

॥ श्री स्वामी समर्थ ॥

“हृदयविकारासाठी श्री ललिता (पंचकम्) स्तोत्र पठण”

श्री. स्वामी समर्थ महाराजांचा संदेश

(प्रा. सौ. हेमलता सुधाकर जोशी)

सध्याच्या वर्तमानकालीन युगाला 'जेटयुग' असे संबोधले जाते. जेट विमानाच्या वेगाप्रमाणे या युगाच्या सर्व क्षेत्रात वेगाला आणि स्पर्धेला तीव्र स्वरूपाचे महत्व प्राप्त झाले आहे. विज्ञानाच्या साह्याने मानवाने खरोखरच अदभुत स्वरूपाची आश्चर्यकारक प्रगती केलेली आहे. विशेष करून तंत्रज्ञान व मेडिकल सायन्स या क्षेत्रात तर अक्षरशः प्रगतीची घोडदौड आणि उत्कर्षबिंदू गाठलेले दिसत आहेत. आधुनिक शोधांमुळे माणसाचे जीवन सुलभ आणि आरामशीर झाले आहे. असे बाह्यदर्शनी दिसते खरे! पण त्या वेगाचा आणि सर्व क्षेत्रात त्यामुळे निर्माण झालेल्या प्रचंड स्पर्धेचा मानवी जीवनावर, जीवनशैलीवर सुद्धा प्रचंड प्रमाणात परिणाम झालेला आहे. वेगाचे महत्व वाढले. दळणवळणाची साधने वाढली. व्यापार, उद्योगधंदे, व्यवसाय, शिक्षण या सर्व ठिकाणी विज्ञानाची पाळेमुळे घट्ट रूजत गेली. याचा परिणाम म्हणजे आधुनिक माणसाचे जीवन यंत्रवत् झालेले आहे. सर्व क्षेत्रामध्ये कामाची 'टेन्शन्स', ताणतणाव वाढतच चाललेले आहेत.

आर्थिक तणाव आणि स्पर्धा अशा असंख्य मानसिक तणावानी माणसाचे जीवन घेरून गेलेले आहे. त्याची जबरदस्त किंमत माणसाला तेवढ्याच गंभीर स्वरूपात द्यावी लागत आहे. या सर्व गोष्टी एका विशिष्ट मर्यादेपलिकडे गेल्यानंतर माणसाच्या शरीरावर, आरोग्यावर, आणि मन स्वास्थ्यावर फार धोकादायक परिणाम घडत चाललेले आहेत. हृदयविकार, मधुमेह, कॅन्सर यांच्यासारख्या भयानक स्वरूपांच्या व्याधींच्या विळख्यात माणसाचे जीवन उध्वस्त होत आहे. या रोगांशी सामना करताना औषधोपचार, डॉक्टरांची

फी, हॉस्पिटलचा खर्च यांचा ताण दिवसेंदिवस वाढतच चाललेला आहे. ही टेन्शन्स पुनः पुन्हा निर्माण होत रहातात. खर्चाची तोंडमिळवणी करतांना तोंडचे पाणी पळते. आधुनिक माणसाचे जीवन दुर्दैवी आणि चिंताजनक झाले आहे यात वादच नाही.

अशा या पार्श्वभूमीवर एक महत्वाचा प्रश्न निर्माण होतो तो असा आहे की, अशा गंभीर स्वरूपांच्या आजारावर मेडिकल सायन्सच्या उपचारांना पूरक ठरणान्या दुसऱ्या काही अध्यात्मिक अथवा दैवी स्वरूपाच्या उपासना आहेत कां? कारण पेशंटच्या शारिरीक व्याधींचा संबंध मनाशी सुद्धा निश्चितपणे असतो. पेशंटचे मनोधैर्य, आत्मविश्वास आणि श्रद्धा वाढली तर त्यांचा परिणाम शरीरातील पेशींवर सुद्धा होतो. पेशी निरोगी झाल्या तर रोगाची तीव्रता पण कमी होऊ शकते. या संबंधात अतिशय अभिमानाने सांगावेसे वाटते की, “होय! अशा स्वरूपाच्या उपासना आपल्याकडे आहेत. विशेष करून हृदयविकाराशी सामना करताना आधुनिक उपचार निश्चितपणे केलेच पाहिजेत. पण त्यांच्याबरोबर अध्यात्मिक स्वरूपाचा उपचार अत्यंत श्रद्धायुक्त मनाने केल्यास त्याचा परिणाम निश्चितपणे जाणवतो.

