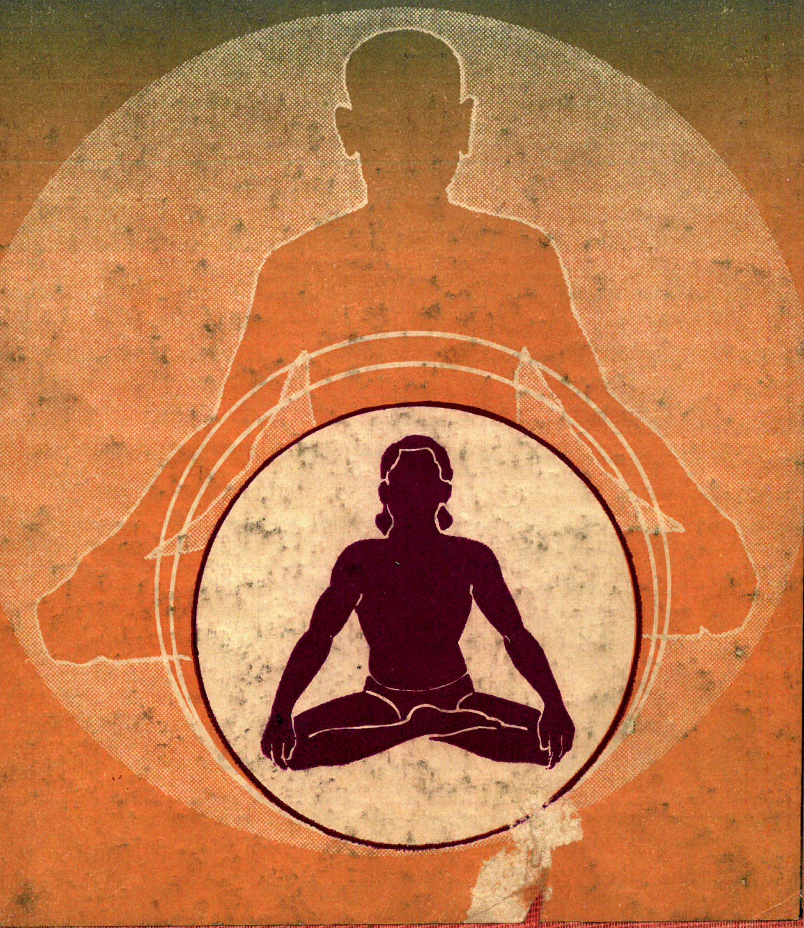
माझी साधना

डॉ. मा. पं. मणूरकर



॥ श्री ॥

श्री मधुकर दळवी यांस सस्नेह भेट.

ॐ

विलास भोंडे

॥ माझी साधना ॥

*

[आवृत्ती दुसरी]

*

: लेखक :

डॉ. मा. पं. मणूरकर, बार्शी

आशीर्वाद

प. पू. श्रीदत्त महाराज कविश्वर, पुणे

आशीर्वचन

प. पू. श्री. द. (मामा) देशपांडे, पुणे

यशवंत प्रकाशन — पुणे ३०.

प्रकाशक :

अनंत सदाशिव वैद्य

यशवंत प्रकाशन,

सदाशिव पेठ हौदाजवळ,

पुणे ३०.

卐

यशवंत प्रकाशन

किमत रु. ५०/-

卐

सर्व हक्क :

लेखक व त्यांची पत्नी यांचे स्वाधीन.

卐

प्रथमावृत्ती :

बलिप्रतिपदा ता. १२-११-१९७७

द्वितीयावृत्ती :

श्री दत्तजयंती, मार्गशीर्ष शु. १५, शके १९०५

दि. १९-१२-१९८३

卐

मुद्रक :

रा. शं. जोरी

इंदिरा प्रिंटिंग प्रेस,

१००५ सदाशिव पेठ, पुणे ३०.

परमपूज्य श्री दत्तमहाराजांचा आशीर्वाद

श्री गणेशदत्तगुरुभ्यो नमः

श्रीमान डॉक्टर माधव पंडीताचार्य मणूरकर यांनी 'माझी साधना' हें पुस्तक लिहून, त्याचे प्रकाशनही ते करून राहिले आहेत. हा त्यांचा प्रयत्न व्यावहारिक व पारमार्थिक जीवनामध्ये जिज्ञासू साधकांना उपकारक ठरणार आहे यात संशय नाही.

शक्तीपात योग्याचा संप्रदाय, परमपूज्य श्रीगुळवणी महाराजांच्या द्वारे महाराष्ट्रात व इतरत्रही वर्धिष्णु अवस्थेस पोहोचलेला आहे, हे सर्वत्र प्रसिद्ध आहे. श्रीमहाराजांच्या पासून दीक्षा लाभ झालेले अनेक साधक श्रद्धेने आपापल्या ठिकाणी यथाशक्ती साधना अभ्यास करीत आहेत. प्रस्तुत पुस्तकाचे लेखक डॉ. मणूरकर हे साधना अभ्यास करीत राहूनही, आपल्या शास्त्रीय ज्ञानबलाने त्यांनी आपले व इतरानांही येणारे अनुभव पूर्ण चिकित्सक दृष्टीने तपासून या पुस्तक रूपाने या मार्गाचे महत्त्व जनतेपुढे मांडले आहे. यामुळे श्रद्धाळू साधकांची श्रद्धा दृढ होईल व इतरांनाही याच्या वाचनाने श्रद्धा व जिज्ञासा निर्माण होईल. हे पुस्तक लिहून लेखकांनी मोठे समाजोपयोगी कार्य केले आहे.

'माझी साधना' या नावावरून हे पुस्तक आत्मचरित्राप्रमाणे केवळ एका व्यक्तीपुरतेच आहे असे वाटण्याचा संभव आहे. परंतु यात आलेल्या विविध विषयांचे चिंतन केल्यास हे सर्व समाजाला उपयुक्त आहे असे निश्चित वाटेल. गुरुप्रतीति व शास्त्रप्रतीति या दोन्ही प्रतीति आत्मप्रतीति नंतर पूर्ण श्रद्धेय ठरतात. आत्मप्रतीति बद्दल कोणी शंका घेत नाही. उलट माझा अनुभवच खरा आहे असा अभिनिवेशही कोठे कोठे उत्पन्न झालेला दिसतो. पण आपणास येणारा अनुभवही पूर्ण तपासून पाहूनच लेखकाची निराग्रह

ऋजुबुद्धी प्रशंसनीय ठरणारी आहे. याबद्दल कोणाचेही दुमत असणार नाही. यात आलेले चिंतनीय विषय: —

(१) शक्तिपात दीक्षा व त्यातही पुण्यातून हा दीक्षा-संस्कार शिष्यावर त्या त्या गावी होतो. या विधानावरच मुळीच विश्वास नसणारी व्यक्ति.

(२) पत्नीच्या आग्रहाकरिताच दीक्षा घेण्याची तयारी. निराळ्या शब्दात सांगायचे तर, महाराजांची परीक्षा पाहाण्याची मनात जिद्द, अशी मनाची ठेवण असूनही प्रथम दिवशी स्वतःचेच अस्तित्व साधनेत हरवूनजाते.

(३) १९७० ते १९७२ या दोन वर्षांत नित्य साधनेत येणाऱ्या विविध अनुभवांचा अभ्यास केला. शक्य असेल तितक्या साधक बंधूंच्या अनुभवांची माहिती गोळा केली. त्याबर महाराज असेपर्यंत पंथराज मधून चार लेखांक प्रसिद्ध केले.

(४) स्वतःसारख्या इतरानांही शंका येणारच. म्हणून सर्व लिखाण शंका व उत्तरे अशा पतिपत्नी संवाद स्वरूपातच आहे. प्रत्येक साधकाला येणारे अनुभव निरनिराळे असतात. हे निराळेपण का असावे याचा विचार आयुर्वेद-शास्त्राधारे प्रकृतीचा विचार करून मांडला.

(५) धारणा, ध्यान, याबर अमेरिकेत झालेले संशोधन, त्या संशोधना-करिता ज्या महर्षींची ध्यान-पद्धती स्वीकारली, त्यात व महाराजांच्या शक्ती-पात दीक्षेतील फरक, तिकडे अमेरिकेत साधनेत येणारे अनुभव व आपल्या गुरुबंधूंना येत असलेले अनुभव याचाही विचार मांडला. साधना हे प्रकृती, आरोग्य राखणारे साधन आहे. हे पाश्चात्य डॉक्टरांचे विधान स्पष्ट करताना, आपल्या निरनिराळ्या गुरुबंधूंच्या रोगनिवारणाकरिता साधना कशी उपयुक्त ठरली, याचेही स्पष्टीकरण केले आहे. रोग-मुक्तीबरोबर साधनेने व्यसन-मुक्तीही होते, हे स्पष्ट करताना साधनेचा अंतीम हेतू हा नाही, हा मुख्य भाग नजरेसमोर आणण्यास लेखक विसरला नाही. उलटपक्षी साधना

अपेक्षारहित असेल तरच ती खरी साधना. हा भाग पुन्हा पुन्हा सांगण्यात आला आहे.

(६) असे जरी आहे तरी, साधनेने रोग मुक्ती कशी होते याचे विवेचन वैद्यकशास्त्रानुसार करताना रोग म्हणजे काय? रोगाचा व मनाचा संबंध कसा आहे? साधनेने मनावर कोणता परिणाम घडतो? कसा घडतो? हे सर्व विवेचन अगदी सोप्या भाषेत केले आहे. त्याच वेळी मन म्हणजे काय? ते कुठे आहे? अमनी अवस्था म्हणजेच खरी साधना हे सांगताना "योगस्तु चित्तवृत्ती निरोधाः" – या सूत्राचे स्पष्टीकरण केले आहे. हे स्पष्टीकरण करताना मनाचे विशिष्ट स्थान असू शकेल का? साधनेने मानसिक परिवर्तन कसे घडते हा सर्व भाग सोदाहरणाने स्पष्ट केला आहे.

(७) शक्तिपात दीक्षा हा योग-मार्ग आहे हे सांगताना योग म्हणजे काय? योग व योगासने यात काय फरक आहे? हे सर्व विवेचन जेम्स मॅकार्टने व ज्ञानेश्वर यांच्या मताप्रमाणे करताना सुषुम्ना नाडी म्हणजेच पाठीचा कणा का असावा? याचे वैद्यकशास्त्राधारे माहितीपूर्ण विवेचन केले आहे. हे सांगताना मूलाधार म्हणजे शरीरातील रचनाशास्त्राधारे कोणता भाग असावा? तोच भाग का असावा? हे विज्ञानशास्त्रद्वारे सांगताना, व शक्तिपात दीक्षा व योग, यांची शास्त्रीय बैठक सिद्ध करताना योगशास्त्राची शास्त्रीय बैठक सुस्पष्ट केली आहे.

(८) जागृत कुंडलिनीने श्वसन मंदावते हे अमेरिकेतील आलेखासह सिद्ध करताना लेखकाने स्वानुभवही दिला आहे. श्वसन मंद झाले की, ज्वलन कमी होते. झीज कमी झाली की, आयुष्यवर्धन होणारच. हे सर्व सांगताना प्राणायामाची मनःशांतीकरता, आरोग्याकरिता, कशी आवश्यकता आहे, याचे सोपपत्तिक विवेचन केले आहे.

(९) नित्य साधनेने पूर्वकर्मातील दोष कसे कमी होतात याचे स्पष्टीकरण फारच चांगल्या रितीने केले आहे.

(१०) दीक्षेच्या निरनिराळ्या प्रकारचे वर्णन, महात्म्यापासून सामान्य साधकांच्या अनुभवांसह केले आहे.

(११) शेवटी स्वप्रयत्नाने कुंडलिनी जागृती होणार नाही असे नाही, हे सांगताना प्रवासाकरिता वापरली जाणारी जी विशिष्ट साधने वा वाहने आहेत, त्यात विमानाच्या प्रवासाने जी सुकरता लाभते, तशीच गुरुकृपेने कुंडलिनी जागृतीचा त्वरित अनुभव येतो. हे लेखकाने स्वसाधने द्वारा ' माझी साधना ' हे पुस्तक लिहून सिद्ध केले आहे.

डॉ. मणूरकरांनी लिहिलेला हा प्रबंध, श्रद्धावान व चिकित्सक या दोघानांही उपकारक ठरून, त्यांची प्रवृत्ती या विषयाकडे होत राहील असा विश्वास वाटतो. या पुढेही असेच आक्षेप समाधानात्मक लेखन डॉ. मणूरकरांचेकडून ईशगुरुकृपेने होत राहून जनतेची बुद्धि शुद्धिरूप राष्ट्रोपकारक कार्य त्यांचे द्वारा होत राहावे, हीच त्या जगदीश्वराजवळ प्रार्थना आहे. लेखकास धन्यवाद !

आषाढ शुद्ध ११ सोमवार
शके १८९९
दिनांक २७-६-७७
पुणे.

दत्तात्रय धुंडिराज कवीश्वर
श्री वासुदेव निवास, कर्वेरोड
पुणे ४.

प. पू. श्री. द. (मामा देशपांडे)

– आशीर्वचन –

" साधना सिद्ध " प. पू. श्री. द. (**मामा**) देशपांडे यांचे
" माझी साधना " या पुस्तकाला लाभलेले " आशीर्वचन - "

बार्शीचे डॉ. मा. पं. मणूरकर यांचा व वैद्यकशास्त्राचा आज बेचाळीस वर्षांपासूनचा निकटचा संबंध. अशा विज्ञाननिष्ठ व्यक्तीचा व गुरुपरंपरेचा संबंध येण्याची शक्यता कमीच. पण जिथे विज्ञानाची सीमा रेषा संपते, तिथे त्या सीमेच्या पलीकडे जाण्याचा एखादा मार्ग आहे का? अशी जिज्ञासा उत्पन्न होणे हा मनुष्य-स्वभाव आहे. त्या मार्गाने गेल्यास आपले ऐहिक दुःख निवारण होईल का? असा भाव निर्माण होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. पण शारीरिक व्याधी निवारण करणे, हे केवळ वैद्यकशास्त्राचेच काम. अशी ठाम भूमिका असणाऱ्या या डॉक्टरांना, त्यांच्या पत्नीने, त्यांच्या उजव्या डोळ्यात व्हीट्रीअस ब्लीडींग (Vitreous bleeding) झाल्यानंतर प. पू. गुळवणी महाराजांची शक्तिपात दीक्षा (म्हणजेच आत्मशक्ति-प्रक्षेपण) घेण्याचा आग्रह केला.

आणि विशेष म्हणजे प.पू. गुळवणी महाराजांची शक्तिपात दीक्षा घेतल्या-नंतर आलेल्या स्वतःच्या अनुभवातून ' माझी साधना ' हे पुस्तक लिहिले.

हे पुस्तक पतिपत्नी संवाद-स्वरूपात आहे. पत्नी शंका विचारते व लेखक उत्तर देतो. हे पुस्तक आध्यात्म विषयाशी संलग्न असले तरी, भाषा अत्यंत सोपी व ओघवती आहे. दीक्षा घेतलेल्या साधकांना येणाऱ्या बहुतांशी शंकांचे निरसन या पुस्तकात केले आहे. जे या मार्गात नाहीत अशा कित्येकांनी हे पुस्तक संग्रही असावे म्हणून घेतले व जिज्ञासेने दीक्षा घेणेस प्रवृत्त झाले. त्यामुळेच या पुस्तकाची ही दुसरी आवृत्ती काढण्याचा योग आला.

लेखक स्वतः विज्ञाननिष्ठ असल्याने विज्ञानाचा आधार पुस्तकात बऱ्याच ठिकाणी आहे. त्यामुळे सर्व स्तरातील व्यक्तींनी आपल्या संग्रही ठेवण्यास योग्य असे हे पुस्तक आहे.

वाचकांना शंका येईल कीं, या दीक्षेनंतर लेखकाला त्या डोळ्याला दृष्टी आली का? याचे उत्तर लेखकाने आपल्या 'कृपाछत्र' या पुस्तकात दिले आहे. एवढेच नव्हे तर सद्गुरुकृपेकरिता संपूर्ण शरणागतीची आवश्यकता आहे. कशा करिता? तर ही पुस्तके वाचा. ज्ञानेश्वर माऊली म्हणते,—

'अहंकार सांडिजे असतीची वस्तू होईजे.'।

सोन्याची अंगठी चिखलात पडली व ती आपण उचलली कीं, आपणास काय दिसून येतं? अंगठी चिखलात मळलेली आहे. ती स्वच्छ केली कीं, मळ निघून जाईलच व अंगठी पहिल्या सारखी चकाकू लागेल. तसेच प्रत्येक जीव मूलतः परब्रह्मस्वरूपच आहे. पण वासनेमुळे ते आपणाला दिसत नाही. समजून येत नाही. कित्येक जन्मोजन्मीच्या वासना साचल्यामुळे सर्व सुखाचे आत्मरूपापासून आपण दूर राहातो. मी देह नसून मी देही आहे ही भावना दृढ व्हायला हवी. यासाठी अहंकार निपटून काढायला पाहिजे. माऊली म्हणतात —

तैसे भूतजात सर्व। हे माझेचि कीर अवयव।
परि मायायोगे जीव। दशे आले॥ ज्ञाने. अ. ७ ओ. ६६
म्हणोनि माझेचि मी नव्हती। माझेचि मज नोळखती।
अहंममता भ्रान्ती। विषयांध जाले॥ ज्ञाने. अ. ७ ओ. ६७

किंवा—जे बहुता एका अवांतर। अहंकाराचा भूतसंचार।
जाहला म्हणोनि विसर। आत्मबोधाचा। ज्ञाने. अ. ७ ओवी १०३

हा अहंकार जाण्यासाठी सद्गुरूंची सेवा आवश्यक आहे. डॉ. मणूरकरांचे 'माझी साधना' हे पुस्तक या विषयावर उत्तम मार्गदर्शन करणारे आहे.

श्री. द. (मामा) देशपांडे
'माऊली' आनंद नगर,
बिठ्ठलवाडीजवळ, हिंगणे खुर्द,
पुणे ४११००९
फोन नं. ३१८४०
ता. २८-८-१९८२

लेखकाचे मनोगत

श्रीसद्गुरु गुळवणी महाराजांची शक्तिपात दीक्षा स्विकारण्यास मन पूर्णतः राजी नसताना त्या शक्तींने माझी अमनी अवस्था केली. दीक्षा म्हणजे आपण आपल्या घरी सांगितलेल्या वेळी डोळे मिटून आसनावर बसणे. नुसते बसल्या नंतर जर तुमच्या क्रियेत, शरीरव्यापारात काही आगळेपण वाटले तर झालेला बदल का व्हावा? अशी शंका तुमच्या, माझ्यासारख्या शंकेखोर मनाला वाटणारच ना? या मनोधर्मामुळे मी शंका उत्तरे अशा स्वरूपात काही लेख पूर्वी आश्रमातून निघत असलेल्या 'पंथराज' या त्रैमासिकांत दिले. पुष्कळ साधकांना ते आवडले. जो साधना करतो तो साधक. साधना म्हणजे दीक्षा लाभ झाल्या नंतर आसनावर डोळे मिटून बसणे. माझ्या मता-प्रमाणे दीक्षा घेतल्यानंतरही साधकाच्या मनात शंका उठत असतील. पण त्या विचाराव्यात का? बरे कुणाला विचाराव्यात? महाराजांना कशा विचारा-यच्या? महाराज हे श्रद्धा-स्थान. श्रद्धा व शंका या दोन्हीचा मेळ बसायचा कसा? साधकांच्या अंतर्यामी मनाला माझ्या लिखाणाने वाचा फुटली. पुष्कळ साधकांनी मला पत्रे पाठवून आपल्या शंका व्यक्त केल्या. कांही महभागांनी प्रत्यक्ष माझी भेट घेऊन आपले मनोगत व्यक्त केले. कित्येकांना माझ्या लिखाणामुळे दीक्षा घेऊन पाहावे अशी इच्छा झाली. सारांश, माझ्या लिखाणाला साधकांकडून एक प्रकारचा प्रतिसाद मिळाला.

साधकाकडून उत्तेजन मिळाले तरी माझ्या आडात त्या लिखाणाला योग्य असे पाणी हवे ना? धार्मिक ग्रंथांचेच माझे वाचन नाही तिथे आध्यामिक ग्रंथ व योगशास्त्र याची जाणीव कशी असणार? याला कारण संस्कृत भाषेचे माझे ज्ञान फारच अल्प प्रमाणात. अंतर्यामी तळमळ अशी कीं, गुरूमहा-राजांच्या या शक्ती-संस्काराच्या साफल्याचे चित्र जगापुढे ठेवावे. त्यात मोठी अडचण अशी कीं, साधकांना आलेले विविध अनुभव साधक सांगायला तयार

होईनात. याला कारण महाराजच सांगत कीं, तुमचे तुमच्या जवळच ठेवा. चर्चा नको. महाराजानांच मी विनंती केली कीं, आपल्या शक्तीचे दर्शन जगापुढे मांडावे अशी मनीषा आहे. हे कार्य माझ्या हातून पूर्ण होवो असा आपण आशीर्वाद द्या. त्या महापुरुषाचा आशीर्वाद मिळाला. त्यांच्या निर्वाणानंतर पंथराज त्रैमासिकही अंतर्धान पावले. माझ्या स्फूर्तीनेही निर्वाणरूप धारण केले. परब्रह्मस्वरूप सद्‌गुरूंचा आशीर्वाद सफल होणारच. कालांतराने श्रीदत्तमहाराज बार्शीस आल्या वेळी दर्शनास गेलो. त्यांनी मला पहिला प्रश्न केला, लेखन किती केले आहे ? त्यांना माझे मनोगत व्यक्त केले. त्यांनी प्रेमळ आज्ञा केली लिखाण पूर्ण करा. श्रीहरी पुस्तक प्रसिद्ध करील. लिखाण पूर्ण होत आले. पण श्रीहरी भेटेना. याच विषयावर अक्कलकोट येथील परमपूज्य श्रीगजानन महाराजांचे मठात मी एक प्रवचन दिले. त्या सत्पुरुषांचा आशीर्वाद घेऊन बार्शीस आलो. दिवस जात होते. मनातून लेखन केलेली स्मृती कमी होत होती. श्रीसद्‌गुरु गजानन महाराजांचे शिष्य राजाभाऊ कुलकर्णी कामानिमित्त बार्शीस आले. त्यांनी माझे पंथराजमधील लेख वाचले होते. माझे अकलकोट येथील प्रवचन चांगले झाल्याचे त्यांना कळले होते. बार्शीला आल्यावेळी ते माझ्याकडे आले. आल्यावर त्यांनी लेखन व पुस्तक हा विषय काढला. मी त्यांना आर्थिक अडचण सांगितली. मी बार्शीस सदतीस [३७] वर्षे प्रॅक्टीस करतो. परिचित उदार आणि प्रेमळ अशा धनवान व्यक्तींकडून मी पुस्तकाकरिता आर्थिक सहाय्य गोळा करण्याचा प्रयत्न करावा. त्यातील अडचणी सांगता ते म्हणाले, ‘तुम्ही प्रयत्न तर करा.’ मी त्यांना होकार दिला. पण प्रत्यक्षात कुणाकडे जाऊन पैसे मागण्यास मनातून फार अवघडल्यासारखे वाटायचे. कारण ज्यावेळी माझी परिस्थिती अत्यंत बिकट होती, त्यावेळी मी कधी कुणापुढे हात पसरला नव्हता. या कामात मला स्वतःकरिता कांही मागावयाचे नव्हते, हे मला पूर्ण माहीत होते. तरीपण मागणे हा विचारच बरेच दिवस खटकायचा. विठ्ठलदास किसनदास देवी हे एक दिवस दवाखान्यात औषधाकरता आले होते. अंत-

नातून आज्ञा झाली कीं, तू त्यांना ५०१ रु. माग. मी त्यांना मानस व्यक्त केला आणि आश्चर्य म्हणजे त्यांनी लगेच होकार दिला. दुसरे बाबूरावजी मुक्काबार. त्यांना विचारायचा अवकाश, त्यांनी ५०१ रुपये हातात दिलेच. त्यावेळी या दोन महाभागांनी जर मला नकार दिला असता तर ही गुरूसेवा माझ्या हातून घडलीच नसती.

मला राहून राहून आश्चर्य वाटले. राजाभाऊ कुलकर्णी माझ्या कडे आले कसे? मला त्यांनी हा मार्ग सुचवला कसा? माझा त्यांचा तसा दाट परिचयही नव्हता. मी मूळचा अक्कलकोटचा. गजानन महाराजांचा व माझा लहानपणापासूनचा परिचय. आज ते नारायणस्वरूप महापुरुष आहेत. ते कुणाला कशी प्रेरणा देतील हे त्या प्रेरणा घेणाऱ्यालाही कळणार नाही. माझा मात्र दृढ विश्वास आहे कीं, या महापुरुषाचा कृपा-प्रसाद हाही या ग्रंथनिर्मितीला कारण आहे. तसे नसते तर आजतागायत ते राजाभाऊ कुलकर्णी पुन्हा माझेकडे का आले नाहीत? त्यांना पत्र पाठवून निरोप देऊन त्यांचे साधे उत्तरही का येऊ नये?

श्रींच्या दीक्षा शक्तीवर मी लिहिणार. त्यांचा आशीर्वाद सफल होण्याकरता श्रीसद्‌गुरु दत्तमहाराज बंद पडलेले लिखाण पूर्ण करा श्रीहरी करेल म्हणून आज्ञा देणार. काय करावे, कसे करावे, हा मार्ग दाखवणारे विघ्नहारक गजाननस्वरूप श्रीगजानन महाराज अज्ञात शक्तीद्वारा राजाभाऊला प्रेरणा देणार. तेव्हा या ग्रंथाचे सर्व श्रेय या त्रैमूर्तींना आहे. मी निमित्तमात्र कारण आहे. आध्यात्म विषयावर लिहिण्याची माझी पात्रता नाही. लिखाणात न्यूनता राहाणार. सूज्ञांना ते खटकणार. पहिलीतील मुलाने लिहायला लागल्यावर लिखाण करावे. मोठ्यांनी कौतुक करावे. कौतुक करण्यासारखा गोडवा त्यात नसतो. विद्वानांच्या बुद्धीला या पुस्तकात काही खाद्य मिळणार नाही. हे मान्य असूनही त्यांनी वाचून पत्रद्वारे मार्गदर्शन जरुर करावे. जर काही ग्राह्य वाटलेच तर ते श्रेय गुरूकृपेला आहे.

हे सर्व लिखाण व प्रुफे तपासणे हे सर्व काम मी एका डोळ्याने करतो आहे. माझा उजवा डोळा १९७० जुलैमध्येच पूर्ण निकामी झाला. एक डोळा गेल्यानंतर मी पूर्णतः कांही महिने फार अस्वस्थ झालो होतो. त्यावेळी जर कुणी मला कथन केले असते की, १९७७ साली मी एका अशा आगळ्या विषयावर ग्रंथ लेखन करीन, तर त्या भविष्यकाराला मी वेड्यात काढले असते. ' होणारे न चुके ' या न्यायाने जे घडणारे ते घडले. ते हे पुस्तक पुण्यास छापले असते तर यात ज्या काही मुद्रणातील चुका आहेत त्या राहिल्या नसत्या. सुबक झाले असते. हे सर्व मान्य करून मी एवढेच म्हणेन की, लेखकाच्या दोषात आणखी भर म्हणून थोडा अधिक दोष आहे म्हणून वाचकांनी रोष मात्र धरू नये. पुण्यात पुस्तक छापण्यात छपाईचा खर्च खूप वाढत होता खर्च वाढला की पुस्तकाची किंमतही वाढवावी लागली असती. माझ्या मनात सर्व थरातल्या वाचकांना पुस्तक उपलब्ध व्हावे असे असल्याने, सर्वानुमते पुस्तक येथेच छापून घेतले.

ही दीक्षा किंवा गुरुपरंपरेचा स्वीकार उतार वयात करावा असावा असा सर्व सामान्य विचार रूढ आहे. पुष्कळाच्या तोंडून मी ऐकले आहे की, गुरु करण्या सारखे आमचे थोडेच वय झाले आहे ? माझ्या मते हा शक्तीपात दीक्षेचा संस्कार- साधारणतः पंधरा वर्षांच्या पुढील मुलामुलींत अवश्य करावा. या वयात हा संस्कार झाला तर बुद्धीत, आचारात, विचारात फरक पडतो. माझ्या जीवनात याची प्रचीति लाभली आहे. अशा संस्कारानंतर होणारी पिढी सर्वातोपरि उन्नत असेल. अशा आणखी कांही प्रश्नांचा विचार जर गुरुकृपेने दुसरी आवृत्ती काढण्याचा योग आला तर त्यात करीन.

ज्या ज्या प्रेमी जनांनी पुस्तकाच्या किंमतीशिवाय अधिक आर्थिक सहाय्य केले त्याचा व काही व्यक्तींनी पुस्तकाकरिता प्रकाशनपूर्व किंमत दिली आहे. त्या सर्वांचा मी ऋणी आहे. या सर्वांच्या साहाय्यानेच मी हे प्रथम पुष्प श्री चरणी अर्पण करीत आहे.

डॉ. मा. पं. मणूरकर

‘ द्वितीयावृत्तीचे निमित्ताने ’

लेखकाचे मनोगत

‘माझी साधना ’ हे पुस्तक प. पू. योगिराज श्री गुळवणी महाराज यांच्या शक्तिपात दीक्षेवर आहे. म्हणजे पुस्तकातील विषय आध्यात्म विषयाशी संलग्न आहे. अशा विषयावरील पुस्तकाची दुसरी आवृत्ती काढण्याचा योग आला ही महाराजांची कृपाच.

विशेष म्हणजे पहिली आवृत्ती काढली त्यावेळी मीच प्रकाशक होतो. लेखक हा विक्रेता झाला की. त्याच्या हातून जितक्या प्रमाणात जन संपर्क साधायला पाहिजे तितके होत नसते. प्रसार व प्रचार कार्य हाच ज्यांचा स्थायीभाव आहे अशाच संस्था वा व्यक्ति हे कार्य द्रुतगतीने करू शकतात. हा विचार करून, ‘ यशवंत प्रकाशन ’ने हे कार्य करण्याचे कबूल केले. सर्व हक्क त्यांना विशिष्ट अटींवर देऊन टाकले.

या पुस्तकाचा स्वत: मीच प्रकाशक असतांना ज्या अनेक मान्यवर व्यक्तींचा परिचय झाला; त्यावरून मला वाटते की अशी पुस्तके बुद्धी वादी व्यक्तीपासून ते सर्वसामान्य व्यक्तीही आपल्या संग्रही ठेवतात.

ऑल इंडिया इन्स्टिटयूट ऑफ मेडिकल सायन्सेस रिसर्च सेंटर, न्यू दिल्ली, अशा मान्यवर संस्थेतील डॉक्टरांच्यापासून तो प्राथमिक शाळेतील शिक्षकापर्यंत अनेक व्यक्तींनी पुस्तके स्वयंप्रेरणेने मागवून घेतली व आपले अभिप्राय पाठवलेत. विशेष म्हणजे सर्व धर्मातील व्यक्तींनी आपले मनोगत व्यक्त केले आहे.

पुस्तकातील विषय पति पत्नी संवाद स्वरूपात असल्याने वाचत असताना वाचकही त्या संवादाशी सुसंवादित होतो. विद्वानांच्याकडून आध्यात्म विषयाची मांडणी होत असतांना ती विद्वत्ता प्रचुर भाषेतच होते. त्यामुळे ती

वाचकाला वा श्रोत्याला पेलत नाही. हे मला जी असंख्य पत्रे आलीत, त्यावरून वाटते. इथे हा लेखकच मुळी या विषयात अविद्वान आहे. त्यामुळे विषयाची मांडणी करताना जे अनुभवले ते माझ्या बोलीभाषेतच मांडले गेले आहे.

गुरुपरंपरा व आध्यात्म यापासून परावृत्त असलेला मी, या मार्गाकडे का वळलो ? याचे उत्तर पुस्तक वाचताना आपणांस सहज मिळेल. अशी व्यक्ती ज्यावेळी या मार्गाकडे वळते त्यावेळीं येणारे अनुभव चिकित्सक बुद्धीने पाहाते. दैनंदिन अनुभव तर येतच असतात. चिकित्सक मनात शंकाही उद्भवत असतात. अशा शंका व त्यांची उत्तरे आपणास या पुस्तकात सातत्याने दिसतील.

स्वतः वैद्यकीय व्यवसायात बेचाळीस वर्षे असल्याने या विषयाकडे वैद्यक शास्त्राच्या दृष्टीकोनातून पाहिले गेले. आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून या दीक्षेचा लाभ कसा होतो ? हा ही भाग यात सोदाहरणाने मांडला आहे.

शक्तिपात दीक्षा म्हणजे आत्मशक्ति प्रक्षेपण म्हणता येईल. विश्वात्म शक्ती ग्रहण करता येते का ? व ग्रहण केलेल्या शक्तीचे दुसऱ्यात अवतरण करता येते का ? येत असेल तर कसे ? हा सर्व भाग यात सुस्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

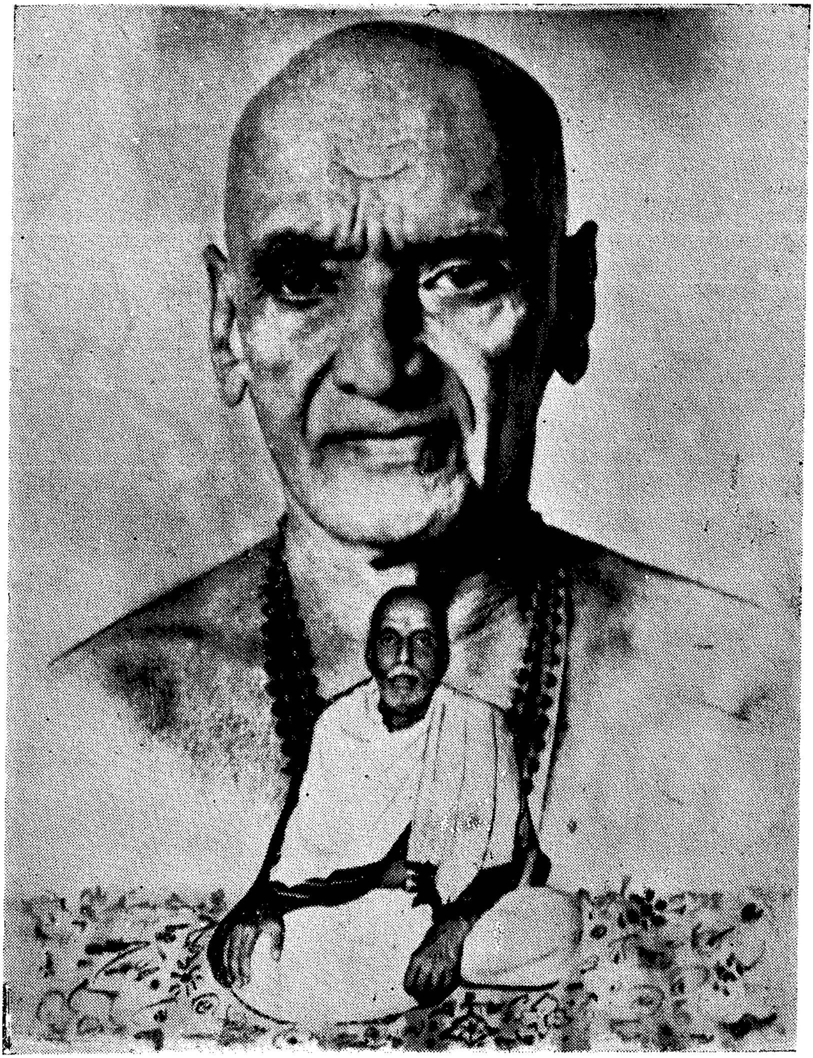
शेवटी वाचकांना नम्र विनंती की, पुस्तक आवडले तर 'इदं न ममं'। हे सद्‌गुरुकृपेचे फळ आहे. आणि ही सेवा आपणांस न रुचली तर अपक्व व्यक्तीने हे आपणापुढे ठेवलेले अपक्व फळ आहे असे समजा.

'यद् रोच्यते तद् ग्राह्यम्   इति शम्

बार्शी   आपला नम्र

ता. ८-१-१९८३   **मा. पं. मणूरकर**

॥ परमपूज्य सद्गुरु श्री गुळवणी महाराज ॥



व त्याच पीठावर अधिष्ठित असलेले **श्री दत्तमहाराज**

श्री. महाराजांच्या प्रतिमेसमोर लेखक आपल्या पत्नीच्या शंकांचे निरसन करीत असतांना—

माझी साधना

प्रथम दिवस

परम पवित्र सद्‌गुरु चरणी प्रणाम.

'माझी साधना'! म्हटल्या म्हटल्या मनात शंका डोकावली की, मी कोण? करतेकरवते श्री सद्‌गुरु. ती साधना माझी असती तर तारीख २१ ऑगस्ट १९७० च्या पूर्वीच मी केली नसती कां? तारीख २१ ऑगस्ट १९७० या दिवशीं सकाळी सहा वाजता, बार्शीतच दादा शास्त्रींच्या घरीं उभयता पति-पत्नि बसा, अशी श्रींची आज्ञा आली म्हणून मी साधनेंस बसलों. गुरुआज्ञा येण्यापूर्वीच मी साधनेस बसलो नसतो कां? हीं शंका देखील किती निरर्थक आहे! साधना हे नाव माहित नसणारा मी साधना करणारच कशी? गावाचे नाव माहित नाही. ते गाव कुठे आहे हें ठाऊक नाहीं. त्या गावी मी पोंहचणारच कसा? अशा गावचा रस्ता तरी कोण दाखवणार?

माझी पत्नी सौ. इंदू हिच्या मनात आले की, आपण श्री गुळवणी महाराजांना गुरु करुन घेऊ. त्यांची शक्तिपात दीक्षा ग्रहण करु. ता. २ ऑगस्ट रोजी भाऊसाहेब नखाते तुळजापुरी जाणार होते. गुळवणी महाराजांचा मुक्काम त्यावेळी तिथे होता, त्यांना मी म्हटले कीं हिच्या मनी महाराजांची शक्तिपात

दीक्षा घेण्याचे आले आहे तेव्हा महाराजांना आम्हा उभयतास दीक्षा देण्यास विनंती करावी. ते दोन दिवसांनी महाराजांचे वरील तारखेस साधनेस बसण्याचे आज्ञा पत्रक घेऊन आले.

कित्येकांना लवकर आज्ञा-पत्र येत नाही. पत्नीला मिळाले तर पतीला लवकर मिळतही नाही. अशाच तऱ्हेचे मी या आज्ञा पत्राबाबत ऐकले होते. भाऊसाहेबांनी ते आज्ञा-पत्र इतक्या त्वरित आणल्याचे पाहून मी चकित झालो. मला संभ्रम निर्माण झाला. महाराजांच्या या दीक्षा पद्धतीवर माझा तर मुळीच विश्वास नाही, मग इतक्या त्वरित महाराजांनी आज्ञा दिलीच कशी ? आज्ञा-पत्र आले. दीक्षा घेण्याचें पत्नीस कबूल केले होते.

आज्ञा-पत्रात लिहीले होते की, ता. २१ ऑगस्ट सकाळी ६ ला दादा· शास्त्रींच्या घरी साधनेस बसा, बसण्याकरता एखादे लोंकरीचे आसन घ्या. नच जमले तर साधे गोणपाट पोतेही चालते. पाट नको. देवापुढे दिवा, फुलवात, लावली असल्याने त्यापासून लांब बसावे. बसताना शक्यतो मन विचाररहित करा. स्वस्थ बसा. जे होते ते होऊ द्या. होणाऱ्या क्रियेस रोखू नका. डोळे मिटून बसा.

'आज्ञा-पत्र वाचून मला हसू आले. मी म्हटले 'ग्यानबाची मेख' हीच आहे. सद्गुरुंच्या आज्ञेत जें होते तें होऊ द्या. हे वाचून भाविकांना काय वाटेते, की बसल्या नंतर आपल्याला कांही तरी होणार हे निश्चित. या मानसिक अवस्थेत साधक डोळे मिटून बसला कीं शरीराच्या कांही तरी हालचाली करतो. निरनिराळ्य अंगविक्षेपांत स्वतःला झोकून देतो.'

'तुम्ही चिकित्सक बुद्धीने बसा. मनानी कांहीही करू नका. मी ही तुमच्या सारखीच डोळसपणे, पण आज्ञेप्रमाणे डोळे मिटून बसणार आहे. स्त्री-सुलभ हळवेपणा, भावनाशीलता ही त्यावेळी मनांत येऊ देणार नाही. थोडक्यांत आपण उभयता महाराजांच्या या शक्तिपात दीक्षेची परिक्षाच पाहू

ना! पण ज्या शास्त्राची परीक्षा आपणास पाहायची आहे त्या शास्त्रातील प्रणेतें जे नियम सांगतात ते तर अपणांस पाळले पाहिजेत ना?'

वरील तारखेस सकाळी पहाटे आम्ही उभयता स्नानादि पवित्र कर्तव्यें आटोपलीं प्रथम दिवशी बसण्यापूर्वी स्नान व धौत वस्त्र परिधान करावे अशी आज्ञा होती. त्या आज्ञेप्रमाणेंच पहाटे उठल्या नंतर आम्ही शक्य तो मौन पाळूनच सर्व विधीं केले. पहाटे ५।। ला दादाशास्त्रींच्या घरी पोहोचलो. दादांनी महाराजांच्या फोटोचे आमचेकडून यथाविधी पूजन, अर्चन करवून घेतले. सहाला आठ मिनिटे कमा असतांना आम्ही दोघे आसनापन्न झालो.

हे सर्व करतांना मी माझ्या पत्नीइतका श्रद्धावान खास नव्हतोच. आम्ही डोळे मिटून आसनावर बसलो. दादा कोटलवार यांच्या मातोश्रींना पूजा सांगत होते. त्यांनाहीं त्याच दिवशी व त्याच वेळी बसणें बद्दल आज्ञा आली होती. त्या मातोश्रींना दादा म्हणत होते कीं गडबड करूं नका. सहाला पाच मिनिटे कमी आहेत. आता तुम्ही आसनावर बसा. सहाला दोन मिनिटे कमी आहेत. त्या मातोश्रींना दादा सांगत असलेले मी सर्व ऐकत होतो मला तर कांहीच होत नव्हते.

कांही वेळ गेला असेल. माझ्या पाठीमागील माकडहाडा जवळ कुठेंतरी चमक निघाल्यासारखें जाणवले. थोडे ताठ व स्थिर बसल्याचा परिणाम असावा असा विचार आला. अंग सैल सोडून बसलो. पुन्हा माकड हाडांतच उजव्या बाजूला चमक आली. त्याच विचाराने त्या जाणिवेचे समर्थन केले. पुन्हा डाव्या बाजूला चमक. या सर्व संवेदनेचे मी शास्त्रीय दृष्टया व चिकित्सक बुद्धीनें समर्थन करीत होतो.

कांहीं कालपर्यंत त्या सर्व संवेदनेचे शास्त्रीय समर्थन मी करीत होतो. पुढे मी चे अस्तित्व केंव्हा नष्ट झाले, व कसे हरपले, हे मलाच कळले नाही तर मी तरी ते आपल्याला कसे सांगणार? मला अर्धवट जाणीव आली, त्या वेळी

मी बसूनच कमरेच्या वरील सर्व भागाचा गोल पिंगा करीत होतो. नाकाने जोरजोरात श्वास घेणें व सोडणे चालू होते. जी भस्त्रिका आयुष्यात कधी केली नव्हती, अनुभवली नव्हती अशी. हे सर्व शरीर-व्यापार चालू असतांना मी दोन्ही हातांनी माझे डोके दणादण् बडवून घेत होतो. हातातील अंगठ्यांचा मार डोक्यावर सपाटून बसत होता. त्या मारानें मला माझ्या क्रियेची अर्धवट जाणीव होत होती. हातात अंगठ्या नसत्या तर कदाचित डोक्यावर होणाऱ्या प्रहाराची जाणीव झाली नसती. मग हा खेळ मी किती दीर्घ काल करीत राहालों असतो न कळे. अर्धवट जाणीव होऊं लागली की, आपण डॉक्टर आहोत. कुठेतरी दुसऱ्याच्या घरी बसलो आहोत. प्रतिष्ठेचा विचार करता हे सर्व बंद केले पाहिजे. हे बंद करण्याचा विचार मनात डोकावला खरा; लगेच त्या सर्व क्रियांचा जोर अनिर्बंधपणें वाढत असे. या सर्व क्रियेत भर म्हणूनच की काय मधूनमधून दोन्ही हात डोक्यावर नेऊन टाळ्याही वाजवू लागलो. या क्रिया बंद करण्याचा विचार मनात आला कीं शरीरातून कुणीतरी मला या क्रिया अधिक जोराने करायला लावत आहे, असें मला खात्रीपूर्वक त्या अर्धवट जाणीवेच्या अवस्थेतही निश्चित समजत असें. पण हे समजून कांही उपयोग नव्हता. क्रियांचा जोर अनिवार्य झाला की दमून मी पुढें पडत असे. आईऽऽग म्हणून ओरडत असें अल्पकालानंतर पुन्हा सर्व क्रिया सुरु होत. मधूनच ॐ ऽ ऽ नमः शिवाय असे कांहींतरी म्हणत असें एवढे आठवतें.

माझ्या आतांपर्यंतच्या मनमोकळेपणाच्या लिहीण्यावरून आपण असें अनुमान करणार नाही, की, मला कांहीतरी होणार, जाणवणार अशी भावना माझ्या मनात बसण्यापूर्वी आली असावी. ही दीक्षा म्हणजे हळव्या मनाचा खेळ असावा. ही माझी भूमिका मला माझ्या पत्नीला पटवून द्यायची होती. दुसऱ्या शब्दात या शक्तिपात दीक्षा संस्काराचा फोलपणा मला आपल्या सारख्याला सांगायचा होता म्हणा ना ?

'मला' यातला 'मी' कोण? हेच दिक्षेत कळले नाही. माझ्यातला 'मीच' जर हरवून बसलो तर मी सांगणार तरी काय? व आपण ऐकणार तरी काय?

मी साधना संपवून डोळे उघडले. घड्याळाकडे पाहिले. सात वाजून वीस मिनिटें झाली होती. म्हणजे मी एक तास अठ्ठावीस मिनिटें बसलो होतो. पण मला वाटले मी आत्ताच बसलो व अल्पावधीतच डोळे उघडले असावेत. काल व स्थल या कशाचेंच स्मरण राहिलें नव्हते. दादांनी सांगितले मी आसन सोडून कुठच्या कुठे बाजूला गेलो होतो. माझ्या साधनेबद्दल त्यांनी प्रशंसोद्गार काढलें. मी आजूबाजूला पाहिले, माझी पत्नी स्वस्थ व संथ उताणें पडून होती. कोटलवारांच्या मातोश्री बसून सारख्या डुलत होत्या. आसनावरून उठलो. गाढ झोपेतून कुणीतरी उठवावे. झोप तर संपलेली नसावी. डोक्यावर झोपेचा अम्मल असताना उठलेल्या अवस्थेत जी मनःस्थिती असते; अशा तंद्रीतच मी होतो. दादांच्या स्तुतीचा कसलाच परिणाम माझ्या मनावर झाला नाही. मी कसल्यातरी शक्तीने म्हणा, संस्काराने समजा, भारावून गेलेलाच होतो. थोड्या वेळाने माझी पत्नीही उठली. घरी देवाची पूजा केली.

मनातून अजून एकांतात डोळे मिटून बसावे असे वाटे. दवाखाना आदी जीवन कर्तव्ये पार पाडावयाची होती. तेव्हा तो विचार झटकून टाकला. डोळे मिटून बसण्याचा विचार जो जो मी बाजूला टाकण्याचा प्रयत्न करू लागलो तो तोच विचार मला चिकटायला पाहात होता. दवाखान्यात काम करतांना वाटे पळत घरी जावें व स्वस्थ डोळे मिटून बसावे, त्या बसण्यांत काय विशेष आहे.? त्या पासून कांही लभ्यांश आहे कां? हा बुद्धीगम्य व व्यवहारी विचार करायला मन व बुद्धी तयार नव्हती. ही विचाराधीन बुद्धी व व्यवहारी प्रवृत्ती माझ्यापासून कशी दुरावली? हा आगळा व वेगळा अनुभव काय आहे? हे माझे सगळे तर्कशास्त्र मला सोडून गेलेच कसे? कांही मला समजत नव्हते.

समजत होते, आणि उमजत होते ते फक्त घरी जाऊन पुन्हा ध्यानाला बसावे. शेवटी जे व्हायचे तेच झाले. दवाखाना नेहमीपेक्षा थोडा लवकर बंद केला, घरी येऊन हात पाय धुतले. धोतर नेसून माडीवर जाऊन आसनावर बसलो. माझी पत्नी तर अवाक् झाली. तिला वाटले ज्याचा महाराजांच्या शक्तिपात संस्कारावर विश्वास नव्हता; महाराजांची परीक्षा पाहायची जिद्द बाळगून जो बसतो तो या दिक्षेच्या आहारी इतका गेला कसा? पण तिच्या प्रश्नास उत्तर देण्याच्या मानासिक अवस्थेत मी नव्हतोच. माडीवर साधनेस बसून पाऊण तास झाला असेल. एकदम पत्र्यावर मला मोठा दगड पडून प्रचंड आवाजानें कानटळी बसली. पत्रे, सिलिंग, सर्व माझेवर कोसळले. या अनपेक्षित आघाताने मी ताडकन् उठलो, तो आडवा तिडवा खाली पडलो. डोळे उघडून पाहातो तो सिलिंग वगैरे सर्व इमारत जिथल्या तिथे आहे. माझ्यावर कांहीही कोसळले नाही. मी अगदी सुरक्षित होतो. थोडा वेळ स्वस्थ बसलो. मन शांत झाले. पूर्ण झोपेनंतर झोप राहत नाहीं. तसे ध्यानातून उठल्यापासून ज्या साधनेच्या तंद्रीतच मी होतो, ती तंद्री, त्या साधनेची आस, पूर्णपणे तृप्त झाली होती.

मला शंका आली की, ध्यानात जो मला मोठा दगड, इमला माझ्या डोक्यावर पडून जो आवाज मी कानाने ऐकला त्याचे काय? त्या आवाजाला व अपघाताला मला भिववून ध्यानातून उठ असे तर सांगायचे नव्हते? त्या करता महाराजांच्या शक्तीने वा महाराजांनी या मार्गाने मला जागे करण्यापेक्षा सगुण रुप धारण करुन मला कां नाही उठवले? कां अज्ञान भ्रांती करण्याचे सत्पुरुषाचे असे अनाकलनीय वा अद्वितीय मार्गच असतात? याचे उत्तर सूज्ञ वाचकांनीच शोधावे.

आपल्या शरीरात कांहीं क्रिया ऐच्छिक आहेत. उदाहरणार्थ आपल्या हाताच्या, पायाच्या, तोंड उघडणे, मिटणें आदि. व कांहीं क्रिया थोड्या

प्रमाणांत आपल्या इच्छा शक्तीच्या ताब्यात आहेत. उदाहरणार्थ श्वास घेण्याचे वा सोडण्याचे आपण थांबवू शकतो किंवा जोगतही करु शकतो. डोळ्यांच्या पापण्यांची उघड-झाप कांहीं प्रमाणांत आपल्या ताब्यांत आहे. पापणी न मिटता कांही काळ ती तशींच उघडी ठेवता येते. पण दीर्घ काल तसें करता येत नाहीं पण डोळे बराच वेळ मिटणें वा उघडणे हें आपल्या इच्छेवर आहे.

पण पहिल्या दिवशी साधनेत, मनात नसतांना माझे हात माझ्या डोक्यावर यथेच्छ कां बडवत होते ? हे इंद्रिय ऐच्छिक क्रिया करणारें आहे. यांत मला वाटतें वैद्यक शास्त्रापासून तें आपणा सामान्यांनादेखील मान्य असावे. पण त्या दिवशी तें माझ्या इच्छा शक्तीच्या हुकमती खाली नव्हते. डोळे माझेच होते. पण मी उघडू शकत नव्हतो. हातानें डोकें बडवणें थांबवावे अशी मनांत इच्छा आली कीं तेच हात आपली बडवण्याची क्रिया जोरात करीत. श्वासोच्छवासाची देखील तीच गत व्हायची. भस्त्रेकेचा जोर तीव्रतर व्हावयाचा. म्हणजे माझ्या इच्छाशक्तीपेक्षा अधिक तीव्र शक्ती माझ्या शरीरावर हुकमत चालवीत असावी यात दुमत असण्याचे कारण नाहीं. वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या स्नायूंना, इंद्रियांना जी क्रियेची आज्ञा मिळते ती शरीरांतील मज्जा संस्थांमार्फत प्रामुख्यानें मेंदूच्या विशिष्ट स्थानातून, म्हणजें दुसऱ्या शब्दात असें म्हणता येईल कीं, ही शक्ती, शरीरांत प्रविष्ट झाली, तिनें मज्जासंस्था, मेंदूतील केंद्रस्थाने, यांचा ताबा घेतला असावा.

सूज्ञ वाचकांच्या, शास्त्रज्ञांच्या, तर्क बुद्धीला हे पटणार नाहीं. पण ज्यावेळी सत्याची व तर्कांचा समारासमोर गाठ पडतें त्यावेळी तर्काला हार खावीच लागते. सत्य ते सत्यच असते. सत्य बदलणार कसे ? तर्काला सत्याची ओळख नसते.

सत्य हे अबाधित असते. निसर्गसिद्ध असते. तर तर्क हे बुद्धिनिष्ठ म्हणजेच व्यक्तिनिष्ठ असते. यच्चयावत शास्त्रे व शास्त्र प्रगती ही बुद्धिनिष्ठ आहे. वैद्यक-

शास्त्र तर अग्रगण्य आहे. त्याच पाश्चात्य वैद्यकशास्त्राचें प्रणेते, 'मेडिसिन' सारख्या महत्त्वाचा वैद्यक ग्रंथ लिहणारें 'सोव्हिल' काय म्हणतात पहा -

I have seen some people in Himalayas who make their heart in audible.

ते म्हणतात 'हिमालयात मी असें योगी पाहिलें कीं, ध्यानात तें आपल्या हृदयाचे ठोकें आमच्या वैद्यकीय साधनानें ऐकू न येतील अशा अवस्थेंत आणतात.' हे आंग्ल ग्रंथकार आहेत. ग्रंथ लिहिला गेला त्यावेळी आपला देश त्यांच्या अधिपत्याखाली होता. जित व जेते हा संबंध. तेंव्हा तें हिंदी माणसाची स्तुती मुक्त कंठानें करणार कशी ? ते योगी आपली हृदयक्रिया बंद करतात असे स्पष्ट त्यांना म्हणवेना.

वरील सर्व विवेचन व मला प्रथम दिवशीच आलेली प्रचीती यावरुन एक अनुमान असें कीं, या योग-क्रियेत शरीरांतील ऐच्छिकच नव्हे तर अनैच्छिक क्रियेवरही त्या योग-शक्तीचा ताबा चालतो.

हृदय, फुप्फुसे, पचनव्यापार, आदि शरीरांतील अनैच्छिक क्रियेवर साधनेनें मला विजय मिळवता येणार नाहीं. कारण आमची इतकी तपश्चर्या नाही. आम्ही उभयता कुठं हिमालयात तपश्चर्येला गेलो नाहीत. व्रत, वैकल्ये करुन शरीराला कष्टविले नाहीं. गुरुकृपा लाभण्याकरिता गुरुसेवाही हातून घडली नाहीं. एवढेच नव्हें तर त्या सद्गुरुच्या बद्दल दिक्षा ग्रहण करतांना श्रद्धायुक्त भावही अंतःकरणात नव्हता. असे असतांना माझ्या ऐच्छिक इंद्रियावरचा ताबा गेलाच कसा ? निसर्ग सिद्ध, व वैद्यक-शास्त्रज्ञानुसार ऐच्छिक इंद्रियांच्या क्रिया कुठल्यातरी गूढ शक्तिच्या अधिपत्याखाली गेल्या असल्याच पाहिजेत. हाताच्या हालचाली भस्त्रिका थांबवण्याचें मनांत आल्यानंतर, त्या थांबवण्याचे तर सोडून द्या, उलट जास्त कशा होत असतील हे सांगाल कां ? याचा अर्थ शरीरावर हुकमत चालवणारी कसली तरी शक्ति शरीरांत जागृत झाली असली पाहिजे. झोपेतून उठवायला, जाग आणायला कांही तरी कारण वा

व्यक्ती कारणीभूत पाहिजेच ना? तेंव्हां महाराजांनीच कांही तरी केले असले पाहिजे. महाराजांची आज्ञा आली म्हणून त्या वेळेला मी बसलो. महाराज पुण्यात वासुदेव निवासांत तर मी बार्शीत. तिथून त्यांनी त्यांच्या शक्तिद्वारे माझी शक्ति जागृत केली असावी कां ? त्या करिता त्यांच्या शक्तिला माझ्या शरीरात प्रवेश करावा लागून त्या शक्ति-द्वारें माझी शक्ति जागृत झाली असावी कां ? माझी शक्ति जागृत झाली म्हणजे इतके दिवस ती झोपली होती कां? अशी निद्रिस्थ शक्ति आपल्या सारख्यांच्या शरीरात आहे कां? असावी कां ? आपल्याला हें पटते कां ?

आपल्याला पटण्याचा अगर न पटण्याचा प्रश्नच नाही. माझ्या लिखाणावर व सांगण्यावर आपला विश्वास असेलच. महाराजांची स्तुती करणे, त्यांची महती गाणे, हा माझा अंध श्रद्धाळू स्वभाव धर्मच नाहीं. पहिल्या दिवशीं जे घडलें तें मी आपणापुढे मांडले आहे.

माझ्या पत्नीचें आसन माझे जवळच होते. डोळे मिटून ती माझ्या भस्त्रिकेचा नाद, टाळ्यांचा आवाज, माझ्या पिंग्याची गती जाणवून घेत होती. तिच्या पाठीत फक्त मुंग्या आल्यासारख्या होत होत्या. व ती उताणें पडून होती. आपल्याला काय होत आहे, भोवताली काय चालले आहे, या सर्वांची जाणीव तिला पूर्ण होती. फक्त डोळे उघडावेसे वाटत नव्हते.

श्रीयुत नखाते वकिलांनी तुळजापूरी जातांना आम्हा उभयताचे नाव टिपून घेतले. तिथें महारजांनी दिक्षेचे आज्ञापत्र देतांना आमचे दोघांचे नाव विचारले. नांव टिपून घेतलेला कागद हरवला होता. माझे नाव वकीलांना माहीत होते. ते त्यांनी सांगितले. महाराज म्हणाले त्यांच्या पत्नीचे नाव आठवत नसेल तर राहू द्या. तेवढ्या करता पुन्हा मला विचारुन पत्राने नाव कळवण्याची आवश्यकता नाही. आज्ञापत्रांत आम्ही उभयता पति पत्नीने ध्यानास बसावे असाच उल्लेख होता. हे सगळे त्यांनी आज्ञापत्र देतांना माझे पत्नीसमोर अगोदरच सांगितले होते. हे सर्व दिक्षेच्या प्रथम दिवशीं ध्यानास

बसली असतांना तिच्या मनांत आलें आणि तिला वाटले मला इतक्या क्रिया होतात व त्या मानानें तिला कांहींच क्रिया होत नाहींत. तेव्हा महाराजांना दिक्षा देतांना तिचे नावच कळलें नसल्यानें त्यांत कांही उणीव तर राहिली नसावी? आपले नावच महाराजांना माहीत नाहीं तेव्हा ती शक्ति आपणापर्यंत पोंहचली असेल कां? हे सर्व भाव घरी आल्यानंतर तिने स्पष्ट केले. मी तिला म्हटलें, 'त्यांच्या आज्ञापत्रात स्पष्ट नमूद केले आहे. दिक्षा घेतल्या वेळीं ध्यानास बसल्यानंतर कांहींही क्रिया, प्रक्रिया, संवेदना न जाणवल्या तरी दिक्षा मिळाली कीं नाहीं अशी साधकांनी शंका घेऊ नये. महाराजांच्या आज्ञेप्रमाणेंच साधनेस बसा. त्यांचा अनुग्रह झाला हें पक्के ध्यानीं असूं द्या. शिवाय दिक्षेचा संस्कार झाला नसता तर दादाशास्त्रींच्या घरीं तासच्या तास उताणी पडून राहिली असतीस कां? तुझ्या पाठीत मुंग्या तरी येण्याचें कारण काय?'

हे सगळें तिला थोडे पटले पण आणि प्रश्न उभा पुढें राहिला तो असा कीं, एकाच वेळीं, एकाच घरातील, त्याच वातावरणांत राहणाऱ्या आपल्या दोघांतील दिक्षेंत इतकी तफावत कां पडावी?

'आपली सर्व लेकरें कुठें सारखी आहेत? एक माझ्या सारखे एक सावडे, तर दुसरे स्थूल. एक गोरे तर दुसरें सावळे. एक स्वभावानें शांत तर दुसरे तापट. हे असें कां? ही सर्व परमेश्वरी लीला आहे. देवाला हे असें कां असे आपण कसें विचारणार? आणि विचारलेच तर तो थोडेच सांगणार आहे? ही सर्व परमेश्वरी लीला आहे. महाराज पुण्यांत वासुदेव निवासांत बसून कितीही दूरच्या नव्हें तर परदेशांत असणाऱ्या व्यक्तिवर तत्क्षणीं दिक्षासंस्कार करतात. तर त्यांच्यात व परमेश्वरांत फरक तो काय? तेव्हा महाराजांना तरी आपण ही शंका विचारणार कशी?'

तिच्या प्रश्नातील परंतु पुढें आलाच. ती स्वतः महाराजांच्या बाबतींत पूर्ण आस्तिक, श्रद्धावान, तर मी थोडासा नास्तिक किंवा चिकित्सक म्हणा.

असो तेंव्हा नास्तिकालाच आस्तिक करण्याकरितां, दिक्षेचा प्रभाव माझ्यावरच महाराजांनी जास्त पाडला असावा कां ?

देवाला सगळे सारखे. महाराजांना दिक्षेच्छू सगळें समान. कमी अगर जास्त देणें हा आपपर भाव नाहीं. देतांना सगळ्यांना सारखें दिले जाते. दिलेली संवेदना ग्रहण करणे हें त्या त्या शरीराचे वा प्रकृतीचे काम. जितकी प्रकृती संवेदनाक्षम असेल तितक्या लवकर व तीव्रतेनें ती त्या त्या संवेदना लवकर ग्रहण करील.

प्रकृती म्हटलें की शास्त्र आठवलें. आयुर्वेदांत वात, पित्त व कफ हे तीन दोष वर्णिले आहेत. 'व्यक्ती तितक्या प्रकृती' तसें जसे दोष प्राधान्य तशी प्रकृती. वात प्रकृतीचा व्यक्ती कृश असतें. स्वभावानें चंचल व हालचालीनें चपल असते. स्थिरता कमी, अस्थिरता फार. राग, लोभ आला तसा गेला. संवेदना ग्रहणक्षमता जास्त. तेंव्हा कदाचित हाडकुळ्या व्यक्ती, ही शक्तिपात दिक्षा लवकर ग्रहण करीत असाव्यात, असे वाटत. मी ज्या कांही गुरुबंधूची जवळून चौकशी केली त्यावरुन हें अनुमान काढण्याचें धाडस करीत आहे. पित्त प्रकृतीची व्यक्ति रागीट व स्वभावानें तापट. मनाविरुद्ध खपणार नाहीं. राग आला तर लवकर जाणार नाही. पित्ताचें म्हणजे उष्णतेचे आधिक्य शरीरांत जास्त. दिक्षच्या संवेदना वात प्रकृतीत इतक्या लवकर ग्रहण होणार नाहीत. ग्रहण झाल्यावर त्यात देखील तापट स्वभावाची झाक, उष्णतेची झलक, म्हणजे आग होणे, मुंग्या जास्त प्रमणांत येणें, शरीरांत उष्णता जास्त प्रमाणांत वाढल्यासारखी वाटणें, विशिष्ट भाग जास्त गरम झाल्यासारखा वाटणें, अशीं लक्षणें ध्यानांत जाणवतील.

शास्त्रीय प्रमाणातीरही माझ्या पत्नीचा पण प्रसत्रलांच. तिचे म्हणणे ती प्रकृतीनें स्थूल आहे. तेंव्हा तिची प्रकृती कफ प्रधान आहे. तिला ध्यानांत जास्त प्रमाणांत पाठीतून मुंग्या येणे, कित्येक वेळां सर्वांगांत रक्त प्रवाह इतक्या जोरानें चालल्या सारखा वाटतो कीं, कुणीतरी पंपाने सर्वांगात रक्तप्रवाह

जोराजोराने प्रवाहीत करीत आहे. आंतील रक्तप्रवाहांतील उष्णता वाढली आहे, वाढत आहे असे जाणवते. तेव्हा अशी लक्षणें कफ प्रकृतीत कां दिसावीत ?

कुठलीही प्रकृती एक दोषात्मक नसते. तीन्ही दोष त्यांत असतातच. ध्यानांत त्यावेळीं पित्ताचे आधिक्य वाढले असेल एवढेच. तुझी प्रकृती कफ प्रधान म्हणून दिक्षेची संवेदना संथ गतीने ग्रहण केली. दिक्षा ग्रहण केली हें तिला पटलें. पटले म्हणण्यापेक्षा सद्गुरुंनी प्रचीती दिली. सर्व शरीरांत रक्तप्रवाह कसल्यातरी शक्तिनें जोरजोरात खेळत आहे, ही गोष्ट वाचायला वैशिष्टयपूर्ण वाटली नाही तरी शास्त्रीयदृष्टया फार मोलाची आहे. रक्तप्रवाहाच्या गतीत वाढ झाली कीं, शरीरातील त्या त्या भागातील उष्णतेत वाढ जाणवतेंच व माझ्या पत्नीलाही सर्वांग गरम व आपलेच अंग आपल्याला पोळते आहे याची जाणीव होते. हृदयाची गती व शक्ति यावर शरीरातील वाहिन्यांतून वाहणाऱ्या रक्तद्रवाची कमी अधिकता अवलंबून असते. हृदयाचे स्पंदन जास्त होण्याकरिता द्रुतगतीने शरीरावयवाची हालचाल व्हावी लागते. किंवा बसल्या ठिकाणी अन्य कारणाने काम, क्रोध, आदि विशिष्ट भावना वा विकार शरीरात उत्पन्न व्हावे लागतात. रक्तदाबाचा विकार असेल तर तो वाढला असावा लागतो. या सर्व परिस्थितीच्या विरुद्ध ध्यानांत शांत बसून असतो व मनः स्थिर असते. मनाची चंचलताही नेहमीच्या मानानें पुष्कळच कमी. शरीराची हालचाल अजीबात नाहीं. काम, क्रोध, या विकारांना अवसर नाही. रक्तदाबाचा विकार असेल तर ध्यानाची अवस्था ही पथ्यकरच आहे. अशा अवस्थेत रक्तप्रवाहाची गती वाढल्यासारखी पूर्णतः जाणीव होते काय ? रक्तप्रवाहाच्या वाढत्या गतीबरोबर हृदयाची स्पंदनेही वाढल्याचे जाणवलेच पाहिजे. हृदयाचे स्पंदन वाढले कीं श्वासोच्छवासाची गती वाढणें अपरिहार्य आहे.

हृदयाचे स्पंदन संथ. श्वासोच्छवासंही ध्यानांत नेहमीच्या मानानेही पुष्कळच मंद असलेला मी तिच्या जवळ बसून पाहिला आहे व तिलाही ती

मंदता ज्ञात होते. तेंव्हा वैद्यक शास्त्राला कोड्यात टाकणारी ही दिक्षा आहे तरी काय ?

