देवतांची उपासना : श्री गणपति – खंड ५

श्री गणेश अथर्वशीर्ष व संकष्टनाशनस्तोत्र (अर्थासह)

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सनातन संस्था

प्रस्तुत पुनर्मुद्रणाच्या १०,००० प्रती आणि या लघुग्रंथाच्या आतापर्यंत २,६०,८०० प्रती प्रकाशित !

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय

१. अध्यात्माच्या प्रसारासाठी ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना !

२. ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाचे जनक !

३. हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)

४. ग्रंथ-निर्मिती : एप्रिल २०२४ पर्यंत ३६५ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९६ लाख ५४ सहस्र प्रती !

५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन

६. ‘सनातन प्रभात’ नियतकालिकांचे संस्थापक-संपादक !

७. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना दिशादर्शन !

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – ‘www.Sanatan.org’.)

लघुग्रंथाचे मनोगत

श्री गणपति ही विद्येची देवता, विघ्नहर्त्री देवता असल्याने तिची आराधना सर्वत्र केली जाते. अथर्वशीर्ष आणि संकष्टनाशनस्तोत्र ही दोन स्तोत्रे अधिक प्रचलित असल्याने या लघुग्रंथात अर्थासह देण्यात आली आहेत.

बहुतेकांना देवाविषयी जे थोडेफार ज्ञान असते, ते बहुधा लहानपणी वाचलेल्या किंवा ऐकलेल्या गोष्टींमुळे असते. अशा अल्प ज्ञानामुळे त्यांचा देवावरचा विश्वासही थोडाफारच असतो. देवांविषयी जास्त ज्ञान मिळाल्यास जास्त विश्वास निर्माण होण्यास साहाय्य होते. त्यामुळे साधनाही चांगल्या प्रकारे होते. तसे व्हावे म्हणून या लघुग्रंथात गणपतीविषयी इतरत्र बहुधा न दिलेले, पण उपयुक्त असे ज्ञान देण्यात आले आहे. गणपतीविषयी अध्यात्मशास्त्रीय दृष्टीकोनातून लिहिलेले सविस्तर ज्ञान 'श्री गणपति' या सनातनच्या ग्रंथात दिले आहे. देवा-विषयीच्या ज्ञानासह अध्यात्मशास्त्राचेही ज्ञान झाल्यास साधना जास्त चांगल्या प्रकारे होते. यासाठी सनातनचे अध्यात्मशास्त्राचे ज्ञान देणारे ग्रंथ आणि लघुग्रंथ उपलब्ध आहेत.

१. श्री गणपति

महर्षी पाणिनींनुसार 'गण' याचा अर्थ अष्टवसूंचा समूह. वसु म्हणजे दिशा, दिक्पाल किंवा दिक्देव. श्री गणपति हा दिशांचा पति, स्वामी आहे. त्याच्या अनुमतीविना इतर देवता कोणत्याही दिशेने पूजास्थानी येऊ शकत नाहीत; म्हणूनच कोणतेही मंगलकार्य किंवा इतर कोणत्याही देवतेची पूजा करतांना प्रथम गणपति-पूजन करतात. गणपतीने दिशा मोकळ्या केल्यानंतर आपण पूजा करत असलेली देवता तेथे येऊ शकते. यालाच महाद्वारपूजन वा महागणपतिपूजन असे म्हणतात.

१ अ. श्री गणपतीची काही प्रमुख वैशिष्ट्ये

१. आपण बोलतो त्या नादभाषेचे देवांच्या प्रकाशभाषेत आणि देवांच्या प्रकाशभाषेचे आपल्या नादभाषेत गणपति भाषांतर करतो. इतर देवता बहुतांशी प्रकाशभाषाच समजू शकतात. आपण बोलतो ती नादभाषा गणपति लवकर समजू शकत असल्याने तो लवकर प्रसन्न होणारा देव आहे.

२. मनुष्याच्या शरिरातील निरनिराळी कार्ये निरनिराळ्या शक्तींद्वारे होत असतात. त्या निरनिराळ्या शक्तींच्या मूलभूत

शक्तीला प्राणशक्ती असे म्हणतात. गणपतीचा नामजप हा प्राणशक्ती वाढवणारा आहे. तसेच गणपतीच्या नामजपाने भूतबाधा, करणी इत्यादी वाईट शक्तींच्या त्रासांचे निवारणही होते.

