

आश्रम-पाठ

१२५८

म. ग्रं. सं. ठाणें

विषय

कठोर

सं. क्र.

१५०३



REFBK-0010565

REFBK-0010565

किंमत ९ नये पैसे

प्रकाशक :

भाऊ पानसे

ग्राम-सेवा-मंडळ

परंधाम विद्यापीठ, पो. पवनार (वर्धा)



आवृत्ति पांचवी २०,०००

१२ फेब्रुवारी १९५८



मुद्रक—

मोहनलाल भट्ट

राष्ट्रभाषा प्रेस,

हिन्दीनगर, वर्धा



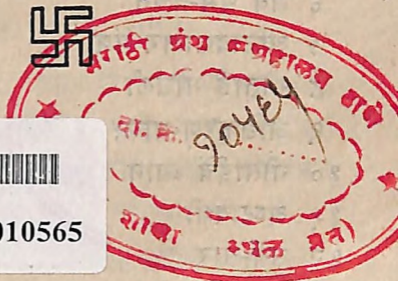
आश्रम-पाठ

दि० १२/५/६९

पराठी ग्रंथ संग्रहालय, ठाणे. स्वच्छप्रत.

अनुक्रम ... २६१०९ ... वि: ६/१०५

क्रमांक ... १५०३ ... नों: दि: १२/५/६९



REFBK-0010565

REFBK-0010565

परंधाम विद्यापीठ प्रकाशन

---: अनुक्रमणिका :---

- १ ईशोपनिषत् (प्रातःकाळची उपासना)
- २ स्थितप्रज्ञ-लक्षण (सायंकाळची उपासना)
- ३ नाम-माला
- ४ व्रत-पाठ
- ५ नमो-दशक
- ६ सर्व धर्म-वचन
- ७ अष्टादशाक्षर मंत्र
- ८ गीताई माउली
- ९ अधिकरण-माला
- १० गीताईचें ध्यान
- ११ अष्टादशी
- १२ सर्व-सार
- १३ साम्य-सूत्राणि
- १४ सेवक की प्रार्थना

प्रातःकालची उपासना

दा. क्र.

१०५६५

ईशोपनिषत्

शांति-मंत्र

ॐ. तें पूर्ण आहे, हें पूर्ण आहे. पूर्णापासून पूर्ण निष्पन्न होतें. पूर्णातून पूर्ण काढून घेतलें तरी, पूर्ण च शेष राहतें.

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

(१) हरिः ॐ. जगांत जें काहीं जीवन आहे, तें हें सर्व ईश्वरानें वसविलेलें आहे. म्हणून, त्याच्या नांवानें त्यागून, तूं यथाप्राप्त भोगीत जा. कोणाच्या हि धनाविषयीं, वासना राखूं नकोस.

(२) इहलोकीं कर्म करीत करीत च शंभर वर्षे जगण्याची इच्छा धरावी. तुला देहवंताला हा च मार्ग आहे. याहून वेगळा मार्ग नाही. मनुष्याला कर्म चिकटत नाही, फल-वासना चिकटते.

(३) आत्म-ज्ञानाचें शत्रुत्व करणारे, जे कोणी आत्म-घातकी जन आहेत, ते देह पडल्यानंतर, गाढ अंधारानें घेरलेल्या, आसुरी म्हणविलेल्या, योनींकडे वळत असतात.

(४) तें आत्म-तत्त्व एक च एक, मुळीं च हालचाल न करणारें, पण मनापेक्षां हि वेगवान् आहे. देव त्याला गांठूं शकत नाहीत. त्यानें मात्र देवांना केव्हां च गांठलेलें आहे. धांवणाऱ्या इतरांना, तें उभें राहून मार्गें टाकतें. प्रकृति-मातेच्या अंकावर, खेळणारा प्राण, त्याच्या च सत्तेवर, चळवळ करीत असतो.

(५) तें हालचाल करते, आणि तें हालचाल करीत नाही. तें दूर आहे, आणि तें जवळ आहे. तें ह्या सर्वांच्या आंत, आणि तें ह्या सर्वांच्या बाहेर आहे.