* *

(२)

प्रथम दिवस या शीर्षकाखाली क्रमांक १ हा लेख मार्च १९७२ चें 'पंथराज' मासिकांतून वासुदेव निवासाश्रमातून वासुदेवांच्या कृपेनें प्रसिद्ध झाला. त्या लेखांतील मी दिक्षेच्या प्रथम दिवशी केलेल्या सर्व कियेचे वर्णन वाचून बऱ्याच गुरुबंधूनीं समक्ष व पत्रोत्तरी फारच चांगला अभिप्राय व्यक्त केला. कित्येकांनी मला फारच चांगली दिक्षा लाभली या प्रेमळ हेतूनें माझें अभिनदनही केलें. कांहीं महाभागांनी मी दिक्षा घेण्यापूर्वी बरेच वर्षे अगोदर दिक्षा घेतली होती. तरी त्यांना माझ्यासारखा अपूर्व अनुभव लाभला नव्हता. म्हणून आपले तौलनिक दुःखही मजजवळ व्यक्त केले. या सर्व आत्मस्तुतीनें मी थोडा सुखावलो. अंतःकरणातून एक प्रकारचा अभिमान, अहंकार जागृत झाला. पुन्हा विचार आला आपण खरेच भाग्यवान कां ?

पण हे भाग्य विचार फार काल टिकले नाहींत. माझे पत्नीने पण काढला. त्यांत माझे भाग्य विचार पाधळले गेले. शुद्ध हरपण्या इतकी साधनेतील प्रथम दिवसाची अवस्था माझ्या आत्तापर्यंतच्या दैनंदिन साधनेत पुन्हा एकदाही कां लाभली नाहीं ? आणि ते खरेंही होतें. मी पुष्कळशा गुरुबंधूंशी विचार-विनिमय केला. बऱ्याचजणांचें म्हणणें असे की, सुरवातीला पिंगा, भस्त्रिका, शीर्षासन, कित्येकांना गणपती अथर्वशीर्ष न येता ते शुद्ध स्वरांत म्हणणें होणे, प्रथम दिवशी होते. पुढें, पुढें या सर्व क्रिया मंद होतात. व बंदही होतात. स्वस्थ बसून बसल्या बसल्याच आतल्या आत नाना आविष्कार जाणवतात.

म्हणजे दिक्षेच्या माझ्या प्रथम दिवशीच्या अवस्थेत माझें भाग्य उंचावण्याचा प्रश्न नव्हता तर? मी तासभर शुद्धीवर नव्हतो म्हणजे काय होते? पत्नी म्हणाली, 'अहो असें हताश कां होता? देव्हांर्यातील महाराजांचे प्रतिमेपुढें बसा. त्यांनाच विचारा व्यक्तिची जाणीव म्हणजे काय?'

आणि खरोखरच महाराजांनीच उत्तर दिले. मी महाराजांचे फोटोपुढें एकाग्रतेने बसलो. पायाला पाटातील ढेकूण चावला. चट्‌कन पाय उचलला गेला. एकाग्रता भंग पावली. विचार आला हें काय झालें? त्यातच उत्तर मिळाले. ढेकूण चावलेली संवेदना त्वचेतील ज्ञानतंतूमार्फत मेंदूला मिळाली. मेंदूने हुकूम केला पाय बाजूला कर. शरीरांत मेंदूला संवेदना पोंहचवणारी एक ज्ञानसंस्था आहे. व दुसरी संवेदनेला शरीर स्वास्थ्य दृष्टया प्रतिसंवेदना देवून ते कार्यवाहीत आणण्याला भाग पाडणारी प्रतिसंवेदना संस्था आहे. म्हणजे माझ्या पाहिल्या दिवशींच्या क्रियेत त्वचेकडील Pereferial Nervous System व Sympathetic Nervous System या दोन्ही मज्जासंस्थेवर मला नेहमी ज्ञात असणाऱ्या किंवा शास्त्रज्ञांना परिचित असलेल्या शरीरस्थ शक्ती पेक्षा अज्ञात शक्तिनें ताबा ठेवला. या अज्ञात शक्तिला 'super Human power' असें आजचे विद्वान म्हणतात. याचा मराठी सरळ व सोपा अर्थ मी असा करतो कीं "माणसाला न कळणारी शक्ती." अशी शक्ती असूं शकते हे एकदा मान्य केल्यावर, 'श्री' सांगतात 'कुंडलिनी जागृनी,' हा आदेश कां ग्राह्य वाटू नये? शक्तीपात दिक्षा म्हटल्यावर बुद्धीला कां खटकतें?

आतां माझी शंका अशी कीं, प्रथम दिवशी माझ्या शरीरांत ज्या अज्ञात शक्तीनें प्रवेश केला, व मला व माझ्या वैद्य शास्त्राला ज्या माझ्या क्रियांची शास्त्रीय उपपत्ती लावता येणार नाही अशा क्रिया मी त्या शक्तीच्या अंमलाखाली केल्या. तशा क्रिया पुढें साधनेत होत नाहींत. तेंव्हां साधनेतील प्रथम दिवसाची अवस्था चांगली? कीं पुढें पुढें साधनेत स्वस्थ बसून जी शांत अवस्था येते ती चांगली?

'अहो, साधनेत लाभणारी अवस्था कोणती चांगली अशी शंकाच तुमच्या मनात कशी येते? प्रथमतः पहिल्या दिवशी तुम्ही ज्या अनन्य क्रिय साधनेत केल्या, त्यामुळें साधक बंधूनी केलेली तुमची स्तुती, हे सर्व मनांत आणूं नका. स्तुतीने अहंकार वाढतो. करणारे तुम्हीं नाहीत. ती शक्ती करवती आहे. अहंकार हा साधनेत व या लिखाणांत अडथळे आणील. आणि न कळत असलेल्या या अहंभावानेच तुमच्या मनांत शंका आली. साधनाच मुळी परमात्मा स्वरुप जाणण्याचे साधन आहे. त्यांत सगळे मांगल्यच आहे. कापरांत ज्याप्रमाणे सुवास, अत्तरांत ज्याप्रमाणें सुगंध, रत्नांत ज्याप्रमाणें तेज, त्याप्रमाणे अहंकार नाशांत मनःशांती साठवलेली असते. ज्यावेळी मन शांत असतें त्यावेळीं तुम्ही डोके बडवून घ्याल कां? टाळ्या वाजवाल कां? भस्त्रीका आदि क्रिया कराल कां? आणि मी करेन असें जर तुम्ही उत्तर दिले, तर मी म्हणेन, खऱ्या मनःशांतीच्या अवस्थेत तुम्ही नाहीतच. मनःशांती लाभली कीं माणूस शांतच बसणार. ही मनःशांती लाभावी, अहंकारानें आपला आकार विरघळून टाकावा हा तर साधनेचा अंतिम हेतू आहे.'

'हे सगळे मान्य आहे. पण मला शंका येते की सुरवातीला तरीं अशा क्रिया कां व्हाव्यात? या सर्व क्रिया साधकाकडून ती शक्ती कां करवून घते? शरीरात असे काय परिवर्तन घडत असावे की, साधकाला अशा क्रिया व्हाव्यात?'

'आता शंका तुमच्या बाजूला वळल्यासारख्या दिसतात. म्हणजे समाधान करण्याचा वाटा माझ्याकडे आला तर ठीक आहे. तुमच्याकडे वैद्यक शास्त्र असले तरी महाराजांची शक्तीं माझ्याही पाठीशी आहेच. दिक्षा घेतली. कुंडलिनी जागृत झाली. कुंडलिनीची जागृती हा अनुभव शरीरात नवीनच. कुंडलिनीची सुप्तावस्था हीच आपली प्रकृतिस्थ स्थिती होती जागृती ही प्रकृतीला विकृतावस्था जाणवली. शरीराचा धर्म असा आहे की, त्याच्या प्रकृतिस्थ धर्माच्या विरुद्ध कर्म आत आले वा सुरू झाले की प्रकृती प्रतिका

निर्माण करणारच. यालाच तुमच्या वैद्यक शास्त्रात रोग प्रतिकारक शक्ती (व्हायटॅलिटी) म्हणतात. पण आपल्या प्रकृतीला हे माहित नसते की, आत आलेली संवेदना वा दिक्षेची शक्ती वा चंबुकीय आकर्षण (magnetic power) हीच मुळी व्हायटल पॉवर, वा चित् शक्ति आहे. कधी न अनुभवलेला अनुभव ग्रहण करायचा म्हणजे असा बदल होतच असतो. आणि हा अनुभव अनुभवत असताना शरीर आपल्या प्रकृतीस्थ गुणकर्मानुसार त्याला प्रतिकार करणारच.'

'म्हणजे तुझ्या मताप्रमाणे कुंडलिनीची जागृती झाली की प्रथम दिवशी वा सुरवातीला काही दिवस ज्या क्रिया तीव्रतेने वा कमी अधिक प्रमाणात जाणवतात त्या त्या शरीरावर झालेल्या त्या, त्या प्रकृतीच्या गुणकर्मावर अवलंबून आहेत. कर्म म्हटले की पुर्वसंचीत पापपुण्य आलेच.'

'अहो, पुर्वसुकृत हे माणसाला चुकत नाही. पूर्वजन्मीचे पापपुण्य कसे चिटकलेले असते ते शास्त्रीय दृष्टया पुढे योग्य वेळी सुस्पष्ट होणारच आहे.'

'मग मला ज्या क्रिया पहिल्या दिवशी इतक्या जोरात झाल्या त्या क्रिया माझ्या पुर्वजन्मीच्या पापाचे क्षालन करणाऱ्या होत्या, कि पुण्याच्या निदर्शक होत्या? ह्या माझ्या क्रिया जर पुर्वजन्मीच्या सुकृताचा भाग असतील तर आपल्या फारच पूर्वी एका माउलींनी दिक्षा घेतल्या दिवशी त्यांना खुपच वांत्या झाल्या. वांत्या हे कशाचे द्योतक? वांती म्हटले की शास्त्रीय दृष्टा शरीरस्थ दोष बाहेर टाकण्याची क्रिया. प्रकृतीस्थ दोषांचा संबंध आला की अध्यात्मदृष्टया पाप चिकटलेच.'

'अहो, असे हताश होऊ नका. हे सर्व पुर्वजन्मीच्या कशाचेका निदर्शक असेना, ते पुण्याप्रत वा सत् म्हणजे चांगल्या गुणाप्रतच नेणार. पुर्वजन्मीचा विचार करून हे कोडे आपल्याला थोडेच उलगडणार आहे? महाराज समर्थ आहेत ते पाहतील; पण एक मात्र खरे, दिक्षेचा संस्कार सत् म्हणजे चांगला आहे. गुणाच्या दृष्टीने विचार करता सत्वगुण प्रधान आहे. आपल्या शरीराला

नेहमीं रजो वा तमो या गुणांच्या अधिक्यातच रहाण्याची सवय झालेली असते. सत्वगुणाचा प्रभाव कुंडलीनी जागृतीमुळे अधिक प्रमाणात होऊ लागतो, रजोगुण हे मूलतः क्रोध, लोभ, ईर्षा, द्वेष या गुणांनी युक्त, तर तमोगुण हा आलस्य, अज्ञान, निद्राधिक्य या गुणांनी युक्त. तेंव्हा दिक्षा घेतल्यावेळीं साधनेस बसल्यानंतर जर मनात वा शरीरात रजोगुणाचे प्राबल्य असेल तर तो रजोगुण दिक्षेत शरींरातील सत्वगुणाच्या आधिक्यानें आपले गुणधर्म दाखवत बाहेर पडेल. म्हणजे हाताच्या मुठी आवळणे, चेहऱ्यावर निरानिराळे भाव आणून चेहऱ्याची मुद्रा निरानिराळीं करणे, गरगर फिरणें, डोके बडवून घेणें, पिंगा, भस्त्रीका अशा विविध हालचाली शरीर करील. करताना मन व शरीर तमोगुणांनी युक्त असेल तर दिक्षेत नुसते बसणें होईल, किंवा फार झाले तर उताणें किंवा एका अंगावर अगर पुढच्या बाजूला डोंके टेकवून पडून रहाणे होईल. म्हणजे रजो वा तमोगुण आपआपल्या गुणधर्मानुसार बाहेर पडताना शरीराकडून त्या त्या क्रिया करवून घेतात, असे दिसून येते. परंतु हे दोन्ही गुण शरीरातून पूर्णतः नाहींसे होतात असें नाही। कारण शरीर हे जसे त्रिदोषात्मक आहे, त्याचप्रमाणें तें त्रिगुणात्मकही आहे. वैद्यकशास्त्र दृष्ट्या त्रिगुण व त्रिदोष हे दोन्ही परस्परांच्यावर अवलंबून आहेत. साधनेत सत्वगुणाचे आधिक्य होते, आणि साधना संपली की पुन्हा ते रजो व तमोगुण मनाचा व शरींराचा आश्रय घेतात. कारण आपण प्रापंचिक आहोत व आपल्या दैनंदिन व्यवहारात हे गुण अपरिहार्य आहेत, म्हणून साधना नित्यनियमाने करावी, ही जी महाराजांची आज्ञा आहे ती याच कारणास्तव.

माझ्या वरील विधानाची प्रचीती म्हणजे तुम्ही पहिल्यां दिवशीं साधनेत ज्या क्रिया केल्यात ती होय. तुमचें डोके बडवून घेणे, भस्त्रीका, टाळ्या वाजवणें, हे अंग विक्षेप रजो गुणांचे प्रतिनिधित्व करतात. तेंव्हा साधनेंस बसते समयी तुमच्या मनांत रजोगुणांचें आधिक्य असावें. महाराजांच्या

शक्तिनें तुमच्या शरीरांत प्रवेश केला. सत्वगुण प्रधान अशा शक्तिनें तुमच्या शरीरांत संचार केल्यानंतर तिनें तुमची कुंडलीनी जागृत केली. कुंडलीनीला तर ' जगदंबा ' म्हटले आहे. जगदंबेचा गुण सत्व भूयिष्टच आहे हे काय मी सांगायला पाहिजे! निद्रिस्त सत्व शक्ति जागृत झाली कीं रजो व तमो गुणांना मनाचा व शरीराचा आश्रय सोडावाच लागला. आश्रय स्थान सोडतांना रजोगुण त्याच्या गुण, कर्म प्रवृत्तीनुसार त्या त्या क्रिया करीत बाहेर पडू लागला. म्हणून ध्यानातील क्रियांची जाणीव तुम्हाला नव्हतीं. ह्याचें कारण त्या क्रिया शरीरातून बाहेर पडणाऱ्या रजोगुणानें होत होत्या. वर पाहिल्याप्रमाणें कुंडालिनीं जागृतीनें सत्व गुणाचा उदय झाला. सत्वगुणानें मनाचा आश्रय घेतला. याचा परिणाम मनाचा नेहमीचा जो साचा कीं मी शरीरी आहे हा बदलला गेला. मन हे घड्याळ्याच्या लंबकाप्रमाणें एका अतीकडून दुसऱ्या अतीकडे जाते. मध्यंतरावर स्थिर राहणें हा मनाचा धर्मच नाहीं. दुसऱ्या शब्दांत मनानें शरीराचा आश्रय सोडला. तें आत्मस्वरूपाकडें वळले. म्हणून एरवीच्या वेळीं असणारा मनाचा संबंध दुरावल्यानें शरीराच्या क्रिया मनाच्या आधीन राहिल्या नाहींत याचा परिणाम शरीर काय करतें आहे हे मनाला कळेना. तस्मात् तुमच्या क्रियेची जाणीव तुम्हाला राहिलीं नाहीं.

सर्वसाधारणपणें पुष्कळ साधकांना पुढें पुढे कांही काळानंतर साधनेत विशेष क्रिया होत नाहीत. पण ते स्वस्थ बसून एका आगळ्या व वेगळ्या समाधानात, आनंदात असतात. त्या डोळे मिटून बसलेल्या अवस्थेतील आनंदापेक्षा समाधानाला अधिक महत्त्व आहे, आनंद अल्पकाल टिकतो तर समाधान समकाल, वा सातत्याने बराच काल टिकून राहते हेच साधनेचे मोठे साध्य आहे. हे साध्य साधण्या करताच जर आपण साधना करू तर मात्र हे साध्य साधणारही नाही. कारण आपले मन साधनेशी एकरूप न होता ते साध्याची मार्गप्रतिक्षा करीत राहील. फुल उमलते कारण फुलण्यातच आनंद आहे.

फुलणे हाच त्याचा धर्म आहे. म्हणजेच ते निर्हेतुकपणें फुलते. म्हणूनच ते पूर्ण फुलते. आपल्यातला सुगंध माणसाला देण्याकरता आपण फुलतो, ही जर भावना त्या फुलात राहिली तर माणूस जवळ आल्यावेळीच ते फुलेल.माणसाची जवळ येण्याची वाट पहात त्याला मिटून रहावे लागेल व ज्यावेळी ते फुलेल त्यावेळीं तें पूर्ण फुलणारही नाही. कारण बंद राहणें हा त्याचा धर्म होऊन जाईल. उमलण्याच्या मागे कुठलाही उद्देश नसतो. म्हणून ते पूर्ण फुलते. अपेक्षारहित कर्म हेच अपेक्षित कार्य करतें. फलप्राप्तीने होणाराही आनंद, त्यात मन न गुंतवता वा आनंदाचाच विचार न करता उपभोगावा हे जमलें, साधना समजली. गुरुकृपेनें लाभलेल्या मंगल मार्गावरच आपण आहोंत हे ध्यानी असू द्या. फक्त वाटचाल करायची आहे. अजून वाटचाल किती करायची आहे? मला तरी काय माहित, चालता चालताच मी लिहीतो. तुम्ही वाचा, सद्‌गुरु मार्ग दाखवतील. तो मार्ग कसा आहे, किती आहे ते पुढे पाहू.

(३)

आनंद झाला कीं तो उपभोगला जाणारच. आनंद, दुःख, हे मनाचे आविष्कार, त्या संवेदनेत मन गुंतणारच. तेंव्हा साधनेंत लाभणारा आनंद त्यात मन न गुंतविता कसा उपभोगता येणार?

मन न गुंतवता सुख व दुःख साधनेत साधक उपभोगतोच. पुष्कळ साधक साधनेंत रडतात व कित्येक खदखदून हसतातही. साधना संपल्यानंतर जर आपण त्यांना विचारले कीं, आपण ध्यानांत कां हसलात? हसलो वा रडलो हे खरे आहे पण या क्रिया मीं कां केल्या हे मला सांगता येणार नाहीं. या उत्तरांत काय दिसते पहा. माझ्यातला मी व ममत्व ध्यानांत साधक हरवून जातो. नित्य साधना करीत राहिली तर शरीरावरचे ममत्व व 'मीं'तला अहंकार कमी होण्याचे वळण शरीराला व मनाला साधक लावत असतो. हे

साधकांच्याही ध्यानी येत नाहीं व शरीरालाहीं कळत नाहीं. साधनेचें निरपेक्ष असें हे साध्य फार बहुमोलाचे आहें असें तुला वाटत नाहीं ? तूंच अनुभवलेला अनुभव तुझ्यापुढे ठेवतो. तुला आठवते का पहा. एप्रिल १९७२ मधील संकष्टी चतुर्थीचा दिवस. तारीख २-४-७२ रोजी चंद्रोदय रात्री ९ वाजून ५५ मिनिटांनी होता. आपण दोघांनी रात्रीं गणपती अथर्वशीर्ष म्हटलें. मी गणपतीची पूजा व आरती केली. तूंही गणपतीला व महाराजांचें प्रतिमेला हळद, कुंकू, फुले, दूर्वा वाहिल्या. आणि हे करता करताच साधनेत तूं रंगलीस. त्यावेळी साधनेकरिता तूं बसली नव्हतीस. साधना हे तुझें उद्दीष्ट नव्हते. गणपतीची पूजा करणे, नंतर चंद्र पूजा करून चतुर्थी सोडणें. हा आपल्यापुढें असलेला कार्यक्रम होता. आपणा उभयता करता सर्व मुलें जेवणाची थांबली होती याची तुलाही पूर्ण जाणीव होती. रात्रीचे दहा वाजले होते. सर्वांची नेहमीची जेवणाची वेळ टळून गेली होती. इतकी सर्व अवधाने असतांना झाले काय, तुझ्या सर्व इच्छा, आकांक्षावर साधनेने मात केली. हे असें कसे झाले हे सांगशील ?

खरंच माझं मलाच आश्चर्य वाटतं कीं, मी अशी कशी चटकन् साधनेच्या आहारी न कळत मनात नसताना गेले ?

हीच अपेक्षारहित साधना. तुझ्या दुसऱ्या शंकेचें उत्तरही त्या दिवशींच्या तुझ्या साधनेतच आहे. त्या दिवशी तूं साधनेस बसलीस. पंधरा एक मिनिटे ध्यानमग्न बसून होतीस. नंतर उताणे निजलीस. आणि जी हसायला लागलीस ते पोट धरधरून, डोळे मिटूनच तुझे हसणें चालू होते. अशा हसण्याच्या ऊर्मी थांबून थांबून येत. आणि हसायला लागलीस कीं दहा दहा मिनिटे एक एक हसण्याचीं लाट टिके. मुलें घाबरली. ती सगळी जाणती असूनही त्यांना पाहवेना. त्यांनीं मला तुला जागे करण्याचा आग्रह चालू केला. मी त्यांना समजावून सांगितले. ती कशीबशी शांत राहिली. आता मला तूंच सांग हसणें हे कशाचे द्योतक आहे ?

रडणें हे दुःखाचे द्योतक तर हसणे हे आनंदाचे प्रतीक. तुम्ही सगळे सांगता कीं मी त्या दिवशी हसत होते. पण मला तर कशाचीच जाणींव नव्हती.

तुला जाणीव नव्हती याचाच अर्थ तूं निर्हेतूकपणें हसत होतीस. अपेक्षा-रहित हसत होतीस. म्हणूनच मनमुराद हसत होतीस. तुला झालेला आनंद, आत्मानंद होता.

दुःख, आनंद हे मनाचे भाव. मनाला याची जाणीव नसताना तो भाव आनंदाचा होता कीं दुःखाचा हे कसें सांगणार ? अतिदुःख झाले म्हणजेही हसणे होतेच कीं !

अति दुःख झाले कीं हसणे होते हे मान्य आहे. पण त्याला जीवनांत तसें दुःख असेल तर. शिवाय दुःखाचा आवेग असह्य होऊन जे हसणें होते ते आगळेच असते, त्याला विकट हास्य म्हणतात. ऐकणारा व पाहणारा तें सहज जाणू शकतो ! ध्यानांत सत्व गुण बळवान होतो. सत्व गुणाचें प्राबल्य जास्त झाले कीं तो हसण्याच्या रूपानें बाहेर पडूं लागतो.

अहो तुम्ही सांगता काय ? सत्व गुण जास्त प्रबल झाला तर शरीर त्याला साठवून ठेवेल. बाहेर काय म्हणून टाकील ? साधना, शक्तिपात दिक्षा यांचे अंतिमत्व काय तर ती व्यक्ति सत्व गुणांनी सत् स्वरूप दर्शन व्हावी. सहजरीत्या त्या दिवशी साधनेत जर माझ्या शरीरांत सत्व गुणाचा उदय अधिक झाला असें तुम्हीं म्हणता तर; त्या गुणप्रभावानें माझ्या शरीरातील रजो व तमोगुण बाहेर पडायला पाहिजेत. सत्व गुणाला बाहेर टाकण्याचें कार्य जागृत कुंडलिनी साधनेत करीलच कसे ?

सकृत्दर्शनी तुझी शंका बरोबर आहे. पण मागील विवेचनात मी सांगितले आहे कीं शरीरात वात, पित्त कफ हे त्रिदोष, तसेच सत्व, रज, तम हे त्रिगुण असतात आणि त्या दोषाधारेच प्रकृती आपले कार्य करीत

असते. केवळ एक दोषात्मक प्रकृती असूच शकत नाही, तद्वत तिन्हीही गुणांचे अस्तित्व असल्याविना प्रकृती ही मानवी आकृतीत राहूच शकत नाही. याचे उदाहरणच द्यायचें झाले तर एखाद्या व्यक्तिला मधुमेह झाला आहे असे समज. विकाराचे निदान बऱ्याच कालानंतर कारणपरत्वे झाले. रक्तात वा लघवीत साखरेचे प्रमाण वाढणें हीं या विकारातील विकृती. अशा व्यक्तीला इन्सूलीन सारख्या औषधाच्या इंजेक्शनने म्हणा अगर त्या विकारावरील पोटात घेण्याच्या औषधाने म्हणा त्याचे हे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नैसर्गिक स्वरूपात जर आपण आणू तर त्या उपचारानें त्या रोग्याला बरे वाटण्यापेक्षा क्वचित् प्रसंगी मृत्युला कवटाळावे लागेल असे का व्हावे? याचे उत्तर, त्याच्या प्रकृतीला दीर्घ कालपर्यंत त्या विकृतावस्थेत राहण्याची सवय झाली होती. म्हणजेच विकृतावस्था हाच त्या शरीराचा प्रकृतीधर्म झाला होता. यावरून काय ध्वनीत होते तर प्रकृती ज्या दोषात्मक अवस्थेत असेल त्या अवस्थेतून दुसऱ्या अवस्थेत ती क्रमाने आणावी लागते. आणि हें दोष संतुलन साधण्या करिताच तुझ्या प्रकृतीने त्या दिवशी साधनेत वाढलेल्या सत्व गुणालाही हसण्याच्या रूपाने बाहेर टाकण्याची प्रक्रिया केली.

तुमच्या सांगण्यावरून असे समजायचें काय की महाराजांच्या ठिकाणीही हे त्रिदोष व त्रिगुण यांचें अस्तित्व आहेंच? महाराजांची प्रकृतीही केवळ सत्वगुणमयच असावी असा माझा समज आहे. तेव्हा यावर शास्त्रीयदृष्ट्या तुमचे मत प्रतिपादन करा.

तुला आयुर्वेदातील सूचच सांगतो.

" सम दोष समाग्निश्च, समधातु मलक्रिया ।
प्रसन्न आत्मेंद्रिय मनः, स्वस्थइत्याभिधीयते ॥ "

वरील सूत्रात 'स्वस्थ' प्रकृतीची लक्षणे सांगितली आहेत. 'स्वस्थ' प्रकृतीचीं व्यक्ति कशी असते पहा. ज्याचा आत्मा, मन, इंद्रीये प्रसन्न

असतात, आत्मा नेहमी आनंदी असतो, म्हणजे जो सदैव आत्मानंदात तल्लीन होतो. आत्मानंदात तल्लीन होण्याला आत्मास्थित असावे लागते. आत्मस्थित होण्यास साधने शिवाय अन्य मार्ग नाहीं. इंद्रिय व मन ही प्रसन्न पाहिजेत. प्रसन्न या शब्दात फार भावार्थ आहे. त्या व्यक्तीकडे पाहिल्यानंतर पाहणाऱ्यालाही प्रसन्न वाटले पाहिजे असे आकर्षक व्यक्तीमत्व पाहिजे. हा आकर्षक गुण रंगात नाहीं, नाक, डोळे, कान या निसर्गदत्त देणगीत नाहीं, तर त्या त्या व्यक्तींनीं केलेली तपश्चर्या, साधना, जप-जाप्य आदि सात्विक कृतीनें शरीरावर केलेल्या मंगल संस्कारात आहे. त्यांचे तेज जवळ जाणाऱ्याला आकर्षित करते. जो त्यांच्या सान्निध्यात राहील त्याच्यावरही मंगल संस्कार होतात. म्हणूनच "सत्संगति सदा घडो" असें म्हटले जाते. प्रकृतीत समदोषाप्रमाणें त्रिगुणातही सम असतातच पण महाराजांसारख्या दिव्य पुरूषात, रोजच्या त्यांच्या मंगल आचरणात सत्वगुणाचेच प्राबल्य शरीरात असते. सत्वगुण हाच त्यांच्या शरीराचा स्थायी भाव असतो. रज व तम हे गुण निष्प्रभ असतात. हे महापुरुष स्वतःमध्ये स्थित असतात. आपण स्वस्थ नसून नेहमीं परस्थ असतो. तुला उदाहरणाने पटवून देतो. आपण ता. १० मे १९७२ ला केदारनाथ, बद्रिनारायण यात्रेकरता घर सोडले. निघण्यापूर्वी आपल्या डॉ. मुलीवर घरची जबाबदारी टाकली होती. आपण केदारनाथला अगर बद्रीनारायणला असताना देखील मुलीच्या पत्राची आतुरतेने वाट पाहात होतो. घराकडील सर्व क्षेम, व दवाखानाही उत्तम चालल्याचे तिचे पत्र वाचून आपणास किती आनंद होत होता! याचाच अर्थ इतक्या लांब देवदर्शनास आपण आलो असतांना आपले मन घराकडेही तितकीच ओढ घेत होते. म्हणजे आपण देवस्थानींही होतोच व परस्थही म्हणजे घराकडेही होतोच.

जीवनातील पुष्कळ गोष्टी आपण द्विधा मनःस्थितींत करतो. उदाहरणार्थ हसण्याचा प्रसंग आला तर चार चौघात आपण मनमुराद हसूही शकत

नाहीं. कारण मी डॉक्टर आहे. वकील आहे. मॅजिस्ट्रेट आहे, अशी महान प्रतिष्ठा हसण्याच्या आड येते. खदखदून हसेन तर लोक काय म्हणतील? लोकांच्या मताची कदर करण्यात व स्वतःच्या प्रतिष्ठेचा विचार करण्यात मी स्वतःच्या भावनेवर बंधन घालतो. फार काय रडण्यासारखा प्रसंग आला तर मनमोकळे रडून दुःखाला वाटही करून देऊं शकत नाही. तथाकथित मोठ्या व्यक्तींच्या बाबतीत माझ्या पाहण्यात आले आहे कीं, त्यांच्या घरी प्रिय व्यक्तीचें निधन झाल्यानंतर ते मनमुराद रडत नाहींत, असें नव्हें तर त्या रडण्यातही एक प्रकारची प्रतिष्ठेची झलक असतेंच. प्रकृतीस्वास्थ्यावर याचा न कळत, सूक्ष्मतेने वाईट परिणाम होत असतो. आयुर्वेदाने सांगितले आहे, 'वेगान्नधारयेत्." कुठलाही वेग, भावना, वा उर्मी, ही रोखू नका. साधनेस बसल्यानतर सद्गुरूंची आज्ञाही अशीच आहे. कुठलीही क्रिया रोखू नका, जे होते तें होऊं द्या. साधनेच्या वेळची 'श्रीं'ची आज्ञा आयुर्वेद शास्त्राला धरून आहे. तेंव्हा शक्तिपात दिक्षा हे योगशास्त्रच आहे. तेंव्हा साधना, ही सुयोग्यपणे आरोग्य राखणारी आराधना आहे. ती आराधना कुठल्याही देवतेची नाही. फार काय, साधनेस बसतांना सद्गुरूंची आराधना करायची नाहीं. स्वतःच्या ठिकाणी असणाऱ्या शक्तीची अनुभूतीं घ्यायची आहे. स्वतः स्वतःला जाणून घ्यायचें आहे.

'तुमचं सांगणं कांही वेळा गूढ स्वरुपाचं वाटतं. अहो, स्वतः स्वतःला जाणत नाही असं कधी होतं का?'

'एका महान् पंडिताचे मत तुला सांगतो. ते म्हणतात, 'तूं जसा दिसतोस तसें तुला जग ओळखते. पण तूं कसा आहेस हे फारच थोडेजण जाणतात.'

खरंच बरं कां, या महान पंडितांच्या वाक्यात पुष्कळच गूढार्थ आहे. तो अर्थ जितका विशद करावा तितका थोडाच आहे. पण तें हे स्थळ नाहीं.

साधनेत मात्र तुम्ही म्हणता तसे पुष्कळच बाबींचे स्पष्टीकरण होते. साधनेत पुष्कळांना ज्या निरनिराळ्या क्रिया होत असतात त्या आपण बाहेर न पडूं दिलेल्या भावना, वेग, आविष्कार, शरीरांत सुप्त स्थितीत तसेंच असतात. (Latent stage) त्या साधनेत व्यक्त होतात. याला कारण नेहमी शरीरावर असणारे मनाचे दडपण व हुकमत साधनेत राहत नाहीं. वरील विवेचनावरून असे दिसतें कीं साधनेनें शरीराचे आरोग्य राखण्यास मदत होत असावी.

साधना ही नुसती आरोग्यानुकूलच आहे असें नव्हे, तर रोगनिवारण करणारीही आहे. याचें जाताजाता बार्शीतीलच एक घडलेले, समक्ष डोळ्यांनीं पाहिलेलें उदाहरणच नमूद करतो. नानासाहेब सुर्डीकर आपणा उभयतांच्या चांगल्या परिचयाचें आहेत. त्यांनी महाराजांचीं शक्तिपात दिक्षा घेतली. दीक्षा घेण्यापूर्वी तें (Rhumatoid rithritis) संधिवातानें आजारी होते. दोन्ही गुडघ्याचें सांधे सुजायचें, दुखायचे. अजिबात चालता येत नव्हते. औषधोपचार पुष्कळ झाले. सगळ्या डॉक्टरांचे उपचार करून कंटाळले. दीक्षेच्या प्रथम दिवशी तर त्यांना मांडी घालून बसणेस फार त्रास झाला. नित्य नियमाने साधना करू लागले. अल्प कालानंतर त्यांना संध्याकाळचें जेवण बंद करावे असें वाटू लागल्याने ते बंद करून फलाहार, दूध, घेऊं लागले. औषध तर त्यांनी कंटाळून पूर्वीच बंद केले होते. पण आजारात मात्र हळूंहळूं फरक पडू लागला, आता ते मागेच संपूर्ण बरे झालेत. पुन्हा पुन्हा डोके वर काढणाऱ्या संधिवातानें पुन्हा आपले तोंड वर केलेंच नाहीं. पण एक मात्र सत्य आहे कीं दिक्षा म्हणजे, हा आजावरचा उपचार आहें अशी त्यांची मुळीच भावना नव्हती. व कृपया वाचकांनींहीं त्या दृष्टीनें या कृपेकडे पाहू नये. त्यांना संध्याकाळचे जेवण बंद करावें असें कां वाटले ? अशी तू शंका काढशील. त्याचे उत्तर पुढे साधना व आहार यांच्या संबंधाचा विचार करताना पाहू. या दीक्षेने प्रकृतीत कसा फरक पडतो याचे दुसरे उदाहरण देतो.

सौ. मुगुटकर तुझ्या परिचयाच्या आहेत. त्यांच्या प्रकृतीत पडलेला दृश्य फरक तूं पाहिला असशीलच. पूर्वी त्या तुझ्या सारख्या स्थूल होत्या. आता त्यांचा स्थूलपणा खूपच कमी झाला आहे. त्या नेहमी म्हणतातही. महाराजांच्या कृपेचे हे फळ आहे. एवढेच नव्हे तर त्यांच्या आर्थिक परिस्थितीतही सुधारणा घडल्याचे त्या सांगतात व कुठलेही काम जबाबदारीने अंगावर घेतांना डर वाटत नाही असे त्या दोघांचे म्हणणे आहे. महाराज पाठीशीं आहेत ही भावना सतत असते.

त्यांचा स्थूलपणा कमी झाला आहे. तसा माझाही कमी होईल का ? आणि आर्थिक परिस्थीतीचा व साधनेचा संबंध जोडणें ह्यात थोडा भावनेचा भाग वाटतो नाही ?

भावनेचा व साधनेचा संबंध अन्योन्य आहे. भावनेशिवाय आपण जगूच शकणार नाहीं. याचे विवेचन यथावकाश करणार आहे. तुझा स्थूलपणा कमी होणार नाही असे नाहीं. पण अमक्याला अमूक मिळाले मग मला का मिळू नये ? ही तक्रार मात्र उपयोगी नाही. खानावळीत जेवणारा तक्रार करतो, घरी भोजन करणारा तक्रार करीत नाही. तू शिळा भात वा भाकरी फोडणीस टाकून वाढलीस तर मी कधी तक्रार करतो कां ? तसे अन्न मला खानावळीत वाढले गेले तर मी पानावरचा ताडकन् उठेन. आपण आपल्या घरी महाराजांच्या कृपाछत्राखाली आहोत. त्यांनी जे दिले व जसे दिले तसें आपण घ्यायचें. अग आयुर्वेद तर सांगतो " नही स्थूलस्य भेषजम् ! " लठ्ठ माणसाला औषध नाहीं. शास्त्रात जे नाही तें साधनेत आहे.

साधनेचे महत्त्व अमेरिकेत हार्वर्ड मेडिकल कॉलेजमध्ये काम करणाऱ्या डॉ. रॉबर्ट वॅलेस (Dr. Robert Wallace) व डॉ. हर्बट बेन्सन् (Dr. Herbert Benoson) यांनीं प्रयोगांनीं सिद्ध केले. त्याकरितां त्यांनीं महर्षि महेष योगीं यांचीं दीक्षा पद्धत स्विकारलीं. ते महर्षी एक मंत्र देतात.

साधनेस बसतांना साधकांनी त्या मंत्राचा जप करणे, म्हणजे सर्व लक्ष मंत्राकडे केंद्रीत होते. मनाचे लक्ष केंद्रीत झाल्यामुळे साधक साधनेच्या कक्षेत उतरतो, असे त्या महर्षीचें मत आहे.

अहो, पण आपल्या महाराजांची पद्धत त्या मानाने कितीतरी प्रभावी दिसते. ते महेष स्वतः मंत्र सांगतात तर, महाराज पुण्यात बसून कांहीहीं करायला न सांगता ती दीक्षा वा ती शक्ती आपल्या शरिरात प्रवेशीत करतात. उलट महाराजांची आज्ञा तर अशी आहे की साधकानें साधनेस बसतांना स्वतःच्या मनानी, मतानी काहीही करावयाचें नाही. मंत्र नाही तंत्र नाही. ती शक्ती कोणत्या माध्यमातून व कशा स्वरूपात साधकापर्यंत येते हे ते महाराज व तों प्रभूच जाणे.'

'त्या महर्षीबद्दल योग्य आदर बाळगून मी एवढेच सांगतो कीं, महाराज हे साधनाशक्तीचे महान प्रणेते (Reservioyer) आहेत, व आपल्या महाराजांची पद्धत याच महर्षीच्या हृषिकेश येथील आश्रमातून त्यांची दिक्षा घेऊन आलेले श्री. म्हैसकर साहेबांनी कबूल केले कीं, योगीराज गुळवणी महाराजांचीं जो शक्तीपात दीक्षा देण्याची पद्धत आहे. त्याबद्दल हृषिकेश येथील आश्रमातहीं आदरयुक्त आश्चर्य व कुतुहूल आहे. व त्या पद्धतिपेक्षा आपल्या महाराजांच्या पद्धतींत साधक साधनेंत लवकर एकाग्र होतो.

अमेरीकेतील त्या त्या डॉक्टर द्वयांच्या प्रयोगात हे सिद्ध झालें आहे की, रक्तदाबाचा विकार, मानसिक व शरिरीक वाटणारा ताण कमीं होतो. म्हणजे पुष्कळवेळा मनाने दुबळ्या असणाऱ्या व्यक्तीत नाना विकारांचे आविष्कार त्यांना जाणवतात. अशा सर्व अवस्थेंत साधना ते ते विकार कमी करते. एवढेच नाहीतर माणसाचे तारुण्य कायम टिकवते. त्याच्याही पुढें जाऊन ते डॉक्टर म्हणतात साधक तरुण बनतो. तरुण याचा अर्थ वैषायिक भाग नव्हें, तर बुद्धिचापल्य, काम करण्याची तडफ, उत्साह वगैरे तारुण्य

अवस्थेचें दर्शन घडवणारे मानवी गुण हे होय. थोडक्यांत साधना हे आयुष्य-वर्धक रसायन आहे. रसायन या संज्ञेची आयुर्वेदशास्त्रानें पुढील व्याख्या केली आहे. " लाभो पायोही शास्तानां रसादीनाम् रसायनम् " अमेरिकन डॉक्टरांचे म्हणणें त्यांच्याच शब्दात पाहू.

Two year's ago we found out what really happens when people meditate. We have obtained scientific evidence to prove that meditation could indeed cure high blood pressure, nervous and physiscal tension and also help to keep people young. After a series of carefully controlled experiments of some meditators, we are convinced that Transidental Meditation is not a fad but a Sure guide post for better health.

तुमच्या आतापर्यंतच्या विवेचनावरून साधना ही रसायन या आयुर्वेदीय संज्ञेची पूर्तता करणारे साधन आहे हे मान्य आहे. आयुर्वेदात रसायन प्रयोग चाळीस वर्षांच्या आत करावा असे आहे. म्हातारपणीं रसायन प्रयोग केला तर त्यांचे फळ मिळत नाही. पंडीत मदन मोहन मालवीय यांच्यावर रसायन प्रयोग भिषग्वर्यांनी केला. अपेक्षित गुण दिसला नाही. निरनिराळ्या वैद्यवरांनी आपली मते प्रदर्शित करून त्यावेळीं सांगितले कीं, वयोमर्यादा जास्त असल्यानें या प्रयोगाचे परिपूर्ण साफल्य दिसले नाही तेव्हां माझी शंका अशी कीं तुम्ही साठी ओलांडली, माझं वय पन्नाशीच्या पुढें गेलेले, तेव्हां या वयात आपल्या प्रकृतीवर साधना—रसायनाचे कार्य कसें होणार ?

वैद्यक शास्त्रातील रसायन प्रयोगात त्या शास्त्राला धरून आहार, विहार, औषधी योजना, योजावी लागते. वैद्यक शास्त्र हे व्यक्तींनी आपल्या अनुमानाने, बुद्धीनें, अनुभवाने निर्माण केले. म्हणजे हें शास्त्र बुद्धिनिष्ठ, तर्कनिष्ठ आहे. तर्कांच्या पलीकडची अमर्याद शक्ती म्हणजें

साधना आहे. तिथे वैद्यक शास्त्राचें नियम कसें लावता येतील? म्हणून आपण दररोज साधना न चुकता केली पाहिजे. साधनेतील काल मर्यादा घड्याळ्याकडें लक्ष न देता वाढवता आली पाहिजे. मी महाराजांना रौप्य तुलेच्या वेळीं पाहिले. नंतर १३ जुलै १९७२ ला आश्रमांत जाऊन दर्शन घेतले. मला मागच्या पेक्षा महाराजांची मूर्ती अधिक सतेज वा कांतीमान दिसली. वाढत्या वयाबरोबर वाढते तेज पाहिले मन आनंदाने भरून आले. हजारोंना दीक्षा देऊन पुनित करणारा हा दिव्य पुरुष असाच दिव्य तेजाने तळपत राहो! अशी प्रेमळ ऊर्मी मनात उसळून आली. त्याच वेळीं शास्त्र आठवले पंच्याऐंशीच्या पुढें व्यक्तीं ८६ वर्षांत पदार्पण करतांना दिवसें दिवस शरीरकांती कमी होत जाऊन वयाची छटा जाणवणें हा प्रकृती धर्म आहे. वैद्यक शास्त्राच्या मर्यादाही हेच सांगतात. मग महाराज हें वैद्यक शास्त्राला आव्हान आहे का? तस्मात् साधक नित्य साधना करील तरच हे शक्य आहे.

अमेरिकेत साधना व साधक यांचीं इतकी चिकित्सा केलीं जाते; त्या मानानें आपल्या भारतीय डॉक्टरांना यांचें कुतूहल का वाटू नये? योगशास्त्र व योग, ही भारतीय संस्कृती आहे. या संस्कृतीबद्दल आपणाकडेही वैद्यक शास्त्राच्या व विज्ञानाच्या निकषातून संशोधन होणें अगत्याचे आहे.

भारतीय डॉक्टरांनीही या योगावर संशोधन केले आहे. त्याचे विवेचन पुढें करणार आहे.

(४)

माझ्या अल्प मतीप्रमाणें मला वाटते पाश्चात्य व्यक्ती दुसऱ्याचे म्हणणे शांत तऱ्हेने ऐकून घेत असाव्यात. व त्याचा पडताळा विज्ञानाच्या साधनानें जाणून घेतात. याला कारण साधने व पैसा दोन्ही परिपूर्ण तिकडे उपलब्ध

आहे. आपल्याकडील व्यक्ती पाश्चात्य मतप्रणालीला जास्त मानतात. आपले पौर्वात्य व्यक्तित शास्त्र जाणून घ्यायची प्रवृत्ती कमी असते. याचे एक उदाहरण माझ्या डॉ. मैत्रिणीचेच देते. त्या मला म्हणाल्या, ' अहो ताई, साधना, ध्यान, धारणा, हे सगळे फॅड आहे. तें केवळ मानसिक दुबळेपणांचे द्योतक आहे. जिथे विज्ञानशास्त्र एकाचें हृदय काढून दुसऱ्याला बसवते- टेस्टट्यूबमध्यें स्त्री व पुरुषबीज एकत्र मिसळून मानवानिर्मिती करण्याचे प्रयोग करण्यापर्यंत विज्ञानाची प्रगती चालली आहें, तिथे तुम्ही महाराज सांगतात म्हणून डोळे मिटून बसल्यानंतर म्हणता आम्ही साधनेचा अपूर्व वा अवर्णनीय आनंद अनुभवतो. कसला आनंद व कसले काय? हें सर्व मानसिक भाव आहेत.' मी त्यांना म्हटले, ' तुमच्यापेक्षाही हे स्वतः महाराजांची दीक्षा घेण्यापूर्वी मला असेच तत्वज्ञान शिकवायचे. आपला साधनेचा पहिला लेख त्यांना वाचण्यास दिला. त्यानंतर त्या जरा वरमल्या. त्या म्हणाल्या आपल्याला तरी हे गूढच वाटतें. पाश्चत्यांचे मत अलीकडील भौतिकवादी म्हणवणाऱ्यांना आधिक वैचारिक वाटते. आपली विद्या, आपली संस्कृती, आपला धर्म अधिक ग्राह्य आहे हे पाश्चात्यांनी सांगितले म्हणजेच पटतें. संतांनीं वा महाराजांनीं सांगितले म्हणजे चटकन वा पटकन ग्राह्य वाटत नाही हा कालाचा महिमा आहे. तो कालच ह्या महाराजांच्या शक्तिपात दीक्षेंचे महत्त्व जगाला पटवून देणार आहे व देत आहे. '

पाश्चात्य व्यक्ती व तेही भारतीय विद्येची महती सांगताना सांगतात की साधना हा आरोग्य सुधारण्याचा खात्रीलायक उपाय आहे. तें सांगणाऱ्या व्यक्ती स्वतः डॉक्टर आहेत. याचा अर्थ वैद्यकीय उपायांच्यापेक्षा साधनेबद्दल ते आधिक खात्री देतात असाच नाही का होत? त्या डॉ. द्वयांनी १९७० मध्यें २००० साधकांची जवळून पाहणी केली. त्यात असे आढळलें की—नशा चढणाऱ्या गोळ्या, दारु, अफूसारखे मादक पदार्थ, यांच्या सवयी असणारे लोक त्या व्यसनापासून मुक्त झाले. ह्या पदार्थांचा

त्यांना एक प्रकारचा तिटकाराही वाटू लागला. दारु म्हणजे पाश्चात्यांच्या जीवनातील नित्याची गरजच. ज्याला ते व्यसन समजतच नाहीत, असा पदार्थ त्यांना नकोसा कसा झाला? सांगू शकाल कां?

In support of Meditation Hardward doctors quote a 1917 survey, which showed that 2000 meditators–all of whom had a practice of drugs stopped taking drugs after only a few months of meditation.

वरील विधानात स्पष्टोक्ती केली आहे कीं अवघे कांहीं महिनेच साधना केल्यानंतर दारुसारखे मादक पदार्थ घेणें साधकांनी बंद केलें. त्यांचें म्हणणे साधनेंत साधकाला आपण काय करतो याची जाणीव असते. पण असें का करतो व कोण करते, याची नेणिव मात्र नसते. साधनेतील ही जाणीवावस्था जीं मनःशांती देते ती मनःशांती मादक पदार्थ वा दारु याने मिळणाऱ्या मनःशांतीपेक्षा कितीतरी उच्च दर्जाची वा चिरकालीन अशी असते.

' State of wakeful rest " Produced by meditation is far better than that obtained with marijuana, Lsd. narcotics, or alchohol.

तू मला मागे शंका विचारली होतीस कीं, सुर्डीकरांना रात्रीचे जेवण दिक्षा घेतल्या नंतर कांहीं कालानें बंद कां करावें वाटलें? साधनेचा व आहाराचा संबंध काय? अमेरिकेतच नव्हें तर आपल्याकडेही अशा व्यक्ती आहेत की ज्यांना दिक्षा घेतल्यानंतर दारु सोडावी वाटली. ते त्या व्यसनातून मुक्त झाले. वाचकांना वाटेल तसें महाराजांनीं सांगितले असेल. महाराज कांहींच सांगत नसत. आणि व्यसनाधीन माणूस कधी दुसऱ्याच्या उपदेशाने व्यसन सोडेल कां? त्यांच्या मनानेच ते परिवर्तन घडेल आणि असें मानासिक परिवर्तन या साधनेनें घडतें मग तें अन्नावरच्या वासनेचे असो कीं व्यसनाचें असो.

बार्शीतील गोणेकर त्यांनीं मांसाहार तर वर्ज केलाच पण या गोष्टीची खात्री करुन घेण्याकरता मी त्यांना समक्ष विचारले त्यावेळीं मांसाहार हा शब्द उच्चारताच त्यांच्या चेहऱ्यावरचे भाव, त्या आहाराबद्दल वाटणारा तिटकारा दर्शवीत होते. मांसाहार घेण्यात ज्यांचे आयुष्य गेले व जे मांसाहाराचे हॉटेल चालवतात, त्यांच्या चेहऱ्यावरचा हा सहज भाव पाहून मी तर आश्चर्य चकित झालो. अलीकडे तर त्यांनीं स्वेच्छेनें मांसाहाराचें भोजनगृह बंद करून पूर्ण शाकाहारीच केले आहे. कायद्याने केलेली दारू बंदी अयशस्वी ठरते. दारु प्रकृतीला बाधक आहे. हा कायद्याचा दंडक बोधक ठरला नाही, तिथे साधना बोधक कशी ठरली? साधनेचा गुणच सत्व गुण आहे. जे सत् वा चांगले, तेंच प्रकृती ग्रहण करणार, तोंच आहार व विहार याकडे मनाची प्रेरणा होणार हा आंतरिक घडणारा बदल आहे. दीक्षा घेण्यापूर्वी आपण खाण्याकरिता जगत होतो. आता मंगलमय जीवन जगण्याकरता खातो. पूर्वी विलासा करता विहार करत होतो. आता साधनेंच्या विलासा करताच यथायोग्य असें आचार करतो. कित्येक गुरुबंधूनीं मान्य केले आहे कीं, दीक्षा घेण्यापूर्वी पहाटे उठणें संकट वाटायचे. आता पहाटे उठणें हाच प्रकृतीधर्म झाला आहे. पहाटे उठूनच साधनेस बसले पाहिजे असा कांही नियम नाही. पण उठणेंस उशीर झाला तरच वाईट वाटते, मनाला खटकते.

रोग बरा होण्यास औषधाची योजना असते. औषध रोग विषाला मारक असते. कित्येक वेळां ते रोग विषाला निर्विष करते. रोग बीजाची निर्मिती थांबवते. कांही वेळा रोगाशी झगडण्याची प्रतिकार शक्ती वाढवते. अशा विविध तऱ्हेनें औषधाचें कार्य शरीरात होत असते. रोगी शरीरात घेतलेल्या औषधाने रोगमुक्त होतो. साधनेत तर नुसते बसायचे आहे. पोटात कांही घ्यायचे नाही ओठात कांहीं आणायचे नाहीं. मनात कांहीं साठवयाचें नाहीं. आपण सगळे आयुष्य बसण्यातच खर्च केले. मग आत्तापर्यंत जे नाहीं गवसले तेंच साधनेस बसल्यानंतर कसे उमगले? जे आयुष्यभरात नाही आढळले तेंच गुरु महाराजांनी

दीक्षा दिल्या नंतरच कसें अनुभवास येऊ लागले ? नुसते डोळे मिटून बसणेंच आहे म्हणता ! होय बसणेच, केवळ बसणेच बरे ! या बसण्यामागे महाराजांची आज्ञा आहे. या आज्ञेचा अधिकार पहा. मनात नसतांना डुलता, रडता, ओरडता, मंत्र म्हणता, गाता, डोके बडवून घेता, हसता, फार काय नाचताही. जे आयुष्य बसण्यात गेले, व त्या बसून घालवलेल्या आयुष्यात जे केले नाहीं, वा करावेसे वाटलें नाहीं, ते आता कां करतात ? मनाला समज वा उमज न होता करता ! कोण करवते ? कां करता ? हे करतांना तुमची सामाजिक प्रतिष्ठा, अहंभाव कां आड येत नाही ? त्या अहंभावातील अहं कोणी नष्ट केला ? तुम्ही स्वतःला विचारी म्हणवता ना ! कुठे गेला तुमचा विचार ? " यत्र यत्र-धूमः-तंत्र तत्र वन्हिः " हें सांगणारे तुमचे तर्कशास्त्र व तुमची तर्कबुद्धी झोपली कां ? तुमचेच डोळें तुम्ही उघडू शकत नाही ! याला अमेरिकन डॉक्टर्स काय म्हणतात सांगू ? Wakeful rest जाग असून वा समज असून मिळणारी विश्रांती. अहो डॉक्टर्स महाशय, वैद्यक शास्त्राबद्दल पूर्ण आदर बाळगून सांगतो कीं, त्या साधकांना विचारा तुम्ही जागें असून अशी विश्रांती कां घेत आहात ? शब्द चुकलात महाशय. ही विश्रांती नाहीं. ही आत्मशांती आहे. चिरशांतीकडे जाण्याची ही वाटचाल आहे. चिरशांती म्हणजे मृत्यू नव्हे. मग काय ? मला तरी काय माहीत ? मला काय म्हणावयाचें आहें तें आपल्याला समजले आहे. तें उमजायला गुरुकृपा मिळवा म्हणजे लाभेल.

दीक्षा घेतली आहे. पण कांहींच क्रिया होत नाहीं म्हणता ! पण साधनेला बसल्या नंतर क्रिया होतातच असें कांहीं महाराजांनीं तुम्हाला आज्ञा पत्रात, किंवा तुमच्या समक्ष भेटीत सांगितले नाही ना ? मग क्रियेंचीं वा अंगविक्षेपांची अपेक्षा धरताच का ? अहो, नुसते तास अर्धा तास स्वस्थ बसता तरी ना ? एरवी नुसतें डोळे मिटून न बोलता बसून तरी पहा ! दीक्षा घेण्यापूर्वीचा

आपला विचार करा. देवपूजेला वा संध्येला दहा मिनिटे बसला तर सतरा वेळा पाय उचलता, इकडची मांडी खाली, तर तिकडचा गुडघा वर करता, आठरा वेळा पाठींच्या हालचाली होतात. मग साधनेतच कसें स्वस्थ बसता? स्वस्थ बसता यातच तुमचे स्वास्थ्य आहे. स्वास्थ्य वा आरोग्य राखले जाणार आहे.

तुम्ही सांगतां खरे, पण पूर्ण पटत नाहीं. कारण साधकाला वाटते आपल्याला साधनेंत कांहीं तरी व्हावे, कांहीं तरी क्रिया झाल्या म्हणजें बदल झाल्याचें जाणवतें. दुसरा भाग असा कीं, महाराज पुण्यात वासुदेव निवासात असतात. साधक आपल्या गावी असतो. महाराजांचा हस्तस्पर्शही नसतो. तेंव्हा त्यांच्या अंतर्यामी सूक्ष्म भाव असा असतो कीं, हस्तस्पर्श नाहीं तर निदान त्या दिक्षेचा स्पर्श आपल्या शरीरास झाला आहे. याची जाणीव तरी आपल्याला व्हावी. तशी जाणीव होण्याकरतां कांहीं तरी शरीरात संवेदना म्हणा, शरीरक्रिया होणें समजा, असा नेहमीपेक्षा नवीन अनुभव यावा, अशी साधकाची अपेक्षा योग्यच नाहीं का वाटत? बुद्धीच्या वैचारिकतेला दीक्षा हा संस्कारच मुळी अभिनव आहे. तेंव्हा घटनेंत फरक झाला तरच घटकात बदल होईल.

घटकांत फरक न होता गुणात फरक झाला तर? तूं घटकाला जास्त मानशील कीं गुणाला जास्त किंमत देशील. ?"

घटकापेक्षा गुणालाच जास्त किंमत आहे. पण घटकांत बदल न होता फक्त गुणातच बदल कसा होईल? घटकाश्रयी गुण असतात. गुणाश्रयी घटक कसा राहील? गुणे गुणा : न सन्ति. एका गुणात दुसरा गुण राहात नाहीं. पराधीनत्व हा गुणाचा स्वभाव आहे. तेंव्हा घटक तेच असताना त्या घटकातील गुणातच फक्त बदल होणे असंभवनीय वाटते

शक्तिपात दीक्षा घेतली, नित्य साधना केली तर साधकाच्या स्वभावात, मनः-

प्रवृत्तीत बदल होतो. हा माझाच नव्हे तर पुष्कळ साधकांचा अनुभव आहे. साधना ही महाराजांनी दिलेली शक्तिपात दीक्षा ग्रहण करण्याचें साधन आहे. शक्तिपात दीक्षा हा एक मंगल वा पवित्र संस्कार आहे. संस्काराचे महत्त्व आयुर्वेदात फार आहे. दही हें मूत्रपिंडाच्या व इतर कांही विकारात सूज जास्त होण्यास मदत करतें. तर ताक हें त्याच विकारात दिले तर सूज कमी करण्यास मदत करतें. पाश्चात्य वैद्यक पदवीधरांना दही व ताक यांच्या गुणातील हा विरोधाभास दाखविणारे आयुर्वेदीय सूत्र हास्यास्पद वाटायचें. त्याच तज्ञांनी प्रत्यक्ष त्या त्या रुग्णांत दही व ताक यांचा उपयोग केला. त्याचे पडसाद रुग्णावर पाहिलें मग त्यांची आयुर्वेदांतील दही व ताक यांच्या गुणधर्माबद्दल विवेचन केलेल्या सूत्रावर श्रद्धा बसली. पाश्यात्त्य वैद्यक तज्ञ भौतिक शास्त्रदृष्ट्या पाहणार, त्यांनी प्रयोग शाळेत दही व ताक यांचे विश्लेषण केले. घटकांत कांहीच फरक नाहीं. एकात पाण्यात अंश कमी तर ताकात फक्त पाण्याचा अंश जास्त. प्रयोगशाळेतील भौतिक निष्कर्षापेक्षा रोग्यावर अनुभवलेला निष्कर्ष जास्त श्रेष्ठ मानवाच लागला.

वरील आयुर्वेद ग्रंथातील सूत्रात स्पष्टोक्ती केली आहे कीं, मंथनाच्या म्हणजे घुसळण्याच्या संस्कारानें सूज उत्पन्न करणारें दही ताकाच्या स्वरूपात सूज नाशक होते. फक्त दह्यावर घुसळण्याचा संस्कार केला. फक्त ‘ श्रीं ’ नी वासुदेव निवासात बसूनच तुमची कुंडलिनी जागृत करण्याचा संस्कार तुमच्यावर केला. दह्यांतील घटकांत फरक न होता गुणात फरक झाला नां ! मग आपलें शरीर तर सचेतन आहे. जड स्वरूपी दहयात जर संस्कारानें फरक पडतो तर जिवंत शरीरावर संस्कारानें कितीतरी बदल घडेल. बदल म्हटला कीं विज्ञानाच्या दृष्टीनें घटकांतला बदलच आपल्या डोळ्यापुढें येतो. आयुर्वेद शास्त्र घटकापेक्षां गुणातील बदलाला अधिक महत्त्व देते. गाईच्या दुधाला म्हशीच्या दुधापेक्षां आयुर्वेद अधिक प्राधान्य देते. गाईच्या दुधाचें ताक व म्हशीच्या दुधाचें ताक यांत गाईच्या दुधाच्या दह्यापासून केलेले ताक

प्रकृतीला आरोग्याच्या दृष्टीनें अधिक हितकर आहे. याचा अर्थ गाईच्या दुधात म्हशीच्या दुधापेक्षा चरबी कमी असतें असा एवढाच भाग आयुर्वेद विचारात घेत नाहीं, तर दोहोंच्या दुधात गुणतः आयुर्वेद फरक मानतो. म्हैस मठ्ठ तर गाय चलाख म्हणून गाईचे दूध धी, स्मृति, मेधा, ओज, हें अधिक वृद्धिंगत करणारें आहे. नुसत्या लॅबोरेटरी टेस्टला महत्त्व नाहीं. पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रासकट सर्व विज्ञान भौतिकतेला महत्त्व देते. तर आयुर्वेद वैद्यकासह योगशास्त्रासारखी सर्व पौर्वात्य शास्त्रें प्रकृतीतील गुणावगुणाला अधिक मानतात. प्रकृतीतील गुणावगुण जाणणें म्हणजेच अध्यात्म. गुणांचा उदय व अवगुणांचा नाश म्हणजेच जागृत कुंडलीनीनें घडणारा बदल आयुर्वेदशास्त्राला काय किंवा योगशास्त्राला काय पूर्ण मानव घडवायचा आहे. यंत्र मानव तयार करायचा नाहीं. ज्याच्या ठिकाणीं मानवाला अभिप्रेत असलेले सद्‌गुण आहेत तो खरा मानव. तोच "शतायुर्वैपुरुष" या शास्त्रवचनाची पूर्ती करूं शकतो. कुंडलिनी जागृतीनें दुर्गुणांचा नाश होतो. म्हणूनच दारूसारख्या हानिकारक सवयीपासून साधक मुक्त होतो. प्रकृतीला अहितकारक आहार तो वर्ज्य करतो. म्हणूनच गोणेकरासारख्यांना मांसाहार वर्ज करावा अशी अंतर्यामी प्रेरणा झाली. रात्रीच्या जेवणाची अभिलाषा सुर्डीकरांना याच हेतूनें त्याज्य वाटली असावी. यात त्या त्या व्यक्तीच्या घटकांत कांहीं फरक झाला कां ? संस्काराचे महत्त्व सांगताना आयुर्वेद शास्त्रकार सांगतात "संस्कारोऽहि गुणांतराधानम्युच्यते." संस्काराने जे गुण मूलतः आपल्या ठिकाणीं नव्हतें त्या गुणांचा उदय होतो. तें शास्त्रकार म्हणतात "अन्येगुणः आधिष्टितम्।" स्वभावतः नसलेल्या अशा गुणांचे अधिष्ठान संस्कारानें होते. म्हणून साधकांच्या कृतीत, आचारात, विचारात, घडणारा बदल हा केवळ मानसिक भाग आहे. किंवा 'श्रीं' च्या वरची अंधश्रद्धा आहे, असें आपण म्हणू शकणार नाहीं.

पाश्चात्त्य शास्त्राप्रमाणें बचनाग (Aconite) हा हृदयाची गती कमी करणारा (Heart Depresnet) आहे. तर आयुर्वेदाप्रमाणें बचनाग गोमुत्रांत

शिजवून त्याची शुद्धि केली जाते. हा शुद्धि संस्कार आहे या तऱ्हेने बचनागाची शुद्धि करूनच आयुर्वेदीय औषधात तो वापरतात. यानें हृदयाला अवसादक असलेला बचनाग हृदयाला उत्तेजक ठरतो. नुसता गोमुत्रांत शिजवण्याचा संस्कार ! संस्कारानंतर बचनागासारख्या विषातील गुणांत किती फरक झाला ? त्या बचनागाच्या घटकांत कांहीं बदल घडला कां ? हे मीच सांगतो असें नव्हें तर डॉक्टर के. सी. बोस या पाश्चात्य वैद्यक विशारदाचें मत आहे. तें त्यांनी सप्रयोग सिद्ध केले आहे. पहा, संस्कारानें विषाचें अमृत होतें.

(५)

संस्कार ! संस्कार ! शक्तिपात दीक्षा हा तर साधा संस्कार नाही. महान् मंगल संस्कार आहे. ज्या शरीरांत सुप्त स्थितीत अमृत आहे, अशा जिवंत शरीरावर केला गेलेला व तोहि एका महान् सत्पुरुषाकडून. मग त्या संस्काराने काय होणार नाही ? पुष्कळच होईल. शरीरशास्त्रदृष्ट्या (फिजीयऑलॉजिकल) विविध तऱ्हेने चांगले परिणाम होतात. पुष्कळशा रोगांपासून शरीर रोगमुक्त होतें. शरीरांत रासायनिक बदलही पुष्कळच होतात. निरनिराळ्या अंतःस्त्रावक ग्रंथी ज्या दैनंदिन जीवनात निष्क्रिय बनलेल्या असतात त्या कार्यप्रवण होतात व ज्यांचे कार्य नीट होत नाहीं, त्या कार्यवाही होतात. उदाहरणानें सांगितले म्हणजे जास्त पटेल. आपले गुरुबंधु कै. बळवंत रामचंद्र शार्दूल, इनकम् टॅक्स ऑफिसर होते. त्यांना मधुमेह होता. साधनेनें त्यांचें लघवींतील साखरेचे प्रमाण नैसर्गिक अवस्थेप्रत आलें होतें. पॅंक्रीआज ही अंतःस्त्रावक ग्रंथी. या ग्रंथीचे कार्य कमी झाले कीं मधुमेह होतो औषधाविना लघवीतील मधु कमी झाला कीं, तीं ग्रंथी कार्यवाहीत येत असल्याचें द्योतक आहे.

'तुमचे सांगणें पूर्ण पटत नाहीं. कारण साधनेत आपण नुसते बसत असतो. कांहींही न करता बसणे म्हणजे साधना. दुसरी व्याख्या – निष्क्रिय

अवस्था म्हणजेच साधना. निष्क्रिय अवस्थेत शरीरेंद्रिय व्यापारातील क्रियेत बदल कसा होईल ? उलट त्या त्या इंद्रियाच्या क्रियाही मंदच होतील आणि तुम्ही तर सांगता कीं साधना आरोग्य सुधारणेचा खात्रीलायक उपाय आहे. अमेरिकन डॉक्टरांनी सांगितले म्हणून मी मान्य करणार नाही.'

'ठीक आहे. तूं मान्य करावेस असा आग्रह मीही धरणार नाही. हार्ट अॅटॅक आलेल्या रोग्यास आपण इतर औषधाबरोबर शवासन करायला सांगतोय. शवासनाने पुष्कळच रोग्यांना बहुमोल उपयोग झाल्याचे तूं पाहिले आहेसच. तुळजापूरचे प्रयाग हल्ली भूमला मास्तर आहेत. शरीरानें स्थूल होते. शरीरात वाढलेल्या चरबीचा परिणाम त्यांच्या हृदयावरही झाला. वैद्यकीय तज्ञांनी "फॅटी हार्ट" असें निदान केले. वैद्यकीय उपचार तर चालूच होते. फॅट कमी होण्यास तयार नाहीं. जीवघेण्या तक्रारीत कमीपणा नाहीं. तेव्हां या यमयातनातून सुटण्याचा मार्ग म्हणजे आत्महत्या हा एकमेव मार्गच त्यांना दिसूं लागला. ते शवासन करू लागले. या आसनानें त्यांच्या तक्रारी कमी होऊं लागल्या. ते विश्वासपूर्वक आसनाचा दिनक्रम नेटानें केला. त्यांची फॅट कमी झाली. हृदयक्रियाही स्वस्थ अवस्थेत आली. ते सांगत होते ना की, शवासनानें मी माणसांत आलो. शवासनात तर कांहींही करायचे नाहीं. साधनेत बसायचे तरीं असतें. शवासनात शवासारखें नुसतें पडायचे असते मला सांग, हें शवासन अशा असाध्य रोगात इतके गुणदायी कसें ठरलें ?'

'अहो, शवासनात कांहींही न करता मन शक्यतो विचाररहित करून, शरीर अगदी शिथिल (relax) करुन पडायचें असतें. यानें शरीराबरोबर मनावरचा ताण (Tension) कमी होतो. शरीरावर व मनावर जो दैनंदिन जीवनांत तणाव आलेला असतो, त्यानें शरीरावर व मनावर रोगानुकूल असा परिणाम होतो. मन हे सूक्ष्म आहे, मन व शरीर यांचा अन्योन्य संबंध अद्याप वैद्यकशास्त्राला परिपूर्ण आकलन झालेला दिसत नाहीं.

