आणि त्याची योगप्रक्रिया म्हणजे युक्ती!

दिवा जसा निर्वात जागेत ठेवल्यावर त्याची ज्योत

चि. पुष्कर विलास कुलकर्णी याच्या वाढदिवसानिमित्त (दि. २९ सप्टेंबर) आईकडून पृष्ठप्रायोजन

किंचितही न थरथरता शांतपणे तेवत राहते तसं योग्याचं चित्त थोडंही विचलित न होता आत्मस्वरूपी राहतं. युक्ती म्हणजे योगप्रक्रिया- अवधान 'स्व'वर केंद्रित करणं. या युक्तीने जेव्हा आत्मस्थिती प्राप्त होते तेव्हा त्याला 'योग' म्हणतात. महाराज म्हणतात, योगप्रक्रियेची यमुना, योगस्थितीची गंगा आणि गुप्तपणाने विकसित होणारी आत्मज्ञानस्थितीची सरस्वती या तिन्हींचं तिथे प्रयागच होत असतं.

युक्ति योगाचें आंग पावें। ऐसें प्रयाग जेथ होय बरवें।

तेथ क्षेत्रसंन्यासें स्थिरावे। मानस जयाचें।।६/३५७।।

क्षेत्रसंन्यासी म्हणजे ते क्षेत्र सोडून जो इतरत्र जात नाही असा संन्यासी. योग्याच्या मानसाने सर्व इतर सोडलेलंच असल्याने ते संन्यासी तर असतंच पण जिथे योग-प्रक्रिया- योग आणि आत्मज्ञान यांचा संगम होतो त्या प्रयागक्षेत्राला सोडून त्याचं मानस इतरत्र जात नाही!

योग आचरताना डोळे मिटून लक्ष प्रथम मस्तकात केंद्रित करतात. त्यानंतर मंत्रावर आणि त्यानंतर 'स्व'स्वरूपावर. असं करताना मनात वृत्ती उठण्याची प्रक्रिया हळूहळू कमी होत जाते. साधकालाही विविध संकल्प-वृत्ती उठत राहण्याची अवस्था त्रासदायक होत असते. त्यावर ज्ञानदेव उपाय सांगतात, की संकल्पाला पुत्रशोक दाखव म्हणजे त्या दुःखाने तो मरेल. याचा अर्थ एक संकल्प उठला की त्यातून दुसरा, त्यातून तिसरा असे उठत राहतात. पहिला संकल्प उठताच कटाक्षाने अवधान आत्मस्वरूपी ठेवल्याने दुसरा संकल्प म्हणजे पहिल्या संकल्पाचा पुत्र जन्मापूर्वीच मरतो आणि त्याच्या शोकाने पहिलाही मरतो!

तरि तोचि योगु बापा। एके परी आहे सोपा।

जरी पुत्रशोकु संकल्पा। दाखविजे।।६/३७५।।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचित् अपि चिन्तयेत्।

हे योगप्रक्रियेचं मुख्य सूत्र आहे. यातले आत्मसंस्थ हे पद 'स्वस्वरूपावर', 'स्व'च्या जाणिवेवर लक्ष केंद्रित करायला सांगतं. त्यासाठी ज्ञानेश्वर महाराजांनी शब्द वापरले आहेत- मनाची आत्मभुवनी प्रतिष्ठापना कर.

बुद्धि धैर्या होय वसौटा।

तरी मनातें अनुभवाचिया वाटा।

हळु हळु करी प्रतिष्ठा। आत्मभुवनीं।।६/३७८।।

(वसौटा = घर)

योगप्रक्रियेचं सूक्ष्म विवरण करताना ज्ञानेश्वर महाराजांच्या अप्रतिम काव्याला प्रथम समजून घेऊन त्याचं रसग्रहण करता येईल.

(क्रमशः)

बाल स्वरूपयोगींसाठी एक नवे चॅनेल

स्वरूपयोगच्या बंगळुरू केंद्राची सदस्या **प्रज्ञा अंजळ** हिने 'वेदिका' या नावाने एक You Tube चॅनेल सुरू केले असून या चॅनेलवर संस्कृत बालगीतांचे ॲनिमेटेड व्हिडिओ प्रकाशित केले जातात.

आतापर्यंत या चॅनेलवर पाच व्हिडिओ प्रकाशित झाले आहेत आणि पुढील काम चालू आहे. या बालगीतांचे संगीत स्वरूपयोगच्या सांगली केंद्राचा सदस्य अभिषेक काळे याने दिले आहे. अतिशय सोप्या पण मुलांना आवडतील अशा छान चाली त्याने दिल्या आहेत. या गीतांचे म्युझिक अरेंजमेंट, रेकॉर्डिंग, ॲनिमेशन हे सर्व काम सांगलीत सुरू आहे. Vedika Sanskrit Rhymes या नावाने You Tube वर सर्च केल्यास हे व्हिडिओ पाहता येतील.

या चॅनेलची लिंक खालीलप्रमाणे-
www.youtube.com/c/Vedika

सरस रामायण

किष्किंधाकाण्ड (लेखांक ५)

वालीने देहत्यागापूर्वी सुग्रीवाला जवळ बोलावले आणि आपल्या गळ्यातील विजयमाला त्याच्या कंठात घालून म्हटले, 'या विजयमाळेमुळे तू अजिंक्य होशील. श्रीराम-सेवक म्हणून विख्यात हो. शेकडो वर्षे किष्किंधेचे राज्य उपभोग. तारेच्या साहाय्याने आणि अंगदाच्या मदतीने किष्किंधेचा राज्यकारभार कर.' हे ऐकून सुग्रीवाने वालीला प्रणिपात केला. त्यावर वालीने सुग्रीवाला स्नेहपूर्ण आलिंगन दिले. रामाच्या कुशीत रामाकडे पाहत देहत्याग केला.

वालीच्या देहत्यागानंतर त्याची पतिव्रता स्त्री तारा श्रीरामांपाशी आली. शोक व्यक्त करून, देहत्याग करून वालीबरोबर सहगमन करण्याची परवानगी मागू लागली. श्रीरामांनी तिला देहाचं ममत्व सोडून देण्याचा आणि ज्ञानाचा उपदेश केला. तारा मुळातच बुद्धिमान व सत्त्वशील असल्याने तिने प्रभूंचा उपदेश पूर्णपणे ग्रहण केला.

वालीच्या निधनानंतर सुग्रीवाने वालीपुत्र अंगदाला युवराज्याभिषेक केला. त्यामुळे प्रजाजनांत त्याच्याबद्दल विश्वासाचे वातावरण निर्माण झाले. गृहकलह पूर्णपणे मिटला. सुग्रीवाचा राज्याभिषेक श्रीरामांच्या हस्ते व्हावा अशी इच्छा त्याने व हनुमंताने व्यक्त केली. परंतु 'चौदा वर्षे नगरात प्रवेश करणे आपणास वर्ज्य आहे' असे सांगून प्रभूंनी त्या समारंभासाठी लक्ष्मणाला पाठविले.

पावसाळ्याचे चार महिने सीतेचा शोध करणे दुरापास्त होईल म्हणून त्यानंतर शोधासाठी वानर पाठविले जावेत आणि तोवर सुग्रीवाने राज्यव्यवस्था पाहावी असे ठरले. प्रभूंसाठी देवांनी माल्यवान पर्वताच्या प्रवर्षण शिखरावर सुंदर स्फटिकगुहा तयार करून ठेवली होती. तिथे प्रभू लक्ष्मणासह निवासासाठी घून गेले.

कित्येक वर्षे वालीच्या भयाने डोंगर-दऱ्यांत भटकणाऱ्या सुग्रीवाला किष्किंधेचे राज्य आणि उपभोग यांनी घेरून टाकले. तो अत्यंत आसक्त होऊन स्त्रियांमध्ये व अनेक उपभोगांत निमग्न झाला. श्रीरामांना दिलेल्या वचनाची त्याला आठवणही राहिली नाही, मग त्यानुसार काही व्यवस्था करणे हे दूरच!

हनुमंत मात्र सावध होता. त्याने एकदा प्रयत्नपूर्वक सुग्रीवाची भेट घेऊन श्रीरामांना दिलेल्या वचनानुसार कार्यवाही न केल्यास त्याचे दुष्परिणाम भोगावे लागतील असा इशारा त्याला दिला. सुग्रीवाने हनुमंताला 'तूच वानरप्रमुखांना निरोप देऊन बोलावून घे' असे सांगितले आणि तो आपल्या विलासात दंग झाला.

हनुमंताने सर्वांना राजाज्ञेनुसार पावसाळा संपताच किष्किंधेत हजर होण्याचे कडक हुकूम पाठविले. वर्षा ऋतू संपून शरद ऋतू सुरू झाला तरी सुग्रीवाकडून काहीच हालचाल नाही हे श्रीरामांनी थोड्या रोषाने लक्ष्मणाजवळ व्यक्त केले. त्याबरोबर लक्ष्मणाने धनुष्यबाण सज्ज केले. पण प्रभूंनी त्याला सांगितले की 'नुसती भीती दाखवायची आहे, नाश करायचा नाही.' लक्ष्मण क्रोधाविष्ट होऊन किष्किंधेत गेला. त्याचे लाल डोळे आणि क्रोधाचा आविर्भाव पाहून सर्वच भयकंपित झाले. त्यात त्याने सुग्रीवाला निरोप दिला, 'ज्या बाणाने श्रीरामांनी वालीचा वध केला तो बाण त्यांच्या भात्यात पुन्हा येऊन राहिला आहे. तुला तो हवा आहे काय? वालीच्या भेटीला जायचं आहे काय?'

या शब्दांच्या बाणांनी बरोबर काम केले. सुग्रीव अक्षरशः थरथरत, हनुमंताला पुढे करून बाहेर आला. तारेने लक्ष्मणाच्या पायांवर डोके टेकून सुग्रीवासाठी क्षमा मागितली. हनुमंतांनी सर्व वानरप्रमुखांना निरोप दिल्याप्रमाणे ते यायला सुरुवात झाली होती. ते पाहून लक्ष्मणाचा राग निवळला. त्याने सुग्रीवाला अभय आणि आलिंगन दिले.

रामाच्या कार्यासाठी सुग्रीव कटिबद्ध झाला. पण स्वतःचं काम झाल्यावर माणूस देवाचं काम कसं विसरतो, आणि झटका बसल्यावर कटिबद्ध कसा होतो हे रूपक वापरून रामरक्षेत 'सुग्रीवेशः कटी पातु' - सुग्रीवाचा ईश श्रीराम माझ्या कटीचे रक्षण करो असे म्हटले आहे. त्याचा अर्थ 'मी रामकार्यासाठी सदैव कटिबद्ध राहावे, माझं सुग्रीवासारखं होऊ नये' या भूमिकेचं श्रीरामांनी रक्षण करावं असा आहे.

सुग्रीव श्रीरामांकडे आला तेव्हा त्याच्याबरोबर अपार वानरसेना होती. त्यांच्या तुकड्या करून त्याने सर्वांना सीतेच्या शोधासाठी सर्व दिशांना पाठविले. पूर्वी वालीच्या भीतीने सुग्रीव

सर्वत्र पळून जात असे त्यामुळे सर्व दिशांच्या लपण्याच्या ठिकाणांचा त्याला परिचय होता. त्यामुळे वानरांना नीट सूचना देऊन त्याने त्यांना सर्वत्र पाठविले, व एक महिन्यात शोध करून परतण्याची आज्ञा दिली. त्यामुळे कोणत्याही दिशेला सीतेचा शोध लागला आणि युद्ध करण्याचा प्रसंग आला तर त्यासाठी वानरसेना सज्ज असेल.

दक्षिण दिशेला सीता असण्याची शक्यता जास्त असल्यामुळे त्या दिशेला जाणाऱ्या तुकडीत महाबलवान वानर- नल, नील, अंगद, हनुमंत आणि जांबुवंत यांची योजना केली होती. सर्व वानर श्रीरामांचा आशीर्वाद घेऊन रामस्मरणात निघाले. एकटा हनुमंत श्रीरामांकडे आला आणि त्याने त्यांना काही प्रश्न विचारले; त्यावरून इतर सर्व वानरांमध्ये असलेले हनुमंताचे वेगळेपण दिसून आले .

हनुमंताने एकट्याने श्रीरामांना विचारले, 'सीतामाई दिसते कशी? तिला ओळखण्याची खूण काय?' सीता सुंदर कशी आहे त्याचे प्रभूंनी थोडे वर्णन केल्यावर हनुमंत म्हणाला, 'आम्ही वानर आहोत त्यामुळे मानवी सौंदर्याबाबत आम्हांला फारसे कळत नाही हे स्वाभाविकच आहे. आपण अशी काही खूण सांगा की ज्यामुळे मी सीतामाईला ओळखू शकेन.' या वेळी श्रीराम भावनाशील झाले आणि म्हणाले, 'जिथे सीता असेल तिथले सर्व जण, पशुपक्षी, वृक्ष, पाषाणसुद्धा रामस्मरण करीत आहेत; अगदी पाणी-वाऱ्यातूनही रामनाम येत आहे असे तुला जाणवेल.'

