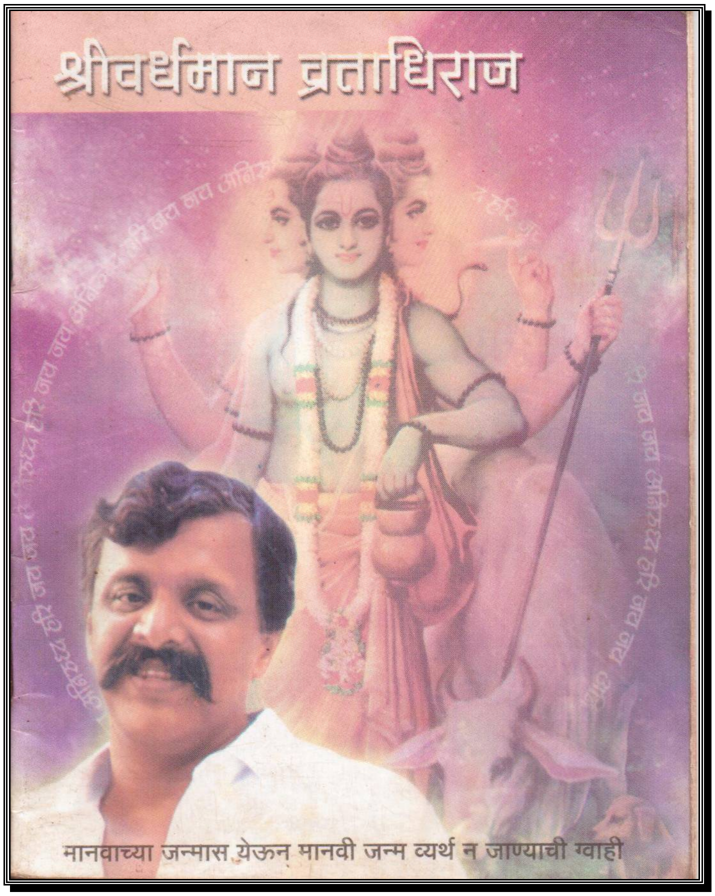
‘वर्धमान व्रताधिराज’

‘मानवाच्या जन्मास येऊन मानवी जन्म व्यर्थ न जाण्याची ग्वाही’

- श्रीमद्‌पुरुषार्थ: तृतीय खंड: ‘आनंदसाधना’



१) व्रतकाल व पठण (अंग पहिले) :-

- मार्गशीर्ष महिन्याच्या पौर्णिमेस या व्रताचा आरंभ करावा.
- मार्गशीर्ष पौर्णीमा हा पहिला दिवस धरून एकंदर तीस दिवस ह्या व्रताचा काळ आहे.
- बरोबर तिसाव्या दिवशी व्रताचे उद्यापन करावे.(मग त्या दिवशी कुठलीही तिथी असो.)
- श्रीमद्‌पुरुषार्थ ग्रंथातील कुठलेही स्तोत्र,प्रार्थना,प्रमाण किंवा कुठलेही एक पान स्वेच्छेने निवडावे.ह्यास **‘व्रतपुष्प’** असे म्हणतात.

- मार्गशीर्ष पौर्णिमेस ह्या व्रतपुष्पाचे पठण सुरु करावे.
- मार्गशीर्ष पौर्णिमेस व्रतपुष्पाचे एकदा पठण करावे.दुस-या दिवशी दोन वेळा,तिस-या दिवशी तीन वेळा,चौथ्या दिवशी चार वेळा ह्याप्रमाणे दररोज पठणसंख्या वाढवत न्यावी(वर्धमान).तिसाव्या दिवशी तीस वेळा व्रतपुष्पाचे पठण करावे.
- व्रतपुष्पाचे पठण कोणत्याही वेळेस करावे परंतु शक्यतो सलगपणे करावे.काही अत्यावश्यक कारणामुळे व्रतपुष्पाचे पठण करीत असताना मध्येच उठावे लागले तर परत पठणास बसताना

  " जय हरी हरेश्वर जय महामाहेश्वर "

  असे म्हणून पठण पुढे चालू करावे.
- पठण परमात्म्याच्या मूर्ती वा प्रतिमेसमोरच बसून करावे.ज्यांना जमिनीवर बसणे शक्य नाही अशा व्यक्तींनी खुर्चीवर किंवा इतर बैठकीवर बसण्यास हरकत नाही.
- जमिनीवर अथवा बैठकीच्या साधनावर (खुर्ची इत्यादि) बसताना चटई, सोवळे, कांबळे, रेशमी वस्त्र किंवा साधे सुताचे कापड ' आसन ' म्हणून वापरण्यास हरकत नाही.