(' Mind is unknown, so perfect body is not Known ') 'मनाचाच जिथें पत्ता नाहीं तिथें परिपूर्ण मानव ज्ञात कसा होणार ! हे वैद्यक विशारदाचे मत काय दर्शवते ? तेव्हा शवासनाचें कार्य कसे होते, हें मलाच नव्हे तर वैद्यकशास्त्रालाही यापेक्षा जास्त स्पष्टीकरण करता येईल असें वाटत नाहीं.'

'आता तूं असे पहा, शवासनात आपण मन विचाररहित करायचा प्रयत्न करतो. तर साधनेस बसताना मनात कसलाही विचार येऊ देऊ नये असे 'श्री' सांगतात. निर्विकार मन झालें कीं मनाचें शरीरावरील दडपण आपोआप कमी होते. तुझ्या शब्दात सांगावयाचे तर (tension) च कमी होते टेन्शन कमी झाले कीं आरोग्य सुधारणारच. शवासनात आपण नुसते पडून असतो, हे मान्य आहे. व साधनेतही नुसते बसणेच असते. तरी साधनेत 'श्री' कृपेने कुंडलिनी जागृत झालेली असते हा दोहोतील मोठा फरक आहे. अध्यात्म म्हणजेच आत्मशक्ति. आत्मशक्ति जागृत झाल्यानंतर शरीरात कोणत्या प्रक्रिया घडतील हे मीच नव्हे तर वैद्यकशास्त्र तरी काय सांगणार ? आत्मशक्तिच्या आपण आधीनच आहोत. ती शक्ति शरीर सर्वतोपरी विशुद्ध करते हे आपण आतापर्यंतच्या विवेचनात पाहिलेच आहे. मग साधनेत कुणाला काहीही प्रक्रिया न झाल्या तरी ती शक्ति कार्य करणारच.'

आतापर्यंतच्या तुमच्या विवेचनावरून श्रींच्या शक्तिपात दीक्षा संस्काराचे महत्त्व महान् आहे. पण असे एखादे उदाहरण नांवानिशी सांगा कीं ज्यामुळें दीक्षेचे महत्त्व पटावे. साधनेत कांहीही न होणाऱ्या अंतःकरणालाही दिलासा मिळावा. सामान्य वाचकांनाही महाराजांची दीक्षा घेण्याची प्रेरणा व्हावी.'

'प्रभाकर बापूसाहेब कुलकर्णी तुझ्या परिचयाचा आहे. सोलापूरीं जनता बँकेत ऑफिसर आहे. तो आपल्याकडे इटकरहून भेटण्याकरिता ता. २-७-७२ ला आला. त्यावेळीं त्यांने सांगितले कीं, दोन महिन्यांपूर्वी बँकेत काम करताना एकाएकी पोट फार दुखू लागले. डॉ. चिडगुपकरांच्या हॉस्पिटलमध्यें

त्याला नेले. त्यांनी लगेच (x-ray) घेतला. आतड्याला भोक पडले असून तावडतोब टेबलावर ऑपरेशनला घेतले, ऑपरेशन झाले. तो थोडे जेवणही घेत होता व आता मानेचा मणका इकडे तिकडे मान हालवू देत नाहीं अशी तक्रार त्याने केली. मी मनात त्याच्या विकाराचे निदान केले. पण तो पुन्हा घाबरेल म्हणून त्याला एवढेच सांगितले कीं, सोलापूरीं जाऊन त्याच डॉ. ना पुन्हा दाखव. नंतर तो ता. १-८-७२ ला बार्शीस आला. मला सांगितलें कीं, डॉ. नी मानेच्या मणक्यात दोष निर्माण झाला आहे म्हणून सांगितले. त्या भागाला विश्रांती मिळावी म्हणून, एक पट्टा दिला आहे. सुपारीचे व्यसन देखील नसलेला हा तरुण मुलगा आतडीला भोक काय पडते. लगेच मानेच्या मणक्यात दोष काय निर्माण होतो? हा सर्व दैव दुर्विलास! मला त्याची दया आली. मी त्याला सांगितले कीं तू लगेच महाराजांना दीक्षा-देण्याबद्दल विनंती पत्र लिही. त्या पत्रासोबत मी आश्रमाकडे केशवरावांनाही एक स्वतंत्र पत्र लिहिलें. महाराजांची दीक्षा घेण्याबद्दची आज्ञा आली. ता. १२-८-७२ ला त्याला शक्तिपात दीक्षा लाभलीं. साधनेस बसल्याबर लगेच त्याच्या पोटात फार दुखू लागले. त्याने महाराजांना तसें पत्रानें कळवले. दीक्षेस इतक्यात बसू नका अशी आज्ञा आली. ता. १-९-७२ ला त्याचें आपणाकडे सविस्तर पत्र आलें. मी आता काय करावे, अशी विचारणा त्यानें त्यात केली होती. आपण त्याला कळवलें कीं सद्गुरूंच्या आज्ञेप्रमाणेंच करावे. तुझ्यावर संस्कार व्हावा हीच माझी इच्छा होती. आता तो झाला आहे. कारण त्याच्या पत्रात प्रकृतीत समाधानकारक सुधारणा असल्याचें होते. त्यानंतर नऊ महिन्यांनी ता. ६-७-७३ ला मी सोलापूरीं त्याची भेट घेतली. प्रकृतीत सुधारणा असल्याचें मलाही दृष्टोत्पत्तीस आलें. दीक्षेबद्दल व 'श्रीं' वर त्याची श्रद्धा त्याच्या बोलण्यात मला पूर्ण आढळली. एका तरुण मनाला पटलें व दीक्षेबद्दल आस्था निर्माण झाली, यात मला धन्यता वाटली. वैद्यकशास्त्र जाणणाऱ्या माझ्या-

सारख्या जाणकारालाही शक्तिपात दीक्षा प्रकृतीवर काय परिणाम घडवते हे-ही सप्रयोग पाहता आलें.

'माझी शंका अशी कीं, पोटातील आतड्यावर शस्त्रक्रिया झालेल्यांना शस्त्रक्रियेनंतर अल्पावधीत महाराज दीक्षा देत नाहीत. साधनेत पोटातील आतडीं, जठर आदि अंतरेंद्रियात कांहीतरी हालचाली, प्रक्रिया घडतात व त्या प्रभाकरच्या बाबतीत पहिल्या दिवशीं साधनेत घडल्या असल्याच पाहिजेत. नाहींतर तो साधनेस बसल्यानंतर त्याचें पोटात जोरात दुखण्याचें कारणच काय? नुसत्या बसण्यानें पोटात दुखले असावे असें सामान्य वाचकही म्हणण्याचें धारिष्ट करणार नाहीत. तेंव्हा साधनेत ज्यांना कांहींही होत नाहीं त्या साधकांना व बुद्धिजीवी वाचकांना हे कळून आले असेल कीं, साधने-तील बसण्यात व एरवी तुम्ही घरी बसता त्या बसण्यात, निश्चित फरक आहे. या प्रभाकराच्या आतड्यावर शस्त्रक्रिया झाली नसती, व तो साधनेस बसला असता तर तोही असेंच म्हणाला असता कीं, मला तर या साधनेने कांहीं विशेष घडले असें वाटत नाहीं. अशा व्यक्तींना दीक्षा लवकर दिली तर रोगोद्भव वाढू नये हा महाराजांचा हेतु असावा याची पूर्ण कल्पना तुम्हांला होती. असें असताना तुम्ही केशवरावांच्या पत्रातही शस्त्रक्रिया झाल्याबद्दलचा उल्लेख जाणूनबुजून केला नाही. हा तुम्ही गुरुगृही केलेला अपराध नाहीं कां?'

"हा अपराध तर आहेच त्याबद्दल सद्गुरु निश्चितच क्षमा करतील व माझ्यावर दयेचा वर्षाव केल्याखेरीज राहणार नाहीत. कारण हा अपराध करताना त्यात माझा व्यक्तिगत स्वार्थ कांहींही नव्हता. एका चांगल्या मुलाचा संसार नीट उभारला जावा हीच सदिच्छा होती. ती गुरुकृपेनें फळाला आली. त्या प्रभाकरच्या आजाराची समग्र माहिती व विवेच विस्तारभयास्तव देत नाहीं. तो फक्त सुरुवातीलाच दीक्षेस बसला. तरी देखील त्याच्या प्रकृतीत फरक पडला. हे वैद्यकशास्त्रदृष्टया सूक्ष्म निरीक्षण करून पाहिले आहे. तेव्हां

आता मला तूं सांग कीं त्यांच्या प्रकृतींत मणक्यात निर्माण झालेला दोष फक्त एकदा साधनेस बसल्यावर कसा कमी झाला ? कुंडलिनी जागृतीचा हा प्रभाव आहे. आत्मशक्ति जागृत झाल्यानंतर ती काय करू शकते याचे हे चालते-बोलते उदाहरण आहे.

राग आला म्हणजे मेंदूतील पिच्युटरी ग्रंथीतील पुढील भागाचे कार्य उत्तेजीत होते. सुप्रारीनल अंतःस्रावक ग्रंथीचे कार्य वाढते. ॲड्रिनॅलीन नांवाच्या द्रव्याचा स्राव स्रवला जातो. रक्तदाब वाढतो. हृदयाची गती नेहमीपेक्षा वाढते. हृदयावर अवास्तव ताण पडतो. रक्तप्रवाहाची गती वाढल्याचा परिणाम रक्तवाहिन्यावरही ताण पडतो. शरीरांत रोगानुकूल अशी विषे निर्माण होतात. डोळे लाल होतात, हाताच्या मुठी आवळल्या जातात. मन बेचैन होते. शरीराची अंतर्बाह्य स्थिती रोगानुकूल अशी होते. रागाच्या अवस्थेत शरीर विषासक्त होते. तर ध्यानातील शांत अवस्थेत ते प्रेमासक्त असते. प्रेमासक्त अवस्थेत ते अमृतमय बनते. याचाच अर्थ शरीरांतील अंतःस्रावक ग्रंथीपासून ते सर्व अंतर्यामी घटक देखील शरीरपोषणाला वा धारणेला अत्यंत उपयुक्त असेच कार्य करीत असतात. ध्यानांत निरनिराळ्या व्यक्तींना अद्भुत रंग, नाना रंग, विविध सुगंध हे सर्व भाव जाणवतात. ते या शरीरांत उत्पन्न झालेल्या अमृताने होत.

गुलाबाला नानाविध रंग व मन प्रसन्न करणारा सुवास पृथ्वी, आप, तेज आदी पंचमहाभूतांपासून पृथ्वीच्या माध्यमातून घ्यावा लागतो. ध्यानांत वा साधनेत असणाऱ्यांना ह्या पंचमहाभूतांत असणारे विविध रंग वा सुगंध कशाच्याही माध्यमाशिवाय अमृतमय झालेल्या शरीरांत ग्रहण करण्याचे सामर्थ्य येते. शरीरांतील सगळी रासायनिक प्रक्रियाच बदलून जाते. तसे नसते तर जे रंग पाहिले नाहीत ते दिसलेच नसते जे मंत्र कधीं म्हटले नाहीत ते म्हणताच आले नसते. जे शीर्षासन कधी केलेच नाही ते १६० पौंड वजनाचे शरीर उचलून परमपूज्य गुरुबंधू कै. बाबा जोशी यांना प्रथम

दिवशी करता आलेंच नसते. एरवी नुसता मानेचा कणाच आतल्या आत आवळून दाखव म्हटले तर मला दाखवता येणार नाही. पण साधना संपवून मी पूर्वस्थितीवर येताना त्या आवळलेल्या वा ताठलेल्या कण्यातून कट् कट् असा आवाज मात्र जवळ बसून ऐकणाऱ्याला निश्चित ऐकू येतो. हे सर्व वर्णन नाही. वर्णन करायला ही कांहीं कादंबरी नाहीं कीं, हवेतला काल्पनिक विहार नाहीं. हें सर्व स्वसंवेद्य भाव आहेत. भव म्हटले कीं बुद्धिवादी म्हणवणारे म्हणतील कीं, हे सर्व भावनेचेंच खेळ आहेत. फक्त शब्द चुकला. खेळ नाहीत. तुमच्या बुद्धीला न समजणाऱ्या व न उमगणाऱ्या कृती आहेत.

मंत्री वा महामंत्री निघाले कीं, त्यांच्यापुढें एक पायलट गाडी असते. कोठे मार्गांत अडथळा नाही याचा मागोवा घेण्याकरितां. मंत्र्यांची गाडी मागे असते, पुढच्या गाडीलाच आपण मंत्र्याची गाडी समजून नमस्कार करतो. बुद्धी ही पायलट गाडी आहे, भाव वा भावना ही मंत्र्याची गाडी आहे. आईनस्टाईनला जर विचारले कीं सापेक्षतावाद (releativity) आपण कसा शोधून काढला ? तर ते म्हणतील, काढला खरा ! (It happened) क्यूरीला विचारले कीं रेडिअमचा शोध कसा लावलांत ? तर त्या म्हणतील लावला खरा ! आयुर्वेदाचार्य महर्षी सुश्रुत शिष्याला निरानिराळ्या वनस्पतींचें रोगहारक गुणवर्णन सूत्र रूपाने सांगत होते. शिष्याने विचारले, 'गुरुवर्य हे त्या त्या वनस्पतीचे गुणधर्म आपणास कसे ज्ञात झाले ? त्यावेळीं हे आयुर्वेद महर्षी म्हणतात कीं, 'मी वनात संचार करीत असता त्या वनस्पतींनीच मला आपले गुण सांगितलें.' ५०० वर्षांपूर्वी आयुर्वेदाचार्यांनी सूत्ररूपानें शरीरांत अन्नरसापासून रक्तातील तांबडे रक्तकण कसे तयार होतात, हे सांगतांना सांगितले कीं, 'आहाररस हा यकृत व प्लीहा या दोन्हीं ठिकाणी गेल्यानंतरच रंजक पित्तामुळें त्याला रक्तत्व येते.'

" सखलु आप्यौरसः यकृतप्लीहानौ प्राप्यरागपाकंमुपेति "

तांबडे रक्तकण तयार होण्याकरिता यकृताइतकीच प्लीहेचीही जरुरी असते. हे पाश्चात्य शास्त्रज्ञांच्या नजरेस अगदी अलीकडे आले आहे. पूर्वीच्या काळी शरीरांतील अंतर्गत घडामोडी जाणण्याकरितां अत्रीकडच्या सारखी अत्याधुनिक साधने नव्हती. मग पूर्वाचार्यांना त्या वेळीं हे सूत्रमय अमोलिक ज्ञान कसे झाले हे सांगाल कां? अहो, हे बुद्धीच्या जोरावर नसून त्यांचा आत्मीयतेचा भावच कारणीभूत होता.

महावीर ध्यानात मग्न झाले ते बुद्धीच्या जोरावर नसून भावनेच्या, आत्मीयतेच्या वा आत्मबोधाच्या जोरावरच. बुद्धीच्या जोरावर महावीरांचे अनुयायी ते मग्न रूप पाहाताना अर्ध्या दृष्टीनें पाहातात. बुद्धीला, मनाला पूर्ण पटले नसताना पहातात. प्रत्येक गोष्ट, प्रत्येक व्यवहार, करताना आपण अर्धवट बुद्धीने द्विधा मनःस्थितीतच करतो. जिथे भाव आहे तिथे अर्धवट कृतीला वाव नसतो. भाव वा भक्ती असेल तरच देव भेटतो.

हिंसक, अहिंसेच्या विचारांत हिंसेवर आपली उपजीविका करतात. क्रोधी हा दयेच्या आविष्कारात क्रोधातच जगतो. यांत आपल्याला भाव, भक्ती कुठें दिसते का? काय दिसते? दिसते ती बुद्धी.

'निश्चयात्मीका बुद्धी' असे बुद्धीचे वर्णन केले आहे. हा बुद्धीचा जो निश्चयात्मक भाव आहे, तो असावयास बुद्धीत भाव हा मिसळावा लागतो, वा एकरूप व्हावा लागतो. रोजच्या जीवनांत आपल्या बुद्धीत भावच नसतो. म्हणून पुनःपुन्हा सांगतो. प्रत्येक गोष्ट आपण द्विधा मनःस्थितीतच करतो.

शरीरांतील काही पेशी म्हणतात कीं, दुपारी जास्त जेवण झाले आहे. आता रात्री जेऊ नको. कांहीं पेशीं सांगतात श्रीखंड चांगले झाले आहे. दुपारचे श्रीखंड रात्रीला त्याहून चांगले लागते. अरे, थोडे तरी खा. अशी स्थिती दिवसात प्रत्येक बाबतीत थोड्याफार प्रमाणात चालू असते.

ध्यानांत वा साधनेत काय होते ते पहा. ही जी शरीरांतील पेशी-पेशींत

रस्सीखेच चालू आहे, व कांही पेशींचा प्रवाह पूर्वेकडे तर कांहींचा पश्चिमेकडे चालू असतो, तीं सर्व पेशींची प्रवाहाची दिशा साधनेत एकाच प्रवाहात येते व हीच सवय शरीरांतील पेशींना आपण प्रत्येक वेळीं साधनेस बसल्यानंतर नकळत लावत असतो. ते परिवर्तन इतके सूक्ष्म असते कीं, ते आपल्या ध्यानांत वा मनांत येतही नाही वा कळतही नाही. ध्यान, दीक्षा ही गुरूकृपा आहे. गुरूकृपा ही मंगल, पवित्र, सत्यमय वा सत्वगुणयुक्त असते. ती आपल्या गुणांचेच संस्कार शरीरावर करणार. पेशींच्या प्रवाहाची दिशा सत्य वा मंगळ या भावाकडेच वळणार. सत्य हे सर्व बदलून टाकते. जीझस सारखा तत्ववेत्ता म्हणतो कीं, 'Turth Liberates.' सत्याचा आविष्कार झाला म्हणजे गुणतः व कर्मतः आकार बदलतो.

आपण जीवनांत बुद्धीला प्राधान्य देता नां ? ठकि आहे, हे चित्र पहा. कै. परमपूज्य स्वामी विवेकानंद बुद्धीवादीच होते. त्यांना बालवयातच वाचनाचा फार छंद लागला. निरनिराळी धार्मिक पुस्तके, तत्वज्ञानाचे ग्रंथ, संतांची चरित्रे, युगप्रवर्तकांची स्फूर्तीदायक उत्स्फूर्ती, सगळी सगळी पुस्तके वाचून झाली. त्याकरितां त्यांच्या वडिलांनी आपली स्वतःची लायब्ररी त्यांच्या पुढे रिती केली. पण त्यांचे समाधान होईना. हे विश्वाचे कोडे त्यांना उलगडेना. आपण चंद्रावर गेला असाल, मंगळावर व शुक्रावरही जाल. स्वामींना हे मंगळ, शुक्र, चंद्र, सूर्य कोणी निर्माण केले ? त्यांना एकमेकांभोवती कोण फिरवीत आहे ? ते असें का फिरत आहेत ? सूर्यांत सहस्र, नव्हें, कोटीकोटी सेंटिग्रेड उष्णता वा तेज कोणी उत्पन्न केले ? या सर्वांचे कोडे त्यांनां सोडवावयाचे होते. रामकृष्ण परमहंसांनी त्यांच्या डोक्यावर हात ठेवला. ते ध्यानांत वा साधनेंत रममाण झाले. साधनेतून उठल्यानंतर त्यांना कृतार्थ वाटले. जे पाहिजे होते ते मिळाले होते. काय मिळाले होते तें आपण सांगाल कां ? परमपूज्य रामकृष्ण परमहंस कुठल्या कॉलेजमध्ये गेले होते ? किती ग्रंथ हाताळले होते ? ते आपणास माहीत आहे कां ? का हो ! आता का

गप्प बसलात ? सद्गुरूंची शक्तिपात दीक्षा म्हणजे एक अतर्क्य वा अगम्य शक्ति आहे हे पटले ना ? अहो, शक्ति ही जाणून घ्यायची असते. ती डोळ्यांना दिसत नाही. इलेक्ट्रिक प्रवाह असलेल्या तारेतील विद्युत शक्ती तुमच्या डोळ्यांना दिसते कां ? नुसत्या इलेक्ट्रीक प्रवाह असलेल्या तारा ठेवल्या तर प्रकाश पडेल कां ? त्या करितां त्या इलेक्ट्रिक बल्बला जोडाव्या लागतील. सद्गुरूंची शक्ति तुमच्या शरीरात प्रवेश करती झाली की, असाच प्रकाश तुमच्या हृदयांत पडेल.

कसा पडेल ? अहो, श्रीस्वामी विवेकानंदासारख्यांना जे सांगता आले नाहीं तें मी काय सांगू ? तुम्हांला विचारले कीं रायवळ आंब्याची गोडी व हापूस आंब्याची गोडी यात फरक काय ? तर काय सांगाल ?

ते आंबे समक्ष खाऊन पाहिल्याशिवाया त्यांची गोडी शब्दांनी सांगत येणार नाही, होय ना ? मग मीही तेंच सांगणार. आपण समक्ष पुण्यास श्री वासुदेव निवासांत जा. सद्गुरूंना प्रणाम करा, शरण जा. त्यांना आपले दोन हस्तक जोडून प्रेमभावे सांग की, आपण शक्तीपात दीक्षा देऊन उपकृत करावे.

त्या प्रेमात भाव मात्र पाहिजे. नुसती आपली बुद्धी घेऊन जाऊ नका. अहो, हसता कां ? पटले ! पटले ! पटले ! नुसते पटून उपयोगी नाहीं, सद्गुरुचरणी शतशः प्रणाम ! प्रणाम ! प्रणाम !

दीक्षा व संस्कार झाल्यानंतर बुद्धीत व कृतीत कसा फरक पडतो याचे विवेचन पुढील लेखात.

(६)

मागील प्रकरणांत आपण पाहिले की, कै. शार्दूल यांच्या लघवीतील मधू साधनेने कमी झाल्याचे तुम्हाला कळले. प्रत्यक्षांत डॉक्टर म्हणून तुम्ही

त्यांची लघवी तपासली नव्हती. तुम्हाला कळलेली माहिती विश्वसनीय असलीच पाहिजे. कारण साधनेबद्दल लेख लिहितांना खऱ्या-खोट्याचा पडताळा पाहिल्याशिवाय लिहित नाहीं, हे पूर्णतः मान्य आहे. पण आणखी कांहीं असे आधार आहेत कां ?

करमकर आरोग्यमंत्री होते. १९६९ मध्यें त्यांनी पार्लमेंटमध्येंच असे सांगितले कीं, दिल्ली येथील योगाश्रमांत मधुमेह व दमा या आजाराने पछाडलेल्या ५२ टक्के व्यक्तित अप्रतिम सुधारणा दिसली.

अहो, योगाश्रमांत योगींक आसने करून घेतात. योगासने व साधना यांचा मेळ कसा घालता ? योगासनांत आपण आसने करीत असतो, साधनेंत तर कांहीच करत नाही.

साधना हा योगमार्ग आहे. योगी योगावस्थेंत शरीराच्या ज्या विविध हालचाली करतात त्यांनाच योगासने म्हणतात. मी साधनेंत पुष्कळवेळां श्वास घेतही नाही व सोडतही नाही. हे मागे सांगितलेच आहे. यालाच कुंभक म्हणतात. पंढरपूरचे त्रिंबकराव कुलकर्णी साधनेंत पालथे होतात. पोटावर निजून दोन्ही हातांनी मागील दोन्ही पाय उचलून पूर्ण धरेपर्यंत त्यांची साधनावस्था पूर्ण होत नाही. हे आसन कित्येक वेळां त्यांना तीन-तीन तास करता येत नाही. तोपर्यंत त्यांची साधन-समाधी चालू असते. दीक्षा घेण्यापूर्वी त्यांनी जन्मांत कधी आसने केली नव्हती. अशी पुष्कळच निरनिराळी उदाहरणें आहेत. या सर्व हालचालींचा मूळ हेतु काय तर, सद्गुरूंनी जागृत केलेली कुंडलिनी पूर्णतः जागृत होऊन तो जीव व शिव एक व्हावेत.

जीव व शिव एकत्र होणे म्हणजे काय होणे ? समजा, आपण शिवाशी एकरूप झालो, मग आपण आपले असू की शिवाचें असू ?

आपण आपलेही असत नाही व शिवाचेही असत नाही. आप आणि पर

हा भाव नसतो. आपत्व वा स्वत्व नाहीसे होणे हाच साधनेचा अंतिम हेतु आहे.

माझ्या आत्तापर्यंतच्या साडेतीन वर्षांच्या कालावधीत असा एकदाच अनुभव आला. जुलै १२–१९७२ चा दिवस. संध्याकाळी ५।।ला मी माडीवर जाऊन साधनेत बसलो. साधनेंत अलीकडे ' ॐ नमः शिवाय ' हा जप मनातून सूक्ष्मत्वाने सारखा होत असतो. वास्तविक पाहता आपण वैष्णव. शिवांची भक्ती कमी करतो. पण साधनेंत मात्र हा मंत्र सारखा होत असतो. तोच मंत्र का जपतो याचे तंत्र मला विषद करता येणार नाही. मला वाटते, त्या बाबतीत साधकांनी फार चिकित्सक असू नये. असो. त्या दिवशीही 'ॐ नमः शिवाय ' ही शिवाराधना आतल्या आंत चालू होती कांही कालानंतर माझे मनांतल्या मनातले जपणे बंद झाले. माझ्या हृदयातून ' ॐ नमः शिवाय ' असा ध्वनी निघू लागला. मी तो माझ्या कानांनी ऐकू लागलो. त्या अवस्थेंत अंतः-करणांत असा आनंद निर्माण झाला कीं, त्या आनंदाचे वर्णन शब्दातीत आहे. असा आनंद मी साठ वर्षांत कधीच अनुभवला नव्हता. असा आनंद पुन्हा लाभावा म्हणून मी पुष्कळवेळा प्रयत्न करतो.

" अहो, पण तुम्हीच सांगता कीं, साधनेस बसतांना अपेक्षारहित बसावे आणि तुम्हीच ती ' श्री 'ची आज्ञा मोडता. शिवाय त्या दिवशी तरी साधनेस बसण्यापूर्वी हा अलौकिक अनुभव येणार आहे याची कुठे जाणीव होती ? "

" तुझे म्हणणे योग्य आहे. मी अशी अपेक्षा धरून बसायला नको आहे. पण त्या आनंदाची आठवण झाली म्हणजे वाटते, संत कबीरांनी केलेला दोहा– " राम हमारा जप करे हम बैठे आराम " अर्थपूर्ण व स्वानुभवयुक्तच आहे. अशी आनंदावस्था त्या सत्पुरुषांना लाभत होती, म्हणूनच ते आत्मा-नंदांत डुंबत होते. "

' आनंद व्हायला कांहींतरी लभ्यांश व्हायला पाहिजे. सुखदसंवेदना उत्पन्न व्हायला कार्याची पूर्ती तरी लाभायला पाहिजे. तुमच्या व्यवसायाच्या

दृष्टीकोनातून विचार केला तर, असाध्य वाटणारा रोगी तरी आपल्या उपचाराने बरा झाल्याचे श्रेय पदरांत पडलें पाहिजे. एवंच काय, अलभ्य असा लाभ असेल तरच आनंद होईल. साधनेत तर त्या दिवशी कांहीच मिळाले नाही. त्याच्याही पुढें सांगायचे तर ' ॐ नमः शिवाय ' हा मंत्र हृदयातून कसा निघाला हेच तुम्हाला सांगता येत नाहीं. बरे, निघाला तर निघेना कां! तो ऐकून तुम्हाला आनंदाची संवेदना कां व्हावी? तो तरी आनंद साधा वाटला कां! नाही. त्या आनंदाचे समाधान तुमच्या चेहऱ्यावर अपूर्व दिसत होते. '

' तुझी शंका उत्तम आहे. शंकेचे उत्तर मी तुला दुसरी शंका विचारूनच देण्याचा प्रयत्न करतो. सुख किंवा आनंद म्हणजे नेमके शरीरांत काय होते? त्याचे स्वरूप-रूप कसे असते ते स्पष्ट करशील कां?'

' आनंद शरीरांत, अंतःकरणांत उत्पन्न होतो व तो मनाने जाणला जातो. " सुख संज्ञकम् आरोग्यम्. " सुखद संवेदना हे आरोग्याचे लक्षण आहे. हे आयुर्वेद शास्त्रच सांगते. सुख ही संवेदना आहे. शरीर, इंद्रिये, सत्व, आत्मा यांचा संयोग म्हणजेच जीवित वा आरोग्य होय. '

' पहा तुझ्या शंकेचे उत्तरच तू मला माझ्या शंकेचे उत्तर देताना दिले आहेस. ध्यानानंतर शरीरेंद्रियांबरोबर सत्वगुणाचा संयोग होतच असतो. हाच सत्वगुणाचा संयोग त्या दिवशी माझ्या आत्म्याशी उत्कटतेने झाला. शरीरेंद्रियांकडून जो ' ॐ नमः शिवाय ' हा मंत्र जपला जात होता, त्याला कारण सत्व प्रधान गुणांचे ध्यानांत उत्पन्न झालेले प्रधानत्व होय. तो सत्वगुण आत्म्याशीच संयुक्त झाल्याने आत्मत्त्वातून तोच मंत्र ध्वनित होऊ लागला. असा संयोग म्हणजे अपूर्व योग. कधी न आलेली पर्वणी लाभली. परमानंद झाला. धन्य व वंद्य ते सद्‌गुरु जे अखंड परमानंदांत वासुदेव निवासात रहातात. !

....४

साधनेत आपली जागृत जाग कुंडलिनी घेते व ती ऊर्ध्वगामी होऊन ब्रह्मरंध्राशी एकरूप होण्याकरता मणक्यातील एकेका चक्राशी एकरूप होत ऊर्ध्व प्रवास करीत असते. सहस्राधार चक्र म्हणजेच मस्तिष्कात असलेले ब्रह्मरंध्र म्हणजेच परब्रह्म शक्ती. म्हणजेच व्यक्तीगत जागतिक शक्ती universal power in individual असे आंग्लभाषेत म्हणू.

आता प्रश्न आहे तो असा की, व्यक्तीगत शक्ती ही जागतिक शक्तीशी एकरूप करणें, जोडणे, हे कसे शक्य आहे ? हे बुद्धीप्रामाण्य मानणाऱ्याना पटायचे कसे ? शक्ती ही व्यक्तत्वात दाखवता येत नाही. अशी व्यक्तीगत शक्ती योगात, साधनेत परमेश्वर शक्तीशी एकरूप करता येते हे पाश्चात्य ग्रंथकार जेम्स मॅकार्टनेंच सांगतात. त्यांच्याच शब्दात पुढील विधान पहा —

Yoga is the joining of the ihdividual soul to the universal soul. The union of the personal spirit to God. This may sound rather an extravagant claim at first sight, But one Should remember that the basic aim of christianity is the ultimate union of the spirit to the God.

या पाश्चात्य विद्वानांनी स्पष्ट शब्दांत म्हटले आहे कीं, जे या पिंडात आहे ते ब्रह्मांडात योगात विलीन करता येते. हें विधान सकृतदर्शनी सामान्यांना हास्यास्पद वाटणे अगर न पटणे हे स्वाभाविक आहे. पूर्वी मी पुष्कळ वेळा संत कबीरांचा दोहा वाचला होता. त्या दोह्यातील अर्थ माझ्या मनालाही पटत नव्हता. आम्ही आरामात बसून, रामच आम्ही करीत असलेला जप करतो आहे हे पटणार कसे ? रामाचाच आम्हाला अनुभव आला नाही तर त्याची कृती मान्य कशी होणार ? पाश्चात्त्य स्वधर्मीयांना पटावे म्हणून त्यांनी सांगितले आहे की, ख्रिश्चन धर्माचेही अंतिम तत्व हेच आहे.

शेवटी सांगतांना जेम्स मॅकर्टनेच म्हणतात कीं, ख्रिश्चन धर्मांत पिंडत्व व ब्रह्मांडत्व यांचे मीलन मृत्युनंतर सांगितले आहे. योगात मात्र पिंड व ब्रह्मांड यांचे मीलन होते. योगी तो अनुभव जिवंतपणीच घेतात.

The main difference between Christain statement and the yogi statement is that the former teaches the union after death of the body, whereas the yoga teaehes that by rigorous training and observances concious union can be achived whliest tbe spirit is still in the flesh. In other words whilst one is still in the world.

'जे पिंडी तेच ब्रह्मांडी' योग्याचे बोल, ही संतांची उक्ती, जे अनुभवले तेच स्फुरले अशा आत्मीयतेचे आहेत.

पिंड व ब्रह्मांड यांचे ऐक्य म्हणजे 'अहंब्रह्मास्मी' हा साक्षात्कार होणे असेच ना? असा अनुभव तुमच्या माझ्या सारख्याला येईल का? ज्यांना साधनेत कांहीही होत नाही त्यांनी असा अनुभव येण्याकरिता काय करावे?

योगाचा अभ्यास करणाऱ्या वरील पाश्चात्य तज्ज्ञाने देखील सांगितले आहे कीं, सारखा सातत्याने अभ्यास करावा. चिकाटी धरावी, रोज साधना नित्य नियमाने करावी. "अभ्यासाचा धरिजे आस। असाध्य ते साधील खास" ॥

प्रत्येकाने हे मनात निश्चित ठसू द्यावे कीं, सद्गुरूंनी कुंडलिनी जागृत केली आहे. सुप्तावस्था ही आपल्या कुंडलिनीची प्रकृती होती. श्रींनी ते स्फुलिंग फुलवले आहे. त्या स्फुलिंगावर साठलेली राख तुम्ही रोज साधनेस बसून फुंका. मग त्याचे तेज पहा. पण डॉ. मणूरकरला पहिल्या दिवशीच असे झाले. मला कांहीच होत नाही. असा नसता विचार मनात आणू नका. मनात नेहमी वैभवशाली विचार अखंड चालू ठेवा. विचारात चुंबकीय शक्ती ओतप्रोत भरलेली असते. (magnetic power) दारिद्री विचार विश्वातील दारिद्रयाला स्वतःकडे खेचतात. तर वैभवशाली विचार वैभवाला स्वतःकडे आकर्षित करतात.

जसे तुमचे विचारतरंग असतील तसेच विश्वातील तरंग वा रंग तुमचे ठिकाणी निश्चित प्रगट होतील.

महान सिद्धयोगी, आत्मसाक्षात्कारी, दत्तावतारी श्री सद्गुरु वासुदेवानंद सरस्वती म्हणतात —

"मी ब्रह्मचि न संसारी । मी 'मुक्त' हे चिंती जे अंतरि ॥
हे चिंतन न घडे तरि । वाक्यचि उच्चारी हे नित्य ॥"

मी मुक्त आहे हे चिंतन होत नसेल तर नुसते 'मी ब्रह्मचि' म्हणजेच 'अहंब्रह्मास्मि' हा मंत्र तरी एरवी नुसते जपत जा. याने ध्यान, धारणेत, साधनेन काय फरक पडतो तो अनुभव घ्या. हे वाक्य मात्र साधनेस बसताना आपण होऊन जपत जाऊ नका. साधनेच्या वेळेशिवाय इतर वेळी या जपाचे चिंतन करायचे. आपल्या 'श्री' चे वासुदेवानंद सरस्वती हे गुरु आहेत. गुरुमहाराजांचे सद्गुरू, त्यांची आज्ञा आहे. ती आज्ञा अनुज्ञा, अनुग्रह आहे, त्याप्रमाणे करा आणि अनुभूती घ्या.

सद्गुरूंनी कुंडलिनी जागृत केली हे मान्यच आहे. पण कुंडलिनी म्हणजे काय ? वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या शरीराचे विच्छेदन केले जाते. शवच्छेदन करताना माकडहाडात अगदी मणक्याच्या खालच्या बाजूला असा कुठलाच भाग दिसत नाही, कीं, जो कुंडलिनीच्या वर्णनाला सदृश आहे. माकडहाडात असणाऱ्या सेंटरचेही कार्य कुंडलिनीच्या कार्याशी मिळतेजुळतें नाही. शरीरातील सुक्ष्माति सूक्ष्म अशा शीरांची माहिती, मेंदूतील निरनिराळ्या बारीकसारीक कार्यांची व्याप्ती, वैद्यकशास्त्राने प्रदीर्घ संशोधनाने सिद्ध केली आहे. इतक्या या प्रचंड संशोधनकार्यात कुंडलिनीकडेच त्यांचे दुर्लक्ष कसे झाले ? संशोधनाच्या ओघातून कुंडलिनीसारखी प्रचंड शक्तीसंपदाच कशी वगळली गेली ?

साधना हा योगमार्ग आहे. योगविद्या ही भारतीय विद्या आहे. योगी, तपस्वी, आत्तापर्यंत हिमालयात, जनसंपर्कापासून लांब वास्तव्य करीत होते. त्यामुळे योगविद्येला जनता पारखी झाली. पाश्चात्यशास्त्र व त्या शास्त्रावरील संशोधन परदेशात झाले. जे परदेशी संशोधकांनी पाहिले नाही, अनुभवले

नाही, त्याचे संशोधन ते कसे करणार ? आत्ता कुठे आलिकडे महेश योगी अमेरिकेत गेले आहेत. तिथे लोक त्यांच्याकडून मंत्रदीक्षा घेतात. त्या दीक्षे-मुळे मनःशांती मिळते, आरोग्याचा लाभ होतो, असे अनुभव ते गोळा करताहेत. त्यांच्या या संशोधनात आपल्याला साधनेपासून लभ्यांश काय होतो हे पाहाणे चालू आहे. स्वत. महेश महर्षी कुंडलिनी जागृत होते असे म्हणत नाहीत. उलट ही मंत्रदीक्षा म्हणजे एक पद्धती आहे, (Tec̀hnic) असे महर्षीच सांगतात. स्वतःकडे त्याचे श्रेय घेताना त्यांची विचारधारणा च अशी आहे, कीं गुरूपद स्विकारण्याइतके हे तंत्र महान नाही. ते कुणासही सहज आचरता येण्यासारखे आहे. म्हणजे स्वतः जोपर्यंत महर्षी कुंडलिनी मानीत नाहीत तोपर्यंत हे संशोधन पाश्चात्य देशात नजीकच्या काळात होणार नाही.

महर्षी कुंडलिनी मानत नाहीत तर घटकाभर आपणही कुंडलिनी नाहीच असे समजू. पण त्यांच्या मताप्रमाणें साधकाने त्यांच्या पद्धतीप्रमाणे एकाग्र होवून मंत्र तर जपावा लागतो. तुम्ही साधनेस पहिल्या दिवशी नुसते श्रींच्या आज्ञेप्रमाणे डोळे मिटून बसलात. बसताना तुमचे मन श्रींकडे एकाग्रही नव्हते. कारण ही शक्तीपात दीक्षा म्हणजे काय आहे यांचे वैद्यकीय ज्ञान तुम्हाला जाणून घ्यायचे होते. दुसऱ्या शब्दात सद्गुरूंच्या दीक्षाशक्तींची परीक्षाच तुम्ही पाहाणार होतात. पण काय झाले याचे वर्णन तुमच्या पहिल्याच लेखात आहे. आणि जे झाले ते असे कां झाले ? कसे झाले ? कुणी केले ? वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या, मनात नसणाऱ्या, न केलेल्या क्रिया करायला लावणारी शक्ती कोणती ? ती शक्ति तुमच्या ठिकाणी कोणी निर्माण केली ? अशी शक्ति शरीरात सुप्त असते ती व्यक्त झाली कीं नवीन शक्तिने शरीरांत प्रवेश केला ? अशा शंकेतूनच हे तुमचे लेखन चालू झाले. हे लेखन तरी कसें पहा. तुम्ही लिहायला बसण्यापूर्वी पुढें काय लिहायचे याचा आराखडा तयार नसतो. आणि लिहिता लिहिताच असें नवनवीन मुद्दें सुचतात कीं

तुम्हाला लिहिताना आगळाच आनंद होतो. व त्याबद्दल आश्चर्यही वाटते. ही सर्व श्रींची कृपा, व त्यांची ही लेखमाला पूर्ण सफल होईल असा आशीर्वाद दिल्याचे हें साफल्यदर्शक चिन्हच असा तुमचा दृढ विश्वास !

आता माझी दुसरी शंका अशी की, तुम्ही दीक्षा घेतलेल्या पहिल्या दिवशी साधनेस नुसते बसून होता. सद्गुरूंची आज्ञा झाली म्हणून बसलात. मनात परिपूर्ण श्रद्धा, भाव नसताना बसलात. शिवाय 'श्रीं' नी सांगितलल्या वेळीं, त्या दिवशीं, त्या स्थळीं बसलात. यात त्या वेळेला, त्या दिवसाला व त्या स्थळाला महत्त्व आहे. याचा अर्थ असा की, त्या दिवशीं, त्या वेळीं 'श्रीं' ना पुण्यातून तुमच्यावर काहीतरी दिव्य संस्कार केले. काय केले हे कळले नाही. तरी हे केले आहे, हे अनुभव सिद्ध आहे. ज्या अधिकारी व्यक्तींनी असा दिव्य अनुभव दिला ते सांगतात कीं, ही कुंडलिनी जागृती आहे अनुभवजन्य ज्ञान हेच त्यांच्या विज्ञानाचे प्रामाण्य. वैद्यक शास्त्रातले शोध लावतांना अगोदर एखादे औषध रोग्यास दिले जाते. त्या रोग्यास त्या औषधाचा गुण आला कीं मग तो गुण त्यातील कोणत्या घटकांनीं आला हे तपासले जाते. तेव्हा अमेरिकेत असणाऱ्या महर्षींची पद्धत व त्यांची दीक्षेची बैठक भौतीकवादावर आहे व आपल्या 'श्रीं'ची कृपा ही अध्यात्मवादावर आहे. ती पद्धत आहे (Technic), तर ही बहुमोल कृपा आहे. हा मुख्य व मोठा फरक आहे. पद्धत म्हणजे (Technic) यात बाह्योपचाराला महत्त्व असते. शक्तिपात दीक्षेत तर कसलेच बाह्योपचार नाहीत. बाह्योपचार शून्य बसणे हीच तर शक्तिपात दीक्षेची बैठक. शून्यावस्थेतून चैतन्यावस्था कशी प्राप्त होते ? प्राप्त झालेल्या चैतन्यावस्थेतून पुन्हा शून्याकडे ही साधनेची परमोच्च अवस्था हे कसे ? साधनेचे अंतिमत्व म्हणजे समाधी (Egoless) संतांच्या भाषेत सांगायाचे म्हटले तर "ब्रह्मानन्दी लागली टाळी । तया देहाते कोण सांभाळी । " ब्रह्मानंदांत असतांना या देहाला कोण सांभाळत आहे ? शरीर-

व्यापार समाधी अवस्थेत अन्न-पाण्याबाचून कसे चालतात, याची काळजी करण्याचे कारण काय? ज्या ब्रह्माने निर्माण केले त्याच्याशीच एकरूप झाल्यानंतर निर्मीतत्वाला आत्मत्व राहिलेच कुठे?

"देह देवाचे मंदिर" हे सांगणाऱ्या संतांनी या देहात देवाचें अस्तित्व अनुभवले असलेच पाहिजे. संत कबीराचा दोहा अर्थासह अनुभवल्यानंतर व त्यातील परमानंदाचा आस्वाद चाखल्यानंतर माझी पूर्ण खात्री झाली आहे कीं, संतांचे बोल हे आप्त वाक्य म्हणून प्रमाण मानलेच पाहिजे. तेच संत त्याच मंदिराचे वर्णन करताना सांगतात कीं, "आत बाहेर निर्मळ"। ते शरीर आतून बाहेरून निर्मळ होते. वागण्यात, बोलण्यात, आचरण्यात पवित्रता येते योगासनाने व्यक्तीत मानसिक परिवर्तन कसे होते, हे मात्र अद्याप पाश्चात्य संशोधकांना गूढच वाटते. पाश्चात्य ग्रंथकार 'जेम्स मॅकार्टनी' योग व योगासने यांचा आरोग्याच्या दृष्टीने विचार करताना सांगतात "It Could be summarised as having a fit and healthy body, strong in all parts under the control of an informed and caultured mind and a masterful will animated by the highest ideales.'

योग व योगासनाने अपूर्ण मानव पूर्णत्वाकडे कसा जातो हे मात्र विशद करता येत नाही. अशी स्पष्टोक्ती त्या ग्रंथकारानें दिलेली आहे.

कार्य घडल्यानंतर कारण असलेच पाहिजे. योगासनात मुख्यत: पाठीच्या कण्याच्या विविध हालचाली होतांना कण्याला निरनिराळ्या तऱ्हेचें बाक दिले जातात. कण्यातील प्रत्येक मणकान् मणका व त्याचें स्नायूबंध, मणक्यातून निघणाऱ्या शिरा, यांना व्यायाम होतो. सारांश, योगासनांत मणक्याला अधिक व्यायाम होतो. योगक्रियेत योगी तासन् तास आसनांत बसून असतात. त्या बसण्यात ताठपणा असतो. साधनेस बसतांना श्रींची आज्ञा असते की ताठ बसा. "पाठीला पोक देऊन पेंगाळून बसू नका." मान ताठ, दृष्टी समोर,

डोळे मिटून बसा. पाठीचा कणा खालपासून मस्तकाच्या वरील भागापर्यंत सरळ रेषेत असू द्यावा. ही आपल्या श्रींची साधनेस बसवण्यापूर्वी कसे बसावे या संबंधीची आज्ञा आहे.

पाठीच्या कण्याला झालेला व्यायाम हे योगासनाने झालेल्या परिवर्तनाचें मुख्य केंद्र होय. पाठीच्या कण्याचें काहीतरी वैशिष्ट्य असलेच पाहिजे कीं, ज्याच्यामुळे व्यक्तीची विचारधारा, मानसिक प्रवृत्ती, व वृत्ती ही सत्प्रवृत्ती-कडे वळते. जे असत् नव्हे ते सत् ! जे अमंगल नव्हे ते मंगल. जे अपवित्र नव्हे ते परमपवित्र. तेच परम तत्व ! तीच कुंडलिनी शक्ती.

पाठीचा कणा कसा आहे ? त्याची सुरुवात कुठून होते ? त्याचा शेवट खालील भागाकडे कसा आहे ? मेंदूचा व पाठीच्या कण्याचा दुवा कसा जोड-लेला आहे ? पाठीच्या कण्यातून सर्व शरिरभर शिरांचे जाळे कसे पसरले आहे ? पाठीचा कणा मणक्याचा सहाय्याने बनला असला तरी त्या कण्यात आत काय काय आहे ? कण्यातील मृदु मांसल पोकळीत असलेला द्रव व त्याचें कार्य, त्या द्रवाचा व मेंदूचा वरपर्यंत असलेला अन्योन्य संबंध वगैरे सर्व बाबींचा समग्र विचार पुढील प्रकरणात करताना श्रीसद्गुरूंचे पुण्यस्मरण करून कुंडलिनी म्हणजे काय असावी ? तिचे कार्य वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या शरीरांत कस कसें होतें याचे विवेचन करीन.

(८)

योगासने म्हणजे योगी साधनेत ज्या अनन्य क्रिया करतात त्याचे केले गेलेले संकलन. योगी त्या क्रिया स्वतः जाणून करीत नाहीत. तर ती जागृत कुंडलिनी शक्ती त्यांना करायला लावते. त्या शक्तीला ब्रह्मरंध्रात विलीन व्हायचे असते. तिचा ब्रह्मरंध्रात जाण्याचा मार्ग ती आक्रमत असतांना

योग्यांना अशा क्रिया होतात. कुंडलिनी शक्ती सत्वगुण प्रधान आहे तीं जागृततेने आपला मार्ग आक्रमत असतांना शरीरांतही सत्वगुणाची जागृती होत असावी. म्हणूनच योगासनानें माणूस नैतिक, बौद्धिक, व शारीरिक उन्नत होत असावा असें म्हटले तर मला वाटते वाचकांना पटेल. योगासनांत प्रामुख्याने पाठीच्या कण्याला व्यायाम होतो. तेंव्हा पाठीच्या मणक्यातूनच कुंडलिनीचा मार्ग असावा. निद्रिस्थ कुंडलिनी ऊर्ध्वगमन करतें असें यौगिक ग्रंथात ज्ञानेश्वरासारख्यांच्या अनुभूतीजन्य उक्ती वरून स्पष्ट आहे. तेंव्हां मणक्याच्या खालील भागापासून तिचा प्रवास वर मास्तिष्कांत ब्रह्मरध्रांकडे होत असावा. सुषुम्ना नाडीतून कुंडलिनी ऊर्ध्वगमन करतें. तस्मात सुषुम्ना-नाडी म्हणजे पाठीचा कणा. वैद्यकशास्त्र दृष्ट्या spinal cord असे म्हणू. माझ्या पहिल्या दिवशीच्या क्रियेकडे थोडा दृष्टिक्षेप टाकू. मी जी भस्त्रिक करीत होतों ती यौगिक क्रिया कुंडलिनी जागृतीला पोषक होती. बसून कमरेच्या वरील सर्व भाग गोलाकार स्थितीत फिरवीत होतो. यांत पाठीच्या कण्याबरोबर, त्या कण्याच्या शेवटच्या जागी फिरण्याचा जास्त ताण पडत असावा हे प्रत्यक्ष करून पाहिल्यानंतर वाचकांनाही पटेल. तस्मात पाठीच्या कण्याच्या शेवटच्या भागात पडणारा ताण माझी कुंडलिनी जागृत करण्यास सहाय्यभूत झाला असावा का ?

प्रथम भारतीय योगमान्य ग्रंथात कुंडलिनीचे जे विवेचन केले आहे तें पाहू. योगोपनिषदात कुंडलिनीबद्दल म्हटलें आहे कीं, "मूलाधार गता शक्तीः स्वाधारा बिंदुरूपिणी"

मूलाधारत गेलेली शक्ती, स्व म्हणजे आत्मा, म्हणून स्वाधारा म्हणजे आत्म्याच्या आधारानें राहतें. कुठे राहते तर मूलाधारात राहतें. याचा स्पष्ट अर्थ असा होतो कीं, ती शक्ति शरीरांत तिला आत येण्यास जो मार्ग योग्य वाटला त्या मार्गाने आंत आली व मार्ग संपला तिथें स्थित झाली. तिच्या आंत स्थित झालेल्या ठिकाणासच मूलाधार अशी संज्ञा दिली. तिची

जागृती झाली कीं, ती पुन्हा आंत आलेल्या मार्गातूनच वर प्रवास करणार. हे तुलाही पटण्यासारखें आहे. ती कुंडलिनी त्या मूलाधारांत बिंदुरूपात आहे. यौगिक ग्रंथाधारें सुषुम्ना नाडीतून ती वर प्रवास करते. सुषुम्ना नाडी म्हणजे पाठीचा कणा हे आपण पाहिलें. पाठीच्या कण्याचा शेवटचा आधार म्हणजे मूलाधार म्हणता येईल. शेवटचा भाग म्हणजे गुदद्वाराच्या मागीलभागी कण्याचा जो शेवटचा हालता भाग असतो त्या कॉसिक्सचे शेवटचे टोक, म्हणजे निद्रिस्थ कुंडलिनीचा मूलाधार असावा.

त्या कॉसिक्सचा भाग हालता आहे. म्हणजे माकडाची शेपटी जशीं हालते तसें हे हालत असावें अशी मात्र कल्पना करू नकोस. फक्त मणक्याची हाडें जशी एकमेकांवर आहेत तसेच हेही हाड लहान लहान तीन मणक्यांचेच बनले आहे. ते मणके एकमेकांशी पूर्ण संलग्न आहेत. पाठीच्या कण्याच्या माकडहाडांतील भाग व या तीन मणक्यांनी बनलेल्या कॉसिक्स हाडाचा भाग जिथें सांधला जातो तो संधी भाग. यांत प्रसूती समयीं क्वचित वेळीं थोडा मागे रेटला जाऊन थोडा ढिला होतो. या हाडाचे टोक सापाच्या शेपटी सारखें निमूळते आहे.

वैद्यकशास्त्रदृष्टया पाहिलें तर मणक्यातूनच शिरांचे जाळे सर्व शरीरभर पसरले आहे. त्या दृष्टीने पाठीच्या कण्याला (Spinal cord) शक्ती जीवनांत फार महत्व आहे. पण कॉसिक्सला वैद्यकशास्त्र इतके महत्त्व देत नाही. वैद्यकशास्त्र जो भाग महत्त्वहीन मानतो त्या भागाला तुम्ही फार महत्त्व देत आहात. एवढेच नव्हें तर विज्ञानाने दुर्लक्षिलेल्या भागाच्या टोका-कडील भागी तुम्ही कुंडलिनी सारखी महान् शक्ति असावी असे प्रतिपादन करण्याचा प्रयत्न करीत आहात.

दैनंदिन जीवनांत जरूर असणारें सर्व ज्ञान आपण बुद्धीच्या सहाय्याने मिळवू शकतो. तर्कपध्दतीने विविध प्रमेये सोडवू शकतो पण व्यवहारांतील

बुध्दी वा विवेक परमार्थतील प्रमेये सोडविण्यास उपयोगी पडत नाहीं. ते ज्ञान पुस्तकजन्य नाहीं तर अनुभवजन्य आहे.

याचा अर्थ असा दिसतो कीं, कुंडलिनीचे दर्शन वा वर्णन तुम्हाला सुस्पष्ट करता येत नाहीं व जें वर्णन तुम्ही मांडाल ते मी शंका न विचारता ग्राह्य मानावे. कारण माझ्या शंका व्यवहारी. बुद्धीचे दर्शन व कुंडलिनी ही पारमार्थिक. तेव्हां हा मेळ बसायचा कसा ?

तुझी बुद्धी व्यवहारिक व माझी वृत्ती पारमर्थिक असा भेद असूच शकणार नाही. पती व पत्नी एकाच रथाची दोन चाके. शिवाय आपण उयभतांवर एकाच सद्‌गुरूंचे कृपाक्षेत्र आहे. पण माझ्या सांगण्याचा भावार्थ असा कीं, नुसत्या बुद्धीला ही कुंडलिनी समजली असती तर किती छान झाले असते नाहीं ? कुंडलिनी म्हणजे शक्ती. शक्ति म्हणजे Energy. ज्या भागीं ती शक्ति आहे, त्या जागीं आपण आपल्या बुद्धिसामर्थ्यानें एक्यूपंक्चर सारख्या वैद्यकीय पद्धतीने सोन्याची अगर तांब्याची सुई खुपसली असती व ती जागृत केली असती. वैद्यकशास्त्रात निरानिराळी लाईटची मशीन्स आहेत. त्याच प्रमाणें या कुंडलिनीला जागृत करणारें एखादे मशीन शोधून काढून त्या भागाला उत्तेजित करण्याची व्यवस्था करता आली नसती कां ? त्या दृष्टीनें ग्रंथनिर्मिती केली असती. परमार्थ ज्ञानाची विद्यापीठे उघडली गेली असती. हजारोंनी स्थितप्रज्ञ पदवीधर बाहेर पडले असते. पण दुर्दैवाने ते 'ज्ञान व विवेक' शब्दनिष्ठ नाही. ज्ञान व विवेक हे शब्द नेहमीच्या अर्थाने परमार्थाच्या क्षेत्रात वापरले जात नाहीत. या ज्ञानाची पद्धतच निराळी आहे. विज्ञानात ज्ञाता अहं भूमिकेत असतो. तर परमार्थ ज्ञानात ज्ञात्याला अहं स्वतःत विरघळून टाकावा लागतो. स्वतःच्या मनाचे व्यापार तटस्थवृत्तीने पाहाता आले पाहिजेत. तरच त्याचे ज्ञान होईल.

आता ध्यान समयी साधकांनी कसे असावे, त्याबद्दल महाराज काय सांगतात ते पहा. जे होते ते होऊ द्या. ध्यानांत होणाऱ्या क्रियांना रोखू नका.

याचा अर्थ काय तुमच्या अंतर्मनाच्या क्रिया त्यांत तुमचे बहिर्मन न गुंतवता तटस्थ भूमिकेतून पहा? तुमची बुद्धी त्यात पणाला लावून हे असे कां होत आहे? मी भास्त्रिका जास्त करेन तर फुप्फुसावर ताण पडेल कां? श्वास रोखून कुंभक जास्त करेन तर विपरीत परिणाम भोगावे लागतील कां? अशा विचाराने ध्यानांत बुद्धीला आणू नका. द्वैताच्या आधाराने झालेले शब्दज्ञान अथवा निव्वळ बुद्धीने आकलन केलेला विवेक याचा या प्रांतात फारसा उपयोग नाही. तेंव्हां जरी वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टिकोनातून मणक्याच्या या शेवटच्या भागास महत्त्व नसले तरी माझ्या मते या शेवटच्या तीन मणक्यांच्या संलग्नतेनें बन-लेल्या कॉसिक्सला फार महत्त्व आहे. त्यातल्या त्यात त्याच्या टोंकाच्या अग्र-भागाला तर विशेष महत्त्व आहे. कित्येक वेळा जीवनात सरळ दिसणारी गोष्टच फार गहन असते. वरील सूत्रांत सांगितले आहे कीं, ती शक्ति बिंदूरूपात आहे. 'बिंदू' या शब्दाला विज्ञान पारिभाषिक शब्द 'परमाणू' असा मी मानतो. परमाणूत जे सत्य आहे ते तरल आहे व तसेच गहनही आहे. आणि कुंडलिनी शक्ति तर त्याहून गहन आहे. याचे जास्त विवेचन पुढे पाहू. कुंडलिनीचे वर्णन करताना 'शक्ति' असे म्हटले आहे. शक्ती कधी दिसणे शक्य आहे कां? तारेतून वहन होणारा विद्युत् प्रवाह दिसतो कां? आणि वरील सूत्रांत तर सांगतात कीं, ती अशी शक्ति त्या सुषुम्ना नाडीच्या मुळाकडील अग्रभागी स्थित आहे. सबंध कॉसिक्स हाडात ती शक्ति निद्रिस्थ नाही तर त्याच्या टोकांत आहे. शेपटीसारखा निमूळता जो भाग त्या शेपटाच्या टोकांत ती शक्ती आहे. त्या ठिकाणी ती शक्ति आत्म्याच्या आधाराने आहे किंवा आत्मा तिच्या आधाराने आहे असा परस्पर अवलंबित संयोग असावा.

रुद्रयामल तंत्रांत कुंडलिनी ही वायवीय म्हणजे प्राणशक्ति आहे असे म्हटले आहे. तिचे स्वरूप चेतनामय सांगितले आहे. 'सा देवी वायवी शक्तिः' अशा सूत्रात तिचे वर्णन आहे. पाश्चात्त्य संशोधकांना शरीराचे

भौतिक रसायनत्व (Chemistry) कळले, पण त्यातल्या Bayo म्हणजे चैतन्य तत्त्वाचे पूर्णतः आकलन झाले नाही. शवच्छेदन करून शवातील पार्थिवत्वाचे दर्शन घडेल. शवातील प्राण, चैतन्य, कुंडलिनी शक्ति, ही निघून गेलेली असते. जे त्यात नाही त्याचे दर्शन घडणार कसे? या शक्तिचे दर्शन घडावयाचे असेल तर त्याकरिता चेतन शरीराचे माध्यम घ्यावे लागेल. चेतन ज्या शरीराचे माध्यम संशोधक घेतील त्या वेळीं त्या चेतन शरीरांत जाणविणारे चैतन्याचे प्रत्यंतर त्या व्यक्तीच्या अनुभवानुरूप ग्राह्य मानावे लागतील.

उदाहरणार्थ, विंचू चावल्यावर होणाऱ्या वेदनांचे वर्णन वा इलेक्ट्रिक प्रवाहाचा बसणारा झटका, याचे वर्णन अनुभवाशिवाय करता येणार नाही. व अनुभूती घेतलेल्या व्यक्तीच्या शब्दावर आपण आक्षेप घेऊ तर त्याचाही कांही उपयोग नाही. शिवाय विंचू चावल्यानंतर येणारे अनुभव विंचवातील विषाच्या तीव्रतेवर व व्यक्तीच्या भिन्न प्रकृतीवर भिन्नच असणार. तेव्हां अशा वेळीं आपण त्या त्या अनुभूतीच्या खऱ्या खोटयावर शाब्दिक वाद करू तर ते संयुक्तिक होणार नाही. तेव्हां महाराजांच्या दीक्षेनंतर कित्येकांना जाणवणारे अनुभव साधनेत येतील. कांही महाभागांना त्या जागृत शक्तिचे प्रत्यंतर साधनेत येणारही नाही. या शक्तिचे स्वरूप वायवीय सांगितले. याचे कारण शक्ति जागृतीनंतर लाभणारी सर्व अनुभूती प्रायः संवेदनक्षमच असते. संवेदन हे वाताचे, (Nerve) वातवाहिन्यांचें कार्य पाठीच्या कण्यातूनच सर्व वातवाहिन्यांचे जाळे प्रामुख्याने शरीरभर पसरले आहे. तेव्हां शक्ति जागृती व पाठीचा कणा यांचा निकट संबंध असणें अपरिहार्य आहे. जागृत कुंडलिनी पाठीच्या कण्यातून खालून वर प्रवास करते असे धरले तर कण्याचे शेवटचे टोक, हे कुंडलिनीचा मूलाधार मानावे लागेल असें वाटते.

ज्ञानेश्वरांनी ध्यानास बसतांना जे आपण आसन घेतो त्या आसनानेंही कुंडलिनी जागृतीस मदत होते असे सांगितले आहे. ते म्हणतात– आसनाचा उबारा। शक्ति करी उजगारा। कुंडलिनी ते। उबारा म्हणजे उष्णता.

उजगारा म्हणजे जागृती. याचा अर्थ असा आहे कीं, साधनेस बसतांना जे आसन आपण घेऊ ते मऊ पण उबदार असावे. आपले ' श्री ' सांगतात कीं, लोकरीचे अगर गोणपाटाचे आसन घ्यावे. त्यावर एखादे जाड, मऊ असे धूत वस्त्र घालावे. मऊ वस्त्र घालण्यात हेतू असा असतो कीं, साधकाला दीर्घकाल पर्यंत सुखानें, स्थिरतेनें बसता यावे. आसन चांगले कोणते तर, " स्थिर सुखमासनम् । " ज्या आसनावर आपण बसू ते सुखद असावे पण साधी मांडी घालून बसावे कीं पद्मासनात बसावे ? अशी शंका तुला येईल. त्याचेही उत्तर वरील सूत्रात आहे. साधी मांडी घालून बसण्याची सामान्यांची सवय असते. या सवयीत स्थिरता व दीर्घकालता येईपर्यंत त्याच आसनात साधना करावी. या आसनात सुखना लाभली कीं, हळूहळू पद्मासनात साधनेस बसण्याची सवय करावी. आसनाचा व सुषुम्नानाडीच्या मूलाधाराचा निकट संबंध या कॉसिक्स हाडाच्या शेवटच्या टोकामार्फतच येईल.

ज्ञानेश्वरांनी कुंडलिनीचे वर्णन कसें केले आहे पहा.– " तैशी ते कुंडलिनी । मोटकी औट वळणी । अधोमुखी सर्पिणी । नेदली असे ।। " मोटकी या शब्दाचा अर्थ लहान असा आहे. औट वळणी म्हणजे साडेतीन वेढे घातलेली असा अर्थ होतो. अशा या कुंडलिनीला सर्पाच्या पिलाची उपमा देऊन ज्ञानेश्वर तिचे वर्णन करतात कीं, हे पिल्लू आपले तोंड वेटोळ्यात खाली खुपसून झोपले आहे. सापाचे पिल्लू असेंच झोंपते. त्या पिलाच्या शेपटीला धक्का दिला कीं, ते तोंड वर करून ताठ फणा काढून ऊर्ध्वगामी होते. सापाची शेपटी व कण्याचें शेपूट यांची साम्यता दिसते. शेपटीच्या टोकाला आपण डिवचतो. तर श्री शक्ती या झोपलेल्या कुंडलिनीच्या मूलाधारी स्वसामर्थ्यानें तिला जागे करतात. जाग आणली कीं कुंडलिनी खवळून वर उसळी मारते. सापाने तरी शेपटीच्या टोकाला डिवचल्यावर इतके खवळून कां ऊर्ध्वगमन रूप घ्यावे ? हा दोघांचा प्रकृतीधर्म आहे. तीच कुंडलिनी जागृत होण्यापूर्वी कशी होती– ' तैशी सुबुद्ध आटली । " म्हणजे

ती तिच्या स्थानी योग्य तऱ्हेनें शरीरभावानें बंधयुक्त होती. "पुटीं होती दाटली" । शरीरांतील त्या संकुचित भागी दाटून स्थित होती. पुढें ज्ञानेश्वर म्हणतात, "तें वज्रासनें चिमुटली । सावधू होय ॥" सुप्त असलेल्या कुंडलिनीला वज्रासन घालून बसल्यावर चिमटा बसल्यासारखे झालें. ती डिवचली गेली; तिला जाग आली

याचा अर्थ असा होतो, विशिष्ट आसनानें कुंडलिनी जागृतीस मदत होते. म्हणूनच मी मागे सांगितलें कीं, पुढे पुढे पद्मासनात अगर बद्ध-पद्मासनात साधना करावी. पण तें आसन सुखावह वाटत असेल तरच तसें करावे. ज्ञानेश्वर सांगतात, वज्रासनाने कुंडलिनीला चिमटा बसतो. माकड हाडाच्या सभोवतील सर्व स्नायूबंध, शिरा यांच्यावर पडणारा विशिष्ट ताण त्या मूलाधारीही पडत असावा. यालाच ज्ञानेश्वर चिमुटली म्हणत असावेत. म्हणजे यौगिक आसने करणाऱ्यांची कुंडलिनी आसनाने वेळोवेळीं जाग घेत असावी. या कुंडलिनीच्या नकळत होणाऱ्या जागृतावस्थेनेच आसने करणारी व्यक्ति शारीरिक, मानसिक व नैतिक नकळत उन्नत होते. आसने करणारी व्यक्ति अशी उन्नत होते हे जेम्स मॅकार्टनें यांनी मान्य केले आहे. पण आसनाने व्यक्तीत असे परिवर्तन कां घडावें हे त्यांना स्पष्ट करता आले नाहीं. ते ज्ञानेश्वरांनी ओवींत गोविले.

आपलें 'श्री' ना लोकनाथतीर्थांच्याकडून दीक्षा मिळण्यापूर्वी तें आसने करीत होतें. तरी पण ज्याला कुंडलिनी जागृती म्हणता येईल ती झाली नव्हती. म्हणूनच एकदां लोकनाथतीर्थजीं श्रींना म्हणाले, "वामन, आसन करके तूं कितने कष्ट उठाने वाला ? इससे तेरी कुंडलिनी कभी जाग लेने-वाली ?" श्रींनीं उत्तर दिलें, 'आप जिस वक्त कृपा करेंगे उस वक्त.' लगेच त्याच वेळीं त्यांचा वरदहस्त श्रींना लाभला व लगेच कुंडलिनी जागृती झाली. तेंव्हां मला वाटते गुरुकृपेशिवाय कुंडलिनी जागृती अशक्य आहे. तसें नसते तर आपलें श्री दीक्षा गुरूच्या शोधात जिवाची तमा न बाळगता, आपत्तींची,

कष्टाचीं, पर्वा न करतां भ्रमंती करीत राहिलेच नसते. केवळ आसनांनी कुंडलिनी जागृती झाली असती, तर तिला निरानिराळ्या योगासन पंडितांनी कुंडलिनी जागृतीचे उन्हाळी वा हिवाळी वर्ग सुरू केले असते. तुम्ही तर १९४१ सालापासून थोडी का होईना पण आसने करताच आहात. असे असूनही १९७० सालापर्यंत तुमची कुंडलिनी तर जागृत झाली नाहीच नाही. पण मी दीक्षा घेण्याचा मानस व्यक्त केला तेव्हां तुम्ही स्वतः दीक्षा घेण्यास लवकर तयारीही दाखवली नाहीत. हे असे कसे ?