हे सर्व ऐकून हनुमंत स्तिमित झाला. तरी त्याने विचारले, 'मी सीतामातेला ओळखले तरी मी रामाकडून आलो आहे यावर ती विश्वास कशी ठेवेल? एखादा मायावी राक्षस वेगळेच रूप घेऊन गोड बोलून आपल्याला फसवीत आहे असे तिला वाटू शकेल यासाठी तिला विश्वास वाटेल अशी खूण मला द्या.'

श्रीरामांना हनुमंताचे कौतुक होतेच पण हे त्याचे सावधपण पाहून त्यांना त्याच्याबद्दल पूर्ण विश्वास वाटला आणि त्यांनी आपले म्हणजे रामाचे नाव कोरलेली सुंदर अंगठी खूण म्हणून हनुमंताला दिली. ती कोठे ठेवावी हा विचार करून हनुमंताने ती त्याच्या मुखात ठेवून दिली.

दंड ऋषींनी शापित केलेल्या वनात

दक्षिण दिशेला जाणारी तुकडी थोड्याच काळात एका मोठ्या संकटात सापडली. दंड ऋषींनी शापित केलेल्या वनात त्यांचा प्रवेश झाला. या दंड ऋषींना एक मुलगा होता. तो दहा वर्षांचा झाला तेव्हा शास्त्रार्थ वादविवाद करण्यात अत्यंत कुशल झाला. विद्वान ऋषींशी, ब्राह्मणांशी वाद घालून त्यांना तो छळू लागला, म्हणून त्या प्रदेशातील वनदेवतांनी त्याला ठार केले, त्याचे मांस भक्षण केले, पशुपक्ष्यांनी बाकीचे अस्थी-चर्म खाऊन टाकले. त्यामुळे तो ऋषिपुत्र ब्रह्मराक्षस होऊन त्या वनात राहू लागला. दंड ऋषींनी शाप दिला की हे अरण्य निर्जन, निर्जल, दग्ध होईल. जो या वनात प्रवेश करेल तो प्राणाला मुकेल. वानर रामस्मरणात चालले होते म्हणून त्यांच्या प्राणांचे रक्षण होत होते. ब्रह्मराक्षसाने त्यांना पहिले आणि त्यांना खाण्यासाठी तो मुख पसरून आला तेव्हा अंगदाने एकाच तडाख्यात त्याला ठार केले. रामभक्ताच्या हातून मृत्यू आल्याने ब्रह्मराक्षस मुक्त झाला आणि मुलाला मुक्ती मिळाल्याने दंड ऋषींनी वन शापमुक्त केले.

असे सर्व घडले तरी तोवर वानर अत्यंत भुकेले, तहानेले होऊन गेले होते. पूर्वी देवांकडून प्राप्त झालेल्या वरांमुळे हनुमंताला तहान-भुकेची पीडा होत नव्हती. सर्व जण हनुमंताला शरण गेले की 'काहीतरी करून आम्हांला खायला-प्यायला मिळेल असे पाहा.' हनुमंताने सर्वांना 'शांत राहा' म्हणून सांगितले आणि तो वनाचे नीट निरीक्षण करू लागला, तेव्हा त्याला तेथे एक प्रशस्त बीळ दिसले ज्यातून पक्षी उडत येत-जात होते. त्यांच्या चोचीत हिरवी पाने, फळे दिसत होती. त्यावरून या बिळाखाली पाणी असले पाहिजे असे अनुमान हनुमानाने बांधले. आणि सर्वांना घेऊन तो त्या बिळात शिरला.

सकळां उठवी बळे ।

त्या बिळातून खाली जाताना हनुमंत सोडून इतर वानरांना अत्यंत त्रास होत होता. तहान-भूक यांनी त्यांचे सर्व त्राण नष्ट केले होते. कसेबसे अर्ध्या वाटेपर्यंत चालून त्यांनी देह टाकले व ते हनुमंताला म्हणाले, 'आता आम्ही इथेच प्राण सोडतो. श्रीरामांना आमचे नमस्कार कळव.' तेव्हा हनुमंताने त्यांना हलवले, असा मध्येच धीर सोडणे रामकार्य करणाऱ्यांना शोभत नाही असे काही प्रेरणात्मक बोलून त्याने त्यांना उठवले. तो एकेकाला उचलून पुढे नेऊन ठेवू लागला. अक्षरशः ओढून उचलून त्याने सर्वांना बिळाच्या दुसऱ्या टोकाशी आणले. सर्वांना तिथे आल्हाददायक वारा जाणवला. प्रकाशात दिव्य उपवन, सरोवर आणि फळाफुलांनी लगडलेले वृक्ष दिसले.

सद्‌गुरू स्वामी माधवनाथ यांचा स्मृतिदिन व जयंती यानिमित्त पुण्याच्या एका साधिकेकडून पृष्ठप्रायोजन

अंगात त्राण नसले तरी प्राण प्रफुल्लित झाले.

समोर एक मंदिर दिसत होते. तिथे हनुमंत गेला तर त्याला एक तपस्विनी भेटली. हनुमंताला पाहून तिने आश्चर्य व्यक्त केले. इतर वानर तिला तिथे पडलेले दिसले. तेव्हा ती म्हणाली, 'तुम्ही रामभक्त आहात काय?' हे ऐकून हनुमंताला आश्चर्य वाटले. तो म्हणाला, 'होय, आम्ही सीताशोधाच्या रामकार्यासाठी निघालो आहोत. एका विवरातून इथे आलो आहोत. माझे सहकारी प्राणांतिक स्थितीत आहेत. त्यांना पाणी, फळे देऊन त्यांचे प्रथम प्राण वाचव आणि तुझी आणि या सुंदर उपवनाची हकिकत सांग.' त्याप्रमाणे त्या तपस्विनीने मोठ्या आनंदाने व प्रेमाने सर्वांचा सत्कार केला. पाणी व फळे देऊन सर्वांना तृप्त केले. ती फळे खाऊन सर्वांना पूर्वीपेक्षा दुप्पट शक्ती अंगात संचारल्याचे जाणवले. आता सर्व जण त्या तपस्विनीची आणि उपवनाची हकिकत ऐकायला उत्सुक होते.

(क्रमशः)

ऑनलाईन ध्यानसत्र

स्वरूपयोगतर्फे ऑनलाईन ध्यानसत्र (पू. स्वामीजींचे ध्यानपूर्व विवरण रेकॉर्डिंग, ध्यान व उपासना) दर पंधरवड्यातील एका बुधवारी सकाळी ६ ते ७.१५ (भारतीय वेळेनुसार) होईल. मोबाईल किंवा लॅपटॉपवर Zoom app च्या साहाय्याने यात सहभागी होता येईल. त्यासाठी संपर्क -

स्वाती दामले 9930478073

नीता खिरवाडकर 9881021911

swaroopyog.conference@gmail.com

अमेरिकेत चालणारे टेलिकेंद्र हे दर पंधरवड्यातील एका रविवारी, भारतीय वेळेनुसार रात्री ८.३० ते १०.०० असते. त्यात गीता/दासबोध स्वाध्याय आणि ग्रुप डिस्कशनसह नेहमीच्या युवा केंद्रांप्रमाणे कार्यक्रम असतात.

त्यासाठी संपर्क –

- **केदार वाणी** +1-973-901-7200/ mailkedar@gmail.com
- **पूजा भोसले** +1-415-712-4449 / bhosalepujas@gmail.com

अभिनंदन

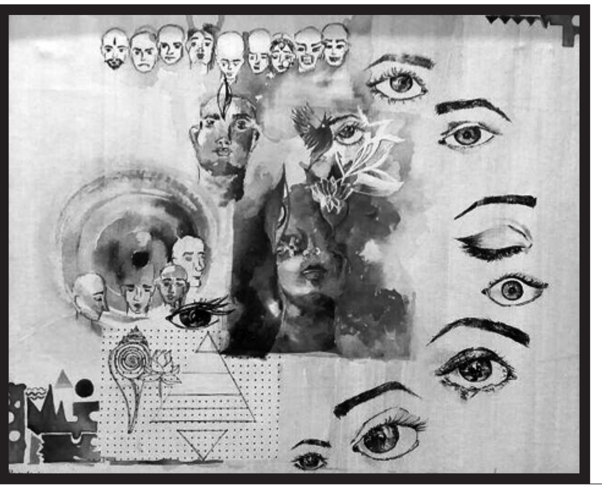
यशवंतराव चव्हाण आर्ट गॅलरी कोथरूड, पुणे येथे दि. २,३,४ सप्टेंबर रोजी चित्रकला स्पर्धा 'पुणे फेस्टिव्हल'ने आयोजित केली होती. स्पर्धकांसाठी दोन गट होते. एक व्यावसायिक व फाईन आर्टस्च्या विद्यार्थ्यांसाठी व दुसरा हौशी कलाकारांसाठी.

यांपैकी पहिल्या गटात, **शर्वाणी कुलकर्णी** हिने 'नवरस' या विषयावरील चित्रस्पर्धेत प्रथम क्रमांक पटकावला व पारितोषिक मिळवले.

शर्वाणी ही भारती विद्यापीठाच्या कॉलेज ऑफ फाईन आर्टस्ची प्रथम वर्षाची विद्यार्थिनी आहे. स्वरूपयोगच्या पुणे युवा केंद्राची सदस्य असून पुणे स्वरूपयोगच्या ऑफीसचा कार्यभार कार्यक्षमतेने सांभाळणाऱ्या सौ. जयश्री पुरुषोत्तम कुलकर्णी यांची ती कन्या आहे.

स्वरुपयोग परिवारातर्फे शर्वाणीचे अभिनंदन!!

शर्वाणीने काढलेले चित्र



मनाच्या आकाशात वैराग्याचे तांबूस रंग उमटले म्हणजे ज्ञानसूर्याचा उदय होण्याचा काळ आला असं समजता येतं.

– स्वामी माधवानंद

श्रीमत् दासबोध स्वाध्याय

कीर्तनभक्ती (दशक ४ समास ३, लेखांक २)

आधीच्या तिसऱ्या समासात वर्णन केली गेलेली कीर्तनभक्ती आपण प्रत्येक जण कशी करू शकतो? प्रत्येकाला काही वक्तृत्वाचं अंग नसतं. त्यातून कीर्तन ही तर एक कलाच आहे. शिवाय समर्थांनी म्हटलं आहे, 'वक्ता पाहिजे साचार अनुभवाचा।' मग या सर्वातून मार्ग कसा काढायचा? मार्ग नक्की आहे. नामदेव महाराजांनी म्हटलं आहे,

बोलू ऐसे बोल। जेणे बोले विठ्ठल डोले।।
प्रेम सर्वांगाचे ठायी। वाचे विठ्ठल रखुमाई।।
नाचू कीर्तनाचे रंगी। ज्ञानदीप लावू जगी।।
परेहुनि परते घर। तेथे राहू निरंतर।।
सर्वसत्ता आली हाता। नामयाचा खेचर दाता।।

'प्रेम सर्वांगाचे ठायी' म्हणजे मुख्यतः ते मनात आहेच आणि तेच प्रेम शब्दांवाटे प्रकट होतं आहे. हे कीर्तनाचं अंतरंग आहे. देवाबद्दल, संतांबद्दल अत्यंत प्रेमाने बोलणं हे कीर्तनच आहे. त्यासाठी कुठेतरी देवळात, सभागृहात कीर्तन करता आलं नाही तरी बिघडत नाही. पण हे कीर्तन मात्र ज्याला त्यातली आवड आहे, त्याच्याशी बोलतानाच रंगतं.

सगुणकथा या नाव कीर्तन। अद्वैत म्हणिजे निरूपण।
सगुण रक्षून निर्गुण। बोलत जावे।।२३।।

भक्ती आणि ज्ञान हे दोन्ही हातात हात घालून चालावेत अशी समर्थांची आणि सर्व संतांची धारणा आहे.

कीर्तनाचे परिणाम सांगताना समर्थ म्हणतात,

कीर्तने वाचा पवित्र। कीर्तने होय सत्पात्र।
हरिकीर्तने प्राणीमात्र। सुसिळ होती।।२८।।

जो कीर्तन करतो त्याची वाचा पवित्र होते तर ऐकणाऱ्याचे कान, मन पवित्र होतात. करणारा, ऐकणारा दोघेही सुशील होऊन जातात.