या संदर्भात डॉ. विष्णु महादेव भट, बी.ए.एम.बी.बी.एस. यांचे “योगसिद्धी आणि ईश्वरी साक्षात्कार” हे पुस्तक वाचनात आले. त्यामध्ये स्वतः डॉक्टरांनी त्यांना स्वतःला हृदयविकाराच्या या व्याधीपासून बरे होण्यासाठी श्री स्वामी समर्थ महाराजांच्या कृपेचा लाभ कसा झाला याचे सुंदर विवेचन केले आहे. श्री. स्वामी महाराजांनी त्यांना प्रा. रामभाऊ गोडबोले यांच्यामार्फत संदेश पाठवला. “डॉ. भट यांनी श्री. ललितास्तोत्र” नियमित वाचावे त्यामुळे त्यांची व्याधी बरी होईल”, असे म्हटले होते। ही सर्व हकिगत डॉ. भट यांच्या स्वतःच्या निवेदनातून मूळ स्वरूपात वाचली तर खूप आश्चर्य वाटते. ते निवेदन आणि श्री ललिता स्तोत्र संस्कृत आणि प्राकृत अशा दोन्ही स्वरूपात दिलेले आहे. ते वाचकांनी जरूर वाचावे.

डॉ. वि.म. भट यांना इ.स. १९५२ मध्ये श्री अक्कलकोटच्या स्वामींची कृपा व  
हृदयविकारामध्ये मार्गदर्शन

“यानंतर माझे स्वतःचे काही स्वप्न व अप्रत्यक्ष साक्षात्काराचे अनुभव दिल्यास गैरवाजवी होणार नाही. एक अनुभव श्रीअक्कलकोटच्या स्वामी महाराजांच्या कृपेचा आहे. येवल्यास असतां एक दिवस रात्री स्वामी— महाराज माझ्या स्वप्नांत अचानक आले. अगदीं तेजाचीच बनवलेली त्यांची मूर्ति होती. मी एकदम जागा झालो. त्या दर्शनानंतर मी स्वामीमहाराजांच्यास चरित्रांत तरी काय आहे तें पहावें, म्हणून तें आणून वाचले. तोपर्यंत मला त्यांच्यास नावापलिकडे कांही माहिती नव्हती. त्यांचा फोटो पाहिला होता. म्हणून स्वप्नात पाहिलेली मूर्ति त्यांचीच म्हणून मी ओळखली. पुढे हे प्रकरण तितकेच राहिले. १९५२ साली पुन्हां माझ्या हृदयाच्या विकाराने उठाव केला. म्हणून मी धंदा सोडून पुण्यास मुलांजवळ येवून राहिलो. मधून मधून श्री. उमर्जीकडे जात असे. तेथे प्रा. रामभाऊ गोडबोले यांची एक दिवस सहज तोंडओळख झाली. हे. डॉ. गोडबोले पुण्यास इंजिनिअरिंग कॉलेजात भूगर्भशास्त्राचे प्राध्यापक आहेत. ही त्यांची माझी दृष्टभेट झाल्यानंतर ५—६ दिवसांनी ते अचानक माझा पत्ता काढून दुपारी मजकडे आले. ते म्हणाले, “भट, तुम्हाला हृदयाचा विकार आहे का?” मी हो म्हणालो. नंतर त्यांनी विचारले की, “श्री अक्कलकोटच्या स्वामींचा व तुमचा भक्त म्हणून कांही संबंध आहे काय?” मी नाही म्हटलें. “मग स्वामींना तुमच्याबद्दल एवढी काळजी कां म्हणून?” असा त्यांनी प्रश्न केला. मी फक्त स्वामींच्या स्वप्नांतल्या दर्शनाची घटना त्यांना सांगितली. याशिवाय मी महाराजांचीक उपासना, भक्ति, कधी केली नाही. हे ऐकून ते जरा गोंधळलेच. नंतर ते म्हणाले की, “ते काही असो मला स्वामींनी तुम्हाला (समाधिस्थितीत का स्वप्नांत का दिव्यश्रुतीने तें आतां आठवत नाहीं.) निरोप कळवावयाला सांगितले आहे की, “हृदयविकारासाठी तुम्ही ललितास्तोत्र रोज वाचीत जा. तो निरोप तातडीचा म्हणून तो कळवावयास मी मुद्दाम आज अचानक आलों.