याला कारण वैद्यकशास्त्राशी माझा असलेला नित्य, निकट असा संबंध. आसनाने संपूर्ण कुंडलिनी जागृती होते असे माझे म्हणणें नाहीं. त्यायोगें दीक्षा घेतल्यानंतर कुंडलिनी जागृती सुकरतेने होते. त्या जागृती कारितां लागणारी पूर्वपीठिका शरीरांत तयार करण्याचे कार्य आसनानें घडतें. मशागत केलेल्या जमीनींत बी पेरलें तर लवकर उगवतें. खडकाळ जमीनींत अंकुरोत्पत्ती व्हायला वेळ लागतो. श्रींचे कुंडलिनी जागृतीचे सामर्थ्य किती आश्चर्यकारक आहे, याचे प्रत्यंतर विविध साधकांचा अनुभव पाहून तुला कळलेच आहे. अशी शक्ति त्यांना लाभण्यास कारण हेंच कीं, त्यांचे सर्व जीवन व आसनादि क्रिया, या शक्तीच्या जागृतीस पोषक अशाच होत्या. म्हणून आसनांना योगासनें म्हणतात. ज्यांना एकाग्रता साधत नाही, त्यांनी पूजेच्या वेळीं किंवा इतर फावल्या वेळीं वज्रासनांत किंवा पद्मासनांत बसण्याचा परिपाठ ठेवावा. या सवयीने साधना सुकर होईल.

ज्ञानेश्वरांप्रमाणें योग तारावली ग्रंथांतील पुढील सूत्र पहा. " बंधत्रयाभ्यास विपाक जातां रेचक पूरकाभ्यां विवर्जितां विषय प्रवाहं विशोषयान्ति केवल कुंभरूपां विद्या (अहं भजे) । बंधत्रय म्हणजे जालंदर बंध, उड्डीयान बंध आणि मूलबंध, ही तीन आसने होत. यांच्या अभ्यासाने कुंडलिनीची जागृती होते.

आतां तुझी शंका उद्‌भवेल म्हणून स्पष्ट करतो कीं, केवळ सापाच्या पिलाचे रूपक घेऊन ज्ञानेश्वरांनी कुंडलिनी जागृतीचा अनुभव स्पष्ट केला आहे. कुंडल शब्दाचा अर्थ वेटोळे तर कुंडली शब्दाचा अर्थ सर्प असा आहे. तेंव्हां आतां ज्ञानेश्वरांचे वज्रासन व योग तारावली ग्रंथकार सांगतात ते बंधत्रय कसे करावे तें पाहू. म्हणजे या आसनानें शरीरांतील कोणकोणत्या विभागाला कसा ताण पडतो, काय प्रक्रिया असावी, हे तुला कळेल.

वज्रासन कसे करावे ते पहा. दोन्ही पायांच्या टाचा व आंगठे जोडून टाचावर कुल्हे टेकून टाचांवरच बसायचे. यांत तळपाय वर होतात, मान व पाठीचा कणा ताठ सरळ रेषेत ठेवून बसायचे. दृष्टी समोर ठेवावी. दोन्ही हात सरळ ठेवून हाताचे तळवे गुडघ्यावर ठेवायचे. या आसनांत पाठीच्या कण्याच्या खालील टोकावर ओढ लागते. टाचावर कुल्हे टेकून आपण बसतो. याचा परिणाम दोन्ही कुल्ल्यांचे स्नायू व कॉसिक्स हाडाशी संबंधित शिरा व स्नायूबंध हेही ताणले जातात. या आसनाने सगळ्या पाठीच्या कण्यावरच एक प्रकारचा तणाव पडतो. पर्यायाने अंतर्यामी असलेल्या कुंडलिनीवरही अशीच प्रतिक्रिया होत असावी. परमपूज्य जनार्दन स्वामी या आसनाच्या अभ्यासाने शरीराची सुस्ती जाते, एक प्रकारचें चैतन्य प्राप्त होतें, मलशुद्धी होतें, मांड्या, पोटऱ्या, पोट, कणा, कंबर यांतील विकार दूर होतात, असे त्यांच्या योगमंदिरात केलेल्या प्रयोगांवरून ते स्वानुभवाने सांगतात. पाठीचा कणा म्हणजे सुषुम्ना नाडी. तिची शुद्धी या आसनाने होते असे या स्वामीजींचें मत आहे. ज्ञानेश्वरांचाही या आसनाचा स्वानुभव आहे.

आता बंधत्रयांपैकीं प्रथमतः मूलबंध कसा करावयाचा तें पाहू. मूलबंध ही एक आकुंचक क्रिया आहे. प्राणायामाकरितां आपल्या प्रकृतीस योग्य असें सिद्धासन अगर पद्मासन घालून बसावे. यावेळीं पाठीचा कणा सरळ, छाती फुगवून पोट आंत ओढून बसणें, श्वास खेचून आंत ओढावा. हे करतांना

गुदस्थानांतील नाडीही आंत ओढावी. तो कशी ओढावी? अशी शंका तू विचारण्यापूर्वी मी त्याचे सोदाहरण विवेचन करतो. सार्वजनिक कार्यांत आपण बसलो आहोत अशी कल्पना कर. शौचाचा अति जोरदार वेग आला. त्या कार्यभागातून उठून शौचास तर लगेच जाता येत नाहीं. तो वेग आपण आवरून धरतो हे नकळत करतो. म्हणजे गुदस्थानांतील स्नायू आपण आकुंचन करतो. ते स्नायू आकुंचित स्थितीत रहावेत म्हणून तेथील वातवाहिन्यांवर (Nerves) ताबा ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. ही क्रिया होत असतांना बारकाईनें लक्ष दिले तर तेथील स्नायू, शिरा म्हणजेच योगभाषेंत नाड्या, यांना आपण वरच्या बाजूला खेचतो आहोत हें निश्चित जाणवतें. म्हणजे गुदस्थानांतील नाड्या वर खेचण्याची क्रिया थोड्या फार प्रमाणांत किंवा प्रसंगोपात्त आपल्या संवयीची आहे. गुदमार्गाच्या स्नायूंची रचना आंतपासून बाहेरील भागापर्यंत लहानमोठ्या गोलाकार स्थितीत आहे. पूजेतील शंखांतही आंतील भागीं अशीच गोलाकार वर्तुळ रचना आढळते. म्हणून गुदमार्गांतील स्नायूंना (Spincter) शंखिनी म्हटले. त्या शंखिनीवर ताबा ठेवणाऱ्या नाडीला शंखिनी नाडी असे संबोधिले. पूजेतील शंख त्याकाली सामान्यांच्या परिचयाचा असे. शंखाचें वर्णन करतांना "विष्णुना विधृतः करे" असें पवित्र वर्णन आहे. देहांतील प्रत्येक विभाग पवित्र असावा. उपमाहि पावित्र्याची निदर्शक राहावी या हेतूनें उपमा व उपमेय हे दोन्ही पवित्र.

या सर्व विवेचनांत हें कळले कीं, प्रसंगोपात्त आपण शंखिनी नाड्यावर ताबा ठेवतो. आता या मूळबंध आसनांत त्या भागावर ताबा ठेवायचा आहे असा विचार करून विचारपूर्वक, तिकडे अवधान ठेवून हा ताबा जास्तीत जास्त ठेवण्याचा प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करायचा. मला वाटते, वाचकांना यांत अशक्य वाटण्याचे कारण नाहीं.

पण मूलबंध म्हणजे काय? तो कुठे आहे? या आसनाने त्या बंधाला

ताण कशा करता द्यायचा? कुंडलिनीचा व त्याचा कांही संबंध आहे कां? हे मुख्यच तुम्ही स्पष्ट केले नाही.

तुझ्या शंकेचे उत्तर देण्याकरताच या बंधत्रयांपैकीं मूलबंध या आसनाचा विचार चालू आहे. शौचाप्रमाणें कित्येक वेळा लघवीचाही वेग त्या त्या ठिकाणावर ताबा ठेवून आवरावा लागतो. हे करतांना आपण मूत्राशयाचें जें द्वार आहे त्या द्वाराच्या क्रियेवर ताबा ठेवतो. या करितां लघवीचा वेग येतो म्हणजे काय होते ते पाहू. ज्यावेळीं मूत्राशयांत लघवी एका ठराविक प्रमाणांत साठतें, त्यावेळीं मूत्राशयाच्या स्नायूंवर ताण पडतो. ताण पडला कीं, मूत्राशयाचें स्नायू आंतल्या आंत आकुंचन पावायला लागतात. मूत्राशयाच्या पिशवीचे आकुंचन व्हायला लागलें कीं, मूत्राशयाच्या द्वाराचें आकुंचन अवस्थेंत असलेलें गोलाकार स्नायू प्रसरण पावायला लागतात. म्हणजे मूत्राशयाचें द्वार उघडण्याची क्रिया व्हायला लागते. मूत्राशयाच्या स्नायूंना आकुंचन पावण्याची व मूत्राशय द्वारीं असलेल्या स्नायूंना प्रसरण पावण्याची संवेदना ज्या शिरां-मार्फत होतें त्या शिरांना यौगि. भाषेंत कुटुनाडी म्हणतात. म्हणजे मूलबंध करतांना आपण शंखिनी नाडीबरोबर कुटूनाडीवरही ताबा ठेवत त्यांना वर वर खेचत असतो. हा ताबा मिळविण्याकरितां आपल्याला श्वास आंत घ्यावा लागतो. श्वास आंत घेण्याच्या क्रियेला पूरक म्हणतात. तो ताबा किती वेळ ठेवायचा हे आपण आंत घेतलेला श्वास जितका वेळ रोखून धरूं त्यावर अवलंबून आहे. श्वास आंत रोखून धरण्याच्या क्रियेला कुंभक म्हणतात. श्वास सोडला कीं ताण कमी होतो. हा ताण हळूहळू कमी करावा. एकदम ताण कमी करू नये. हा नियम महत्वाचा आहे. म्हणून श्वास हळूहळू सोडावा. श्वास सोडण्याच्या क्रियेला रेचक म्हणतात.

शंखिनी व कुटू या दोन्ही नाड्यांचे मूळस्थान त्यास मूलबंध चक्र म्हणतात. पाठीचा कणा मेन्दूच्या मागील भागापासून सुरू होतो व गुदाच्या मागील भागी संपतो. त्याला योगशास्त्रांत मूलबंध चक्र म्हणतात. पेलव्हिक

प्लेक्सस ऑफ सिंपथेटिक या पाश्चात्य शास्त्रानुसार असलेले प्लेक्सस या कॉक्सिक्स हाडाच्या वरच्या भागी माकडहाडांतील भागीं असलेल्या सुषुम्ना नाडींत आहे आणि या प्लेक्ससला मूळबंध चक्र म्हणता येईल. मूळबंध या आसनांत आपण ज्यावेळीं शंखिनी व कुट्टू नाडी, वर खेचून त्यांच्यावर ताबा मिळवण्याचा प्रयत्न करतो, त्यावेळीं या प्लेक्सल वरही आपण ताबा मिळवतो. परिणामीं कंदर्प (प्रॉस्टेट) ग्रंथी, मदनग्रंथी (Seminal Vesiegls) यांच्या कार्यांवरही आपण नियंत्रण राखतो. त्यायोगें या ग्रंथीचे क्षुल्लक कारणाने होणारें उत्तेजन होत नाहीं. याची प्रतिक्रिया अनैसर्गिक येणारे कामुक विचार व आचार यांना आळा बसतो. त्यावर जय मिळविणें सहज शक्य होते. स्त्रियांत अशाच रतिग्रंथि व मिथुनग्रंथी असतात. त्यांना बार्थोलिन व स्केनग्रंथी म्हणतात. स्त्री-स्वभावांत व आचारांत असाच विजय या मुद्रेने मिळतो. हा बंध रोज केल्यानें वृद्धत्व लवकर येत नाहीं.

आतां जालंधर बंधाचा विचार करूं. मूलबंधांत पूरक केलेला प्राणवायू योग्य वेळेपर्यंत शरीरांत थांबवतां आला पाहिजे. यानें शरीरांतील सर्व रक्त शुद्ध होतें. कुंभक करता आला कीं, ज्यायोगे गळ्यावर दाब उत्पन्न होईल असा जालंधर नावाचा बंध करता येतो. मूलबंधास बसलेल्या आसनांतच पूरक करावयाचा. पूरक करतांना छाती पुढे आणून हनुवटीचा दाब गळ्यावर पडेल अशा बेताने ती थोडी खाली वाकवायची. हनुवटीचा दाब गळ्यावर जितका जास्त पडेल तितक्या प्रमाणांत पूरकानें फुप्फुसांत घेतलेला प्राणवायू अधिक वेळ आंत कोंडता येतो. ही जालंधर बंधाची क्रिया चांगली व्हावी या करितां जिव्हा बंधाचाही अभ्यास करावा. जालंधर बंध करत असतांना जीभ वरील दातांच्या मूळाशी आंतल्या बाजूने लावत लावत जिभेचे टोक इतके आंत न्यावे कीं, जीभ ताठ करून गळ्याच्या मागील भागी टाळूपर्यंत न्यावयाची. यांत जिभेच्या मूळालाही ताण पडतो व गळ्यावरही अधिक तणाव येतो. जालंधर बंध पूर्ण झाल्यावर जेव्हां श्वास सोडावा वाटतो तेव्हां उड्डीयान बंध करावा.

मूलबंधाप्रमाणेंच गुदापासून ओटीपोटापर्यंतचा भाग आंत व वर ओढलेला जालंधर बंधात असतोच. जालंधर बंध पूर्ण होते वेळीं कुंभक हळू-हळू सुटू लागतो व आंत ओढलेला भाग ढिला पडतो. तेव्हां पुन्हा गुद व ओटीपोट यांतील नाड्या वर खेचून घ्याव्या व त्याच वेळीं बेंबीच्या मागचा भाग कणासुद्धां आंत आंत ओढीत राहून नाकपुड्याने श्वास बाहेर सोडीत जावें. श्वास ज्या प्रमाणांत बाहेर निघत जाईल त्या प्रमाणांत पोटाचा सर्व भाग व फुप्फुसांतील सर्व कर्ब वायू बाहेर पडेल. आणि पोटाच्या भागांत ७ ते ८ इंच खोल असा मोठा खड्डा तयार होईल. याला उड्डीयान बंध म्हणतात.

या तिन्ही बंधाच्या क्रियेचा विचार करतां गुदस्थान, मूत्राशय स्थान, कटिस्थान व ओटीपोट या स्थानीं या बंधत्रयानें विशिष्ट प्रक्रिया व एक आगळाच तणाव पडतो. याचा परिणाम कुंडलिनीच्या वास्तव्याचा जो मूलाधार कॉसिक्स हाडाचे शेवटचे टोक, त्यावरही ताण पडत असावा. या सर्व विवेचनावरून कुंडलिनी ही कॉसिक्स हाडाच्या शेवटच्या भागी असावी असें वाटते.

(९)

हे जें बंधत्रय सांगितले त्या पासून कुंडलिनी जागृतीस कसा उपयोग होतो तें पाहू. या बंधत्रयाचा आरोग्याच्या दृष्टीने काय उपयोग आहे ते पहा. गुद व गुदाच्या आजूबाजूचा भाग हे अपान वायूचे क्षेत्र आहे. या क्षेत्रांत मलमूत्र विसर्जन आणि स्त्रियांच्या गर्भाशयाच्या संबंधानें मासिक धर्म, रज-स्राव, गर्भधारणा, प्रसूती इत्यादि कार्यें येतात. जोपर्यंत अपान वायु नैसर्गिक स्थितींत असतो तोपर्यंत हीं कार्यें योग्य प्रकारें होत असतात. खाण्यापिण्यांतील आणि इतर वागण्यांतील दोषांमुळें अपान वायू विकृत होतो. त्यावेळीं प्रकृतींत विकृती निर्माण होते. सगळ्या वासनेंत विषयवासना ही माणसाला अधो-

गतीला नेणारी वासना आहे. याचा अर्थ विषय वासना हा प्रकृतीधर्म नाही असा नव्हे. ती वासना ताब्यांत ठेवता यायला हवी. त्या करतां लागणारा संयम व विवेक या बंधत्रयानें लाभतो. बंधत्रयाचें विवेचन करतांना हा भाग स्पष्ट केला आहे. वैषयिक वासनेकडे शरीराची गरज म्हणून पाहायला शिकले पाहिजे. आपण मनाची लहर म्हणून त्याचे आहारी जातो. आपलें मन आपल्या ताब्यात ठेवता येत नाही. या बंधत्रयाने वीर्यग्रंथीचें कार्य व त्या ग्रंथींना मिळणारीं उत्तेजनें ही सर्व योग्य मार्गानें होतात. याचा परिणाम मनावर सहजगत्या ताबा राखला जातो. ज्या नाड्या स्त्री व पुरुष बीज ग्रंथींना कामुक बनवतात, त्या नाड्यांचे उठल्यासुटल्या वारंवार होणारें उत्तेजन या बंधत्रयाने कमी होतें.

वासनेंतल्या अग्रगण्य वासनेंत कामवासना ही प्रथम क्रमांकाची आहे. अग्रगण्य वासना ताब्यात राखता येऊ लागली कीं, बाकीच्या वासनांवर जय मिळवणें, ताबा ठेवणे सुलभ होते. पथ्यानें रोग बरा होण्यास मदत होते. कुंडलिनी जागृतीस वासनाक्षय हें एक पथ्यच आहे. वासनेचा क्षय होऊ लागला कीं, मनाच्या एकाग्रतेचा उदय होऊ लागतोच. मनाच्या एकाग्रतेने कुंडलिनी जागृती लवकर होते. शक्तिपात दीक्षेनें कुंडलिनी जागृती झाली म्हणजे वासनाक्षय होत राहाणारच. रोगी बरा झाला म्हणजे त्यानें पथ्य पाळलें असणारच ! औषध व पथ्य यांचे साहचर्यानें रोगी अल्प कालांत बरा होईल. शक्तिपात दीक्षा व नित्य साधना यानें साधक वासनेपासून लवकर परावृत्त होईल. बंधत्रयाबद्दल मागे दिलेल्या सूत्रांत स्पष्ट म्हटले आहे कीं, बंधत्रयाभ्यासाचा विपाक म्हणजे परिणाम काय, तर विषय म्हणजे वासना यांच्या प्रवाहाचा वा उदयाचा विशेष होय. म्हणजे त्या विषयांना कुंडलिनी शक्ति शोषून घेते. त्यांचे स्वरूप वा रूप पार बदलून जातें. हें कसे होते हें सांगतांना शंकराचार्य म्हणतात, ' विद्यांभजे केवल कुंभ रुपाम । ' या बंधत्रयांत केल्या जाणाऱ्या केवळ कुंभकाने हे साधते.

मागेच तुम्ही सांगितलें कीं, तुम्ही साधनेंत पुष्कळ वेळा श्वास घेतही नाही व सोडतही नाही. म्हणजे हा कुंभक समजायचा कां ? या कुंभकानें कुंडलिनी जागृती होते कीं काय ? तुमच्या या कुंभकानें तुम्हाला वासनेवर जय मिळवता यायला लागला कां ? हा कुंभक ध्यानात सहजरीत्याच होत असतो. तुम्ही तुमच्या मनाने हा करीत नाही. हा कुंभक करताना तुम्ही बंधत्रय तर करीत नाहीच नाहीं, मग या कुंभकाचा व बंधत्रय कुंभकाचा संबंध कसा लावायचा ? दोन्हीं कुंभकांच्या क्रिया प्रकृतिस्वास्थ्याच्या दृष्टीनें व कुंडलिनी जागृतीच्या विशेषत्वाने एकच आहेत कीं परिणामतः भिन्न आहेत ?

सद्गुरूंनी शक्तिपात दीक्षा देऊन कुंडलिनी जागृती केली आहे. कुंडलिनीची जागृती गुरुकृपेने झाली आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनांत मोह, माया, अहंकार, वासना या सर्व आविष्कारांचा प्रभाव शरीरव्यापारावर होतो; तसाच तो या कुंडलिनी शक्तीवरही होतो. जाग घेतलेली कुंडलिनी या सर्व मायावी आविष्कारांच्या आवरणानें निद्रिस्थ व्हायला पाहते. त्या करितांच नित्य साधना आवश्यक आहे. म्हणजे आपल्या बाबतींत कुंडलि-नीची जागृती ही गुरुकृपा आहे तर बंधत्रयांत त्या आसनांची कृती ही कुंडलिनीला जागृत करण्यास कारणीभूत होतें, असे ज्ञानेश्वर व योगतारावलीकार सांगतात. आसनांतील कुंभक कुंडलिनी जागृतीस साहाय्यभूत होतो. नुसता कुंभक करीत बसू तर उपयोगी नाही. शंकराचार्य काय किंवा ज्ञानेश्वर काय हे अवतारी पुरुष होते. त्यांच्या बाबतींत अशी आसनें कुंडलिनी जागृतीस सहाय्य करणें शक्य आहे. निंबाळचे गुरुदेव रानडे यांची कुंडलिनी त्यांच्या स्वयंउपासनेनेच जागृत झाली होती. या ठिकाणीं बंधत्रयांचा जो विचार केला त्याचे कारण, या आसनत्रयानें न कळत कॉसिक्स व माकडहाडांतील स्नायू व शिरा यांच्यावर कसा ताण पडतो ते पाहाण्याकरतां, त्याच प्रमाणें कुंडलिनी जागृतीनें आपणा साधकांच्या षड्-रिपूंवरही जय कसा लाभतो, हेही या बंधत्रयाचा विचार करतांना आपण

पाहिलें आहे. असे पुष्कळ साधक भेटलें कीं, दीक्षेनंतर त्यांचा राग कमी झाला.

वरील देवस्वरूपी व्यक्तिचा विचार करून जर आपण व्यक्तिगत प्रयत्नां-वर भर देऊन तीं जागृत करण्याचा अभ्यास करू तर त्याचे विपरीत परिणाम भोगावें लागतील. स्वप्रयत्नानें. निरनिराळी कुंडलिनी संबंधी पुस्तकें वाचून, आसनें, प्राणायाम, आदि प्रकारानें, कुंडलिनी जागृती करण्याचा प्रयत्न एका व्यक्तीने केला. त्या व्यक्तिला अर्धवट वेड लागले. श्रींचा मुक्काम नरसोबा वाडीस होता. तिथें त्या व्यक्तिला श्रींच्या दर्शनास आणलें. त्याला पाहिल्या-बरोबर गुरुदेवांनी सांगितलें कीं, कुंडलिनी जागृती करण्याचा चुकीचा मार्ग अवलंबिल्याने हें वेड लागले आहें. श्रींनी स्पर्श दीक्षा दिली. चार दिवस स्वतःसमोर त्यांची सकाळ संध्याकाळ साधना करवून घेतली. प्रकृतींत फरक पडत गेला. अल्पकालांत हळू हळू ती व्यक्ति पूर्ण बरी झाली. कुंडलिनी शक्ति आहे. तिच्यात जागृती ही युक्तीनेच आणावी लागते. गाढ झोपलेल्या माणसाला जागे करतांना जर आपण भयानक आरो-ळीनें, आवाजानें जागे करू तर तो दचकून उठेल. दचकणे हा एक मानसिक आघातच आहे. यांत झोपणे व झोपेंतून उठणे हे आपल्या दैनंदिन प्रकृतीस परिचयाचे आहे. असें असूनही जाग आणतांना योग्य ती रीत न वापरली तर मानसिक ताण बसतोच. इथें तर कुंडलिनीची निद्रावस्था हीच मुळी प्रकृती बनलेली असते. प्रकृतीच्या परिचयाची नसलेली कृती करायची म्हणजे त्या करतां योग्य असा गुरु असणें आवश्यक आहे. मला वाटतें यांत तुला न पटण्यासारखें कांहीं नाहीं. ही सर्व हकीकत ऐकीव नाही. वरील घटना घडली त्यावेळी आपले भाऊसाहेब नवाते वकील वाडीसच होते. त्यांच्या समक्ष हें घडलेले सत्य आहे. महाराजांचे व त्यांचेही बोलणे या बाबतींत झाले. म्हणजे आपल्या महाराजांचेच मत मी वाचकांच्या पुढें ठेवीत आहे.

वरील घटनेवरून वैद्यकशास्त्राच्या भूमिकेंतून मी एक सिद्धांत मांडू इच्छितो. कुंडलिनीच्या जागृतीकरितां अयोग्य मार्ग अवलंबिला तर वेड लागते. मानासिक विकृती निर्माण होते. तेंव्हा ज्यांना वेड लागले आहे, जे अर्धवट वेडे, आहेत मानासिक दौर्बल्य आहे, अशा व्यक्तिंनी शक्तिपात दिक्षा घेतली तर तें दोष नाहींसे होतील. वेड्या व्यक्तित पुष्कळ वेळां सर्पगंधा या वनस्पतिचें चूर्ण चांगले काम करतें. रक्तदाब वाढला नसला तर इतर आयुर्वेदीय औषधांबरोबर ही वनस्पती सुंदर कार्य करतें. दीक्षेनंतर नित्य साधना केली तर रक्तदाब कमी होतो. मनःशांती मिळते. मग वेड लागून न-कळत अशांत झालेले मन पूर्व स्थितीवर येण्यास साधना साहाय्यभूत होईल असा माझा विश्वास आहे. तूं म्हणशील, तशी उदाहरणे आहेत कां? मी दत्त महाराजांच्या अनुज्ञेनंतर तसा प्रयत्न करणार आहे. कुंचल्याचे विष पोटांत गेले तर कोणती लक्षणें होतात याचें शास्त्रज्ञांनीं निरीक्षण केलें. अशी लक्षणें विकारांत दिसली कीं, त्या विकारात अत्यंत सूक्ष्म प्रमाणांत कुचला हे औषधी स्वरूपांत वापरून विकारनाश होतो. वैद्यकशास्त्राची एक प्रणाली या स्वरूपांत वैधकशास्त्र निर्माण करते. कुंडलिनी सारख्या शक्तिचा उपयोग रोग व रोगी या भूमिकेतून कां पाहू नये ?

तुमच्या आत्तापर्यंतच्या विवेचनाचा मथितार्थ असा दिसतो कीं, ज्या व्यक्तींचे आचार, विचार, कृती व प्रकृती सत्वमय आहे अशा व्यक्तितच आत्माभ्यासानें कुंडलिनी जागृती होईल. म्हणजे ध्यानांत तुम्ही जो कुंभक करता तो "विद्यांभजे केवल कुंभ रूपाम्" या आचार्यांच्या कुंभकाहून निराळा आहे कां ?

साधनेंत होणारा कुंभक मग तो माझ्या बाबतीत असो कीं तुझ्या साधने-तला असो, वा अन्य गुरुबंधूंना साधनेंत होत असो, तो माझाही नाहीं व त्या त्या व्यक्तिचाही नाहीं.

अहो, तुमच्या साधनेत होणारा कुंभक तुम्ही करत नाहीं तर काय तुमच्या ध्यानावस्थेंत मी करते? करूनही ते कर्तेपण आपल्याकडे घ्यायचे नाही म्हणजे हे व्यवहारांतील मोठेपणाला भूषविणारें सौजन्य आहे कीं काय ?

व्यवहारांतील मीपणा नाहींसा करण्याचा मार्ग म्हणजेच साधना. त्या मार्गावरची वाटचाल म्हणजेच कुंडलिनी जागृती. ही वाटचाल करतांना त्या जागृत कुंडलिनीला तिच्या जागृतीकरितां जे अडथळे येतात ते दूर करण्यासाठीं ती शक्ति कुंभक करविते. मी स्वतः जर कुंभक करतो असे म्हटले तर त्यासाठीं ध्यानावस्थेचीच जरूरी काय ? ध्यानावस्थेशिवाय ज्या वेळीं मी स्थित बसून असेन त्यावेळीं कुंभक करावा असे कां वाटत नाहीं ? ध्यानावस्थेंत कुंभक होतो याचा अर्थ तो करणारा मी नसून ध्यान वा साधना ही कारणीभूत आहेत. साधना म्हणजेच कुंडलिनी जागृती. तस्मात् कुंडलिनीच कुंभक करविते. कुंडलिनी कुंभक कां करविते हे तू विचारण्यापूर्वीच स्पष्टीकरण करतो.

कुंडलिनीला नागाची उपमा दिली आहे. नाग हे वायुभक्षक असतात. " पन्नगः पवनाशनः "। पन्नग म्हणजे नाग. पवन म्हणजे वायू आणि वायूचे भक्षण करणारा तो नाग. डिवचलेला नाग जागा झाला. जाग आली कीं तो खाली असलेले तोंड वर करून फडा काढून उभा रहातो. हें दृष्य आपण नेहमी गारुडी नाग आणतात त्या वेळीं पाहिलेलें आहे. मुलाधारांत सुप्तावस्थेंत असलेली ही नागरूपी कुंडलिनी सुषुम्ना नाडीच्या विवरांतून ऊर्ध्वगामी होते. जिकडे विवर दिसेल तिकडे जाणे हा नागाचा स्वभाव. विशेष व डिवचल्यानंतर ऊर्ध्वगामी होणे हा त्यांचा प्रकृतिधर्म. फार दिवस अन्नावाचून सुषुप्ती राहिल्या नंतर जर जागृतावस्था आली तर भक्ष्याकडे तीव्रतेने लक्ष जाणे हा प्राकृत प्रकृति स्वभाव. त्या भावाला अनुसरून कुंडलिनीरूपी सर्प हा, शक्ति स्वरूपी अशा प्राणवायूला आपल्याकडे प्रकर्षाने खेचून घेतो. याचा परिणाम श्वासावाटे आंत गेलेला प्राणवायू

कुंडलिनी शक्तिकडे आकर्षिला जातो. त्यामुळें रक्तांत प्राणवायुचे शोषण कमीं होतें. प्राणवायूचें शोषण कमी झालें कीं, निरनिराळ्या इंद्रियांतील, स्नायूतील, पेशींमधील ज्वलनही कमी होते. ज्वलन मंदावले कीं, कर्ववायूची उत्पत्तीही मंदावली. याची प्रतिक्रिया उश्वासही मंदावलाच. म्हणजे आंत घेतलेला प्राणवायू कर्बवायू स्वरूपी होऊन बाहेर पडण्याची क्रिया रोखली जाते. यालाच कुंभक म्हणतात.

कुंडलिनी शक्तिने प्राणवायूला आपल्याकडे आकर्षिल्या नंतर त्या वायूची गति सहजरित्याच त्या शक्तिस्थानाकडे जाते. ती जागृत शक्ति ऊर्ध्वगामीं होऊन सुषुम्ना नाडींत प्रवेश करते. त्या शक्तिबरोबर त्या शक्तिचा भक्ष्य बनलेला प्राणवायूही सुषुम्ना नाडींत ऊर्ध्व गमन करतो. शक्तिच्या आकर्षणानें वायूची गतीही शक्तिगती कडेच येणार. शक्तिचा भक्ष्य बनून राहिलेला शेष वायूही सुषुम्ना नाडींत त्या शक्तिबरोबरच ऊर्ध्व गमन करतो. हे पुढील सूत्रांत स्पष्ट सांगितले आहे. “ प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः ” सुषुम्ना नाडीला प्रतिचीन पथ (Shinat Cord) अथवा पश्चिम मार्ग म्हटले आहे. नाकावाटें श्वास आंत घेणे व बाहेर सोडणे, फुफ्फुसाच्या, हृदयाच्या, आदि क्रिया पुढील भागांत होतात. या पुढच्या भागाला पूर्वमार्ग म्हटले आहे. पूर्वेची उजवी बाजू म्हणजे उजव्या हाताकडचा दक्षिण भाग होय डाव्या हाताकडे उत्तर भाग. अशा दिशास्वरूपी संज्ञा शरीरविभागाला दिल्या आहेत. प्रतिचीन शब्दाचा अर्थ अंतर्मुख असा आहे. सुषुम्ना मार्ग हा साधकाला अंतर्मुख करणारा आहे. प्रत्येक म्हणजे अंतर्यामी परमात्मा, त्याच्या प्राप्तीला हा मार्ग अनुकूल आहे.

पुष्कळशा साधकांना मी विचारतो कीं, साधनेने प्रपंचांत राहून तुम्हाला तुमच्या स्वभावांत, आचरणांत, प्रेरणेंत काय फरक वाटतो ? पुष्कळशा साधकांनी असे सांगितलें कीं, प्रपंचांत राहून त्यांतील आसक्ती कमी होते. विशेष म्हणजे मागे आपल्याकडे अकलूजचे डॉक्टर जामदार आले होते.

वयाने तरुण, डॉक्टरकीचा व्यवसाय. कुणीही हेवा करावा अशी आर्थिक संपन्नता उत्तम. असें असूनही त्यांनी सांगितलें कीं, साधनेने, दीक्षेने, त्या सर्वांबद्दल वाटणारी आसक्ती, आकर्षण वाटत नाहीं. आपल्या महाराजांच्या पादुकांची स्थापना स्वतःच्या मळयांत साधकाश्रम बांधून, जे वाटते तें कृतीनें सिद्ध केले आहे. अशीच अंतर्मुखता, सुखलोलुप शून्यता, तटस्थता, आदि मनोवृत्तीतील बदल साधनेनें माझे मलाही पुष्कळच जाणवतात. अहंभाव निर्माण होऊ नये म्हणून 'स्व' बद्दल जास्त लिहू नये. तेव्हां साधनेनें व्यक्ती कसकसा बदल होतो, तो कां होत असावा, याचें थोडक्यांत सोदाहरण विवेचन केले.

कुंडलिनी शक्ति प्राणवायूला आपल्याकडे खेचून घेते असें सांगितले. प्राणवायूचे स्थलभेदाने व कार्य विभिन्नतेने पाच प्रकार आयुर्वेदानें सांगितले आहेत. व्यानवायू हा हृदयाश्रमी राहून सर्व देहाला व्यापून टाकणारा आहे. श्वासावाटे बाह्य हवा आपण आंत घेतो. ती फुफ्फुसांत जाते. या प्राणवायूचे पुढे रक्तांत शोषण होते, हे आज वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या सिद्ध झाले आहे. हृदयालाही रक्तपुरवठा करणाऱ्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्या आहेत. त्या रक्तवाहिन्यांत अडथळा आला कीं, हृदयाच्या स्नायूंना होणारा रक्तपुरवठा बंद पडला तर हार्ट अटॅक व व्यक्तिचे जीवन बंद. अडथळा निर्माण झाला तर हार्ट अटॅक येतो व उपचारानें रोगी सुधारतो. म्हणजे हा व्यान वायू हृदयाश्रयी राहून रक्तामार्फत सर्व शरिराचें पोषण करतो. त्याच बरोबर हृदयाचेंही पोषण करतो. म्हणून या व्यान वायूला "देहचारीं महाजवाः" म्हटले आहे. एवढेच नव्हे तर शास्त्रकार सांगतात, "प्रायः सर्वाः क्रियास्तस्मिन् प्रतिबद्धाः शरीरीणाम्." शरीर ज्या ज्या क्रियांनीं बद्ध आहे त्या सर्व क्रिया या वायुमुळेंच होतात. हा वायू सर्व देहव्यापी आहे. शरीरांतील हातपादादि अवयवांतील सूक्ष्मातिसूक्ष्म अशा ज्या पेशी आहेत त्यांतही हा प्राणवायू आहेच. तिसरा प्रकार अपान वायू. हा कटिस्थानी असतो.

" अपनोपानगः श्रोणि बस्ति मेाद्रूरुगोचरः " मूत्राशयाची आकुंचन, प्रसरण क्रिया, वृषण क्रियेचे व स्त्रीबीज ग्रंथीचें उत्तेजन, पुरुष व स्त्री जननेंद्रियांची उत्थापनादि क्रिया, या वायूमुळेच होतात. चौथा समान वायू. हा पचन-व्यापारादि सर्व क्रिया, त्यांत पोटांतील लिव्हर, आदि इंद्रियांच्याही क्रिया करतो. पाचवा उदान वायू. हा उच्छ्वास टाकतो. कंठस्थ राहून ध्वनिनाद उत्पन्न करतो. असें हे आर्य वैद्यकाच्या दृष्टीकोनांतून वायूचे पाच प्रकार. तेव्हां जागृत कुंडलिनी साधनेंत श्वासावाटें आंत घेतलेल्या फुफ्फुसांतील प्राणवायूलाच फक्त आल्याकडे आकर्षित करून घेते कीं, देहस्थित असलेल्या सर्व प्राणवायूलाच आपले भक्ष्य बनवते ?

जागृत कुंडलिनी शरीरांतील स्नायू, पेशी, सर्व इंद्रिये आणि सर्व ठिकाणीं असलेल्या प्राणवायूला आपले भक्ष्य बनविते. आपल्या दैनंदिन साधनेंत ही अवस्था नसते. पण या अवस्थेची तीव्रता आपल्या साधनेच्या प्रगाढतेवर अवलंबून आहे.

प्राणवायू कुंडलिनीचे भक्ष्य बनतो. हे ग्रंथाधारे आपण मांडलेत. पण प्रायोगिकरित्या असे सिद्ध करता येईल कां ? किंवा कांही उदाहरणांवरून असें अनुमान काढू शकाल कां ? यांतील हेतू एवढाच कीं, साधकांना आपण काय करतो हे बुद्धिनिकषावर तावून सुलाखून पाहता यावे. शिवाय जे साधक नाहीत पण साधक होण्याच्या विचारांत आहेत, अशांना शक्तिपात दिक्षा, कुंडलिनी जागृती या केवळ तात्विक चर्चा नसून तो शरीरधारणेला सुयोग्य असा मार्ग आहे हे पटेल.

शरीरांतील सर्व प्राण कुंडलिनीचे भक्ष्य बनला म्हणजे शरीरातील स्थूलें-द्रियापासून तो हस्तपादादि शाखेतील सूक्ष्म अशा पेशीतील घटना व विघटना पूर्णतया बंद पडतात. शरीरांतील सूक्ष्म पेशीतीलही ज्वलन बंद झालें कीं, कर्बवायूची उत्पत्तीही बंद. कर्बवायूमुळें फुफ्फुसे, हृदय यांना आकुंचन, प्रसरणा-करितां मिळणारे चेतनही बंद. याचाच अर्थ शरीरांतील ज्वलन जसे बंद, तसाच

बंद पुकार हृदयासारख्या जिवंत शरीराचें अस्तित्व दाखवणाऱ्या हृदयांतही होतो. हे सर्व महान् योगी ज्यावेळीं आपली कुंडलिनी शक्ति ब्रह्मरंध्रांत लीन करतात त्यावेळची ही परमोच्च अवस्था आहे. आपल्या साधनेंत अशी स्थिती येत नसली तरी त्या मार्गावर आपण वाटचाल करीत असतो. म्हणूनच साधनेंत पुष्कळ वेळा श्वास घेतही नाही व सोडतही नाही. तेंव्हा साधनेने आपल्या शरीरांतील ज्वलनक्रिया अशा अंशाने कां होईना बंद होत नसली तरी मंद खास होते. जी गोष्ट आपल्या विश्रांती स्थितींत घडत नाही वा झोपेंतही लोपत नाही अशी प्रक्रिया शरीरांत घडते. झीज कमी की आयुष्यवर्धन अपरिहार्य. तेंव्हां साधनेनें साधकाचे आयुर्मान वाढते.

अहो हे काय सांगताय ? हृदयाच्या स्नायूंना रक्तपुरवठा करणाऱ्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांत अडथळा आला कीं, त्या स्नायूना होणारा शुद्ध रक्तपुरवठा मंदावतो. रक्तपुरवठा मंदावला कीं, रक्तातील तांबड्या रक्त कणांतील लोह-घटकांमार्फत (हीमोग्लोबिन) हृदय स्नायूना होणारा प्राणवायूचा पुरवठाही मंदावतो. असा प्राणवायूचा पुरवठा मंदावला कीं, त्या व्यक्तींचे प्राण कासावीस होतात. त्याला वाचवण्याकरतां तुम्हा डॉक्टर लोकांचींही धावपळ चालू होते. आणि या ठिकाणीं तर तुम्ही सांगता कीं, हृदयापासून ते थेट लहान पेशीपर्यंतचा शरीरांतील सगळा प्राणवायू कुंडलिनी आपल्याकडे आकर्षून घेते. हे पटायचे कसे ?

तुला माहितच आहे. मध्यंतरी आपल्या परिचयाच्या एका व्यक्तीला हार्ट ॲटॅक आला. हा अटॅक येण्यापूर्वी वर्षभर अगोदरच त्यांनी माझ्या सांगण्या-वरूनच महाराजांची दीक्षा घेतली होती. त्या पूर्वी त्यांना कधींच हार्ट ॲटॅक आला नव्हता. हा पहिलाच होता. आपल्या आयुर्वेदीय उपचारानें बरें वाटेल. हा एक शास्त्रीय भाग. तसेच दैनंदिन साधनेंत थोड्या बहुत प्रमाणांत कां होईना त्या हृदयाकडील रक्तपुरवठा मंदावत असावा. अशा अवस्थेंत राहण्याची त्या इंद्रियाला एक सवय साधनेंत लागते. हीं सवय साधकाला

जर हार्ट ॲटॅक आला तर वाचवण्यास कारणीभूत होत असावी. शास्त्रीय दृष्टिकोनांतून हें माझे अनुमान आहे. कांही विद्वद्वर्य म्हणतीय कीं अशा व्याधीनें तुमचें कांहीं गुरुबंधू मृत्युमुखी पडले असतीलच कीं ? पडलेले आहेत व पुढें पडणार नाहींत असा माझा दावाही नाहीं. वरील व्यक्तीला बरे वाटू लागल्या नंतर त्यांनी मला साधनेस बसत जाऊ कां म्हणून विचारले. मी सांगितले अद्याप सहा महिने तरी बसू नका. त्यांनी पुण्यास महाराजांकडे पत्र टाकले. इतक्यांत बसू नका अशी आज्ञा आली. तेंव्हां जर साधकांना हार्ट ॲटॅक आला तर त्या अवस्थेंत तर त्यांनी साधना करायचीच नाहीं. पण पूर्ण बरे वाटल्यावरही एक वर्षभर साधना करू नये. योगशास्त्रदृष्ट्या महाराजांचे काय मत असेल ते मला सांगता येणार नाही. पण वैद्यक शास्त्र प्रणालींतून पाहाता साधनेंत कुंडलिनी प्राण-वायूला आपल्याकडे आकर्षित करून घेते. हार्ट ॲटॅक मध्यें असेंच होतें. तिथें कार्यकारण परंपरा निरनिराळी असते. साधनेंत ती अवस्था प्राप्त झाली कीं, अगोदरच विकारवश झालेले हृदय कुंडलिनी शक्तिमुळें घडणारा हा बदल पेलू शकत नाही पण बरे वाटून कालांतरानें साधना केली तर हृदयाला परिचित अशी ही साधनक्रिया पूर्ण बरे वाटण्यास मदतच करणारी ठरते. उत्तम ज्वरांत दूध हे विषासमान सांगितले आहे. तर निरामय ज्वर अवस्थेंत ते अमृतासमान होते. तेंव्हां माझ्या सांगण्याला कांहीं शास्त्रीय बैठक आहे, हे तुला पटेल. महाराजांचेही मत मज समान असावें असें मला वाटते. त्या करितां पुढील उदाहरण पहा. मुकुंदराव देवघर पुण्यास राहातात. त्यांच्या हृदयांत विकृती निर्माण झाली. हृदय विशारद डॉक्टरांनी त्यांना हृदयावर शस्त्रक्रिया करून घेण्याचा सल्ला दिला. त्यावेळी महाराज होते. त्यांच्या मनांत महाराजांकडे जावे असें आले. तत्पूर्वी त्यांनी महाराजांना पाहिलेही नव्हते. महाराजांनी त्यांना एक मंत्र जपणेस सांगितले. दीक्षेबद्दल विचारता जे दिले तेंच करा. हे महाराजांचे उत्तर माझ्या आत्तापर्यंतच्या

मताशी अनुकूल आहे असें वाटते. देवधरांची समग्र माहिती पुढें मी गोष्टीरूप महाराज या नांवाने छोटी छोटी पुस्तकें प्रसिद्ध करणार आहे त्यावेळीं पाहू.

कुंडलिनी प्राणवायूला आपल्याकडे आकर्षित करून घेते व हृदयासह सर्व इंद्रियें बंद पुकारतात याच्या पुष्ट्यर्थ कलकत्ता मेडिकल स्कूलमध्ये मगेच घडलेले उदाहरण सांगतो. एक योगी कांहीं आजारानें हॉस्पिटल-मध्यें दाखल झाले. हॉस्पिटल म्हटल्या नंतर कांहीं रोगी बरे होणार व कांहीं मरणारही. हे सर्व त्या योग्यानें पाहिले. त्या योग्याचा व तेथें काम करणाऱ्या डॉक्टरांचा थोडा जास्त परिचय झाला होता. एक दिवस त्यांनी डॉक्टरांना विचारले, आपण एखादी व्यक्ति मृत झाली आहे हे कसें ओळखता ? डॉक्टरांनीं मृत व्यक्तींची लक्षणें सांगितली. योग्यांनीं सांगितले मी योगसामर्थ्याने स्वतःला त्या सर्व लक्षणाच्या परीक्षेच्या योग्य स्थितींत आणतो. आपण त्या अवस्थेंत माझी परीक्षा करूं शकता. पण कृपा करून मला जागे करण्याचा प्रयत्न करू नका. शिवाय मी मृत झालो असें समजून अग्नीही देऊं नका. झालें; ठरल्या दिवशीं त्या योगांनीं आपली समाधी अवस्था आणली. वैद्यकीय व्यक्तींनी उत्तमांतील उत्तम साधनांनीं त्यांच्या हृदयाची, नाडीची व डोळ्याची (Puplary reflex) परीक्षा केली. मृत शरीराची सर्व लक्षणे त्या योगी पुरुषांत निर्विकल्प समाधीत आढळली. पण ती व्यक्ति मृत नव्हती. जिवंत असून सजीवत्वाची वैद्यकीय लक्षणे नव्हती. वैद्यकीय तज्ञांच्या पुढें प्रश्न चिन्ह उभा राहिला कीं, ज्याला आपण मृत्यू म्हणतो तो खरा मृत्यु नव्हे कां ? मग मृत्यू म्हणजे काय ?

हें कसे झाले तर ते योगी योग साधनेंत निर्विकल्प समाधींत गेल्यानंतर त्यांची कुंडलिनी शक्ति सुषुम्ना नाडीतून ऊर्ध्वगामी होत होत एकेका चक्राचा भेद करीत करीत मेंदूतील सहस्रार्क चक्र किंवा ब्रह्मरंध्र या स्थानाशीं समरस झाली. म्हणजेच त्यांची व्यक्तिगत शक्ति ब्रह्मशक्तीत वा जागातिक शक्तीत विलीन झाली. ती कुंडलिना शक्ति ऊर्ध्वगामीं होऊन जसजशी एकेका चक्राचा भेद

करते, तो तो अधिकाधिक प्राणवायू तिचें भक्ष्य बनतो व त्या त्या चक्राच्या अधिपत्याखालीं असलेल्या शरीरव्यापार क्रिया मंदावतात वा प्रसंगीं थांबतातही. आपल्या सामान्यांच्या दैनंदिन साधनेंत त्या जागृत कुंडलिनी शक्तिचा ऊर्ध्वगामीं प्रवाह त्या योग्यांच्या मानानें अत्यल्प होतो. म्हणून आपला कुंभकही त्या मानानें अल्प असतो.

अलीकडे दिल्ली वगैरे सारख्या ठिकाणीं पुष्कळच योग्यांचें प्रयोग होतात. ते स्वतःला तीन तीन, चार चार, दिवस खड्ड्यांत पुरून घेतात. हवे वाचून ते जगतात कसें? या प्रश्नाचें उत्तर जागृत कुंडलिनी प्राणवायूला आपलें भक्ष्य बनवते व त्याचा प्रवास पश्चिमाभिमुख करतें हेंच आहे. अशा योग्यांत कुंडलिनीं शक्तिसह प्राणवायू ब्रह्मरंध्रात स्थित असतो. प्राण, प्राणवायू, कुंडलिनी शक्ति, ही सर्व ब्रह्मरंध्रांत स्थित असतात. म्हणून शरीरांत घटना, विघटना, सजीवत्वाचीं शास्त्रीय लक्षणें, ही सर्व नसली तरी ती व्यक्ति मृत नसते. ज्यावेळीं योगी आपली समाधी उतरतात त्यावेळीं ती कुंडलिनी शक्ति सुषुम्ना नाडींतून हळूहळू खाली आणतात. ती शक्ति एकेका चक्रांत आली कीं, त्या त्या चक्राच्या अधिपत्याखालीं असणारे शरीरव्यापाराचें चलनवलन व्हायला लागते. त्याकरितां लागणारा प्राणवायू आत कुंडलिनीनें स्वतःकडे घतलेला असतोच. तोच प्राणवायू त्या त्या चक्रांतून शरीरव्यापारास मदत करतो. अशी ही शक्ति योगी पुन्हा हळूहळू उतरवतात. समाघी लावणें जसें अवघड आहे, त्याहून ती उतरवणें त्यापेक्षां नाजूक आहे. जिना उतरतांना घाई केली तर पाय घसरेल. पाय घसरला कीं, देह खालीं कोसळणारच! कुंडलिनीनें प्राणवायू स्वतःकडे शोषून घेतला असल्यानेंच ती स्वतः ब्रह्मरंध्रातून खाली येत असतांना एकेका चक्रांत पुन्हां सचेतनत्व निर्माण करूं शकतें.

(१०)

वरील सर्व विवेचनावरून तुलाच नव्हे तर वाचकांनाही हे सहज पटण्यासारखे आहे कीं, कुंडलिनी प्राणादि सर्व वायूंना पश्चिमाभिमुख करून

....६

ऊर्ध्वगामी बनवते. अपानवायू अधोगामी असतो त्यावेळीं स्त्री- पुरुष वीर्य-ग्रंथींना कामुक बनवतो. तो ऊर्ध्वगामीं होतो त्यावेळीं वीर्य व ओज यालाही तोच मार्ग पत्करावा लागतो. कार्य प्रवण करणारी चेतना जसें चैतन्य देईल तसें कार्य दिसते. कुंडलिनी उपनिषद ग्रंथांतील एका सूत्राचा अर्थ एका विद्वद्‌र्यांनी इंग्रजीत केला आहे. अगोदर तो जशाचा तसाच पाहू.

It is a matter of fact logical that human Creative forces should be derived from the most reprsentation of the universal creative power.

वरील उताऱ्याचा आशय असा कीं, आपल्या शरीरांत आपणापासून तशींच प्रतिकृती निर्माण करण्याचें सामर्थ्य निसर्गानें ठेवलें आहे. तें सामर्थ्य वा शक्ति हें त्या निसर्गउत्पादक शक्तिपासूनच आपण घेतो.

But thc whole work of Tantric Yoga consist in the bringing it about that sexual force, instead of " descending " under the form of semenal liquid, should retain it ' s subtle form and incorporate itself with the " ascending " Prana.

प्रतिकृती निर्माण करण्याचें सामर्थ्य म्हणजे वैषयिक इच्छा शक्ति. म्हणजे वीर्योत्पत्ती. वीर्यस्त्रवण हें त्या त्या मार्गातून होते. त्याचा प्रवाह अधोमार्गानें होतो. परंतु योगांत हें प्रतिकृती निर्माण करण्याचें सामर्थ्य वीर्य भावात न आणू देतां तें सामर्थ्य समर्थ अशा कुंडलिनी शक्तीच्या ऊर्ध्व प्रवासा बरोबर सुषुम्ना नाडीत प्राणवायूसह ऊर्ध्वगामी होते.

वीर्य, वीर्यस्वरुपांत नैसर्गिक मार्ग न आक्रमता (Subtle form) गूढ स्वरूपांत ऊर्ध्वगमन करतें असा वरील इंग्रजी उताऱ्यांतील अर्थ दिसतो. वीर्य स्वरूपांत तें न राहतां कोणत्या स्वरूपांत तें ऊर्ध्वगामी होते? वीर्योत्पादनाचें कार्य स्त्री-पुरुष बीजग्रंथींकडून होतें. मग अशा वेळीं साधनेंत त्या ग्रंथीं वीर्य उत्पत्ती न करतां त्या वीर्याचें परिवर्तन कोणत्या स्वरूपांत करतात? वीर्याचें स्वरूप बदलण्याचें कार्य या ग्रंथीकडूनच होतें कां?

मुलगा किंवा मुलगी वयांत येण्यापूर्वीही या वीर्यग्रंथी अस्तित्वांत असतातच. थोड्या फार प्रमाणांत त्यांचें कार्य चालू असतें. पुढें ही दोन्ही वयांत आली व अविवाहित असली म्हणजे त्यांच्या ग्रंथींचें कार्य योग्य चालू असतेच. मनः संयम म्हणा, अभ्यासादि इतर विभागाकडे मनाची एकाग्रता म्हणा, वैषयिक भावनेकडे कल नसतो. तेच रिकामी मने, संगती संग दोषाः या न्यायाने संगतदोष चिकटलेली मुलें विषयाकडे वळतात. अशा वेळीं आपण पहिल्या गटांतील मुलांकडे बारकाईनें पाहू तर ती प्रकृतीने, बुद्धीनें, मनाने, उन्नत दिसतात. त्यांच्या अंगकांतीतही फरक दिसतो. त्यावेळीं सहजच आपल्या तोंडून उद्गार निघतात कीं, वयांत आल्यानें ही मुलें वा मुली तेजःपुंज दिसू लागली. याला कारण वयांत आल्यानंतर उत्पन्न होणारे वीर्य शरार भावात परिणत झाले व त्याचे परिणात स्वरूप म्हणजे त्यांची दिसणारी सतेज अंगकांती, बुद्धीची चपलता, प्रकृतीची सुदृढता हे आहे. वीर्याची पुढची परिणती आयुर्वेदशास्त्रदृष्टया 'ओज' हे आहे. म्हणून "ओजःस्तुतेजो धातूनां शुक्रांत्तानाम् परम्स्मृतम्" शुक्रादि सर्व सप्त धातूंचे सार म्हणजे ओज. शुक्रधातू म्हणजे ज्याला व्यवहारांत वीर्य संबोधतात ते. हे ओज म्हणजे शरीरांतील रस, रक्तादि सप्तघटकांचे सार (Extract) म्हटलें आहे. "ओजस्तु धातूनाम् तेजः" सप्तधातूंचे तेज ओज. ब्रह्मचर्याचे तेज, तपस्येचे तेज, श्री सद्गुरूंचे तेज, हे ओज. ओज हे आरोग्याचे चिन्ह. मनःशांतीचे द्योतक. वरील उताऱ्यांतील हा गर्भितार्थ आतां पूर्ण आकलन झाला असेल. प्राणवायू बरोबर हे वीर्य ओज स्वरूपांत सुषुम्ना नाडींत परिवर्तित होऊन ऊर्ध्वगामी होते. याला कारण ध्यानांत आपण न कळत शंखिनी नाडी व कुहु नाडी यांना वर खेचतो. यानें त्यांच्या क्रियेवर आपला ताबा राहतो. कुंडलिनी जागृतीने अपान वायू पश्चिमाभिमुख झाल्यानें हें सर्व घडतें.

म्हणजे कुंडलिनीचा भक्ष्य बनलेला वायू शरीराच्या आरोग्याला बराच पूरक

आहे. आतां मला कळलें कीं, Why meditation is not a fad; but sure guide-post for better health. साधना ही आरोग्य सुधारणेचा खात्रीलायक उपाय आहे, असे पाश्चात्त्य तज्ज्ञांनी सांगावे. साधनेचे संशोधन पाश्चात्त्य देशांत होते. आम्ही नुसती स्वतः पुरतीं साधना करतो. अनुभूतींतून दुसऱ्याला कांहींतरी देतां आले पाहिजे. असो. माझी दुसरी शंका अशी कीं, ध्यानांत माझ्या सारख्या पुष्कळांना कुंभक होत नाहीं. मग त्यांच्या बाबतींत अपानवायू पश्चिमाभिमुख होतो का?

ध्यानास आपण बसलेरे बसलो कीं, कुंडलिनी जागृती होण्यास सुरुवात होते. कुंडलिनी जागृत झाली कीं, जितका वेळ आपण साधनेस बसू व प्रपंचाचे व्याप विसरून जितकी एकाग्रता साधू, तितक्या अधिक प्रमाणांत कुंडलिनीचा सुषुम्ना नाडीत ऊर्ध्वगामी प्रवास चालू होतो. जितके कुंडलिनीचे ऊर्ध्वगमन अधिक तितका अधिक प्राणवायू कुंडलिनीकडे आकर्षिला जातो. तितका आपला श्वास व उच्छ्वास अधिक संथ होतो. हा अनुभव आपणां उभयतास साधनेंत पुष्कळ वेळां येतोही. एवढेच नव्हे तर सर्व साधकांच्या बाबतींत असें होतेंच होते. अमेरिकेंत या बाबतींत प्रयोग केले. एरव्ही माणूस स्वस्थ असतो. त्यावेळी श्वास घेणे व सोडणे ही क्रिया जितक्या प्रमाणांत होते, त्या मानाने ध्यानांत हें प्रमाण जवळजवळ पन्नास टक्यांनी कमी होतें.

अहो, होणारच की! आपण स्वस्थ बसलेले असलो तरी विचार चालूच असतात. डोके, मन कोठे स्वस्थ असतें? त्यांच्या क्रिया त्या मानाने ध्यानांत थोड्या कमी प्रमाणांत चालू असतात. तेव्हां हें साधनेनेच होते असे म्हणता येणार नाही.

तुझी शंका मान्य आहे. शांत झोप ज्याला तूं समजतेस अशा अवस्थेंत मनाचें व्यापार व बुद्धीचें विचारचक्र मंदावलेलेच असते ना? उलट मी म्हणेन, अशा गाढ झोपेंत मनाचें व बुद्धीचें व्यापार ध्यानाच्या अवस्थेपेक्षा

खूपच कमी चालू असतात. कारण आपण झोपेंत आहोत हेच मुळी आपणास जाणवत नाहीं. ध्यानांत पुष्कळ वेळीं आपण ध्यानास बसलो आहोत व ज्या क्रिया होतात वा करतो, त्याकडे तटस्थ वृत्तीनें कां होईना आपण पहात असतो. म्हणजेच त्या क्रियांची जाणीव आपल्याला जाणवते. आयुर्वेदानें झोपेची व्याख्याच अशी केली आहे कीं, 'यदातुमनसिः क्लांते कर्मात्मानः समन्विताः। विषयेभ्यो विवर्तते तदाःस्वापीतिमानवः।' आपला आत्मा, कर्म, यांच्या समन्वयांनी आपल्याला जें विषयाचें ज्ञान व्हावयाचें तें होत नाही. यांत मन मनाच्या स्वरूपांत नसते. ध्यानांत मनाला शरीराच्या क्रियांची अल्पशी कां होईना पण जाणीव असते. कारण आपण सामान्य साधक निर्विकल्प समाधींत नसतो. आपली समाधी सविकल्प असली तरी त्या अवस्थेंतही झोपेपेक्षां श्वसनक्रिया २० टक्क्यांनीं मंदावलेली असते. हें अमेरिकेंत साधकांच्यावर व झोपेंतील व्यक्तिवर निरीक्षण ठेवून सप्रयोग सिद्ध केलें आहे. दोन्ही अवस्थेंत साधक वा झोपेंतील व्यक्ति श्वसनावाटें आंत हवा घेते किती व सोडते किती याचे यंत्रसाहाय्यानें जे आलेख अमेरिकेंतून मिळालें आहेत तें पुढें दिलेच आहेत.

मग निर्विकल्प समाधींत श्वसनव्यापार पूर्णतया बंदच असतात कां? श्वसनव्यापार पूर्ण विराम पावणे म्हणजे हृदयाचे स्पंदनही संपूर्ण बंदच असणार. आणि हे रोजच निर्विकल्प समाधींत होत असेल तर शरीराचें संवर्धन, पोषण कसें होणार?

निर्विकल्प समाधींत शरीरांतील सूक्ष्मातीसूक्ष्म पेशींतील प्राणवायू कुंडलिनी आकर्षित करून घेते. प्राणवायूसह कुंडलिनी ऊर्ध्वगामी होऊन मेंदूतील सहस्राकांत वा ब्रह्मरंध्रांत विलीन होते. ब्रह्मशक्तीशी कुंडलिनी व प्राणवायू एकरूप होऊन राहतात. याचाच अर्थ व्यक्तिगत शक्ति ही जागतिक शक्तीशी एकरूप होते. स्वामी विवेकानंदांच्या भाषेंत यष्टि ही समष्टीशीं समरस होते. याचा परिणाम शास्त्रीयदृष्ट्या पाहणें झाल्यास शरीरांतील सर्व

इंद्रियें, सूक्ष्म पेशी, ही जशींच्या तशी विराम अवस्थेंत असतात. म्हणूनच केदारनाथ, बद्रिनारायण इकडील बर्फमय प्रदेशांत योगी बर्फाच्छादित गुहेंत ध्यानमग्न बसून असतात. शरीरांतील सर्व प्राणवायूच कुंडलिनीनें आकर्षित करून घेतल्यानें बर्फाची थंडी तरी या योग्यांना कशी जाणवणार! कारण स्पर्श हा वाताचा गुण आहे. शरीरांत कसली झीज वा क्रियाच नाहीं तर भुकेची प्रतिक्रिया तरी कशी जाणवणार? जाणीवच शिल्लक नाही तर नेणीव कुठून येणार? शरीरांत झीज नाही तर त्या शरीरावर वयाची वा कालाची छटा दिसणारच कशी? मग योगी सत्पुरुष शेकडो वर्षें जगले कसे अशी शंका तरी कां यावी?

निर्विकल्प समाधींत शरीरांत नैसर्गिक जीवावस्थेंत असणारी कसलीच क्रिया असत नाही हें तुम्ही सांगितलें. पण याची प्रतिक्रिया शरीरांतील मांसादि सप्तधातूंत कूज निर्माण व्हायला पाहिजे. मृत शरीर कांहीं काल तसेंच ठेवणें झालें तर बर्फाचा किंवा इतर औषधी द्रव्यांचा उपयोग करावा लागतो इथे तर हे योगी महाभाग महिने गणती काय किंवा वर्षानुवर्षें काय ध्यानमग्न असू शकतात. त्यांच्या बाबतीत शरीर जसेंच्या तसें कसें राहतें?

मृत शरीरांत कूज निर्माण होणारच. निर्विकल्प समाधींत योगी मृत नसतात. योगी मृत झाल्यानंतर त्यांच्या देहावर योग्य तें संस्कार करतातच. कारण मृतावस्थेनंतर शरीर जसेंच्या तसें उघड्यावर राहू शकत नाहीं. मग तें शरीर योग्याचें असो कीं सामान्याचें असो. निर्विकल्प समाधींत आत्मा, प्राणवायू हे ब्रह्मशक्तीशी एकरूप होऊन त्या देहांतच असतात. कुंडलिनी परिपूर्ण जागृत असते. कुंडलिनीची परिपूर्ण जागृतावस्था म्हणजे ती तिच्या परिपूर्ण शक्ती अवस्थेंत वा रूपांत असतें. कुंडलिनीचें वर्णन करतांना ज्ञानेश्वर तिच्या शक्तिबद्दल सांगतात कीं, "विद्युल्लतेची विडी" म्हणजे विजेच्या कंकणासारखी. विजेचा गडगडाट आपण आकाशांत पाहतो. आकाशांत ढगांच्यामुळें वीज चमकतांना कंकणासारखी ताऱ्यांसारखी दिसते. म्हणून त्या

विजेला कुठलें रूप वा स्वरूप थोडेच असतें ! फक्त तसे दिसते म्हणून जसे दिसते तसे नसते. हेच दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर कुंडलिनीचें वर्णन ज्या शब्दांत सांगितले त्या शब्दाप्रमाणेच अर्थ घ्यायचा नसतो. शब्द हे माध्यम आहे. त्यातला गर्भितार्थ असा कीं, विजेची जशी शक्ति असते तशीं शक्ति या जागृत कुंडलिनींत असते. आकाशांत कडाडलेली वीज कांही सेकंदांतच खाली जमीनीवर येते. ज्या भागीं ती पडते तिथें विहिरी एवढा मोठा खड्डा पडतो. माणसे, वृक्ष यावर पडली तर त्यांच्या नाश होतो. ती जळून काळी ठिक्कार पडतात. जागृत कुंडलिनीने अशीच उष्णता शरीरांत निर्माण होते. याचा अनुभव मी स्वतः केदारनाथ सारख्या बर्फमय प्रदेशांत घेतला आहे. त्यावेळीं तर मी माझ्या नेहमीच्या साधनेच्या अवस्थेंत नव्हतो. माझ्या साधनेतील पहिली पायरी होती. मग निर्विकल्प समाधींत त्या योग्यांच्य शरीरांत कितीतरी पटीने उष्णता निर्माण होत असली पाहिजे. या उष्णतेचा व कुंडलिनी जागृतीचा विचार भौतिकशास्त्रांतून करता येणार नाही. अशी उष्णता शरीरांत निर्माण झाल्यानंतर त्या योग्यांच्या समाधी अवस्थेंत त्यांच्या शरीरांत कूज निर्माण होईलच कशी ?

या माझ्या विधानाच्या पुष्ट्यर्थ हें घडलेलें उदाहरण पहा. सात मार्च १९५२ रोजीं अमेरिकेंत कॅलीफोर्नियामध्यें, लॉस एंजेलिस येथें परमहंस योगानंदांनी महासमाधी घेतली. लॉस एंजेलिस येथील शवागारांत त्यांचा मृत देह ठेवण्यांत आला. या शवागाराचें प्रमुख श्री. हॅरी टी रो हे होते. त्यांनीं रिअलायझेशन फेलोशिप संस्थेला एक पत्र लिहिलें. त्यांत ते म्हणतात, ' या योग्याचे शरीर वीस दिवस झाले आमच्या शवागारांत आहे. शरीराच्या कोणत्याच भागांत विघटन झालेलें नाहीं. त्याचेवर बुरशीसारखे कुठलेंच चिन्ह नाहीं. त्वचेचे धागे, त्वचेच्या पेशी, ताज्यातवान्या वाटतात. आमच्या शवागाराच्या नोंदणीपुस्तकांत अशा तऱ्हेनें शरीर पूर्ण अबाधित राहिल्याचें उदाहरण नाहीं. मृत्यूनंतरही या योग्यानें आपल्या योगसामर्थ्याची प्रचीती दाखवून दिली आहे. त्यांच्या शरीरांतून दुर्गंध असा कधींच आला नाहीं. '

वीज आकाशांत कडाडल्यावर आपण तिकडे पाहिले तर डोळे दिपतात. त्या विजेंत व आपल्यांत अंतरही बरेंच असतें. इतक्या अंतरावरचे तिचे तें तेज आपल्या डोळ्याला सहन होत नाहीं. जागृत कुंडलिनीचें तेजही असेंच प्रखर आहे. हेंच ज्ञानेश्वरांना त्या उपमेंतून सुचवावयाचें आहे. तेव्हां अशा तेजांत ध्यानाच्या अवस्थेंत शरीरांत दोष निर्माण होतीलच कसे ?

जागृत कुंडलिनीनें सर्व शरीर विद्युतमय बनते. अशा निसर्गमय विद्युत शक्तीशीं जें शरीर समरस आहे, त्या शरीरांतील रसांत विदाह अवस्था कदापीही निर्माण होणार नाहीं.

या जागृत कुंडलिनीचें वर्णन ज्ञानेश्वर दुसरी उपमा देऊन करतात. " वन्हि ज्वाळांचीये घडी " अग्नी ज्वाळांची दाहकता या जागृत कुंडलिनींत असते. मग अशी दाहक शक्ति ज्या कुंडलिनीनें निर्माण होते, त्या शरीरांत रस, रक्तादिकांचें वहन निर्विकल्प समाधींत नसले तर शरीर घटकांत विकृति होणार नाहीं. रक्ताचें वहन मंदावले कीं, आपले रक्त गोठतें, हें सत्य आपल्या दैनंदिन परिचयाचें आहे. ज्या शक्तीची व तिच्या कार्याची आपल्या व्यवहारी बुद्धीला ओळख नाहीं, त्या शक्तीचें कार्य आपण आपल्या बुद्धिवादानें जाणूं शकत नाहीं.