कित्येक ठिकाणी कीर्तनाच्या अनेक वर्षांच्या परंपरा आहेत. तिथे रोज कीर्तन होते. सर्व संतांच्या स्थानांवर, एकनाथ महाराज, तुकाराम महाराज, ज्ञानेश्वर महाराज, समर्थ यांच्या मांदियाळीतील आणि यानंतर भक्ती-योगप्रधान परमार्थ ज्या ज्या संतांच्या स्थानी प्रतिपादन केला जातो तिथे कीर्तने-प्रवचने चालत असतात. उदाहरणे अनेक आहेत. सांगलीला कोटणीस महाराजांच्या मठात ११८ वर्षांची तर केळकर महाराजांच्या मठात ९४ वर्षांची कीर्तन-परंपरा आहे. वर्षानुवर्षं रोज कीर्तन ही काही सामान्य गोष्ट नाही. पूजनीय हनुमंतराव कोटणीस यांनी ते रुग्णालयात असताना तिथेही कीर्तन केल्याचे आणि कीर्तनसेवा अबाधित ठेवल्याचे उदाहरण आहे.

कीर्तनात भजनाचाही अंतर्भाव असतो. सर्व काही ईश्वरप्रेमाशी संबंधित आहे. गोंदवल्यात राममंदिराच्या स्थापनेच्या प्रसंगी मूर्तीची प्रतिष्ठापना झाली. त्या दिवशी रात्री नऊनंतर महाराज भजनासाठी उभे राहिले. 'छेत्री सिंहासनी अयोद्धेचा राजा। नांदतसे माझा मायबाप।।' या भजनाने सुरुवात झाली. त्यानंतर तीन तास महाराज रंगून भजन म्हणत होते. शेवटी 'श्रीरामचंद्रा करुणासमुद्रा...' हा श्लोक मूर्तीसमोर उभे राहून म्हणताना महाराजांच्या डोळ्यांत प्रेमाश्रू होते. श्लोकाचे दोन चरण म्हणून झाल्यावर राममूर्तीच्या गळ्यातली दोन सुंदर गुलाबाची फुलं महाराजांच्या ओंजळीत पडली.

पूजनीय दासगणू महाराज नित्य कीर्तन करीत. ते श्रीसाईबाबा यांजकडे असताना, पूर्वी कीर्तनकार करीत तसा पोषाख करून एकदा कीर्तनाला निघाले; तेव्हा साईबाबांनी त्यांना बोलावले आणि 'कुठे चाललास?' म्हणून विचारले. तेव्हा त्यांनी उत्तर दिले, 'कीर्तनाला.' साईबाबा म्हणाले, 'मग हा नवरदेवासारखा पोषाख कशाला? वैराग्याचं महत्त्व तुम्ही श्रोत्यांना सांगणार ना? उतरव तो पोषाख!' दासगणू महाराज त्यानंतर केवळ धोतर, उपरणं अशा साध्या पोषाखात अप्रतिम कीर्तन करीत असत.

महाराष्ट्रात भारताच्या स्वातंत्र्यसंग्रामाच्या काळात कीर्तनकारांनी देवप्रेमाबरोबर देशप्रेमाची, स्वातंत्र्यप्रेमाची ज्योत

चि. समन्यू याच्या वाढदिवसानिमित्त कोल्हापूरच्या एका साधिकेकडून शुभेच्छापूर्वक पृष्ठप्रायोजन (१३ नोव्हेंबर)

खेडोपाडी नेली हे त्यांचे उपकार स्मरायला हवेत. कीर्तनातून राष्ट्रप्रेम, राष्ट्रपुरुष त्याप्रमाणेच दारूबंदी, सार्वजनिक आरोग्य इत्यादी अनेक विषय कीर्तनकारांनी समाजापुढे नेले, लोकांच्या मनी उतरवले. पण मुख्य धारा आहे ती ईश्वरप्रेमाची!

भगवानांनी गीतेत महात्मे कसे भजतात ते सांगताना, 'सततं कीर्तयन्तो माम्' या श्लोकात त्याचे वर्णन केले आहे. त्यावर विवरण करताना ज्ञानेश्वर महाराजांनी सुरुवातीलाच म्हटले आहे–

तरी कीर्तनाचेनि नटनाचे। नाशिले व्यवसाय प्रायश्चित्ताचे।

जे नामचि नाही पापाचे। ऐसे केले।।९/१९७।।

कीर्तन कसं मन शुद्ध, पवित्र करतं त्याचं अप्रतिम वर्णन करून झाल्यावर ज्ञानदेवांनी म्हटलं आहे,

कही एखादेनि वैकुंठा जावे। ते तिहीं वैकुंठचि केले आघवे।

ऐसे नामघोष गौरवे। धवळले विश्व।।९/२०३।।

कैसे माझ्या गुणी धाले। देशकाळाते विसरले।

कीर्तन सुखे सुखी झाले। आपणपांचि।।९/२०९।।

यानंतर ज्ञानदेवांनी नामस्मरण आणि अष्टांगयोग ध्यान–समाधीपर्यंत सांगून, महात्म्यांच्या ज्ञानस्थितीपर्यंत वर्णन केलं आहे. नामदेव महाराजांच्या अभंगांतही असेच भक्ती–योग–ज्ञान यांचे आपल्याला दर्शन होते. 'परेहुनि परते घर। तेथे राहू निरंतर।।' हे शब्द परावाणीपलीकडच्या चैतन्यस्वरूपाला स्पर्श करतात.

भक्तीच्या दिव्याला योगाची वात आणि ज्ञानाची ज्योत या प्रकाशात संतांचं कीर्तन चालतं. ते स्वतः तेजात न्हाऊन निघून जगातला देव प्रकाशित करीत राहतात. साधकाने देवभाव बाजूला पडून केवळ मनोरंजनात्मक कीर्तन चाललंय असं होऊ देऊ नये. श्रोत्यांना कीर्तनात देवावर मन एकाग्र करण्याची सवय लागावी हे अभिप्रेत आहे. समर्थ म्हणतात,

कीर्तने अवेग्रता घडे। कीर्तने निश्चय सापडे।

कीर्तने संदेह बुडे। श्रोतया वक्तयांचा।।२९।।

कीर्तन हे समाजाच्या अध्यात्म–प्रबोधनाचं साधनही आहे. श्रोत्यांच्या परमार्थातल्या शंका निवारण होणे, त्यांना त्यातली तत्त्वे सुलभपणे कळणे, हे कीर्तनात अभिप्रेत आहे.

बाबा महाराज (सातारकर) एका कीर्तनात म्हणाले होते, 'प्रपंचात प्रदर्शन असतं तर परमार्थात दर्शन असतं. प्रदर्शनाची हौस फिटत नाही तोवर दर्शन होत नाही.'

मुख्यतः साधनेचा निश्चय, देवाचं स्वरूप, आपलं स्वरूप यांचा परस्पर–संबंध या सर्व गोष्टींबाबत श्रोत्यांची निश्चयात्मक भूमिका निर्माण व्हावी, त्यांना कथेचा, संगीताचा, भजनाचा आनंदही मिळावा आणि बोधही होत जावा अशी कीर्तनाची अप्रतिम रचना असते. देवर्षी नारदांनी ही कीर्तनप्रणाली निर्माण केली असं समजता येतं.

सदा सर्वदा हरिकीर्तन। ब्रह्मसुत करी आपण।

तेणे नारद तोचि नारायण। बोलिजेत आहे।।३०।।

नारदांची कीर्तन–परंपरा तर झालीच पण नारद म्हटलं की 'नारायण नारायण' हे अखंड नाम आपल्या मनात येतं. नामसंकीर्तन हे कीर्तनाचं एक सुंदर रूप आहे. नामाची धून सांगणे, श्रोत्यांसह सर्वांनी एकत्र म्हणणे यांतूनही कीर्तन करता येते. त्यात टाळ–मृदुंगाची साथ असणे यांत जो आनंद आहे– तो अनुभवायलाच हवा. तो सांगून समजणार नाही.

भजनात, नामसंकीर्तनात माणूस संसाराची किटकिट विसरतो, स्वतःचा अहंकार थोडा वेळ बाजूला पडतो, तल्लीनता येते, अंतःकरणाचा भार देवावर घालून संसार काही काळ देवापायी वाहता येतो असं तुकाराम महाराजांनी म्हटलं आहे–

तुका म्हणे घालू तयावरी भार। वाहू हा संसार देवापायी।।

हे नामसंकीर्तनात सहज अनुभवता येतं.

म्हणोनि कीर्तनाचा अगाध महिमा। कीर्तने संतोषे परमात्मा।

सकळ तीर्थे आणि जगदात्मा। हरिकीर्तनी वसे।।३१।।

कशावरून समजायचं परमात्मा संतोषला? तर आपल्याला सात्त्विक आनंद होण्यावरून! कीर्तन–नामसंकीर्तन–नामस्मरण हे सगळं परस्परांना आणि देवाला जोडलेलंच आहे म्हणून पुढचा समास आहे नामस्मरणाचा!

(क्रमशः)

चि. राघव आदित्य रेखी (२६ सप्टेंबर) याच्या वाढदिवसानिमित्त आजी-आजोबांकडून शुभेच्छापूर्वक पृष्ठप्रायोजन

श्रीमत् भागवत स्कंध ४

ध्रुवाची कथा

लहानपणापासून सर्वांनाच ध्रुव-प्रल्हादांच्या कथा माहिती असतात. बाल प्रल्हाद, बाल ध्रुव हे सर्वांचे लाडके असतात. मोठे झालो तरी ध्रुव-प्रल्हादांप्रमाणे आपल्याला देव भेटावा असं वाटत असतं. ध्रुवाची कथा विष्णूच्या अंशापासून निर्माण झालेल्या म्हणजे सात्त्विक मनोवृत्तीच्या स्वायंभूव मनू आणि त्याची पत्नी शतरूपा यांच्यापासून सुरू होते. त्यांना उत्तानपाद आणि प्रियव्रत ही दोन मुलं होती.

उत्तानपाद राजाला सुनीती आणि सुरुची या दोन राण्या होत्या. त्यांतली सुरुची ही त्यांची आवडती होती हे नावावरूनच समजण्यासारखं आहे. माणसाला रुची आवडत असते. नीतीला तो थोड्या अंतरावर ठेवत असतो. रुचीचं सगळं छान, उत्तम! त्यानुसारच सुरुचीच्या मुलाचं नाव उत्तम, तर सुनीतीचा मुलगा ध्रुव.

एकदा राजा सुरुचीच्या मुलाला मांडीवर खेळवत असताना ध्रुव तिथे होता. त्यालाही बापाच्या मांडीवर बसायची इच्छा झाली. तो त्याच्या मांडीवर चढू लागल्याचं पाहून सुरुची म्हणाली, 'बाळा, तू राजपुत्र आहेस खरा, पण माझ्या पोटी आलेला नाहीस. राजाची मांडी हवी असेल तर तप करून ईश्वराची आराधना कर म्हणजे पुढच्या जन्मी तरी त्याच्या कृपेने ते शक्य होईल.' यामागे राजाची मांडी म्हणजे राजसिंहासन हे समीकरण होते.

यावर राजा काहीच बोलला नाही. याचा ध्रुवाला फार अपमान वाटला आणि तो रडत आपल्या आईकडे गेला. सुनीती राणीला सर्व हकिकत कळली. ती सुज्ञ होती. ध्रुवाला ती म्हणाली, 'रडू नकोस. तुला तुझ्या सावत्र आईच्या बोलण्याचा राग आला आहे ते स्वाभाविकच आहे. पण तिच्या बोलण्यात तथ्य आहे. तू खरोखरच देवाला शरण जा. तुझे आजोबा स्वायंभूव मनू हे भगवान विष्णूचे मोठे भक्त होते. तूदेखील त्यांच्यासारखी भक्ती करून, तप करून देवाला प्रसन्न करून घे.'

सुनीतीने ध्रुवाला प्रेमाने पोटाशी धरले होते. सुरुचीच्या बोलण्यात सवती-मत्सर होता. तो सुनीतीच्या बोलण्यात कुठेच नव्हता. ध्रुवाला सुरुचीच्या बोलण्याचा त्रास तर झालाच होता पण त्यापेक्षाही आपला पिता आपल्या बाजूने नाही याचा जास्त त्रास झाला होता. सुनीतीने तिच्या जीवनातल्या अनुभवावरून ते गृहीतच धरले होते आणि त्याच्या मागे लागण्यात काही अर्थ नाही हा व्यवहार्य सल्ला आपल्या लहानग्या मुलाला दिला होता. तसेच, आपल्या विरोधात असणाऱ्या व्यक्तीच्या बोलण्यातले तथ्य जाणून त्याचा स्वीकार करणे ही अत्यंत दुरापास्त गोष्ट सुनीतीने सहज साध्य केली होती; त्यावरून तिच्या अंतःकरणाची उंची जाणवते.