१ आ. मूर्तीच्या काही वैशिष्ट्यांचा भावार्थ

१. सोंड : सोंडेचे आरंभीचे वळण उजवीकडे असलेली मूर्ती म्हणजे दक्षिणमूर्ती, अर्थात दक्षिणाभिमुखी मूर्ती. दक्षिण म्हणजे दक्षिण दिशा किंवा उजवे अंग (बाजू). अशा मूर्तीची पूजा कर्मकांडातील पूजाविधीचे सर्व नियम काटेकोरपणे पाळून केली जाते. त्यामुळे सात्त्विकता वाढते आणि दक्षिणेकडून येणाऱ्या रज लहरींचा त्रास होत नाही.

सोंडेचे आरंभीचे वळण डावीकडे असलेली मूर्ती म्हणजे वाममुखी मूर्ती. वाम म्हणजे डावे अंग (बाजू) किंवा उत्तर दिशा. डाव्या अंगाला चंद्रनाडी आहे. ती शीतलता देते; तसेच उत्तर दिशा अध्यात्माला पूरक आहे, आनंददायी आहे; म्हणून बहुधा वाममुखी गणपति पूजेत ठेवतात. याची पूजा नेहमीच्या पद्धतीने केली जाते.

२. मोदक : मोदकाचा आकार नारळासारखा, म्हणजेच ‘ख’ या ब्रह्मरंध्रातील पोकळीसारखा असतो. आनंदाची अनुभूती

कुंडलिनी ‘ख’पर्यंत पोहोचल्यावर येते. हाती धरलेला मोदक, म्हणजे आनंद प्रदान करणारी शक्ती.

मोदक हे ज्ञानाचे प्रतीक आहे; म्हणून त्याला ज्ञानमोदक असेही म्हणतात.

३. अंकुश : आनंद अन् विद्या यांच्या संपादनाच्या कार्यातील विघातक शक्तींचा नाश करणारा.

४. पाश : गणपतीच्या हातात पाश आहे, म्हणजे गणपति वाईट गोष्टींना पाश टाकून दूर नेणारा, असा आहे.

५. कटीला (कमरेला) वेटोळे घातलेला नाग : विश्वकुंडलिनी

६. वेटोळे घातलेल्या नागाचा फणा : जागृत कुंडलिनी

७. उंदीर : उंदीर, म्हणजे रजोगुण, गणपतीच्या नियंत्रणात आहे.

१ इ. उपासना

१. दूर्वा : गणेशपूजनात दूर्वा विशेष महत्त्वाच्या आहेत. दूर असलेल्या गणेशाच्या पवित्रकांना जवळ आणतात, त्या दूर्वा होत. गणपतीला वहायच्या दूर्वा कोवळ्या असाव्यात. त्यांना बालतृणम् असे म्हणतात. जुन्या झाल्यावर त्या गवताच्या एका प्रकारात

मोडतात. दूर्वांना ३, ५, ७ अशा विषम संख्येच्या पात्या असाव्यात.

२. तांबड्या (लाल) वस्तू : गणपतीचा वर्ण तांबडा (लाल) आहे; त्याच्या पूजेत तांबडे वस्त्र, तांबडे फूल अन् रक्तचंदन वापरतात. तांबड्या रंगामुळे वातावरणातील गणपतीची पवित्रके मूर्तीकडे जास्त प्रमाणात आकृष्ट होऊन मूर्ती जागृत व्हायला साहाय्य होते.

३. चतुर्थी : गणेशलहरी ज्या दिवशी प्रथम पृथ्वीवर आल्या, म्हणजेच ज्या दिवशी गणेशजन्म झाला, तो दिवस होता माघ शुद्ध चतुर्थी. तेव्हापासून गणपतीचा आणि चतुर्थीचा संबंध जोडला गेला.

२. स्तोत्र

'स्तूयते अनेन इति' म्हणजे ज्यायोगे देवतेचे स्तवन केले जाते ते स्तोत्र, अशी स्तोत्र या शब्दाची व्याख्या आहे. स्तोत्रात देवतेची स्तुती असतेच; पण त्यासह स्तोत्रपठण करणाऱ्याच्या भोवती कवच (संरक्षक आवरण) निर्माण करण्याची शक्तीही असते. हे स्तोत्रपठण 'तदर्थभावपूर्वक = तत् + अर्थ + भावपूर्वक', म्हणजे 'त्याचा (स्तोत्राचा) अर्थ समजून भावासह' झाले पाहिजे. केवळ यंत्राप्रमाणे प्राणहीन उच्चारण नको. उच्चारण असे व्हावे म्हणजे,

ज्याच्या योगाने जपकर्ता भगवद्भावयुक्त आणि भगवच्छक्तीयुक्त झाला पाहिजे.