अग्नीज्वाळे सारखी शक्ति जागृत कुंडलिनीनें शरीरांत निर्माण होतें. हे पुढील उदाहरणावरून सहज पटण्यासारखें आहे. आपल्या शरीरांतील शक्तींतून ज्वाळा उत्पन्न करून स्वतःला अग्नीनारायणाला अर्पण करण्याचें प्रात्याक्षिक एका योग्यानें चार वर्षांपूर्वी नांदेडला शिखांच्या मंदिरांत केल्याचें वर्तमानपत्रांत सविस्तर प्रसिद्ध झालें होतें. हें प्रत्यक्ष पाहणाऱ्यांनीं अशी माहिती प्रसिद्ध केली होती कीं, त्या योग्याच्या शरीरांतून उत्पन्न होणाऱ्या ज्वाळांचें तेज व दाहकता वेगळ्याच प्रकारची दिसत होती.

मार्च १९७५ मधील हीं दुसरी घटना पहा. यू.पी.मधील एका छोट्या गावांत एका शीख साधूनें स्वतःला योगाग्नींत जाळून घेतले. कुठल्याही बाह्य

अग्नीचा उपयोग केला नाही. डोळे मिटून बसला. त्याच्या शरीरांतून अग्नीच्या ज्वाळा निघूं लागल्या. वैद्यकीय रिपोर्टही, कुठल्याही रॉकेल, पेट्रोल सारख्या ज्वालाग्राही पदार्थांचा उपयोग न करतां हा अग्नी एका अभिनव स्वरूपाचा होता असाच आहे. असा योगाग्नी शरीरांत निर्माण होऊं शकतो.

ज्ञानेश्वरांनीं जागृत कुंडलिनीचें 'वन्हि ज्वाळाचिये घडी' असें नुसतें तिचें शब्दांत वर्णनच केले असें नाहीं तर तिचें प्रत्यंतर मुक्ताबाईचा हट्ट पुरविण्याच्या मिषानें सर्वांना दाखवून दिलें आहे. मुक्ताबाई लहान होत्या. त्यांना मांडें खाण्याची तीव्र इच्छा झाली. भिक्षेंतून पीठ वगैरे साहित्य गोळा झालें. मांडें भाजण्याकरतां मडके कुठे मिळेना. ज्ञानेश्वर स्वतः ओणवे झाले. त्यांच्या पाठीवर मांडें भाजून निघाले. ज्ञानदेवांच्या तोंडांतून अग्निज्वाला बाहेर पडत होत्या. ही पौराणिक कथा सर्वश्रुतच आहे. घटना घडून दीर्घ काल झाला कीं, त्याला पुराणत्व येते. गुळवणी महाराजांच्या कृपाप्रसादाचा महिमा दीर्घ कालानंतर पुराण स्वरूपांतच जाईल, म्हणून आज आपण त्याला पुराण म्हणणार नाहीं. मग या ज्ञानेश्वरांनी दाखवलेली प्रचीती पुराण कालीन समजून तिच्याकडे दुर्लक्ष कां करता ?

ज्ञानेश्वरांनी कुंडलिनीचें वर्णन एकेका छोट्या सूत्रांत केलें आहे. पण त्यांत फार गर्भितार्थ आहे. हा अर्थ आकलन व्हायचा झाल्यास कुंडलिनीचा अनुभव यायला हवा. ज्ञानेश्वरी नुसती वाचून किंवा तिची पारायणे करून कळणार नाही. तर 'एक तरी ओवी अनुभवावी,' हें सूत्र फार महत्वाचे आहे. सद्गुरूकृपेने कुंडलिनी जागृतीचा अनुभव आला. त्या गुरूकृपेचें फळ म्हणूनच तुमच्या या छोट्या पुस्तिकेतून सुलभ भाषेंत हे कुंडलिनीचें चित्र रेखाटलेत. कुंडलिनी जागृती सद्गुरूंनी केली. ती जागृत कुंडलिनी विजेसारखी चपल व तेजस्वी आहे. असें जर तिचें स्वरूप आहे तर ती जागृत झाली रे झाली कीं, एकदम ब्रह्मरंध्राशीं एकरूप होण्याकरतां सहस्त्रार्क चक्रांत तत्क्षणीच कां विलीन होत नाही ?

तुझ्या शंकेचा आशय असा कीं, गुरुकृपा जर कुंडलिनी जागृत करते तर ती कृपा कांहीं सामान्य नाहीं. तेंव्हा दोन्ही शक्ति असामान्य आहेत. दोन असामान्यांचा संयोग झाल्यानंतर आपल्या सारख्या सामान्यांना एकदम असामान्य अशी निर्विकल्प समाधी कां लाभत नाही ? या योग साधनेतील कांहीं महान व्यक्तिचें मत असे आहे कीं, शक्तिपात, १०० टक्के सर्वत्र सम असाच असतो. षट्‌चक्र भेदन, दीक्षा लाभतें त्याच क्षणी होते. सर्व चक्रांचे भेदन एकदम होते. फक्त निरनिराळ्या वेळीं आपल्या चित्ताच्या अवस्थेप्रमाणें शक्तिपाताचा अनुपात, शक्ति जागृतीची अनुभूती येते. हा क्रमविकास नाही. Gradualisum नाहीं. First step is the last step. या त्यांच्या विधानाच्या पुष्टयर्थ ते एक उदाहरण देतात समजा एखाद्या अनेक मजली उंच इमारतीला शेकडो खिडक्या आहेत. सकाळ झाली आहे. सूर्याची किरणें सगळ्या खिडक्यांवर पडणारच. ज्या ज्या खिडक्या ज्या प्रमाणांत उघड्या असतील त्या प्रमाणांतच सूर्यकिरणांना आंत प्रवेश करण्यास अवसर मिळणार आहे. असो.

कुंडलिनी शक्ति असामान्य आहे. आपण सामान्य आहोत हें तर तुला मान्य आहे. सामान्यांच्यावर असामान्य शक्तीचा संस्कार करतांना तो संस्कार त्या सामान्य शरीराला पेलणारा तरी असावा ना ? तो संस्कार जर जास्त प्रमाणात झाला, तर काय होईल तें पहा. कुंडलिनीच्या वर्णनावरून तिच्या शक्ति-स्वरूपाची तुला पूर्ण कल्पना आलीच असेल. त्या शक्तींची दाहकता तिचें तेज आपल्या शरीराला पेलणार नाहीं. कृपा तर महान आहेच. आणि म्हणूनच दीक्षा घेण्यापूर्वीच्या क्षणापूर्वी आपला जो देहानुभव होता, त्यांत क्षणांत बदल झाला. देहांत निराळें चैतन्य खेळूं लागलें. आपल्या शरीराच्याही कांहीं क्रिया आहेत याची जाणीव आपल्याला झाली. मनाच्या आहारी जाऊनच सर्व व्यवहार करणाऱ्या शरीराला त्याचे स्वतःचेंही कांहीं व्यापार आहेत ही म्हातारपणापर्यंत न आलेली कल्पना साकार झाली.

साकार कल्पना कितीही शब्दांचा पसारा उभा करून तिला आकार द्यायचा प्रयत्न केला तरी वैद्यक शास्त्र तज्ञांना उमगणार नाहीं. मग शाब्दिक ज्ञानापेक्षां एक कांकणभर अनुभवजन्य ज्ञानच अध्यात्मांत श्रेष्ठ आहे. येणारा अनुभव साधक शरीर ग्रहण करू शकेल, इतपतच गुरुकृपा काम करते नाही तर गुरुकृपा या दोन शब्दांतील कृपा या शब्दाला शाब्दिक महत्त्व राहील काय ?

वरील विधानाच्या पुष्ट्यर्थ एक उदाहरण देतो. एखाद्या व्यक्तीला सात, आठ वर्षांपासून मधुमेह आहे असें समज. तो विकार झाल्याची त्यांना पूर्वकल्पना आली नाही. कांहीं आजाराच्या निमित्तानें त्यांची लघवी तपासली. लघवीत साखरेचे प्रमाण खूपच आढळलें. अशा वेळीं त्यांच्या लघवींतील साखरेचे प्रमाण निरोगी व्यक्तीच्या शरीरांत असते इतपत आणण्याकरतां लागोपाठ इन्शूलिनची इंजेक्शन्स दिली किंवा पोटांतून डायाबिनीज सारख्या अन्य औषधी गोळ्या दिल्या, तर त्या औषधाचा विपरीत परिणाम होतो. उपचारापासून वाचवा म्हणावयाची पाळी येते असें कां व्हावे ? आपण कांहीं शरीरांतील साखरेचें प्रमाण निरोगी प्रकृतीच्या प्रमाणापेक्षा (Normal Sugar) कमी करीत नाही. त्या शरीराला निरोगी स्थितीप्रत आणण्याचा प्रयत्न हाही एक प्रकारचा विकार कां ठरावा ? याचें कारण असे कीं, त्या शरीराला सात, आठ वर्षांपासून रक्तांत साखरेचें प्रमाण तितक्या अधिक मात्रेंत ठेऊनच जगण्याची सवय झाली होती. दुसऱ्या शब्दांत विकार अवस्थेंतच शरीर आपला आकार साकार करीत होतें. विकार अवस्थाच सात्म्य झाली होती. आपल्या शरीराला कुंडलिनीच्या निद्रावस्थेचीच सवय होती. विकारावस्था जर एकदम विराम पावली तर ती स्थिती आरोग्यदायी जरी असली तरी त्या प्रकृतीधर्माला सहजरीत्या पेलणार नाही. जे सात्म्य नाही, ज्याची सवय नाही, असा मांसाहार घेतला कीं, मळमळणारच. मळमळणे म्हणजे विकारावस्था आली. मग मांसाहारांत जीवनसत्वे,

प्रोटीन असें आरोग्यदायी घटक असलें तरी विकार जाणवणारच. कुंडलिनी जागृती ही ~कृतीला आधिभौतिक व अध्यात्मिक भूमिकेंतून उन्नत करणारी आहे. पण अशी उन्नतावस्था षट्चक्र भेदन करून दीक्षा ग्रहण करण्याच्या क्षणींच जर पराकोटीची लाभली तर शरीरावर परिणाम झाल्याशिवाय राहणार नाही. निर्दोष शरीर ही आमच्या शरीराची प्रकृती नाही. अतिनिर्दोषत्व व तेही पहिल्याच दिवशीं; ते आमच्या प्रकृतीला पेलणार कसे? आणखी एक उदाहरण देतो. हुक्का ओढतात तो हुक्का तू पाहिलास का?

हो. पाहिला आहे. आपल्या अक्कलकोटच्या स्वामी महाराजांच्या मठांत शेजारतीच्या वेळीं त्यांच्या शेजेजवळ पेटवून ठेवतात. ती ओढायची नळी महाराजांच्या फोटोपुढें ठेवतात व त्या नळीतून तो धूर फोटो पुढें येतो.

ती हुक्क्याची नळी मधूनमधून साफ करावी लागते. कारण धुराचे कीटण आत तयार होते व मार्गांत अडथळा येतो. त्या करतां एक गरम तार आंत घालून हळूहळू, क्रमाक्रमानें ती तार आत घालून तो दोष काढून टाकावा लागतो. पहिल्या टप्प्यातला दोष निघाल्याशिवाय ती तार त्या नळींतून पुढें जाणार नाही. एका चक्रातील दोष परिहार झाल्याशिवाय ती जागृत कुंडलिनी पुढच्या पुढच्या चक्रापर्यंत कशी जाणार? आपण हुक्क्याच्या नळीत घातलेली तार युक्ती युक्तीने पुढे न ढकलतां एकदम जोर करून शेवटपर्यंत नेण्याचा प्रयत्न करू तर तो प्रयत्न चुकीचा ठरेल. प्रयत्न तर सफल होणार नाहीच. पण चुकीच्या मार्गाने कुंडलिनी जागृत करण्याचा प्रयत्न असफल कसा होतो, त्याचे दुष्परिणाम कसे भोगावे लागतात! ते मागील उदाहरणी दाखवले आहेतच. हुक्क्याची नळी शुद्ध झाली कीं, हुक्का पिणाऱ्याला आनंद होतो. कुंडलिनी प्राणवायूसह ऊर्ध्वगामी होऊ लागली कीं, साधकालाही आनंद, समाधान प्राप्त होते. कुंडलिनी प्राणवायूला आपला भक्ष्य बनवते. त्याला आपल्यात समाविष्ट करून घेते. म्हणजेच तो वायू त्या शक्तींत कोंडला जातो. वायू हा चंचल स्वभावी आहे. तो नाना तऱ्हेच्या

चेष्टा करणार. असे आयुर्वेदांत त्याचें वर्णन आहे. चेष्टा म्हणजे क्रिया हा अर्थ होय. त्याचा परिणाम साधकाला गात्र कंप, निरनिराळें स्पंदन शरीरांत जाणवणे, मुंग्या आल्या सारखे, कांहीं भागांत गरमपणा, तर कुठें गार संवेदना, अंग विक्षेप, नृत्यक्रिया, संगीत आलाप, असे होते. योगशिखोपनिषदांत अध्याय सहा मध्यें पुढील सूत्र आहे —

आधारवात रोधेन शरीरं कंपते यदा ।
आधारवात रोधेन योगी नृत्यति सर्वदा ।

(११)

कुंडलिनी ऊर्ध्वगामी होताना प्राणवायूला आपल्यात समाविष्ट करून घेतल्यामुळेंच वरील क्रिया साधकाला होतात. कुंडलिनी जागृत झाल्यानंतर तीं ऊर्ध्वगामीच कां होते ? मूलधारांत राहूनच तिला ब्रह्मरंध्रातील शक्तीशि समरस होता येत नाही कां ? जागृत कुंडलिनी आपला मार्ग खालून वर आक्रमण करण्यापेक्षां सहस्राकांतील विश्वशक्ति तिच्याशी एकरूप होण्याकरिता खाली कां येत नाहीं ? कुंडलिनीला खालून वर असा उलटा प्रवास करण्यापेक्षा विश्वशक्तिलाच खाली कुंडलिनीकडे येणे अधिक सुलभ नाही का ? शिवाय सुषुम्ना नाडीची रचना पहा. सुषुम्ना नाडी मणक्याच्या पोकळींत बाह्य आघातापासून सुरक्षित आहे. तेहत्तीस मणक्यांचा हा पाठीचा कणा बनलेला आहे. डोक्याच्या कवटीच्या मागील व आतील भागीं जो मेंदूचा भाग आहे, त्याला लहान मेंदू म्हणतात. या मेंदूच्या खालील भागापासूनच मणक्यांची माळ चालू होते. लहान मेंदू लोण्यासारखा मऊ आहे. त्याच मऊ भागातून एक वर्तुळाकारक लांबट मऊ भाग खाली मणक्यांत उतरला. म्हणजे पाठीचा कणा (सुषुम्ना नाडी) कवटीच्या तळापासून (Foramen-

magnum) सुरू होतो, तो गुदद्वाराच्या मागील भागीं असणाऱ्या मणक्याच्या शेपटीच्या आकाराच्या टोकाला संपतो.

लहान मेंदूतील लोण्यासारखा मऊ भाग मणक्यांत लांबट गोलाकार स्थितींत खाली उतरतो, हें आपण पाहिले. हा भाग एखाद्या जाड दोऱ्यासारखा असतो. हीं जाडी खाली खाली कमी होत जाते. वीस ते चावीस मणक्यापर्यंतच हा भाग आलेला असतो. जाड दोर काय किंवा नाडी काय, दोन्ही शब्दांतून जें शब्दचित्र आपल्या डोळ्यापुढें येतें तें एकच. त्या नाडींतील शक्ति सुप्त अवस्थेंत असते. म्हणून तिला सुषुम्ना नाडी म्हटले असावे. या नाडींतूनच सर्व शरीरभागाकडे ज्ञानतंतू जातात. मणक्यांत जिथें हा नाडीसारखा भाग संपतो तिथून घोडयाच्या शेपटीच्या केंसासारखें तंतू खाली मणक्यांतील पोकळींत उतरतात. खालच्या खालच्या मणक्यांत हें तंतू अगदीं कमी संख्येंत असतात. मणक्याचें शेवटचें शेपटीसारखें जें टोक आहे त्या भागांत तर या तंतूवरील जें आवरण असतें त्या आवरणाचें सूक्ष्म तंतू असतात, पण त्यांत संवेदन शक्ति असते या सूक्ष्म तंतूला व्यवहारांतील उपमा द्यायची झाली तर कमळांतील फुलांत जसें सूक्ष्म तंतू असतात तसे म्हणूं. कमल पुष्प पवित्र, पूजनीय आहे. कमळांतूनच लक्ष्मी उगम पावली. देवांना प्रिय अशा कमल पुष्पांतील तंतूची उपमा कुंडलिनीला देऊनच आचार्यांनी कुंडलिनीचें वर्णन केलें आहे. "बिसतंतुनिभा:शुभा:" कमल पराग तंतू प्रमाणें शुभदायक, कल्याणकारक, सूक्ष्म, अशी ही कुंडलिनी आहे. हें वर्णन करतांना आचार्यांनी शरीररचना शास्त्र त्यावेळीं डोळ्यापुढें ठेवले असेल असें कोणी म्हणणार नाहीं. हे अध्यात्मिक वर्णन त्या त्या महाभागांनी आत्मप्रचीतींतून, स्वानुभवांतून, शब्दरूपांत गोवलें आहे. तेव्हां कुंडलिनीचें स्थान ज्या ठिकाणीं बिसतंतूप्रमाणें नव्हेच्या वरच्या आवरणाचें सूक्ष्म तंतू असतात व जें टोक सापाच्या शेपटींप्रमाणें निमूळतें आहे, अशा मणक्याच्या शेवटच्या स्थानीं असावें.

मणक्यांची हाडे ही केवळ मणक्याच्या आंतील भागाची संरक्षक फळी आहे. मणक्याच्या आंतील कांहीं भागाची रचना तूं स्पष्ट केलीस. लहान मेंदूतील मऊ भाग हा मोठ्या मेंदूतील मृदु भागाशीं कार्यान्वित असतोच. मेंदूच्या वरील मध्यभागीं ज्या ठिकाणीं सहस्रार्क चक्र असतें त्या भागांतील चेतना शक्ति ही मणक्यांत असलेल्या मऊ नाडींत उत्पन्न होणाऱ्या संवेदनेच्या कार्याशी निगडीत असते. कारण मणक्यांतील मऊ भाग हा लहान मेंदूतील मऊ भागाचाच भाग आहे. लहान मेंदू व मोठा मेंदू हेहीं कार्याने एकमेकांशी पूरकच आहेत. म्हणजे मणक्यांतील मऊ भागांत जागृत झालेली शक्ति सहस्रार्कांत सहज कार्य करू शकतें. या मऊ भागांतून खालपर्यंत गेलेले ज्ञानतंतूचे, केसासारखे तंतू व शेवटच्या टोकापर्यंत आलेलें त्या तंतूवरचें आवरण, म्हणजेच ते बिसतंतू. थेट सहस्रार्कापर्यंत त्या शक्ति संचाराचा मार्ग आहे, असें म्हणावे लागेल. निसर्गांत आपण पाहातोच कीं वृक्ष, वेली आदिंचें मूळ खालीच असतें. वड, पिंपळ आदि महान वृक्षांकडे पहा. त्या झाडाच्या आकाराकडे दृष्टांक्षेप टाका व लगेच खोल खोल गेलेल्या सुईच्या टोकासारखी त्यांची लहान मूळें पाहा. या लहान असणाऱ्या मुळांतूनच ते महान वृक्ष आपला जीवनरस घेत असतात. या तंतू स्वरूप मुळांत इतकी जबरदस्त शक्ती आहे कीं, ते महान वृक्षाचे पोषण करू शकतें. हे आपल्याला दिसतें. प्रयोगानें, विज्ञान नें आपण त्याची प्रचीती घेतो. म्हणून ते बुद्धिगम्य आहे. बीज हे वृक्ष बनतांना मूळ कां धरतें तर तो त्याचा निसर्गधर्म आहे. मुळांत अशी शक्ति कशी येते तर त्याचेही उत्तर निसर्ग. योगशास्त्र परिभाषेंत मूलाधारांत सुप्त शक्ति कां व कशी असते तर याचेही उत्तर निसर्ग. याला मूलाधार कां म्हटले तर त्या शक्तीचा तो आधार आहे. शक्तिस्थिरतेकरितां लागणारा हा आधार, बिसतंतू स्वरूपांतील त्या तंतूच्या टोकाकडील भागीं असावा. त्या तंतू सारखें तंतूमय अशा तंतूच्या अग्रभागीं असणारी शक्ती कशा स्वरूपांत असेल तर अगदी सूक्ष्म बिंदु स्वरूपांतच. तेव्हां अशी बिंदुरूपिणी शक्ति कुठे व कशी

असावी ? मूलाधार म्हणजे कोणता भाग असावा ? कुंडलिनीचें वर्णन नेदिली सर्पिणी अशा उक्तींत का केलें असावे ? त्याच कुंडलिनीला एकदां विद्युल्लतेचि बिडी असें संबोधतात, तर लगेच वन्हि ज्वाळाचिये घडी, अशी दुसरी उपमा कां देतात ? हे सर्व आपणापुढें मांडले आहे.

वृक्ष-मूळ उत्पन्न होण्यास ते वृक्षबीज कारण असतें. या ठिकाणीं ब्रह्म शक्ति अंश सुषुम्ना नाडींतून खाली आला. नाडीमार्ग संपला तेथें हा शक्तिअंश स्थित झाला. आता तुझी शंका अशी कीं, ब्रह्मरंध्र स्थित विश्वशक्तितूनच मूलाधार स्थित अशी कुंडलिनी शक्ति निर्माण झाली. तेंव्हा या कुंडलिनी शक्तिला पुन्हा त्या विश्वशक्तीशी एकरूप होण्याकरता सहस्रार्क चक्रापर्यंत ऊर्ध्वगामी प्रवास करण्याचें काय कारण ?

ज्याला आपण निसर्ग म्हणतो त्या निसार्गाकडे थोडा दृष्टिक्षेप टाकू. निसर्गातील यच्चयावत् वनस्पति, वृक्ष, पाहिले तर ते मुळापासून अन्न घेतात. मुळातच त्याची जीवनीय शक्ति असते. तरी ती शक्ति त्या निसर्गाला खालपासून वर नेत असते. ऊर्ध्वगामित्व हा शक्तीचा स्वभाव आहे. ज्या जागतिक शक्तीनें बीज उत्पन्न केलें, त्या बीजातूनच मूळ उत्पन्न झालें व ते मूळ पुन्हां जागतिक शक्तीशी समरस होऊ पाहाते. त्या जागतिक शक्तींशीं समरस होण्यातच त्याचे जीवन असते. जें मूळ अधिक ऊर्ध्वगामित्व स्वीकारतें तें दीर्घ काल टिकते. जो वृक्ष अधिक उंच त्याचे आयुर्मान अधिक. ज्यांची कुंडलिनी ऊर्ध्वगामी होते त्यांचेही आयुर्मान वाढावे असे अनुमान काढलें तर ? आयुष्य वाढणें म्हणजे आरोग्य सुधारणें. आरोग्य सुधारण्यास दोन कारणें आहेत. एक नियमित वागणें. यांत लवकर झोपणें व पहाटें उठणें. पुष्कळ साधकांना पहाटे उठणें पूर्वी जमायचे नाहीं. दीक्षे नंतर ते सहजगत्या अंगवळणीच पडले. तसेच योग्य व मित आहार. पुष्कळांना शक्तिपात दिक्षे नंतर रात्रीचे जेवण बंद करावे वाटलें. माझ्या सारख्याला आवडते श्रीखंड. आकंठ खाण्याचा मोह न कळत सुटला. मांसाहार व अपेय असें पान कर-

ण्याची सवय पुष्कळ साधकांची नाहीशी झाली. दुसरे कारण रोग प्रतिकारक शक्ति वाढलीं कीं, आरोग्य सुधारतें. कित्येक महाभागांना पूर्वी घशांत जळजळ, आंबट ढेकरा; पोटांत गॅसेस धरायचे या सर्व तक्रारी साधनेनें कमी झाल्या. नेहमी प्रकृतीची कांहींतरी, किरकोळ तक्रार असायचीच. त्या सर्व तक्रारी साधनेनें गेल्या. असेंही पुष्कळ महाभागांनी सांगितले आहे. तेंव्हा शक्तिपात दीक्षा हे आरोग्यदायी साधन आहे. सारांश, जरी मूळ शक्ति विश्वशक्तीतून निर्माण झाली असली तरी, त्या शक्तीशींच समरस होणे हा त्या शक्तीचा स्वभाव आहे. हा भाव निसर्गसिद्ध आहे. निसर्गानें निसर्गात विलीन होणे म्हणजेंच जीवन. 'माती असशी मातीत मिळशी' हे कळणें म्हणजेच जीवनाचा अर्थ समजणे. व्यक्तीगत शक्ती जागतिक शक्तीशीं एकरूप होऊ पाहाते; हा अंतर्यामीचा भाव उमगणे म्हणजेच जीवनाची पूर्तता. कुंडलिनी शक्ति ब्रह्मशक्तीशी एकरूप होऊ कां पाहते; तर तो तिचा स्वभावविशेष. ब्रह्मशक्तीने असा विशेष भाव कुंडलिनींत कां ठेवला तर मानव अहं ब्रह्मास्मि पदाला पोहचावा म्हणून. " पूर्णत्वं पूर्णमिदत्वं पूर्णमेवावशिष्यते " हे परमेश्वरा, तूं पूर्ण आहेस तसा परिपूर्ण मलाही व्हावयाचे आहे. ही मानवाची इच्छा सफल व्हावी म्हणून. कर्त्याला कृतीने जाणावे म्हणून !

तुझ्या शंकेतील एका भागाचे उत्तर दिलें गेले. शंकेचा दुसरा भाग असा कीं, ब्रह्मशक्तीच कुंडलिनी शक्तीशी समरस होण्याकरतां खाली कां येत नाहीं ? कारण ब्रह्मशक्तीला वरून खाली येणें हेंच सुलभ आहे.

ब्रह्मशक्तीच्या सुलभतेचा प्रश्न नाही. आपण निसर्गातील गुरुत्वाकर्षणासारखें जें नियम जाणलें त्यावरून तुला वाटतें वरून खाली येणें हा सरळ व सोपा मार्ग आहे. पृथ्वीसारखा अजस्र जड ग्रह स्वत:भोंवती व सूर्याभोंवती अधांतरी फिरतो कसा ? अशा अनेक शंका तुझ्या विधानावर घेता येतील. पण त्या प्रस्तुत विषयाशीं विसंगत ठरतील. ब्रह्मशक्ती ही उत्पादक

आहे. उत्पादकानेंच उत्पित निर्माण केलेलें असतें. उत्पन्न करतांनाच उत्पादकाला उत्पिताचीं परिपूर्ण जाणीव असतेच. उत्पितच जर अहंभावानें मद, मोह या विकारानें प्रेरित झाला तर उत्पादकाचा विसर पडतो. हा विसर झाला कीं तो घसरतो. कुंडलिनी जागृतीने वरील विकार नष्ट होतात. विकारनाशाने कुंडलिनी जागृती होते. असा हा विकाराचा व कुंडलिनी जागृतीचा परस्पर संबंध आहे. पण अशी ही कुंडलिनी जागृत होणार कशी? याचें उत्तर गुरुकृपा हेंच आहे. कुंडलिनी जागृती नंतर आवश्यक अशी साधना ही दररोज नियमित आम्ही करूं शकत नाही. मग प्रपंचाच्या व्यापारातून खडतर तपश्चर्येनें स्वप्रयत्नांतून तिच्या जागृतीचा विचारही आमच्या आवाक्या बाहेरचा आहे. तेंव्हा प्रत्येक साधकानें स्वतः एकांतात बसून स्वतःचा मधूनमधून विचार करावा. गुरुकृपा लाभली आहे. साधना तर करतोही आहे मग या कुंडलिनी जागृतीनें माझा अहंभाव किती कमी झाला? माझी अभिलाषा, राग, द्वेष हें हळूंहळूं कमी होताहेत ना? असा आत्म-विचार फार आवश्यक आहे. पण या विचारांतही एक धोका आहे. लक्षांत असूं द्या. न कळत तुम्ही स्वतः स्वतःला फसवत नाही ना? हें जागृकतेने पहा. कुंडलिनी जागृती नंतर अहंचा विसर पडायला पाहिजे. कुंडलिनी जागृत झाली कीं, तिला शक्ति स्वरूप प्राप्त होते. त्या बिंदुरूपांत असलेल्या शक्तीला स्वत्वाचा विसर पडतो. स्वतःचें अस्तित्व ती विसरतें म्हणूनच ती विश्व-शक्तीशी एकरूप होण्याकरतां सुषुम्ना नाडींत ऊर्ध्वगामीं प्रवास करते. म्हणूनच नित्य साधनेनें साधकाच्या मनोवृत्तींत असाच फरक पडतो.

माझे वरील सांगणे तुला पटण्या करता निसर्गातील एक उदाहरण देतो. फूल उमलतें तें माणसाला आपल्या जवळचा सुवास द्यावा, त्याला आनंद द्यावा, त्यांनी आपली प्रशंसा करावी, म्हणून उमलत नाही. तर उमलणे हा त्याचा धर्म आहे, हा त्याचा निसर्गधर्म तें जाणतें. त्याच्या ठिकाणीं केवळ निसर्ग प्रवृत्तीच असते. माणसांत निसर्गप्रवृत्तीला स्थान कमी. वृत्तीला, भावनेला,

बुद्धीला वाव जास्त असतो. म्हणून माणूस लांब लांब झेप घ्यायला पाहातो. तो जो जो निसर्गापासून दूर जायला लागतो, तो, तो, त्याला निसर्गाचें अधिक आकर्षण वाटायला लागतें. पण निसर्गाचें आकर्षण कां वाटते याचा विचार करायला त्याला वेळ नाहीं. निसर्गाची आवड आहे. पण सवड नाही. फूल जर म्हणेल कीं, मी माणसांना सुवास देण्याकरितांच उमलतें; तर मी दुसऱ्यांना सुवास देते ही भावना अहंभाव निर्माण करेल. हा त्या फुलांतील 'अहं' माणूस येण्याची वाट पहात बसेल. आणि माणूस जवळ येईपर्यंत ते मिटून राहील आणि माणूस ज्या वेळीं जवळ येईल त्या वेळीं तें पूर्ण उमलणारही नाही. कारण मिटणे हा त्याचा स्वभाव होईल. स्वभाव, भाव हे अहं मधून निर्माण होतात. निसर्गांत अहं नसतो. निसर्गांत जर अहं नाही तर विश्वशक्तींतूनच निर्माण झालेली कुंडलिनी शक्ति तिच्यांत अहं कसा असेल? तेव्हां कुंडलिनीनें वर का जावे व विश्वशक्तीनें खाली का येऊ नये हे प्रश्न उद्भवतच नाहीत. Like poles repel and unlike poles attract, ही निसर्गांत अशी कृती कां असावी ? अशी शंका विज्ञानाला विचारली तर विज्ञान सांगेल, हे ज्ञान आम्हाला ज्ञात झाले. ते आम्ही उजेडांत आणले. त्याचा उपयोग जीवनांत करून घेतला. पण ही दोन ध्रुवांत असणारी आकर्षण वा अनाकर्षण शक्ति कशी निर्माण झाली ? या प्रश्नाचें उत्तर निसर्ग म्हणजे Nature. निसर्गांत देखील कांहीं निसर्गसिद्ध नियम आहेतच. त्याच नियतीच्या प्रवृत्तीला अनुसरून कुंडलिनी शक्ति ब्रह्मशक्तीशी एकरूप होण्याकरितां ऊर्ध्वगामी प्रवास करते. स्वतःचे अस्तित्व त्या ब्रह्मशक्तीत विलीन करून तो देह ब्रह्ममय बनवते.

तुमच्या सांगण्याचा आशय पूर्ण ध्यानात आला नाही. तुम्हाला असे म्हणायचे आहे काय कीं, आपण सर्व साधक ब्रह्मस्वरूपी आहोत ? आपली कुंडलिनी श्रीं नी जागृत केली आहे. जागृत कुंडलिनी ब्रह्मशक्तीशी एकरुप होण्याकरितां सुषुम्ना नाडीत उर्ध्वगामी प्रवास करते. त्याचे प्रत्यंतर साधनेत या ना त्या रुपानें येतेही.

साधनेंत कुंडलिनी जागृतीचा अनुभव आपणा सर्व साधकांना येतो हे सत्य आहे. आपली साधना प्रपंचांत राहून केली जाणारी साधना आहे. आपल्या साधनेला प्रपंचाची मर्यादा आहे. त्यामुळें आपल्या जागृत कुंडलिनीलाही ऊर्ध्वगमन करतांना मर्यादा राहतेच. आपली साधना सविकल्प असते. निर्विकल्प साधनेंत आपण सर्वसामान्य साधक नसतोच. म्हणजे आपली जागृत कुंडलिनी सहस्रार्क चक्रांत लीन होत नाही. ज्यावेळीं जागृत कुंडलिनी ब्रह्मरंध्रांत लीन होते, त्यावेळीं व्यक्ती ही व्यक्ती राहात नाही. व्यक्ती हीच समष्टी बनते. समष्टींत घडणाऱ्या क्रिया वा प्रक्रिया ती सहज जाणू शकते. ती शक्ति ज्या शरीरांत अशी एकरूप असते, त्या शरीराच्या प्रत्येक क्रियेंत त्या शक्तीचें स्वरूप सहज प्रगट होतें. त्या डोळ्यांतून बाहेर पडणारे दृष्टीकिरण आपल्या दृष्टीशी समरस झालें तरी त्या कृपेने कुंडलिनी जागृती होते. १५ ऑगस्ट १९४७ सकाळीं गणेशपुरी येथें नित्यानंदांच्या आश्रमांत त्यांचे शिष्य मुक्तानंद; उभे राहून गुरु ॐ हा मंत्र जपत होते. त्यांचे गुरु आपली साधना संपवून बाहेर आले. त्यांच्या चेहऱ्यावर एक प्रकारचें हास्य विलसत होते. लगेच ते मुक्तानंद उभे होते, त्या ठिकाणीं येऊन त्यांच्या समोर व अगदी जवळ उभे राहिले. आपले गुरु इतक्या सन्निध उभे आहेत या कुतूहलानें ते त्यांच्याकडे पाहतात तो त्यांच्या दृष्टींतून एक प्रकारचें आगळें तेज बाहेर पडत होतें. त्या तेजाचे सूक्ष्म निरीक्षण करतात न करतात तो त्यांच्या डोळ्यांच्या मध्यबिंदूतून एक प्रकारची तेजोशलाका यांच्या नेत्रांत शिरली. मुक्तानंद सांगतात, “माझे डोळे मिटणे, हालचाल करणे, या सर्व डोळ्यांच्या क्रिया व माझ्या मनाच्या क्रिया स्तब्ध झाल्या. मी जिवंत पण स्तब्ध पुतळ्यासारखा झालो.” थोड्या वेळाने नित्यानंद हसत हसत बाजूला झाले. पुन्हा मुक्तानंद ‘गुरु ॐ’ हा गुरूनींच दिलेला मंत्र मुखानें जपू लागले. लगेच पुन्हा त्यांचें समोर नित्यानंद येऊन उभे राहिले. त्यावेळीं सावधानतापूर्वक मुक्तानंद सर्व निरीक्षण करू लागले.तो गुरु महाराजांच्या डोळ्याच्या बाहुलीतून एक प्रकारचे प्रखर तेज त्यांच्या डोळ्यांत शिरत होतें. तें तेज उष्ण स्पर्शाचें होतें. अग्नीच्या

ज्वाळेसारखे होते, पण अग्नीची दाहकता नव्हती. मुक्तानंद आश्चर्य, विस्मय, आनंद, भीति, एक प्रकारचे रोमांच, अशा विविध भावनेनें बहरून गेले. त्या तेजाचें तें निरीक्षण करूं लागले. तो एक तेजोमय शलाकाच त्या डोळ्यांतून यांच्या डोळ्यांत सर्व शरीरांत जात होती. त्या तेजाचा रंग तापलेल्या सुवर्णरसासारखा, तर क्षणांत गर्द केसरी रंगासारखा, तर लगेंच आकाशांत चमकणाऱ्या दिव्य तारकेसारखा, तोच ती चमकणारी तारका दर्दभरित निळ्या आकाशासारखी दिसूं लागे. मुक्तानंदांचें शरीर मात्र स्तब्ध, जड, दगडासारखें स्थिर झालें. गुरूंनीं हूं कार दिला व ते थोडे बाजूला झाले. त्यांच्या शरीराचा जडपणा कमी झाला. थोडी हालचाल होऊं लागली. श्वास, प्रच्छ्वास चालू झाले. महाराजांना साष्टांग नमस्कार केला. परमानंदानें त्यांचें शरीर न्हाउन निघाले. त्यांचें गुरु त्यांचे जवळ आले. " ॐ नमः शिवाय ॐ " " शिवोऽहमऽ " असा मंत्र व्हायला पाहिजे. तेंही आतल्या आत. या मंत्राचा जप व्हायला हवा. बाह्य जपापेक्षां अंतर्गत जप श्रेष्ठ आहे. वरील उदाहरणावरून तुझ्या लक्षांत आले असेल कीं, नित्यानंद काय किंवा आपलें गुरुमहाराज काय त्यांची कुंडलिनी सदैव जागृत असते. महाराजांच्या दर्शनाला पुण्यांत रोज येणारे साधक याच दृष्टीद्वारा शक्तीपात दीक्षेच्या हेतूने येत असावेत. दृष्टीचीं कृपा, शरीराची चिंता, क्लेश, दूर करते. आपण दीक्षा घेतली त्या समयीं वासुदेव निवासांतून श्रींच्या मुखांतून शब्द बाहेर पडले असतील कीं, " डॉ. मणूरकर पति-पत्नि. " याच क्षणीं इकडे आपली कुंडलिनी जागृत झाली असावी. इंजेक्शन घे म्हणावें. म्हणजे बरी होईल.' असें शब्द श्रींच्या मुखांतून सहा वर्षांपूर्वी बाहेर पडले. पण आज देखील तें शब्द आपलें काम करीत आहेत. श्रींनी आपले अवतारकार्य संपवले तरी ते आपले कार्य बजावत आहेत. 'शब्दो नित्यः' हें श्रुतीवचन सत्यता पटवून देत आहे. आज २८ वर्षांत पदार्पण करीत असलेली ती तरुणी, तिला मृत्यु नेऊ पाहात होता. एकएका अवयवाला मृत्युचा विळखा पडला होता. सर्व पुण्यांतील डॉक्टर हताश झाले होते. अशा युवतीवरची मृत्यूची पक्कड सैल झाली होती. एक एक

अवयव कार्यवाहित आला. अंध झालेली तरुणी डोळसपणानें मला व सौ. माणिकला पाहून सांगता सांगता रडत होती. गेलेलें डोळे आले कसे ? अजूनही झोपेंत किती इंजेक्शन्स होणार म्हणून मला विचारत होती. अद्याप किती दिवस इंजेक्शन द्यावे लागणार हे माझ्या सारखा पामर सांगणार कसे ? तिला इंजेक्शने कोणत्या औषधीं द्रव्याची देतात हेच सांगणे कठीण व त्याही पेक्षा अदृश्य स्वरूपांत तिच्या झोपेतच इंजेक्शन देणारी शक्ति येते कशी व जाते कशी हे त्याहूनही गूढ. या सगळ्याचे उत्तर एकच की ती पूर्ण बरी होई-पर्यंत तिला इंजेक्शन देणार. वाचकांना नम्र विनंती की, ही ऐकिव कथा नाही. घडलेली घटना समक्ष पाहून, खात्री करवूनच आपणापुढें त्रोटक स्वरूपांत मांडली आहे. आमच्या सद्गुरूदर्शन या छोट्या पुढील प्रकाशनात याची साद्यंत माहिती वाचा. हे सर्व सांगण्याचा भावार्थ असा कीं, आपल्या श्रीं च्या प्रत्येक कृतींत, शब्दांत, दृष्टींत, असें अद्वितिय सामर्थ्य होते. आता तुझ्या शंकेचा पुढील भाग असा कीं, श्रीं नीच आपली कुंडालिनी जागृत केली आहे. तेंव्हा असें अद्वितीय सामर्थ्य आपणांस कां लाभत नाहीं.

आपली कुंडालिनी जागृत झाली. सापाचे डिवचलेले पिल्लू जागे झाले. जाग आली कीं तोंड वर करून ऊर्ध्वगामीं प्रवास करायला लागते. साधना संपली कीं, ते पिल्लू हळूहळू खालीं तोंड करून पूर्व स्थितीप्रत यायचा प्रयत्न करते. कारण आपल्या संसारांतील व्यापांत मद, मोह, माया, या दोषाचा पगडा त्या जागृतीला पुन्हा निद्रिस्थ करायला पाहातो. आपली साधना म्हणजे संसारांत राहून काहीं न करण्यापेक्षां थोडे केलेले बरे, या गणिताच्या भूमिकेंतून केली जाते. तेंव्हा आपली साधना म्हणजे गणित सोडवण्याची रीत समजावून घेण्यासारखे आहे. माझे हें लिखाण देखील या गणिताच्या रीतीचे मार्गदर्शक आहे परीक्षेंत पुष्कळ वेळा रीत बरोबर असेल व गणिताचें उत्तर चूक असेल तरीहीं कांहीं मार्क मिळतातच. याचा अर्थ परीक्षा उत्तीर्ण झाली असा नाही. तर शून्य मार्क मिळण्यापेक्षां नापासात

पास असें म्हणू. पण या आध्यात्माच्या गणितात शंभर पैकी शंभर मार्क मिळवणाऱ्या श्रीं ना, आपण गणितमय श्री, शक्तीस्वरूप श्री, विश्वशक्तीमय श्री, असें म्हणू.

देह झाला मंगल । तेथे कैसा अमंगलासि वाव ॥

मंगल, पवित्र देहात अमंगल वास करूच शकत नाहीं.

जेथे सत्वरवी उदेला । तेचिवृत्तिरूप आत्मा झाला ॥

ज्या देहांत सत्वगुण रूप, सत् स्वरूप, सूर्याचा उदय झाला तेथें अज्ञान अंधकार, राहीलच कसा ? सूर्यकिरणात निरनिराळी जीवनसत्वे आहेत म्हणे. पण या देहांतून बाहेर पडणाऱ्या किरणांत विद्युल्लतेचे तेज आहे. 'विद्युल्लतेचिये विडी' अशा स्वरूपाची कुंडलिनी सतत जागृत असते. महाराज साधनेला बसले असतानांच नव्हे, पण स्वस्थ बसलेले असतांनाही त्यांची कुंडलिनी जागृत असते. फक्त एरवींच्या वेळीं ती कुंडलिनी ब्रह्मरंध्रांत विलीन न होता ती त्यांच्या आत्मस्वरुपांत, वृत्तिरूपात, कृतिरूपांत सतत जागृत असते. म्हणून श्रीं चा मंगल आशीर्वाद फळाला येतो. श्रीं ची दृष्टी ही आपल्या शरीरांवर, मनावर, वृत्तीवर, मंगल संस्कार घडवतें. नित्यानंदांच्या दृष्टीं तेजांतून मुक्तानदांना जशीं शक्तिपात दीक्षा झालीं, तसाच शक्तिसंस्कार श्रीं च्या दर्शनसमयीं साधकांच्यावर होत असतो. श्रीं चे 'इंजेक्शन घे' हे शब्द जर अद्यापही सरोज गांधीला इंजेक्शन देतात तर महाराज म्हणजे व्यक्तीगत शक्तीचें विश्वशक्तीशी मीलन असे म्हणता येणार नाही कां ?

(१२)

सरोज गांधीवर झालेली श्रीं ची कृपा म्हणजे त्यांना लाभलेल्या ऋद्धि, सिद्धी, समजायच्या काय ? कारण संपूर्ण कुंडलिनी जागृत होत असतांना साधकाला ऋद्धि, सिद्धी ही सिद्ध होत असतात म्हणे. या सिद्धींचा मोह पार करून

साधनेंतील पुढची पायरी गाठता येते. व्यक्ती ही व्यक्ती न राहता समष्टीशी एकरूप होते. हा साधनेचा परमोच्च बिंदू. मग महाराजांनीं ऋद्धि, सिद्धी सारख्या वाक् सिद्धीने सरोज गांधीला इंजेक्शन घे ही आज्ञा कां केली?

जागृत कुंडलिनीचे अंतिम साफल्य काय? तर ब्रह्मपदी लीन होणे. स्वत्व विसरणे. इंग्रजी शब्दांत Ego-Less. अहंचा विसर पडणे. आता सरोज गांधी वरील श्रीं ची कृपा किती जणाला माहीत आहे? आपण दीक्षा घेतली त्याही अगोदर कित्येक वर्षें दीक्षा घेतलेले साधक विपुल आहेत. श्रीं चा व कित्येक साधक-बंधूचा घनिष्ट संबंध होता. श्रीं च्या सहवासांत अखंड असणारे साधकही होते. पण सरोज गांधी सारख्या किती जणांवर श्रीं नी कशी कशी कृपा केली आहे याची कुठे नोंद आहे कां? तशी ठेवण्याचा कुणी प्रयत्न केला कां? नाहीं. याला कारण त्या कृपेची वाच्यता श्रीं कडून होत नव्हती. साधकांना काय होते, कोणती अनुभूती लाभली, याची फारशी प्रसिद्धी करू नयें, अशी श्रीं ची मनिषा. साधकही आपल्याला लाभलेला कृपाप्रसाद दुसऱ्यांनाही लाभावा या उदात्त हेतूनें त्याची वाच्यता कुठें करीत नव्हते. मला देखील श्रींच्या कडून सरोज गांधीचे नांव व पत्ता मिळविण्या-करता किती बालहट्ट करावा लागला हे तुला माहीतच आहे. असे कां? तर ही कृपा मी केली, असे ममत्व जिथे नाहीं, तिथे त्या कृपेचे कर्तेपण त्यांच्या दृष्टीनें श्रींच्या कडें अगर त्यांना लाभलेल्या ऋद्धि, सिद्धी कडे जातेच कसे? याचे जास्त स्पष्टीकरण आमच्या पुढील अगामी छोट्या पुस्तिकेंत करू. सारांश, हे कर्तृत्व जागृत कुंडलिनीचें, विश्व शक्तीचे. म्हणूनच "गुरूदेव परब्रह्म।"

आपल्यावर संस्कार करून श्रींनी आपली कुंडलिनी जागृत केली. मग आपल्याला असे ब्रह्मस्वरूप प्राप्त होईल कां?

श्रीं ज्या वेळीं श्री स्वरूपांत नव्हते, त्यावेळीं त्यांना तरी कुठे माहीत होते कीं, मी इतक्या उच्च पदी पोंचणार आहे? भविष्यकाळ त्यांना

कळला असता तर बार्शी सारख्या ठिकाणी प्राथमिक शाळा मास्तरकी केलीच नसती. ब्रह्मचर्य स्वीकारण्याचे आधी, त्यांना पुढें होणाऱ्या ब्रह्मपदाचे थोडेच स्वप्न पडलें होते ? श्रींना प्रथमपासून पुण्यांत पाहणार सांगतात तें पूर्वी जसे होते तसेच निर्वाण कालापर्यंत होते. याचा अर्थ मानवावस्थेत असणारे श्री असामान्यवस्थेप्रत पोहचले तरी ते मानवरूपांतच होते. मानवातील अहं त्यांच्यांत नव्हता. याचा अर्थ, "नर करणीं करें तो नर का नारायण बन जाय ।' वरील उक्तीत देखील एक उणीव आहे. जो नर करणी करता है उन्होने ऐसा नही समज लेना चाहिऐ कीं, मै करता हूं और जो कर्म करता हैं वो कर्म का अंतिम हेतू नही ध्यान मे लेता. । कर्म के लिये कर्म । उसी वक्त कर्मसे कर्मी नारायण बन जाता है ॥

तू म्हणशील अहंचा नाश कसा व्हायचा ? मी तला मी पणा कसा घालवयाचा ? पिंपळाच्या झाडांचे बी अगदी लहान असते. पिंपळाचा वृक्ष मात्र महान असतो. त्या वृक्षाजवळ ते बी आणून ठेवले अशी कल्पना कर. ते बी त्या वृक्षाला म्हणेल तू महान आहेस. तुझ्या माझ्या सारख्या वर वर पाहाणाऱ्यालाही ते पटण्यासारखेच आहे. तो वृक्ष सांगेल, मीही तुझ्या सारखाच लहान होतो. लहानाचे महान होण्याकरता तुला तुझे अस्तित्व विसरले पाहिजे. पण जर ते बीज म्हणेल कीं, मी स्वतः ज्या स्वरूपात आहे तें माझें रूप मी नष्ट होऊ देणार नाहीं, तर त्या बीजाचा मोठा वृक्ष होणार कसा ? जो वृक्ष हजारो दमलेल्या, भागलेल्या जीवांना विश्रांती देतो, आंब्या-सारखी मधुर फळे देतो. शक्तीपात दीक्षा देऊन हजारो साधकांना मनःशांती दिली जाते. उन्हाची, वाऱ्याची, थंडीची तमा न बाळगतां वृक्षाला उभे रहावे लागते. साधकांना दीक्षेचा लाभ देऊन श्रींना त्यांचे दोष पचवावे लागतात. प्रकृतीवर होणारी प्रतिक्रिया सहन करावी लागते. वृक्ष कधी तक्रार करतो ? श्रींनीं होणाऱ्या त्रासाची कधी वाच्यता केली ? त्यांनीं कसे सहन केले ? तर जागृत कुंडलिनीचा परिपाक. आपल्याला फक्त पाक पाहिजे. पण

पाकारिता आवश्यक परिवर्तन नको. तेंव्हां स्वत्व विसरले कीं महान तत्त्व आकलन होते. त्या वेळीं बीजाचा वृक्ष होतो. नराचा नारायण बनतो. वृक्षाला त्याच्या बीज स्थितीची स्मृती नसते. नारायण स्वरूपात नर स्वरूपांतील अतृप्तता नसते. आपण अतृप्त कां असतो? तर प्रत्येक वस्तू हवीशी वाटते म्हणून. हा हव्यासाचा ध्यास अतृप्त करतो? गत कालाची स्मृती व भविष्यकालाची विचारमालिका हेच आपल्या दुःखाचे कारण आहे. आपण वर्तमानकालात जगतच नसतो. कुंडलिनी जागृतीने, नित्य साधनेने आपण भूत व भविष्य यांचे चिंतन कमी करतो. साधनेद्वारा वर्तमानकालातच जगायची आपल्या मनाला सवय लागायला लागते. हे परिवर्तन अगदी न कळत होत असते.

वरील विधानाचे स्पष्टीकरण करण्याकरता थोडे आपण मूळ विषयापासून बाजूला जाऊ या. आपल्या शरीराचे सर्व व्यवहार मनाला हरघडी मिळणाऱ्या सूचनांच्या वा संवेदनेच्यावरच अवलंबून असतात. मुलगा पास झाला कीं, आनंदाची उर्मी उठते. ऑफीसमधून आल्यावर लगेच समोर घरीं पत्नी नसली कीं राग येतो. पतीनें माहेरी जाण्यास नकार दिला कीं जेवणही नकोसे होते. आपण कामांत गढले असतांना मुलांनी गोंगाट केला कीं, आपण गरम होतो. फार काय, सगळेजण फिरायला गेले आणि एकाला लघवी लागली कीं, दुसराही जाऊन लघवीला बसतो. सभेंत एक दोघांनी टाळी वाजवली कीं सर्वांचे हात तीच क्रिया करतात. यावरून असा सिद्धांत निघतो कीं, शरीर व्यापारावर मनाचा मोठा ताबा आहे. मन म्हणजें या मिळालेल्या सूचनांचा मेंदूत झालेला संचय. हा संचय ज्या तऱ्हेनें, विचारानें, तर्कानें आपण उकलू ती आपली बुद्धी. तेंव्हा मेंदूतील साठवलेल्या सूचनांची योग्य तऱ्हेनें चाळण होण्याचें काम मेंदूतील बाह्य भागांत होते. त्याला Cortex म्हणतात. साधनेंत या भागाकडे होणारा रक्त प्रवाह आपल्या दैनंदिन होणाऱ्या रक्तपुरवठ्या पेक्षां अत्यंत योग्य तऱ्हेने होतो. त्यामुळें विचारातील गोंधळ, भूत,

भविष्य कालाचा नसता विचार करून निर्णयात्मक विचारात येणारे अडथळे दूर होतात. व्यवहारी भाषेत कुशाग्र बुद्धी म्हणू. साधनेने शरीरांत होणाऱ्या या फिजीऑलॉजिकल परिवर्तनाचे संशोधन अमेरिकेत होत आहे.

तू म्हणशील अमेरिकेंतील संशोधन अमेरिकेंत राहिले. आपल्याला त्याची प्रचीती कांहीं आली कां? एखादी गोष्ट मनाविरुद्ध झाली म्हणजे पूर्वी आपल्याला फार राग येत असे, मन अस्वस्थ होई. पण दीक्षा घेतल्या पासून स्वभावात एक आगळेच परिवर्तन घडत असल्याचे दैनंदिन जीवनांत तुझ्या लक्षात येत असेलच. याचा अर्थ आपण साधनेने स्थितप्रज्ञ झालो असे नाहीं. मनासारखे घडले नाहीं ना? त्यांत काय, नसेल घडले. आपल्या म्हणण्या प्रमाणेंच जीवनात प्रत्येक गोष्ट घडावी असा आग्रह तरी आपण का धरावा? असे स्वभावांत परिवर्तन होत असलेले आपल्यालाच जाणवते. याने मनःस्ताप कमी होतो. मानसिक समता राहाते. समस्थितीत अवधान राहाणे म्हणजेंच समाधान. लाभ व अलाभ या दोन्हीं अवस्थेत होणारा आनंद व दुःख या दोहोंतील अंतर अंतर्यामी जागृत झालेली कुंडलिनी कमी करतें. सर्व साधकांनींहा साधनेने आपणांस काय लाभले याचा एकांतात बसून अवश्य विचार करावा.

ध्यान करावे सावकाश । परि विचाराशी द्यावा अवकाश ।

स्वतःच्या स्वभावाचे ध्यान एकांतात सावकाश, स्वस्थ चित्ताने करीत जावे. सद्गुरूंकडून दीक्षा घेण्यापूर्वी मी कसा होतो? दीक्षा घेतल्यानंतर साधनेचा अभ्यास चालू केल्यामुळे स्वभावात, आचारात, विचारात, विकारांत कांहीं फरक पडला आहे किंवा नाही? याचा आढावा प्रत्येकाने जरूर घ्यावा. दैनंदिन व्यवहारात आपण नफ्या-तोट्याचा आढावा काढतोच. मग अध्यात्मातच कां नको? अध्यात्मात तर साधकाने असा हिशोब जरूर करावा. पण हा आत्म हिशोब आहे; हा हिशोब करताना पूर्णतः एकांतात आत्मस्थित,

शांत अवस्थेत करावा. नाही तर हिशोब चुकण्याचा फार संभव. हा हिशोब चुकला की आत्मनाने आत्मनेला जाणले नाही, असे होईल. साधनेचे साफल्य कदाचित लाभणार नाही. या हिशोबाची रीत कळू लागली की, कुंडलिनी जागृती क्रमाक्रमानें कशी होत आहे हे जाणण्याचे गणित सुटू लागेल. क्रमाक्रमानें कुंडलिनी ऊर्ध्वगामीं होऊन पुढच्या एकेका चक्राचा भेद करते आहे कीं नाही ? कां रोज साधना तर करतो. कुंडलिनी जागृत होते साधना संपली की ती पुन्हा झोपते. म्हणजे कुंडलिनीची जागृती झाली तरी ती आपले मूलाधारातील मूळ स्थान सोडत नसेल तर ? जैसे थे हीच अवस्था होय.

' कर्म करिता न ये रागी । तोचि मार्गक्रमुयोगी ॥ '

वरील उक्तीत सांगितल्याप्रमाणे प्रत्यकानें अंतर्मुख होऊन पहावे. आपल्या दैनंदिन व्यवहारात आपणास पूर्वी येणारा राग किती कमी झाला ? रागाचा पारा जितक्या प्रमाणात कमी होत असेल तितक्या प्रमाणात रक्तदाब दाखवणाऱ्या यंत्रातील पाऱ्याची चढण कमी होत असेल तर तितक्या प्रमाणात तुमच्या कुंडलिनी जागृतीस अधिक ऊर्ध्वगती मिळतें. जितका राग जास्त तितके आपण योगमार्गापासून दूर. तुम्ही म्हणाल मला राग येतच नाही, माझा स्वभाव शांत आहे. राग हें स्वभावाचे बाह्यदर्शन आहे. रागाचे अंतर दर्शन अंतर्यामी होतें; तुम्ही आरडाओरड करत नसाल,रागाचा पारा अंतर्यामी जिरवण्याचा स्वभाव असेल, म्हणून संत सांगतात —" अंतर्बाह्य निर्मळ तें जाणिजें गंगाजळ " अंतर्यामी राग राखून ठेवला म्हणून काय झालें ? पाणी उकळून घेतले म्हणून निर्जन्तुक होईल. पाणी स्वच्छ होण्याकरिता त्यात तुरटीचा खडा फिरवला असेल किंवा आत निवळीचे बी टाकले असेल. निवळीच्या बियांनी ते निर्मळ दिसते म्हणून ते थोडेच गंगाजळ होणार आहे. Distiled Water निर्मळ असले, तरी गंगाजलाचे पावित्र्य आपण त्याच्या ठिकाणी थोडेच मानणार आहात ?

तेंव्हा साधकाने साधनेतील आपली दैनंदिन रोजनिशी जरूर पडताळून पहावी. तीत आपल्या कुंडलिनीचा प्रवास क्रमाक्रमाने, पायरीपायरीने कसा होतो आहे हे कळेल. कुंडलिनीच्या या प्रवासाच्या क्रमाक्रमाला ज्ञानेश्वरांनीं दादऱ्याची उपमा दिली आहे.

या दादऱ्याला सहा पायऱ्या आहेत. पहिली पायरी मूलाधारचक्र. हे कण्याचे शेवटचे टोकाच्या ठिकाणीं आहे. याचे स्पष्टीकरण पुढें करू. Pelvic plexus २) स्वाधिष्ठान चक्र–Aortic plexus हे कटीप्रदेशाचे पुढील भागीं बेंबीचे खालीं आहे. ३) मणिपरचक्र – बेंबीचे ठिकाणी यांस नाभिकमल म्हणतात. Solar plexus ४) अनाहत चक्र – हे हृदयाचे ठिकाणी आहे. ह्याला हृत्कमल म्हणतात. Cardiac plexus ५) विशुद्ध चक्र–हें कंठात मानेच्या ठिकाणी आहे. Cervical plexus ६) आज्ञाचक्र-हे भ्रूमध्याचे ठिकाणी म्हणजें बरोबर दोन भुवयांच्या मध्यभागीच न समजता थोडे वर आत मेंदूत आहे. Optic chiasma (कायस्मा). या सहा पायऱ्या चढून गेल्यानंतर मेंदूत मध्यभागी लहानपणी टाळू होती. त्या भागांत षट्चक्रदर्शन हे चक्र आहे. याला षटचक्रदर्शन म्हटलें आहे. म्हणजें ह्या सहा चक्रांना भेदून वर आल्यानंतरचें खरें जे दर्शन ते हें षट्चक्रदर्शन. यालाच ब्रह्म-दर्शनही म्हणतात. म्हणजेंच जीव व शिव यांचे मीलन या चक्रालाच सहस्त्रार्क चक्र किंवा ब्रह्मरंध्र अशा संज्ञा आहेत. जागृत कुंडलिनीचा प्रवास क्रमा-क्रमाने कसा होतो? प्रत्येक चक्राला वैद्यकशास्त्र दृष्टया पर्यायी शब्द कोणता? कुंडलिनीचें मूळस्थान वैद्यकशास्त्र दृष्टया कोणते? कुंडलिनीचा अंतिम प्रवास म्हणजे ब्रह्मरंध्रात प्रवेश करणें या सर्वांचा विचार केला.

ज्या ब्रह्मरंध्रात वा विवरात कुंडलिनी प्रवेश करते, तें ब्रह्मविवर कसे तयार झाले? ते कुणी तयार केले? हे ऐतरेयोपानिषत् या यौगिक ग्रंथाधारे पाहू. गर्भावस्थेंत गर्भ इंद्रियें तयार झाली. सुषुम्नानाडी म्हणजे पाठीचा कणा तयार झाला. कण्यात असलेली व इतरत्र असलेली चक्रेही बनली गेली. अशा

एका विशिष्ट मर्यादेपर्यंत वाढ झाल्यानंतर चैतन्यरूपी प्राणशक्ती विश्वशक्तीसह मस्तकाची टाळू फोडून आत प्रवेश करते. मस्तकात प्रवेश केल्यानंतर ते चैतन्य सुषुम्ना नाडीच्या पोकळीत जाते. त्या चैतन्याचा कांहीं भाग आज्ञा चक्रात येतो. आज्ञाचक्र कार्यप्रवण होते. आपण वर पाहिले कीं, विश्वशक्ति ही प्राणासह शरीरात प्रवेश करते. आज्ञाचक्र त्या प्राणशक्तीला हृदयाश्रयी स्थित करते. अनाहतचक्र कार्यवाही होते. म्हणून ते पुढील सर्व चक्रांना कार्यान्वित करते असें म्हणा किंवा विश्वशक्ति त्या त्या चक्रस्थानी जाऊन सर्व गर्भांत चैतन्य निर्माण करतें असें समजा. परमशक्ति रहस्याला स्पर्श करतांना असा संभ्रम निर्माण होतोच. असें हे विश्वचैतन्य खालीं येत येत कण्याचा जो शेवट त्या शेवटच्या टोकांत स्थित होतें. ज्या टाळूतून या ब्रह्म शक्तीनें शरीरात प्रवेश केला ती शक्ति अंश रूपाने त्या टाळूच्या ठिकाणी स्थित असते. तेंव्हां या शक्तीचा जो अंश खाली कण्याच्या शेवटच्या टोकांत स्थित असतो त्याला कुंडलिनी शक्ति म्हटले व ब्रह्म विवरात असणाऱ्या शक्तीला ब्रह्मशक्ती संबोधले गेले. म्हणजे ब्रह्मशक्तीचा कुंडलिनी स्वरूप अंश निद्रिस्थ असतो. आणि टाळू विवरात असणारी शक्ति जागृत असते ती शक्तीच आपल्या प्राणशक्तीला त्याच्या पूर्व कर्मानुसार भोग भोगणेस भाग पाडतें. तेव्हा ब्रह्म विवरातील शक्ति व कुंडलिनी शक्ति ही दोन्हीं एकच आहेत. कुंडलिनी स्वरूप अंश हा त्या विश्वात्म शक्तिचाच भाग असला तरी त्याला त्याचे कांही कार्य आहे. सर्व चक्रांना कार्यान्वित करून शरीरात चैतन्य निर्माण करणें हे त्याचे कार्य. त्याचें वहन सुषुम्ना नाडीतील विवरात अधोमुखी होते. नाडीमार्ग ज्या ठिकाणी संपला तिथें वहन गती कुंठित होते. वहन मंदावले कीं स्तब्धता आली. स्तब्धता म्हणजेच सुषुप्ती. अशा या सुषुप्ती अवस्थेत असलेल्या ब्रह्मशक्तीला सद्गुरूंची जागृत कुंडलिनी जागृती आणते. समजा महामंत्री झोपलें आहेत. त्यांना उठवण्या करता त्याच दर्जाच्या व्यक्तीची योजना करावी लागते. एखाद्या फालतूक व्यक्तीनी त्यांना उठवलें तर त्यांच्या जागृतीने उद्भवणारा कोप सहन करावा लागेल. स्व

प्रयत्नाने किंवा अन्य योगशास्त्रावरील पुस्तके वाचून आसन, प्राणायाम, अशा क्रिया मार्गाने कुंडलिनी जागृतीचा प्रयत्न केला तर काय होईल; कोप ओढवेल. प्रकृतीवर अनिष्ट परिणाम दिसतील. कुंडलिनी शक्तीचा प्रवेश गर्भात कसा व केंव्हा होतो; हे ज्या यौगिक सूत्राधारे पाहिलें ते सूत्र पुढें देत आहे.

सः एतमेव सीमानं विदार्यैतया द्वारा प्रापद्यत ।
सैषा विदृतिर्नाम द्वास्तदेतन्नान्दनम् ।

ऐतरेयोपनिषत् १–३–१२

एतरेयोपनिषत् ग्रंथात टाळू फोडून मेंदूत प्राण गर्भावस्थेत ब्रह्म शक्तीसह प्रवेश करतो असें आहे. टाळू फोडून याचा अर्थ आपण जसे खिळ्या सारख्या साधनाने भोक पाडतो तसा घ्यायचा नाहीं. तेंव्हां आगोदर टाळू म्हणजें काय ? ते पाहू. टाळू फोडून मेंदूत होणारा प्राणाचा प्रवेश, हे पाश्चात्त्य वैद्यक-शास्त्र दृष्टया पटणार नाहीं. आयुर्वेदशास्त्रातहीं तसा उल्लेख नाही. पण टाळूचें स्वरूप कुठल्याही शास्त्राला मान्य करावेच लागेल. डोक्याच्या कवटीचे पुढील हाड (Frontal Bone), दोन्ही बाजूंची दोन हाडे Latteral Bones किंवा Temporal Bones, मेंदूंचे मागील हाड Occipitl Bone, अशा चार हाडांची मिळून डोक्याची वरील कवटी झालेली आहे. गर्भाचीं वाढ होत असताना या हाडांचीही वाढ होत असते. या हाडांच्या वाढीत त्यांच्या संधी रेषा सांधल्या जातात. ती एकमेकाशीं जुळतीं मिळतीं होतात. मूल जन्मल्या-नंतर त्याच्या डोक्यावर वरच्या बाजूला मध्यभागीं हातानें स्पर्श केला तर मृदु, अस्थिविरहित असलेला भाग समजतो. त्या मृदुभागीं आपल्या बोटांना आतील रक्तवाहिन्याचे स्पंदनही जाणवते. ज्या निसर्गाने डोक्याच्या कवटीचीं इतकी विस्तृत हाडे निर्माण केली, त्याला हा सांधा सहज सांधता आला असता. डोक्यासारख्या महत्त्वाच्या इंद्रियावरचे कवच अस्थिविरहित व तेही मध्यभागी का ठेवावे ? त्यांत निसर्गसिद्ध कांहीं तरी कार्यकारण परंपरा, हेतु,

असलाच पाहिजे. केवळ या चार हाडांचा सांधा सांधला न जाता तसाच राहिला असेल तर ती संधिरेषा रेषा स्वरूपात लांबट असावयास हवी. कारण मेंदूच्या कवटीच्या बाजूच्या हाडांना पुढील हाड कांहीं मध्यभागीं मिळत नाहीं. तर ते थोडे पुढील भागी जुळते. मागील हाड या बाजूच्या दोन हाडांना मागील भागी जुळते मिळते होते तेव्हां मध्यभागीं हाडांना जो संधी होतो तो प्रामुख्यानें बाजूच्या दोन हाडांचा, हीं दोन्ही हाडे जुळणारा संधी भाग वर्तुळाकार कसा ? कारण टाळूचा भाग बारकाईने पाहिला तर अलिकडील नव्या मोठ्या दहा पैशाच्या नाण्यासारख्या आकाराचा गोलाकार असतो. ऐतरेयोपनिषत् ग्रंथात सांगितल्याप्रमाणें प्राण मेंदूच्या मध्यभागीं छिद्र पाडून आत जात असावा कां ? किंवा कवटींची हाडे वाढत असतानांच असे गोलाकार छिद्र राहील, अशी निसर्गानेच तरतूद केली असावी ? निसर्गात नैसर्गिक हेतू असतोच. आधुनिक पाश्चात्य वैद्यकशास्त्र दृष्टया तर टाळूला कांहीच महत्त्व नाहीं. आयुर्वेदशास्त्रात टाळूला महत्त्व दिले आहे. तालुकंटक नावाच्या आजाराची चिकित्सा, निदान संप्राप्ती सांगितली आहे. पोटांत कांहींही औषध न देता केवळ निरनिराळ्या द्रव्यांनीं टाळू भरून मी अनेक बालकातील विविध तक्रारी बऱ्या केल्या आहेत. हे अनुभवलेले सत्य आहे. योगशास्त्रात तर टाळुस्थानाला विशेष महत्व आहे.