(६) जो निरंतर आत्म्यांत च सगळीं भूते, आणि सगळ्या भूतांत आत्मा पाहतो, तो मग कोणाला हि आणि कशाला हि, कंटाळत नाही.

(७) ज्याच्या दृष्टीनें आत्मा च सर्व भूते झाला त्या निरंतर एकत्व पाहण्याच्या विज्ञानी पुरुषाला मोह कुठला आणि शोक कुठला ?

(८) तो त्या तेजस्वी देह-रहित, अतएव व्रणादि देह-दोषांपासून, आणि स्नायवादि देह-गुणांपासून, सर्वथा अलिप्त, शुद्ध आणि पापवेध-मुक्त, अशा आत्म-तत्त्वाला चारी बाजूंनीं वेढून बसला. तो कवि म्हणजे कांत-दर्शी, वशी व्यापक आणि स्वतंत्र झाला. त्यानें शाश्वत कालपर्यंत टिकणारे सर्व अर्थ यथावत् साधले.

(९) जे नेणिवेंत गढून गेले, ते गाढ अंधारांत शिरले. जे जाणिवेंत रमले, ते जणूं त्याहून घोर अंधारांत शिरले.

(१०) आत्म-तत्त्व जाणिवेहून, वेगळें च म्हटलें आहे. आणि नेणिवेहून, वेगळें म्हटलें आहे. ज्यांनीं आम्हांला त्याचें दर्शन करविलें, त्यां धीर पुरुषांकडून आम्हीं असें ऐकिलें आहे.

(११) जाणीव आणि नेणीव, ह्या दोहोंसह, जे त्या आत्म-तत्त्वाला जाणतात, ते त्या आत्म-तत्त्वाच्या आधारेणें, नेणिवेनें मृत्यु तरून जाणिवेनें अमृत गांठतात.

(१२) जे निरोधांत गढून गेले, ते गाढ अंधारांत शिरले. जे विकासांत रमले, ते जणूं त्याहून घोर अंधारांत शिरले.

(१३) आत्म-तत्त्व विकासाहून, वेगळें च म्हटलें आहे. आणि विरोधाहून, वेगळें म्हटलें आहे. ज्यांनीं आम्हांला, त्याचें दर्शन करविलें, त्या धीर पुरुषांकडून आम्हीं असें ऐकिलें आहे.

(१४) विकास आणि निरोध, ह्या दोहोंसह, जे त्या आत्म-तत्त्वाला जाणतात, ते त्या आत्म-तत्त्वाच्या आधारे, निरोधानें मृत्यु तरून, विकासानें अमृत गांठतात.

(१५) सुवर्णमय पात्रानें, सत्याचें मुख झांकलेलें आहे. हे विश्व-पोषक प्रभो, सत्य-धर्माचा मी उपासक, माझ्या दर्शनासाठीं, तें तूं उघडें कर.

(१६) तूं ह्या विश्वाचें पोषण करणारा, आणि तूं च एक निरीक्षण करणारा आहेस. तूं नियमन करणारा आणि तूं उत्तम प्रवर्तन करणारा आहेस. तूं सर्वांचें प्रजावत् पालन करणारा आहेस. तुझे हे पोषणादि रश्मि, उलगडून, आणि एक-वटून, दाखव, तुजें जें तेजस्वी आणि परम कल्याणमय रूप, तें मी आतां पाहत आहे. तो जो परात्पर पुरुष, तो मी आहे.

(१७) हा प्राण त्या चैतन्यमय अमृत-तत्त्वांत लीन होवो, आणि मग शरीराची राख होवो. ईश्वराचें नांव घेऊन, हे दृढसंकल्पमय जीवा, आठव. त्याचें केलेलें आठव. हे माझ्या जीवा, आठव. आपले संकल्प सोडून, त्याचें केलेलें आठव.

