देवतांची उपासना : स्तोत्र - खंड १

श्रीरामरक्षास्तोत्र, मारुतिस्तोत्र आणि हनुमानचालीसा (अर्थांसह)

मराठी (Marathi)

संकलक

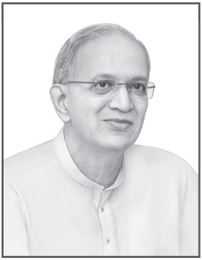
हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सनातन संस्था

या लघुग्रंथाच्या १५,००० प्रती प्रकाशित करण्यात आल्या आहेत !

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्माच्या प्रसारासाठी ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना ! (२२ मार्च १९९९)

२. ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाचे जनक ! (वर्ष १९९२)

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

४. ग्रंथ-निर्मिती : डिसेंबर २०२४ पर्यंत ३६६ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९८ लाख ३३ सहस्र प्रती !

५. शारीरिक, मानसिक अन् आध्यात्मिक उपायपद्धतींचे संशोधन

६. ‘सनातन प्रभात’ नियतकालिकांचे संस्थापक-संपादक ! (२८ एप्रिल १९९८ ते १९ एप्रिल २००० पर्यंत)

७. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी हिंदुत्वनिष्ठांना दिशादर्शन !

८. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ ‘भारत गौरव पुरस्कार’ देऊन फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

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

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी !

सद्गुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ या सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आहेत. जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्‌शक्ति' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्‌शक्ति' या उपाधीने संबोधले जात आहे.
F (DrUtt + SStAG-Nav + SStBS-Nav)

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

१३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी' वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधकांनी लिहून दिलेल्या लिखाणात 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

मनोगत

आपल्याकडे घरोघरी सायंकाळी देवापुढे दिवा लावल्यानंतर **'शुभं करोति'**सह **श्रीरामरक्षास्तोत्र आणि श्रीमारुतिस्तोत्र** म्हणण्याचा परिपाठ होता.

१. स्तोत्रांचे रचनाकार

रामरक्षा बुधकौशिकऋषींनी आणि मारुतिस्तोत्र समर्थ रामदासस्वामींनी रचले आहे. आत्मज्ञानसंपन्न ऋषिमुनी आणि साधूसंत यांना हे वाङ्मय (लिखाण) परावाणीतून स्फुरत असते.

या अवस्थेत त्यांचे ईश्वराशी पूर्ण अद्वैत असल्याने आणि ईश्वरच या साऱ्याचा कर्ता आहे, या अनुभूतीमुळे 'रामरक्षा शिवाने स्वप्नावस्थेत सांगितली', असे बुधकौशिकऋषींनी लिहिलेले आढळते; तर रामदासस्वामींकडून तेरा कोटी जप पूर्ण झाल्यावर मारुति त्यांच्यासमोर प्रगट झाला आणि त्या दर्शनानंतर 'भीमरूपी....' हे मारुतिस्तोत्र रामदासस्वामींनी रचले आहे. F (LG-RaMH)

२. मंत्र, स्तोत्र आणि कवच

२ अ. मंत्र : अध्यात्मवाङ्मयात मंत्रयोगाला अतिशय महत्त्व आहे. श्रीरामरक्षास्तोत्र हा मंत्रच आहे. रामरक्षेच्या प्रारंभी 'अस्य श्रीरामरक्षास्तोत्रमन्त्रस्य' असे म्हटले आहे. मंत्र शब्दाच्या काही व्याख्या पुढीलप्रमाणे आहेत.

१. 'मननात् त्रायते इति मन्त्रः ।' मनन म्हणजे एकच विचार मनात वारंवार आणणे आणि 'त्रायते' म्हणजे रक्षण करणे; म्हणून ज्याचे मनन केल्याने आपले रक्षण होते, त्याला 'मंत्र' असे म्हणतात. याचा आणखी एक अर्थ म्हणजे जो मन नाहीसे करायला साहाय्य करतो, तो मंत्र होय.

२. 'मंत्र म्हणजे अनिष्टनिवारक अक्षरसमूह.

३. मंत्र म्हणजे एक नाद / ध्वनी, एक अक्षर, एक शब्द किंवा शब्दांचा समूह. ज्या वेळी ठराविक लयीत आणि सुरात एखादा मंत्र जपला जातो, त्या वेळी त्या जपातून एक विशिष्ट शक्ती निर्माण होते.

याकरता रामरक्षा विशिष्ट लयीत म्हणणे आवश्यक आहे.

(रामरक्षेच्या आरंभी ‘अनुष्टुप् छन्दः’ असे म्हटले असले, तरी यातील सर्वच श्लोक या छंदातील नाहीत; तर अधिकतर ‘श्लोक’ या छंदात आहेत.)

मंत्राची तदर्थभावपूर्वक निष्ठेने पुनःपुन्हा (स्तोत्रात दिल्याप्रमाणे) आवृत्ती करणे, याला ‘मंत्रजप’ म्हणतात. तदर्थभावपूर्वक = तत् + अर्थ + भावपूर्वक, म्हणजे त्याचा (मंत्राचा) अर्थ समजून भावासह’. केवळ यंत्राप्रमाणे मंत्राचे प्राणहीन उच्चारण करणे, म्हणजे जप नव्हे. मंत्रोच्चार असा व्हावा की, ज्याच्या योगे जपकर्ता भगवद्भावयुक्त आणि भगवत्शक्तीयुक्त झाला पाहिजे. F (LG-RaMH + PR 10)

२ आ. स्तोत्र : ‘स्तूयते अनेन इति’ म्हणजे ‘ज्यायोगे देवतेचे स्तवन केले जाते ते स्तोत्र’, अशी स्तोत्र या शब्दाची व्याख्या आहे. स्तोत्रात देवतेच्या स्तुतीसमवेतच स्तोत्रपठण करणाऱ्याच्या भोवती कवच (संरक्षक-कवच) निर्माण करण्याची शक्तीही असते.