प्राण व विश्वचैतन्य गर्भात चौथ्या महिन्यात प्रवेश करते; हेच विधान मुळी पाश्चात्य वैद्यकशास्त्रदृष्टया न पटणारे आहे. ज्यावेळीं स्त्री व पुरुष बीजांचा संयोग होतो, त्या संयोगालाच गर्भ म्हणतात. स्त्री व पुरुष बीजांत सजीवत्वात असणारे चलन वलन असते. त्याची वाढ होत असते. जीवत्व हे प्राणाचे दर्शन आहे. मग पाठीचा कणा व आतील षट्चक्रे तयार झाल्यानंतर, म्हणजेच गर्भाची वाढ विशिष्ट अवस्थेत आल्यानंतरच प्राण टाळूतून आत गर्भात प्रवेश करतो, हे तुमचे म्हणणे पटणार कसे ? शरीरातील ज्या सूक्ष्म पेशी आहेत त्यांच्यातही सजीवत्व आहेच. तेही आपल्या शरीरातून

त्यांना पाहिजे तसे भक्ष्य घेतात. ते जीवाणू स्वतः नाश पावतांना दुसरे नवीन जीवाणू निर्माण करतात. उत्पत्ती, स्थिती व लय हा क्रम हस्तपादादि शाखांतही चालू असतो. त्या त्या ठिकाणच्या जीवाणूतही सजीवत्व असल्याशिवायच लया बरोबर उत्पत्ती असणे शक्यच नाही. अशी जीवाणूंची प्रक्रिया गर्भात गर्भ स्थित झालारे झाला की चालू होते. मग तुम्ही ज्याला प्राण, प्राण, म्हणता, जो कुंडलिनीच्या आश्रयाने वा कुंडलिनी प्राणाच्या साहचर्याने गर्भात गर्भ स्थितते नंतर विशिष्ट कालमर्यादा ओलांडल्या नंतर प्रवेशित होते, हे अशास्त्रीय नाही कां ? गर्भ या संज्ञेतच सजीवत्व हा गर्भितार्थ असतो. सर्व गर्भ ह्याच मुळी प्राणमय असतो.

तुझी शंका शास्त्रीय दृष्ट्या यथार्थ आहे. वरील तुझ्या शंकेत असा संकेत आहे कीं, स्त्री व पुरुष बीजांचा संयोग झाला कीं, गर्भ स्थित होतो. स्थित गर्भात सजीवत्व येते. कारण त्यात वाढ होत असते. हालचाल येते. चलन, वलन, हे सजीवत्वाचे लक्षण, प्राणाचे दर्शन, इत्यादि इत्यादि.

तुझ्या शंकेच्या अगोदरच्या अवस्थेचा विचार करून मी असे म्हणेन कीं, स्त्री व पुरुष बीजांच्या संयोगातच प्राणोत्पत्ती होते असे म्हणण्यापेक्षा दोन्हीं बीजातच प्राण असतो असे कां म्हणू नये ? पुरुषांचे एक चहाचा चमचाभर वीर्य घेतलें तर त्यात पंचेचाळीस कोटी वीर्यजंतू असतात. सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली पाहिल्यानंतर, त्यांच्या द्रुत गतीची हालचाल पाहू तर आपण देखील थक्क होऊ. या प्रत्येक बीजात प्राण असलाच पाहिजे. स्त्री बीज संख्या फार कमी असते. पण त्या बीजातही सजीवत्वाचे चिन्ह असतेच. ही बीजे आपल्या शरीरातूनच बाहेर पडली ना ? हा प्राण आपल्या शरीरातून बाहेर पडला तरी आपला प्राण तसाच कसा राहिला ? स्त्री व पुरुष यांच्या प्रत्येक बीजांत जर प्राण आहे तर तसा प्राणी उत्पन्न होण्याकरिता स्त्री व पुरुष बीजांच्या संयोगाचेच प्रयोजन निसर्गाने का ठेवले ? दोन बीजांचा संयोग

म्हणजें दोन प्राणांचे मीलन. मीलनापूर्वी या दोन भिन्न लिंगी बीजात विभिन्न प्राण होते. मीलनानंतर त्यातील एका बीजाचा प्राण हरवला कसा ? गर्भ म्हणजें कांहीं दोन बीजांचे Mixture नाही. ते Complex आहे. मग अशा तऱ्हेचे कॉम्प्लेक्स प्रयोग शाळेत करूनही यश प्राप्ती होत नाही. त्याकरता नुसत्या मातेच्या रक्तादि जीवनरसाचीच आवश्यकता लागते असे नाही. तेव्हा गर्भास पूर्ण मानवत्व लाभण्याकरता त्यात प्राण–प्रवेश व्हावा लागतो.

वरील तुझ्या शंकेतील दुसरा ध्वनी पाहू. हस्तपादादि इंद्रियातही सूक्ष्म जीवाणूंची उत्पत्ती, स्थिती व लय ही चालू असतात. तेव्हा शरीरातील सूक्ष्म पेशीतही प्राण आहेच. यौगिक ग्रंथात जीवात्मा वा प्राण यांचा जो उल्लेख आला आहे तो तुला न पटणारा आहे.

यौगिक ग्रंथांचा विचार करण्यापूर्वी प्रायोगिक तंत्राचाच विचार करू. एखाद्या व्यक्तीचा हात अगर पाय कांही आजारात वा अपघातात तोडावा लागतो. तो पाय तोडला म्हणजे त्या पायातील असंख्य प्राणमय जीवाणूही त्या शरीरापासून तोडले जातात. हे सर्व सूक्ष्म प्राण त्या शरीरापासून अलग झाले तरीही तो प्राण जिवंत असतो. ज्याला यौगिक ग्रंथात प्राण म्हणतात तो प्राण त्या व्यक्तीत असतोच. मग हस्तपादादि इंद्रियात असणारे हे सूक्ष्म प्राण व त्या शरीरात असणारा यौगिक ग्रंथात सांगितलेला प्राण निराळे असलेच पाहिजेत. शरीरापासून अलग केलेल्या पायातील सूक्ष्म जीवाणूतील उत्पत्ती अवस्था न राहता फक्त लयावस्थाच असते. तू म्हणशील, शरीरातून होणारा रस, रक्ताचा पुरवठा बंद झाल्याने असे होते. बाह्य प्रयोग शाळेतील साधनांच्या द्वारे या तोडलेल्या हस्तपादादि शाखांना रस, रक्तपुरवठा करता येणे शक्य आहे. असा पुरवठा करून तोडलेल्या विभागाची वाढ करता आली असती तर पाय तोडलेल्या व्यक्तीला लाकडाचा पाय बसवून का चालावे लागले असते ? त्याच्याच वयाचा, त्याच उंचीचा, त्याच मापाचा प्रयोग शाळेतील पाय घेतला असता व शस्त्रक्रियेने तिथे जोडला नसता कां ?

तेंव्हा शरीरात ज्या सूक्ष्म सजीवमय पेशी आहेत त्यांची उत्पत्ती, स्थिती व लय, हा क्रम शरीरातील जो जीवात्मा आहे वा त्याला प्राण संबोधू त्या प्राणाच्या शक्तीच्या आज्ञेनुसारच चालू आहे. हीच ती व्यक्तिगत शक्ति. यालाच स्वामी विवेकानंद म्हणतात यष्टी. हीच यष्टी प्रत्येक गर्भात जर प्रवेश करते तर एकाचे जीवन हालअपेष्टात कां? दुसरा सुख उपभोगण्या करताच कां जन्म घेतो? एवढेच नव्हे तर एकाच आईबापापोटी एक ढ निपजतो तर दुसरा बुद्धिमान कसा जन्म घेतो? तेव्हां प्राण एक असला तरी तो प्राण वा आत्मा वा यष्टी निरनिराळ्या गर्भात प्रवेश करून विविध भोग भोगतो हे सत्य आहे; दृश्य आहे, दैनंदिन जीवनात घडत असलेले प्रत्यंतर आहे. प्रत्येक व्यक्तींचे भोग निरनिराळे असतात हे आपण पाहातोच. व्यक्तीचे हे भोग म्हणजे त्याच्या आत्म्याचे वा प्राणाचेच भोग होत. म्हणजे हा प्राण, प्राणातील भोगात जो फरक दिसतो तो कशावर तरी अवलंबून असलाच पाहिजे. अन्यथा मानव एकाच स्थितीत असावयास पाहिजे होते. यावरून असे दिसते कीं ज्या अवस्थेत, परिस्थितीत, ती ती व्यक्ती जन्म घेते, त्या त्या परिस्थितींतील सुखदुःखें भोगण्याकरताच तो तो आत्मा त्या त्या परिस्थितीत जन्म घेतो. दुसऱ्या शब्दात असे म्हणू कीं राहिलेले भोग भोगण्याकरताच हा प्राण त्या त्या ठिकाणी विविध रूपात अवतरतो. म्हणजेच पूर्व जन्मात केलेली कर्में अतृप्त राहिली असतील तर ती तृप्ती व ती कर्मफले या सर्वांची सफलता लाभण्याकरता जसे साफल्य असेल त्या प्रमाणेच पुनर्जन्म लाभतो. असे जर आहे तर त्या त्या आत्म्याला त्या त्या विशिष्ट गर्भात प्रवेश करण्यास भाग पाडण्याकरतां तशी बलाढ्य शक्ति असलीच पाहिजे आणि ती शक्ति म्हणजेच शक्ती किंवा ब्रह्मशक्ती किंवा समष्टि म्हणू. ही समष्टीच त्या त्या यष्टीला घेऊन गर्भात प्रवेश करते. ही समष्टी ब्रह्मरंध्रातून गर्भात प्रवेश केल्यानंतर अंश रूपानें त्या त्या प्राणासह सुषुम्ना नाडीतून त्या नाडीच्या अगदी अधोभागी म्हणजेच मूलाधारात ज्या वेळी स्थित होते तेव्हां तिलाच कुंडलिनी शक्ति असे योगशास्त्र म्हणते. साधनेत जागृत

कुंडलिनी व्यक्तीगत प्राणासह ब्रह्मरंध्रात स्थित असलेल्या ब्रह्मशक्तीशी एकरूप होण्याकरिता ऊर्ध्वगामी होते. म्हणजे ही ब्रह्मशक्तीच व्यक्तीगत प्राणाला त्या त्या गर्भात पूर्व जन्मीचे भोग भोगण्याकरिताच प्रवेशित करते व साधनेत तीच शक्ति कुंडलिनीरूपाने त्या त्या प्राणाला आपल्यात सामावून घेते. व्यक्तिगत प्राणाला जीव म्हणतात. कुंडलिनी व ब्रह्मशक्तीला शिव संबोधतात. म्हणून साधना म्हणजे जीव व शिव यांचे मीलन. साधना म्हणजेच ब्रह्मपदी लीन होण्याची वाटचाल. तेव्हां साधना रोज कां करावी? साधनेने आपल्या सारख्या सामान्य प्रापंचिकांना काय लाभणार आहे? या सर्व प्रश्नांचा विचार पुढे करू.

वरील विवेचनावरून एक लक्षात आले असेल कीं, व्यक्तीतील सूक्ष्मातिसूक्ष्म पेशीत दिसणारे सजीवत्व हे त्या त्या व्यक्तीतील प्राणशक्तीचें प्रेरणत्व आहे. तेंव्हा हेच प्राणाचे प्रेरणत्व स्त्री व पुरुष बीजातही असते. स्त्री व पुरुष बीजांचा संयोग म्हणजें गर्भ. दुसऱ्या शब्दांत दोन विजातीय व दोन भिन्न देहातील प्राणशक्तीच्या प्रेरणेने चैतन्य रूप असलेल्या बीजांचा संयोग. हा संयोग होऊन स्त्री-देहातील गर्भाशयात गर्भ वाढत असतो. दोन देहातील प्राणांचे चैतन्य गर्भ स्थिततेनंतर एकरूप होऊन स्त्री–देहातील प्राण चैतन्याच्या प्रेरणेनुसारच गर्भाची वाढ होत असते. दुसऱ्या शब्दात गर्भधारणा झाली रे झाली कीं, जी संयोगावस्था असते, त्यावेळीं अगदी सुरुवातीच्या अवस्थेत, स्वतंत्ररीत्या त्या गर्भात त्याचें स्वतःचे स्वयंप्रेरित असे प्राणानुसंधान नसते तर प्राण प्रेरणा त्या मातृप्राण शक्तीतून लाभते.

(१३)

आता आयुर्वेद, वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या याचा विचार करू. गर्भोपनिषद व वाग्भट ग्रंथाधारे स्त्री व पुरुष बीज संयोगानंतर चोवीस तासपर्यंत तो गर्भ

कलल स्वरूपात असतो. बुळबुळीत स्वरूप वा शेंबडा सारखा किंवा कफाचा बेडका जसा दिसतो तसा. पुढें सात दिवसात त्याला बुडबुड्याचे स्वरूप प्राप्त होते. अर्ध्या महिन्यानंतर त्याचा गोळा बनतो व महिन्याच्या शेवटी त्याला थोडी घनता येते व दुसऱ्या महिन्यात गर्भातील पंचमहाभूता-मध्यें घनत्व प्राप्त व्हायला लागतें. पिंड, पेशी, स्वरूप येतें. तिसऱ्या महिन्यात सर्व इंद्रियें, मेंदू, सर्व अनावयव मातृज, पितृज भाव उत्पन्न होतात. सुश्रु-ताचार्यांचे मते गर्भ हृदयाची उत्पत्ती चवथ्या महिन्यात होते. त्यावेळी गर्भाला स्थिरत्व येते. मांस, शोणित यांचाही उपचय होतो. पृष्टवंश रज्जू आकार घेतो. याच वेळी चवथ्या महिन्यात गर्भात प्राण प्रवेश करतो. त्या करता सुश्रुत ग्रंथातील शारीर स्थानातील सूत्रच पुढें देत आहे.

" गर्भहृदय प्रव्यक्तिभावात् चेतनाधातू आभिव्यक्तभवति ; "

गर्भ हृदय व्यक्त झाल्या नंतर त्यात चेतना धातू प्रगट होतो असा वरील सूत्राचा अर्थ आहे. या ठिकाणी हृदयाचा अर्थ ज्याला पाश्चात्त्य शास्त्रानुसार हार्ट म्हणतात व जें छातीत डाव्या बाजूला असल्याचे त्याच्या स्पंदनावरून जाणवते ते नव्हे. तर हृदय म्हणजें मेंदू असा या सूत्रावरील टीकेत उल्लेख आहे. टीकेत प्रश्न केला आहे कीं, कस्मात् ? तर उत्तर दिले आहे—'तत्स्थान-त्वात्' सारांश असा कीं मेंदूत चेतना धातूची अभिव्यक्ती होते. याच अध्यायात गर्भाची मासानुमासिक वृद्धी कशी होत असते हे सांगताना शास्त्र-कार सांगतात —

' चतुर्थे सर्वांगप्रत्यंग विभागः प्रव्यक्तोभवती ' ।

या सूत्राचा टीकेत अर्थ स्पष्ट करताना सांगितले आहे की, सर्वांग म्हणजे 'मूर्धः' मूर्ध म्हणजे शिर होय. तेव्हां हा चेतनाधातू चौथ्या महिन्यात गर्भात प्रव्यक्त होतो. आता या ठिकाणी वाचक शंका घेतील कीं, तो चौथ्या महिन्यात व्यक्त होत असेल पण अव्यक्त स्वरूपांत वा सुप्तस्थितीत त्यापूर्वीच

त्या ठिकाणी असेलही. हे वैद्यकशास्त्र आहे. प्रत्येक सूत्रावर त्या त्या वेळच्या ऋषि मुनींना आलेल्या शंका व प्रत्यक्षानुभूती हा सर्व विचार करूनच त्याचे स्पष्टीकरण टीकेत केलेले असते. गर्भाशयात गर्भ असतो. गर्भात चेतनाधातू केंव्हा व्यक्त होतो हे सांगणे इतके सोपे नाहीं. तेंव्हा इतकी अतींद्रिय शक्ति प्राप्त झालेल्या ऋषीमुनींनी स्पष्ट सांगितले असते कीं, हा चेतनाधातू व्यक्त होण्यापूर्वीं अव्यक्त स्वरूपांत गर्भात प्रथमपासूनच वा चौथ्या महिन्यापूर्वी अमुक महिन्यापासूनच असतो. हे शास्त्र आहे. त्यात कल्पना अभिप्रेत नसते. जे आमच्या एक्सरे सारख्या दृश्य साधनातून दिसणार नाही, ते त्यांच्या अतींद्रिय सामर्थ्याने त्यांनी सूत्ररूपात शास्त्रीय सिद्धांत मांडलेली सूत्रे आर्य वैद्यकात आहेत. विषयांतराची व्याप्ती टाळण्याकरता त्याचा उहापोह नको. तेंव्हा चेतनाधातूचा प्रवेश गर्भात चौथ्या महिन्यात होतो.

आयुर्वेदाचा सिद्धांत समजणे अगत्याचे आहे. आता या ठिकाणी थोडे विषयांतर होत आहे हे मान्य आहे. पण चेतनाधातू व कुंडलिनी शक्ति ही एकच कशी आहेत हे पटण्याच्या दृष्टीने हा विषयांतराचा भाग समजावून घेणे अगत्याचे आहे. आयुर्वेदाच्या मते सर्व सृष्ट पदार्थांची उत्पत्ती पंचमहाभूतापासूनच झाली आहे. पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश ही ती महाभूतें. म्हणजें सर्व खनिज, प्राणिज, उभ्दिज, वनस्पति, वृक्ष सर्वांची मूळ द्रव्यें (elements) म्हणजें ही पंचमहाभूते. ह्या मूळ द्रव्यांच्या मिश्रणातील प्रमाणात झालेल्या बदलामुळेच विविधता निर्माण झाली. म्हणून लोखंड, शिसे, तांबे ही द्रव्यें पार्थिव पदार्थात गेली; कारण यात पृथ्वीतत्व अधिक. कांहीं द्रव्यें तैजस, कांहीं आपज, कांहीं वायवीय व कांहीं आकाशज अशी होत गेली. या पंचमहाभूतांची परिणती म्हणजें द्रव्यात दिसणारे रस होत. म्हणून ज्या पांच रसांचे ज्ञान आपल्या रसनेला होते त्या त्या प्रत्येक रसात कोणकोणते महाभूत अधिक प्रमाणात आहे हे आयुर्वेदाने सांगितले. प्रत्येक रसाच्या सेवनाने शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचे निरीक्षण करून चिकित्सा

सुलभ व पंचमहाभुतानुरूप त्रिदोष सिद्धांत मांडला म्हणजें सर्व सृष्ट पदार्थांचें मूळ elements, म्हणजे त्रिदोष-वात, पित्त व कफ हे तें त्रिदोष. म्हणजे आपल्या शरीराचे धारणत्व हे त्रिदोषात आहे. याचाच अर्थ शरीराचें मूळ clements म्हणजे त्रिदोष. उदाहरणार्थ, पाण्याचे मूळ elmerts कोणते तर $H_2 O_2$. पण या मूळ द्रव्याच्या प्रमाणात बदल झाला किंवा प्रयोगाने केला तर काय होईल तर पाणी हे पाण्याच्या स्वरूपात राहणार नाही. त्याचप्रमाणें आपल्या शरीरातील त्रिदोषात बदल झाला तर शरीर जीवंत राहणार नाही. म्हणून त्रिदोषांना 'त्रिधातु' असेही म्हटले आहे. धातू या शब्दांचा अर्थच मुळीं "धारणात् इति धातवः" असा आहे. ज्यावेळी परम रहस्यापर्यंत पूर्वाचार्यांनी विचार केला त्यावेळी अणुसंशोधन करणाऱ्या शास्त्रज्ञासारखे तेही अल्प काल संभ्रमात पडले. त्यांना असे दिसले कीं या पंचमहाभूतांशिवाय आणखी कांहीं वेगळी वा आगळी शक्ति असली पाहिजे. त्या शक्तीलाच त्यांनी चेतनाधातू असे म्हटले. याचाच अर्थ असा कीं ही चेतनाही त्रिदोषाप्रमाणेंच शरीरधारणेला आवश्यक आहे. कुठलेही पाणी घेतले तर त्यात H 2 O 2 हे मिश्रण असतेच. त्याच प्रमाणे सृष्टीतील कुठलाही पदार्थ घेतला तर त्यांत त्रिदोष व चेतनाधातू हे असतात. जडातील अणूत संशोधनांती तरंग दिसतातच. मानवात हा चेतनाधातू चैतन्याने व्यक्त असतो. चेतनाधातू हा सगळीकडे आहे. पण जीवनाबद्दल सांगतांना शास्त्रकार सांगतात कीं, तो तो जीवात्मा पूर्व कर्मानुसार ते ते भोग भोगण्याकरता त्या त्या व्यक्ती पोटीं जन्म घेतो किंवा अन्य योनीत जन्मातो. जीवात्म्याचा उल्लेख जीव धातू असा केला नाही; हे ध्यानात ठेवण्यासारखे आहे.

वाग्भट सूत्र स्थान अध्याय १ ला मध्ये पुढील श्लोक आहे –

शुद्धे शुक्रार्तवे सत्वः स्वकर्मक्लेशचोदितः ।
गर्भः संपद्यते युक्तिवशादग्निरिवारणैः ॥

वरील सूत्रात शास्त्रकार सांगतात कीं, शुक्र व आर्तव म्हणजे पुरुष व

स्त्री बीज यांचा संयोग होण्याकरता ते बीज सत् स्वरूपी असावे लागते. या ठिकाणी सत्व याचा अर्थ निरोगी असा आहे. सत्व गुण प्रधान बीजांचाच संयोग होतो असा अर्थ घेतला तर सर्व प्रजा सद्गुणी, सदाचारी अशीच झाली असती. तेव्हां निरोगी बीजांचाच संयोग होतो हे आजच्या शास्त्रालाही मान्य आहे. हा गर्भ कां उत्पन्न होतो तर स्वकर्म व क्लेश यांच्या प्रेरणेनें. आता मला सांग, गर्भ हा मातृ–गर्भाशयात आहे. त्याचे कर्म व त्याचे क्लेश ते काय असणार ? कर्म तो करणार तरी कसे ? आणि त्या कर्माचे क्लेश भोगण्याकरता तो जन्म घेतो हे पटणार कसे ? पण तुझ्या व माझ्या पटण्याचा प्रश्न शास्त्रात नसतोच मुळी. तेव्हां याचा सरळ अर्थ असा आहे कीं, पूर्व कर्मफळ भोगण्या करताच प्राणी जन्म घेतो.

एवढेच नव्हे तर याच अध्यायातील चौथ्या श्लोकात स्पष्ट सांगितले आहे कीं, कार्याचे कारणाशी सादृश्य असते. म्हणजे कार्य व कारण यांची स्वरूपता असते. म्हणून तापवून पातळ केलेले लोखंड जसे निरनिराळ्या साच्यात ओतले असता निरनिराळ्या आकृती धारण करते, त्याप्रमाणे जीव नानाप्रकारच्या योनीत जाऊन त्या त्या निरनिराळ्या आकृती (मनुष्य, बैल, वाघ, पक्षी इत्यादी) धारण करतो. याच अध्यायातील तिसऱ्या श्लोकांत शास्त्रकार सांगतात कीं, ज्या प्रमाणे सूर्य किरणांचा कवडसा स्फटिकातून जात असतांना दिसत नाही, त्याच प्रमाणें जीव गर्भात प्रवेश करतांना दिसत नाहीं.

म्हणजें जीव गर्भात, स्त्री–बीज व पुरुष–बीज यांच्या संयोगानंतर कालांतराने प्रवेश करतो हे सिद्ध होते. त्याच प्रमाणे जीवाला पूर्व कर्मानुबंधही असते. तेव्हां त्याला कर्मानुबंधत्वाचे दोष चिकटलेले आहेत तो सृष्टीचा मूळ Element असूच शकत नाही. तेव्हा चेतनाधातू म्हणजे जीव नव्हे व जीव म्हणजे चेतनाधातू नव्हे. तर चेतना धातू म्हणजेच विश्वात्मक शक्ति. याळाच कुंडलिनी म्हणतात. जी सर्व विश्वात आहे व असते. आपण वर

पाहिले आहे कीं, धातू याचा धात्वर्थ धारणा असा आहे. धारणा करणाऱ्या धातूत कर्म दोष कसे असतील? दोषानुबांधित चेतना धारणा कशी करू शकेल ?

शारंधर संहिता हा एक आयुर्वेदीय ग्रंथ आहे. वैद्यकशास्त्र म्हटले की ते मग आर्य–वैद्यक असो कीं पाश्चात्य–वैद्यक असो, त्याला शास्त्रांतील सर्व नियम लागू असतात. तेव्हां अशा या वैद्यकशास्त्रांतील प्रथम खंड अध्याय पांच मध्ये पुढील टीका–सूत्र आहे.

नाभिस्था प्राणिनाम् प्राणाः प्राणान्नाभिर्व्युपाश्रिता ।
शिराभिरावृतानाभिश्चक्र नाभिरिवारकैः ॥ इति
यथा–ब्रह्मरन्ध्रान्नाभिचक्र द्वादशारमवास्थितम् ।
लूतेवं तंतूजालस्था तत्र जीवोभ्रमत्ययम् ॥
सुषुम्नया ब्रह्मरन्ध्रमारोहत्यवरोहति ॥
जीवः प्राणासमारुढो रंजकः स्फटिको यथा ॥

वरील टीका–सूत्राचा अर्थ खालील दोन सूत्रात स्पष्ट केला आहे. अगोदर स्पष्टीकरण केलेल्या सूत्रांचा अर्थ जशाच्या तसा पाहू. नाभिचक्र ब्रह्मरंध्रात बारा अरामध्ये अवस्थित आहे. तंतुजाळयातील लूतेप्रमाणे हा जीव त्या ठिकाणी भ्रमण करतो. प्राणासह जीव सुषुम्ने मध्ये किंवा सुषुम्नेवर आरोहण व अवरोहण करतो. स्फटिकाला रंगवणाऱ्या रंजकांनी युक्त अशा सुषुम्नेमध्ये.

आता वर मांडलेला सूत्रार्थ आपल्या सामान्य बुद्ध्यनुकूल भाषेत स्पष्ट करू, म्हणजे तो अर्थ मला माझी भूमिका पटवून देण्याच्या दृष्टीनेच ठरणार आहे असा समज वाचकांनी करून घेऊ नये. नाभि म्हणजे बेंबीत नसून ब्रह्मरंध्रात आहे. ब्रह्मरंध्र म्हणजे ब्रह्मानी वा ब्रह्मशक्तीने पाडलेले छिद्र. ते छिद्र कसे आहे तर चक्राकृती आहे. त्या चक्राला नाभिचक्र संज्ञा दिली आहे.

ब्रह्मरंध्र म्हणजे मस्तिष्कातील टाळूचा भाग. या चक्रात असलेल्या तंतूजाळ्यात जीव हा भ्रमण करीत असतो. म्हणजे जीवाची हालचाल वेलींच्या सूक्ष्म तणावा-प्रमाणे होत असते. हा जीव म्हणजे जीवात्मा, प्राणाबरोबर ब्रह्मरंध्राकडे आरोहण करतो. आरोहण करतो म्हणजे अवरोहणाकडून करत असला पाहिजे. याचा आरोहण करण्याचा मार्ग कोणता, तर सुषुम्ना नाडी, म्हणजेच या नाडीच्या खालील भागातून. त्याला योगशास्त्रात मूलाधार म्हणतात. हा जीवात्मा प्राणाबरोबर ब्रह्मरंध्रात जातो व पुन्हा प्राणाबरोबरच खाली येतो, असा स्पष्ट अर्थ होतो. यावरून प्राण व जीवात्मा हे भिन्न आहेत. ज्या जीवा-त्म्याला प्राण ब्रह्मरंध्रात नेतो तो दुसरा तिसरा नसून प्राण म्हणजे कुंडलीनी शक्ति. ही जी प्राणासह जीवात्म्याची स्थिती वर्णिली आहे ती निर्विकल्प समाधीतील आहे. निर्विकल्प समाधीत अनुभवलेला हा आचार्यांचा स्वानुभव आहे. मला पुन्हा पुन्हा वाचकांना विनम्रतेने सांगावेसे वाटते कीं, माझ्या सामान्याच्या साधनेतही असे विविध अनुभव येतात कीं, माझ्या अल्प बुद्धीने त्याची चिकित्सा मी माझ्या तर्क बुद्धीने करू शकत नाही. या कुंडलिनी शक्तीला प्राण ही संज्ञा कां दिली ? तर शरीराचे धारणत्व तिच्यात आहे. तेंव्हां प्राण शक्ति म्हणजेच चेतनाधातू होय. म्हणूनच वरील सूत्रात म्हटले आहे कीं, "नाभिस्था प्राणिनाम् प्राणः" आतापर्यंतच्या विवेचनावरून विश्वशक्ती जीवात्म्यासह टाळू मार्गे गर्भात प्रवेश करते हे पाहिले.

संन्यासी व्यक्ति मृत झाल्यानंतर त्यांना दहन न करता दफन करतात. त्यांना समाधिस्थ करण्यापूर्वी शंखाच्या टोकाने टाळूच्या ठिकाणी मेंदूत छिद्र पाडतात. टाळू फोडल्यानंतरच त्यांच्यावर यथायोग्य संस्कार केला जातो. याचे कारण पुष्कळ वेळां समाधी अवस्थेत कुंडलिनीसह जीवात्मा ब्रह्मरंध्रात ते विलीन करतात. यालाच निर्विकल्प समाधी म्हणतात. अशा अवस्थेत त्याच्या शरीरात सजीवत्वाची कुठलीच लक्षणे नसतात. तेंव्हा ती संन्यासी व्यक्ति खरीच मृत आहे कीं समाधी अवस्थेत आहे, हे आपल्यासारख्या सामान्यांना

समजणे कठीण असते. समाधी अवस्थेत त्यांना आपण समाधिस्थ करू तर ते सत्कर्म नव्हे. ते पाप आहे. त्यांच्या आत्म्याला क्लेश होतील. भगवी वस्त्रे परिधान करून धुनी पेटवून ठिकठिकाणी जे संन्यासी दिसतात ते पोटार्थी संन्यासी होत. त्यांच्याबद्दल न लिहिलेलेच बरे. संन्यासी म्हणजे निरपेक्ष अवस्थेत डोंगर, दरीत वास करणारे योगी सत्पुरुष होत.

वरील सर्व विवेचनावरून कुंडलिनी म्हणजे काय? ती शरीरात विश्वातून कशी प्रवेश करते? शरीरात आलेली यष्टी समष्टीशी कशी समरस होते? हे होत असताना ती सुषुम्ना नाडीतील एकेका चक्राचा भेद कसा करते? प्रत्येक चक्र हे वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या काय आहे? याचा विचार केला. कुंडलिनीचे कार्य सुस्पष्ट समजण्याकरता तिचा प्रवास ज्या सुषुम्ना नाडीतून होतो, त्या नाडीतील एकेका चक्राचे कार्य व मेंदूची कार्यशक्ती या सर्वांचा वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या प्रथम विचार करू.

(१४)

आपल्या शरीरातील सर्व चलन-वलनादि व्यापार मेंदू व ज्ञानतंतू यांच्यावर अवलंबून आहेत. कार्य संदेश देणारी शक्ति मेंदू. कार्य, कार्यवाहित असणारे साधन म्हणजे ज्ञान तंतू. यात दोन शब्दांचा संयोग आहे; ते म्हणजे ज्ञान अधिक तंतू. तंतू म्हणजे दोरी. दोरी सारखे दिसणारे साधन. हे तंतू मिळालेले ज्ञान ग्रहण करतात. जे ग्रहण केले ते मेंदूकडे पोहचवतात. मेंदूकडून आलेल्या आदेशाचे ज्ञान कार्यवाहीत आणतात. हे ज्ञानतंतू मेंदूकडून डोळे, कान, नाक, जिव्हा, त्वचा या स्पर्शेंद्रिय या पंचज्ञानेंद्रियांकडे गेलेले आहेत. ज्ञान ग्रहण करणे हे या ज्ञानेंद्रियाचे कार्य. म्हणून यांना ज्ञानेंद्रिये म्हटले आहे. हीं पंचज्ञानेंद्रिये नसती तर आपणास कसलेच ज्ञान झाले नसते. म्हणजे जडात व आपणात फरकच नसता. हात, पाय, आदि उपस्थ

पंच कर्मेंद्रियांकडे हे ज्ञानतंतू गेलेले आहेत. मिळालेल्या ज्ञानाच्या आधारे योग्य असे कार्य करण्याचा आदेश मेंदूकडून या कर्मेंद्रियांना होतो. हे सर्व वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या सिद्ध आहे. कर्मेंद्रियांना मेंदूकडून आदेश मिळण्याच्या अवस्थेत मनाचा मोठा अडसर आहे. मनाचे नक्की स्वरूप वैद्यकशास्त्राला आकलन झाले नाही. त्याचा विचार पुढे करू. मेंदू, कर्मेंद्रिये व मन यांचा समन्वय समजण्याकरता सोदाहरण विवेचन पहा.

असे समजा कीं, चीड आणण्यासारखी अपमानास्पद घटना घडली. आपणास लगेच राग येतो. हात उगारले जातात. मुखावाटे रागाने, त्वेषाने शब्द बाहेर पडतात. अपमानाचा बदला घेतल्या जाणाऱ्या सर्व प्रतिक्रिया कर्मेंद्रियांकडून होतात. या प्रतिक्रिया मनाने जी व्यक्ती चिडखोर असेल तिच्यात जास्त दिसतात जी व्यक्ती शांत स्वभावी असेल तिच्यात कमी दिसतात. दुसऱ्या स्वभावात त्या प्रतिक्रिया बाहेर फार व्यक्त न झाल्या तरी अंतःकरणात सुप्त धुमसत असतातच. वरील स्वभावात फक्त स्वभावधर्मात फरक आहे, पण कर्मात फरक नाही.

असे समजा कीं, वरील दोन्ही भिन्न स्वभाव धर्मीयांनी दीक्षा घेतली आहे. दोघेही ध्यान, धारणा करताहेत. पण अपमानास्पद घटना लांछनास्पद नसेल तर त्यांना राग येता उपयोगी नाही. आलेला राग आवरता आला ही पहिली पायरी. राग, द्वेष उत्पन्नच होऊ न देणे ही कुंडलिनी जागृतीची उत्तम पायरी. कुंडलिनी जागृतीने मनाची समतोलता ढळत नाही. मेंदूकडून कर्मेंद्रियांना जे आदेश मिळतात ते मनाच्या चाळणीतून चाळून बाहेर पडतात. चाळणी जर मोठ्या छिद्राची असेल तर, आत टाकलेले जसेच्या तसे बाहेर पडेल. जितकी छिद्रे सूक्ष्म तितके चाळणीत स्थिर राहील व आवश्यक तेवढे मोजकेच बाहेर पडेल स्थिर मन अत्यावश्यक तेवढीच प्रतिक्रिया करेल. बाकीचे त्या मनाच्या चाळणीत स्थिर राहील. जे स्थिर राहील तेही आतल्या आत मनात धुमसत न राहता स्थिरावस्थेतच राहील. कुंडलिनी जागृत झालेल्या

साधक बंधूत हा फरक पुष्कळांना जाणवतो असे माझ्या निदर्शनास आले आहे. याची कार्यकारण परंपरा वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या पूर्णतः उलगडत नाही.

तरी पण अमेरिकेत केल्या गेलेल्या संशोधनांनी पुढील निष्कर्ष आढळून आले आहेत. मेंदूचा अगदी वरचा थर आहे. त्याला कॉर्टेक्स म्हणतात. मिळालेली संवेदना ग्राह्य आहे कीं त्याज्य आहे ? त्याज्य असली तरी तिचा स्वीकार किती करावा ? किती करू नये ? हा सारासार विचार मेंदूच्या या भागातील कार्याने चालतो. म्हणजे राग, लोभ, ईर्ष्या, द्वेष हे षड्रीपु स्थानाचे उगम व त्याचप्रमाणे मनःशांती, संयम आदि गुणांचेही उत्पत्तीस्थान हेच आहे नेहमीच्या दैनंदिन जीवनात या भागात रक्तपुरवठा कमी असतो. पण ज्यावेळी एखादी व्यक्ति एकाग्रतेने ध्यानमग्न बसलेली असते अशा अवस्थेत या भागाकडे रक्तपुरवठा जास्त होतो. याचाच परिणाम म्हणून साधकाच्या आचारात, स्वभावात फरक पडतो. बौद्धिक पातळीही उंचावते. कुठलाही प्रश्न त्वरित निर्णय घेऊन सोडवण्याची कुवत येते. राग येण्यासारख्या प्रसंगीं वा अवमानित झालेल्या समयी मनाची समतोलता ढळत नाही. सारासार विचार करण्याची कुवत येते. सहजगत्या मनःशांती लाभते. हा सर्व परिणाम साधनेने मेंदूतील या भागाकडे रक्तपुरवठा अधिक झाल्याने घडतो.

चेहऱ्याच्या पुढील व वरील भागास कपाळ ही आपली व्यवहारिक संज्ञा आहे. याला वैद्यकीय परिभाषेत फ्रॉंटल लोब (Frontal Lobe) म्हणतात. रोजच्या जीवनात या भागाकडे तर रक्तप्रवाह फारच कमी होतो. मेंदू सारखें महत्वाचे इंद्रिय, अशा इंद्रियातील कांही विभागाकडे रक्तपुरवठा कमीं असावा याचे कारण शास्त्रीय दृष्टीकोनातून स्पष्ट करता येत नाही. त्याच प्रमाणें साधनेत त्या त्या विभागाकडे रक्तप्रवाह का अधिक व्हावा हेहि सांगता येत नाहीं. साधक साधनेत असताना केलेल्या परीक्षणात मात्र वरील फरक दिसतो. मेंदूतील या पुढील भागाचे कार्य भूत, भविष्य व वर्तमान काल या तीन्ही कालांचे मूल्यमापन हे आहे. म्हणून साधनेने भूत व भविष्य

या कालांचा नसता विचार कमी होतो. वर्तमानकालात जगण्याची सवय मनाला लागते. अलीकडे वर्तमानपत्रात अशा बातम्या पुष्कळ येतात; की अमुक एक व्यक्ति पूर्व जन्मीची सर्व स्मृती त्या त्या स्थली जाऊन सर्व समग्र सांगते. पाश्चात्य देशातही अशा घटना घडल्याची नोंद आहे. त्याला पाश्चात्य परिभाषेत Super Human Power म्हणतात. याचा सरळ मराठी अर्थ असा कीं, अमानुष शक्ति. सर्व सामान्यात नसणारी अशी वैशिष्ट्यपूर्ण शक्ति मला वाटते अशा व्यक्तीच्या मेंदूची कार्यशक्ती यंत्र साहाय्याने तपासली तर त्यांच्या या फ्रँटल लोब मध्ये रक्तपुरवठा अधिक दिसेल. साधक साधना करतो. साधन-क्रियेने हा मेंदूत बदल घडतो. मग शंका अशी येते की पूर्वजन्म-स्मृती, ही त्या त्या व्यक्तीच्या कुठल्या तरी जन्माच्या साधन क्रियेचेच फळ तर नसेल ! यावरून आणखी एक सिद्धांत असा निघतो कीं, 'श्रीं' च्या सारखे जे महान योगी असतात त्यांना त्रिकालज्ञ म्हणतात. ती त्यांच्या मेंदूत अंतर्यामी घडणाऱ्या प्रक्रियेची अनुभूती होय. त्यांच्या Super Human Power मुळे आपण त्यांना अवतारी पुरुष म्हणतो. या सर्व विवेचनावरून साधकांच्या सहज ध्यानी आले असेल कीं, आपण नित्य साधना करू तर आपल्या असलेल्या या अवतारात बाह्य नाही तरी अंतर्यामी बदल निश्चित घडेलच.

संशोधनांती असे आढळले आहे कीं, एखादी व्यक्ती डोळे मिटून एकांतात स्वस्थ बसली. अशा बसलेल्या अवस्थेत स्वतःकडे व स्वतःच्या श्वसनाकडे व स्वतःच्या शरीरक्रियेकडे, तटस्थतेने पाहात बसेल तर त्याच्याही मेंदूतील कॉर्टेक्स व फ्रँटल लोब, या भागी रक्तपुरवठा जास्त होतो. अशी व्यक्ति साधक नसली, दीक्षा घेतलेली नसली, तरीही हा फरक कमी अधिक प्रमाणात दिसतोच.

तुम्ही वर सांगता कीं, स्वतःकडे तटस्थतेने म्हणजे तिऱ्हाईतासारखे पाहावे. याचा अर्थ असा होतो कीं, स्वतःतला 'मी' बाजूला ठेवून स्वतःकडे

पाहावे. साधनेस बसल्या वेळी शक्यतो मन विचाररहित करावे. जे होते ते होऊ द्यावे, ही आपल्या महाराजांची आज्ञा आहे. या आज्ञेचा अर्थही असाच आहे कीं, स्वतःतला 'स्व' बाजूला करावा. स्वतःच्या क्रियेकडे आपण तटस्थतेने पाहू तरच साधनेत होणाऱ्या क्रियेत आपण अडथळा निर्माण करणार नाही. या अवस्थेत काय होते तर माझ्यातला 'मी' बाजूला करण्याची मनाला सवय लागते. ही सवय दृढ केव्हा होते तर नित्य साधना करू तेव्हां. कारण सवय केव्हा जडते तर पुनरपि पुनरपि केल्याने. आणि हे सर्व करतांना डोळे उघडे ठेवले व दुसऱ्या वेळी डोळे मिटले, तर त्यांतील फरक असा दिसतो कीं, डोळे मिटल्या वेळी मेंदूतील रक्तप्रवाहातील वरील बदल अधिक तीव्रतर दिसतो. याच करता श्री सांगतात कीं, डोळे मिटून साधनेस बसा.

आपल्या श्रीं ची आज्ञा शास्त्रीयच आहे. कुंडलिनी योगशास्त्र हे शास्त्र आहे. याचा शास्त्रीय अर्थ असा आहे कीं, ममत्व बाजूला करावे. तरच आत्मत्वाची प्रचीती येते. त्याकरिता काय करावे ? हे बुद्धीजीवी प्रश्न करतील, तर त्याचे उत्तर शास्त्रीय प्रणालीतून व प्रत्यक्ष व्यवहारी दृष्टीकोनातून कृतीरूपी मार्गदर्शन केले आहे. डोळे मिटूनच साधना कां करायची ते पहा.

डोळे हे एक पंच ज्ञानेंद्रियांपैकीं महत्वाचे ज्ञानेंद्रिय आहे. सृष्टीतील सर्व निर्मित बाह्य वस्तूंचे ज्ञान डोळ्यांमार्फत प्रामुख्याने होते. जे पाहू त्याचे ज्ञान नुसत्या डोळ्यांनीच आपण ग्रहण करीत नाही. त्याची सत्यासत्यता पटण्याकरता तार्किक मन पुढे येते. म्हणजे बाह्य ज्ञान ग्रहण करतांना मनाचा संबंध अनिवार्य आहे. आणि साधनेत तर मनाला बाजूला ठेवायचे आहे. म्हणून साधनेच्या वेळी डोळे मिटायचे असतात. म्हणून पंचज्ञानेंद्रियांपैकी डोळे या ज्ञानेंद्रियाला मिटवून आपण साधनेच्या वेळी अंतर्मुख करतो. एका महत्वाच्या ज्ञानेंद्रियाला अंतर्मुखतेची सवय जडवली कीं, बाकीच्या ज्ञानेंद्रियांनाही हळूहळू अंतर्मुख करणे सोपे जाते. ध्यानास बसताना उदबत्ती सारखा सुगंध कां असू द्यायचा तर त्या सुगंधाने घ्राणेंद्रिय अंतर्मुख बनते. इतर

गंध ग्रहण करण्यापासून ते परावृत्त होते. पण त्याकरता शक्यता चंदन किंवा अगरु, ऊद हा गंध असावा. " सुगंधम् पुष्टि, तुष्टि वर्धनम्, " भडक वासाची उदबत्ती साधनेच्या वेळी वापरू नये.

पण अशी एक मजा आहे कीं, देहाचे सर्व व्यापार आपल्या इच्छा–शक्तीवर अवलंबून नाहीत. कित्येक ज्ञानतंतूवर आपली इच्छा–शक्ती चालते. कित्येकांवर आपला ताबा मुळीच चालत नाही. हात, पाय, तोंड यांच्या हालचालींवर आपला ताबा चालतो. हृदय, यकृत, मूत्रपिंड, आतडी इत्यादी अंतरेंद्रियांवर आपला ताबा मुळीच चालत नाही. त्यांचे व्यापार आपणास क्षणभरही बंद करता येत नाहीत किंवा सुरूही करता येत नाहीत. या दोहोंपेक्षा तिसरी एक तऱ्हा आहे.

फुप्फुसासारखे कांहीं अवयव असे आहेत कीं, त्यांच्या हालचालीवर आपण अर्धवट ताबा ठेवू शकतो. मनात आणले तर कांहीं काल श्वास दाबून ठेवू शकतो. मनात नसताना आपण पुष्कळ वेळा न कळत श्वास घेतही नाही व सोडतही नाही. हे काय दर्शवते, तर पूर्णतः आपल्या इच्छा-शक्तीवर अवलंबून नसलेल्या इंद्रियांनाही जागृत कुंडलिनी तिच्या अधिपत्या-खाली आणते. संपूर्णतः आपल्या इच्छाशक्तीवर अवलंबून नसलेल्या फुप्फुसा-सारख्या इंद्रियावर कुंडलिनीचे अधिपत्य आले कीं, ती हळूहळू हृदय, पचनेंद्रिये आदि जी इंद्रिये आपल्या इच्छा–शक्तीला आजिबात मानीत नाहीत, त्या त्या अंतरेंद्रियांवरही कुंडलिनीचे साम्राज्य येते. म्हणूनच निर्विकल्प समाधीत योग्याचे श्वसन, हृदय–क्रिया, पचन व्यापार, सर्व बंद असतात. हा अंतिम प्रवास गाठण्या करताच साधनेस बसताना डोळे, कान, नाक, जिव्हा, त्वचा या ज्ञानेंद्रियांना आपण अंतर्मुख करीत असतो. त्यांचा बाह्य प्रवास मार्ग आपण अंतर्यामी कुंडलिनीकडे वळवतो. यात आपण वळवतो म्हणणे योग्य नाही, तर ती जागृत कुंडलिनीच त्यांना तिच्याकडे अंतर्यामी आकर्षित करते. म्हणूनच साधनेत डोळे माझेच असून मी उघडू शकत नाही. हीच

गत सर्व इंद्रियांचीही होते. याचा शास्त्रीय भाग समजून घेण्याच्या दृष्टीने थोडे अधिक वैद्यकशास्त्राकडे वळू.

आपल्या इच्छा–शक्तीचा ताबा चालवणारे जे ज्ञानतंतू आहेत, त्यांचा जुडगा मेंदूचे मागील भागी शेवटास गेला आहे. तो मेंदूचे मागील भागातून पृष्ठवंश रज्जूत खाली येतो. खाली येताना त्या जुड-ग्यातील एक भाग पृष्ठवंश रज्जूच्या उजव्या भागाकडे व एक भाग डाव्या भागाकडे विभागला जातो. त्या तंतूतील डाव्या भागाकडील तंतू डाव्या हाताकडे, उजवीकडील उजव्या हाताकडे, अशा तऱ्हेने ते तंतू खाली येत येत शरीराच्या त्या त्या विभागातील बाह्येंद्रियांपासून ते अंतरेंद्रियांकडेही शाखोपशाखा मार्फत जातात व ती ती इंद्रिये कार्यान्वित होतात. पृष्ठवंश रज्जूतील ज्ञानतंतूच्या शाखोपशाखा जवळपासच्या भागात ज्ञान–वहन कर-ण्याकरता ज्या ज्या ठिकाणी जातात त्या त्या ठिकाणी एकप्रकारचे त्या शाखांचे जाळे पृष्ठवंश रज्जूत तयार होते. आणि ते पटण्यासारखे आहे. कारण एका तंतूतूने जर अनेक ततूंचे फाटे बाहेर पडू लागले तर एक प्रकारचे ततूंचे जाळे विणले जाते. त्यामुळे त्या तंतूतील जाळ्यात सूक्ष्म अशा गाठी (nodules) निर्माण होतात. सूक्ष्म गाठ म्हणजे दोन अगर तीन (तंतूच्या निर्माण झालेल्या) शाखांना जोडणारा विभाग असतो. एक गाठ उत्तेजित अगर अनुत्तेजित केली तर त्या गाठीशी संबंधित असलेल्या शाखोपशाखांवरही परिणाम होतो. अशा जाळ्यांना वैद्यकशास्त्रात प्लेक्ससेस म्हणतात. योगशास्त्रात चक्र म्हणतात.

वरील चक्राच्या कार्याची पूर्ण कल्पना येण्याकरिता एक उदाहरण देतो. कोयना प्रकल्प हे प्रमुख बीज केंद्र. तिथे निर्माण झालेलीच वीज बार्शी पर्यंत आली हे सत्य आहे. पण तिथून निघाली रे निघाली की ती थेट बार्शीला येत नाही. तर मध्यंतरी एक एक स्टेशन घेत घेत टप्पा टप्प्यांनी येते. ठिक-

ठिकाणी ती वीज साटवण्याची केंद्रे केली आहेत. यांना ट्रान्समीटर्स म्हणतात. पंढरपूरचे केंद्र उत्तेजीत अगर अनुत्तेजीत केले तर त्याचा परिणाम कुर्डुवाडी, बार्शी सेंटरवर किंवा स्थानकावर होणारच. पण मिरज, सांगली, या भागी होणार नाही. म्हणजे ती वीज त्या शक्तीच्या एकेका स्थानकापर्यंत येते. तिथे ती स्थित होते. त्या आसमंतातील भागी ती योग्य प्रकाशमय झाली की, पुढचा प्रवास चालू. म्हणजे एकेक ट्रान्समीटर आपल्या आसमंतातील भाग कार्यवाहीत करतो. व तिथून तो विद्युत्--प्रवाह पुढच्या चक्रात जातो. कुंडलिनी एकेका प्लेक्ससेस मध्ये जाते. त्या त्या चक्राच्या अधिपत्याखाली येणाऱ्या शरीर भागात संचारते. याचाच अर्थ, त्या चक्राचा भेद करते. पुढच्या पुढच्या चक्रात क्रमाक्रमाने साधकाच्या साधनेनुसार प्रवेश करते.

आपल्या इच्छाशक्तीच्या अधिपत्याखाली चालणारे सर्व ज्ञानतंतू पृष्ठवंश रज्जूतून बाहेर पडतात. म्हणून जी इंद्रिये व त्यांची कार्ये आपल्या इच्छाशक्तीला जुमानतात मानतात त्याच्यावर कुंडलिनी जागृतीचा प्रथम परिणाम होतो. सुषुम्ना नाडी म्हणजे पृष्ठवंश रज्जू. कुंडलिनीची जागृती व जागृती नंतर तिचे ऊर्ध्वगमन, हे या पृष्ठवंश रज्जूतूनच होणार. तेंव्हा पृष्ठवंश रज्जूशी निगडित असलेला ज्ञानतंतू रज्जू या जागृत शक्तीची जाण घेणारच. म्हणूनच माझ्या साधनेच्या प्रथम दिवशी माझ्या हाताच्या हालचाली, विविध अंगविक्षेप हे याचेच निदर्शक आहे. या ज्ञानतंतूंना Voluntary Nerve Fibers म्हणतात. आपला ताबा मुळीच न जुमानणाऱ्या ज्ञानतंतूना Involuntary Nerve Fibers म्हणतात. यातील बहुतेक ज्ञानतंतू मेंदूपासून निघाले आहेत. हृदयासारखी, पचन-व्यापारासारखी जी इंद्रिये आहेत ती या ज्ञानतंतूच्या हुकमती खाली असतात. तेंव्हा जागृती कुंडलिनी ज्यावेळी सुषुम्ना नाडीतून मेंदूपर्यंत प्रवास करेल तेंव्हां या ज्ञानतंतूंवर तिचा अधिकार चालेल. म्हणजेच ब्रह्मरंध्रापर्यंत ती शक्ति प्रवेश करेल तेंव्हां दुसऱ्या शब्दात निर्विकल्प समाधी अवस्थेत. फुफ्फुसारखे इंद्रिय त्याच्यावर आपला अर्धवट ताबा चालतो. माझ्या

साधनेच्या प्रथम दिवशी भास्त्रिका झाली कित्येक वेळा साधनेत अल्पकाल कां होईना मी श्वास घेतही नाही व सोडतही नाही. पण श्वास पूर्ण बंद नसतो. कारण माझी साधना अवस्था पूर्णतेला गेलेली नसते.

या फुप्फुसाकडे गेलेल्या ज्ञानतंतूचे महत्त्व योगशास्त्रात फार आहे. प्राणवायूचा शरीरात प्रवेश व त्याचे बाह्य उत्सर्जन या क्रिया फुप्फुसाच्या कार्यशक्तीवरच अवलंबून आहेत. शरीर, शरीरेंद्रिये, व्यक्तीगत जीवात्मा व शरीरात असणारा विश्वात्मा वा कुंडलिनी शक्ति, या सर्वांचा संयोग सुयोग्यपणे जोडण्याचे कार्य प्राणवायूचे आहे. म्हणजे आपल्या शरीराचा व जीवात्म्याचा जो सातत्याने एक प्रकारचा बंध आहे तो या श्वसनक्रियेमुळेच होय. साधनेत ज्यावेळी श्वसन मंदावते, त्यावेळी या पुलाचा बंध ढिला होतो. तेंव्हां शरीरेंद्रिये व मन यांचा जीवात्म्याशी असलेला नेहमीचा साचा बदलतो. हा सांधा बदलला कीं जे मन शरीरासक्त असते ती आसक्ती निराळे रूप घेते. मन हे घड्याळाच्या लंबकाप्रमाणे आहे. ज्या टोकाला तुम्ही न्याल तिकडे ते येते. मध्यंतरात स्थिर राहणे हा मनाचा धर्मच नाही. म्हणून फुप्फुसाच्या कार्यावर नियंत्रण ठेवता आले म्हणजे सर्व इंद्रियांवर व जीवनशक्तीवर हळूहळू ताबा मिळवता येतो. प्राणायामाला योगशास्त्रात जे महत्त्व आहे ते याच हेतूने. ज्या शरीरेंद्रियाच्या क्रिया आपल्या ताब्यात आहेत त्यांच्यावर अगोदर ताबा ठेवण्याची सवय केली पाहिजे. म्हणजे ज्यांच्यावर अर्धवट ताबा चालतो त्यांच्यावर ताबा ठेवणे सोपे जाईल. म्हणून माझे म्हणणे असें आहे कीं, ज्यांना दीक्षा घ्यावयाची आहे, त्यांनी किंवा ज्यांची साधनेत एकाग्रता होत नाही, कांहीं प्रत्यय येत नाही, त्यांनी पुढील सवयी आपल्या इंद्रियांना लावाव्यात. बोलण्याच्या क्रियेवर तुम्ही ताबा ठेवू शकता. म्हणून दिवसातील कांही तास मौन पाळण्याची सवय करावी. सवड नाही ही सबब पुढे करून मोकळे होऊ नका. त्याचप्रमाणे डोळे बांधून घेऊन कानात कापसाचे बोळे ठेवून त्या त्या इंद्रियांना विश्रांती द्यावी. डोळे बांधून घ्या व बांधलेल्या

डोळ्यांनी तिऱ्हाईतासारखे स्वतःकडे अंतर्मुख होऊन पहा. कानात बोळे घाला व तुमच्या हृदयाचे ठोके, श्वसनातील नाद ऐकू येतो का? ते ध्यान करा. हाच शरीरेंद्रियांना अंतर्मुख करण्याचा पहिला धडा आहे. ध्यानात श्वसन लयबद्धता विचलित होऊन तुमची इंद्रिये जी अंतर्मुख बनायला लागतात ते कार्य जागृत कुंडलिनीच करते. तो धडा तुम्ही गिरवीत नाही, पण हा पुढचा धडा सहज लाभावा असे वाटत असेल तर वर सांगितलेला प्रथम धडा तुम्ही स्वतः अभ्यासिला पाहिजे. तीच स्थिती रसनेंद्रियाची आहे. चविष्ट, खमंग, खारट, गोड अशा आवडणाऱ्या पदार्थांचा मोह आवरण्याचा अभ्यास करावा म्हणूनच दीक्षेपूर्वी लसूण, कांदा, अतितिखट, खारट वर्ज्य करावे. दीक्षेच्या प्रथम दिवशी पहाटे उठल्यावर शक्य तो मौन पाळावे. ही जी आश्रमातून आज्ञा येते, ती याच हेतूने. ज्ञानेंद्रिये, कर्मेंद्रिये, जी आपल्या इच्छाशक्तीखाली आहेत त्यांना आवर घालण्याचा अभ्यास करावा, पण अट्टाहास करू नये. याचा परिणाम साधनेतील उत्तमावस्था लवकर प्राप्त होते. न कळत आपण आपल्या इच्छाशक्तीच्या अधिपत्याखाली नसलेल्या हृदयासारख्या इंद्रियाच्या कार्यावरही विजय मिळवू शकतो.

म्हणजे तुमच्या म्हणण्याचा आशय असा दिसतो की, हात, पाय, तोंड, कान, डोळे ही जी इंद्रिये आपल्या ताब्यात आहेत, त्यांच्या क्रियेवर अगोदर ताबा ठेवण्याची सवय करावी. “क्रियेवीण वाचाळता व्यर्थ आहे” ही समर्थांची उक्ती ध्यानात ठेवली व त्या प्रमाणे हाताने चांगले कर्म केले, निष्कारण बडबड न करता कमी बोलण्याची सवय केली, तर कुंडलिनी जागृतीला मदत होते. ‘श्री’ ची कृती ध्यानी आणली व दत्तमहाराजांच्याकडे बारकाईने निरीक्षण केले तर दोन्ही विभूती मित भाषणीच. कानांनी ऐकणे आपल्या हाती आहे. कित्येक वेळा नको ते आपण ऐकतो. जे पाहणे नको ते दिसत असेल तर डोळे मिटून ठेवावेत. अगर त्या पाहण्यावर मन केंद्रित करू नये. एरव्ही देखील झोपेच्या व्यतिरिक्त डोळे बंद ठेवावेत. त्याने

डोळ्यात तेज येते. डोळे नुसते मिटण्यापेक्षा डोळ्यावर कापसाचे बोळे ठेवून पट्टी बांधून टाकावी. यानेच डोळ्यांना खरी विश्रांती मिळते. गांधारीने आपले डोळे बरीच वर्षें बांधून ठेवले होते. डोळे उघडले व दुर्योधनाच्या शरीरावर त्या डोळ्यातील तेजाचा संस्कार झाला. त्याच्या शरीराच्या ज्या भागावर ते तेज पडले तो त्याच्या शरीराचा सर्व भाग अजरामर झाला. अशी ही शक्ती त्या गांधारीच्या डोळ्यात कशी आली ? असे सामर्थ्य तुमच्या शरीरात आहे. ते ज्या ठिकाणी तुम्ही केंद्रित कराल त्या ठिकाणी ते प्रगट होईल.

निंबाळचे गुरुदेव रानडे पुष्कळ वेळा मौन पाळत. श्रीधरस्वामी तर महिनो गणती नुसते मौनच नव्हे तर दर्शनही देत नसत. अक्कलकोटचे गजाननमहाराजही महिन्यातून बरेच वेळा मौन पाळतात. याने कुंडलिनी जागृतीला मदतच होत असावी. ते ज्यावेळी बोलतील त्यावेळी ते बोल बहुमोल असतात. आपण जरूर नसतानाही बोलत असतो, "बोलणाऱ्याची माती विकते, न बोलणाऱ्याचे सोनेही मातीमोल ठरते." ही आपली व्यवहारी म्हण. हा व्यवहार बंद करून वरील सत्पुरुषांच्या आचाराकडे आपले लक्ष केंद्रित करायला पाहिजे. आपल्या देहाला, मनाला तशी सवय लावण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. ही सवय अंगवळणी लावण्याचा प्रयत्न करणे कांही अवघड नाही. त्या दृष्टीने आपण आपला दिनक्रम आखावा. सारांश, आपण आपल्या ऐच्छिक ज्ञानेंद्रियांवर व कर्मेंद्रियांवर ताबा ठेवण्याची सवय करावी. याने कुंडलिनी जागृतीस मदत होते. हा तुमच्या सांगण्याचा सारांश, त्या तुमच्या सांगण्याचा मथितार्थ ध्यानी घेऊन मी कांहीं सत्पुरुषांची आचार प्रणालीही उद्धृत केली. पण कुंडलिनी जागृतीचा व या आचारसंहितेचा परस्पर संबंध काय ?

जो माणूस जास्त बडबड करतो तो स्वभावाने चिडखोर असतो. तामस व राजस प्रवृत्ती असते. जो मित भाषणी असतो तो शांत स्वभावी असतो. पहिला बहिर्मुख असतो तर दुसरा अंतर्मुख असतो. उदाहरणार्थ पाहिलेल्या

घटनेवर किंवा ऐकलेल्या बातेंवर पहिली व्यक्ती आपली प्रतिक्रिया तडका-फडकी व्यक्त करते. लगेच हमरीतुमरीवर येते. अशा व्यक्तीला हा फार हातघाईवर येतो किंवा हा फार हलक्या कानाचा आहे, असे आपण संबोधितो. अशा व्यक्ति मनाने चंचल असतात. त्यांच्या मनाची एकाग्रता लवकर साधत नाही. कुंडलिनी जागृतीस विलंब लागतो. आणि दुसऱ्या गटातील व्यक्ति शांत स्वभावी, स्थिरविचारी असते. कुंडलिनी जागृती लवकर होते. आरोग्याच्या दृष्टीने पहिल्या गटातील व्यक्तीत रक्तदाबासारखे, मानसिक नैराश्य अवस्थेसारखे, हृदय विकारासारखे आजार त्वरीत उद्भवतात. पण साधनेने त्यांच्या ह्या वृत्तीतही फरक पडतो. ते मी पुष्कळ साधक बंधूंची जी माहिती गोळा केली त्यावरून सांगतो. म्हणून इंग्लीश ग्रंथकार सांगतात त्याप्रमाणे Meditation is not a fad. ध्यानावस्था कांही खुळी अवस्था नाही. But a sure guide post for better health. तर आरोग्य राखणारी खात्रीदायक कृती आहे. तेव्हा साधना करून करून आपल्या स्वभावात हळूहळू फरक पडत जाण्यापेक्षा आपण आपल्या ऐच्छिक इंद्रियांना इच्छापूर्वक, प्रयत्नपूर्वक, वळण लावू तर साधनेची पुढची पुढची पायरी लवकर लवकर चढू.

या ऐच्छिक ज्ञानेंद्रियांवर ताबा ठेवता यायला लागला कीं, कांहीं अंशीं अनैच्छिक व कांहीं अंशीं ऐच्छिक अशा इंद्रियांवर ताबा ठेवणे सोपे होते. त्यांत फुफ्फुसाची क्रिया कुंडलिनी जागृतीच्या दृष्टीने महत्वाची आहे. प्राणवायू आत घेणे व सोडणे हे याचे कार्य. आत जो वायू आपण श्वसनाद्वारें घतो त्याला प्राणवायू म्हटले आहे. हा वायू म्हणजे कांहीं प्राण नव्हे. मृत्यूनंतर मृत शरीराभोवती, नाकपुड्याच्या छिद्रात, फुफ्फुसातील वायू-कोषातही हा प्राणवायू अल्प प्रमाणात कां होईना असतोच. एवढेच नव्हे तर शरीरातील सूक्ष्म पेशीतही मृत्यूनंतर प्राणवायू थोड्या प्रमाणात शिल्लक राहिलेला असतो. पण प्राण निघून गेलेला असतो. त्यावेळी तो वायू त्या मृत

शरीराच्या दृष्टीने प्राणवायू म्हणता येणार नाही. म्हणजे या वायूचे कार्य शरीरात प्राण असेपर्यंतच त्या शरीराचे रक्षण करणे असे मर्यादित आहे. प्राणावर वायूची सत्ता चालणार नाही. पण प्राण, शरीरस्थ असलेल्या प्राणवायूवर आपली सत्ता चालवू शकतो. आणि नेमके हेच या यौगिक शास्त्रातील गमक आहे.

प्राणवायूवर प्राणाची सत्ता चालते. त्याच्या अधिपत्याखालीच शरीराचे सजीवत्व आहे. पण त्या करता प्राणवायू शरीरात घेण्याचे कार्य आपण करतो. हे कार्य कांही अंशीच आपल्या इच्छाशक्तीवर परमेश्वराने ठेवले आहे व कांही अंशी ते प्राणाच्या शक्तीवर ठेवले आहे. कांहीं कालच श्वास आपण रोखून धरू शकतो. ठराविक कालानंतर आपल्या मनात श्वास घेण्याचे नसले तरी प्राणशक्ती शरीराकडून तो प्राणवायू आत घेणे भाग पाडते. याचे वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या संशोधन झाले आहे. शरीरात कर्बवायूची उत्पत्ती अधिक झाली कीं, तो कर्बवायू ज्ञानतंतूंना उत्तेजित करतो व उच्छ्वास टाकण्याची क्रिया फुफ्फुसाच्या आकुंचनाने होते. नेहमीच्या अवस्थेत आपण श्वास घेतो व सोडतो याची जाणीवही आपणास नसते. इतकी ही क्रिया आपल्या सवयीची झाली आहे.

(१५)

ज्याअर्थी निसर्गाने श्वासोच्छ्वासाची क्रिया कांही अंशी का होईना आपल्या इच्छाशक्तीवर नियंत्रित ठेवली आहे, त्या अर्थी कांहीं अंशाने आपण त्या क्रियेवर नियंत्रण राखावे हा निसर्गाचाच हेतू दिसतो. श्वास नाकाच्या दोन छिद्रांमार्फत आत घेणे व सोडणे हे चालू असते. आपण बारकाईने लक्ष दिले तर एकावेळी आपण एकाच नाकपुडीतून श्वास घेणे व सोडणे करीत असतो. दुसरी नाकपुडी कार्यवाहीत नसते. यौगिक शास्त्रानुसार एका नाकपुडीने

श्वास घ्यावा व दुसरीने सोडावा. याला प्राणायाम म्हणतात. प्राणवायूवर आयाम, नियंत्रण राखणे म्हणजे प्राणायाम. प्राणवायूची आत जाण्याची व बाहेर येण्याची गती, मार्ग, याबर नियंत्रण ठेवणे म्हणजे प्राणायाम.

यौगिक शास्त्रात प्राणायामाला इतके महत्त्व कां दिले ? एका नाकपुडीने श्वास घ्यावा व दुसरीने सोडावा हा तरी अभ्यास कशा करता करायचा ? कुंडलिनी जागृती करता या क्रियेचा कांही उपयोग आहे का ?

माझ्या पद्धती प्रमाणे तुझ्या शंकेचे उत्तर मी तुलाच एक शंका विचारून तुझ्या मुखातूनच वदवतो. समज एखाद्या व्यक्तीला कामवासनेची इच्छा तीव्र झाली, तर त्याच्या श्वासात काय फरक पडत असावा ? अगर एखाद्याच्या रागाचा पारा खूपच वर चढला तर त्याचा श्वासोच्छ्वास नेहमीच्या मानाने त्यावेळी कसा चालेल ?

काम, क्रोध या मनोविकारात श्वासोच्छ्वासाची गती वाढणारच की ! उद्विग्न मन श्वसनक्रियेला उत्तेजित करतेच करते. माझ्या शंकेचे हे उत्तर नव्हे.

तुझ्या शंकेचे हे उत्तर नाही, हे मान्य आहे. पण अद्याप माझी ही शंका संपूर्ण संपली नाही. माझ्या शंकेचा उत्तरार्ध ऐक. आपण ज्यावेळी ध्यानात असतो, एकाग्रतेने एखाद्या विषयाचे मनन करतो, शांत चित्ताने मानसिक पूजा करतो, समाधानी वृत्तीने एकांतात बसून असतो, मनाच्या एकाग्र अवस्थेत स्थित असतो, त्यावेळी आपले श्वसन कसे असते ?

