आध्यात्मिक कवितासंग्रह

काव्यमंजिरी

सौ. मंजिरी विवेक सबनीस

काव्यमंजिरी

आध्यात्मिक कवितासंग्रह

सौ. मंजिरी विवेक सबनीस

काव्य, चित्रांकन आणि गायन

काव्यमंजिरी – आध्यात्मिक कवितासंग्रह

सौ. मंजिरी विवेक सबनीस

पत्ता : Ebony B-32, Sherwood
Basavanagar Main Road, Bangalore-560 037
ईमेल : manjiri.sabnis@gmail.com
भ्रमणध्वनी : ९८४५०३१३९०

गणेश जयंती २०२१

प्रकाशक : ई साहित्य प्रतिष्ठान

या पुस्तकातील कवितांचे सर्व हक्क कवयित्रीकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट वा इतर रुपांतर करण्यासाठी कवयित्रीची परवानगी घेणे आवश्यक आहे व तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

www.esahity.in

esahity@gmail.com

(©esahity Pratishthan®2021)

विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.

आपले वाचून झाल्यावर आपण फॉरवर्ड करू शकता.

हे पुस्तक वेबसाइट वर ठेवण्यापूर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी इ साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

अर्पण पत्रिका

माझे आई-वडील

कै. मनीषा आणि श्री. रामकुमार गोविंद कंपली

माझे सासू-सासरे

श्रीमती विजया आणि कै. श्रीकांत गोविंद सबनीस

यांना कृतज्ञतापूर्वक हे पहिले पुष्प अर्पण

प्रस्तावना

आज वयाच्या पन्नासाव्या वर्षात पदार्पण करत असताना जेंव्हा मागे वळून पाहिले तेंव्हा माझा सारा चित्रपट डोळ्यासामोरून गेला.

वयाची ४०-४२ वर्षे परमेश्वराच्या कृपेने आनंदात आणि समाधानात गेली. मनासारखे करियर करता आले, कंपनी चालू केली, सगळे छंद जोपासता आले. सर्व भौतिक सुखे मिळाली, अनेक देश पहाता आले. सिंगापूरमध्ये आठ वर्षे वास्तव्य झाले.

प्रथम मुलगी म्हणून आणि नंतर पत्नी म्हणून दोन्ही घरे उत्तम सांभाळण्याचा आणि सर्व नात्याना न्याय देण्याचा नेहमी प्रयत्न केला. एकुलत्या मुलाची जडण-घडण आणि सर्वांगीण प्रगती पाहून समाधान झाले. थोडक्यात आयुष्याची पहिली इनिंग तर उत्तम झाली.

दुसरी इंनिंग सुरू करताना मात्र अजून काही जाणून घेण्याची इच्छा प्रबळ झाली. आत्मशोध सुरू झाला. संतचरित्रे वाचणे, सदग्रंथांचे वाचन करणे, ते समजून घेणे त्यासाठी सत्पुरुषांची निरुपणे वाचणे सुरू झाले. घरात वातावरण अगदी पोषक होते. सासरे, कै श्रीकांत सबनीस आणि सासूबाई ती. विजया सबनीस यांचा श्रीमद्भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी, दासबोध, भागवत अशा अनेक ग्रंथांचा अभ्यास आहे.

त्यांची अनेक ठिकाणी प्रवचने, ज्ञानयज्ञ झाले आहेत. त्यांच्याकडून दिशा आणि प्रोत्साहन मिळाले. पती विवेक यांची आवड सारखी, त्यामुळे अध्यात्म्याच्या रोपट्याने जोर धरला. त्याला परमपूज्य सद्गुरू स्वामी स्वरूपानंद सरस्वती, फुलगाव (पुणे) यांचा कृपा-प्रसाद लाभला. हे काव्यस्फुरण ही त्यांचीच कृपा आहे.

अध्यात्माचा प्रवास हा आनंदाचा प्रवास आहे. या आंतरिक आनंदाच्या प्रवासात ज्ञान आणि भक्ती ह्या दोन पंखांची जोड असेल तर भरारी मारता येते. “भावेविण देव न कळे नि:संदेह | गुरूवीण अनुभव कैसा कळे |” असे ज्ञानेश्वर माउलींनी हरीपाठात सांगितले आहे. भगवंताने गीतेतसुद्धा “श्रद्धावान लभते ज्ञानम् “ असे सांगितले आहे.

आतापर्यंत जे काही वाचले आणि भावले ते सारांश रूपाने मांडण्याचा प्रयत्न म्हणजे भाव आणि भक्तीरसपूर्ण रचना -

काव्यमंजिरी – आध्यात्मिक कवितासंग्रह...