तुम्ही तें स्तोत्र वाचा वा वाचूं नका. तो तुमचा प्रश्न आहे. मी फक्त निरोप्या आहे.” हा स्वामीमहाराजांचा संदेश ऐकून मी आश्चर्यचकितच झालों. मी गोडबोल्यांना विचारलें की, “तुमचा तरी स्वामीमहाराजांशी काय संबंध?” ते म्हणाले की, “ते स्वामीमहाराज माझ्या गुरूंचेहि गुरू.” मग त्यांनी श्री. पाटगांवकरांबद्दल—त्यांच्या गुरूंबद्दल—बरीच हकीकत सांगितली. तिचे येथे प्रयोजन नाही, म्हणून देत नाही. मी मग त्यांना नम्रपणाने ते स्तोत्र मिळाल्याबरोबर वाचीत जाईन असें सांगितले व ते निघून गेले. ते स्तोत्र बाजारांत कुठेहि मिळाले नाही. पण गोडबोल्यांनी सांगितले होते की, “ते स्तोत्र तुम्हांला आपोआप मिळेल.” आणि त्याप्रमाणेच झाले. आमच्या उपाध्यायानें ते सहज आणून दिले. तेव्हापासून ते मी वाचीत आहे आणि त्या दिवसापासून हृद्रोगाची तीव्रता व आवर्तनेही कमी कमी होत आहेत”.

श्री स्वामी समर्थ महाराजांच्या अलौकीक श्रेष्ठत्वाबद्दल, दिव्य चमत्कार आणि अनुभूतीबद्दल बोलणे म्हणजे अथांग सागराचा वेध घेण्यासारखे आहे. अनंत कोटी ब्रह्माण्डनायक असलेल्या स्वामी महाराजांना आपल्या भक्तांबद्दल अतिशय प्रेम आणि सहानुभूती वाटत असे. जणू त्यांच्या जीवनाचा योगक्षेम चालवण्याचा निर्धार हेच महाराजांचे ब्रीद होते. श्री स्वामी समर्थांच्या लीला अगाध आहेत. हृदयाच्या खोल अंतकरणापासून प्रेमाने त्यांची प्रार्थना केली. विनवणी केली, त्यांना मनापासून शरण गेल्यावर त्या भक्तावर महाराजांची कृपा निश्चितपणे होते. या अलौकिक कृपेचा अनुभव अनेक भक्तांना आलेला आहे आणि सतत येत असतो. स्वतः स्वामी समर्थ महाराजांनीच याची ग्वाही आणि आश्वासन दिले आहे.

अनन्यांश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।

तेषां नित्याभियुक्तां योगक्षेमं वहाम्यहम्॥

(गीता— अ ९, श्लोक २२)

अर्थ – जो लोक अनन्य भक्तिभावाने माझ्या दिव्य स्वरूपाचे चिंतन करतात माझी उपासना करतात त्यांचा योगक्षेम मी चालवतो।

खरच श्री स्वामी समर्थानी श्री ललितास्तोत्रच का वाचायला सांगितले असावे? या प्रश्नाचे उत्तर आपल्याला 'दुर्गासप्तशती' या संस्कृत ग्रंथातील देवीकवचात मिळते. जगदंबेच्या विविध रूपांची प्रतिष्ठापना आपल्या शरीरातील सर्व अवयवांवर झालेली आहे. त्यामुळे या दिव्य कवचाचे पठण केल्यास साधनाच्या शरीरभोवती दिव्य स्वरूपाचे संरक्षक कवच निर्माण होवून त्याचे रक्षण होते. त्या कवचामध्ये असे म्हटले आहे की 'हृदयाचे संरक्षण श्री ललितादेवी करते. तिचे स्थान हृदयात आहे.