त्यावेळी आपले श्वसन मंद, शांत, स्वरूपात संथ असते. मनाच्या एकाग्रतेत तल्लीन असतो. वृत्ती समाधानी असते.

पहा. तुझ्या शंकेचे उत्तर तूच दिलेस. काम, क्रोध या अवस्थेत श्वसन जोरात चालते. म्हणजेच श्वसनातील नेहमीची लयबद्धता विचलीत होते. दैनंदिन जीवनात आपण करीत असलेल्या श्वासोच्छ्वासाची आपणास जाणी-

बही होत नाही. इतके ते न कळत चालू असते. या उलट मनाच्या एकाग्रतेत श्वसनात एक आगळीच मंद लयबद्धता येते. अशीच मंद लयबद्धता रागाचा पारा चढला असताना जर आपण आपल्या श्वसनक्रियेत बुद्धीपुरस्पर आणण्याचा प्रयत्न करू तर त्या अभ्यासाने आलेला राग कमी करण्याकरिता शंभर अंक मोजण्याचे गणित करावे लागणार नाही. या गणिताशिवाय, ही कृतीच तुमच्या रागाचा पारा खाली आणील.

तेंव्हां मनःशांती करता; मनाची एकाग्रता साधण्या करता; काम, क्रोध या विकारांवर जय मिळवण्याकारिता; प्राणायामाची जरूर आहे.

श्वसनाकडे केवळ वैद्यकशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून न पाहता एका आगळ्या भूमिकेवरून पाहू. श्वास बाहेर जातो मग परत आत येतो. तू त्या श्वासाला कधी विचारलेस कां, कीं असे कां म्हणून ? जर श्वासाला आतच जायचे आहे तर बाहेर न्यायची काय गरज आहे ? पण जर श्वास आतच राहिला, बाहेर नाही गेला तर मृत्यु घडेल, जीवनच संपेल. श्वास जर बाहेरच राहिला, आत नाही आला तरी देखील जीवनयात्रा संपेलच. म्हणजे श्वासाच्या या दोन विरोधी क्रियेच्या किनाऱ्यातच जीवनसरितेचा प्रवाह वाहतो आहे. श्वासाच्या आत जाण्यात व बाहेर येण्यात एक प्रकारची लयबद्धता आहे. अशीच लयबद्धता आपल्या चेतनेतही साधली गेली आहे, स्थिरावली आहे. आपण श्वास जो आत घेतो तो कोठून घेतो ? या अनंतातूनच घेतो. सारी सृष्टी या अनंतातूनच श्वास आत घेते. मग पशू असो कीं वृक्ष असो, लता असो कीं पक्षी असो. साऱ्यांचे श्वसन या अनंताशी निगडीत आहे. आपण श्वास बाहेर सोडला. तो कुठे गेला ? कधी विचार केलास का ? तो अनंतात लीन झाला. तुझा, माझा श्वास अनंतात लीन झाला म्हणजे पर्यायाने तू काय किंवा मी काय अनंतातच लीन झालोत. म्हणजे आपण अनंतात विस्तारलोत. श्वास आत घेतो म्हणजे आपण अनंताला आत घेऊन कोंडून टाकतो. विस्ताराचे आकुंचन करतो. ते

आकुंचन अंतर्यामी शून्य असावे. बाहेर अनंत राहावे हे दोन्ही आपल्या जीवनाचे किनारे बनावेत. या दोन किनाऱ्यांमधूनच आपला प्रवाह राहावा. तरच आपण भगवत् स्वरूप होऊ. कारण परमात्म्याचे स्वरूप हेच आहे. आत शून्य बाहेर पूर्ण.

श्वास आत घेण्याने त्या शून्याला जाणून घ्यायचे आहे. विज्ञानाने आपण जाणतो कीं, श्वासातील ऑक्सीजन हा आपल्या अंतर्यामी होत असलेल्या ज्वलनाकरता उपयुक्त आहे. त्या ज्वलनातून निर्माण होणारी ऊर्जा हीच आपली चेतना आहे. चेतना म्हणजे आपला प्राण वा जीवनसर्वस्व आहे. योग्यांच्या समाधी अवस्थेत हा ऑक्सीजन घेतला जात नाही. ऊर्जा, प्राण, जीवन असतेच असते. विज्ञानाचे सत्य अर्धवट आहे. आत घेतलेला श्वास त्या शून्यापर्यंत पोचायला पाहिजे. त्याकरता आत गेलेल्या श्वासाला नेहमीपेक्षा निराळा प्रवास करावा लागेल. ज्याची जाण नेहमीच्या श्वसनात होत नाहीं. त्याकरतां कांहीं काल आतच राहून ते शून्य कुठे आहे हे हुडकून काढावे लागेल. ज्ञानेश्वरांच्या भाषेंत बिंदूरुपिणी कुंडलिनी शक्तीचा वेध घ्यावा लागेल. घेतलेला श्वास नेहमीपेक्षा लगेच बाहेर न आला, कांहीं काल आत राहिला तर त्याला प्राणायामाच्या भाषेत कुंभक म्हणतात. ज्या शून्यातून आपण जन्मतो त्या शून्याप्रत पोहोचणे, घराच्या दिशेने परतणे, माघारी येणे याला प्रत्याहार म्हणतात. श्वास सोडतो म्हणजे आपण प्राणाचा विस्तार करतो. आत कोंडलेला श्वास विश्वात पसरवतो. आपल्या बिंदू रूपातील प्राणवायूचा विस्तार करणे म्हणजे निःश्वास. दुसऱ्या शब्दात स्वतःचा विस्तार करणे म्हणजे निःश्वास. योगात प्राणायाम म्हणून जी प्रक्रिया ओळखली जाते ती केवळ स्वतःचा विस्तार करण्याची प्रक्रिया आहे. असा खोलवर श्वास घे कीं तुझ्या फुफुसातले छिद्र न् छिद्र भरून जावे. मग असा खोलवर श्वास सोड कीं, पूर्ण श्वास सोडला जावा. ही प्रक्रिया तू खोलवर करायला लागताच एक दिवस अचानक तुला अनुभवायला येईल कीं, तू श्वास घेतच नाहीस. परमा-

त्माच तुझ्यात श्वास घेतो आहे. म्हणून निःश्वास व श्वास किंवा प्राणायाम अन् प्रत्याहार म्हणजे नित्य, अनित्य यांचा विवेक विचार आहे. स्वतःच्या ठिकाणी असणाऱ्या " मूलाधार गताः शक्तीः स्वधारा बिंदु रुपिणी " । या बिंदू रुपिणी कुंडलिनी शक्तीची अनुभूती घेणे आहे. अन् ते कसे शक्य होते तर आत घेतलेल्या श्वासाला बिंदू रूपापर्यंत कोंडल्याने कुंभकाने ' विद्यां अहं भजे केवल कुंभरूपाम् । ' ज्ञानेश्वर सांगतात केवळ कुंभकानेच हे शक्य आहे. बिंदु रूपात असलेल्या शक्तीला भेटायचे असेल तर बिंदु रूपातच शक्य आहे. सूक्ष्म शल्य काढायचे असेल तर शलाकाही सूक्ष्मच पाहिजे. प्राणायाम आणि कुंडलिनी जागृती, यांचा अन्योन्य संबंध तुझ्या ध्यानी आलाच असेल.

श्री महायोगी अरविंद प्राणायायामासंबंधी स्वानुभव सांगतात तो पहा. प्राणायामाची दीक्षा अरविंदांना बडोद्याच्या एका इंजिनिअर रहिवाशाने दिली. त्याचा त्यांनी आपल्या बुद्धीने, प्रयत्नाने व कल्पनेने रोज पाच पाच तास अभ्यास केला. असा अभ्यास चार वर्षे केला. त्यामुळे त्यांचे कृश शरीर पुष्ट झाले. मनही संतुष्ट झाले. स्वतः भोवती विद्युत् शक्तीचे वलय निर्माण झाले आहे याची त्यांना जाणीव झाली. त्यांनाच अशी जाणीव झाली असे नाहीं, तर त्यांच्या दर्शनास जाणाऱ्या कित्येकांना त्या तेजोवलयाबद्दल चक्षुर्वै सत्यं असे आपले मत वेळोवेळी प्रसिद्ध केले आहे. प्राणायामाने अरविंदांना अतींद्रिय दर्शनाचा लाभ झाला. एवढेच नव्हे तर अनंतपटींनी त्यांची काव्य प्रतिभा वाढली. प्राणायामापूर्वी साहित्यनिर्मितीत कष्ट जाणवत. प्राणायामाच्या अभ्यासानंतर हा स्फूर्तीचा झरा फारच द्रुत गतीने वाहू लागला. योगी अरविंदांच्या या अनुभवाबद्दल वाचक शंका घेतील असे वाटत नाही. या महायोग्याच्या बुद्धीची चपलता, त्यांचें दैदिप्यमान तेज, हे त्यांच्या जागृत कुंडलिनीचे द्योतकच आहे.

प्राणायामासंबंधी स्वामी विवेकानंद काय म्हणतात पहा. ज्या वस्तूचा

आपला निकटचा संबंध आहे ती वस्तू अगोदर ताब्यात ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. जवळची वस्तू म्हणजे आपले शरीर. मन शरीरापेक्षा जवळचे. मन चंचल आहे, दिसत नाही. त्यामुळे कदाचित् ते कह्यात आणणे लवकर जमत नाही, असे समजू. पण जो प्राणवायू आपण शरीरात श्वासावाटे आत घेतो त्यावर ताबा ठेवणे सहज शक्य आहे. या सृष्टीतील अनंतत्वाकडे पहा. त्यात तुम्हाला या प्राणत्वाचे, प्राणवायूचे एकत्व दिसेलच दिसेल. आणि हे सहज ध्यानी येण्यासारखे आहे. कारण प्राणवायू हा यच्चयावत् चराचरात व्यापून आहे. असा हा विश्वव्यापी प्राण महासागरासारखा आहे. त्याच्या एका लहानशा लाटेने आपल्या शरीरात प्रवेश केला आहे. या लहानशा लाटेचे नियमन करण्याची विद्या आपणास आत्मसात करता आली तर तिच्या अनुरोधाने तो सर्व समुद्र आपणास हस्तगत करता येईल. त्या महासागरात आपण लीलेने विहार करू. महासागरावर तरंगणारे जीव आपलेसे करू. श्रीं नी आपणा सर्वांना एका माळेत गुंफले ते याच शक्तीच्या जोरावर. मला वाटते हे माझे म्हणणे तुलाही पटेल.

प्राणायाम कशा करिता करावयाचा हे सांगताना संहिताकार सांगतात, 'देवतुल्योभवेन्नरः' भगवान पातंजलींनी आपल्या ग्रंथाच्या समाधीपादामध्ये चित्तवृत्ती निरोधाचे प्राणायाम हे अत्युत्तम साधन आहे, असे वर्णन केले आहे. म्हणजे मी मागे सांगितल्याप्रमाणे प्राणायामाने मनातील चंचलता कमी होऊन एकाग्रता साधते. परमेश्वर स्वरूप असा परिपूर्ण मानव होणे यापेक्षा जीवनातील पूर्ती ती कोणती ? या पूर्तीत मानवाची मूर्ती कशी दिसेल ? श्री होते व दत्त महाराज आहेत तशी.

आता तुझ्या शंकेचा उत्तरार्ध असा कीं, एका नाकपुडीने श्वास घ्यायचा व दुसरीने सोडायचा हा अभ्यास तरी कां करायचा ?

त्याचे साधे व सरळ उत्तर असे कीं, आपण नेहमी दैनंदिन जीवनात एका नाकपुडीने श्वास घेणे व सोडणे करीत असतो. तसे न करता दुसरीही

नाकपुडी कार्यवाहित असावी म्हणून परमेश्वराने दोन नाकपुड्या निर्माण केल्या आहेत म्हणून सर्वसामान्य व्यक्तींना प्राणायामाचे नियम माहिती नसतात. किंवा योग्य मार्गदर्शक लाभत नाही. मुंबई, पुणें आदि शहरी जीवनात मनात असूनही योग्य सल्लागाराकरिता वेळ खर्ची घालणे जमत नाही. अशा महाभागांनी नेहमी चालू असणारा श्वासोच्छ्वासच चालू ठेवावा. फक्त श्वास आत घेताना बोटाने एक नाकपुडी बंद ठेवावी. ज्या नाकपुडीने श्वास आत घेतला, ती दुसऱ्या बोटाने बंद करावी व प्रथम बंद केलेल्या नाकपुडीवरील बोट काढून त्याने श्वास सोडावा व ज्या नाकपुडीने श्वास सोडला त्याच नाकपुडीतून श्वास आत घ्यावा. आत श्वास घेतला की ती बंद करावी व दुसरीने सोडावा. यात श्वास आत घेण्यात व सोडण्यात नेहमी इतकीच तीव्रता ठेवावी. त्यांत मार्गदर्शकाची, गुरूची, सल्लागाराची, कुणाचीही आवश्यकता आहे असे मला वाटत नाही. ही क्रिया तुझ्या काय, माझ्या काय, सर्वांच्याच परिचयाची आहे. फक्त त्यात थोडासाच फरक करावयाचा आहे. यात कृतींचा जसा फरक आहे तसाच त्या क्रियेची जाण घेण्यातही फरक आहे. नेहमीच्या श्वसनात त्यांची आपणास जाण नसते. यात आपणास त्याची जाण लाभते. या जाणीवेच्या लाभाने आपल्या शरीरात, मनात आगळेच परिवर्तन घडते. या प्राणायामाला सहज प्राणायाम म्हणतात. हा प्राणायाम सहजासहजी वाचता, वाचता, काम करतानाही करता येण्यासारखा आहे. शहरी जीवनात जीवनकलह तीव्र असतो. अशा वेळी लोकल, बस आदि स्थळीही हा अभ्यास करता येतो. याला वेळेचे, काळाचे, स्थलाचे बंधन नाही. प्राणायामाकरता लागणारी नियमबद्धता नाही. तेव्हा या प्राणायामाला सहज प्राणायाम कां म्हटले हे तुझ्या लक्षात आले असेलच. हा सहज करता येण्यासारखा पहिला धडा गिरविला की, प्राणायामाच्या पुढील दुसऱ्या धड्याचा अभ्यास करावा.

वरील प्रमाणे श्वास घेताना नेहमी पेक्षा थोडा दीर्घ श्वास घ्यावा व श्वास सोडताना तो दुसऱ्या नाकपुडीने सोडावा. या दुसऱ्या धड्यात श्वास सोडते-

वेळी ती नाकपुडी बोटाने अर्धवट दाबावी, कारण सोडणारा श्वास हळूहळू सोडला जावा. पाहिल्या धड्याप्रमाणे नेहमी सारखा सहज सोडायचा नाही. यात दीर्घ श्वास घेताना जितका वेळ लागला त्या पेक्षा दुप्पट वेळ सोडताना लागावा, हा सर्वसाधारण नियम आहे. त्या करता घड्याळ लावूनच बसायला पाहिजे असे नाही. वाचकांना शंका येऊ नयेत म्हणून इतके स्पष्टीकरण केले. या दीर्घ श्वासनात काय होते ते पहा. नेहमीच्या श्वसनात फुप्फुसातील सर्वच वायूकोष कार्यकारी असत नाहीत. त्या वायूकोषांत हवा जात नाही. ते मिटून कार्यहीन राहिलेले असतात. कार्यहीनत्व म्हणजे रोगाला आमंत्रण. अशा दीर्घ श्वसनाने आळसावलेले वायूकोष कार्यान्वित होतात. फुप्फुसा-सारख्या अति महत्वाच्या इंद्रियाचे आरोग्य राखले जाते. हा वैद्यकशास्त्र भूमिकेतून मिळणारा लाभ झाला. अध्यात्म भूमिकेतून या कडे पहा. नेहमी पेक्षा दीर्घ श्वसन घेतांना त्या श्वसनाकडे आपले लक्ष जाते. त्या सहज जाणाऱ्या लक्षाकडे मन एकाग्र करावयाचे. त्यात अवघड कांहीं नाही. आत जाणाऱ्या श्वासाला किती वेळ लागतो त्याच्या दुप्पट वेळात आपल्याला श्वास सोडायचा आहे. त्या करता श्वासाकडे पूर्ण अवधान पाहिजे.

दुसरा धडा अंगवळणी पडला की, तिसरा धडा गिरवावा. दुसऱ्या धड्यात दीर्घ श्वास घेतला की, दुसरीने तो दुप्पट वेळात आपण बाहेर सोडतो. या तिसऱ्या धड्याने आत घेतलेला श्वास लगेच बाहेर सोडायचा नाही. दोन्हीं नाकपुड्या दाबून धरून तो कोंडून ठेवायचा. जितका वेळ श्वास घ्यायला लागला त्याच्या चौपट वेळ तो कोंडून ठेवावा याला कुंभक म्हणतात. ज्ञानेश्वर सांगतात, केवळ कुंभकाने कुंडलिनी जागृतीस मदत होते. एका व्यक्तीच्या रक्तातील Eosino filia केवळ या कुंभकाने-व प्राणायामाच्या अभ्यासाने कमी झाला. हे काय म्हणतात पहा. 'Learning to breathfully and correctly is essential to improve the quality of blood as well as to aid the circulation.'

एका नाकपुडीने श्वास घेताना व सोडताना Posstive इलेक्ट्रिक करंट निर्माण होतो, तर दुसरीने निगेटिव्ह उत्पन्न होतो आणि या दोन्हीचे प्रमाण सारखे असेल तर आरोग्य राखले जाते. नाहीतर विकारानुकूलता येते. म्हणून प्राणयाम जसा आरोग्याकरिता आवश्यक आहे, तसाच कुंडलिनी जागृती करता, मनाची एकाग्रता साधण्या करताही आवश्यक आहे. प्राणायाम जर कुंडलिनी जागृतीला उपयुक्त आहे तर कुंडलिनी जागृती ही आरोग्याला पोषक आहे असेच म्हणावे लागेल. म्हणून साधना चांगली होण्याकरता, किंवा ज्यांना या साधना मार्गाकडे वळायचे आहे, अशा जिज्ञासूंनी प्राणायामाचा एक एक धडा क्रमाक्रमाने गिरवावा. अध्यात्माचा, या साधना मार्गाचा, बाऊ करण्याचा किंवा हा आपला प्रांत नाही अशा विचाराने बाजूला राहण्याचा सुशिक्षितांनी प्रयत्न करू नये.

आपण मागे पाहिले आहे कीं, कुंडलिनी प्राणवायूला आपले भक्ष्य बनवते. त्यावेळी प्राणवायू पश्चिमाभिमुख करते. तेंव्हा अशा या प्राणवायूकडे तुम्ही आपले लक्ष केंद्रित करावे, हाच प्राणायामाचा हेतू आहे. जागृत कुंडलिनी मेंदूतील केंद्रस्थानाकडे वा ब्रह्मरंध्राकडे जात असताना प्राणवायूसह प्रवास करते. अशा या प्राणवायूच्या श्वसनाकडे तुम्ही आपले लक्ष केंद्रित केल्याने साधनेस निश्चित तऱ्हेने मदतच होणार आहे. पर्यायाने, प्राणायामाने मनाची एकाग्रता साधण्यास फायदा होतो.

(१६)

अगोदर माझी एक शंका आहे, मन म्हणजे काय? अशा स्वरूपाचा प्रश्न मी मागे केला होता. तेव्हां त्याचे स्पष्टीकरण अगोदर करा. मनाची पूर्ण कल्पना आली म्हणजे त्याला बंध कसा घालायचा हा मार्ग कळेल. शिवाय कुंडलिनी जागृतीत मनाचा जो अडसर येतो तो दूर करता येईल.

आतापर्यंतच्या तुझ्या शंकेत हा प्रश्न फार अवघड आहे. तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर मी माझ्या बुद्धीप्रमाणे व तन्मय मनाने देणार आहे. मन म्हणजे काय, याचे उत्तर मनाने देणार आहे. दुसऱ्या शब्दात हे काय आहे ? या प्रश्नां- कीतेचे उत्तर प्रश्नचिन्हानेच देणार आहे. तेव्हां माझे हे उत्तर अपुरेच असणार. त्यातही पुन्हा प्रश्नचिन्ह राहणारच. प्रथमतः हा अपुरेपणा श्रींच्या स्मृती- चरणांवर अर्पण करू. श्री व श्रीचरण यांच्यावर भार टाकून मी हे लिखाण करतो. माझ्या अल्पमतीत ज्या विचारस्मृती साठल्या असतील त्यातूनच हे लिखाण जन्म घेते. त्या स्मृतींना श्री शक्ती चालक व पालक आहे हा भाग निराळा. कारण काय, तर स्मृतीचा जो साठा मी मेंदूत साठवला आहे, त्या गठ्ठया- तूनच ही मालिका बाहेर पडत आहे. या लिखाणाबद्दल सामान्य वाचक काय प्रतिक्रिया करतात तर (चांगले अगर वाईट) हा मनाने लिहितो, तेव्हां मन म्हणजे मेंदूत साठवलेल्या स्मृतींचा गठ्ठा. हा गठ्ठा कसा असतो तर चलचित्र पटाचा पट्टा (रोल) जसा असतो तसा. सिनेमा पाहाताना एखादी व्यक्ती पळत असलेली आपण पाहातो. पण प्रत्यक्षात रोलवर त्या व्यक्तीच्या एक फूट अंतर पळण्याच्या क्रियेचे असंख्य फोटो सुसंगतरीत्या एकत्र केलेले असतात. पण पाहणाऱ्याला हे माहीत असूनही तो चित्रपट पाहताना ध्यानी येत नाहीं. तसेच आपल्या स्मृतींचे आहे. पहिली स्मृती संपते केंव्हां व दुसरी चालू होते केंव्हां, या दोहोतील मध्यंतरातील अंतर ध्यानीच येत नाहीं. असा हा स्मृती--चित्रपट म्हणजेच मन.

या स्मृती भूतकाळातील घटनांच्या वा भविष्यकाली घडणाऱ्या घटनांच्या असतात. भविष्यकाळी घडणाऱ्या घटनांची स्मृती कशी निर्माण होते? पुढे काय होणार आहे हे भविष्य थोडेंच कळते? अशा शंका घेऊन तू माझ्या या लिखाणावर आक्षेप घेणार हे मी जाणतो. हे तुझ्या शंकेचे भविष्य तरी मी कसे केले? आणि नेमके तसेच भविष्यकाळातील विचार आपण नेहमी करीत असतो. आणि या भूत व भविष्यकाळाच्या स्मृतीतूनच सुख वा दुःख या भावनांची निर्मिती होते.

सोदाहरण सांगायचे तर एक विद्यार्थी आहे. अभ्यास चांगला आहे. पण तो विचार करतो कीं पहिला नंबर मिळेल कीं नाही कोण जाणे? मागच्या वर्षी माझा पहिला नंबर दोन मार्कांनी गेला व धोंडोपंत स्कॉलरशिप दगडूला मिळाली. अभ्यास करीत असताही ही चिंता त्याला असते. यात तो पहिल्या नंबराकरिता भविष्यकाळाची चिंता करतो व भूतकाळाचेही विचार डोक्यात थैमान घालतात. ही मेंदूतील विचारमालिकाच त्याला दुःखी करते. आपण म्हणतो तू नुसते विचार मनात आणू नकोस. पण विचार डोक्याने करतो. मेंदूत विचारमालिका असतें. तेव्हां मन म्हणजे दुसरे तिसरे कांहीं नसून मेंदूत साठवलेले विचार बुद्धीचा वैचारिक भाग म्हणजेच मन. हे बुद्धीगम्य होण्याकरिता हे दुसरे उदाहरण पहा.-चरकाचार्य एका वनस्पतीचे विशिष्ट रोगहारक गुण सांगतात. शिष्याने प्रश्न केला कीं, गुरुवर्य, हे आपण कसे जाणले? तर त्यांनी पुढील उत्तर दिले. मी ज्यावेळी रानावनात हिंडत होतो, त्यावेळी त्या वनस्पतीनेच मला तिच्या ठिकाणी असणाऱ्या गुणावगुणांचे वर्णन सांगितले! ती वनस्पती त्या आचार्यांशी कशी बोलली? ज्ञानेश्वरांनी रेड्याच्या तोंडून वेद कसा वदवला? कुंडलिनी जागृतीने प्राप्त झालेल्या अतींद्रिय शक्तीतून.

ज्ञानेश्वरांची कुंडलिनी जागृत झाली होती हे मान्य आहे. कारण त्यांना निवृत्तीनाथांनी शक्तीपात दीक्षा दिली होती. पण तुमचे चरकाचार्य हे वैद्यक शास्त्राचे प्रणेते. त्यांनी कांहीं शक्तीपात दीक्षा घेतली नव्हती. त्यांना ही अतींद्रिय शक्ति किंवा कुंडलिनी जागृती कशी लाभली?

चरकायार्यांनी शक्तीपात दीक्षा घेतली नव्हती हे पूर्ण सत्य आहे. ते वैद्यकशास्त्राचे त्या कालाचे जनक होते, संशोधक होते. वैद्यकशास्त्र हाच त्यांचा जीवनाचा गाभा होता. वैद्यक शास्त्र व चरकाचार्य यांच्यात अभिन्नता होती. इतके ते त्या शास्त्राशी एकरूप झाले होते. ही त्यांच्या बुद्धीची

....१०

त्यांच्या शास्त्राशी एकाग्रता होती. वैद्यकशास्त्राशिवाय डोक्यात दुसरे विचारच नसत. मनात दुसरे विचार येणारच कसे ! अशी मनाची एकाग्रता क्वचित प्रसंगीच नव्हे, तर सदासर्वकाळ ध्यानी--मनी तीच एकाग्रता. अशी मनाची तन्मयता जर झाली तर चरकाचार्यांचीच काय, कुणाचीही कुंडलिनी जागृत होऊ शकेल. निरनिराळ्या संशोधकांनी जे शोध लावले ते ह्या मनाच्या एकाग्रतेतूनच. त्या संशोधकांना त्यांच्या ठिकाणच्या कुंडलिनी शक्तीची कल्पना नसताना, ती कुंडलिनी शक्ति कशी जागृत झाली ?

अमेरिकेत सध्या एल. एस्. डी. या मादक पदार्थांचे सेवन फार चालू आहे. आणि साधना करणाऱ्या पुष्कळ व्यक्ति न सांगता, कुणीही उपदेश न करता स्वयंप्रेरणेनेच या सेवनापासून परावृत्त झालेल्या आहेत. ह्या साधनेचा महिमा मी मागेच सांगितला आहे. आता या ठिकाणी व्यसनातही काही फायदे कसे अनुभवास येतात ते मांडणार आहे. या एल. एस्. डी. रसायनाच्या सेवनाने जी नशा येते ती इतर मादक पदार्थांच्या सेवनाने येणाऱ्या नशेपेक्षा वेगळी व आगळीच असते. या रसायनाचा अंमल चढला की, अलौकिक व अतींद्रिय अनुभव येतात. ॲलन डब्ल्यू बॅटम हे प्रख्यात विद्यमान लेखक तत्त्वज्ञ आहेत, मनोविज्ञानावर प्रयोग करणारे अभ्यासू आहेत. त्यांनी समाधीचा अनुभव घेतला आहे. त्यावर आपले विचारही प्रगट केले आहेत. शिवाय त्यांनी स्वतः एल. एस्. डी. रसायनातही रममाण होऊन पाहिले आहे. त्यांचे मत त्या रसायनात एक आगळे सामर्थ्य आहे. योग्यांना व सत्पुरुषांना लाभणारे अतींद्रिय स्वरूपाचे अनुभव त्यामुळे अल्पकाल का होईना येतात. या रसायनाने हे असे कसे घडते, तर चित्ताची एकाग्रता होण्यासाठी आवश्यक भूमिका हे रसायन निर्माण करते. आता एकाग्रता म्हणजे तरी काय ? अशी तुझी शंका मध्ये डोकावेल. मागे सांगितल्या प्रमाणें मन म्हणजे मेंदूत साठवलेल्या विचारांचा गठ्ठा. तेव्हा या गठ्ठयाचा पट्टा चालू होणार नाही याची काळजी घेणे. एरवी ह्या गठ्ठयाचा पट्टा अनेक दिशेने चालू असतो. मनाच्या

एकाग्रतेत तो एकाच मार्गाने चालू राहतो. एरव्ही सैरावैरा धावणाऱ्या बुद्धीचे इतर सर्व मार्ग बाजूला होतात. असा हा बुद्धीचा वैचारिक भाग हे रसायन बाजूला करते. बुद्धी व आपली सर्व ज्ञानेंद्रिये यांचा नेहमीचा संबंध हे रसायन तोडते. ज्ञानाचे बाह्य विषय ग्रहण करणारी ज्ञानेंद्रिये अंतरमार्गी होतात. अंतरमार्गाकडे मनःप्रवृत्ती झाली कीं, अंतरात्म्याशी ते एकरूप व्हायला लागते. कारण मन रिकामे राहत नाही. ते कशाला तरी चिटकून राहणेचा प्रयत्न करते. मनाला कसलातरी विषय लागतोच लागतो. तेव्हा वरील रसायनाने अंतरात्म्याकडे मन वळले कीं, कुंडलिनी जागृती होत असावी व समाधी सुखाचा अनुभव येत असावा असे मला वाटते.

असाच एक प्रयोग जॉन्सी लिली या शास्त्रज्ञाने केला. वरील प्रयोगापेक्षा हा निराळ्या स्वरूपाचा आहे. त्याच्या प्रयोगशाळेला लागूनच एक तलाव होता. त्या तलावात बाह्य भागी होणारे आवाज, हवामान, प्रकाश यांचा कसलाच शिरकाव होणार नाही अशी व्यवस्था केली होती. थोडक्यात सांगायचे तर तो तलाव Sound proof. Air Conditioned proof. असा होता. त्या तलावात मध्यंतरावर डुंबत राहाता येईल व श्वासोच्छ्वासही सहज करता येईल अशी यांत्रिक व्यवस्था केली होती. त्या अवस्थेत त्या शास्त्रज्ञाला आपण पाण्यात आहोत ही जाणीव होत नव्हती. त्या एकांतवासात मेंदूत कसलेच विचार येत नव्हते आपले शरीर व पंचज्ञानेंद्रिये यांचीही जाणीव राहिली नाही. त्या अवस्थेत त्यांना निरनिराळे प्रकाश दिसले. निरनिराळ्या अज्ञात व्यक्ति दिसल्या. कांहीं वेळा भिवविणारी व्यक्तिचित्रेही दिसली. यात ज्याला आपण बुद्धी, बुद्धी म्हणतो तिचा मात्र पूर्ण लोप झाला होता. जी बुद्धी व्यवहारात, विज्ञानात उपयोगी पडते त्या बुद्धीचे ज्ञान व त्या बुद्धीतील विचारमालिका नव्हती. तेंव्हा बुद्धीची विचारधारा म्हणजे मन. म्हणजेच अमनी अवस्था प्राप्त झाली होती. योगाची व्याख्या "योगःश्चित्तवृत्ति निरोधः" अशी आहे. याचाच अर्थ मन व बुद्धी यांची एकतानता फक्त

शरीरांतर्गत आत्म्याशी होती. हे शास्त्रज्ञ आत्मज्ञानात दंग होते. बुद्धीला कुठलातरी विषय लागतोच. कशालातरी चिटकून राहणे हाच मनाचा मूळ धर्म आहे. ज्या वेळी मनाच्या या मूळ स्वभावापासून ते बाजूला होते, तेव्हा खरी अमनी अवस्था प्राप्त होते. मन वा ज्ञान नाही अशी अवस्था, परिपूर्ण समाधी अवस्था, वरील प्रयोगात ते शास्त्रज्ञ समाधी अवस्थेच्या अलिकडील पायरीवर होते असे दिसते. ज्या क्रिया होत होत्या व जी दृश्ये दिसत होती ती शरीरस्थ आत्मशक्तीची, कुंडलिनी जागृतीची होती. स्वतः ते शास्त्रज्ञ सांगतात, त्या अवस्थेत त्यांना कांही दिव्य वस्तू, व्यक्ती, आकृती आपल्यातूनच निर्माण होत आहेत असा अनुभव आला. हा सर्व प्रयोग करताना त्या शास्त्रज्ञाने एल. एस्. डी. सारखे कुठलेही मादक द्रव्य घेतले नव्हते. प्रयोगाकरता प्रयोग. व्यक्तीगत शक्ती पूर्ण एकांतात कशी जागृत होते हे पाहण्या करताच प्रयोग केला.

अमेरिकेत नुकताच एक त्रिकालज्ञ पुरुष होऊन गेला. एडगर केंसीं हे त्याचे नाव. जन्म १८७७ व मृत्यू १९४५. आपल्या ठिकाणी एक विशिष्ट योग-सामर्थ्य आहे हे एका विशिष्ट घटनेने त्यांच्या लक्षात आले. कोचावर बसल्या बसल्या ते ध्यानमग्न झाले. विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे अचूक देऊ लागले. वैद्यकीय ज्ञान नसताना रोगाचे निदान व औषधी योजना सांगितली जाई. शेवटी त्यांच्या बाबतीत तज्ञांनी निर्वाळा दिला कीं, पूर्वजन्मीची त्यांची योगसाधना व मनिषा अतृप्त राहिली, ती या जन्मी फळाला आली.

व्यवहारात आपण पाहतो कीं, कित्येक वेळा वाईटातून चांगले जन्म घेते. नेमके तसेच अपघातातून कुंडलिनी जागृत लाभलेली उदाहरणे आहेत. सातारला कंदी पेढे प्रसिद्ध आहेत. पण या पेढ्यांचा जन्म कसा झाला हे मी सांगितले तर मला सांगणाऱ्याला तुम्ही वेड्यात काढाल. मला निष्कारण वेड्याचे सर्टिफिकेट कशाला देता? ज्या मोदींनी या पेढ्याच्या जन्माची हकीकत सांगितली त्या मोदींना जे प्रशस्तीपत्र द्यायचे ते तुम्हीच द्या. आता

सध्या सातारला हे पेढे करणारी चार मोदी घराणी झाली आहेत. पण पेढ्याचे जनक मोदी एकच. हे गृहस्थ ब्रिटिशांच्या वेळी जंगलखात्यात चांगल्या अधिकार पदावर होते. पाचगणी, महाबळेश्वर, या बाजूला जंगल--तपासणी करता गले असता त्यांच्या मोटारीसह ते अपघातात सापडले. कमरेचे हाड व पाठीचा कणा दुखावला गेला. प्लॅस्टर वगैरे वैद्यकीय उपचार झाले. बरेच दिवस चालताच आले नाही. व्यंग राहून गेले. पूर्ववत् प्रकृती होण्याची चिन्हे दिसेनात. नोकरी गेली. एक दिवस पेढे करण्याचा धंदा कर अशी आतून प्रेरणा आली. कर तर कर म्हणून डर न धरता अनुभव नसलेला धंदा बसल्या बसल्या सुरू केला. पेढा टिकाऊ कसा करावा या विचारात असता अचानक कल्पना सुचली. कशी सुचली? असा प्रश्न विचारता देव जाणे! हे त्यांनी उत्तर दिले. तेव्हा जाणकार देव व करणारे हे! अशा स्वरूपाचा त्यांचा उद्योग त्यांना भाग्य शिखरावर नेणारा ठरला. हे सर्व मी १९३५ साली सातारला असताना त्यांनी स्वतः मला सांगितले. आज ते मोदी हयात आहेत कीं नाहीत देव जाणे. ही घटना माझ्या दृष्टीने मला आत्तापर्यंत विशेष महत्वाची व संस्मरणीय वाटली नाही, पण या लिखाणाच्या वेळी त्या स्मृतीची जाग आली व असे वाटते कीं, त्या सुप्त कुंडलिनीच्या स्थानी मेरुदंडाला झालेल्या अपघातातून तर ती शक्ती जागृत झाली नसावी? त्या शक्तीने तर हे युक्ती भाग्य सूचित केले नसावे?

पीटर हार्कोस नावाचा एक साधा रंगारी होता. वयाच्या बत्तीसाव्या वर्षी (१९४३ साली) तो उंचावरून एकाएकी खाली पडला. रुग्णालयात तो तीन दिवस बेशुद्ध अवस्थेत होता. तो शुद्धीवर आला त्यावेळी समोरच्या व्यक्तीला तो आरपार पाहू लागला. त्या व्यक्तीचे भूत, भविष्य त्याला सहज कळू लागले. अतींद्रिय शक्ति व अलौकिक सामर्थ्य त्याच्या ठिकाणी आले. तो साधक नव्हता. प्राणायामादि क्रियांचा त्याला गंध नव्हता. सहज पडे व कुंडलिनी जागृती घडे अशी अवस्था लाभली!

वरील अपघाती घटनांचा विचार वाचकांनी स्वतःच्या बाबतीत करू नये. नाहीतर हे लिखाण वाचाल व स्वतः उंचावरून उडी मारून स्वतःला अपघात करून घ्याल. त्याने कुंडलिनी जागृती तर होणे दूरच राहिले पण अव्यंग प्रकृतीत व्यंग मात्र निर्माण होईल. पण वरील सर्व विवेचनातून एक ध्वनी असा निघतो कीं, कुंडलिनी जागृती होण्याचे भाग्य लाभावे लागते. एखादी व्यक्ती स्वतःच्या विषयांत ज्यावेळी पूर्णतः एकाग्र असते, त्यावेळी अचानक कांही प्रमेयांची उत्तरे मिळतात. भक्तीमार्गात भक्त ज्यावेळी नामस्मरणात पूर्ण रंगतो त्या अवस्थेत एक समाधान लाभते. आनंद अनुभवास येतो. या सर्व अवस्थेत पंचज्ञानेंद्रियांचा बाह्य ओघ अंतर्भागी वळतो. दैनंदिन जीवनात ज्यावेळी ही ज्ञानेंद्रिये बहिर्मुख असतात त्यावेळी ती शक्ती जड स्वरूपात असते व ज्यावेळी तादात्मता येते त्यावेळी ती शक्ति स्वरूपी असते. अशी ही शक्ति स्वरूपी शक्ति म्हणजेच कुंडलिनी शक्ति.

पूर्वजन्माचे तुमचे भाग्य व श्रींच्याबद्दल अनन्य भक्ती हे सर्वमान्य आहे. एडगर केसी या अमेरिकेतील गृहस्थाला स्वतःच्या ठिकाणी असणाऱ्या अलौकिक सामर्थ्याची जाणीव नव्हती. प्रसंगोपात्त ते भूत व भविष्य वर्तवू लागले. विशेष म्हणजे वैद्यकीय ज्ञान नसताना औषध--योजना सांगण्या-सारखी वाक् सिद्धी लाभली. ही सर्व कुंडलिनी शक्तीची महती. हे सर्व वाचल्यानंतर मला अशी शंका येते कीं, आपले श्री कुंडलिनी जागृतीचे मूर्तिमंत अवतार होते. पुण्यात बसून कुठल्याही व्यक्तीची कुंडलिनी जागृत करणे ही कांही सामान्य गोष्ट नाही. मग असे असताना श्रींनाही कांहीं आद्वितीय शक्तीदर्शन घडले असेलच की ?

श्रींना देखील ऋद्धी, सिद्धी प्राप्त झाल्या असल्याच पाहिजेत. ' च ' हे उपपद लावून मी कांही नुसत्या तर्कबुद्धीनेच सांगतो असे नाही. त्याच बरोबर हेही सत्य आहे कीं, वाचकांच्या पुढे श्रीकृपेच्या असंख्य घटना मला मांडता येणार नाहीत. याला जी कारणे आहेत त्यांचा विचार करता हे

सहज पटेलही. एक तर मी दीक्षा अलीकडे घेतली. दीक्षेनंतर माझ्या हातून असे लिखाण घडले जाईल याची सुतराम कल्पना नाही. माझे वास्तव्य पुण्या-पासून लांब बार्शीस व्यवसायाची जबाबदारी, प्रपंचाचा भार बराच, क्वचित् पुण्यास आलो तरी केवळ श्री दर्शनास जाण्या पुरतेच आश्रमात वास्तव्य असे. श्रींना साधक बंधू आपला साधनेतील अनुभव व श्रीकृपेची अनुभूती काय सांगतात, हे तेथे वास्तव्य करणाऱ्या गुरु बंधूनाही कळत नसे. त्यांची वाच्यता श्रींच्या कडून तर कधीच होत नसे. मग साधक व श्री या दोन माध्यमांशिवाय कुंडलिनी जागृतीची अनुभूती इतर सर्व साधकांना कळणार कशी? हा मुद्दा मी मागे एकदा मांडला आहे. याची द्विरुक्ती करण्याचा हेतू एवढाच की, साधक बंधूंनी आपणास आलेल्या अनुभूती इतर बंधूंना सांगाव्यात .निदान माझ्याकडे तरी पत्राने कळवावे. श्रींच्या कृपाप्रसादाचे चित्र जगापुढे साकार करता येईल व ज्यांच्या नशीबी दीक्षा घेण्याचे भाग्य असेल त्या भाग्याच्या उदयाला हातभार लावण्याचे श्रेय आपणास मिळेल.

या गुरुकृपेच्या बाबतीतच नव्हे तर जीवनातील कोणत्याच क्षेत्रात आम्ही का व कसे? हे प्रश्न विचारले नाहीत. अलेक्झांडरपुढे पौरसचा पराभव, बाबरापुढे हेमूला पळतामुई थोडी. आम्ही शस्त्रास्त्रे परक्यापासून विकत घेतो. आर्यवैद्यकात कुडा आवेवर वापरला. पण कुडयातील कोणत्या घटकाने हा गुण लाभतो हे का पाहिले नाही? कुठलेही मूळ शोधून काढायची चिकित्सक बुद्धी आमच्यात का नाही? गरजेपोटी शास्त्र व शोध जन्म घेतात म्हणे! आम्हाला तशी गरजच कधी वाटली नाही का? तशी गरज असूनही गरजेपोटी लागणारी तळमळ नाही. आज जीवनात दिसणारी यांत्रिक, शास्त्रीय सर्व प्रगती पाश्चात्य देशात जन्म घेते. तिची प्रतिकृती आम्ही करतो. Test every thing हे गॅलिलिओचे सूत्र आम्हाला कां सुचत नाही? आपल्यातील या उणीवांमुळेच आपल्याला श्रींचे चित्र पूर्ण साकारता आले नाही. मीही तुमच्यातलाच आहे. त्या मंगलमूर्तीकडून अनंतांच्यावर मंगल

अक्षता पडल्या असतील. त्यापैकी ज्या कांही थोड्या व्यक्तींवर कृपाप्रसाद झाल्याची माहिती मला मिळाली आहे, त्यातील एका घटनेचा उल्लेख मी या ठिकाणी करणार आहे.

मुंबईचे कै. बाबा जोशी हे महाराजांचे परम भक्त व गुरुबंधू होते. त्यांचे एक व्याख्यान बार्शीस झाले. मला चार दिवसांनी दीक्षा मिळणार होती. म्हणून मीही व्याख्यानाचा लाभ घेतला. थोडा परिचय झाला. त्यांना तीन मुलीच होत्या. मंडळीची पाळी चुकली. दोन महिनेच झाले होते. पुन्हा चौथ्या मुलीचीच भर पडायला नको म्हणून क्युरेटिन करून घेण्याचा विचार पति-पत्नींनी केला. सकाळी उठल्यावर असे विचार आले कीं, पुण्यास जाऊन आश्रमात महाराजांचे दर्शन घेऊन यावे. त्याप्रमाणे दोघे आश्रमात आले. श्रींच्या चरणकमलांचे दर्शन घेतले. ते दर्शन घेऊन बसतात न बसतात तोच श्रींच्या मुखातून पुढील उद्‌गार निघाले, " अरे बाबा, डोक्यात आलेले विचार काढून टाक. सत्पुरुष क्वचित् अवतार घेतात. आता हिच्या-पोटीं सत्पुरुषच येणार आहे. त्यांचे नाव योगेश ठेव." समर्थ शब्दांचें सामर्थ्य समर्थच असते. त्यातील अर्थ खोटा कसा ठरणार ! तो योगेश आज दहा बारा वर्षांचा असेल.

वाचकांना अशी शंका येईल की पाळी चालू होण्याचा उपचार करू दे का ? असे श्रीं ना बाबांनी विचारले असेल. पण कांहींच घडले नव्हते. उलट ते दोघे दर्शन घेऊन बाजूला बसतात न बसतात तोच श्रीं नी वरील उद्‌गार काढले. दोन महिन्यांचा गर्भ ओटीपोटी तपासूनही आम्हा डॉक्टरांना आहे की नाही हे सांगता येत नाही. तेंव्हा त्या स्त्रीकडे पाहून ती गर्भवती असावी असे अनुमान श्रीं नी काढले असावे हा तर्कही निरर्थक आहे. हे सर्व आपल्या तर्कांच्या व बुद्धीच्या पलिकडचे आहे.

दुसरे उदाहरण पहा. श्रीपरमहंस योगानंद महाराजांच्या मातोश्री त्यांच्या वेळेस गर्भवती होत्या. त्या परमपवित्र लाहिरी महाराजांच्या दर्शनास गेल्या.

यांनी त्या वेळी त्या मातेला स्वयंस्फूर्तीने सांगितले, ' हा तुझा जन्मणारा मुलगा माझ्या सारखा योगी होणार आहे तो पाश्चात्य जगतातही ही योगसंपदा नेऊन पोहचवणार आहे. कित्येक आत्म्यांचा त्याच्या हातून उद्धार होईल.' सत् पुरुष सगळे सतच असतात. Truth is always Truth.

माझ्या सारख्या वाचकांना शंका येईल कीं, अशा ऋद्धी, सिद्धी जर श्रींना प्राप्त होत्या तर त्यांनी असंख्य पीडितांवर कृपा का केली नाहीं ?

त्याला उत्तर एकच कीं, ऋद्धी, सिद्धीतच कुंडलिनी जागृतीचा त्यांनी लय केला असता, तर आपणासारख्या असंख्यांवर शक्तीपात दीक्षेचा संस्कार केला, ते कार्य त्यांच्या हातून घडले नसते.

असे जर आहे तर मी म्हणते त्यांनी बाबा जोशी, सरोज गांधी यांच्या सारख्यांवर अलौकिक कृपा तरी का केली ? त्यांची कुंडलिनी त्यांनी जागृत केली होती. त्यांच्या त्यांच्या कुंडलिनी जागृतीने जे घडेल ते घडू द्यायचे होते. श्रीं नी आपले स्वतःचे कृपा-सामर्थ्य का खर्ची घातले ?

ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरीसारखा सोप्या भाषेत सामान्यांना समजेल, पटेल असा ग्रंथ लिहून गीतेची शिकवण सर्व थरातील व्यक्तींना ज्ञात करून दिली. त्यांचे अलौकिक बुद्धिसामर्थ्य, अद्वितीय परमेश्वर भक्ती, निवृत्तिनाथां-सारखे कुंडलिनी जागृत करणारे पुरुषोत्तम गुरु,-भिंती सारख्या जड वस्तूत चैतन्य निर्माण करून चांगदेवाला खाली मान घालायला लावणारी त्यांची परमेश्वर--स्वरूप शक्ती, असे असताना त्यांनी वयाच्या अवध्या बावीसाव्या वर्षी समाधी का घ्यावी ? त्यांना आपले आयुष्य वाढवता आले नसते का ? त्यांचे अवतारकार्य इतक्या लवकर त्यांनी संपवले नसते तर त्यांच्या हातून ज्ञानेश्वरीसारखी ज्ञानमय अशी ग्रंथनिर्मिती होऊन सामान्यांना लाभ झाला नसता कां ? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे तू काय देशील ? ह्या प्रश्नावर उत्तर आपण आपल्या बुद्धीने देऊ कां ? मला वाटते हे सर्व प्रश्न आपल्या विचाराच्या कक्षेच्या बाहेरचे आहेत. ज्या नियतीने ज्ञानेश्वरांना निर्मिले, ज्या विश्वशक्तीने

आपले श्री उदयाला आले, त्या विधात्याच्या इच्छेनुरूप त्या विभूती आपले कार्य करतात. आपल्या श्रीं ना काशीच्या पंडितांनी विचारले होते, महाराज आपले अवतारकार्य संपण्यापूर्वी आपण ही दीक्षा देण्याची संकल्प सिद्धी एखाद्या योग्य सत्पुरुषाला द्यावी. ही दिक्षा परंपरा लुप्त होऊ नये. त्यावर श्रीं नी उत्तर दिले, 'हा देण्याचा वा घेण्याचा सवाल नाही. माझ्या इच्छेचा प्रश्न नाही. त्या परमशक्तीची इच्छा जशी असेल तसे होईल.'

श्री परमपवित्र दत्तमहाराजांना श्रीं नी कुंडलिनी जागृत करण्याची शक्ती केव्हा बहाल केली? तिचा स्विकार त्यानी केंव्हा केला? कुठलीही नवी वस्तू ग्रहण केली कीं, तिचा उपयोग कसा करायचा हे ग्राहकाला माहीत करून घ्यावे लागते. कुंडलिनी तर वस्तू नाही. ती शक्ती आहे. न दिसणारे चैतन्य आहे. स्व चैतन्यांने दुसरे चैतन्य फुलवायचे आहे व तेही पुण्यात वासुदेव निवासात बसून, साधक ज्या स्थली असेल तिथे चैतन्य जागृत करायचे आहे. अशा या परंपरेचा स्वीकार दत्तमहाराजांनी श्रींकडून केला कीं, आणखी एकाद्या अन्य सत्पुरुषाकडून केला? का श्रीं नी आपले अवतार-कार्य संपण्यापूर्वीच दत्तमहाराजांना कुंडालिनी जागृत करण्याचे प्रात्यक्षिक दाखवून तसे करण्याची प्रेमळ आज्ञा दिली होती?

या सर्व प्रश्नांची चिकित्सा आपण करू नये. महाराजांच्या निर्वाणा-नंतर १९७४ साली दत्तमहाराज बार्शीस आले होते. दत्तमहाराजांना दीक्षा देण्याची आज्ञा म्हणा किंवा अधिकार संबोधा, लाभला आहे असे आम्हा सर्वांना कळले होते. ही परंपरा चालू राहिली यांत आनंद वाटला. पण एकच बातमी खरी असतेच असे नाही. तेंव्हां सगळ्यांच्या आग्रहानुसार मी व माझे स्नेही चतुर (Excise Inspector) भगवंत मंदिरात दत्त महाराजांना विचारण्याकरता संध्याकाळी गेलो. बराच वेळ थांबूनही दत्तमहाराज भक्तांच्या गराड्यातून एकटे भेटणे शक्य होईल असे वाटेना. मनात जिज्ञासा ठेवूनच दोघे आपापल्या घरी परतलो. चतुर कांही गुळवणी महाराजांचे दीक्षित

नव्हते. एक धार्मिक वृत्तीचे व दत्तभक्त तरुण. माझ्या बरोबर सोबत म्हणून व दत्त महाराजांचें दर्शनही घ्यावे अशी मनीषा बाळगून आले होते. त्याच रात्री चतुरांना स्वप्न पडले. श्री बसले आहेत. श्रीं च्या देहातून दत्तमहाराज पुढे येत आहेत. दुसरे दिवशी सकाळी चतुरांनी स्वप्न सांगितले. स्वप्नांचा अर्थ लावणारे तत्त्ववेत्ते तर्कबुद्धीने कांहीही लावोत. झोपणेपूर्वी दत्त महाराज, श्री यांचा विचारही चतुरांच्या मनात नव्हता. तेव्हां या स्वप्नाचा अर्थ श्री व दत्त महाराज एकच आहेत, देह धारणा निराळी असली तरी सत् स्वरूपी शक्ती एकच आहे, हेच श्रींना दाखवून द्यायचे असावे. श्रीं प्रमाणें दत्त महाराजांनी मे १९७५ अखेरपर्यंत माझ्या ओळखीच्या पाच जणांना तरी पत्रद्वारे दीक्षा दिलेली मी पाहिली आहे. त्या आज्ञापत्राच्या खाली "आज्ञेवरून दत्ता धुं. कवीश्वर." अशी सही आहे. ज्यांनी ज्यांनी दीक्षा घेतली त्यांची कुंडलिनी जागृत झाल्याचे त्यांना साधनेत आलेल्या अनुभवावरून सहज सिद्ध होते. हे चक्षुर्वै सत्य आहे. असाच दीक्षेचा प्रसाद गावोगांवी साधकांना मिळत आहे.

इकडे तुम्हीच सांगता कीं, का व कसे, हे आपण नेहमी विचारीत असावे. आणि तुम्हीच म्हणता कीं, श्री व दत्तमहाराज यांच्या कृपाप्रसादाच्या बाबतीत आपण फार चिकित्सा करू नये हा विरोधाभास नाही का?

प्रश्न जरूर असावेत. पण त्यालाही मर्यादा असू द्यावी. मी मागेच उल्लेख केला आहे कीं, अध्यात्मात आपल्या बुद्धीला फार वाव देऊ नये. अध्यात्म या शब्दाचीं फोड मी अशी करतो कीं, आधीच जे आत्मास्थित आहे ते अध्यात्म. आपल्या बुद्धीला जाण येण्यापूर्वी किंवा मातेच्या उदरातून जन्मण्यापूर्वीच जे स्थित आहे ते जाणण्याचे शास्त्र. विज्ञानशास्त्र म्हणजे पंचज्ञानेंद्रियांच्या साहाय्याने, बुद्धीने, बहिर्मुख होऊन जे ज्ञान मिळते ते विज्ञान. विज्ञान मिळवायचे असेल तर वादाविवाद, चर्चा करावीच लागते. डोळसपणे निरीक्षण करावे लागते. कानांनी ऐकावे लागते. घ्राणेंद्रियांनी गंध ग्रहण करावा

लागतो. स्पर्शेंद्रियांनी वस्तूचा स्पर्श जाणावा लागतो. सारांश, सर्व पंचज्ञानेंद्रिये, पूर्णतः बहिर्मुख ठेवावी लागतात. विज्ञानाचा विषयच मुळी बहिर्भोगी आहे. तर अध्यात्माचा विषय अंतर्यामी आहे. विज्ञान जाणण्याकरता डोळे उघडे ठेवावे लागतात. तर अध्यात्म ज्ञात करून घेण्याकरता डोळे मिटावे लागतील. डोळ्यांना अंतर्मुख करावे लागते. बहिर्मुखता बंद केल्याशिवाय तूं डोळ्यांना अंतर्मुख करूच शकणार नाहीस. आपल्या बोलण्यानेच आपण जास्त वैताग निर्माण करतो. जितके कमी बोलूना तितका वैताग कमी होईल. शांती लाभेल. एखाद्याला चोवीसतास न बोलता रहा म्हटले तर तो कातावेल. योगी, सत्पुरुष स्वच्छेने मौन स्वीकारतात. कानांनी बहिर्ज्ञान स्वीकारणे बंद केले तर ते प्रतिगामित्व स्वीकारून अंतर्यामीचे नाद ऐकायला लागतील. आत्मसंगीतात रंगातील. ज्ञानेंद्रियांचा धर्मच असा आहे कीं, ज्ञान ग्रहण करणे. ग्रहण शून्यतेत ती राहूच शकत नाहीत. बहिर्मार्ग बंद केला कीं, ती अंतर्मार्गाकडे वळतात. अंतरात्म्याचे ज्ञान झाले कीं, ज्ञानतृप्ती लाभते. तृप्तीत शांती लाभते. एकदा कां तृप्ती झाली कीं, मिष्टान्न पुढे आले तरी वासना राहात नाही. एकदा आत्मज्ञान झाले म्हणजे बाकीचे मिळवलेले ज्ञान हरवले तरी हरकत नाही. आणि आत्मज्ञानाशिवाय बाकीचे विज्ञान व्यर्थ आहे. वरील सर्व विवेचनावरून तुझ्या ध्यानी आलेच असेल कीं, आत्मज्ञान मिळवण्याकरता बुद्धीजन्य राहून फारसा लाभ होत नाही. कुंडलिनी ही विश्वशक्तीचा अंश आहे. तिची ओळख वा प्रचीती अनुभूतीतून असते. अनुभव हा त्या त्या व्यक्तीचा असतो. त्या अनुभवावर अनुभूती नसणाऱ्यांनी जर कांही विचार मांडले तर ते निरर्थक नाहीत कां ? व्यक्तीगत शक्ती अंशाचाच आपणास परिचय नाही, नव्हे त्या अंशाची पूर्ण ओळख होत नाही; तिथें विश्वशक्तीशी एकरूप झालेल्या त्या महात्म्याच्या कार्यशक्तीवर, कृपा-प्रसादावर, आपणास चर्चा करण्याचा अधिकार पोहचतोच कसा ?

(१७)

व्यक्तीगत शक्ति म्हणजे कुंडलिनी. तिचे दर्शन शब्दात घडवणे हाच मुळी या तुम्ही मांडलेल्या प्रपंच्याचा हेतू. मनाचे विवेचन करताना तुम्ही सांगितलें कीं, मनाची एकाग्रता झाली म्हणजे गुरुकृपेशिवायही कुंडलिनी जागृत होते. कांही अपघाती घटनांचा परिणाम म्हणूनही कुंडलिनी जागृतीची उदाहरणे सांगितली. तेंव्हा माझी शंका अशी कीं, सुप्तस्थितीत माणसाच्या शरीरात कुंडलिनी जागृतीची तहान असतेच कीं काय ? ज्या प्रमाणें जन्माबरोबर तहान, भूक झोप आदि भाव असतात त्या प्रमाणे कुंडलिनी शक्ति जागृत व्हावी अशी स्वयंप्रेरणा शरीरात असते कां ? व्यक्तीगत शक्ति जागृत होण्याचा जागृत स्वयंभाव असेल तर विश्वशक्ती स्वरूप ईश्वराबद्दल माणसात उपजतच प्रेम का नसते ?

मूल जन्मल्यानंतर जन्मल्या जन्मल्या त्याला कुठला धर्म असतो का ? ब्राह्मणाच्या घरी जन्मलेले मूल एखाद्या मुसलमानाच्या घरी लगेच नेऊन वाढवले तर त्या घरातील संस्कारक्षम होते. एका जैनाच्या घरी मूल जन्मले व लगेच ते परदेशी नेऊन लहानाचे मोठे झाले तर ते पाश्चात्यांच्या विचारप्रणालीचे होते. हा सर्व अभ्यास करून मार्क्सनी असा सिद्धांत मांडला कीं, प्रत्येक व्यक्तीला राग, लोभ, द्वेष आदि जे षड्रिपू आहेत, त्याला जबाबदार समाज आहे. भोवतालची परिस्थिती आहे. व्यक्तीचा दोष नाही. लगेच दुसरे एक तत्ववेत्ते पुढे सरसावले. ते फ्राईड होत. त्यांचे म्हणणे रशियात समाज बदलला. चीनमध्ये क्रान्ती होऊन सामाजिक परिवर्तन घडले. त्या देशात माणसांच्या अंतर्यामी परिवर्तन घडले कां ? माणूस जसा होता तसाच कामुक राहिला. खून, चोऱ्या, दरोडे, लोभ, क्रोध, अहंभाव हे सर्व तो सोडू शकला नाही. याला कारण समाज नसून निसर्ग आहे. निसर्गानेच माणसाच्या ठिकाणी झगडण्याची प्रवृत्ती ठेवली आहे. वरील दोन पाश्चात्य तज्ञापैकी

एक म्हणतो, समाज जबाबदार आहे; तर दुसरा सांगतो, निसर्ग कारणीभूत आहे. दोन्ही तत्त्ववेत्त्यांची मते ऐकल्यावर माणसाला आनंद झाला. कारण तो म्हणाला मी मोकळा झालो. मी जे करतो त्याला जबाबदार समाज आहे. माझ्य हातून जे घडले ना ते नैसर्गिक प्रवृत्तीतूनच. ते घडणारच. त्याला मी काय करूं ?

माणसात क्रोध असणे हा त्याचा स्वभाव आहे. पण त्याच बरोबर हेही खरे आहे कीं, त्यातून विकास पावण्याची शक्यता आहे, हाही त्याचाच स्वभाव आहे. ज्याप्रमाणे क्रोध हा स्वभाव आहे, हे खरं आहे त्या प्रमाणे क्रोधातून मुक्त होण्याची आकांक्षा हा देखील स्वभाव आहे. ज्याच्यात क्रोध आहे आणि जो त्यातून मुक्त होण्याची आकांक्षा बाळगून नाही, असा माणूस सापडणे कठीण आहे. आपल्या दवाखान्यात रोज कितीतरी पेशंट येतात. त्यांना आपण सांगतो कीं, तुम्ही राग कमी करा. तुमचा रक्तदाब कमी होईल. सर्व तक्रारी आपोआप शमतील. ते सांगतात कीं, मी आता पुष्कळच राग कमी केला आहे. व्यवहारात लक्ष देत नाही. घरातही फारसा बघत नाही. एकांतात बसून नामस्मरण, जप करतो. म्हणजे हा भाव माणसात आहेच. व्यवहारात लक्ष देत नाही, घरात फारसा बघत नाही म्हणजे काय ? तर जी शक्ति बाहेर वाहत होती तिचा मार्ग बदलला. तिच्या त्या प्रवाहाला बांध घातला. तो प्रवाह अंतर्मार्गाकडे वळवला. अंतर्मार्गाकडे वळलेली शक्ति अंतर्यामी असलेल्या शक्तीशी एकरूप होऊ पाहाते, म्हणजेच कुंडलिनी जागृतीस सहाय्यभूत होते. म्हणूनच प्रत्येक व्यक्तीत कुंडलिनी जागृतीचा स्वयंभाव असतोच. पण समाजातील समाजसुधारकांना जर कुंडलिनी, योगशास्त्र याची ओळख नसेल तर सामान्यजनांना त्या भावाची ओळख करून देणार कोण ? आत्मशक्तीची जाण असावी व त्यातून परमेश्वर स्वरूप विश्वशक्ती जाणावी याकरताच धर्म, त्या करताच योगशास्त्र आहे. खरा धर्म व योगशास्त्र यांची ओळख पाश्चात्य तत्ववेत्त्यांना नसल्याने वरील मते त्यांनी मांडली.

तेव्हा क्रोध हा स्वभाव आहे आणि क्रोधातून मुक्त होण्याची आकांक्षा हा स्वभाव नाही असं कसं होईल? तेव्हां जो स्वतःच्या अतीत जाऊ इच्छित नाही, असा माणूस सापडणे कठीण आहे. जे आहे तो स्वभाव आहे. आणि जे व्हायची इच्छा आहे, तो देखील स्वभाव आहे आणि निश्चितपणे जे व्हायचं आहे ते होण्यासाठी जे आहे त्याचं रूपांतर करावंच लागतं. त्या शिवाय इप्सीत साध्य होणारच कसं? हे रूपांतर अंतर्यामी घडावं लागत. ते घडवण्याचे मार्ग आहेत. त्याचेही एक शास्त्र आहे. त्या शास्त्राचं नाव आहे धर्म, योगशास्त्र. त्या योगशास्त्रात देखील प्रत्येक ऋषीप्रणित निरानिराळे मार्ग आहेत. सगळ्यात सोपा मार्ग आपल्या श्रींची शक्तीपात दीक्षा. जर माणूस तसाच राहणार असेल तर धर्माला कांही अर्थ नाही. धर्मातील काय किंवा साधनेतील काय क्रिया, कर्म, नियम हे सर्व अंतर्यामी परिवर्तन होण्याकरता आहेत. नित्य साधना अंतर्यामाकरता करायची आहे. हे सर्व व्यक्तीला करायचं आहे. हे मार्क्स व फ्राईड यांच्या तत्वज्ञानाप्रमाणें शक्तीपात दीक्षेतून माणूस नामानिराळा राहू शकत नाही. नाहीतर गुरूंनी दीक्षा दिली आहे, माझी जबाबदारी संपली, असं यात नाही. तुला इच्छा झाली म्हणून तू घेतलीस. पाश्चात्यांच्याकडे धर्माचे मूल्य हरवून गेले आहे. योगशास्त्राची ओळखच नाही. पाश्चात्य मानसशास्त्रानं सांगितलं कीं, हा स्वभाव आहे. हे होणारच. स्वभावातून परिवर्तन घडवणं हाही माणसाचा स्वभाव आहे. हा भाव माणसात आहे म्हणूनच माणूस हा खरा मानव आहे. नाहीतर पशूत व माणसात फरकच राहिला नसता.

झाडाच्या मुळापासूनच वरची फुलं आहेत. मुळं खाली जमिनीत असतात. फुलं वर असतात. या सुंदर श्रेष्ठीला कनिष्ट अशी मुळंच कारण आहेत. मंदिरावर सुवर्ण कळस आहे. त्याला जबाबदार पायातील कनिष्ठ जागी असलेले दगड आहे. फुलांशिवाय मुळं असू शकतात, पण मुळांशिवाय फुलं असू शकत नाहीत. कळसाशिवाय मंदिराचा पाया असू शकतो. पण पाया-

शिवाय मंदिरावरचा कळस असू शकत नाही. तेंव्हा जे कनिष्ठ आहे ते श्रेष्ठाशिवायही असू शकतं. पण जे श्रेष्ठ आहे ते कनिष्ठाशिवाय असू शकत नाही. म्हणून जर आपण कनिष्ठाला स्वभाव, प्रकृती destiny समजून बसलो तर आपल्या हाती केवळ मुळंच राहतील. ती मुळं अशासाठी आहेत कीं, आपण फुलाप्रत पोहचावं. आज जो माणसांचा स्वभाव आहे तो अशाच साठी आहे कीं, त्यांनी परमात्म्याप्रत पोहचावं. क्रोधाचं मूळ अशाच साठी आहे कीं, त्यांनी अक्रोधाचं फूल बनावं. वासना अशा करताच आहे कीं, तिचं रूपांतर निर्व्याज प्रेमात व्हावं.

आता तुझ्या शंकेचा उत्तरार्ध असा कीं, माणसात ईश्वराबद्दल उपजतच प्रेम असते की नाही ? देवळांची संख्या वाढली आहे. उत्तर हिंदुस्थानात तर नवनवीन आकर्षक शिल्पात मंदिरे उभी आहेत. दयाळबागेसारखे मंदिर बांधण्याचे काम आज पन्नास वर्षांपासून चालू आहे. तेथील शिल्प बघण्या-सारखे आहे. दाते आहेत. शिल्प घडविणारे असंख्य शिल्पकारही आहेत. त्या शिल्पाकडे पाहून आनंद मानणारे तुझ्या माझ्या सारखे प्रेक्षक अनंत आहेत. तुळसीरामायण मंदिरातील राम, लक्ष्मण, सीता, यांच्या मूर्ती तर दृष्ट लागण्या-सारख्या आहेत. मंदिराच्या वास्तूतील दगड व एकंदर मंदिर तर इतके प्रशांत आहे कीं, तिथून हलूच नये असे वाटते. अशी असंख्य मंदिरे आपण आपल्या यात्रेत पाहिली. कुठे आपल्याला देव भेटला का ? देवाच्या शोधार्थ आपण यात्रा केली का ? यात्रा करण्यात आपला हेतू तरी काय आहे याचा तरी आपण पूर्ण विचार केला होता का ? यात्रेला जाऊन आल्यानंतर पुण्य लाभते. जीवनाचे सार्थक होते. सगळे पूर्वज याच हेतूने यात्रा करीत होते. तोच हेतू मनात बाळगून आपणही यात्रा केली. मंदिराच्या पायऱ्या चढलो. देवळाभोवती प्रदक्षिणा घातल्या. पण आक्रंदून आपण देवाला विचारले नाही,' बाबारे, तू कां आम्हाला दर्शन देत नाहीस ? नामदेवाच्या हातून जेवतोस, त्या करता सगुण रूप धारण करतोस मग आम्हाला साधे सगुण स्वरूपात दर्शन तरी दे !' देवाचे दर्शन

सगुणरूपात केव्हां होईल सांगशील का? आपण आपले सगुण रूप विसरू तेव्हा! आपल्या सगुण रूपाचा लय करता आला तरच ते सगुण रूप दिसेल. आपल्या सगुणत्वाचा लय केव्हा होईल? तर आपण आहोत यातील 'मी' चा भाव राहणार नाही तेव्हा.