ह्यातील काही रचना मी गायल्या आहेत, त्या तुम्ही ऐकू शकता. कवितेच्या नावाशेजारी स्पीकरची ( ) खूण आहे तिथे क्लिक केल्यावर काव्यरचना ऐकता येईल.

अनुक्रमणिका

१. मंगलाचरण भावानुवाद 9

२. कृपादृष्टी 10

३. श्रीरंग 11

४. ओंकार 12

५. स्वामीजी स्वरूपानंद सरस्वती 13

६. विठ्ठल विठ्ठल 14

७. हनुमंत 15

८. भक्ती 16

९. नामाभिषेक 17

१०. मोहना 18

११. महाराज गोंदवल्याचे 19

१२. श्रीगुरुदेवदत्त 20

१३. साद 21

१४. साक्षी 22

१५. वरदायका 23

१६. आईचा जोगवा 24

१७. वारी 26

१८. ज्ञानाई माहेरा चालली 28

१९. रामायण 29

२०. सद्गुरुप्राप्ती 30

२१. वृत्यंतरप्रकाश 31

२२. निमित्तमात्र 32

२३. नाम वरदान ♫🔊 33

२४. क्षण जागृतीचा 34

२५. जीवनयात्रा 35

२६. मना मनावर घे तू.. 36

२७. श्रीक्षेत्र गोंदावले.. 37

२८. श्रीधरस्वामी चरित्र 38

२९. रमण महर्षी चरित्र 40

३०. तुळशीची मंजिरी 42

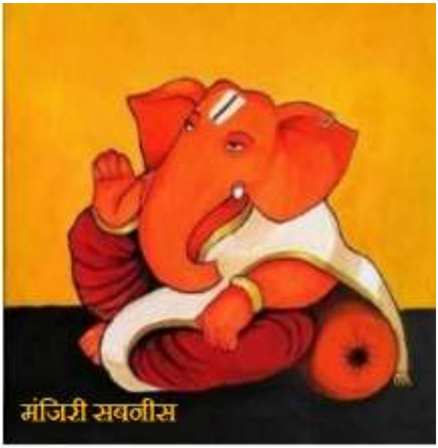
१. मंगलाचरण भावानुवाद

कानी ऐकाया मंगलमय यावे
आम्ही डोळ्यांनी शुभ तेच पहावे
निरोगी, स्वस्थ कायेने सेवा-स्तवन घडावे
सर्व आयुष्यच तुज कार्यी व्यतीत व्हावे ||

इंद्राने आम्हा मनोबल सामर्थ्य द्यावे
सूर्याने बुद्धीस प्रकाशमान करावे
गरुडाने मना दृढ-संकल्प, सामर्थ्य द्यावे
देवगुरु बृहस्पतीने आमुचे कल्याण करावे ||

त्रिविध तापापासून आमुचे रक्षण करावे
उपासक आम्हास शांती समाधान मिळावे ||

२. कृपादृष्टी



सकल कलागुणांच्या उद्गात्या | तव चरणी मी आले शरण
भावभोळ्या भक्तीने करिते | शब्दफुलांची माला अर्पण ||

मज लेखणीची शब्दफुलें | व्हावी सुगंधी कृपाभिलाशी|
करी कृपादान मजवरी | हीच प्रार्थना तव चरणाशी ||

तुझेच गुणगान तुझीच महती | लिखो लेखणी सदैव माझी
शब्दही तूच, यावी प्रचिती | हीच विनवणी आहे माझी ||