  परंतु निव्वळ जमिनीवर बसून पठण केल्यास अधिक चांगले.
- प्रत्येकाने आपल्याला आवडणा-या परमात्म्याच्या स्वरूपाची प्रतिमा व्रतासाठी 'आराध्य ' म्हणून पठणाच्या वेळेस आपल्यासमोर एका पाटावर किंवा तबकात ठेवावी व नंतर पठण झाल्यावर मूळ स्थानी ठेवण्यास हरकत नाही.

  अशी प्रतिमा घरातील देवघरात व भिंतीवर असल्यास तिच्याकडे पाहून पठण करण्यास सहज सोपे जात असेल तर ती खाली काढण्याची आवश्यकता नाही.

- प्रतिमेस वा मूर्तीस सुंदर हार घातलेला असावा किंवा कमीतकमी प्राप्त फुले वहावीत.

  प्रतिमेसमोर निरांजन इत्यादि दीपप्रकार तसेच सुगंधी उदबत्ती असल्यास अधिकच सुंदर.

  एका वेळेस अनेक मंडळीसुद्धा एकत्र येऊन व्रतकाळातस्वतःच्या वा इतरांच्या घरीदेखील पठण करू शकतात.

  मात्र एकत्र पठण करणाऱ्यांचे संकल्पित व्रतपुष्प समान असणे आवश्यक आहे.

  तसेच ह्या सगळ्यांनी दररोज तीसही दिवस एकत्रच येऊन पठण केले पाहिजे असे नाही.एखादा दिवस न आल्यास स्वतःच्या घरी पठण करावे.

- पठण सुरु करताना व पठणाच्या शेवटी कमीतकमी प्रत्येकी एक वेळा **'श्री अनिरुद्धगायत्री मंत्र'** म्हणावा.

  'श्री अनिरुद्धगायत्री मंत्र' पुढीलप्रमाणे -

ॐ मनः प्राणः प्रज्ञा ।
ॐ तत् गुरुदत्तस्य उष्णं स्निग्धं गुरुर्तेजो धीमहि ।
रामे चित्तलयः भवन्तु नः ।
ओजः अनिरुद्धरामः प्रचोदयात् ॥

- त्या त्या दिवसाचे पठण झाल्यानंतर साष्टांग दंडवत किंवा लोटांगण घालावे.

- व्रतकाळात स्त्रियांचा मासिकधर्म तसेच इतर कुठल्याही प्रकारचे अशौच व्रताच्या आड येत नाहीत. (पठण सुरूच ठेवावे.)

- व्रतकाळात बाहेर गावी जाणे झाल्यास परमात्म्याची छोटी प्रतिमा बरोबर घेवून कुठेही व्रतपठण करण्यास हरकत नाही.

- व्रताधिराजाचे एकूण नऊ अंग आहेत. त्यापैकी व्रतकाळात (तीस दिवस) पहिले अंग (१)**'व्रतकाळ व पठण'** आणि शेवटचे अंग म्हणजे (२)**'उद्यापनम्'** ही अपरिहार्य आहेत.
  सर्वच्या सर्व नऊ अंगे पाळल्यास अत्यंत श्रेयस्कर परंतु न जमल्यास वर उल्लेखिलेली दोन आवश्यक अंगे म्हणजेच (१)**'व्रतकाळ व पठण' व** (२)**'उद्यापनम्'** व इतर सात अंगांपैकी कुठलीही तीन अंगे पाळणे तरी आवश्यकच आहे.

२. वर्ज्य प्रकरण (अंग दुसरे) :-

- ह्या व्रताच्या काळात सकाळचा नाश्ता, अल्पोपहार तसेच दुपारच्या भोजनात मांसाहाराचे सेवन करू नये.
  रात्रीच्या भोजनात मांसाहार करण्यास हरकत नाही.
- ह्या संपूर्ण व्रतकाळात कडधान्यांचे सेवन अजिबात करू नये.
  (तूर, चणा, मटकी, हिरवे,काळे व पांढरे वाटाणे, राजमा, चवळी, मसूर, वाल, पावटे)
  उडीदाचा वापर जरूर करावा व मूग वापरण्यास हरकत नाही.

३. तिलस्नानम् (अंग तिसरे) :-

- ह्या व्रतकाळात स्नानाआधी हलक्या हाताने शरीरास तिळाचे तेल लावावे व नंतर शक्यतो कोमट वा गरम पाण्याने स्वच्छ स्नान करावे.
  कमीतकमी दोन्ही हातांस कोपरापासून खाली व दोन्ही पायांस गुडघ्यापासून खाली तिळाचे तेल स्नानाआधी जरूर लावावे.
  डोक्यास तिळाचे तेल लावण्याची आवशक्यता नाही.
- तिलस्नानाने भौतिक, प्राणमय व मनोमय अशा तीनही देहांस शुभ स्पंदने स्वीकारणे सोपे होते.