ध्रुवाने आपल्या आईला तप कसे करतात, कुठे करतात असे विचारले तेव्हा तिने तप एकांतात वनात करतात हे सांगून, त्यात मुख्यतः अत्यंत संयमित राहून मंत्राच्या साहाय्याने ईश्वरस्मरण करायचे असते, तसेच एकाच ठिकाणी आसन घालून, डोळे मिटून मनात ईश्वराचे ध्यान करायचे असते हे सांगितले. ती पुढे म्हणाली, 'ईश्वरकृपेने जर सद्गुरू भेटले तर ते तपाची ही पद्धत नीट सांगू शकतील.'

आईचे बोलणे ऐकून ध्रुवाला ईश्वरप्राप्तीची आणि त्यासाठी घर सोडून, वनात जाऊन तप करण्याची तीव्र इच्छा झाली. तो आईला म्हणाला, 'आई आता मला इथे राहवत नाही. तू परवानगी दे, आशीर्वाद दे आणि मला तपासाठी वनात जाऊ देत,' असे म्हणून तो तिच्या पाया पडला. त्याला अश्रुपूर्ण नयनांनी पोटाशी घेत सुनीती म्हणाली, 'माझे तुला आशीर्वाद तर आहेतच पण जिने तुला दुःख दिले त्या सावत्र आईचेही आशीर्वाद घेऊन मग तू जा. कारण मनात द्वेषबुद्धी ठेवून ईश्वराच्या जवळ जाता येत नाही.'

ध्रुवाने आईचे म्हणणे ऐकले. तो दृढ निश्चयाने वनात तपासाठी निघाला तेव्हा बापाच्या मांडीवर बसून खेळायच्या कोवळ्या वयात होता. तो जेव्हा उत्तानपाद राजाला आणि सुरुचीला नमस्कार करून निरोप घ्यायला गेला तेव्हा त्या दोघांनाही गलबलून आले. सुरुचीनेही त्याला मनःपूर्वक आशीर्वाद दिले, कारण हे लोकोत्तर कृत्य होते, जे तिच्या

चि. माधव आदित्य रेखी (२६ सप्टेंबर) याच्या वाढदिवसानिमित्त आजी-आजोबांकडून शुभेच्छापूर्वक पृष्ठप्रायोजन

मुलाच्या वयाचाच मुलगा करीत होता आणि तिचं बोलणं त्याला कारणीभूत झालं होतं. उत्तानपाद राजाला तर शरमेने मेल्याहून मेल्यासारखं झालं होतं. ध्रुवाला त्याच्या निश्चयापासून बळाने किंवा अन्य कोणत्याही मार्गाने ढळवता येणार नव्हते. शिवाय आपल्या पित्याच्या भगवद्‌भक्तीचा आणि तपाचा वारसा आपण चालवला नाही पण आपल्याकडून अपमानित केला गेलेला आपला पुत्र तो वारसा पुढे चालवायला निघाला आहे; अशात त्याच्या ईश्वरप्राप्तीच्या मार्गात येणे पाप आहे असे राजाच्या मनात येऊन त्याने लज्जेने व्याप्त मनःस्थितीत ध्रुवाला आशीर्वाद दिले.

पित्याच्या नगराबाहेर पडून वनाकडे वाटचाल करणाऱ्या ध्रुवाला आता देवाचा ध्यास लागला होता. आई म्हणाली तसे सद्‌गुरू भेटतील का, असेही चालता चालता त्याच्या मनात येत होते. परमेश्वराच्या कृपेने नारदमुनी त्याच मार्गावरून उत्तानपाद राजाकडे चालले होते. त्यांची आणि ध्रुवाची गाठ पडली. बालवयातील हे मूल ईश्वरप्राप्तीचा दृढ निश्चय करून घर सोडून निघालं आहे याचं त्यांना विलक्षण कौतुक वाटलं.

तथापि ध्रुवाच्या निश्चयाची परीक्षा घेण्यासाठी नारदमुनी त्याला म्हणाले, 'बाळा, तू अजून लहान आहेस. तुझं हे खेळण्याचं वय आहे. या वयात मान-अपमान यांतला भेदही कळत नसतो. त्याने मुलं एवढी दुःखी होत नसतात. ईश्वराला योगमार्गाने संतुष्ट करून त्याचा कृपाप्रसाद घेणे फार कठीण आहे असे मला वाटते. यासाठी ध्रुवा, हा बिकट मार्ग सोडून तू परत घरी जा. सुखदुःखात चित्तवृत्ती शांत ठेवून समाधान राखावे.'

यावर ध्रुव म्हणाला, 'महाराज तुमचे शब्द माझ्या मनात ठसत नाहीत. त्रैलोक्यात कोणालाही प्राप्त झाले नसेल असे जे सर्वोत्कृष्ट पद असेल, ते प्राप्त करून घेण्यासाठी ईश्वरप्राप्ती कशी होईल ते आपण मला सांगावे अशी मी प्रार्थना करतो.'

यावर नारदांनी ध्रुवाला यमुनेच्या पवित्र तीरावरच्या मधुवनात तप करण्यासाठी जायला सांगितले. सगुण ध्यान कसे करावे, हृदयात ईश्वरस्वरूपाची धारणा कशी धरावी हे सांगितले आणि 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' या मंत्राचा उपदेश केला. शांती, मौनव्रत धारण करणे, वनातील कंदमुळे, फळे यांचा परिमित आहार घेणे- या मूळ तपाला पूरक गोष्टीही सांगितल्या. वैराग्य, प्रेमयुक्त आणि अनन्य भक्तियोगाने परमेश्वराचे निरंतर भजन कसे करावे हे सर्व समजावले.

नारदांचा उपदेश ऐकून ध्रुवाने गुरुभावनेने नारदांना प्रदक्षिणा घातली आणि त्यांच्या पायांवर डोके ठेवून वंदन केले व तो मधुवनाकडे ईश्वरस्मरणात चालू लागला.

इकडे नारदमुनी उत्तानपाद राजाकडे गेले तेव्हा तो म्लानमुख बसला होता. नारदांना पाहून त्याने त्यांचे सत्कार-पूजन केले आणि झाल्या प्रकारचे दुःख व ध्रुवाविषयीची काळजी व्याकूळ होऊन व्यक्त करू लागला. नारदांनी राजाला सांगितले, 'तुझ्या पुत्राची योग्यता फार मोठी आहे. त्याचे सामर्थ्य तुला ठाऊक नाही. देवच त्याचे रक्षण करीत असल्याने तू शोक करू नकोस. लवकरच विलक्षण मोठे यश व कीर्ती मिळवून तो परत येईल.' अशा प्रकारे राजाला व एकूण राजपरिवाराला आश्वस्त करून नारदमुनींनी प्रयाण केले.

ध्रुव मधुवनात पोहचल्यावर नारदांच्या उपदेशानुसार अत्यंत एकाग्रतेने त्याने भगवंतांची आराधना सुरू केली. शरीराला अत्यंत आवश्यक एवढीच कवठे, बोरे वगैरे त्याने सुरुवातीला ग्रहण केली. नंतर नंतर तो ईश्वराच्या ध्यानात व तपात एवढा तल्लीन झाला की त्याला शरीराचे भान राहिनासे झाले. एका भगवद्‌स्वरूपाशिवाय त्याला कशाचेही भान राहिले नाही. भगवंताच्या मूळ ब्रह्मस्वरूपावर त्याचे चित्त स्थिर होऊ लागले आणि त्यात ते विलीन होऊ लागले. पुढे नारदांनी जो अनन्य भक्तीचा उपदेश केला होता त्यानुसार विश्वव्यापी परमात्मा आत्मस्वरूपाहून भिन्न नाही अशा एकरूपतेच्या स्थितीला तो गेला.

मधुवनात अनन्य योगस्थितीतील ध्रुवाला दर्शन देण्यासाठी श्रीभगवान अवतरले. त्या वेळी हृदयाकाशात चित्त भगवत्स्वरूपात विलीन झाले आहे अशा स्थितीत ध्रुव ईश्वरतदाकार होऊन गेला होता. अचानक त्याची ती अवस्था ढळली. सच्चिदानंद प्रभूंचे स्वरूप एकाएकी अंतर्धान का पावले म्हणून ध्रुवाने डोळे उघडले तर समोर सगुण रूपात साक्षात श्रीहरी!

त्या दर्शनाने ध्रुव गडबडून गेला. काय करावे हे त्याला सुचेना. तशात त्याने लवून प्रणाम केला. जणू ध्रुव नेत्रांनी आणि

चि. अवनीश अखिलेश वैद्य (१ ऑक्टोबर) याच्या वाढदिवसानिमित्त आजी-आजोबांकडून शुभेच्छापूर्वक पृष्ठप्रायोजन

सर्व गात्रांनी भगवत्स्वरूपाचे प्राशन करीत होता. आपल्या बाहूंनी त्या स्वरूपाला दृढ मिठी मारीत होता. अशात भगवंतांची स्तुती करावी अशी इच्छा त्या बालकाच्या मनात उद्भवली; पण ती स्तुती कशी करावी हे त्याला कळत नव्हते!

त्यानंतर एक मोठा गोड प्रसंग घडला. त्या मुग्ध बालकाचा भाव जाणून श्रीभगवानांनी आपला वेदमय शंख त्याच्या गालाला लावला. त्याच्या स्पर्शाने ध्रुवाला वेदमय वाणीची स्फूर्ती प्राप्त झाली आणि त्या दैवी वाणीने ध्रुव देवाचे स्तवन करू लागला. हीच ती प्रसिद्ध ध्रुवस्तुती.

श्रीभगवानांनी ध्रुवाला अढळ पदाचे वरदान दिले. तसेच राज्यात जाऊन राज्य करण्याची अनुज्ञाही दिली. ध्रुव म्हणाला, 'देवा, आता मला संसारात का घालीत आहात? राज्य वगैरे कशाला?' तेव्हा भगवान म्हणाले, 'तुला राज्यावर बसलेला पाहण्याची मलाच इच्छा आहे. धर्माने राज्य चालवणारा राजा पृथ्वीला मिळायला हवा आहे. अखेर तू माझ्या दिव्य स्वरूपाला प्राप्त होशील.'

कृतार्थ होऊन ध्रुवबाळ आपल्या मातेकडे परतले तेव्हा दोघांना काय वाटले असेल हे सांगायला शब्द नाहीत.

(क्रमशः)

निवेदन

परदेशातील व्यक्तींनी स्वरूपयोग वार्तापत्राची वर्गणी भरण्यासाठी किंवा स्वरूपयोग प्रतिष्ठानला देणगी देण्यासाठी Pay Pal System**चा वापर करावा.**

अमेरिकेतील व्यक्तींना चेकने पैसे पाठवायचे असतील तर चेक Arya Dharma Samaj या नावे लिहून राधिका कुलकर्णी यांच्या पत्त्यावर पाठवावा. या नावाने देणगी दिल्यास आयकर सवलत उपलब्ध आहे.

संपर्क– Radhika Hemant Kulkarni
155 Leahway, Parisppany, NJ 07054, USA
Phone : 973-884-2390
radhikakulkarni@yahoo.com

वार्तापत्राच्या सर्व वर्गणीदारांना विनंती

एप्रिल १९९८ पासून अखंडितपणे आपण 'स्वरूपयोग वार्तापत्र' प्रसिद्ध करीत आहोत. सर्व सभासदांना त्यांची वर्गणीची मुदत संपली तरीही खंड न पाडता वार्तापत्र पाठवले जातच असते; कारण या वार्तापत्रातून आध्यात्मिक साहित्य प्रसार व्हावा आणि साधकांनी खऱ्या अर्थाने स्वरूप-योग-साधनेकडे वळावे हाच शुद्ध हेतू आहे.

वास्तविक पाहता, वर्गणीदाराची वर्गणीची मुदत संपलेली असेल तर ती तारीख वार्तापत्रावर पत्त्यासोबत छापली जाते. आपण ते पाहून आपली वर्गणी स्वरूपयोगच्या पुणे कार्यालयात पाठवावी अथवा आपल्या गावी असलेल्या केंद्रामध्ये भरावी अशी अपेक्षा असते. अनेक वर्षे एका विशिष्ट नाममात्र वर्गणीमध्ये वार्तापत्र आपल्यापर्यंत पोहोचत आहे. गेली अनेक वर्षे वर्गणी वाढवलेली नाही. वार्तापत्र छपाईचा खर्च आणि टपालखर्च त्यातून भागावा एवढीच ती ठेवली आहे. तथापि दिवसेंदिवस वाढत जाणारी महागाई लक्षात घेता, तशी तोंडमिळवणी होणे आता कठीण होत आहे.