३. श्रीरंग

पृथ्वी, तेज, वारा, पाऊस व आकाश साऱ्यांमध्ये आहे तोच

अनंत आभास, अनंत रूपांनी नटलेली सृष्टी तोच ||

उत्पत्ती, स्थिती, लय यांचा खेळ खेळणारा मायिक तोच

पक्षी-प्राणी आणि प्रत्येक मनुष्यातील हृदयस्थ चैतन्य तोच ||

आशा निराशेच्या झुल्यावर झुलवणारा तोच

सत्याच्या कसोटीवर योग्य निर्णय घेणाराही तोच ||

देवकी, यशोदा, रुक्मिणी आणि राधा यांचे प्रेम तोच

बलरामाचा, उद्धवाचा, पांडवांचा, कौरवांचाही सुहृद तोच ||

तुझा, माझा, असंख्य अज्ञानी जीवांचा सखा तोच

सर्वांमध्ये गुंतलेला तरीही अलिप्त असणारा तोच ||

तत्वज्ञ, रसज्ञ, मर्मज्ञ अन सर्वज्ञ ही तोच

सगळ्या रंगात रंगूनही रंग वेगळा श्रीरंग तोच ||

४. ओंकार

परम्यात्म्याचे नामरूप असा ओंकार तू |

निराकाराचा साकार झालेला शब्द तू ||

सर्व शब्दांची जननी असा महामंत्र तू |

स्थूल-सूक्ष्म-कारण-तुर्या अवस्थांचे प्रतिक तू ||

अखंड ब्रह्मांडातील एक अनाहत ध्वनी तू |

छंदामधले लपलेले ध्वनीचे सार तू ||

त्रिकालाबाधित, एकसत्य अशी ज्ञानज्योती तू |

गीतेने गौरवलेला एकाक्षर ब्रह्म तू ||

तूच अनादी, तूच अनंत, आत्मतत्वाचा साक्षात्कार तू |

परम्यात्म्याचे नामरूप असा ओंकार तू ||

५. स्वामीजी स्वरूपानंद सरस्वती

तेजस्वी ज्ञानसूर्य | साक्षात स्वरूपेश्वर |
प्रमुखाचार्य | श्रुतीसागर आश्रमीचे ||
इतुके प्रेमळ | काळजी प्रत्येकाची |
प्रेमे जेवू घाली | गुरुमाऊली आमुचे ||
शंकानिरसन करी | हाडाचे शिक्षक |
आनंदी उत्साही | स्वामीजी आमुचे ||
अनुशासनशील | नि:स्पृह धर्मप्रचारक |
ज्ञानामृत वाटे | सद्गुरु आमुचे ||
वेदांचे रहस्य | सहज सोपे केले |
कळो आले गुज | सद्गुरू कृपेचे ।।
कर्मयोग सार | मनी ठसविला |
गीतानवनीत भरवी |सद्गुरु आमचे ||
सारा भ्रम मावळला | दिली ज्ञानाची उर्मी |
सन्मार्गावर नेई | सद्गुरु आमचे ||
आता द्यावे आशिष | कृपेच्या दातारा |
जीवन लावावे | सार्थकी आमुचे ||

६. विठ्ठल विठ्ठल

बोलावा विठ्ठल | पहावा विठ्ठल| वाचावा विठ्ठल| रोजदिशी ||

ऐकावा विठ्ठल | करावा विठ्ठल | स्मरावा विठ्ठल| क्षणोक्षणी ||

भजन विठ्ठल | चिंतन विठ्ठल | कीर्तन विठ्ठल | व्हावे रोज ||

आस विठ्ठल | ध्यास विठ्ठल | श्वास विठ्ठल | || धाम तोच ||

ऐल विठ्ठल | पैल विठ्ठल | मध्य विठ्ठल | जीवनाचे ||

साध्य विठ्ठल | साधन विठ्ठल | साधक विठ्ठल | होऊन जावे ||

७. हनुमंत

गायन – मंजिरी सबनीस

हे भगवंता, हे हनुमंता झाला भक्ताचा देव तू ||धृ ||

बुद्धिमत्तेचा सागर तू , चौदा कलांचा स्वामी तू
पराक्रमाची परिसीमा तू ||

रुद्रांचाही रुद्र तू, बलवंत असा योगी तू
असीम श्रद्धेचे भांडार तू ||

सूक्ष्माहुनी सूक्ष्म तू, ब्रम्हांडाहूनी मोठा तू
मनापेक्षाही चपळ तू ||

साधकाचा आदर्श तू, सेवाशक्तीचे प्रतिक तू
रामभक्तीचा उच्चांक तू ||

हे भगवंता, हे हनुमंता, झाला भक्ताचा देव तू
मागणे एक असे तुजपाशी
जागृत कर माझ्यातील हनुमंत तू ||

८. भक्ती

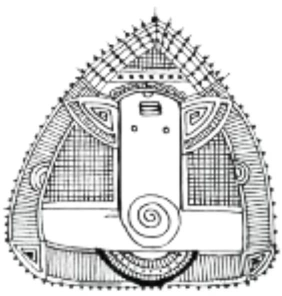
भक्ती म्हणजे सहज स्थिती
भक्ती म्हणजे चित्तातील भगवंत नावाची वृत्ती ||