(१८) हे मार्गदर्शक देदीप्यमान प्रभो, विश्वांत विणलेलीं सर्व तत्त्वे, तुला अवगत आहेत. आम्हांला सरळ मार्गानें, त्या परम आनंदाकडे घेऊन जा. वांकडें जाणारें पाप, तूं आमच्यापासून पिटाळून लाव. तुला आम्ही पुन्हां पुन्हां नम्र वाणीनें विनवीत आहोंत, तुला आम्ही पुन्हां पुन्हां नम्र वाणीनें विनवीत आहोंत.

*

*

*

तें पूर्ण आहे, हें पूर्ण आहे. पूर्णापासून पूर्ण निष्पन्न होतें. पूर्णातून पूर्ण काढून घेतलें तरी, पूर्ण च शेष राहतें.

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः

स्थितप्रज्ञ-लक्षण

यं ब्रह्मा विरुणेन्द्र-रुद्र-मरुतःस्तुन्वन्ति दिव्यैः स्तवैर्
वेदैः साङ्ग-पद-क्रमोपनिषदैर्गायन्ति यं सामगाः ।
ध्यानावस्थित-तद्गतेन मनसा पश्यन्ति यं योगिनो
यस्यान्तं न विदुः सुरासुरगणा देवाय तस्मै नमः ॥

अर्जुन म्हणाला

१ स्थिरावला समाधीत स्थित-प्रज्ञ कसा असे
कृष्णा सांग कसा बोले कसा राहे फिरे कसा ।

श्रीभगवान् म्हणाले

२ कामना अंतरांतील सर्व सोडून जो स्वयं
आत्म्यांत चि असे तुष्ट तो स्थित-प्रज्ञ बोलिला ।

३ नसे दुःखांत उद्वेग सुखाची लालसा नसे
नसे तृष्णा भय क्रोध तो स्थित-प्रज्ञ संयमी

४ सर्वत्र जो अनासक्त बरें वाईट लाभतां
न उल्लासे न संतापे त्याची प्रज्ञा स्थिरावली

- ५ घेई ओढूनि संपूर्ण विषयांतूनि इंद्रियें
जसा कासव तो अंगें तेव्हां प्रज्ञा स्थिरावली ।
- ६ निराहार-बळें बाह्य सोडी विषय साधक
आंतील न सुटे गोडी ती जळे आत्म-दर्शनें
- ७ करीत असतां यत्न ज्ञात्याच्या हि मनास हीं
नेती खेंचूनि वेगानें इंद्रियें दांडगीं चि कीं
- ८ त्यांस रोधूनि युक्तीनें रहावें मत्परायण
इंद्रियें जिंकिलीं ज्यानें त्याची प्रज्ञा स्थिरावली ।
- ९ विषयांचें करी ध्यान त्यास तो संग लागला
संगांतूनि फुट काम क्रोध कामांत ठेविला
- १० क्रोधांतूनि जडे मोह मोहानें स्मृति लोपली
स्मृति-लोपें बुद्धि-नाश म्हणजे आत्म-नाश चि
- ११ राग-द्वेष परी जातां आलीं हातांत इंद्रियें
स्वामित्वें विषयीं वर्ते त्यास लाभे प्रसन्नता
- १२ प्रसन्नतेपुढें सर्व दुःखें जाती झडूनियां
प्रसन्नतेनें बुद्धीची स्थिरता शीघ्र होतसे ।

