



डॉ. कृष्णदेव गिरी

भाव तेथे देव

आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीत आपले शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याचे संतुलन दिवसेंदिवस बिघडत आहे. त्यातच वाढती महागाई, बेकारी, पैशासाठी होणारे खून, चोऱ्या, व्यसनाधीनता स्वैराचार यामुळे समाजमनावरील ताणतणाव वाढतच आहे. या सर्व समस्यांवर अतिशय सहज समजून करण्यासारखी औषधरहित उपचारपद्धती म्हणजे ध्यान, प्राणायाम, योगासने, व्यायाम व योगिक मसाज म्हणजेच ‘मार्शल योगा’ होय. मार्शल योगा गुरू डॉ. कृष्णदेव गिरी हे पोलीसदलातील अधिकारी या उपचारप्रणालीचा परिचय टप्प्याटप्प्याने करवून देत आहेत.

शक्ती प्रतिष्ठापित करून मनोभावे पूजा केल्याने मन शांत व तणावमुक्त होते व अशी पूजा परमेश्वरास मान्य होऊन जीवनात लाभदायक प्रचिती अनुभवास मिळते. हिंदू धर्मामध्ये रूढी-परंपरेने पूजाविधी करण्यास पूजाविधींची परिपूर्ण माहिती आहे; अशा दशनाम गोस्वामी किंवा ब्राह्मणाला बोलावले जाते. तसेच परमेश्वराची मनोभावे पूजा करणाऱ्या साधकाने केलेली पूजाही त्याला प्रिय आहे. मग तो कोणत्याही जातीचा व धर्माचा असला तरी त्यांच्या माध्यमातून केलेला पूजाविधी देवाला मान्य होऊन पूजाविधी करणाऱ्या साधकाला सुख, शांती, समृद्धी, आरोग्य व दीर्घायुच्याची प्राप्ती होते व इच्छित फळ मिळते.

पूजेच्या वेळी पुढील गोष्टी लक्षात ठेवा :

१. ज्या देवाची मूर्ती पूजामंदिरात ठेवणार त्या मूर्तीची प्रथम मनोभावे प्राणाप्रतिष्ठा करा म्हणजे त्या मूर्तीमध्ये देवत्व शक्ती येईल. त्यानंतर ती पूजेत ठेवा.
२. एकाच देवाच्या अनेक मूर्ती पूजेत ठेवू नये व अनेक देवाच्या मूर्ती असतील तर त्यांची तोंडे समोरासमोर येतील अशा प्रकारे ठेवू नये. (शक्यतो एक ते पाच देवाच्या मूर्ती असाव्यात व त्यामध्ये कुलदेवतेला स्थान असावे.)
३. देवाला एक प्रदक्षिणा न

हिंदू धर्मामध्ये रूढी-परंपरेने पूजाविधी करण्यास पूजाविधींची परिपूर्ण माहिती आहे; अशा दशनाम गोस्वामी किंवा ब्राह्मणाला बोलावले जाते. तसेच परमेश्वराची मनोभावे पूजा करणाऱ्या साधकाने केलेली पूजाही त्याला प्रिय आहे.



देव कोठे आहे? शरीररूपी मंदिरात श्वासरूपी देव आहे! संत म्हणतात, ‘देव सर्वत्र आहे. जेथे देव नाही अशी या विश्वात जागाच नाही.’ मग देव दिसतो का? देव भेटतो का? देवाची कृपादृष्टी आपल्यावर असते का? खरोखरच देव आपले भले करतो का? देव असेल तर त्याच्यापर्यंत पोहचण्यासाठी नेमके काय करावे? मनाचे आणि शरीराचे आरोग्य राखण्यासाठी या सर्व शक्तिमान निर्मिकाला कसे आवाहन कराल?

देवपूजा अशी करा

बहुतेक सर्व धर्मीयांच्या घरात देवपूजा होतच असते; परंतु मनापासून व शास्त्राचा आधार घेऊन पूजा कशी करावी, याबाबत थोडक्यात माहिती करून धेऊया. ‘भाव तेथे देव’ ही संतोक्ती सदैव