स्तोत्रांमध्ये फलश्रुती दिलेली असते. आत्मज्ञानसंपन्न ऋषीमुनींना हे वाङ्मय परावाणीतून स्फुरत असल्याने आणि फलश्रुतीमागे त्यांचा संकल्प असल्याने पठण करणाऱ्याला ते फळ फलश्रुतीमुळे मिळते.

२ अ. अथर्वशीर्ष : थर्व म्हणजे उष्ण (गरम), अथर्व म्हणजे शांती आणि शीर्ष म्हणजे मस्तक. ज्याच्या पुरश्चरणाने मस्तकास शांती प्राप्त होते ते अथर्वशीर्ष होय. भगवान जैमिनीऋषींचे सामवेदीय शाखेतील शिष्य मुद्गलऋषी यांनी 'साममुद्गल गणेशसूक्त' लिहिले. त्यानंतर त्यांचे शिष्य गणकऋषी यांनी 'गणपति अथर्वशीर्ष' लिहिले. बहुतेक स्तोत्रांत देवतेचे ध्यान, म्हणजे मूर्तीचे वर्णन, आधी असते अन् स्तुती नंतर असते. याउलट अथर्वशीर्षात स्तुती आधी आणि ध्यान नंतर आहे.

अथर्वशीर्षाचे पुढील तीन प्रमुख भाग आहेत –

१. शांतीमंत्र : प्रारंभी 'ॐ भद्रं कर्णेभिः...।' अन् 'स्वस्ति न इन्द्रो...।' हे मंत्र आणि शेवटी 'सहनाववतु ...।' हे मंत्र.

२. ध्यानविधी : ‘ॐ नमस्ते गणपतये’पासून ते ‘वरदमूर्तये नमः’पर्यंतचे दहा मंत्र.

३. फलश्रुती : ‘एतदथर्वशीर्षं योऽधीते’ आदी चार मंत्र.

श्रीगणेशास अभिषेक करण्याच्या वेळी अथर्वशीर्षाची एकवीस आवर्तने करावी लागतात. ‘ॐ नमस्ते गणपतये’पासून ‘वरदमूर्तये नमः’पर्यंत श्लोक म्हणणे म्हणजे एक आवर्तन होय. प्रत्येक आवर्तनानंतर फलश्रुती म्हणण्याची आवश्यकता नसते. एकविसाव्या शेवटच्या आवर्तनानंतर फलश्रुतीचे चार मंत्र म्हणावे. मात्र स्तोत्रात दिल्याप्रमाणे प्रतिदिन दोन आवर्तने फलश्रुतीसह म्हणणे आवश्यक आहे; अन्यथा इष्टफल मिळणार नाही. तसेच एकापेक्षा अधिक आवर्तने करतांनाही फलश्रुती शेवटी एकदाच म्हणावी. त्याचप्रमाणे शांतीमंत्र प्रत्येक आवर्तनापूर्वी आणि शेवटी न म्हणता आरंभी अन् शेवटी एकदाच म्हणावा. अथर्वशीर्षाने शरिरात सूक्ष्म आध्यात्मिक शक्ती निर्माण होत असल्याने आरंभी आणि शेवटी शांतीपाठ म्हणणे आवश्यक आहे; अन्यथा साधकांना त्रास होऊ शकतो.

अथर्वशीर्ष अगदी संथपणे, एका गतीत म्हणावे. स्तोत्र म्हणण्यापूर्वी स्नान करावे. धूतवस्त्राची घडी, मृगाजिन, धाबळी

किंवा दर्भाची चटई यावर बसावे. पाठ म्हणून पूर्ण होईपर्यंत मांडी पालटावी (बदलावी) लागणार नाही, अशी सोपी मांडी घालावी. दक्षिण दिशा सोडून अन्य कोणत्याही दिशेला तोंड करून बसावे. पाठाला आरंभ करण्यापूर्वी गणपतीची पूजा करून त्याला अक्षता, दूर्वा, शमी आणि तांबडे फूल वहावे. पूजा करता न आल्यास काही क्षण (अनुमाने एक मिनिट) गणपतीचे ध्यान करावे, नमस्कार करून पाठास आरंभ करावा. स्तोत्र गणपतीच्या मूर्तीकडे किंवा ओंकाराकडे पाहून म्हणावे, अथवा डोळ्यांसमोर गणपतीची मूर्ती आणावी. (सनातन संस्थेने गणपतीचे सात्त्विक चित्र आणि मूर्ती बनवलेली आहे.) या साऱ्यामुळे एकाग्रता लवकर साध्य होण्यास साहाय्य होते. शुचिर्भूत होऊन पठण केल्याने आध्यात्मिक शक्ती ग्रहण करण्याची क्षमता वाढते.