- १३ अयुक्तास नसे बुद्धि त्यामुळे भावना नसे
म्हणूनि न मिळे शांति शांतीविण कसें सुख
- १४ इंद्रियें वर्ततां स्वैर त्यांमार्गे मन जाय जें
त्यानें प्रज्ञा जशी नौका वाच्यानें खेंचली जळीं
- १५ म्हणूनि इंद्रियें ज्यानें विषयांतूनि सर्वथा
ओढूनि घेतलीं आंत त्याची प्रज्ञा स्थिरावली ।
- १६ सर्व भूतांस जी रात्र जागतो संयमी तिथें
सर्व भूतें जियें जागीं ज्ञानी योग्यास रात्र ती
- १७ न भंग पावे भरतां हि नित्य
समुद्र घेतो जिरवूनि पाणी
जाती तसे ज्यांत जिरूनि भोग
तो पावला शांति न भोग-लुब्ध
- १८ सोडूनि कामना सर्व फिरे होऊनि निःस्पृह
अहंता ममता गेली झाला तो शांति-रूप चि ।
- १९ अर्जुना स्थिति ही ब्राह्मी पावतां न चळे पुन्हां
टिकूनि अंत-काळीं हि ब्रह्म-निर्वाण मेळवी ॥

नाम-माला

ॐ तत् सत् श्री नारायण तू पुरुषोत्तम गुरु तू ।
 सिद्ध बुद्ध तू स्कंद विनायक सविता पावक तू ॥
 ब्रह्म मज्ज तू यहव शक्ति तू ईशु-पिता प्रभु तू ।
 रुद्र विष्णु तू राम-कृष्ण तू रहीम ताओ तू ॥
 वासुदेव गो-विश्वरूप तू चिदानंद हरि तू ।
 अद्वितीय तू अकाल निर्भय आत्मलिंग शिव तू ॥

व्रत-पाठ

अ-हिंसा सत्य अ-स्तेय ब्रह्म-चर्य अ-संग्रह ।
 शरीर-श्रम अ-स्वाद सर्वत्र भय-वर्जन ॥
 सर्व-धर्मी समानत्व स्वदेशी स्पर्श-भावना ।
 हीं एकादश सेवावीं नम्रत्वे व्रत-निश्चयें ॥

स्तवराज

[महाभारतांतील भीष्म-स्तवराज स्तोत्र]

ॐ

- १ हवनं तोषले देव प्राचुर्ये पोषले जग
जाळिला जीव-संकोच यज्ञ-रूपास त्या नमो ।
- २ ऋचांनीं अर्चिती ज्यास यजूंनीं यजिती ज्या
सामें सामावलीं जेथ वेद-रूपास त्या नमो ।
- ३ मुखीं नाम मनीं भाव नयनीं लय-लीनता
अंगा-अंगांत आवेश गीत-रूपास त्या नमो ।
- ४ अभेद खुलवाया जो भावानुगुण भेदला
धरिला देह ज्या साठीं धर्म-रूपास त्या नमो ।
- ५ फाकली पालवी जेथ ज्ञांकलें बीज आंतलें
योगी राबविती ज्यास देह-रूपास त्या नमो ।
- ६ मुखीं विद्या भुजीं वीर्य उदरीं प्रेम सांठवे
पदीं सेवार्थ संचार वर्ण-रूपास त्या नमो ।
- ७ शिरीं शृंगारला स्वर्ग उरीं आकाश मोकळें
पदीं पैसावली पृथ्वी लोक-रूपास त्या नमो ।

- ८ दौडतो दिवसीं मासीं अयनीं हायनीं युगीं
घडितो मोडितो सृष्टि काल-रूपास त्या नमो ।
- ९ काळाचा जिरला वेग साधना ज्यांत आटली
दाटली जेथ ही माया विश्व-रूपास त्या नमो ।
- १० पापें पुण्यें हि झाडूनि पुनर्जन्मांत निर्भय
मोह-क्षय जिथें नांदे मोक्ष-रूपास त्या नमो ।

सर्व-धर्म-वचन

- १ ॐ देहें, प्राणें, मनें ।
वरणीय तें सवित्याचें,
तेज देवाचें, ध्याउं या ।
प्रेरो बुद्धीस आमुच्या ॥ (त्रिवार गावें)