लक्षात ठेवून पूजा करावी. म्हणजेच प्रेमळ अंतःकरणापासून व कर्तव्यबुद्धीने केवळ समजून तिच्यामध्ये विश्वावर नियंत्रण ठेवणारी जी सर्वव्यापी शक्ती आहे त्या शक्तीला प्रसन्न करण्यास भक्तिभावाने व तन्मयतेने परमेश्वरकृपेला पात्र ठरेल, अशी पूजा असावी. ब्रह्मांडाचे निर्माण आपोआप झालेले नसून ते निर्माण करणारा व पालन करणारा कोणीतरी असलाच पाहिजे; तो दिसत नाही म्हणून त्याचे अस्तित्व अमान्य करणे चुकीचे आहे. हवा दिसत नाही तरी तिचे अस्तित्व आपण मान्य करतोच त्याप्रमाणे परमेश्वर खरा, निर्गुण निराकार व सर्वव्यापी आहे. तो डोळ्यांनी दिसत नाही, म्हणून आपण मूर्ती हे त्याचे प्रतीक बनवून त्यामध्ये सर्वव्यापी

जागतिक आरोग्य संघटनेने २१ वे शतक हे ‘डिप्रेशन शतक’ म्हणून जाहीर केले आहे. दोन हजार वर्षांपूर्वी पतंजली ऋषींनी मनाच्या संपूर्ण शास्त्रीय अभ्यासाद्वारे ‘योगशास्त्र’ ग्रंथ लिहिला; ज्याची आजच्या धावपळीच्या, संगणक व माहिती तंत्रज्ञान युगाला खूपच गरज आहे. आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्याचे संतुलन दिवसेंदिवस बिघडत आहे. बैठे काम, चरबीयुक्त व सत्वहीन आहार, शरीरसाधनेचा अभाव यामुळे शरीर सुस्त, बेडौल व रोगी बनत चालल्याने अनेक शारीरिक व मानसिक व्याधी आपल्या शरीरामध्ये प्रवेश करू लागल्या आहेत. या धावपळीच्या, संगणक व माहिती तंत्रज्ञान युगामध्ये मानवाची खूप प्रगती झाली, परंतु दुसरीकडे भरपूर समस्याही वाढल्या. ही बुद्धीमान मानवाची अधोगती आहे. वाढती महागाई, बेकारी, पैशासाठी होणारे खून, चोऱ्या, तरुणांमधील व्यसनाधीनता, स्वैराचार यामुळे आज समाजावर मोठ्या प्रमाणावर ताण पडत आहे. या सर्व समस्यांवर अतिशय सहज, समजून करण्यासारखी औषधरहित उपचारपद्धती म्हणजे ध्यान, प्राणायाम, योगासने, व्यायाम व योगिक मसाज म्हणजेच मार्शल योगा होय; परंतु त्यासाठी नियमित सराव आवश्यक आहे. यामुळे आपली शारीरिक व मानसिक ठेवण निश्चित सुधारेल. जीवनात एक सकारात्मक तणावमुक्त, निरोगी दृष्टिकोन येईल व एक चांगले आयुष्य आपण व्यतीत करून तणावमुक्त आरोग्याचा लाभ घेऊ शकतो.

घालता किमान तीन घालाव्यात. निरांजनात तूप व तेल एकत्र वापरू नये.

४. द्वादशीला तुळस व रविवारी दूर्वा तोडू नये. देवासमोरील दीप फुंकून विझवू नये.
५. भस्म कपाळी लावून रुद्राक्षाची माळ गळ्यात घालून केलेली पूजा शंकर महादेवाला मान्य होते.
६. देवापुढे नारळ वाढविताना शेंडीचा भाग देवाकडे करावा - एका हाताने, पायात बूट किंवा चप्पल घालून नमस्कार करू नये.
७. गंध लावताना दोन भुवयांमध्ये असलेल्या आज्ञाचक्रावर लावल्यास त्या ठिकाणी सुप्तावस्थेत असलेला तृतीय नेत्र बंद होतो; म्हणून गंध आज्ञाचक्राचे वरच्या भागात म्हणजे कपाळाच्या मध्यभागी लावावा.
८. धर्मशास्त्रानुसार बसलेला मारुती व उभा गणपती शक्यतो पूजेत ठेवू नये.
९. दूध, दही, साजूक तूप, मध व साखरेचा वापर करून पंचामृत तयार करावे.
१०. दीपक ज्योतीची संख्या विषम असावी व दक्षिण दिशा सोडून कोणत्याही दिशेला ज्योतीचे तोंड असले तरी चालते.
११. चार वेळा घंटानाद करतात. देवाच्या स्नानाचे वेळी, धूप दाखवताना, दीप ओवाळताना व देवाची आरती करताना.
१२. स्नान न करता तंबाखू, पान

चघळत इतरांशी गप्पागोष्टी करत पूजा करू नये. पूजेच्या वेळी आपले मन पूर्णतः परमेश्वर चरणी केंद्रित करावे.