या सेवेला आपापल्या परीने हातभार लावणारी साधक मंडळीही असतातच! त्यांच्याविषयी आम्ही मनापासून कृतज्ञ आहोत. परंतु वार्तापत्र ज्या व्यक्तींपर्यंत पोहोचते, त्या सर्वांनी वर्गणीची मुदत संपली असल्याची सूचना वार्तापत्रावरील आपल्या पत्त्याजवळ आली आहे का, हे कटाक्षाने पाहावे आणि तशी सूचना आली असल्यास त्वरित आपली वर्गणी मागील बाकीसह भरण्याची व्यवस्था करावी अशी विनंती या निवेदनाद्वारे करीत आहोत.

पुढील वर्षाच्या अंकापासून म्हणजे जानेवारी २०१८ पासून आपल्याला अंक न आल्यास कार्यालयात चौकशी करून माहिती घ्यावी. वर्गणी राहिली असल्यास भरावी म्हणजे अंक आपल्याला पाठवला जाईल. धन्यवाद!!

लोकमान्य टिळकांचे भारतीय स्वातंत्र्यलढ्यातील लंडनमधील कार्य - भाग २

व्हॅलेंटाईन चिरोल याने 'The Indian Unrest' या निरीक्षणात्मक पुस्तकात, 'भारतात जे क्रांतीचं वातावरण निर्माण झालं आहे, त्याच्या मुळाशी टिळक आहेत', असे म्हणताना अनेक खोटे आरोप त्यांच्यावर केले होते. त्यामुळे लंडनच्या कोर्टात चिरोलविरुद्ध टिळकांनी अब्रू-नुकसानीचा दावा लावला. हा दावा टिळक जिंकतील तर भारतातल्या ब्रिटिश सरकारची जगभर बदनामी होईल असा पवित्रा घेऊन ब्रिटिश सरकार चिरोलच्या बाजूने उभे राहिले. परंतु मार्च १९१८मध्ये निघून टिळक या खटल्यासाठी बोटीने कोलंबोपर्यंत गेले. तिथून सरकारने त्यांना भारतात परत यायला लावले. कारण टिळक ही एक महाभयंकर व्यक्ती आहे आणि अनेक ब्रिटिशांच्या वधाला ते कारणीभूत झाले आहेत असा वर्तमानपत्रात प्रचार करून टिळकविरोधी वातावरण निर्माण करायला सरकारला वेळ हवा होता. जनमानसात टिळकांची प्रतिमा वाईट प्रकारे कलंकित करणे शक्य होणार होते आणि ज्यूरींची मते एकदा कलुषित झाली की टिळकांविरुद्ध निकाल देणे शक्य होणार होते. हा घाणेरडा राजकीय डाव खेळण्यासाठी टिळकांचे लंडनमध्ये जाणे सरकारने सप्टेंबर १९१८ पर्यंत लांबवले आणि अखेर ३० ऑक्टोबर १९१८ या दिवशी टिळक लंडनला पोहोचले.

मार्च ते ऑक्टोबरअखेर या काळात वर्तमानपत्रांत पद्धतशीर प्रचार करून ब्रिटिशांनी टिळकांबद्दलचे जनमत कलुषित तर केले. टिळकांनी सार्वजनिक सभांमध्ये भाषण करता कामा नये असा निर्बंध टिळकांवर भारतातल्या ब्रिटिश सरकारने घातला होता. टिळकांनी सरकारला कळवले, की 'तुम्ही माझ्यावर घातलेल्या बंधनांचा निषेध करून मी ती पत्करीत आहे. इंग्लंडला गेल्यावर त्या बंधनांसंबंधीचा हुकूम रद्द व्हावा म्हणून मी अवश्य प्रयत्न करेन.' पौरुष पौरुष म्हणतात ते काय असते ते टिळकांनी दाखवून दिले.

२९ जानेवारी १९१९ या दिवशी कामकाजाला प्रारंभ झाला. टिळकांचे वकील सर जॉन सायमन यांनी सतत ७ तास भाषण करून चिरोल यांच्या पुस्तकात बदनामी करणारी विधाने कोणती आहेत आणि ती खोटी कशी आहेत हे सप्रमाण मांडले.

चिरोलतर्फे म्हणजेच सरकारतर्फे एडवर्ड कार्सन या उग्र आणि निर्दय पद्धतीने बोलणाऱ्या वकिलाला तोंड देणे हे जबाब देणाऱ्या टिळकांना मंडाले तुरुंगात बिघडलेल्या प्रकृतीमुळे कठीण होते, तरीही त्यांच्या विलक्षण बुद्धिमत्तेचा प्रत्यय त्यांच्या युक्तिवादातून सर्वांना आला. 'हिंदुस्थानातील ब्रिटिश सरकार आणि ब्रिटिश अधिकारी हे एकच आहेत', हे टिळकांकडून वदवून घेण्याचा कार्सन याने प्रयत्न केला. तो म्हणाला, 'सरकार अमूर्त असत नाही, त्याला अधिकारी असावे लागतात. त्यांचे मिळूनच सरकार होते.'

यावर टिळकांनी उत्तर दिले, 'घराला खोल्या असतात पण एखादी खोली म्हणजे घर असं म्हणता येत नाही. म्हणून 'अधिकारी इज इक्वल टू सरकार' असं म्हणता येणार नाही.'

खुदिराम बोसने किंग्ज फोर्डच्या गाडीवर बॉम्ब टाकण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा क्रांतिकारकांना चोर-लुटारू ठरवू पाहणाऱ्या अँग्लो-इंडियन वृत्तपत्रांना टिळकांनी चोख

उत्तर दिले होते, की 'ब्रिटिशांनी बंगालची फाळणी केली त्यामुळे चिडून जाऊन क्रांतिकारकांनी हे कृत्य केले.' 'हे खरे मानायचे का?' असे जेव्हा कार्सनने त्यांना विचारले तेव्हा, याआधी ब्रिटिशांनी आयर्लंड आणि आल्स्टर या प्रांतांचीही अशीच फाळणी केली होती आणि तेव्हाही असेच बॉम्बस्फोट झाले होते याचा दाखला देत टिळकांनी सांगितले, की 'हो, हे खरे मानायचे की, बंगालच्या फाळणीने बॉम्बस्फोट झाले. कशावरून? तर आयर्लंड-आल्स्टरच्या फाळणीच्या वेळी तसेच झाले होते, त्यावरून!'

हा नुकताच घडलेला इतिहास होता आणि कार्सन हा मुळात आयरिश होता त्यामुळे त्याला या विधानावर काहीही बोलता येईना. तो इतका पिसाळला, की असभ्य भाषेत कोर्टात बोलू लागला. कारण त्याच्या मर्मावरच घाव घातला होता.

त्यानंतरचं अत्यंत अशोभनीय व अन्याय्य कृत्य म्हणजे न्यायमूर्ती डार्लिंग यांनी ज्यूरींना उद्देशून भाषण करून आपले मत मांडले. हे कोर्टाच्या रिवाजाविरुद्ध तर होतेच, पण ज्यूरींची मतं कलुषित करण्याचा हा गुन्हाच होता आणि न्यायाधीशच तो करीत होते. यातून टिळकांच्या विरुद्ध निर्णय दिला गेला. खटल्याचा सर्व खर्च- जो अवाढव्य होता तो टिळकांनी भरावा असाही निर्णय दिला गेला.

यावर ब्रिटनमधल्याच विविध वृत्तपत्रांनी 'न्यायदेवतेचा खून', 'अत्यंत लज्जास्पद' अशा मथळ्यांसहित ते वृत्त छापले. एका वृत्तपत्राने लिहिलं, 'कार्सन यांनी मुडदेफरासाचं काम केलं आणि त्या कामाचे पैसे ज्याला त्याने बळी दिलं त्या बळीनेच भरून द्यायचे होते!' या खटल्यामुळे, ब्रिटिश सरकार केवळ भारतातच अन्यायी आहे असे नसून ते सर्वत्रच- स्वतःच्या देशात आणि इतरांच्या देशांत स्वार्थासाठी न्यायाचा खून करत असतात हे सर्व जगात आपोआपच सिद्ध झालं.

टिळकांनी भरून द्यायची रक्कम त्या काळात अडीच लाखांच्या घरात होती. टिळकांनी आपले चिरंजीव धोंडोपंत यांना लिहिलं, 'आपल्याकडच्या सरकारी सिक्युरिटीज वगैरे जे काही आहे, जी मालमत्ता आहे, ते सर्व विकून टाका आणि पैसे उभे करा.'

टिळकांसाठी भारतातून पैसे उभे करण्याबाबत सर्वाधिक पुढाकार कोणी घेतला असेल तर महात्मा गांधींनी. त्यांनी एक पत्रक काढले. सरोजिनी नायडू व इतरही नेत्यांचंसुद्धा त्यांना साहाय्य होतं व पत्रकावर त्यांच्या सह्याही होत्या. पत्रकात असं म्हटलं होतं, की 'लोकमान्य टिळकांनी गेल्या चाळीस वर्षांत मातृभूमीची सेवा करताना जो त्याग केला त्याबद्दल त्यांचा गौरव करण्यात येत आहे. अब्रू-नुकसानीचा हा दावा टिळकांनी केवळ जनतेच्या हिताच्या दृष्टीने लावला असल्यामुळे या दाव्यात त्यांचे जे आर्थिक नुकसान झाले ते भरून काढण्यासाठी देशबांधवांनी सढळ हाताने टिळक निधीला मदत करावी. आणि हा निधी जमवणे हे आपलं कर्तव्य आहे असं प्रत्येकाने समजावं', असं आवाहन गांधींनी त्यात केलं होतं.

'या दाव्यात एवढे पैसे खर्च करून तुम्ही काय मिळवलं?' या प्रश्नावर लोकमान्यांचं उत्तर होतं, 'कोणताही प्रतिकार न करता विनाकारण अन्याय सहन करणं हा देवद्रोह आहे. या खटल्यामुळे ब्रिटिश सत्तेवरचा, त्यांच्या प्रामाणिकपणावरचा लोकांचा विश्वास नष्ट होईल.'

'पण एवढ्या मोठ्या संकटाबाबत तुम्हाला काय वाटतं?' या प्रश्नाला लोकमान्यांनी दिलेलं उत्तर केवळ प्रसिद्धच नव्हे, तर अत्यंत तेजस्वी आणि अद्वितीय आहे. ते म्हणाले, 'आकाश जरी माझ्यावर कोसळले तरी त्यावर पाय देऊन मी उभा राहीनच राहीन!'

'आली जरी कष्टदशा अपार ।
न सांडिती धैर्य कदापि थोर ।
केला जरी पोत बळेचि खालें।
ज्वाळा तरी ते वरती उफाळें।।'

हे टिळकांचे उत्तर वरील पंक्ती सिद्ध करणारे अप्रतिम उदाहरण आहे.

या अपयशानंतर टिळक खचून जातील असे लोकांना वाटले. मंडालेमध्ये सहा वर्षे तुरुंगवास भोगल्यानंतर लगेचच हा दावा दाखल झाला आणि त्यात अपयश आलं. आता

वडील कै. श्री. द. खडकीकर (अमरावती) यांच्या स्मरणार्थ पुण्याच्या एका साधिकेकडून पृष्ठप्रायोजन

टिळक संपलेच असं काही जणांना वाटलं. पण स्थितप्रज्ञता टिळकांच्या अंगामध्ये बाणलेली होती आणि शांतपणा इतका होता की, त्या परिस्थितीतसुद्धा त्यांनीच इतरांना आधार देण्याचा प्रयत्न केला. टिळकांनी त्यानंतर चार दिवसांतच 'भारताला स्वातंत्र्य देणं का आवश्यक आहे?' या विषयावर अत्यंत प्रभावी भाषण केलं. ते भाषण ऐकून ते हा खटला हरले होते असं कोणालाही वाटलं नसतं; इतक्या ठामपणाने ते बोलले की सर्व जण अवाक् झाले! कारण अपयशानंतर असं विजिगीषू आणि प्रेरणादायी बोलणं अवघड असतं.

या सर्व राजकीय कार्यात व्यग्र असतानाही त्यांच्यातला संशोधक सतत जागृत असे. इतर काहीही व्याप असले तरी त्यांच्या बुद्धीचा एक भाग संशोधनाच्या विषयाच्या विचारात व्यग्र असे. त्या वेळीही त्यांचं एक संशोधन चालू होतं. त्यासंबंधीची कागदपत्रं किंवा संदर्भ ग्रंथ वगैरे जमवायला त्यांनी सुरुवात केली होती. विषय होता, 'वेदांचं प्राचीनत्व'! त्यामुळे ते संशोधन आणि राजकीय काम अशा दोन्ही गोष्टी त्यांच्यासाठी तितक्याच महत्त्वाच्या होत्या आणि कुठल्याही परिस्थितीत त्यांनी त्यात खीळ पडू दिली नाही.