४. त्रिपुरारि त्रिविक्रम मंगलम् (अंग चौथे) :-

- व्रताच्या प्रथम दिवशी घराच्या दरवाजास कमीतकमी बारा त्रिपुरारि त्रिविक्रम चिन्हांचे तोरण बांधावे.
- ही चिन्हे तांबे, पंचधातु, चांदी किंवा सोन्यावरच आलेखिलेली असावीत.

५. त्रिदोष धूपशिखा (अंग पाचवे) :-

- व्रतकाळात रोज सकाळी प्रत्येक व्रतधारकाने स्नानानंतर ही धूपशिखा लावावी, तसेच पठणाची वेळ वेगळी असल्यास त्यावेळीही जरूर लावावी.
- ही त्रिविध दोषांचा नाश करते. (कायिक,वाचिक व मानसिक)
- ह्या धूपशिखेच्या प्रभावामुळे व्रत सफळ, संपूर्ण होण्यास साहाय्य होते.

६. त्रिपुरारि त्रिविक्रम भोग (अंग सहावे) :-

- व्रतकाळात रोज सकाळी प्रत्येक व्रतधारकाने परमात्म्यास दहीसाखरेचा व संध्याकाळी दूधसाखरेचा नैवैद्य अर्पण करावा.
- मात्र त्या दिवशीचा नैवैद्य त्याच दिवशी प्रसाद म्हणून, व्रतधारकाने स्वत: ग्रहण करावा व इतरांस द्यावा.

७. इच्छा दान (अंग सातवे) :-

- व्रतकाळात व्रतधारकाने स्वेच्छेने भगवंतचरणी दक्षिणा अर्पण करावी, तसेच गरजूंस सहाय्य करवे.
- ह्या व्रतकाळात केलेले दान दशगुणा फल देते.

८. पुरुषार्थ दर्शन (अंग आठवे) :-

- व्रतकाळात प्रत्येक व्रतधारकाने कमीतकमी ९ वेळा परमात्मधामास पवित्र दर्शनासाठी जावे.
- ज्या व्यक्तीस शारीरिक कारणामुळे घराबाहेर पडणे जमणार नाही अशा व्यक्तींनी त्याऐवजी शेवटच्या दिवशी ९ वेळा पठण अधिक करावे.

९. उद्यापनम् (अंग नववे) :-

- व्रताच्या तिसाव्या म्हणजेच सांगतेच्या दिवशी पठण पूर्ण झाल्यानंतर परमात्म्याच्या प्रतिमेस अथवा मूर्तीस सुगंधित पुष्पांचे ९ हार अर्पण करावेत.
- त्यानंतर एका तबकात नऊ दीप ठेऊन ते प्रज्वलित करावेत व आरती ओवाळून **'श्रीनव-अंकुर-ऐश्वर्य कृपाशीष प्रार्थना'** म्हणावी.

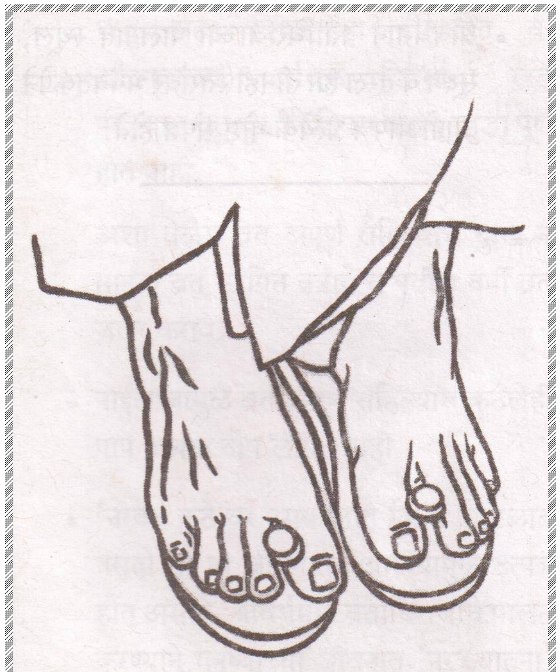
'श्रीनव-अंकुर-ऐश्वर्य कृपाशीष प्रार्थना'