“हृदये ललितादेवी उदरे शूलधारिणी।

नाभौ च कामिनी रक्षेत् गृह्यं गुह्येश्वरी तथा ॥२७॥

अशा या ललितादेवीचे स्तोत्रपठण श्रद्धेने करणाऱ्या भक्तावर तिच्या कृपेचा अनुग्रह निश्चितपणे होईल. श्री स्वामी समर्थ महाराजांचा दिव्य संदेश सर्व हृदयविकाराच्या रूग्णांना फार दिलासा देणारा आहे. त्यांचे मनोधैर्य वाढवणारा आणि आत्मविश्वास जागृत करणारा आहे. त्याचे मनापासून पठण करावे आणि त्याचा लाभ करून घ्यावा अशी नम्र विनंती. या कार्यासाठी श्री. स्वामी समर्थ महाराजांचे मंगल आशिर्वाद आपल्या पाठीशी आहेतच' ही भावना मनात घट्ट ठेवून या विकारापासून मुक्त व्हावे।

## ललितादेवीचा ध्यानमंत्र आणि स्तोत्र

उपासनेला प्रारंभ करताना भक्तांनी ध्यानासाठी खालील श्लोकाचे अनुसंधान करावे त्याने ही देवता प्रसन्न होईल.

चतुर्भुजे चंद्र कलां तमे कुचोन्तते कुंकुम रागशोभे।

पुंड्रेषु पाशांकुश पुष्पबाण, हस्ते नमस्ते जगदेकमाता॥

अर्थ :- जगदंबेच्या कपाळावर कुंकवाचा लाल तिलक आहे व तिच्या मस्तकावर चंद्राची कोर आहे. चार हात असून त्यामध्ये पुंड्र्या उसाचे धनुष्य, पुष्पबाण, पाश, अंकुश अशी आयुधे आहेत याप्रमाणे अखिल विश्वास मोहित करणारे महा-भगवती ललितेचे स्वरूप आहे.

### ललिता (पच्चकम्) स्तोत्र (संस्कृत) (श्रीमद् आद्य शंकराचार्य)

प्रातःस्मरामि ललिता वदनार विन्दं।

बिम्बाधरं पृथुल मौक्तिक शोभिनासम्॥

आकर्ण दीर्घ नयनं मणि कुण्डलाढ्यं।

मंदस्मितं मृगदोज्ज्वल भालदेशम् ॥ १ ॥

प्राजर्भजामि ललिता भुजकल्पवल्लीं।

रक्ताङ्गुलीयलसद्गुलि पल्लवाढयाम्॥

माणिक्यहेम वलयाङ्ग दशोभमानां।

पुण्ड्रेक्षुचाप कुसुमेषुसृणी दधानाम् ॥ २ ॥

प्रातर्नमामि ललिता चरणार विन्दं।

भक्तेष्ट दान निरतं भवसिन्धुपोतम् ॥  
पद्मासनादि सुरनायक पूजनीयं ।  
पद्माङ्कुश ध्वज सुदर्शन लाञ्छनाढयम् ॥ ३ ॥  
प्रातः स्तुवे परशिवां ललितां भवानीं ।  
त्रय्यन्तवेद्यविभवां करुणानवद्याम् ॥  
विश्वस्य सृष्टी-विलय-स्थिति हेतु भूतां ।  
विद्येश्वरीं निगमवाडमन सादिदूराम ॥ ४ ॥  
प्रातर्वदामि ललिते तव पुण्य नाम ।  
कामेश्वरीति कमलेति महेश्वरीति ॥  
श्री शाम्भवीति जगतां जननी परेति ।  
वाग्देवतेति वचसा त्रिपुरेश्वरीति ॥ ५ ॥  
यः श्लोक पंचकमिदं ललिताम्बिकायाः ।  
सौभाग्यदं सुललितं झटिति प्रसन्ना ।  
विद्यां श्रियं विमल सौख्यमनन्तकीर्तिम् ॥ ६ ॥