भक्ती म्हणजे अनासक्ती
भक्ती म्हणजे बाहेरून प्रवृत्ती व आतून निवृत्ती ||

भक्ती म्हणजे अढळ श्रद्धेची शक्ती
भक्ती म्हणजे निर्मळ आनंदाची प्राप्ती ||

भक्ती म्हणजे अहंकार मुक्ती
भक्ती म्हणजे मायानदी पार करवणारी युक्ती ||

भक्ती म्हणजे एकरूपतेची प्रचिती
भक्ती म्हणजे सहज सुलभ आत्मस्वरूपाची प्राप्ती ||



९. नामाभिषेक

गायन – मंजिरी सबनीस

माझे वाणी नाम घे तू भगवंताचे
चुकतील फेरे तुझ्या जन्मोजन्मांचे ||

बुद्धी नको, असो नामी भाव भक्तीचा
सहज सोपा मार्ग नामस्मरणाचा ||

मूर्त अमूर्ताला जोडी, दुवा नामाचा
एक छंद लागो मना तुला नामाचा ||

सतत धार पडो, नामाभिषेकाची
हीच पूजा अंतरीच्या भगवंताची ||

नित्य घडो अशी पूजा भावभक्तीने
हाच कृपाशीष द्यावा भगवंताने ||

(१३ अक्षरी जप त्याप्रमाणे 13 अक्षरी वरील रचना)

|| श्रीराम जय राम जयजय राम ||

१०. मोहना

गायन – मंजिरी सबनीस

मोहना, मोह ना मजला राहो ।। धृ ||

मनी वासना एक असूदे नाम ओठी राहो ।।

चित्ती असूदे ध्यास तुझा अन तूच स्मरणी राहो ।।

ध्येय एक समाधान असूदे राग लोभ मनी ना राहो ।।

हरेक कर्म निष्काम होऊदे अंतरी आनंद राहो ।।

सार्थक होवो मज जीवनाचे मोह तुझाच राहो ।।

मोहना, मोह तुझाच राहो ||

११. महाराज गोंदवल्याचे

आनंदाचा घन | मायेचा कल्पवृक्ष ।
नामप्रेमी । महाराज गोंदवल्याचे ||

सहज सुलभ शब्द । वेदांताचे सार ।
नाम साधन देती ।| महाराज गोंदवल्याचे ||

काय वाणू त्यांस । किती गाऊ गुण ।
अनुभव गम्य देती । महाराज गोंदवल्याचे ||

चित्ती समाधान । रामेच्छा हेच जीवन ।
ऐसे साधन सांगती । महाराज गोंदवल्याचे ||

नामासाठी नाम घ्यावे । हेच साधन साध्य असावे ।
अंतरीची खुण सांगती । महाराज गोंदवल्याचे ||

१२. श्रीगुरुदेवदत्त

श्रीदत्त शुभंकर नाम तुझे
तू कृपेची सावली
तू करुणेची अखंड मूर्ती
सांभाळ कर गुरुमाउली।।

त्रिगुणाधीश तू त्रिगुणातीत तू
दत्तस्थिती(वैराग्य) ल्याली
सत्वरजतमाचा तोल सांभाळाया
तारतम्य दे तू गुरु माउली ।।

मागू मी काय दयेच्या दातारा
सद्पथावर पाऊले चालली
गुरु भक्तीदिप उजळूदे अंतरी
अज्ञान अंधार सरू दे गुरुमाऊली ।।

१३. साद

साद ऐक प्रभु माझी
ऐक एकच साद ।। धृ ||

होऊ नये माझ्या हातून
इवलासाहि प्रमाद ।।

यश सन्मानाने मजला
चढो न कधी उन्माद ।।

अहंकाराचा लागता वारा
धुमसुदे मनी विषाद ।।

परनिंदेने विटाळले मुख
(तर) हृदयी उठो पडसाद ।।

सत्वगुणी होऊदे मन
हाच दे मज प्रसाद ।।

निष्ठा माझी झाली दुबळी
तर हृदयी होवो अंतर्नाद ।।

१४. साक्षी

गायन – मंजिरी सबनीस

राम विराजित माझ्या हृदयात
सदा निरखत असे मज।।

सावध सतत करितो मोजणी
सांगे क्षणोक्षणी काळ गेला ।।

पाप पुण्य द्वैत साक्षीरूप आत
अस्तित्व संगीत ऐकू येई ।।

तुझी तू मोकळी कर्म करण्यास
उपद्रष्टा खास सांगे मला ।।

करा नित्यकर्म तयास अर्पूनी
सकल संतजनी सांगितले ।।

शुद्ध अंतःकरण व्हावे लवकरी
मीच राम मज कळों यावे ।।

अंतरात राम सभोवती राम
राम सागरात थेंब राम ||

मंजिरी सबनीस

१५. वरदायका

ॐ नमोजी ओंकारा पूर्ण दयेच्या सागरा

भक्तीप्रेमाच्या दातारा नमन माझे स्वीकारा ||

गणनायका गुणेशा वरदायका परेशा

विघ्ननाशका विरेशा सदा रक्षसी सुरेशा ||

सांभाळा कृपासागरा सत्व जीवनात भरा

अज्ञान हरण करा उजळा मनगाभारा ||

१६. आईचा जोगवा

गायन – मंजिरी सबनीस

आईचा जोगवा जोगवा जोगवा मागेन ।।धृ।।
माते शरण शरण शरण तुजला आई |
मज शक्ती दे, युक्ती दे, भक्ती दे तू आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