राजकीय काम कुठलं, तर होमरूलची चळवळ. चिरोल खटल्याच्या अपयशानंतर टिळकांनी केलेलं प्रेरणादायी भाषण म्हणजे त्या चळवळीचाच एक भाग होता.

एकदा 'होमरूल' असा शब्द टिळकांच्या एका भाषणात आला. व्हाईसरॉयने त्यांना बोलावून त्याबद्दल जाब विचारला, 'तुम्ही हाच शब्द कसा काय वापरलात? होमरूल?' त्यावर, 'यांत वाईट वाटण्यासारखं काय आहे? 'होमरूल' हा शब्द मी वापरला यात काही विशेष तर नाहीच, पण तशी एक संस्थाच मी स्थापन करणार आहे' असे बाणेदार उत्तर त्यांनी निर्भयपणे दिले.

चिरोल खटल्यानंतर टिळकांनी केलेल्या भाषणाचे पडसाद लंडनमध्ये उठले आणि उठतच राहिले. पुढचं कार्य तर फारच अद्वितीय होतं.

(क्रमशः)

निवेदन

स्वामी माधवानंदांच्या स्फुरणातून साकार झालेला 'स्वरूपयोगाश्रम'! सर्व साधक, हितचिंतक, देणगीदार यांच्या योगदानातून तसेच अन्य प्रकारे अनेकांनी आपल्या विविध सेवा उपलब्ध करून दिल्यामुळे ही योजना पूर्णत्वास पोहोचली आहे. गेली तीन वर्षे विकसित होत असणाऱ्या या आश्रमस्थळी स्वरूपयोगतर्फे ध्यानसाधना व व्यक्तिमत्त्व विकास शिबिरे घेतली जातात. त्याव्यतिरिक्त रामनवमी, दसरा, दिवाळी, कोजागिरी यांसारखे उत्सव हे ध्यानसाधना व उपासना यांसहित साजरे केले जातात.

ही वास्तू पुण्यापासून दूर, उंचावर असल्याने पावसाळ्यातील व हिवाळ्यातील वातावरणातही तेथील उपक्रम व साधना, उपासना निर्विघ्नपणे चालू ठेवण्यासाठी आवश्यक त्या सोयी-सुविधा आता पूर्ण झाल्या आहेत.

शिबिरकाळाव्यतिरिक्त केवळ उपासना व ध्यानसाधना यांसाठी साधक आश्रमव्यवस्थेचा लाभ घेऊ शकतील. **त्यासाठी आश्रमाची व्यवस्था पाहण्याकरिता सेवाभावी जोडप्यांची आवश्यकता आहे.**

स्वरूपयोगशी संबंधित काही साधकांनी असे स्वयंसेवक होण्याची इच्छा व्यक्त केल्याने त्याला प्रतिसाद म्हणून हे निवेदन देत आहोत. योग्य क्षमता असणाऱ्या जोडप्यांनी प्रथम फोनने संपर्क साधावा. नंतर स्वामी आश्रमस्थळी असतानाच्या काळात आश्रमात निवासासाठी येऊन त्याविषयी अधिक माहिती घ्यावी. **संपर्क - ९४२१०१९४९० / ९००४२८४३९४**

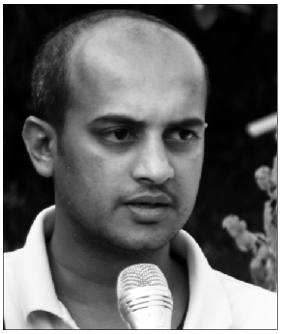
स्वामींचा आश्रमातील वास्तव्यकाळ आहे-

११ ते १७ नोव्हेंबर २०१७ व

१३ ते १७ जानेवारी २०१८

युवा संवाद

- योगेश काळे



आपण कल्पना करूया की स्वरूपयोगच्या युवा केंद्रात येणारे दोन घट्ट मित्र चर्चा करताहेत आणि त्यांतला एक आपल्या मित्राला विचारतोय, **'अरे रूटीन लाईफमध्ये सर्वच गोष्टी रूटीन होऊन जातात. त्यात उपासनाही रूटीन होऊन जाते असं वाटतं. स्वामी म्हणतात त्याप्रमाणे उपासना नित्य-नूतन, प्रफुल्लित ठेवता येईल का? आणि कशी?'**

दोन मित्रांचा हा संवाद.

'तू नित्य-नूतन म्हणालास ना? साधना नित्य म्हणजे रोज चालू आहे. आता प्रश्न असा, की ती नित्य-नूतन ठेवता येईल का? आणि हो, तर कशी? यावर आपण थोडं लक्ष केंद्रित करू. तुला सांगू? नित्य-नूतन शब्द ज्ञानेश्वरीतील गीता-स्तवनामधे आला आहे. स्वामींच्या 'धर्मक्षेत्रे कुरुक्षेत्रे' या गीता-ज्ञानेश्वरीवरच्या पहिल्या अध्यायावरच्या पुस्तकात मी हा शब्द वाचला. भगवान शंकर गीतेच्या श्लोकांचा अर्थ पार्वतीला सांगत असताना प्रत्येक वेळी नवीन नवीन अर्थ ऐकून तिला तो चमत्कार वाटून हे गीतातत्त्व किती खोल आहे असं ती विचारते. त्यावर भगवान शंकर उत्तर देतात, 'तेथ हरू म्हणे नेणिजे । देवी जैसे का स्वरूप तुझे । तैसे हे नित्य नूतन देखिजे । गीता तत्त्व ।।'

याचा अर्थ सांगताना स्वामींचं एक अमेझिंग सेन्टेन्स आहे. 'गीता हे तत्त्व म्हणून नित्य आहे, न बदलणारे आहे. पण अनुभूतीच्या आणि आकलनाच्या वेगवेगळ्या पातळ्यांवरून ते नूतन म्हणजे नवे वाटते. ध्यानात आपण तत्त्वाचाच तर वेध घेत असतो.' हे प्रश्नाच्या पहिल्या भागाचे उत्तर. नित्य-नूतन कसं शक्य आहे? तर नुसतं शक्य आहे एवढेच नाही तर तेच तर अपेक्षित आहे आपल्याकडून. उपासना नित्य-नूतन कशी ठेवता येईल? या रूटीन झालेल्या रूटीनमध्ये हे चॅलेंज आहे. नित्य-नूतन म्हणजे रोज ध्यानात नवीन अवस्था गाठणे. स्वामीजी सांगतात तसं काल जिथे पोहोचलोय त्याच्या पुढे- एक पाऊल पुढे. मग आपण ते करतो आहोत का रोज? आणि जर नाही तर काय कारणं आहेत, ते आपल्याला बघायला लागेल.'

'अरे, तेच तर रूटीन झालंय. मी ध्यान रोज करतो. खरं तर नाही झालं एखाद दिवस तर चैन पडत नाही. स्वामींच्या समोर जायला तर लाज वाटते. पण नवीन अनुभवापर्यंत पोहचेपर्यंत ध्यान हे होतंच असं नाही.' 'ॲक्चुअली माझ्या मनातही आलं नाही कधी. रोज बसलं पाहिजे एवढं मात्र मी मनाशी अगदी पक्कं ठरवललंय.'

'खरंय! तू रूटीन म्हणालास ना, एक गंमत सांगतो तुला. रूटीन या शब्दाचं डिक्शनरी मीनिंग माहितीय? A sequence of actions regularly followed, performed as a regular procedure rather than for a special reason. गजर झाला की आपण उठतो, आवरतो, मदत करतो, ध्यान करतो, ऑफिसची वेळ झाली म्हणून उठून ऑफिसला जातो. कधी कधी नामस्मरण करतो. मग संध्याकाळी कामावरून आलं की फॅमिली टाइम, कधी व्यायाम, कधी टीव्ही, जेवण, झोप, दुसऱ्या दिवशी तोच दिनक्रम. मग ते कधीपर्यंत? शनिवार-रविवारपर्यंत. आणि तेव्हाही एक वेगळं रूटीनच असतं. कोणी आपल्याला विचारलं ना, की तू हेच रूटीन का करतोस तर आपण काय उत्तर देऊ?'

'जमतं, सवय आहे, अजून काय?'

'बरोबर! नेहमीचीच पद्धत, अगदी साचाच बसून गेलाय जसा. मी MWH नावाच्या एका कंपनीमध्ये काम करायचो. तिथे एक मस्त बॉस होता. तो सांगायचा एखाद्या दिवशी तुम्ही ही कंपनी सोडून दुसरीकडे जाल. पण MWH विसरू नका. M stands for Motive- प्रेरणा! आयुष्यात काहीतरी हेतू हवा, उद्दिष्ट हवं. W stands for wealth- संपत्ती! तुमचा हेतू,

तुमचं उद्दिष्ट साध्य करायला जेवढी पुरेशी होईल एवढीच. आणि H stands for health- आरोग्य! तुमचे उद्दिष्ट गाठता येईल एवढे फिट तुम्ही असायलाच हवे. अजून खूप मुद्दे असतील पण प्रत्येक मापदंड अगदी आपल्या रूटीनसकट आपल्या मोटिव्हला पूरक आहे का, उद्दिष्टाकडे नेणारा आहे ना, हे आपल्याला बघायला लागेल. ईश्वरप्राप्ती हे अंतिम ध्येय असणाऱ्या साधकासाठी रोज ध्यानात नूतन अनुभवामध्ये पोहचणं हे दर दिवशीच आपलं ध्येय असावं लागेल, हो की नाही? हा अत्यंत महत्त्वाचा फॅक्टर आहे. उद्देश, गोल, मोटिव्ह, ध्येय. ध्यान, उपासना रूटीन होऊन गेलं आहे- त्या उपासनेचं उद्दिष्ट काय, कशासाठी ध्यान करतोय आपण? तू म्हणालास ते अगदी बरोबर आहे- ध्यान झालं नसेल तर स्वामींसमोर जायलासुद्धा लाज वाटते. कारण त्यांच्याकडे स्पिरिटोमीटर आहे ना, जो लगेच ओळखतो चेहऱ्यावरून! हो, म्हणून फक्त अटेंडन्स लावल्यासारखं ध्यान केलं तर ते रूटीन होतं. त्या दिवशीचं मोटिव्ह गाठण्याची आपली संधी निघून जाते.'

'अरे, हो रे आणि कधी एखाद्या वेळी हा उद्देश नसेल तर आणि नॉर्मल लाईफ जगलं म्हणून काय बिघडलं? असं मनात येऊनसुद्धा गेलंय. मित्रांचा, कलीगचा, इतर गोष्टींचा प्रभाव पडतो ना रे मनावर?'

'हं, त्यासाठी संतसंगत, स्वामींची प्रवचनं- इट इज अ मस्ट. ही जी ऊर्मी कमी होते त्याला बूस्टही मिळतं. हाच आपल्या आयुष्याचा उद्देश का असावा, हे पुन्हापुन्हा मनाला पक्कं समजतं. परवाचं प्रवचन आठवतंय ना? अमेझिंग! संतांची उदाहरणं आणि भक्तांची ती लक्षणं ऐकून स्वतःची लाज तर वाटलीच आणि 'बस देवा, मला तूच हवा आहेस आणि तूच हे जमवून दे ना रे,' असं अगदी वाटलं. हा उद्देश आणि उद्देशाला दिशा बरोबर आहे ना हे आपल्याला तपासलं पाहिजे. उद्देश पटला आहे आणि त्या दिशेनं चालायचं ठरवलंय. मग ॲक्चुअली चालतो आहोत ना त्या डायरेक्शनमध्ये, जी चालतोय ती डायरेक्शन बरोबर आहे ना हे तपासलं पाहिजे. त्यासाठी ध्यानप्रक्रिया समजून पुन्हापुन्हा केली पाहिजे आणि करताना जे अडथळे, शंका-कुशंका येतात त्या स्वामींना विचारून त्यांचं निराकरण करून घेतलं पाहिजे. कित्येकदा आपल्याला थिअरी समजली असं वाटतं. स्वामींच्या विवरणामध्ये नवीनच बारकावे समजतात. आपण करत असलेल्या चुका आपल्या लक्षात येतात. परवाच एका प्रश्नाचे उत्तर देताना स्वामींनी महत्त्वाची गोष्ट सांगितली. माझ्या शब्दांत तुला मी सांगतो. ध्यानात आपण कधीकधी आपल्याला पूर्वी आलेल्या अनुभूतीलाच मनात ठेवून तिच्यापर्यंतच पोहचण्याचा प्रयत्न करतो. भले ती किती ॲडव्हांस्ड का असेना. तसं करताना आपण आपल्याला माहीत असलेल्याच गोष्टीचा वेध घेत असतो. तसं न करता with no preconceptions; with an open mind (मनात कुठलेही पूर्वलक्ष्यी ध्येय न धरता, मोकळ्या मनाने...) तत्त्वाचा वेध घेण्याच्या हेतूने, ते शोधण्याच्या हेतूने प्रयत्न करायला पाहिजे. मग ते तत्त्व स्वतःच स्वतःला उजागर करतं.'