प्रार्थना (मंत्र) :

मननात् त्रायते इति मंत्रः । सतत मनम, चिंतन करण्याने जो तारतो तो मंत्र होय. म्हणजेच ज्या शब्दसमूहाचा जप केल्यास मन एकाग्र करण्यास व आरोग्यदायी प्राणरक्षा करण्यास लाभदायी ठरतो, तो शब्दसमूह म्हणजे मंत्र होय. तणावमुक्त आरोग्याची प्राप्ती व्हावी असे वाटणाऱ्यांनी काही गोष्टी सतत डोळ्यासमोर ठेवायला पाहिजेत. मंत्र सतत मनःचक्षुंपुढे असल्यामुळे आपल्याला तारतो. उत्तम आरोग्याच्या दृष्टीने तणावजन्य परिस्थिती, आजारपण येईपर्यंत न थांबता पूर्व खबरदारी म्हणून व्याधी (रोग) झाल्यावर उपचार करण्यापेक्षा व्याधी (रोग) होऊ नये म्हणून पुढे दिलेल्या शास्त्राचा अभ्यास केला तर उत्तम आरोग्याची प्राप्ती होऊ शकेल.

मंत्रदीक्षा : ‘दि’ म्हणजे ज्याच्यामध्ये परमेश्वर-प्रसाद देण्याची योग्यता आहे. ‘क्षा’ म्हणजे ज्याच्यामध्ये परमेश्वर-प्रसाद पचविण्याची योग्यता आहे. या दोन्ही गोष्टी जेव्हा एकत्र भेटतात तेव्हा दीक्षा संपन्न होते. गुरु मंत्रदीक्षा देतात तेव्हा आपली चैतन्यशक्ती शिष्यामध्ये प्रतिष्ठापित करतात.

मंत्रावर दृढ विश्वास अत्यावश्यक आहे. म्हणजेच कोणता मंत्र चांगला, कोणत्या मंत्राने लाभ होईल अशा संशयी वृत्तीने मंत्रजप न करता, गुरू करून त्या गुरूच्या ज्ञानाची कसोटी व गुरूविषयी संशयी वृत्ती न ठेवता दिलेल्या मंत्राचा व विद्येचा वापर

करा. जीवनात अनेक क्षेत्रांत ज्ञानी गुरू मिळाले तर त्यांचा आदर अवश्य करा; परंतु प्रथम गुरूचा व प्रथम ज्ञान ज्या पुस्तकातून मिळाले त्या पुस्तकाचा अनादर झाल्यास मिळालेल्या आणि मिळणाऱ्या विद्येचा कोप होऊन कोणतीही विद्या जीवनात लाभदायी ठरत नाही.

‘ॐ नमो नारायण’ चैतन्य शक्तीचा गुरुमंत्र

जेव्हा तुमचे मन उदास, तणावयुक्त असेल तेव्हा २१ वेळा ‘ॐ नमो नारायण’ मंत्रजप करा म्हणजे तुमच्या शरीरामध्ये नवचैतन्यशक्तीचा संचार होऊन विना औषध उपचार बरे व्हाल. ‘ॐ नमो नारायण’ या महामंत्राचा जप पहाटे, सायंकाळी, रात्री, फिरताना, एकांतात, समुद्रकाठी अथवा नदीकाठी फिरताना केल्यास संपूर्ण आरोग्य प्राप्ती होईल.

ॐ नमो नारायण मंत्र काय आहे?

ॐ : ॐ च्या वेगवेगळ्या उच्चाराने मेंदू, रक्त, पोटाच्या विकाराच्या उपचारात आश्चर्यकारक परिणाम होऊन पोट छातीत व मेंदूत एक कंपन निर्माण होऊन बंद पडलेल्या रक्तवाहिनीत परत रक्ताभिसरण सुरू होते अशा या ॐ ची निर्मिती ब्रह्माने केली. म्हणून ॐ ने मंत्राची सुरुवात करावी.

नमो: नमो म्हणजे शरण जाणे. नतमस्तक होणे. असा शरणागत भाव व्यक्त करण्यासाठी ॐ बरोबर नमो जोडावा.