## ललितापंचक स्तोत्र (प्राकृत)

### हृदय विकारावरील उपाय

स्मरे सकाळी ललितेच्या मी कमलासम वदना ।  
विशाल मोती चमके नाकी अरूण वर्ण अधरा ॥  
कुंडल मणि ते रमते कानी नयने भिडती ज्या ।  
सुंदर भाली तिलक कस्तुरी मंदस्मित ते मुखा । ॥ १ ॥  
भजे सकाळी ललितेच्या मी कर कल्पलताला ।

झळके जेथे अंगठी, भरले कर पल्लवा॥  
 बाहू शोभती माणिक आणि सुवर्ण वलयामुळे।  
 पुंड्रक धनु करी पुष्पबाण ते अंकुशही जथे ॥ २॥  
 नमे सकाळी ललितेच्या मी कमलरूप चरणा।  
 भक्त कामना पुरवुनी जे हो भवसागर नौका॥  
 ब्रह्मादिक जे सुर नायकही पूज्य मानिती ज्याला।  
 ध्वज अंकुश ही पद्मचक्र ती अमित लांछने ज्याला ॥ ३॥  
 स्तवे सकाळी परमहितैषि, याच भवानी ललितेला  
 महती वर्णिली वेदांनी मिती करूणामय निर्मला॥  
 विद्येश्वरी परी अगम्य राही मन वाणी वेदा।  
 विधीनिर्मिती स्थिती विलयासी मूळ कारणीभूता ॥ ४॥  
 कमला किंवा महेश्वरी वा अथवा कामेश्वरी।  
 जगज्जननी वा त्रिपुरसुंदरी तसेच श्री शांभवी॥  
 परा शक्ती वा वाणी अशा रितीने हे ललिते।  
 आवाहन मी करत सकाळी तुजसि पुण्य नामे ॥ ५॥  
 सुभगदायी आनंदमयी हे स्तोत्र पंचश्लोकी।  
 म्हणुनी प्रभाती जो नर प्रार्थी ललिता मातेशी ॥  
 प्रसन्न होवून त्वरीत तया ती दे विद्या लक्ष्मी।  
 अनंत कीर्ति तशीच होई विमल सुखा वृद्धी ॥ ६॥  
 (श्रीमद् आद्य शंकराचार्य यांच्या ललितपंचक स्तोत्राद्वारे)



श्री ललितास्तोत्राचे पठण करतांना पुढील गोष्टींचे मनापासून पालन करावे —

१. दररोज सकाळी, शुचिर्भूत होवून घरातील देवांसमोर अथवा श्री स्वामी समर्थ महाराजांच्या तसबिरीसमोर आसनावर बसावे. दीप प्रज्वलित करावा, अगरबत्ती लावावी, एखादे फुल वहावे. अत्यंत नम्रपणे त्यांची प्रार्थना करावी. हृदयविकारापासून मुक्त करण्यासाठी विनंती करावी. 'श्री स्वामी समर्थाचा जप' एक माळ करावा.
२. त्यानंतर अत्यंत एकाग्र चित्ताने सावकाश आणि मोठ्याने हे स्तोत्र वाचावे. उच्चार स्पष्ट आणि स्वच्छ असावेत. या पठणाची स्पंदने आपल्या हृदयाला मिळत आहेत अशी जाणीव ठेवावी.
३. समोर पाण्याने भरलेला ग्लास अथवा फुलपात्र ठेवावे. सर्व पठण पुर्ण झाल्यावर ते पाणी श्री स्वामी समर्थ महाराज आणि श्री ललितादेवीचे पवित्र तीर्थ आहे अशी भावना मनात ठेवून ते तीर्थ प्राशन करावे आणि नमस्कार करावा.
४. प्रवासात असताना मनातल्या मनात पठण करावे.

ही उपासना केल्यानंतर आपल्याला आलेले अनुभव खालील पत्यावर जरूर कळवावे ही नम्र विनंती.

प्रा. सौ. हेमलता सुधाकर जोशी

प्रा. सौ. हेमलता सुधाकर जोशी  
फ्लॉट नं. १०, राजमयूर सोसायटी (२)  
एरंडवणे, पर्सिस्टंट सॉफ्टवेअर कंपनीच्या मागे,  
कर्णे रोड, पुणे ४११००४.  
फोन नंबर — ०२० — २५४४०५७६.  
ईमेल — [hemasjoshi@hotmail.com](mailto:hemasjoshi@hotmail.com).