मज शक्ती दे शक्ती दे, सहनशक्ती दे ग आई |
जे घडते ते चांगले, मनी ठसू दे ग आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

मज शक्ती दे शक्ती दे, निर्णयशक्ती दे ग आई |
भले जे बुरे जे निवड करण्या बुद्धी दे ग आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

मज शक्ती दे शक्ती दे, मेधाशक्ती दे ग आई |
जे जे उत्तम, ग्रहण करण्या बुद्धी दे ग आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

आईचा जोगवा

मज शक्ती दे शक्ती दे, स्मरणशक्ती दे ग आई |
मी माझे विसरुदे , तुझेच, स्मरण घडू दे आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

मज शक्ती दे शक्ती दे, मनःशक्ती दे ग आई ।
सार्‍या इच्छा लया जाऊदे न-मन होऊदे आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

मज शक्ती दे शक्ती दे, करुणाशक्ती दे ग आई |
सर्वांमध्ये ग, तूच दिसुदे, करुणमन होवो आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

मज शक्ती दे शक्ती दे, प्रज्ञाशक्ती दे ग आई |
स्वस्वरूपाची ओळख होण्या बुद्धी दे ग आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

मज शक्ती दे शक्ती दे, छेदनशक्ती दे ग आई |
मम अज्ञान, अहंकाराचे छेदन कर तू आई |
मज सावरी, सांभाळी, अष्टशक्ती दे तू आई ।।

१७. वारी

नसे कोणा आमंत्रण | नसे कोणा मानधन |
प्रेमाच्या शिस्तीचा सोहळा | पंढरीची वारी ||१||

वैष्णवांचा महामेळा | परंपरा पुरातन |
भक्तांच्या प्रेमाची अनुभूती | पंढरीची वारी ||२||

नैतिकतेची शाळा | अनुभवावे भावदर्शन |
प्रत्येकवेळी बळ-सामर्थ्य देते | पंढरीची वारी ||३||

टाळ-पखवाजाचा गजर | करतो आश्वस्त मन |
अखंड हरिनामाच्या गजरात | पंढरीची वारी ||४||

भेटण्या सावळ्या विठ्ठला | लेकुरे आतुर आणि लीन |
विवेकी उन्नत वाटचाल | पंढरीची वारी ||५||