२ आ. **संकष्टनाशनस्तोत्र :** हेसुद्धा एक प्रभावी स्तोत्र आहे. नारदपुराणात हे स्तोत्र दिले असून, नारदमुनींनी याची रचना केली आहे. याच्या फलश्रुतीत दिल्याप्रमाणे इष्टफलप्राप्तीसाठी दिवसातून तीन वेळा (सकाळी, दुपारी आणि संध्याकाळी) हे स्तोत्र म्हणणे आवश्यक आहे.

स्तोत्रे म्हणणे सोयीचे व्हावे, यासाठी या लघुग्रंथात स्तोत्रांच्या पाठात स्तोत्र म्हणतांना जिथे आपण किंचित थांबतो, तिथे दोन शब्दांच्या मध्ये स्वल्पविराम दिले आहेत. तसेच 'शब्दाच्या अंती अनुस्वार असून पुढील शब्दाचे पहिले अक्षर हे व्यंजन असल्यास अनुस्वार हा बिंदूने दर्शवावा', अशी संस्कृत लिहिण्याची पद्धत असली, तरी अनुस्वार शक्य तो ङ्, ञ्, ण्, न्, म् आदी परसवर्णांनी दर्शवले आहेत. यामुळे उच्चार करणे सुलभ होईल. संहिता आदी शब्दांतील अनुस्वारांचे उच्चार आपण मराठीत करतो, तसेच करावे. हे उच्चार परसवर्णांनी दर्शवणे शक्य नसल्याने त्या ठिकाणी अनुस्वारच ठेवला आहे. अथर्वशीर्ष हे उपनिषदातील स्तोत्र असल्याने शुद्ध आणि योग्य उच्चार होणे अत्यंत आवश्यक आहे. स्तोत्रांचा उच्चार कसा करायचा हे शब्दांत सांगण्याचा कितीही प्रयत्न केला, तरी ते अशक्य आहे. या संदर्भात सोपा नियम म्हणजे आ, ई, ऊ यांचा उच्चार जाणीवपूर्वक जरा दीर्घ करावा.

ही दोन्ही स्तोत्रे कशा पद्धतीने म्हणावीत, हे साधकांना कळावे म्हणून सनातनने ध्वनीचकतीही (ऑडिओ सीडीही) प्रकाशित केली आहे.

लक्षात ठेवण्याचे एक महत्त्वाचे सूत्र (मुद्दा) म्हणजे अथर्वशीर्षातील श्लोक क्र. ६ मधील 'त्वम् ब्रह्मा ..' येथे त्वम् हे त्यापुढील नामाकरिता असल्याने मध्ये थांबायचे झाल्यास त्वम् म्हणून थांबू नये; तर ते नाम उच्चारून थांबावे, उदा. रुद्रस्त्वम् या ठिकाणी थांबायचे असल्यास त्वम् रुद्रः असे म्हणून थांबावे आणि पुढे 'त्वम् इंद्र...' म्हणून श्लोक पूर्ण करावा. 'त्वम् अवस्थात्रयातीतः।' हे काही प्रतींत आढळत नाही; याकरिता कंसात दिले आहे.

श्लोकांचा अर्थ स्तोत्रांच्या शेवटी दिला आहे. वाचकांनी प्रत्येक शब्दाचा आणि श्लोकाचा अर्थ नीट समजून घेऊन मग स्तोत्रपठण करावे. यामुळे स्तोत्र अधिक भावपूर्ण म्हणता येईल. सगळा अर्थ नीट स्मरणात राहिला, तर अर्थ वाचावयाची आवश्यकता नसते. स्तोत्र सलग वाचता येण्यासाठी अर्थ शेवटी दिला आहे.

या लघुग्रंथात दिलेली स्तोत्रे पठण करणाऱ्यांना त्यांच्यापासून जास्तीतजास्त आध्यात्मिक लाभ होवो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना.

– संकलक

टीप : लघुग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.