'स्वरचित' - काव्य स्पर्धा

- कवितेचे शीर्षक : - संगीतोपचार
- कवी / कवयित्रीचे नाव :- शेखर थिटे

मानवी देह जणू एक वीणा
सप्तचक्रांची असे ही रचना
जन्मजात कंपन संख्या चक्रांना
बाह्यध्वनी चेतवती तयांना ||१||

आतल्या कंपनांची गती
जेंव्हा जुळे बाहय नादाप्रती
उच्च अनुभूतीची स्थिती
साधक ब्रम्हानंद पावती ||२||

मुलाधार ते सहस्रार चक्रे सात
संतुलन त्यांचे अनारोग्यावर मात
वाद्यसंगीत वा मंत्रोच्चार आघात
सुखी स्त्राव पाझरती मानवी देहात ||३||

सप्तचक्रे मानवाची खुलता
एकत्र होई तन मन आत्मा
मुलाधार जणू चक्रांचा बादशहा
अवरोधती चक्रे देही रोग पहा ||४||

संगीतामुळे शक्य जिवन
मातेस पान्हा बाळाचे रुदन
देवकी असो वा गोमाता
माते सम नसे दुजी देवता ||५||

Anahat Music Therapy

‘स्वरचित’ - काव्य स्पर्धा

संगीताची करावी मनी आराधना
सुरांशी मैत्रीची धरावी कामना
स्वर आळवणे जणू बाळास गोंजारणे
तणावास हटवणे मनी मोहरणे ||६||

रियाज असे आवाजाचा पाया
जाणा उच्धवासाचे कसब गाया
साधकास सोबती मेंदू आणि कान
मनी लाभे शब्दातीत आनंद छान ||७||

रहस्य ऐका उच्च संगीत प्रगतीचे
योगात सामर्थ्य चित्तवृत्ती रोखण्याचे
अपानवायू सुषुम्नेतून प्रवाहण्याचे
मौनाचा नाद ऐकत भान हरपण्याचे ||८||

आनंदी जिवनाचा सर्वांना ध्यास
शब्दातीत आनंद संगीताची कास
धरावा ध्यास होण्याचा तानसेन
नसे सामान्य यश होणे कानसेन ||९||

अभिजात संगीत असे देवते समान
निर्गुण आणि निराकार कला असमान
कष्ट साध्य असे कुंडलीनी जागृती
मार्गस्थ होईल त्यास मिळेल गती ||१०||

मुलाधाराचे स्थान मज्जारज्जूच्या खाली
प्रभावीत करी त्यास ढोल-डफली
उरल्या चक्रांना पुरवतो तो ऊर्जा
दुर्लक्ष नको होईल संधीवात सजा ||११||

ओटीपोटात असे जागा स्वाधिष्ठानास
तुतारीचा नाद खुलवितो त्यास
काम सर्व चक्रांचे संतुलन ज्यास
बिघडता तो मनास नकोसे भास ||१२||

मणिपूरचक्र नाभी स्थानी जरी

Anahat Music Therapy

व्हायोलीन देई त्यास तरतरी
पचन संस्थेस तो सहाय्य करी
दोष नेई दुखणे रक्तदाबावरी ||१३||

अनाहत स्थिरावला हृदयापाशी
पियानो देई त्यास आनंदराशी
फुफ्फुसाचे कार्यास हातभार लावी
जपा त्यास तो दम्यास पळवी ||१४||

तिसरे असते चक्र विशुद्ध
कंठस्थ त्याची बैठक बद्ध
थायरॉईड जर झाली असंबद्ध
उतारा बासरी त्या दोषा विरुद्ध ||१५||

भ्रुकुटीत अजना चक्राची सजावट
पिच्युटरीचा स्त्राव संजीवनीचा मळवट
घंटानाद ऐकता ती लागते गाऊ
साधक म्हणे अध्यात्मिक मार्गाने जाऊ ||१६||

सहस्त्रचक्र विराजे टाळू शिखरी
देखरेख पिनियल ग्रंथी वरी
शंखनादाने आरोग्य तिचे सावरी
अर्धशिशी त्रास ती दूर करी ||१७||

अशी ही असे ध्वनीची हो जादू
बहु आयामी या कलेस वंदू
इजा असो वा मनाला आहत
नादब्रम्ह देते सर्वांवर राहत ||१८||

Anahat Music Therapy