वारी

माणसात देव पहा | ठेवा समाजाचे भान |

शिकवते कराया विश्व आपुले | पंढरीची वारी ||६||

ज्ञाना-नामा-तुका-एकाची | शिकवणरूपी पालखी |

मी-पणा सोडून खांद्यावर घेत | करायची पंढरीची वारी ||७||

साऱ्या संतांचे अस्तित्व | त्यांच्या जीवनमूल्यात |

रुजवायची प्रतिवर्षी | सफल कराया पंढरीची वारी ||८||

भक्तीच्या महाद्वारात वारकरी | घाली फुगडी-रिंगण |

होऊन आनंदघन करी | पंढरीची वारी ||९||

शिकवूनी मानवतेचा धर्म | एकात्मतेची दिंडी निघाली |

अद्वैतता कृतीत आणते | पंढरीची वारी ||१०||

१८. ज्ञानाई माहेरा चालली

इंद्रायणी काठी, श्रीसिद्धेश्वर साक्षी
जागा ही ठरली अजान वृक्षाखाली ।।

ज्ञानदेव ब्रह्म होणे झाला हा निर्धार
निवृत्ती शांत, सोपान-मुक्ता बावरली ।।

दाटला गहिवर सबाह्यअभ्यंतरी
लोपला दिनकर सारी सृष्टी अंधारली ।।

निर्गुणा भेटण्या सगुण निघाले
पांडुरंगा संगे वैष्णवांची दिंडी निघाली ।।

कृष्णपक्षी व्रत मागितला मान
एक इच्छा ज्ञानाईची विठाईने पुरवली ।।

अलौकिक संजीवन समाधी सोहळा
श्रीगुरू ज्ञानमाउली विश्वात्मक झाली ।।

कोटी कोटी वंदन ह्या ज्ञानसागरा
वाहतो आम्ही भावसुमनांची अंजुळी ।।

१९. रामायण

आपुलिया अंतरात रोज घडे रामायण
करे हरण मनरूपी सीतेचे, अहंकाररूपी रावण ||

रावण करी सितेभोवती षडरिपुंचे थैमान
असमर्थ असे सीता अन तिचे सुटकेचे प्रयत्न ||

रोज शोधी सीतेसी, विचाररूपी लक्ष्मण
पण व्यर्थ होतसे त्याची ही वणवण ||

मग येई कामी, श्वासरुपी हनुमान
सोडवी चंचल सीतेसी तो निग्रही हनुमान ||

साध योग जिंकूनी शरीर-इंद्रिय-मन
करुनी चित्त एकाग्र आणि प्राणापान समान ||

म्हणेल तथास्तु आत्माराम होऊनिया प्रसन्न
आपुल्या अंतरात रोज घडे रामायण ||

२०. सद्गुरुप्राप्ती

सद्गुरुप्राप्ती म्हणजे पूर्वसुकृताचे फळ |
सद्गुरुप्राप्ती म्हणजे कार्यसिद्धीचे बळ ||

सद्गुरुप्राप्ती म्हणजे मातेचा प्रेमळ ओलावा |
सद्गुरुप्राप्ती म्हणजे चित्तशुद्धीचा ठेवा ||

सद्गुरुप्राप्ती म्हणजे जीवनाची सार्थकता |
सद्गुरुप्राप्तीने संपेल ज्ञानाची व्याकुळता ||

सद्गुरुप्राप्तीने येते स्व-स्वरुपाची प्रचीती |
सद्गुरुप्राप्तीने होते दिव्य आध्यात्मिक जागृती ||

सद्गुरुप्राप्ती म्हणजे अक्षय आनंदाचा ठेवा |
सद्गुरुप्राप्ती म्हणजे सायुज्यमुक्ती सकल जीवा ||

२१. वृत्यंतरप्रकाश

परमार्थ नव्हे फक्त बाह्य साधना |
पूजापाठ पारायणे तीर्थयात्रा आणि अर्चना ||
परमार्थ म्हणजे बाह्यसाधनेबरोबर वृत्यंतर – आंतरिक बदल |
स्वतःच स्वतःमध्ये घडवायचा विधायक बदल ||
वृत्यंतरानेच मिळेल शांतता आणि शाश्वत समाधान |
वृत्यंतरानेच बदलतील विचार, भावना आणि वर्तन ||
विचार, भावना आणि वर्तनानेच बदलत जाईल स्वभाव |
सकारात्मक प्रयोगानीच उमलतील अंतरंगी भाव ||
बदल नको तात्पुरता, सातत्य आणि निर्धार हवा |
प्रयोगानीच पालटेल वृत्ती, अथक प्रयत्न हवा ||
प्रतिक्रिया होतील कमी अन वाढेल मनाची समग्रता |
विषयव्यग्रता होईल कमी अन वाढेल नामात एकाग्रता ||
बाह्यसाधना आणि वृत्यंतरानेच होईल अंतर्बाह्यशुद्धी |
प्रकाश पडेल स्वस्वरूपाचा, होईल जेंव्हा चित्तशुद्धी ||
एकच प्रार्थना ईश्वराजवळ, विवेकनिष्ठ विचार व्हावे |
माझे मीच बदलावे, माझे डौलदार परिवर्तन व्हावे ||

(परमपूज्य पेठेकाका यांच्या
वृत्यंतरप्रकाश ह्या पुस्तकावर आधारित)

२२. निमित्तमात्र

ध्येय आनंद आणि समाधानाचे असू दे सतत मनात

कसूर होऊ नये कधी माझ्या प्रयत्नात ||

राग,लोभ,द्वेष,असुयेचा व्हावा कायमचा अंत

चित्तात ध्यास ईश्वराचा, हाच संकल्प मनात ||

सातत्य, श्रध्दा, निष्ठा असू दे प्रत्येक कृतीत

होऊदे प्रत्येक कृती माझी ईश्वराच्या स्मरणात ||

सार्थक ह्या जीवाचे स्वस्थ अन शुध्द होण्यात

गमक हेच खरे आहे निमित्तमात्र होण्यात ||

२३. नाम वरदान

गायन – मंजिरी सबनीस

नाम हाचि नेम । नाम व्यवधान ।
नाम वरदान । आनंद निधान ।।

नाम हे सार । नाम तारणहार ।
नामाचा बडीवार । चैतन्याचे घर ।।

नाम हे साधन । नाम अनुसंधान ।
नाम संकीर्तन । मिळे समाधान ।।

नाम हीच शक्ती । नाम हीच युक्ती ।
नाम हीच भक्ती । नामानेच मुक्ती ।।

२४. क्षण जागृतीचा

असंख्य बुडबुडे होतात उत्पन्न
विलयही त्यांचा निश्चित आहे
क्षणोक्षणी उत्पत्ती- स्थिती- लय,
चक्र अव्याहत सुरू आहे ||