- २ हे प्रभो, नेई मज
 असतांतून सत्याकडे,
 तमांतून ज्योतीकडे,
 मृत्यूंतून अमृताकडे ॥
- ३ जैसा वरणीय प्रभु, तैसा चि सत्यें गुरु ।
 सु-मनाची त्या देणगी, जो करी देव-कार्य जगीं
 त्या दैवी शक्ति वरी, जो दीनांचें साह्य करी ॥
- ४ नमूं सिद्धास,
 नमूं अर्हतास,
 सम्यग् दर्शन ज्ञान चारित्र्य
 हा मोक्ष-मार्ग ॥
- ५ पाप तें टाळावें, शुभ आचरावें ।
 स्व-चित्त शोधावें, म्हणती बुद्ध ॥
- ६ शेजाऱ्यावर प्रेम करूं ।
 शत्रूवर हि प्रेम करूं ।
 परस्परांवर प्रेम करूं ॥

- ७ आरंभीं देवाचें नांव, कृपाळु जो कनवाळू ॥
 स्तुति त्या देवाची, प्रभु जो विश्वाचा ।
 कृपाळु कनवाळू स्वामी शेंवटच्या दिवसाचा ।
 तुझी करूं भक्ति, तुझी च रे याचना
 सरळ मार्ग दाखिव तूं आम्हां—
 ज्यां वरि तूं करितोसि कृपा त्यांचा;
 न ज्यां वरि तुझा प्रकोप उतरे,
 न वा भ्रमित जे त्यांचा ॥
- ८ अविनय दूर करी देवा,
 मन मावळो, तूष्णा जिरो,
 भूत-दया पसरो ॥

अष्टादशाक्षरमंत्र

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय पुरुषोत्तमाय

गीताई माउली

गीताई माउली माझी तिचा मी बाळ नेणता
 पडतां रडतां घेई उचलूनि कडेवरी ॥

अधिकरण-माला

(१)

- १ एक ऐतिह्य-कथन दोन दैन्य-प्रदर्शन ।
- २ तीन कृष्णास शरण चार आत्म-प्रबोधन
पांच पाळूं स्व-धर्मास सहावा बुद्धि-योग तो
सात योगी स्थित-प्रज्ञ थोर आदर्श आमुचा ॥

(२)

- ३ आठ साधावया बुद्धि कर्म-योग अवश्यक
नौ नित्य-कर्म यज्ञार्थ दहावा लोक-संग्रह
अकरा शासन हें पाळूं बारा वै-न्यास संहरूं ।
- ४ तेरा दिव्य जन्म-कर्म चौदा कर्मी अकर्मता
पंधरा प्राज्ञ-मुखें ज्ञान जेथ मोह न संभवे ।
- ५ सोळा सांख्य योग एक सत्रा मुक्त सदा चि जो

(३)

- ६ अठरा योगारूढ होऊं करूं उद्धार आपुला
नौदा समाधि अभ्यास वीस योग्यास शाश्वती ।

७ एकवीस् एक चि तें सूत्र बावीस् शरणता बरी
तेवीस् तोडूनियां मोह ज्ञान-विज्ञान-साधन ।

८ चोवीस् मरणपर्यंत राखूं स्मरण संतत
पंचवीस् भूत-लयोत्पत्ति सव्वीस् बोध क्षयोदय
(४)

९ सत्तावीस् ईश्वरी सत्ता अठ्ठावीस् हरि-भावना
नव्वीस् निष्कामता-भक्ति तीस ईश-समर्पण ।

१० एकतीस् विभूति-संक्षेप बत्तीस् त्याचा चि विस्तर ।

११ तेतीस् तें ईश्वरी रूप चौतीस् तदवलोकन
पस्तीस् क्षमापन-स्तोत्र छत्तीस् रूप-विसर्जन ।

१२ सदतीस् भक्त-तुलना अड्तीस् सुलभ साधनें
नौतीस् ईश्वर-भक्ताचें गाइले गुण गोड जे ॥

(५)

१३ चाळीस् झाडूनियां क्षेत्र केलें क्षेत्रज्ञ-शोधन
एकेचाळ् प्रकृति-त्याग बेचाळ् निर्लिप्त-आत्मता ।