ॐ नमो देवदेवेश परात्पर दत्तगुरो /
अष्टबीजस्मरणं सर्वथा रामदायकम् //

श्रीः शुद्धत्वं वैराग्यं व्यापकत्वं
ॐ द्रां दत्तात्रेयाय नमः ।
कालातीतत्वं वात्सल्यं
ॐ द्रां दत्तात्रेयाय नमः ।
सर्वज्ञत्वं कारुण्यं
ॐ द्रां दत्तात्रेयाय नमः ।
नमो महामाहेश्वर प्रणवरूप परमात्मने ।
नवांकुरस्मरणं सर्वथा शुभमंगलम् ॥
श्रीः भर्गः - जन्मकर्मनिवारकम् -
ॐ वासुदेवाय नमः ।
श्रीः ओजः - सर्व - आरोग्यदायकम् -
ॐ वासुदेवाय परमपदाय नमः ।
श्रीः शान्तिः - सर्वत्रसुखकारिणी
ॐ परमपदाय नमः ।
श्रीः तृप्तिः - सदैवयशदायिनी -
ॐ परमपदाय संकर्षणाय नमः ।
श्रीः श्रद्धा - सर्वसामर्थ्यमूला -
ॐ संकर्षणाय नमः ।
श्रीः धैर्यः - सर्वसामर्थ्यवर्धिष्णु: -
ॐ संकर्षणाय प्रद्युम्नाय नमः ।
श्रीः दया - जीवशुद्धमतिः -
ॐ संकर्षणाय अनिरुद्धाय नमः ।
श्रीः अनुकम्पा - साक्षात् वात्सल्यमूर्तिः -
ॐ अनिरुद्धाय नमः ।
श्रीः क्षमा - भवतारिणी -
ॐ अनिरुद्धाय आल्हादिनीपतये नमः ।

- त्यानंतर नऊ लोटांगणे घालावीत .
- ह्यालाच श्रीवर्धमान व्रताधिराजाचे **"उद्यापनम"** असे म्हणतात.
- उद्यापनाच्या दुसऱ्या दिवशी सकाळी **"त्रिपुरारि त्रिविक्रम मंगलम् तोरण"** सन्मानपूर्वक काढून पवित्र जागी ठेवावे.
- व्रतकाळ सोडून इतर वेळेस दरवाजास बारा संख्येपेक्षा कमी चिन्हांचे त्रिपुरारि त्रिविक्रम मंगलम् तोरण लावण्यास हरकत नाही व असे इतर वेळचे तोरण कापडाचेही असण्यास हरकत नाही.
- श्रीवर्धमान व्रताधिराज म्हणजे परमात्म्याच्या नऊ-अंकुर-ऐश्वर्यांची प्राप्ती करून घेण्याचा महामार्ग.
  ह्या व्रतास फक्त मार्गशीर्ष महिन्याच्या पौर्णीमेसच आरंभ करता येतो.
- मार्गशीर्ष पोर्णिमा म्हणजेच दत्तजयंती अशा पवित्र दिनी सुरु होणारे हे व्रत आधुनिक नववर्षाच्या प्रथम दिवसास स्वतःच्या उदरात सामावून घेते व आपोआपच नवीन वर्षासाठी शुभ स्पंदनांचा लाभ होतो व भगवंताचे आशीर्वाद प्राप्त होतात.
- काही अत्यावश्यक कारणांमुळे मधे खंड पडल्यास तितक्या दिवसांच्या दुप्पट दिवस व्रतात वाढवावेत.
- परंतु सहा दिवसांपेक्षा (एकत्रित वा अलगअलग) अधिक दिवसांचा खंड पडल्यास व्रत दुपटीने दिवस वाढवूनसुद्धा पूर्ण होत नाही.
  अशा वेळेस दुःख न मानता व्रत स्थगित करावे व पुढील वर्षी व्रत जरूर करावे.
- नाईलाजामुळे व्रत अपूर्ण राहिल्यास कुठलेही पाप अथवा दोष लागत नाही.
- 'नरक' कुठे वर आकाशात किंवा पाताळात नसतो तर तो जीवनातच प्रारब्धामुळे उत्पन्न होत असतो, श्रीवर्धमान व्रताधधिराजाचे पालन करण्याने मनुष्याच्या जीवनात 'नरकयातना' कधीच येत नाहीत.

श्रीवर्धमान व्रतीधिराजाच्या पालनात स्थूल, सूक्ष्म व तरल ह्या तीनही स्तरांवर भगवंतकृपेने आपोआपच प्रत्येक गोष्ट संपन्न होते.



तुझिया चरणी भाव अर्पूनि, मी झालो तुझा ।

- यापुढे व्रतपुष्प सुरु करायच्या आधी जोरात म्हणायचं,"आम्ही बापूंवर प्रेम करतो.बापूंचं पण आमच्यावर खूप प्रेम आहे आणि म्हणून आम्ही कधीच फालतु होऊ शकत नाही."
- व्रतपुष्प संपल्याबरोबर म्हणायचं,"आणि म्हणूनच मला कुठलाच प्रॉब्लेम उरत नाही."

// हरि ॐ श्रीराम अंबज्ञ //

// जय जगदंब जय दुर्गे //

Edited by Ambadnya Laxmikantsinh Kulkarni...