'इथे मला समजलं की असलेल्या ज्ञानाचा खरं ज्ञान प्राप्त करण्यामध्ये कसा अडसर होऊ शकतो. असे कितीतरी बारकावे श्रवण करून मग ते स्वतः करून, मग तपासून पुढे या सायकलमध्येच आपल्याला समजत जातील. एक बघितलं की दिशा ही उद्देशाकडे जाणारीच आहे आणि विचार असा आला की उद्देश मनात पक्का आहे, दिशा अगदी समजून उमजून बरोबर आहे. पण तरीही ध्यानात रोज नवीन अनुभव येतील याची काय गॅरंटी?'

'ओह, नक्कीच नाही. 'गतीकारणे संगती सज्जनाची।' यामध्ये गती हा जो शब्द आहे ना, तो म्हणजे व्हेलॉसिटी आणि जेव्हा गती येते तेव्हा डायरेक्शनबरोबर स्पीड आलाच. कित्येकदा असं मनात येतं, ज्ञान कल्पनेने माहीत आहे पण खरं तर ते अननोन आहे. आपलं आयुष्य किती अननोन! मग दिशा बरोबर असून आपण या रेटने पोहचू का? येचि जन्मी? आणि मग मनात येतं, रोज कालपेक्षा पुढे नाही गेलो तर मग नाहीच पोहचणार. मग सगळं रूटीन असं बसवलं पाहिजे की निदान कालच्यापेक्षा थोडं तरी पुढे जाऊ ध्यानात. त्यासाठी निदान तास, सव्वा-दीड तास तरी बसलं पाहिजे. खरं तर बसता आलं पाहिजे. आपण फिजिकली तसं फिट पाहिजे.

सौ. रेवती पित्रे हिच्या ५०व्या वाढदिवसाप्रीत्यर्थ आईकडून शुभेच्छापूर्वक पृष्ठप्रायोजन (३० डिसेंबर)

बसावंसं वाटलं पाहिजे, तितकी ऊर्मी पाहिजे. आपण फ्रेश असतानाची वेळ असली पाहिजे, शांतता असली पाहिजे घरात. ऑफिसला जायची गडबड नको डोक्यात. पुढच्या कामांचे विचार नको, पोट जड नसलं पाहिजे, भूक लागून खाण्याचं आठवतंय असं नको. अशा अनेक गोष्टी आहेत की जेणे करून दीर्घकाळ दररोज ध्यान होऊ शकेल. आणि मग येतात क्वान्टिटेटिव्ह अस्पेक्ट्स– ज्यांच्यामुळे थोड्याच वेळात विचार कमी होऊन जाणिवेच्या प्रांतापाशी आपल्याला जाता येईल. यासाठी सगळे क्वान्टिटेटिव्ह अस्पेक्ट्स आणि रूटीनमधल्या सगळ्याच गोष्टी केअरफुली शक्यतो डिस्कस करायला पाहिजेत. परवा स्वामी म्हणाले तसं जर ऑफिसमध्ये काम नीट केलं नाही, पाट्या टाकल्या नुसत्याच, तर ध्यान होणार नाही. कारण रजोगुण शांत होणारच नाही. त्याची टोचणी राहील सारखी, तोच विचार येईल ध्यानात आणि ध्यानातून उठावंसंही वाटेल. हे सगळं त्या रुबिक क्यूबसारखं वाटतंय. ऑलमोस्ट झाल्या सगळ्या बाजू, अगदी थोडं राहिलं. त्या एका थोड्यासाठी सगळा क्ल्यू घालवावा लागतो. तसं एक ध्यान सेशन नीट होण्यासाठी दिवसभराच्या सगळ्या गोष्टी नीट कराव्या लागतात. म्हणजे हो, गुरुदेवांचं वाक्य आठवतंय ना? ‘Excellence is a mark of spirituality.’ बरं, ‘माझे स्वामी’ पुस्तकातील छोटा पॅरेग्राफ मी तुला वाचून दाखवतो. क्वालिटेटिव्ह, क्वान्टिटेटिव्ह अस्पेक्ट्स आणि त्याही पलीकडचं खूप सुंदर आहे–

‘मी आमच्या घरापासून स्वामींच्या घरापर्यंत सरळ रेघ काढली तर जी दिशा होईल त्या दिशेकडे तोंड करून ‘ब्रह्मानंदं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं’पासून श्लोक मनोमन सुरू करून मंत्र म्हणण्याच्या वेळी अनुग्रहाच्या काळी स्वामींनी माझ्या मस्तकी स्पर्श करून जसा उच्चार सांगितलेला असतो तसा ते सांगत आहेत अशी भावना करून बसत असे. त्यांच्या उच्चारामागून मी म्हणत असे. असा अनुग्रह रोज होत असे. रोज ध्यानासाठी जी भावपूर्णता आवश्यक असते ती प्रकट होत असे. रोज स्वामींच्या चरणी मस्तक ठेवत असे. दोन बिल्वपत्रं वाहत असे. रोज शरीराने आता लिमिट संपली असं सांगेपर्यंत आणि त्यानंतरही थोडा वेळ ध्यान करत असे. उद्याचा विचार डोक्यात नसे. ज्यांच्या पायी डोकं ठेवलं आहे ते पाहून घेतील हा भाव असे.’

ॲक्चुअली उद्देश, दिशा, गती, त्यातले क्वालिटेटिव्ह, क्वान्टिटेटिव्ह अस्पेक्ट्स हा सगळा बऱ्यापैकी प्रयत्नांचा भाग आहे आणि त्या जोडीला प्रार्थना हवीच. तो आहे हा भाव. त्याची कृपा हवीच, सद्गुरुकृपा हवीच. एक ध्यानाचा सेशन जरी छान झाला ना तर सगळं तेच सेम असलेलं जग अगदी छान, सुंदर वाटू लागतं. स्वामींसमोरही कॉन्फिडेन्टली जाता येतं. याचं कारण आपण स्वतः प्रफुल्लित असतो. काहीतरी खास मिळवल्याचा आनंद असतो. आजचा दिवस जिंकला असं वाटतं. मग रूटीनलासुद्धा एक परपज येतो. रोज तिथे नवीन अवस्था अनुभवता आली की स्वतःला स्वतःचीच अजून ओळख होईल. यासाठी जे लागेल ते केलं मात्र पाहिजे. आय थिंक मग आपला प्रश्न सुटला आहे!

स्वयं पंचमुखः पुत्रौ षडानन गजाननौ ।
दिगम्बरः कथं जीवेत् अन्नपूर्णा न चेद् गृहे ।।

पार्वती ही अन्नपूर्णा. ती जर अन्नपूर्णा नसती तर भगवान शंकरांच्या कुटुंबाचा निर्वाह होणे कठीण होते. खरं तर चौकोनी कुटुंब होतं ते. भगवान शंकर तर दिगंबर म्हणजे दिशा हेच त्यांचं वस्त्र. थोडक्यात ऐहिक संपत्ती काही नाही, शिवाय त्यांना पंचमुखं; मुलगा षडानन सहा मुखांचा, धाकट्या मुलाला हत्तीचं मुख– एवढी तोंडं घरात असताना आणि शंकरांकडे ऐहिक मालमत्ता काहीच नसताना घरात अन्नपूर्णा पार्वती नसती तर एवढ्या तोंडांना अन्न पुरवणं कठीण झालं असतं.

(कै.) प्रा. सुरेश वाळिंबे यांच्या संग्रहातून

स्वामी माधवानंदांची प्रवचने (Live/Recorded)
पाहायची व ऐकायची असतील तर
www.swaroopyog.org
या वेबसाईटवरून लिंक घ्यावी.

'स्वरूपयोग प्रतिष्ठान'ने आयोजित केलेले स्वामी माधवानंद यांचे ऑक्टोबर, नोव्हेंबर व डिसेंबर २०१७ व जानेवारी २०१८ मधील कार्यक्रम

दिनांक	वार	वेळ	कार्यक्रम	कार्यक्रम स्थळ व संपर्क
ऑक्टोबर				
६	शुक्र.	सायं. ६.३० ते ९.३०	ध्यान व कोजागिरी पौर्णिमेनिमित्त कार्यक्रम	स्वरूपयोगाश्रम, गिरिवन, डोंगरगाव, ता. मुळशी, जिल्हा **पुणे.** संपर्क - स्वरूपयोग कार्यालय ☎ ०२०-२५६५२४५७ चैतन्य देशपांडे ☎ ९०११०१३८१९
७-८	शनि.-रवि.		स्वरूपयोगाश्रम शिबिर	वरीलप्रमाणे
नोव्हेंबर				
५	रवि.	८.००	गीता-ज्ञानेश्वरी प्रवचन (प्रवचनपूर्व ७.४० ते ८ दासबोध युवा स्वाध्याय)	शिवशंकर सभागृह, महर्षीनगर, **पुणे**
६	सोम.	सायं. ७.३०	श्रीमत् दासबोधातील ध्यानयोग विवरण व ध्यान	स्वरूपयोग ध्यान केंद्र, नीला-लीला गोरे यांचे निवासस्थान, नातूबाग, **पुणे** ☎ ०२०-२४४७१७८५
डिसेंबर				
३	रवि.	स. ८.००	गीता-ज्ञानेश्वरी प्रवचन (प्रवचनपूर्व ७.४० ते ८ दासबोध युवा स्वाध्याय)	शिवशंकर सभागृह, महर्षीनगर, **पुणे**
४	सोम.	सायं. ७.३०	श्रीमत् दासबोधातील ध्यानयोग विवरण व ध्यान	स्वरूपयोग ध्यान केंद्र, नातूबाग, **पुणे**
९	शनि.	सायं ५ ते ८	श्रीमत् भगवद्गीता ५ वा अध्याय- 'कर्म-ज्ञानयोग' पुस्तक प्रकाशन सोहळा, हस्ते - **पू. गोविंददेव गिरि महाराज**	लोकशाहीर अण्णाभाऊ साठे सभागृह, पद्मावती, पुणे-सातारा रोड, **पुणे**
३०-३१	शनि.-रवि.		स्वरूपयोगाश्रम शिबिर	स्वरूपयोगाश्रम, गिरिवन, डोंगरगाव, ता. मुळशी, जिल्हा **पुणे**
जानेवारी २०१८				
७	रवि.	स. ८.००	गीता-ज्ञानेश्वरी प्रवचन (प्रवचनपूर्व ७.४० ते ८ दासबोध युवा स्वाध्याय)	शिवशंकर सभागृह, महर्षीनगर, **पुणे**
८	सोम.	सायं. ७.३०	श्रीमत् दासबोधातील ध्यानयोग विवरण व ध्यान	स्वरूपयोग ध्यान केंद्र, नातूबाग, **पुणे**

• स्वरूपयोग कार्यालय, पुणे - खालील दिवशी बंद राहील •

२० व २१ ऑक्टोबर २०१७ दिवाळी पाडवा व भाऊबीज आणि २५ डिसेंबर २०१७ नाताळ

‘परमामृत-चिंतन’ या पुस्तकावरील साधकांचे अभिप्राय

मंगला गोरे, इंदूर

परमपूजनीय स्वामी,

सप्रेम नमस्कार.

‘परमामृत चिंतन’ वाचताना तुमच्याशी बोलावं असं खूपच वेळा वाटलं पण माझ्या अल्प बुद्धीमुळे फोन करायला संकोच वाटतो म्हणून न राहवून हा पत्र लिहिण्याचा प्रपंच करत आहे.

अनुग्रह घेतल्यापासून म्हणजे मागची २५-३० वर्षं ज्ञानेश्वरी, दासबोध व त्यावरची आपली पुस्तकं असं वाचन चाललं आहे पण परमामृत वाचून त्यातीलच उदाहरण घ्यायचे म्हणजे ‘दिव्याला हात लावून’ येणारी अनुभूती लक्षात येऊ लागली. गोष्ट तीच पण अनुभूती वेगळी. आतापर्यंत कॉन्शसनेस हा शब्द कितीतरी वेळा वापरला असेल पण त्याबरोबर राहावं हे परमामृत बऱ्याच वेळा वाचून लक्षात आलं. स्वामी! पुस्तक (परमामृत) मी रोजच थोडंथोडं वाचते आणि माझ्या ध्यानात येतं की अरे असंय का! ज्ञानेश्वरी आणि दासबोधाचे अर्थ पण नव्याने लागू लागले. मनाला फार फार आनंद होऊ लागला, तुमची फार आठवण येऊ लागली. मनात तुमच्याबद्दल आदर तर आहेच पण आईचे असते तसे कौतुक वाटू लागले आणि मग पत्र लिहायचे ठरविले. तुम्ही लिहिलेल्या गोष्टींपैकी- १.‘Be with the self.’ आणि ‘Think of the Self’ नको- एकदम आवडले. २. आपल्याला आपल्याच घरात जायचे. अडचण कोणती? हे फार आवडलं. माझा घरात राहण्याचा प्रयत्न चालू आहे.