१४ त्रेचाळ् त्रिगुण-संसार चव्वेचाळ् गुण मुक्त जो ।

१५ पंचेचाळ् छेदिला वृक्ष शेचाळ् जीवात्म-दर्शन
सत्तेचाळ् जीवनीं व्याप्त अठ्ठेचाळ् पुरुषोत्तम

(६)

१६ नव्वेचाळ् संपदा दोन पन्नास् असुर-वर्णना
एकावन् नरक-द्वारें टाळूं शास्त्रीय संयमें ।

१७ बावन् विभागिली श्रद्धा स्वाभाविक गुणीं त्रिधा
त्रेपन् आहार-यज्ञादि चोपन् ॐ-तत्-सदर्पण ॥

(७)

१८ पंचावन् त्याग-मीमांसा छप्पत्रीं कर्म-निर्णय
सत्तावन् त्रिविधा वृत्ति अठ्ठावन् पूर्ण साधना
नव्वावन् अर्जुना बोध साठीं ग्रंथ समापिला ॥

ॐ श्रीकृष्णार्पणमस्तु

हरये नमः । हरये नमः । हरये नमः

गीताईचें ध्यान

भक्तातें प्रतिबोधिलीस समरीं
नारायणें श्रीवरें

मुक्ते ! संग्रथिलीस मान्य मुनिनें
वेदान्त-विद्याकरें

माते ! षष्ट्यधिकारिणी सतशती
अष्टादशाध्यायिनी

तूतें मी अनुसंधितों निशिदिनीं
गीते ! भय-द्वेषिणी

अष्टादशी

१ निर्वीर्य तूं नको होऊं
न शोभे हें मुळीं तुज
भिकार दुबळी वृत्ति
सोडुनी ऊठ तूं कसा

२ शीतोष्ण विषय-स्पर्श
सुख-दुःखांत घालिती
करीं सहन तू सारे
येती जाती अनित्य ते २. १४

३ विनाशी देह हे सारे
बोलिले, त्यांत शाश्वत
नित्य निःसीम तो आत्मा
अर्जुना झुंज ह्यास्तव २. १८

४ कर्मांत चि तुझा भाग
तो फळांत नसो कधीं
नको कर्म-फळीं हेतु
अकर्मीं वासना नको २. ४७

५ फळ लाभो न लाभो तूं
निःसंग सम होउनी
योग-युक्त करीं कर्म
योग-सार समत्व चि २. ४८

- ६ नेमिलें तूं करीं कर्म
करणें हैं चि थोर कीं
तुझी शरीर-यात्रा हि
कर्माविण घडे चि ना ३. ८
- ७ यज्ञार्थ कर्म सोडूनि
लोक हा बांधिला असे
यज्ञार्थ आचरीं कर्म
अर्जुना मुक्त-संग तूं ३. ९
- ८ मज अध्यात्म-वृत्तीनें
सर्व कर्म समर्पुनी
फलाशा ममता सर्व
सोडुनी झुंज तूं सुखें ३. ३०
- ९ ब्रह्मांत होमिलें ब्रह्म
ब्रह्मानें ब्रह्म लक्षुनी
ब्रह्मीं मिसळलें कर्म
तेव्हां ब्रह्म चि पावला ४. २४

- १० ब्रह्मीं ठेवूनियां कर्म
संग सोडूनि जो करी
पापें न लिप्त तो होय
पद्म-पत्र जसें जळें ५. १०
- ११ उद्धरावा स्वयें आत्मा
खचूं देऊं नये कधीं
आत्मा चि आपुला बंधु
आत्मा चि रिपु आपुला ६. ५
- १२ म्हणूनि सगळा काळ
मज आठव झुंज तूं
मन बुद्धि समर्पूनि
मज निःशंक पावसी ८. ७
- १३ जें खासी होमिसी देसी
जें जें आचरिसी तप
जें कांहीं करिसी कर्म
तें करीं मज अर्पण ९. २७