स्तोत्रांमध्ये दिलेल्या फलश्रुतीमागे रचयित्याचा संकल्प असल्याने पठण करणाऱ्याला फलश्रुतीमुळे फळ मिळते.

२ इ. कवच : कवच हा मंत्रविद्येतील एक प्रकार आहे. यात

‘देवतेने आपल्या शरिराचे रक्षण करावे’, अशी प्रार्थना असते. रामरक्षेतील रामकवचाप्रमाणेच शिवकवच, हनुमत्कवच इत्यादी कवचे प्रसिद्ध आहेत. मंत्रांच्या साहाय्याने मानवी देहावर मंत्रकवचे निर्माण करता येतात. ही कवचे स्थूल कवचांहून अधिक शक्तीशाली असतात. स्थूल कवचे बंदुकीच्या गोळीसारख्या स्थूल आयुधांपासून रक्षण करतात; तर सूक्ष्म-कवचे स्थूल, तसेच भूत, करणी यांसारख्या सूक्ष्म वाईट शक्तींपासून रक्षण करतात.

‘शब्दाच्या अंती अनुस्वार असून पुढील शब्दाचे पहिले अक्षर हे व्यंजन असल्यास अनुस्वार हा बिंदूने दर्शवावा’, अशी संस्कृत लिहिण्याची पद्धत असली, तरी ‘रामरक्षेच्या पाठामधील अनुस्वारांचा उच्चार कसा करावा ?’, हे वाचकांना कळावे, यासाठी पाठात अनुस्वार ङ्, ञ्, ण्, न् आणि म् या परसवर्णांनी (उदा. ‘ध्यायेदाजानुबाहुं धृतशरधनुषं...’ असे न लिहिता ‘ध्यायेदाजानुबाहुन् धृतशरधनुषम्...’ असे लिहिले आहे.) दर्शवले आहेत.

संसार आदी शब्दांतील अनुस्वार परसवर्णांनी दर्शवणे शक्य नसल्याने त्या ठिकाणी अनुस्वारच ठेवला आहे. स्तोत्र म्हणतांना जिथे आपण किंचित् थांबतो, तिथे दोन शब्दांदरम्यान स्वल्पविराम

दिले आहेत. मोठ्या शब्दांचा उच्चारासाठी संधीविग्रह केला आहे, तिथे स्वल्पविराम दिला आहे; पण शब्दांत अंतर ठेवलेले नाही. यामुळे उच्चार करणे सुलभ होईल.

मारुतिस्तोत्रातही उच्चाराच्या दृष्टीने दोन शब्दांत स्वल्पविराम दिले आहेत. स्तोत्रांचा उच्चार कसा करायचा ? या संदर्भात सोपा नियम म्हणजे आ, ई, ऊ यांचा उच्चार जाणीवपूर्वक जरा दीर्घ करावा. ‘श्रीरामरक्षास्तोत्र’ आणि ‘मारुतिस्तोत्र’ यांचा उच्चार कसा करायचा, हे कळावे म्हणून सनातन संस्थेच्या संकेतस्थळावर अनुक्रमे https://www.sanatan.org/mr/a/522.html आणि https://www.sanatan.org/mr/a/521.html या मार्गिकांवर ‘ऑडिओ’ विनामूल्य उपलब्ध आहेत.

मारुतिस्तोत्राच्या उपलब्ध प्रतींत अनेक पाठभेद आढळून येत असल्याने ‘समर्थ सेवा मंडळ, सज्जनगड’ यांनी प्रकाशित केलेल्या ‘श्री भीमरूपी स्तोत्रे’ या पुस्तकातील पाठ प्रमाण मानून येथे दिला आहे. काही शब्दांचे पाठभेद दर्शवण्यासाठी स्तोत्रात त्या त्या शब्दाच्या पुढे कंसात ‘टीप’ असे लिहून पाठभेद (उदा. ‘टीप १ – पाठभेद : दुःखहारी’) त्याच पृष्ठावर दिला आहे.

स्तोत्र सलग वाचता यावे, या दृष्टीने या लघुग्रंथात प्रथम स्तोत्र दिले असून पुढे त्या स्तोत्रातील प्रत्येक श्लोक आणि त्याच्या खाली त्या श्लोकाचा अर्थ दिला आहे. वाचकांनी प्रत्येक शब्द आणि श्लोक यांचा अर्थ नीट समजून घेऊन मग स्तोत्राचे पठण करावे. यामुळे स्तोत्र अधिक भावपूर्वक म्हणता येईल. सगळा अर्थ नीट स्मरणात राहिला की, मग अर्थ वाचावयाची आवश्यकता नसते.

'हनुमानचालीसा' हे संत तुलसीदास रचित अवधी भाषेतील हनुमानाचे प्रसिद्ध स्तोत्र आहे. या स्तोत्रात ४० कडवी (श्लोक) असल्याने या स्तोत्रास 'हनुमानचालीसा' असे म्हणतात. अनेक मराठी भाषिक हनुमान उपासकही या स्तोत्राचे नित्य पठण करतात. त्यामुळे हे स्तोत्रही या लघुग्रंथात अर्थासह दिले आहे.

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

– **संकलक** F (LG-RaMH + PR 7S) (२ आ आणि २ इ)

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