ना : नाम घेता नारायण।

जाल तरुनी भवसागर बंधन।।

रा : राग दोष जातील जळून ।
ऐसा महिमा नामाचा।।
य : यज्ञ करूया मार्शल योगाचा ।
तणावमुक्त जीवनाचा ।।
ण : नमस्कार करुनी सूर्यदेवतेला ।
कृष्णदेवाचा संदेश विश्वाला।।

नारायण : आपले पालन करणारा देव विष्णू यांचे हे नाव आहे. (त्यालाच आपण कृष्ण, विठ्ठल, विश्व संचालन करणारा नारायण अशा अनेक नावाने ओळखतो) तसेच नारदऋषी जेव्हा ‘नारायण नारायण’ या मंत्राचा जप करत असतात तेव्हा त्रैलोक्याच्या ज्ञानाची प्राप्ती त्यांना होत होती अशी जी शक्ती त्रिदेवांनी (ब्रह्मा, विष्णू, महेश) विश्व कल्याणासाठी निर्माण केली, त्या शक्तीचे नाव ‘नारायण’ होते. म्हणून पूर्वीचे साधू हा मंत्र फक्त प्रिय शिष्यालाच देत होते. परंतु हिंदूगुरू शंकराचार्यांनी दशनाम गोसावी, योगगुरू व योग साधकांना एकमेकांना अभिवादन करण्यास (नमस्कारास) व ध्यान-जप करण्यासाठी ‘ॐ नमो नारायण’ हा मंत्र दिला आणि तो मंत्र सर्वमुख केला म्हणून ‘ॐ नमो नारायण’ हा महामंत्र आहे. माझ्या अनुभवातून ‘ॐ नमो नारायण’ हा महागुरुमंत्र आहे. हा मंत्र योगगुरूकडून मिळाल्यास, गुरुवर श्रद्धा ठेवून मनापासून तो जपल्यास व नमस्काराऐवजी वापरल्यास नवचैतन्यशक्तीचा व कौटुंबिक स्वास्थ्याचा गुरुमंत्र ठरतो.

थोडक्यात सार :
‘ॐ नमो नारायण’ मंत्राच्या उच्चाराने हृदयक्रियेस चालना मिळून हृदयाची शक्ती वाढते. हा मंत्र मेंदूला आणि अन्नाशयाला उत्तेजित करतो. या मंत्राचा जप करत जो शरीर सोडून जातो त्याला उत्तम गती मिळून मोक्ष प्राप्ती होते.



२. दत्ताची पदे:
भवतारक या तुझ्या पादुका
वंदिन मी माथा । करावी कृपा गुरुनाथा।।

बहु अनिवार मन हे माझे चरणी
स्थिर व्हावे । तव भजनी लागावे।।
कामक्रोधादिक हे षड्रिपु समूळ छेदावे।
हेचि मागणे मला द्यावे ।। (चाल)

अघहरणा करि करुणा दत्ता धांव
पाव आता। करावी कृपा गुरुनाथा।।
माता पिता इष्ट बंधू तूंचि गणगोत ।
तूचि माझे सकळ तीर्था।। (चाल)

तुजविण मी गा काहिंच नेणे
तूंचि कर्ता हर्ता । करावी कृपा गुरुनाथा ।।
तनमनधन हे सर्वे अर्पुनी कुरवंडीन काया।
उपेक्षू नको गुरुराया ।। कर्महीन मी, मतीहीन मी,
सकल श्रम वाया । लाज राखी गुरु सदया।। (चाल)
मातृबालकापरि सांभाळी तुंचि मुक्तीदाता।
करावी कृपा गुरुनाथा ।। शेषा ब्रह्मा वेदां न कळे
महिमा तव थोर। तेथे मी काय पामर।।
वियोग नसुं दे तव चरणांचा हाचि देई वर शिरी ।
या ठेवी अभयकर।। (चाल)

हीच विनंती दर्शन द्यावे दासा रघुनाथा।
करावी कृपा गुरुनाथा।।



३. मारुती स्तोत्र :
भीमरूपी महारुद्रा, वज्रहनुमान मारुती।
वनारी अंजनीसूता, रामदूता प्रभंजना।
महाबळी प्राणदाता, सकळां उठवी बळे।
सौख्यकारी दुःखहारी, धूर्त वैष्णव गायका।।
दीन-नाथा हरिरूपा, सुंदरा जगदंतरा।
पातालदेवताहंता, भव्यसिंदूर-लेपना।।
लोकनाथा जगन्नाथा, प्राणनाथा पुरातना।
पुण्यवंता पुण्यशीला पावना परितोषका।।
ध्वजाग्रे उचली बाहो, आवेशे लोटला पुढे।
काळाग्नि, काळरुद्राग्निदेखतां कांपती भये।।
ब्रह्मांडे माझी नेणो, आवळे दंतपंगती।
नेत्राग्नी चालिल्या ज्वाळा, भ्रुकुटी ताटिल्या बळे।।
पुच्छ तें मुरडिले माथा किरीटी कुंडले बरी।
सुवर्ण कटि कांसोटी, घंटा किंकिणी नागरा।।
ठकारे पर्वताऐसा, नेटका सडपातळू।