- १४ अशानें तोडुनी सर्व
 कर्म-बंध शुभाशुभ
 योग-संन्यास सांधूनि
 मिळसी मज मोकळा १. २८
- १५ माझ्या कर्मांत जो मग्न
 भक्तीनें भरला असे
 जगीं निःसंग निर्वैर
 मिळे तो मज मत्पर ११. ५५
- १६ मन माझ्यांत तूं ठेव
 बुद्धि माझ्यांत राख तूं
 म्हणजे मग निःशंक
 मी चि होशील तूं स्वयें १२. ८
- १७ प्रेमानें ध्यास घेऊनि
 यजीं मज नमीं मज
 प्रिय तूं मिळसी मातें
 प्रतिज्ञा जाण सत्य ही १८. ६५

१८ सगळे धर्म सोडूनि
 एका शरण ये मज
 जाळीन सर्व मी पापें
 तुझीं, शोक करूं नको १८. ६६

 सर्व-सार

वेद-वेदांत-गीतानां विनुना सार उद्धृतः
 ब्रह्म सत्यं, जगत् स्फूर्तिः जीवनं सत्य-शोधनम्

 साम्य-सूत्राणि

(१)

- १ अभिधेयं परम-साम्यम्
- २ संबन्धेन
- ३ प्रयोजनवत्त्वात्
- ४ ऋजुबुद्धेस्तु

(२)

५ छंदसि बहुलम्

६ देहेन स्वधर्मः

७ मुक्तात्मा

८ युक्त्या समन्वयः

९ भक्त-जनेषु

१० ततः प्रज्ञालाभः

(३)

११ कर्मयोगोऽनंतफलः

१२ बहुविध-प्रेरणैः

१३ जितांतरायस्य

(४)

१४ विकर्मणा संधानम्

१५ ततः स्फोटः

१६ सच्छरणस्य

(५)

- १७ कर्ममातृकमकर्म
 १८ द्विरूपं तु
 १९ व्यक्तलिङ्गमेकम्
 २० अव्यक्तलिङ्गमपरम्
 २१ अनिर्वचनीयमुभयम्
 २२ बिन्दु-देवतादिवत्
 २३ शुक-जनकयोरेकः पंथाः
 २४ वैशेष्यं तु

(६)

- २५ आरोढुमिच्छेत्
 २६ एकाग्रतया
 २७ साभीष्टा शुद्धिपूर्विका
 २८ गणितं सहकारि
 २९ साम्येन मंगलम्
 ३० बालवत्
 ३१ श्रद्धयोपेतस्य

(७)

- ३२ मायिनो ग्रहणेन
 ३३ भक्तिरसं लब्ध्वा
 ३४ काम्यं क्षम्यं हरिस्पर्शात्
 ३५ निष्कामाश्चतुर्विधा :

(८)

- ३६ शुभं शनैः संचिनुयात्
 ३७ मृति-स्मृतिः शुद्धये
 ३८ तद्भाव-भावितः
 ३९ संनद्धश्च
 ४० आ प्रायणात्

(९)

- ४१ प्रात्यक्षिकी
 ४२ सुसुखं कर्तुम्
 ४३ अधिकार-सामान्यात्
 ४४ समर्पणेन योगः
 ४५ क्रियाविशेषानपेक्षः
 ४६ व्यापकत्वात्

अनुक्रमः २८१०८

क्रमांक ७५०३

वि: ७२०१

४७ अकृतोभयम्

४८ स्वल्पेनापि

नों दि ७२/२/११

(१०)

४९ क्रमेण प्रतिपत्तिः

५० स्थूलात् सूक्ष्मं प्रपद्ये

५१ मानुषं सौम्यम्

५२ सृष्टौ रम्यम्

५३ प्राणिषु चित्रम्

५४ दुरात्मसु चित्यं तदेव

(११)

५५ कृत्स्नं न कामयेत

५६ अंशे ऽपि समावेशात्

५७ अनधिकृतत्वाच्च

५८ मत्कर्मदौ तात्पर्यम्

(१२)