बुडबुड्यांना स्वतंत्र अस्तित्व नाही
पाण्याचंच क्षणिक रूप आहे
स्वतंत्र अस्तित्व भासणं हा भ्रम
पाणी हे एकमेव सत्य आहे ||

मीही असाच एक बुडबुडा
भवसागरातला एका क्षणाचा
वृथा अभिमान हा भ्रम माझा
मीच अखंड समुद्र पाण्याचा ||

मना बैस क्षण एकांती निश्चिंत
क्षणाक्षणांचं आयुष्य आहे
तातडी कर परमार्थाची
जागृतीचा तो क्षण येणार आहे ||

२५. जीवनयात्रा

जन्म तारीख मृत्यू तारीख
आमची आहे ठरलेली
सांधण्यासाठी हे दोन बिंदू
जीवनयात्रा चाललेली ||

जीवनयात्रा सफल होण्यास
जीवन जग तू आनंदाने
कर्तव्यकर्म करुनी झकास
फळ घे तू प्रसादबुद्धीने ||

प्रत्येक क्षण जग तू रसरसून
परमेश्वराच्या कृपेने
दु:ख, नैराश्य दे झुगारून
जगावेगळ्या उत्साहाने ||

ईश्वरभावाने जगता आयुष्य
परमेश्वरही खुश होतो
मृत्यू मग कधीही येवो
सांगा त्याला कोण घाबरतो ||

२६. मना मनावर घे तू

मन वेताळ वेताळ | मला घट्ट पकडते |
एक क्षण शांत न बसता | मन मानेल तसे फिरवते ||

मन अनिल अनिल | अति अस्थिर चंचल |
त्यास पकडणे कठीण | सारे त्रैलोक्य भटकेल ||

मन समुद्र समुद्र | बहु विषयांच्या वृत्ती |
भोगवासनांचे थैमान | नियमन कठीण किती ||

मन पर्वत पर्वत | संकल्प-विकल्पाची वळणं |
सदा खाली खेचते | त्यावरी चढणे कठीण ||

मन कठीण वज्र | अति हट्टी दुराग्रही |
ते अशक्य भेदण्या | मन मनाप्रमाणे वागत राही ||

मना प्रार्थना प्रार्थना | तुझा स्वभाव बदल तू |
नको नाठाळासारखा वागू | मना मनावर घे तू ||

२७. श्रीक्षेत्र गोंदावले

नामरंगी रंगले श्रीक्षेत्र गोंदवले ||

पंढरी वाटेवरी उभारले माणगंगेच्या तिरी वसले

श्रीक्षेत्र गोंदवले ||

समर्थ पुनरपि अवतरले सर्वांना नामभक्तीत गुंतवले

श्रीक्षेत्र गोंदवले ||

“ **श्रीराम जयराम जयजय राम** “ अखंड नामजप चाले

श्रीक्षेत्र गोंदवले ||

कृपाळू कल्पतरू महाराज नामब्रह्म अवतरले

श्रीक्षेत्र गोंदवले ||

कृतार्थ जीवन आमचे नामरंगी रंगून गेले

श्रीक्षेत्र गोंदवले ||

२८. श्रीधरस्वामी चरित्र

जयाचा जन्म देगलूरगावी झाला
असे सुमुहूर्त गोरज दत्तजयंतीला
सकळ जगाच्या उद्धारा दत्तावतार आला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || १ ||

जयाचा जन्म पत्कीकुळी झाला
नारायण-कमला यांच्या पोटी आला
धन्य हो ज्यांच्या पोटी साधू आला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || २ ||

घडे जादू **'सज्जनगड'** ह्या शब्दाची
संकेत हा जणू गुरु भेटण्याची
समर्थांच्या कार्यप्रचारासाठी जन्मा आला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || ३ ||

बसे नित्य एकांत ध्यानस्थ मूर्ती
अखंड राघवाचे नामस्मरण करती
दक्षिणेकडे जाण्याचा समर्थआदेश झाला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || ४ ||

समर्थांची आज्ञा हाची एक निर्धार झाला
सज्जनगड ते शिगेहळ्ळी पायी प्रवास झाला
धर्मप्रचार, लोकोद्धारासाठी देह झिजवला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || ५ ||

श्रीधरस्वामी चरित्र

तेजस्वी स्वामींची दिव्यप्रतिभा बहरास आली
श्रीस्वात्मनिरुपण, श्रीदत्तस्तवराज असे वांग्मय मूर्ती
ज्ञानदीप अनेक ग्रंथरूपाने प्रकट झाला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || ६ ||

आजन्म यती हा असे थोर विरक्ती
मधुर वाणीसंगे सेवाभावी वृत्ती
समर्थांनी **'भगवान'** किताब दिला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || ७ ||