भीम आणि कृष्णाची गोष्ट. कितीतरी वेळा वाचली होती पण परमामृत वाचून ती इतकी भावली आणि अनुभव तर येत होताच पण ती गोष्ट आपल्या अनुभवाला फिट होते आहे का, असं वाटू लागलं. असो. प्रत्येक प्रकरण हे अनुभव देऊन जाते आहे. ज्ञानेश्वरी, दासबोध आणि परमामृत याला मी आंब्याची उपमा देते. अरे ज्ञानेश्वरी आणि दासबोध मी वाचलेच नसते तर त्याचा रस म्हणजे मला परमामृत मिळाले नसते. मग मनात येते स्वामी भेटले म्हणून पुढच्या गोष्टी घडल्या.

मला फारसे लिहिता येत नाही पण मनाची वृत्ती स्वस्थ बसू देईना. मला सारखा ज्ञानेश्वरीच्या आठव्या अध्यायाचा शेवट आठवत असतो आणि आता माझ्या वयाप्रमाणे मला त्याचा ध्यास लागलाय.

माझ्या तिन्ही मुली चि. माणिक, नीलिमा आणि सुवर्णा आपापल्या साधनेत आहेत. प्रपंच तर चालूच आहे पण त्या आपल्या मार्गात असल्याने मनाला बरेच शांत वाटते. असो.

पत्र जरा मोठेच झाले पण काय करू?

आपली
मंगला गोरे

◆◆◆

सौ. मृणालिनी सहस्रभोजनी, पर्वरी, गोवा

तीर्थस्वरूप, परमपूज्य स्वामीजींना,

साष्टांग नमस्कार विनंती विशेष.

माझ्यासाठी गुरुतुल्य असणाऱ्या तुम्हाला गुरुपौर्णिमेच्या शुभदिनी विनयपूर्वक नमस्कार. माझे सद्‌गुरू श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज आज शक्ती-रूपात वावरतात. त्यांच्या शक्तीचा विशेष प्रकर्षाचा आविष्कार मी तुम्हाला समजते. संत कसे असू शकतात याचे चालते-बोलते उदाहरण तुम्ही आहात.

ध्यानाचे वेड्यावाकड्या वळणाचे प्रकार पूर्वी खूप पाहिले, पण ज्या ध्यानाने अंतर्यात्रा घडेल असे तुम्ही शिकविले. तुम्ही आणि आशाताई आम्हां साधकांना प्रेमामृताचा वर्षाव करीत जे परमामृत पाजता त्याची तुलना कशाशीच नाही. भावना व्यक्त करण्यास प्रज्ञा समर्थ नाही. तुम्ही अंतर्ज्ञानी आहात, समजून घेता याबद्दल खात्री आहे. हे ऋणानुबंध त्यामुळेच आहेत.

तुम्ही नुकतीच दिलेली देणगी 'परमामृत चिंतन' अप्रतिम आहे. उच्च कोटीचे आध्यात्मिक साधन कोणते या प्रश्नाचे 'सहज आणि सोपे' उत्तर 'परमामृत चिंतन' होय. हे पुस्तक जीवनात आल्यापासून माझे साधन म्हणजे समजून उमजून 'ध्यान आणि नाम' फार सोपे झाले आहे. गीता, ज्ञानेश्वरी, दासबोध, श्रींचे चरित्र आदी सर्व वाचन जे पूर्वी साधनशक्ती वाढण्यासाठी केले, त्याची आता गरज वाटत नाही.

एखाद्या 'समर्थ' गुरूप्रमाणे वारंवार ध्यानप्रक्रिया बिंबवीत ती खोलात नेण्यासाठी परमामृताचे चिंतन- असे काहीसे स्वरूप माझ्या अल्प बुद्धीला जाणवते. हे सर्व आत्मसात करण्याकरता मला ते अनेकदा वाचावे लागते. त्याचे ऑडिओ बुक करूनही आमच्यावर फार उपकार झाले आहेत. त्यात प्रत्यक्ष तुमचा सहवास जाणवतो. ई-बुक (टेक्स्ट) आले तर अधिक फायदा होईल.

येत्या गुरुपौर्णिमेला उत्सव साजरा करून मी नागपूरमार्गे अमरावतीला पदव्युत्तर परीक्षक म्हणून जात आहे. 'परमामृत चिंतन' वाचल्यापासून मुकुंदराजांशी संबंध आला. त्यांच्या सोबतच तुम्ही लिहिल्याप्रमाणे त्यांचे गुरू रघुनाथ व आजेगुरू हरिनाथ यांची समाधी नागपूरजवळ आंभोऱ्याला आहे म्हणून उल्लेख वाचला. तसेच बैतुलला मुकुंदराजांची समाधी आणि घळ असल्याचा उल्लेख वाचला.

गुरुपौर्णिमेच्या या पावन काळात या संतांच्या समाधीचे दर्शन घ्यावेसे वाटते. वरील स्थळांबद्दल माहिती आणि प्रेरणा तुमच्याकडून मिळाली. अधिक माहिती आणि आशीर्वाद मिळण्याच्या आशेने हे पत्र लिहीत आहे.

या पवित्र स्थानांना पाहण्याची 'दृष्टी' तुम्ही आधीच परमामृत चिंतनातून दिली आहे. संधीही द्यावी ही विनंती. पुन्हा एकदा गुरुपौर्णिमेच्या पर्वानिमित्त तुम्हाला साष्टांग नमस्कार.

तीर्थस्वरूप सौ. आशाताईंना साष्टांग नमस्कार.

सर्व साधक मंडळींना नमस्कार व शुभेच्छा.

आपली कृपाभिलाषी,

सौ. मृणालिनी सहस्रभोजनी

◆◆◆

अभिनंदन

वेदांत कुलकर्णी टेबलटेनिसमध्ये विजेता

पणजी आणि वास्को येथे अनुक्रमे झालेल्या राज्यस्तरीय स्पर्धेत १५ वर्षे वयोगटातील मुलांच्या टेबलटेनिस स्पर्धेत (Jaycee Fonia Tournament) **वेदांत कुलकर्णी** याने ज्युनियरचे विजेतेपद प्राप्त केले. चि. वेदांत हा स्वामी विवेकानंद कॉलेज फोंडा-गोवा येथील अकरावी कॉमर्सचा विद्यार्थी आहे.

कोल्हापूर येथील स्वरूपयोगचे क्रियाशील कार्यकर्ते श्री. रवींद्र व सौ. पल्लवी कुलकर्णी यांचा तो मुलगा असून वेदांतच्या बालपणापासून या कुटुंबाला स्वामींचा सहवास प्राप्त झाला आहे.

स्वरुपयोग परिवारातर्फे वेदांतचे अभिनंदन!
व पुढील यशासाठी शुभेच्छा!

ग्रंथ-प्रकाशन सोहळ्याचे निमंत्रण

पूजनीय स्वामी गोविंददेव गिरिजी महाराज यांचे शुभ हस्ते

• दिनांक - **९ डिसेंबर २०१७**, शनिवार • वेळ - **सायं. ५ ते ८**

• स्थळ - अण्णाभाऊ साठे सभागृह, पद्मावतीजवळ, पुणे-सातारा रोड, पुणे

याच प्रसंगी,

परमहंस सद्‌गुरू स्वामी स्वरूपानंद विरचित

'भावार्थ गीता' (श्रीमद्भगवद्गीतेसहित)

व

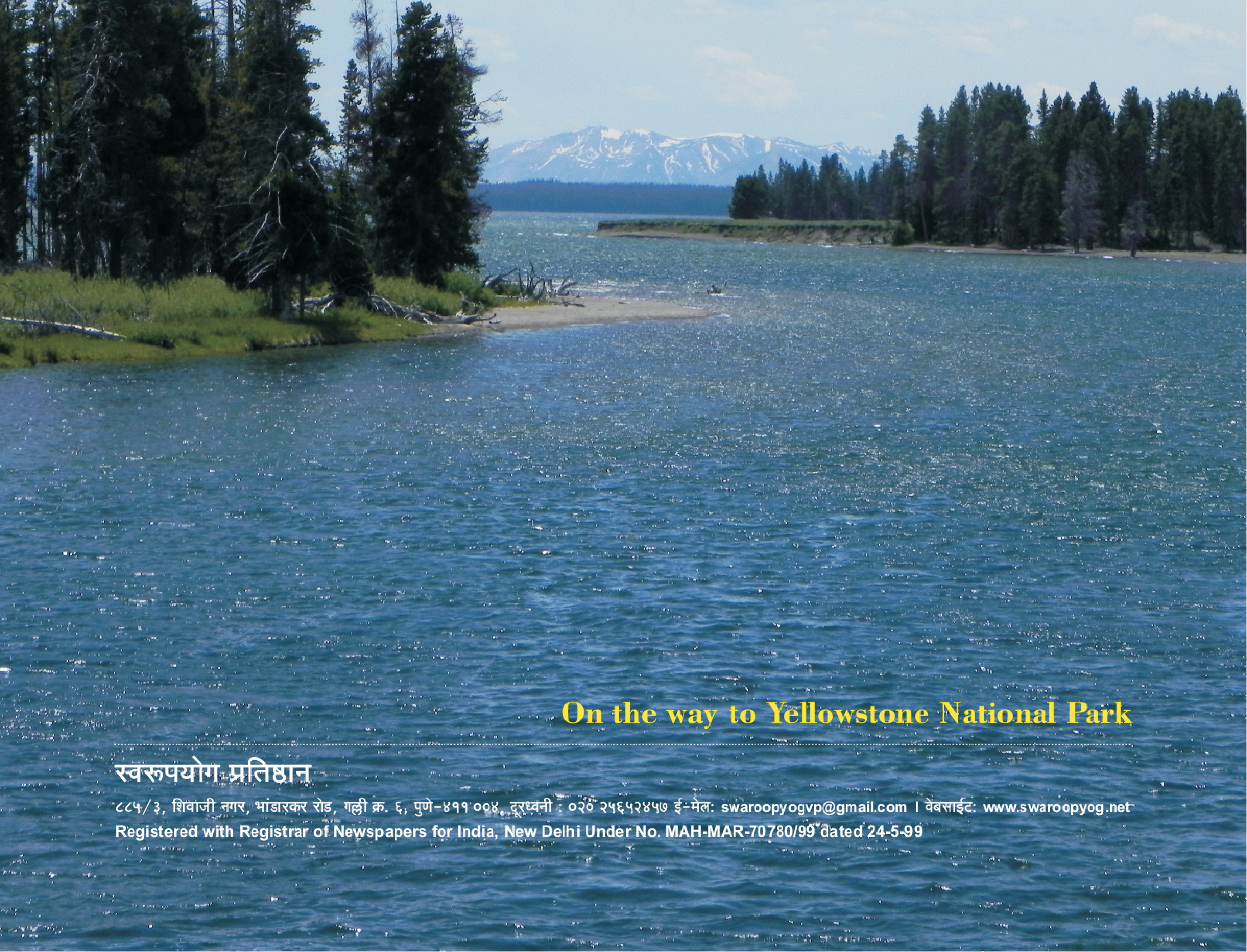
स्वामी माधवानंद संपादित

'गीता नित्यपाठ'

या ऑडिओ सीडीज्‌चेही प्रकाशन करण्याचे योजिले आहे.

या प्रसंगी 'गीत-गीता' गायनाचा अत्यंत श्रवणीय संगीतमय कार्यक्रमही आयोजित केला जाणार आहे.

आपल्या इष्ट स्नेही जूंसह या कार्यक्रमाला उपस्थित राहावे असे आपणांस अगत्याचे निमंत्रण आहे.



On the way to Yellowstone National Park

स्वरूपयोग प्रतिष्ठान
८८५/३, शिवाजी नगर, भांडारकर रोड, गल्ली क्र. ६, पुणे-४११ ००४, दूरध्वनी : ०२० २५६५२४५७ ई-मेल: swaroopyogvp@gmail.com । वेबसाईट: www.swaroopyog.net
Registered with Registrar of Newspapers for India, New Delhi Under No. MAH-MAR-70780/99 dated 24-5-99