५९ एकाग्रं च समग्रं च

६० तुल्यं तु

६१ सगुणं साधकं देहभृतः

६२ बाधकं तदप्यमर्यादम्

६३ बोध्यं रामानुजयोर्
दृष्टान्तेन

६४ कृष्णसखयोश्च

६५ आत्म-प्रतीतेरभेदः

६६ अमृतं पर्युपास्यम्

(१३)

६७ शरीरात् प्रवृहेत्

६८ अन्यथा संस्कारासंभवः

६९ क्लिष्ट-जीवितं च

७० महावाक्यमनुचितयेत्

७१ ततः शासनमुक्तिः

७२ आत्मशक्तेर् भानात्

७३ आविः संनिहिततरम्

७४ विंशत्या

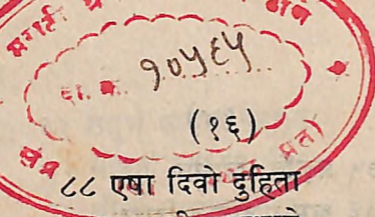
(१४)

- ७५ प्रकृतिः शोध्या
 ७६ श्रम-संजात-वारिणा
 ७७ यन्ति प्रमादमतंद्राः
 ७८ वेगस्य शमनं स्वधर्मेण
 ७९ स्वाभाविकत्वात्
 ८० सत्त्वस्य सत्त्वेन
 ८१ भक्त्यैव तु निस्तारः

(१५)

- ८२ पुरुषकाराद् भक्तिरं भिन्ना
 ८३ तथा स सुकरः
 ८४ त्रैतं सेवार्थम्
 ८५ सैव भक्तिरनहंकृता चेत्
 ८६ ज्ञानं संमरसम्
 ८७ अत्र वेदार्थः परिसमाप्तः

३२



- ८८ एषा दिवो दुहिता
- ८९ सदसती पस्पृधाते
- ९० चतुष्पर्वाण्युत्तरोत्तरम्
- ९१ अपूर्व मानवस्य
- ९२ स्वाम्यादि परिहरेत्
- ९३ शास्त्रीय-संयमेन

(१७)

- ९४ संयतेन स्वैरम्
- ९५ तदर्थं त्रिविधीः
- ९६ सात्त्विकं संपादयेत्
- ९७ आहार-शुद्धौ



REFBK-0010565

पराठी १९ सर्वेषामविरोधेन ठाणे. स्थळप्रद
 अनुक्रम १९९ नाम्ना साद्गुण्यम् काठ
 १०० तद्वि पापाप्रहासि दिः १२/२/६५

(१८)

- १०१ अथातस्त्याग-मीमांसा
१०२ निकषः सार्वभौमः
१०३ क्रीयोपरमे वीर्यवत्तरम्
१०४ अनेन स्वधर्मो विवृतः
१०५ अष्टकं भावयेत्
१०६ काष्ठैव निष्ठा
१०७ तुरीयं त्रिकोणम्
१०८ अहं-मुक्तिः शब्दादहं-
मुक्तिः शब्दात्
-

सेवक की प्रार्थना

हे नम्रता के सम्राट् !

दीन भंगी की हीन कुटिया के निवासी !

गंगा, यमुना और ब्रह्मपुत्रा के जलों से सिंचित

इस सुन्दर देश में

तुझे सब जगह खोजने में हमें मदद दे ।

हमें ग्रहणशीलता और खुला दिल दे;

तेरी अपनी नम्रता दे;

हिन्दुस्तान की जनता से

एकरूप होने की शक्ति और उत्कंठा दे ।

हे भगवन् !

तू तभी मदद के लिए आता है,

जब मनुष्य शून्य बनकर, तेरी शरण लेता है ।

हमें वरदान दे,

कि सेवक और मित्र के नाते

जिस जनता की हम सेवा करना चाहते हैं,

उससे कभी अलग न पड़ जायँ ।

हमें त्याग, भक्ति और नम्रता की मूर्ति बना,

ताकि,—इस देश को हम ज्यादा समझें

और ज्यादा चाहें ।

—गांधीजी