आचारसंपन्न ब्रम्हनिष्ठ विद्वतसंन्यासी झाला
आसेतुहिमाचल भारतभर संचार केला
समर्थकार्यप्रचार व प्रसारासाठी देह झिजला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || ८ ||

देशभर **'जय जय रघुवीर समर्थ'** चा उद्घोष केला
सुलभ, सोपा साहित्याचा सागरही दिला
दिव्य ज्ञानसूर्याचा जन्म सार्थकी आला
नमस्कार माझा भगवान श्रीधराला || ९ ||

समर्थ विचारांचा ज्ञानवृक्ष फोफावला
अनेक जीवांचा गुरु अंतर्धान पावला
नमस्कार माझा स्वयंसिध्द शिष्योत्तमाला
नमस्कार माझा परमहंस भगवान श्रीधरस्वामींना || १० ||

२९. रमण महर्षी चरित्र

जया तिरुचली गावी जन्म झाला,
वदे सर्व वेंकटरमणा नित्य त्याला
तया जन्म श्रेष्ठ अय्यर कुळी झाला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||१||

असे थोर ती माऊली अल्लगामल
पित्याचे असे नाव सुंदरम अय्यर
धन्य हो ज्यांच्या पोटी साधू आला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||२||

असे प्रारब्धी ज्याच्या होणे महर्षी
झाला आत्मसाक्षात्कार १७ व्या वर्षी
खऱ्या ' मी ' चा शोध करावया निघाला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||३||

घडे जादू अरुणाचलम या शब्दाची
लागे ओढ जीवा अरुणाचलेश्वरा भेटण्याची
पुर्वसंचिताचे बीज, आले फळाला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||४||

रमण महर्षी चरित्र

बसे नित्य एकांत ध्यानस्थ मूर्ती
मिळे त्यासी मौनातून 'मी कोण' स्फूर्ती
तल्लीन रमणा बसे (मौन) अनुष्ठानाला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||५||

मौन हेच अखंड अस्खलीत भाषण
मौनातूनच होईल (सर्व) शंकांचे निरसन
मौन हाच मार्ग अज्ञान दूर करायाला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||६||

खरा 'मी कोण?' हा प्रश्न विचारा स्वतःला
नाही देह-इंद्रिय-मन-प्राण लागे कळायाला
उरे 'मी' फक्त सच्चिदानंद स्वरूपाला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||७||

अरुणाचलमचा ज्ञानवृक्ष फोफावला
मिळे साधका व भक्ता सावली-विसावा
नमस्कार माझा स्वयंस्फूर्त ज्ञानाला
नमस्कार माझा भगवान रमणाला ||८||

३०. तुळशीची मंजिरी

साऱ्या पुष्पाहुनी आगळी
साधी तुळस मंजिरी
देव मस्तकी धरिली
सान निर्मळ गोजिरी ||

हरी प्रिया ही तुळशी
वैजयंती विठू सखी
किती वर्णू हिची ख्याती
वंद्य झाली तिन्ही लोकी ||

संजीवनी मोक्षदा देवी
जगदात्री ती कल्याणी
सर्व सद्गुणांचे कोंदण
औषधी ही बहुगुणी ||

नाम तुळशीचे घेता
हरे भवभय चिंता
तुलसीदले हो जिंकला
रुक्मिणीने तो विधाता ||

नित्यनेम मनी धरू ठेवा
सकलांना देऊ
तुळस अंगणी लावूनी
वारी पंढरीची करू ||

|| तुलसीपत्रं समर्पयामि ।।

परिचय

सौ. मंजिरी विवेक सबनीस

- शिक्षण आणि व्यवसायाने इंजिनियर
- Women Entrepreneurs ही स्वयंपूर्ण महिलांनी सुरु केलेल्या elearning आणि content development च्या कंपनीची co-founder
- अनेक वर्षे कॉम्प्युटर शिकवण्याचा अनुभव
- वेगवेगळ्या वेबसाइटस आणि ब्लॉग्सची निर्मिती
- आध्यात्मिक मासिकांमध्ये लेख आणि कविता प्रकाशित
- मित्रमंडळ कट्टा ह्या इ मासिकाची आणि ब्लॉगची निर्मिती, संयोजन,
- निसर्गोत्सव ह्या यूट्यूब चॅनलची निर्मिती आणि संयोजन
- ZiA - Zentangle Inspired Art प्रकारची चित्रे काढण्याची आणि jewellery तयार करण्याची आवड आणि facebook पेज

तुझेच गुणगान तुझीच महती
लिखो लेखणी सदैव माझी
करी कृपादान मजवरी
हीच प्रार्थना तव चरणाशी ||