चपळांग पाहतां मोठे, महाविद्युल्लतेपरी।।
कोटिच्या कोटी उड्डाणे, झेपावे उत्तरेकडे।
मंद्राद्रीसारखा द्रोणू, क्रोधें उत्पाटिला बळे।।
आणिला मागुती नेला, आला गेला मनोगती।
मनासी टाकिले मागे, गतीसी तुळणा नसे।।
अणुपासोनि ब्रह्मांडा एवढा होत जातसे।
तयासी तुळणा कोठे मेरुमंदार धाकुटे।।
ब्रह्मांडाभोवते वेढें, वज्रपुच्छे करू शके।
तयासी तुळणा कैची, ब्रह्मांडी पाहतां नसे।।
आरक्त देखिले डोळां, ग्रासिले सूर्यमंडळा।
वाढतां वाढतां वाढे, भेदिलें शून्यमंडळा।।
धन्यधान्य पशुवृद्धी, पुत्रपौत्र समस्तही।
पावती रूपविद्यादि स्तोत्रपाठें करुनिया।
भूतप्रेतसमंधादि, रोगव्याधि समस्तही।
नासती तूटती चिंता, आनंदे भीमदर्शने।।
हे धरा पंधराश्लोकी, लाभली शोभली बरी।
दृढदेहो निसंदेहो, संख्या चंद्रकळागुणे।
रामदासीअग्रगण्यू, कपिकुळासि मंडणू।
रामरूपी अंतरात्मा, दर्शने दोष नासती।।
इति श्रीरामदासकृतं संकटनिरसनं
मारुतिस्तोत्रं संपूर्णम्।।

४. कार्य समर्पण :
कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा,
बुद्धयात्मना वा प्रकृते: स्वभावात।
करोमि यद्यद सकलं परस्मै:
नारायणायेति समर्पयामि।।
अर्थ: शरीर, वाचा, मन, इंद्रिये, बुद्धी व
स्वाभाविक गुणांनी सर्व कर्मे नारायणाला
अर्पण करतो.

५) मंत्रजप :
१. कार्यपूर्तीच्या लाभासाठी
(ॐ नमो नारायण):
कोणत्याही साधकाने साधनेला अथवा कार्याला सुरुवात करण्यापूर्वी तीन वेळा ॐ नमो नारायण हा मंत्रजप मनोभावे केल्याने प्रथम नामोच्चाराने संबंधित कार्यावर मन केंद्रित होते. द्वितीय नामोच्चाराने भगवान शंकराची कृपादृष्टी होते. तृतीय नामोच्चाराने वेळी त्रिदेव (ब्रह्मा, विष्णू व महेश) दत्तगुरू यांचा आशीर्वाद मिळून कामाची उत्तम सुरुवात होऊन साधना व कार्य पूर्णत्वाच्या आनंदाचा लाभ होतो. कारण त्रिदेवाने निर्माण केलेल्या शक्तीचे प्रतीक म्हणजे ॐ नमो नारायण मंत्र आहे. ■■

‘दक्षता’

चा वर्गणीदार होण्यासाठी नमुना फॉर्म

दिनांक

प्रति,
मा. सरसंपादक, दक्षता
महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय,
डॉ. श्यामाप्रसाद मुखर्जी चौक,
शहीद भगतसिंग मार्ग,
कुलाबा, मुंबई - ४०० ००१

विषय :- ‘दक्षता’ मासिकाचे वर्गणीदार होणेबाबत

महोदय,
मी आपल्या ‘दक्षता’ मासिकाचा वर्गणीदार होणेबाबतचे निम्नलिखित नियम वाचले असून मला ते मान्य आहेत. माझी ‘दक्षता’ अंकाची वार्षिक वर्गणीदार होण्याची इच्छा आहे. वार्षिक वर्गणी रु. २५०/- चा धनाकर्ष/मनीऑर्डर पाठवित आहे.

माझा पत्रव्यवहाराचा पत्ता खालीलप्रमाणे आहे.

नाव :
पत्ता :
.....
.....

पिन कोड नं. दूरध्वनी :

आपला/आपली

नियम :
१) दक्षता मासिकाचे कोणत्याही महिन्यापासून वर्गणीदार होता येते.
२) दक्षता मासिकाची किंमत रु. २३/- असून वार्षिक वर्गणी रु. २५०/- (ऑक्टोबर-नोव्हेंबर या दिवाळी जोड अंकासह) आहे.
३) वार्षिक वर्गणी धनाकर्ष/रोखीने/मनीऑर्डरने ‘सरसंपादक - दक्षता, मुंबई’ यांच्या नावावर नमूद पत्त्यावर पाठवावी.