आपल्याला सांगितले जाते कीं, देवळाभोवती रोज अकरा अगर एकवीस प्रदक्षिणा घाला. तुमचे काम होईल. नवस फेडा म्हणजे देव पावेल. हे सर्व गतानुगतीक याप्रमाणे आपण करत आलोत व अजूनही करतोच. पण देवाची प्रचिती येत नाही. म्हणून झालंय काय तर देवाबद्दल असलेली भूक ते अन्न न मिळाल्याने मरून गेली आहे. ती भूकच मरून गल्याने अशी भूक आपणास होती याचेच विस्मरण झाले आहे!

एक वर्तुळ आहे. त्या वर्तुळाच्या परिघाभोवती आपण फेऱ्या सुरू केल्या. पण त्या वर्तुळाच्या मध्यबिंदू पासून आपले अंतर तसेच कायम राहते. आपण त्या वर्तुळाभोवती कितीही प्रदक्षिणा घातल्या तरी आपण व वर्तुळातील मध्यबिंदू यातील अंतर तसेच राहणार. मग आपण फेऱ्या किती घातल्या या संख्येला काहीच महत्त्व नाही. ते वर्तुळ फोडून आपणास आत प्रवेश करावा लागेल. तरच त्या मध्यबिंदूकडे जाऊ देवळाभोवती प्रदक्षिणा न घालता त्या दिवशी एकरूप व्हा. देवदर्शनाला गेल्यानंतर देवळात असंख्य दर्शनेच्छु असतील. ते कोण आहेत व तुम्ही कोण आहात हा तुमचा सामाजिक दर्जा विसरा. फक्त तुम्ही ज्या देवाच्या दर्शनाला गेला असाल तो समोरचा देव व तुम्ही या शिवाय तिथे कुणीच नाही, अशी तुमच्या मनाची अवस्था झाली पाहिजे. तुमच्या बरोबर असलेली तुमची पत्नी, मुले, तुमची सामाजिक प्रतिष्ठा, या सगळ्या सकट तुम्ही देवाचे खरे दर्शन घेऊच शकणार नाही. त्या करता तुला एकटीलाच देवाशी तादात्म्य पावायला पाहिजे. मग तू एखादी पोथी नाही वाचलीस तरी चालेल, मंत्र

यत नसेल तरी तुझे अडणार नाही. हा खरा मार्ग सोडून तू काय किंवा मी काय इतर मार्गानेच देवाकडे जातोय. इच्छित गावाकडचा रस्ता सोडून दुसऱ्याच रस्त्याने आपण वाटचाल करू तर ते गाव आपण गाठणार नाही. म्हणूनच जन्मत: ईश्वराबद्दल असणारे आकर्षण आपणास आकर्षित करीनासे झाले आहे.

रुग्ण चिकित्सालयात येताना तो एक प्रकारचा विश्वास बाळगून येतो कीं, हे डॉक्टर मला बरे करणार आहेत. मला स्वास्थ्य लाभणार आहे. त्याचप्रमाणे आपले कलुषित, तुटलेले, विखुरलेले मन मंदिरातून बाहेर पडताना एक आत्मबळ घेऊन पडणार आहे. मंदिर म्हणजे एकसरेचे एक स्थान, जिथे तुला, मला दिसून यावे कीं, बाह्य जीवन जगण्यासाठी अंतरंगात खोलवर कुठे मोडतोड झाली आहे ते. मनुष्य आपल्या आत्मसाधनेच्या ज्या शिखरावर जाऊन पोहचतो, त्या आरोहणात त्याला मूर्तिद्वारे प्रेरणा मिळते. त्याकरिता मंदिरे आपल्या भावनांची केंद्रबिंदू बनली पाहिजेत. म्हणूनच 'श्री' दरवर्षी तुळजापुरी भवानी-मातेच्या पूजेकरता आवर्जून येत असत.

विचार हा मनाचा गुण आहे. विचार अंतर उत्पन्न करतात. अंतराशिवाय विचार असूच शकत नाहीत. हे मन आहे, हे शरीर आहे, हा मी आहे, तूं आहेस. वगैरे वगैरे विचारात सामग्रता नसते. अंतराशिवाय निरंतर Totality किंवा The whole in its entiretiy एकसमयावच्छेदे करून आपण कुठलीच गोष्ट जाणू शकत नाही. देवात व आपल्यात अंतर न राखता आपण देवाजवळ जाल तरच निरंतर दर्शन घडेल. तुमचे अंतरंग परमेश्वर-स्वरूप होईल. साधे गणित आहे. ज्या गावाकरता आपण चाल करू ते गाव अंतरविरहित केंव्हा होईल? तर त्या गावी ज्यावेळी आपण प्रवेश करू तेंव्हा. तद्वतच मंदिरात-जाऊन देवदर्शन करताना, त्या मूर्तीमध्ये आत्म-स्वरूप बघायला शिकल्यावाचून आत्मधर्माची प्रचीती कशी येणार? त्या करता मूर्तीचे दर्शन घेताना आपले मन या बिंदूवर आणले पाहिजे कीं, जी शांती, जे समाधान, जी वितरागता, जी समता, जे धैर्य, या मूर्तीत आहे

व मंदिरातील धूप, दीप आदींनी जी पवित्रता भरलेली आहे, त्या सर्व भावना आपल्यात उतराव्यात, अशी मनाची तादात्मता झाली कीं, त्या मूर्तीकडे पाहताना डोळे पाणावतात. हे अश्रू दुःखाचेही नसतात व व्यवहारी आनंदाचेही नसतात. सात्विक अष्टभाव उचंबळून आल्याने ते अश्रूरूपाने व्यक्त होतात. म्हणजे हा सात्विक आनंद असतो.

मी मागे सांगितले कीं, तुळसीरामायण मंदिरातील मूर्ती दृष्ट लागण्यासारख्या आहेत. आपली दृष्ट त्या मूर्तींना कां लागली नाही ? तर त्या मूर्तींतील दृष्टीशी आपली दृष्टी एकरूप होऊच शकली नाही. त्या मूर्तींबद्दल आत्यंतिक प्रेम आपणास वाटले नाही. खरे म्हणजे ज्याला प्रेम म्हणतात असे प्रेम आपण जीवनात अनुभवतच नसतो. आपल्या जीवनातील प्रेमात अंतर असतेच असते. ज्या व्यक्तीवर आपण प्रेम करतो ते केवळ वाटणेच असते. व्यक्ती व तुम्ही निरंतर असाल तरच ते खरे प्रेम. परमेश्वर व आपण निरंतर व्हायला पाहिजे. मीरा कृष्ण-भजनात देहभान हरपते. त्या वेळी ती नाचते, गाते, त्या नाच-गाण्याची तिला पूर्ण स्मृतीही नसते व सारासार विचार, तर्क, हे सर्व ती हरवून गेलेली असते. आपला तर्क, बुद्धी आपण रिकामी करीतच नाही. त्यावेळी मीरेच्या डोळ्यातून प्रेमाश्रू ओघळतात. अशा प्रेमाश्रूंची आपल्याला कधी क्वचित् वेळीच अनुभूती आली असेल. याला भक्ति म्हणतात. भक्त चिकटलेला असतो. गाईच्या स्तनाला गोचीड चिकटतो त्याला बाजूला करण्याचा प्रयत्न सहजा सहजी सफल होत नाही. भक्त निरपेक्ष असतो. अतीव भक्ति ही देखील कुंडलिनी जागृती करते. आपण भक्त नसून याचक आहोत. परमेश्वराचे दर्शन घेताना त्याला काहींना कांहीतरी मागण्याचीच आपली वृत्ती असते. त्यामुळे परमेश्वर, कुंडलिनी यांच्या स्मृती विस्मृतीत चालल्या.

" Habit is Second Nature. " म्हणजे सवय हा एक दुसरा निसर्गच असें शास्त्रज्ञांनी सिद्ध केले आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनात या सिद्धां-

ताची प्रचीतीही येते. कित्येक व्यक्तींना पहाटे उठण्याची सवय इतकी अंगवळणी पडलेली असते कीं, क्वचित् प्रसंगी झोपणेस उशीर झाला तरी ते त्यावेळी उठणारच. काही सूर्यवंशींना सूर्योदयानंतरच जाग येणार. सकाळी उठल्या नंतर अगोदर संडासला जाणारे जसे आहेत तसेच तुझ्या--माझ्या सारखे चहा घेतल्याशिवाय तिकडे जातच नाहीत. वैद्यकशास्त्र तर म्हणते Bowel is a Creature of Habit. आतडी हा सवयीचा प्राणी आहे. मी तर म्हणतो मानव हा सवयीचा गुलाम आहे. पण गुलामगिरी झुगारून टाकणे हाही माणसाचाच स्वभाव आहे. म्हणून आज शास्त्रज्ञ या मताप्रत आलेत कीं, Nature is a first Habit. निसर्ग ही पाहिली सवय आहे आणि निसर्गसिद्ध जी प्रवृत्ती असते ती निसर्ग-नियमाला धरून असते. निसर्ग-वृत्ती त्या त्या उत्पित्ताला सर्वतोपरी उन्नत करणाऱ्या असतात. आपण आज-काल विज्ञानाने निसर्गावर मात करीत आहोत. संकरीत ज्वारी, संकरीत पशु, प्रजोत्पादन, फार काय निसर्गातील फुलांच्या सौंदर्यातही आपण विज्ञानाने कायापालट केला आहे. या सर्व विज्ञानाने माणूसही आपली निसर्ग-प्रवृत्ती हरवून बसला आहे. शास्त्रज्ञ या मताचा पुरस्कार करीत आहेत. मला वाटते तुझ्या शंकेचे उत्तर निरानिराळ्या दृष्टीकोनातून तुला मिळाले असावे.

तुम्ही मागे सांगितले कीं, ध्यानात अंतर्यामी ' ॐ नमः शिवाय ' हा जप चालू होतो. पुष्कळ साधक बंधूंनाही ध्यानात लहान मात्रेत किंवा मोठ्या ध्वनीत ॐकार नाद निर्माण होतो. तेव्हा या ॐकाराचा व कुंड-लिनी जागृतीचा काही परस्पर संबंध आहे का ?

ज्ञानेश्वरांनी कुंडलिनीचे वर्णन करतानाच असे म्हटले आहे कीं, ' जिया विश्वबीजाचीया कोंभा । ' विश्वाच्या बीजाक्षरांचे कोंभ म्हणजे ॐ. ॐ हे बीजाक्षर आहे. ते ब्रह्माचे प्रतीक मानले आहे. ॐ या आदिबीजातून नाम रूपात्मक विश्व उत्पन्न झाले. ॐ हा मूळध्वनी मूळाधाराच्या ठिकाणी परा-

वाणीत उत्पन्न होतो. या विश्वबीजाच्या कोंबाला कुंडलिनीने आश्रय दिला आहे, असे ज्ञानेश्वरच सांगतात. कारण मूलाधार हे कुंडलिनीचे स्थान आहे.

ॐकारात अ, उ, म या तीन मात्रा व अर्ध चंद्र व त्यातील बिंदू ॐ ही अर्धी मात्रा. अशा साडेतीन मात्रा आहेत. या साडेतीन मात्रा म्हणजे साडेतीन वेटोळे. 'औट वळणी' असे ज्ञानेश्वरांनी कुंडलिनीचे केलेले वर्णन तुझ्या स्मरणात असेलच. विश्वाची उत्पत्ती करून भगवान शेषावर आसनस्थ झाले. यात शेष वा नाग हे शक्ति स्वरूपाचे प्रतीक. तेच विश्वशक्ति बीज ब्रह्म-निर्मितीनंतर मानव-निर्मितीत मानवांतही आले. 'जे पिंडी तेच ब्रह्मांडी.'

विज्ञान म्हणते कीं, साऱ्या अस्तित्वाला जर आपण तोडत गेलो अन् खोलवर विश्लेषण केले तर शेवटी आपल्याला विद्युत् शक्ति, इलेक्ट्रीसिटी मिळते. म्हणून विज्ञानाचा जो शेवटचा शोध आहे तो इलेक्ट्रॉन आहे, विद्युत् कण. सारं अस्तित्व विद्युत्शक्तीने बनलेले आहे. जर आपण विज्ञानाला विचारलं कीं ध्वनी कशाने बनला आहे? तर विज्ञान म्हणतं तोदेखील विद्युत्शक्तीने बनलेला आहे. ध्वनी हा एक विद्युत्शक्तीचा आकार आहे, रूप आहे, पण मूळ विद्युत् आहे.

या बाबतीत सारे ज्ञानी विज्ञानाशी सहमत आहेत. 'थोड्याशा भेदानं.' तो भेद फक्त भाषेचा आहे. साऱ्या ज्ञानीयांना आढळलं कीं, अस्तित्व ध्वनीनं बनलं आहे. अन् ध्वनीचचं एक रूप विद्युत् आहे. विज्ञानानं पदार्थाला तोडून तोडून विद्युत् शोधली आहे. आणि ज्ञानीयांनी स्वतःची सर्व कर्मेंद्रिये, ज्ञानेंद्रिये अंतर्यामी जोडून जोडून अखंडाला प्राप्त केलं आहे. अन् त्या अखंडात एक ध्वनी अनुभवला आहे. म्हणून ज्ञानेश्वर सांगतात तो ध्वनी विश्वबीजाचा कोंब आहे. विश्वबीजातून प्रथम कशाचा अंकुर वर आला असेल तर तो ध्वनीचा. ज्ञानी ज्यावेळी समाधिस्थ होतात त्यावेळी अंतर्यामी ओंकाराचा ध्वनी निनादत असलेली अनुभूती येते. विश्वबीज मूळाधारात

व मूलाधार कुंडलिनीचे स्थान व त्या स्थानातून परावाणीत ॐ कार नाद उत्पन्न होतो. ही ज्ञानीयांची अनुभूती आहे. विश्वबीजातून उत्पन्न झालेला ध्वनी कुंडलिनी जागृतीला सहाय्य करणारच. जागृत कुंडलिनी या अंकुराला उत्स्फूर्त होऊ देणारच. तेव्हा साधनेत मला अंतर्यामी होणारा 'ॐ नमः शिवाय' हा मंत्र काय किंवा इतर साधकांना साधनेत स्फुरणारा ॐ वा अन्य मंत्र वा राम रामादि नाम काय, सगळ्या अस्तित्वाचा जो मूळ ध्वनी ॐ आहे, त्याचीच रूपे आहेत. जर कुणी अंतर्यामी राम राम राम असा सारखा गजर करीत राहील, तर त्या गजरात मन शांत होताच त्याच्या रोम रोमांत ओम् प्रवेशून जातो व हळू हळू आढळेल कीं, राम तर हरवून गेला व ओम् झाला. साऱ्या ज्ञानीयांचे सांगणे आहे कीं, साधनेत तुम्हाला कोणताही ध्वनी स्फुरु द्या. मग ते रडणे असेल, ओरडणे असेल, गाणे असेल, मंत्र म्हणत असाल पण शेवटी ओम येतो. तुम्ही शांत होऊ लागताच ओम् यायला लागतो. ओम् नेहमी उपस्थित आहे. तुम्ही शांत होणे अगत्याचे आहे.

अशी कल्पना कर, तू एका धबधब्याजवळ बसला आहेस. आवाज येतो. हा आवाज पाणी अन् खडक यांच्या टक्करीमुळे निर्माण होतो. नदी जवळ झुळझुळ आवाज येतो, तो नदी व किनारा यांच्या टकरीतून उत्पन्न होतो. आपण बोलतो, संगीतही गातो, कुणी वीणेच्या तारा छेडतो, पण सारे संघर्षाने निर्माण होते. संघर्षासाठी दोनाची जरुरी आहे. सगळे ध्वनी द्वैतातून निर्माण होतात. साधनेत ज्यावेळी मी शांत चित्ताने बसून असतो, त्यावेळी ॐ काय किंवा ॐ नमः शिवाय काय असा ध्वनी चालू होतो. पहिल्या पहिल्यांदा तर मीच चकित होऊन जात असे माझं तर तोंडही हालत नव्हतं. मी तर काही मुखाने उच्चारही करीत नाही. साधनेत तसा जप करत असलेलं तुम्ही घरातील कुणी कधी ऐकलेलंही नाही. दीक्षा घेण्यापूर्वी मला कधी मनातल्या मनात जपजाप्य करायची सवयही नाही. तेव्हा हा असण्याचा ध्वनी आहे म्हणजेच त्या ध्वनीचे आस्तित्व अगोदरच अंतर्यामी आहे. त्याच्या वरचे आवरण दूर झाले.

ते आवरण विज्ञानाला ज्ञात होणार नाही. आणि इथेच सद्गुरूची जरूरी लागते. हा ध्वनी कुठल्याही टकरीने निर्माण झालेला नाही. हा आहत ध्वनी नाहीये. हा अनाहत ध्वनी आहे. तू आणखी कांही शंका विचारण्यापूर्वी मी तुला सांगू इच्छितो कीं, जिथे मस्तक अन् हृदय जुळतात तिथेच धर्म चालू होतो. जर मस्तक एकटे राहिले हृदयाला दाबून टाकेल तर विज्ञान जन्माला येते. जर हृदय एकटं राहील, मस्तकाला बाजूला सारेल, तर कल्पनेचं जग, काव्य, संगीत, चित्रकला जन्माला येते. अन् जर मस्तक अन् हृदय दोन्ही जुळले, दोहोंचे मीलन झाले तर आपण ओंकारात प्रवेशतो.

ॐकाराचा उच्चार खर्जात लयबद्ध करावा. खर्ज स्वर म्हणजे तंबोऱ्याचा उच्चनाद जसा होतो तसा आवाज. दुसरे सोप्या शब्दात म्हणजे अनुनासिकाचा स्वर जसा असतो तसा नाद ॐकार करताना करावा. हा ॐकार करताना तो नाद मस्तकात घुमवता येईल असा उच्चारावा. दुसरी उपमा म्हणजे भुंगा जसा नाद करतो तसा नाद काढावा. अशा लयबद्ध ॐकाराचे पुरश्चरण एका व्यक्तीने एक लाखाचे केले. अशा व्यक्तीचा ॐ कार नाद सकाळी व संध्याकाळी एका व्यक्तीने नुसता ऐकला. औषधाविना काही दिवसात रक्तदाब कमी झाला. हा प्रयोग K. E. M. रुग्णालयात डॉ. पद्मभूषण केशवराव दाते यांच्या प्रोत्साहाने सहा महिने केला. ॐकार नाद श्रवणाने जर इतका लाभ होतो तर तो करण्याने कुंडलिनी जागृत होईलच.

योगशास्त्राचे अग्रेसर प्रणेते भगवान पातंजली. ते म्हणतात क्रिया योग म्हणजे शारीरिक यम मनः संयम, व ॐ (प्रणव मंत्र) यावरील ध्यान. सुरुवातीला शब्द झाला तो ॐ हा होय. तो शब्द ईश्वराने उच्चारला. ती ईश शक्ति आहे. ती शक्ति शब्दात अवतरली. ध्वनी अगोदर निघाला म्हणून ध्वनीचं रूप विद्युत. ध्वनी व विद्युत् वा शक्ति यांचे साहचर्य इतके निकट आहे म्हणून विद्युत् शिवाय ध्वनी कसा निघेल ? व ध्वनीशिवाय

विद्युत् कशी ? असा युक्तीवाद उत्पन्न होतो. पण मी मागे सांगितल्याप्रमाणे 'वादे वादे जायते तत्व बोधः' असा हा शक्ती स्वरूप ॐ ध्वनी ज्यावेळी साधक साधनेत प्रसवतो तेव्हा त्या ध्वनीने शक्ती स्वरूप कुंडलिनी प्रकर्षाने जागृत होणार.

वेदामधील ॐ हाच शब्द तिबेटी योग्यानी 'हुम्' या पवित्र शब्दाने व्यक्त केला. मुसलमान धर्मीय याच अर्थाने 'अमीऽऽ न' हा शब्द उच्चारतात. नमाज पडताना हाच शब्द उच्चरवात ते मस्तकात घुमवतात. प्राचीन मिसर मधील लोक ग्रीक, रोमन, यहूदी व ख्रिश्चन 'आमेऽऽ न' या शब्दाचा उच्चार याच अर्थाने करतात.

लहान मूल जन्मल्या जन्मल्या रडते. ते अँऽऽ स्वरात रडते. जन्मलेल्या मुलाला कुठलाच धर्म नसतो. धर्म--संस्कार आपण त्याच्यावर लादतो. कुठल्याही जमातीत जन्मलेल्या मुलाचे तू निरीक्षण कर, तर तुला असेच दिसेल की, सगळ्यांचा रडण्याचा सूर एकच आहे. ते जन्मल्या नंतर रडते का ? तर त्या रडण्याने त्याच्या श्वासोच्छवास क्रियेला व हृदय--क्रियेला उत्तेजनमिळते. म्हणजे शरीरस्थ शक्तीला या कंठरवाने जागृती प्रात होते. अशी जागृती प्राप्त व्हावी असा निसर्गाचाच भाव आहे. ही निसर्ग--प्रेरणा आपण निसर्गापासून दूर गेल्याने विसरतो. तेव्हा कुंडलिनी जागृतीची लहान प्रत्येकांत जन्मतःच असते. योग्यांच्या योगाक्रियेत ॐ कार ध्वनी निघाला. कुंडलिनी जागृती नंतर जो ध्वनी प्रगट झाला, तोच प्रणव मंत्र ठरला. 'व्यक्ती तितक्या प्रकृती.' 'धर्म तितक्या कृती.' वृत्तीस्वरूपात भिन्नता वाटली तरी तो मंत्र वा उच्चार ईशस्वरूपीच लीन होतो.

कुंडलिनी जागृती म्हणजे जीव व शिव यांचे मीलन. योग्यांच्या शब्दात शक्ति व शिव यांचे ऐक्य या ऐक्याचे वर्णन आपल्या व्यवहारी एका शब्दात शिवशक्ति असे करतां येईल. शिव म्हणजे शंकर अन् शक्ती म्हणजे पार्वती. शंकर-पार्वती यांच्या ऐक्याचं प्रतीक कां मानायचं ? असा प्रश्न तू

मला विचारण्यापूर्वीच मी तुला थोडा पूर्व इतिहास कथन करतो. कुंडलिनी शक्ति विश्वनिर्मीती नंतर मानवात कशी व कुठे आहे? त्या शक्तिचे ज्ञान मनुष्यप्राण्याला कोणत्या मार्गाने होईल? त्या ज्ञानाचे साफल्य काय? हा सर्व भाग शिवाने पार्वतीला सांगितला. तो संवाद माश्याने ऐकला. तो मासा मत्स्येंद्रनाथ स्वरूपात मानवी देहात अवतरला. मत्स्येंद्रनाथाने या योग-शास्त्राचा प्रसार केला. म्हणून ही योगविद्या नाथपंथीय आहे. या नाथ संप्रदायाकडूनच या विद्येचा प्रसार बौद्ध, जैन धर्मात झाला. एवढेच नव्हे तर येशू ख्रिस्त, पैगंबर या सर्व महात्म्यांनी या नाथ पंथीयांच्या--कडूनच हा राजपथ जाणून घेतला.

कुंडलिनी जागरण म्हणजे शिवशक्ति आकलन. शिवाराधना ' ॐ नमः शिवाय ' या मंत्र जपाने करतात. तेंव्हा माझ्या साधन--समयी माझ्या साधनेत माझ्याकडून शिवाराधना व्हावी म्हणूनच माझी कुंडलिनी शक्ति, त्या मंत्राचा जप माझ्या अंतर्यामी प्रगट करीत असली पाहिजे. शिवाय शिवमंत्राचे आद्य अक्षर ॐ हें आहे. शिवमंत्राचा संपूर्ण उच्चार न करता नुसता ॐ हा ध्वनी काढला तरी त्यात सर्व जप मंत्राचे म्हणजे ' ॐ नमः शिवाय ' याचें संपूर्ण सामर्थ्य असते. म्हणूनच ध्यानात ॐ हा ध्वनी साधकाकडून सौम्य वा तीव्र, व्यक्त वा सुप्त स्वरात निघत असतो.

(१८)

ॐ या बीजाक्षराचा उच्चार एक दोन वेळा करून थांबू नये. सातत्याने हा जप वाढत्या आवाजात करावा. एकदा उच्चार केल्यानंतर दुसऱ्यांदा करताना मध्यंतरात फार अंतर न ठेवता करावा. असे करताना पुढे पुढे दीर्घ श्वसन घेतो, कारण ॐ चा उच्चार करत असताना त्या दीर्घ नादात आपण प्रदीर्घपणे उच्छ्वास टाकत असतो. म्हणजे नेहमीच्या मानाने सावकाश

रेचक करतो. याचा दुसरा अर्थ श्वासाबाटे घेतलेला प्राणवायू आंत नेहमी पेक्षा जास्त काल राहतो. हा एक कुंभकाचा आगळा प्रकार. त्याच बरोबर या ॐ कार नादात फुप्फुसातील कर्बवायू नेहमी पेक्षा जास्त प्रमाणात बाहेर टाकला जातो. याची सहज प्रतिक्रिया म्हणजे फुप्फुसातील नेहमीच्या श्वसनात रिकामे न होणारे वायुकोष आपण रिकामे करतो. रिकामे झालेले वायुकोष पूर्ण होण्याकरता आपण सहजच दीर्घ श्वसन करतो. याने फुप्फुसाचे आरोग्य सुधारते. हा वैद्यकीय दृष्टीकोनातून होणारा लाभ आहे. पण मानसिकदृष्टया या ॐ कारानंतर मनःशांती लाभते. ॐ कार हा शिव-शक्ती मंत्र आहे. योग यातील युज या शब्दाची फोड आपण मागे केली आहे. व्यक्तीगत प्राणशक्तिद्वारा विश्वशक्तिमय प्राणाचे मीलन. व्यक्तिगत प्राण, प्राणवायू द्वाराच आपण जाणतो. योग साधनेचे हे तंत्र प्राणवायूच्या निःश्वासाचे मनःसत्वा मध्ये (Mind-Stuff) परिवर्तन घडवून आणीत असते. म्हणून मनः शांती लाभते. अध्यात्मिक उन्नती झाल्यावर साधकास श्वास म्हणजे एक मनोभावना, मनाची एक क्रिया, जणू मनानेच आपण श्वास घेत आहोत, असे त्यास वाटते. म्हणूनच मी मागे सांगितल्याप्रमाणे पुष्कळ वेळा साधनेत मी श्वास घेतही नाही व सोडतही नाही. तरी मला कसलाच त्रास जाणवत नाही. नेहमीचे आपले श्वसन शरीराची गरज म्हणून होत असते. आणि ते साधनेत उन्नत मनाने होते हा फरक नीट लक्षात घे.

रोजच्या दैनंदिनीत आपले श्वसन मिनिटाला अठरा वेळा होते. पण त्याची जाणीव आपल्याला होत नसते. मागे आपण पाहिले आहे कीं, राग, द्वेष, काम या विकारात श्वसनगती वाढते. त्याचप्रमाणे एखादा बुद्धिगम्य मुद्दा समजून घेण्याकडे आपले लक्ष केंद्रित असले किंवा एखादी अवघड वा नाजूक कामागिरी करण्यात आपण गुंग असलो, तर श्वसनक्रिया आपोआप मंद होऊ लागते. तेव्हा आपल्या मनास एकाग्र करण्यात मंद श्वसन अग-त्याचे आहे. ज्या विद्यार्थ्यांचे अभ्यासात मन एकाग्र होत नाही, त्यांनी नेहमी

आपल्या श्वसनक्रियेवर लक्ष ठेवावे. साधनेत किंवा जपजाप्य करण्यात मनाचा चंचलपणा अडथळा आणत असेल अशा महाभागांनी हेतुपुरःसर हळू हळू श्वसन मंद व संथ ठेवण्याचा अभ्यास करावा. श्वसनक्रियेला मनाने जाणले पाहिजे. आपला श्वासोच्छ्वास वाढला की जाणून घ्यावे, मनात काही तरी काम, क्रोध अशा शारीरिक, हानीकारक भावना निर्माण होताहेत. तेव्हा मन व श्वसन यांचा परस्पर संबंध असा निगडित आहे. तेव्हा शारीरिक आरोग्याच्या दृष्टीने व मनःशांतीच्या दृष्टीकोनातून ॐ हा मंत्र अत्यंत प्रभावी आहे. साधकाला मनाची एकाग्रता लाभते. चित्त एकाग्र होणे म्हणजेच साधना योग्य होणे. व्यक्तिव्यक्तित फरक असतो. तद्वतच अक्षरा अक्षरात विभिन्नता असते. शब्दात सामर्थ्य असते. बीजाक्षरात तर ते सामर्थ्य विशेष असते. वडाच्या झाडाचे बी लहानात लहान असते. त्या बीजात महान वृक्ष बनवण्याचे सामर्थ्य असते. ते सामर्थ्य विज्ञान प्रयोगशाळेत ते बी तोडून तोडून सापडेल का? त्याचप्रमाणे ॐकाराचे नाद प्रयोगशाळेत उमटवून त्यातील शक्ती स्वरूप उमगेलच असे नाही त्या बीजाचा वृक्ष दिसायला जमीन, पाणी, हवा, प्रकाश आवश्यक आहे. ॐकाराचे सामर्थ्य अनुभवायला त्याचा उच्चार, व्यक्तीचा आचार, व्यक्तीगत धारणा, मानासिक एकाग्रता, आदि गोष्टी आवश्यक आहेत. तरच त्या बीजाक्षरापासून फलोत्पत्ती दिसेल.

माकड नेहमी काहीतरी खटपट, धडपड करीत असते. त्याची श्वासोच्छ्वासाची गती आपल्यापेक्षा जलद असते. हत्ती, कासव, साप यांची श्वसनाक्रियेची दर मिनिटाची गती आपल्यापेक्षा खूपच कमी असते. कासव तीनशे वर्षे जगते. ते दर मिनिटास चारच वेळा श्वासोच्छ्वास करते. श्वासोच्छ्वास जितका मंद तितके दीर्घायुरारोग्य लाभते.

झोपेत आपला श्वासोच्छ्वास जागेपणापेक्षा पुष्कळच मंद व नियमित चालतो. याला कारण शरीर चलन-वलन नसते. पण त्याही पेक्षा दुसरे कारण शरीर व मन यांचा संबंध काहीं काल तुटलेला असतो. झोपेत माणूस योगी

झालेला असतो. ही योगसाधना म्हणजे शरीराशी आपण निगडित आहात याचे भान नसते. प्राणशक्तीचे तिच्या रोगनिवारक, आरोग्यदायी प्रवाहासकट तो प्रवाह मज्जातंतूत प्रगट होतो. अजाणतेपणाने या विराट शक्तीचा संचार होतो. ती शक्ति प्राणीमात्रास एक वेगळीच धारणा देत असते. म्हणून झोपून उठल्याउठल्या आपणास ताजेतवाने वाटते. झोपेतील योग अजाणते-पणाने होत असतो. पण साधनेतील योग साधकाला जाणीव असून होत असतो. क्रियायोगी आपल्या साधनेच्या तंत्राचा उपयोग करून आपल्या शरीरातील सर्व पेशींना कधीही मंद न होत जाणाऱ्या अशा प्रकाशाने भरून टाकून त्यांचे पोषण करतो. That is a light, that is not lit by another. खरा प्रकाश हा होय, जो कुठल्याही दुसऱ्या साधनाने प्रकाशित झालेला नाही. असे प्रकाश किरण साधनेत शरीरात निर्माण होतात.

क्रिया योगाने साधकाच्या शरीरातील पेशींना अध्यात्मिक चुंबकीय शक्तीच्या अंकित ठेवले जाते. "विद्युल्लतेचिये विडी" सर्व साधारण व्यक्तित ५० युनिटचा विद्युत्प्रवाह शरीरात असतो. साधनेत ज्ञानेश्वरांच्या मते आकाशा-तील विजेसारखी वीज प्रवाहीत होत असते. त्या एका विजेची शक्ति २० हैड्रोजन बॉम्ब इतकी असते, असे विज्ञान सांगते. ज्ञानेश्वरांचे सांगणे महान् योग्यांच्या निर्विकल्प समाधीतील असेल. पण आपल्यासारख्या नियमित साधना न करणाऱ्या साधकात साधनेच्या वेळी एकही बॉम्बचा विचार न करता निदान २०० कँडल पॉवरचा तरी विद्युत्प्रवाह शरीरात तयार होत असेलच की ? ५० वॅट पॉवरची आपल्या शरीरातील विद्युत्-शक्ति आपली सर्व शरीरेंद्रिये, आरोग्यमय व कार्यान्वित ठेवण्यास कारणीभूत आहे. तर साधनेत शरीरात प्रवाहीत होणारा कितीतरी अधिक शक्तिचा विद्युत्-प्रवाह आपले आरोग्य कायम टिकण्यास व दिर्घायु करण्यास खाचितच उपकारक आहे.

झोपेत प्राणवायू शरीरात घेण्याची क्रिया मंद असते. पण झोप व साधना

यातील प्राणवायूचे ग्रहण व कर्बवायूचे उत्सर्जन हा आलेख पाहिला तर झोपेपेक्षा साधनेत ते प्रमाण खूपच कमी असते. हा आलेख अमेरिकेत Scientific संस्थेत घेतलेला आहे. तेव्हा शास्त्रीय दृष्टीकोनातून तो सत्य आहे. आपला साधनेतील अनुभवही तेच सांगतो. हे सर्वमान्य असूनही शंका अशी कीं, झोपेत तर आपण पूर्ण शिथील रितीने पडलेलो असतो. जितकी स्नायूंना शिथीलता, तितकी अधिक त्या त्या इंद्रियांची स्वस्थता. झोपेत साधनेसारखे बसून नसतो. तेव्हा साधनेत श्वसन कमी होते याची कार्यकारणपरंपरा वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या सिद्ध करता येईल का ?

झोपेत विश्रांती असते. झोपेत कुंडलिनी जागृती नसते. तर साधनेत कुंडलिनी जागृत असते. निद्रा व मृत्यु या मर्त्यजीवाला आवश्यक अशा आहेत. त्यायोगे तुमच्या आमच्या सामान्यबुद्धिच्या मनुष्यप्राण्यांची थोडा वेळ कां होईना इंद्रिय-व्यापारांच्या जाणिवेपासून मुक्तता किंवा सुटका होते. मनुष्याचे मूळ स्वरूप हे आत्मिक आहे. त्यामुळे त्याला झोपेत व मृत्युच्या वेळी आपण शरीरे नव्हेत याचे पुनः पुन्हा ठासून स्मरण दिले जाते. झोपेत काय किंवा मृत्युसमयी काय, आत्मिक मूळ तत्वाची जी ओळख करून दिली जाते, त्याची जाण आपणास नसते. आणि ध्यानात या मूळ स्वरूपाची ओळख कुंडलिनी जागृतीने होत असताना आपण जागे असतो. साधनेत आपण जागे असलो तरी इंद्रिय व्यापारांच्या जाणिवेपासून मुक्त असतो. ज्ञानेश्वरांच्या भाषेत " पिंडे पिंडाचा ग्रासु " शरीराने शरीराचा ग्रास करावयाचा. शरीरेंद्रियांनी शरीरेंद्रियांपासून अलग व्हायचे. मनाने मनापासून मुक्त वा मोकळे व्हायचे. साधनेत कुंडलिनी जागृतीने नेमके हेच होते.

उदाहरणाने स्पष्ट करतो, म्हणजे तुझी शंका राहाणार नाही. तू साधनेस बसली आहेस त्याच खोलीत मुली कांहीं बोलताहेत, बोलण्याचा आवाज अर्धवट कानी पडत असेल. कारण आपण कांही निर्विकल्प समाधित नसतो. तरी पण ते काय बोलतात याचे पूर्ण ज्ञान नसते. डोळे तर झोपलेले असतात.

म्हणजे चक्षुरेंद्रियांचे कार्य स्थगित. अंगावर माशी बसली. अर्धवट स्पर्श जाणवेल पण तिकडे आपला हात लगेच जाऊन तिला उडवण्याचे कार्य त्वरित होत नाही. साधनेत पुढे लावलेल्या उदबत्तीचा सुगंध आपली घ्राणेंद्रिये पूर्णतः ग्रहण करीत नाहीत. आपल्याला मुंगी चावली तर एरवी आपण लगेच तिकडे आपला हात नेतो व तो काढून टाकतो. झोपेत आपल्याला साधा ढेकूण चावला तर लगेच पाय जवळ घेतो, पाय घासतो, हाताने त्या जागी चोळतो. या क्रियेत शरीरातील पॅरासिंपथेटिक व सिंपथेटिक या दोन संस्थां-मार्फत हे कार्य घडते. संवेदना मेंदूला पोहचवण्याचे कार्य पॅरासिंपथेटिक संस्थेमार्फत होते व सिंपथेटिक संस्थेमार्फत पाय बाजूला घेतला जातो. सिंपथी म्हणजे आस्था व पॅरासिंपथी म्हणजे या आस्था असलेल्या संस्थेला सहाय्य-भूत अशी संस्था. झोपेत या दोन्ही संस्था कार्य करीत असतात. पण निर्विकल्प समाधीत या संस्थेवर जागृत कुंडलिनीचा ताबा असतो. आपली साधना जितकी गाढ असेल त्या प्रमाणात या सर्व पंचज्ञानेंद्रियांकडून ग्रहण होणारे बाह्य ज्ञान ग्रहण होणार नाही. व्यवहारातील उदाहरण देतो. कित्येक व्यक्ति इतक्या संवेदनाक्षम असतात कीं, त्यांना थोडा जरी स्पर्श केला तरी तीव्र प्रतिक्रिया होते. कांही जण इतके हळवे असतात, क्षुल्लक कारण घडले तरी लगेच डोळ्यात पाणी येते. आपण व्यवहारात म्हणतो कीं, त्यांच्या डोळ्यात गंगा-यमुना तयारच असतात. कित्येकांना अतिदुःखद प्रसंगी-देखील डोळ्यात पाणी येतच नाही. ही सगळी सिंपथेटिक नर्व्हस-सिस्टीमची क्रिया. शरीराचे संरक्षण करण्याची वाजवीपेक्षा फाजील जबाबदारी ही संस्था कित्येकात बजावते. पण साधनेने सर्वच मज्जासंस्था जागृत कुंडलिनीच्या अंकित असतात. त्यामुळे स्वभावात, विचारात, आचारात, बौद्धिक पातळीत फरक पडत असतो. यावरून सुषुम्ना नाडी म्हणजे पाठीचा कणा होय. मज्जा-संस्थेनेच ही नाडी, नाडी स्वरूपात दिसते. मज्जारज्जूतील तंतू म्हणजेच बिस-तंतु जागृत कुंडलिनीचा प्रवासमार्ग या पाठीच्या कण्यातून आहे. नित्य-साधनेत शरीरात अगोदरच्या मज्जासंस्थेवर संस्कार होणार.

आपण जन्मापासून श्वासोच्छ्वासाचे गुलाम आहोत. या माझ्या विधानावर तू शंका घेणार. कारण श्वास घेतल्याशिवाय आपण जगूच शकत नाही. तेव्हा गुलाम नसून ती शरीराची गरजच आहे. पण आपण श्वास जो घेतो व सोडतो तो मी मागे सांगितल्याप्रमाणे मनाचा राग, लोभ, ईर्षा, द्वेष, भीति या विकारांना पोषक असा असतो. सिंपथेटिक व पॅरासिंपथेटिक या मज्जासंस्थेची क्रिया व प्रतिक्रिया यांना अनुकूल असाही असतो. पण साधनेत कुंडलिनी जागृतीने मागेच सांगितल्याप्रमाणे सत्वगुणाचा उदय होतो. सत्व गुणाने सात्विक धैर्य उत्पन्न होते. मनादिक चंचल इंद्रिये स्तब्ध होतात. झोपेत मन व इंद्रिये ही एकमेकापासून अलग झाली असली तरी मनातले मनोविकार सुप्त असतातच. वरील मज्जासंस्था अल्प प्रमाणात का होईना झोपेत कार्यकारी असतात. झोपेत शरीराला दिवसभर झालेली झीज भरून काढायची असते. म्हणून झोपेत जरी विश्रांती असली तरीही साधनेपेक्षा श्वासोच्छ्वास गती व प्राणवायू ग्रहण व कर्बवायु उत्सर्जन, हे अधिक असते. त्याचे वर्णन ज्ञानेश्वर फार सुंदर करतात.

" इंद्रिया विषयांच्या गाठी । अपैसया सुटती किरीटी "

पंचज्ञानेंद्रिये ही त्यांच्या त्यांच्या विषयापासून कुंडलिनी जागृतीने आपोआप अलिप्त होतात. ज्ञानेश्वरांचे पुढील वर्णन पहा —

" संकल्प विकल्पाचे लुगडे । सांडूनी मन उघडे "

म्हणजे मनातील विकल्परूपी विचारांचे लुगडे फेडून मन अगदी नागडे—उघडे होते. आणि ते मन बुद्धिच्या मागच्या बाजूस स्तब्ध होते.

" बुद्धि ही मागिले कडे । उगीच बैसे ॥ "

ते मन उगीच बसते. बुद्धिच्या मागे उगीच बसते म्हणजे ते बुद्धिगम्य नसते. याचाच अर्थ कुंडलिनी जागृतीने येणारा अनुभव व होणाऱ्या क्रिया

व्यवहारी बुद्धिच्या पलिकडील आहेत. ज्ञानेश्वरांच्या वरील वचनात मनातील विकल्प नाहीसे होतात असे आहे. वैद्यकशास्त्रदृष्टया साधनेत शरीराला सहानुभूती दाखविणारी संस्था कार्यविहीन असते. आपल्यासारख्यांच्या सामान्य साधनेत ती पूर्ण कार्यविहीन न होता कमी कार्यकारी होते असे म्हणू. या सहानुभूती दाखवणाऱ्या संस्थेच्या सहानुभूतीत ती संस्था शरीराचे फाजील लाड पुरविते. कारण मधे मनाची अडसर असते. ही अडसर साधनेत बाजूला होते. म्हणून साधक हा थोडा विरक्त होतो. मनाला असणारी हाव कमी होते. सिंपेथेटिक नर्व्हस सिस्टिममधील सिंपथी कमी होते.

वैद्यक व्यवसायातला तुला अनुभवच सांगतो. कित्येक वेळा मानसिक दौर्बल्याने वा अतिरागाने कित्येकांना फिट्स येतात. अशा रोग्यांत त्या रोग्यांचे जास्त लाड करून, अंजारून, गोंजारून जो जो विचारणा करू तो तो त्या फिट्स जास्त होतात. त्यावेळी थोडी कमी आस्था (Sympathy) दाखवली कीं फायदा होतो. तो रोगी थोडा वेळ त्या फिट्सच्या अवस्थेत तसाच पडू द्यावा. प्रेमळ, हळव्या मनाच्या नातेवाईकांना त्याच्या जवळ फारसा वावर करू देऊ नये. असे दुर्लक्षित केले कीं, फिट्स कमी होण्यास मदतच होते. हा वैद्यक व्यवसायांतील पस्तीस वर्षांचा माझा अनुभव आहे. हा अनुभव व कुंडलिनी जागृतीने शरीरात घडणारी प्रक्रिया, हा विचार करता, ज्या व्यक्तिस फिट्स येतात, ज्यांचा स्वभाव चंचल, भित्रा, रागीट आदि प्रकारचा आहे, त्यांनी दीक्षा घ्यावी. अनुभव घेऊन पाहावे. त्याच बरोबर हे ध्यानी ठेवावे की आपला स्वभाव बरेच वर्षांचा सांगाती आहे. शिवाय दिवसातील चोवीस तासांपैकी फार झाले तर आपण तास--अर्धा तास साधना करणार. तेवीस तास त्या विचारात राहणार आणि अपेक्षा मात्र दीक्षा घेतली कीं लगेच प्रत्यय यावा. गणिताच्या भूमिकेतून वैचारिक क्षेत्रातून, आपली ही विचारधारा योग्य आहे का, याचा विचार तूच कर. म्हणजे तू माझ्या या म्हणण्यावर फार शंका घेणार नाहीस.

कुंडलिनी जागृतीने सामान्य साधकाचीही प्रपंचात राहून हाव कमी होते. सुख, दुःख समयी मनात उद्भवणाऱ्या भावनांच्या लाटा शरीरावर त्या मानाने कमी आघात करतात. झोप व साधना या दोहोतील श्वासोच्छ-वासाच्या गतीत व कृतीत फरक का जाणवतो, या तुझ्या शंकेचे उत्तर देताना मी वरील मुद्दा विषद केला आहेच. आता प्रायोगिकरीत्या श्वासो-च्छ्‌वास मंद करून क्षयी रुग्णावर डॉ. ॲलवन एल बॅरॅक यांनी जे प्रयोग केले ते पाहू. हे डॉक्टर न्यूयॉर्क मधील कॉलेज ऑफ फिजीशिअन्स ॲंड सर्जन येथील होत. एका कोठीत वेगवेगळ्या ठिकाणी हवा अशी ठेवली कीं, तिचा दाब सम केला. आपण नेहमी आपल्या घरात अगर ऑफिसमधील खोलीत श्वासोच्छ्‌वास करताना हवेचा दाब नेहमी विषम असतो. आपल्या उच्छ्‌वासावाटे कर्बवायू बाहेर पडतो. कर्बवायू हलका असतो. त्याचा दाब कमी असतो, तो वर जातो. ऑक्सिजन खाली येतो. त्यामुळे हवेचे चलन-वलन सारखे होत असते. त्याचा परिणाम खोलीतील हवेतील दाबात विषमता असतेच असते. यांत्रिकीकरणाने त्या डॉक्टरांनी खोलीतील दाब सम केला. त्या खोलीत रोग्याला ठेवले. याचा परिणाम असा झाला कीं, त्या रोग्यांना आपला श्वासोच्छ्‌वास सहजरित्या थांबवता आला. या संशोधनाचे 'न्यूयॉर्क टाईम्स' १ फेब्रुवारी १९४७ च्या अंकात खालीलप्रमाणे वर्णन आले होते —

श्वासोच्छ्‌वास थांबविल्याने मध्यवर्ती मज्जासंस्थेवर पुष्कळच परिणाम आढळून आला. मध्यवर्ती मज्जासंस्था म्हणजे पाठीच्या कण्यातील मज्जासंस्था होय. योगशास्त्र दृष्ट्या आपण सुषुम्ना नाडी म्हणू. अवयवांच्या टोकाकडील ऐच्छिक स्नायूची चलन वलनाची नैसर्गिक प्रवृत्ती नजरेत भरेल अशी कमी होते. म्हणजे माझ्या म्हणण्याप्रमाणे श्वसन मंदावले की सिंपथेटीक संस्थेचेही कार्य मंदावलेच. मज्जासंस्थेची शरीराकडील आस्था कमी झाली की, आपल्या

ठिकाणी असलेली अभिलाषा नक्कीच कमी होणार. श्वसनात होणाऱ्या फर-काचा व मनाचा कसा अन्योन्य संबंध आहे, हे ध्यानी आले ना?

त्या कोठीमध्ये आजारी मनुष्य तासन् तास स्वस्थ पडून राहातो. त्याच्या हातापायांच्या बोटांची हालचाल होत नाही. एवढेच नव्हे तर तो या अंगावरचा त्या अंगावरही होत नाही. रोज भरपूर सिगारेट ओढणाऱ्या रूग्णांना ऐच्छीक श्वसन स्थगित झाल्यावर सिगारेट ओढण्याची इच्छा होत नाही. व्यसनाबद्दल असणारी ओढ कमी होते. अशा अवस्थेत इतकी विश्रांती मिळते कीं, करमणुकीच्या साधनाची जरूरच वाटत नाही. अशा अवस्थेत त्या त्या रूग्णांना कसली विश्रांती मिळाली सांगशील का? त्या विश्रांती नंतर इतर मनोरंजन करणाऱ्या बाह्य साधनांची देखील आवश्यकता का भासली नाही? त्या विश्रांतीत त्यांचे मनोरंजन असे झाले असले पाहिजे कीं, त्या मनोरंजनापुढे ती बाह्य करमणुकीची साधने त्यांना तुच्छ वाटत असावी. साधे पण आव-डीचे यथेच्छ जेवण होऊन तृप्त झाल्याने ढेकर दिल्यानंतर पंचपक्वान्नाचे ताट पुढे आणले तरी त्याकडे मन धाव घेत नाही. त्याच प्रमाणे त्या अवस्थेत त्या रूग्णांना आत्मानंद झाला असेल का? आत्मानंदात ते तल्लीन झाल्या-मुळेच आत्मानंदापुढे पंचपक्वान्नांसारखी मानवनिर्मित साधने त्यांना काय आनंद देणार, अशी अवस्था असेल का?

योग, शक्तीपात दीक्षा, हे खात्रीचे व नियमबद्ध असे फलदायी शास्त्र आहे. हे अध्यात्मिक शास्त्र आहे. जे आपल्या ठिकाणी अगोदरच जन्माबरोबर आंत – शरीरात -- आहे. ते जाणण्याचे शास्त्र म्हणजे आत्मशास्त्र. म्हणून या शास्त्राचे नियम, सिद्धांत ते आपआपल्या बाह्य शरीराला, आतल्या शरीरातील आत्मतत्त्वाला, सहज कसे जाणता येईल अशा स्वरूपाचे थोडे आगळे व वेगळे शास्त्र आहे. आपली दृष्टी जे दृश्य आहे, तेच जाणते. दृश्याच्या पलीकडे अदृश्य काही आहे याचा आपण आत्तापर्यंत विचारच केला नाही. म्हणून त्या नियमांची, त्या शास्त्राची व आपली ओळख होऊ

शकली नाही. अशा योगिजनांची स्वतः भगवान श्रीकृष्ण पुढील शब्दात स्तुती करतात. "तप करणाऱ्या तपस्व्याहून योगी अधिक उच्च आहे. ज्ञानीजनांहून योगी अधिक श्रेष्ठ आहे. योगी कर्मकांड्याहूनही अधिक महान् आहे म्हणून हे अर्जुना, तू योगी हो."

तपस्विभ्यो ऽधिकोयोगी ज्ञानिभ्यो ऽपिमतोंधिकः ।
कर्मिकभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुनः ॥

या ठिकाणी वाचकांना शंका येईल कीं, श्रीकृष्ण सांगणार. फक्त अर्जुन ऐकणार. कृष्णाचे सांगणे. अर्जुनाचे ऐकणे. आपल्या सारख्यांना दोघेही महानच. त्या महान पातळीवरून आम्ही आमचा विचार कसा करायचा. आम्हाला आमच्या प्रपंचात रोज श्रींनी दिलेले साधनही करणे जमत नाही. तेव्हा अशा आमच्या अनियमित व अल्प साधनेने आम्हाला काही लाभ होणार का?

मी जरी हे लिखाण करीत असलो तरी तुमच्या सारखाच पामर आहे. तेव्हा मी काय सांगणार? तेव्हा महान योग्याचेच बोल पहा. शास्त्रीयदृष्टया समतोल आहार, भरपूर सूर्य प्रकाश, सात्विक मनोवृत्ती, अशा नैसर्गिक नियमानुसार दिनक्रम ठेवला तर अशा जीवनक्रमाने मुक्ती मिळणे अवघड नाही. त्या करता दहा लक्ष वर्षें लागतील. तितक्या जन्मी अशीच वृत्ती बाळगावी लागेल. स्वप्रयत्नाने वैद्यक-शास्त्राचा विचार करून मज्जासंस्थेच्या अंतर्गत अगदी अल्प अशी जरी सुधारणा करावयाची म्हटले तरी साधारणपणे बारा वर्षें लागतात. तितकी वर्षें जीवनक्रम आरोग्याच्या नियमानुसार काटेकोरपणे आखावा लागतो, हे ध्यानात ठेवणे आवश्यक आहे. पण मी मागे आपल्या सामान्यांच्या सामान्य साधनेनेही सिंपथेटिक व पॅरासिंपथेटिक मज्जासंस्थेत अल्पकालात त्याच्या कार्यात फरक पडतो हे सोदाहरण पटवून दिले आहे. हेच योगी पुढे सांगतात कीं, क्रिया योगाच्या या अध्यात्मिक योगसाधनेत आपण कुंडलिनी जागृतीने ती कुंड-

लिनी शक्ती मेरुदंडात वा सुषुम्नानाडीत वा मज्जारज्जुदंडात म्हणा अर्धा मिनिट जरी फिरविली तरी मज्जासंस्थेत अल्पकालात फरक पडतो. हा झालेला फरक दीर्घकाल टिकतो हे विशेष.

वरील योग्यांच्या शब्दात आत्मप्रचीतीचे बळ आहे. तेव्हा आपल्या साधनेच्या काळात आपण अर्धा मिनिट जरी तल्लीन झालात तरी, तुमच्या स्वभावात, आचारात, प्रकृतीत, अध्यात्मिकदृष्ट्या, आधिभौतिकदृष्ट्या निश्चितच फरक पडतो. हे कुंडलिनी जागृतीचे व्यवहारी दर्शन आहे. हेच तुम्हाला तुमच्या स्वप्रयत्नाने मिळवायचे झाले तर तो प्रवास बैलगाडीचा म्हणावा लागेल व श्रींच्या कृपेने लाभलेल्या शक्तिपात दीक्षेने होणारा प्रवास हा विमानाचा प्रवास म्हणावा लागेल.

(१९)

आता आपण डॉ. बरॅक यांनी खोलीतील हवेत समदाब ठेऊन जे प्रयोग केले त्या प्रयोगाने त्यांच्या रुग्णांत त्यांना काय फरक वाटला, हे पाहू. १९५१ साली या डॉ. नी असे जाहीर केले कीं, शरीरेंद्रियांबरोबर त्या रुग्णांना त्या अवस्थेत त्यांच्या मनालाही विश्रांती मिळाली. याचा परिणाम त्यांच्या रुग्णांनी कसल्याही प्रकारची चिंता करण्याचे सोडून दिले. हृदयाची क्रिया पूर्वीच्या १।३ हिश्यांनी कमी झाली. वरील माझ्या लिखाणावर वैद्यकीय व्यक्ति आक्षेप घेतील. पण वरील विधान माझे नाही. डॉ. बरॅकचे आहे. संशोधनांती त्यांनी सिद्ध केले आहे. तुम्ही संशोधन करण्याकरिता शक्तीपात दीक्षा घ्या. तुमचा विश्वास नसला तरी घ्या. अहो, माझा तरी कुठे विश्वास होता! तसेच तुम्ही का करीत नाही? व्यवसाय कुठे जात नाही. फावल्या वेळात करा. क्लबात वेळ जातोच. तोच या साधनेत खर्ची करा. पहा तर खरे. माझ्या हृदयाची हकीकत योग्य वेळी देईनच.

डॉ. बॅरॅक यांनी क्षयी रुग्णांवर प्रयोग करून फुफ्फुसांना विश्रांती दिली. रोग्यांना रोगमुक्त करण्यात यश मिळवले. त्या त्यांच्या प्रयोगात रोगी व रोग हीच त्यांची भूमिका होती. मी त्या प्रयोगाकडे कुंडलिनीच्या दृष्टीने पहातो. वरील प्रयोगाबद्दल सांगताना त्या डॉ.नी स्पष्ट केले आहे की, तशा अवस्थेत रोग्याचे ऐच्छीक श्वसन स्थगित होते. म्हणजे अनैच्छिक श्वसन चालू असते. तेव्हा श्वसन जर पूर्ण थांबले तर ते रोगी जगलेच कसे, अशी तुझी शंका मध्येच डोकावेल. यावरून त्या डॉ. नी मान्य केले आहे की, श्वसनाचे प्रकार दोन आहेत. एक ऐच्छीक, जे आपण नेहमी करतो ते व दुसरे अनैच्छिक. जे आपण साधनेत करतो ते. साधना तर त्या डॉ. महाशयांना माहीत नाही, मग अंतर श्वसनाची कल्पना तरी त्यांना कशी ज्ञात झाली असावी ? माझ्या मते, (Sub conscious-mind) अंतरमनाबद्दल पाश्चात्त्य देशात संशोधन चालू आहे. अंतरमनाच्या संशोधनात या डॉ. महाशयाला (Sub-conscious Respiration) अनुभूती आली असली पाहिजे. आणि या मंद श्वसनाने न कळत झालेल्या आत्मचिंतनातून त्या त्या रोग्यांची कुंडलिनी जागृत झाली असली पाहिजे. त्या जागृत कुंडलिनीचा परिपाक म्हणून सिगारेटसारख्या व्यसनाबद्दलची अनासक्ती निर्माण झाली असावी.

आता तूच सांग, डॉ. बॅरॅक यांच्या संशोधनात रोग्यांना झोपेचे औषध दिले नव्हते. तरी तासन्-तास झोप कशी दीर्घ काल टिकली ? खोलीत हवेचा सम दाब केला. हवेच्या त्या कृत्रिम दाबाचा परिणाम ऐच्छीक श्वसन थांबले. अतिमंद श्वसनामुळे किंवा अनैच्छिक अशा अंतर – श्वसनामुळे ते समाधी सारख्या अवस्थेत पडले. या वरून हे तुझ्या ध्यानी सहज येईल की, साधनेत झोपेपेक्षा श्वसन निश्चित मंदावले.

तुम्ही डॉ. बॅरॅक यांचे प्रयोग सांगितले. या डॉक्टरांनी प्रयोगाकरता जी कोठडी तयार केली ती वैद्यकशास्त्र डोळ्यापुढे ठेवून तयार केली. योग-

शास्त्रातले योगी हिमालयात निसर्ग सान्निध्यात गुहेत ध्यानास बसत. एकांतवास असला म्हणजे साधना चांगली होते. मनाची एकाग्रता साधण्याकरता जनसंपर्कापासून लांब म्हणून हा प्रदेश योग्यांनी पसंत केला असावा. निसर्ग सान्निध्यात रममाण झाल्याने निसर्गातील विश्वशक्तिशी एकरूप होता येत असेल हाही विचार त्यात असेल. पण माझी शंका अशी कीं, जागतिक शक्ति व निसर्ग यांचे निकट सान्निध्य गुहेपेक्षा बाहेर जास्त असणार. तेव्हा वृक्ष-छायेखाली आश्रम बांधून या आश्रमांत साधना केली असली तरी एकांत, उन्ह, वारा, पाऊस या पासून संरक्षणही झाले असतेच. गुहा पसंत करण्यात काही विशिष्ट हेतू, शास्त्रप्रणाली असावी की काय ? तुम्ही म्हणाल आश्रमात विद्या व्यासंग करणारा शिष्यवर्ग, दर्शनेच्छू यांच्यामुळे साधनेत व्यत्यय येऊ नये म्हणून मी म्हणतो या करता आश्रमांत निराळे दालन ठेवावे. तसे न करता पुष्कळ योगी आश्रमातही तळघरासारखी गुहा बांधून त्यात साधना करीत असत. असे का ?

तुझी शंका योग्यच आहे. ध्यानाने निर्विकल्प समाधी लाभावी हा ऋषी-वर्यांचा हेतू. तो हेतू अशा गुहेत लवकर साध्य होत असलाच पाहिजे. ऋषी द्रष्टे होते, एवढेच नव्हे तर त्या गुहेचे प्रवेशद्वार कित्येक वेळा असे लहान असायचे कीं, आत जाणे झालेच तर अर्धवट सरपटत जावे लागे. अशा द्वाराच्या ठिकाणी कित्येक वेळा मोटा दगड लावून ते आत गुहेत ध्यानास बसत असत. या ठिकाणी वाचक शंका घेतील कीं, वाघासारखा हिंस्र प्राणी आत जाऊन साधना भंग होऊ नये म्हणून तसे करीत असावेत. चांगदेवांसारखी व्यक्ति वाघावर आरूढ होऊन ज्ञानेश्वरांच्या भेटीला येते. तिथे अशा तपस्व्यांना वाघाची काय तमा! निवृत्तीनाथांच्या मागे वाघ लागला. ते भिऊन गहिनीनाथ ध्यानस्थ बसले होते त्या गुहेत पळत शिरले. पण तो वाघ त्या गुहेत का शिरला नाही ? तो वाघ निमित्त कारण होता. नियतीने त्या वाघाकडून निवृत्तीनाथासारखे गुरुतुल्य बंधू ज्ञानेश्वरांना दिले. तर या ठिकाणी माझ्या मते अशा गुहेतील वातावरण

किंवा हवा म्हणा, अगर डॉ. बॅरकचा संशोधन दृष्टीकोन ध्यानी घेऊन गुहेतील हवेचा दाब समजा, त्या समाधी अवस्थेला अनुकूल असलाच पाहिजे. तेव्हा ऋषीमुनींचे साधनास्थलही योगशास्त्राला धरूनच होते व आहेही. गुहा ही दगडी बांधकामाने म्हणा किंवा दगडी मर्यादेने संबोधा, युक्त असते साधनेमध्ये कुंडलिनी जागृतीने साधकाच्या शरीरात विद्युत् शक्ति अधिक निर्माण होते हे आपण मागे पाहिले आहे. या कुंडलिनी जागृतीने साधकाच्या शरीरातून एक प्रकारचे किरण बाहेर पडत असतात. हे बाहेर पडणारे किरण दगडी भिंतीतून बाहेर न पडता ते तिथेच त्या गुहेत राहतात. तेव्हा साधनेत साधकांच्या भोवती तयार झालेले विद्युत् वलय, त्याच स्थानात, त्याच हवेत संचित झाल्याने, त्याचा परिणाम उत्तरोत्तर साधना अधिक फलदायी होते. साधनेकरता योगी गुहेत गेले. दगड लाऊन दार बंद केले. साधन समयी श्वसन चालू असते. कर्बवायू उच्छ्वासावाटे बाहेर पडतो. प्राणवायू आत घेतला जातो. कालांतराने गुहेतील असलेला प्राणवायू प्रमाणतः कमी होतो. गुहेत जास्त प्रमाणात कर्बवायू वाढतो. याचा परिणाम हवेच्या विषम दाबाचे प्रमाण प्रमाणात कमी होते. त्याचीही प्रतिक्रिया श्वसन मंद व संथ होण्यास मदतच होत असावी. श्वसन मंदावले कीं, डॉ. बॅरक सांगतात तशी मनःशांती, एकाग्रता लाभते. ते त्यांनी प्रयोगाने सिद्ध केले आहे. त्यावर तुला शंका घेता येणार नाही. म्हणजेच गुहेत साधना सुकर व सुलभ होते.

तुमच्या वरील स्पष्टीकरणावरून मला एक कल्पना सुचली ती मांडते. असे वाटते कीं, ज्यांना साधनेने एकाग्रता लवकर लाभत नाही त्यांनी जाड अगर-पातळ, एखादं धौत वस्त्र पांघरून साधना करावी. ते पांघरुण थोडसं चांगलं लांब रुंद असावं. म्हणजे बसून सगळ्या अंगाभोवती पुढून मागून सैलपणे अंग, तोंड झाकलं जावं. थोडक्यात, त्या वस्त्राच्या गुहेत बसल्यासारखं म्हणाना. म्हणजे आपल्या श्वासोच्छ्वासाने आत एक आगळी व वेगळी हवेची पातळी निर्माण होईल. अशा तऱ्हेने मुस्कट मारून बसल्याने बाह्य हवा, प्रकाश, वारा,

डासाचा व माशांचा स्पर्श, ध्वनी, आदिंचा आघात अंशतः तरी कमी होईल. ज्यांच्या घरी साधनेकरता स्वतंत्र खोली वा एकांत जागा नाही, अशांनी हा प्रयोग जरूर करावा.

तुझे विचार चिंतनीय आहेत यात शंकाच नाही. आपण बार्शीला १९४१ साली प्रॅक्टीस सुरू केली त्यावेळी इथे वयोवृद्ध डॉक्टर कानडे होते. ते जप किंवा चिंतन असे कांहीतरी करत असत. काय करत होते, ही जिज्ञासा त्या वेळी नव्हती. पण हे करत असताना मात्र ते स्वतःला एका वस्त्राने संपूर्ण झाकून घेत असत. मला वाटायचे हा गृहस्थ स्वतःला इतकं बंदिस्त करून काय करतो. जे काय करायचे आहे ते उघड बसून केलं तर काय बिघडणार आहे ? आपण काय करतो हे दुसऱ्यांनी पाहू नये अशी तर भावना नसावी ? त्या वेळच्या दृश्याचं रहस्य मला आत्ता कळलं. गुहेत लवकर साधना फलदायी जशी होते त्याच प्रमाणे तू सांगतेस तसे साधनेस बसले तर मनाची एकाग्रता लवकर साधेल. मला पुष्कळ साधक विचारतात, आमची साधनेत एकाग्रता होत नाही काय करावे ? त्याच प्रमाणे कांही महाभागांनी असे म्हटले की, आम्ही दीक्षा घेतली नाही. मनाचा चंचलपणा, मानसिक अस्वस्थता, कमी होण्याकरता तुम्ही कांही सोपा उपाय सांगा. त्यांनी असे स्वस्थ बसून राम नामाचा जप करीत जावे कालांतराने एकाग्रता लाभेल. पण मुस्कट मारून डोळे मिटून बसावे. असो. गुहा दगडबांधकामाने मर्यादित असल्याने त्यात योग्यांचे साधना तेज संचित होते. मी मध्यंतरी मुद्दाम आचार्य रजनीशांच्या आश्रमात गेलो होतो. तेथील प्रमुखांकडून सर्व माहिती घेतली. ज्या हॉलमध्ये आचार्यांचे व्याख्यान होत असते, तो हॉल व्याख्यान संपत यायला लागले की, एक एक खिडकी बंद करतात. व्याख्यान संपून सगळे बाहेर पडले की, त्वरित दरवाजा बंद केला जातो. दुसरे दिवशी प्रवचनाच्या वेळीच तो उघडतात. एरवीच्या वेळी तो हॉल उघडून कोणालाही दाखवत नाहीत. त्या ठिकाणी एम्. एस्. सी. P. H D. झालेले शास्त्रज्ञ यांच्यातर्फे आचार्यांचा

आवाज त्या ठिकाणी संचित होतो कां ? त्याचे श्रोत्यांच्यावर किंवा तिथे हॉलमध्ये असणाऱ्यांवर कांही परिणाम घडतात कां ? याचे संशोधन चालू आहे. अमेरिकेचे अंतराळयान आकाशात झेप घेत होते. त्यात आर्मस्टॉंग वगैरे अंतराळवीर होते. त्या वीरांनी पाहिले कीं, खालून हिंदुस्थानातून कुठून तरी प्रकाशाचा एक निळा झोत वर येत आहे. अमेरिकेतील अंतराळ केंद्राशी संपर्क साधून विचारणा केली. त्यांनी मद्रास येथील केंद्रस्थानी संपर्क साधला. त्यांनी सांगितले की, असे प्रकाश-किरण पाँडेचरीच अरविंदाश्रमातून मधून मधून बाहेर पडतात. एवढेच नव्हे तर आश्रमात जाणाऱ्यांना व वास्तव्य करणाऱ्यांनाही ते किरण आकर्षित करतात. तेव्हा योग्यांच्या गुहेत संचित होणारे साधन-तेज दर्शनेच्छूवरही संस्कार घडवणारच. घरातील एका व्यक्तीने शक्तीपात दीक्षा घेतली तरी त्या शक्तीवर भोवतालच्या वलयाचा संस्कार घरातील इतर लहान-मोठ्या व्यक्तींवर चांगला होतो. असे मी विधान केले की, वाचक लगेच त्या परिणामाकडे प्रचीती स्वरूपात पाहातील व माझ्या लिखाणावर आक्षेप घेतील. आपली साधना अल्प असते. तेव्हा इतरांवर होणारा परिणाम कणाकणाने सूक्ष्म होतो. हा जागृत कुंडालिनीचा व्यापक व कौटुंबिक लाभ आहे.

विषयांतराचा रोष पत्करून जाता जाता आणखी एक उदाहरण देतो. पुरातन मंदिरे पहा. सर्व बांधकाम दगडी असते. निदान मूर्ती असलेला मंदिराचा गर्भ भाग तरी दगडी असतोच असतो. त्या भागातील वरचा भाग गोलाकार अवस्थेत लहान लहान वर्तुळात वरपर्यंत सर्व दगडीच असतो. हेतू असा असावा की, मूर्तीं जवळ म्हटलेले मंत्र, मूर्तीवर केलेले पूजेचे संस्कार, हे तिथे दीर्घकाल पर्यंत साठवले जावेत. या करताच देवळातील गर्भभाग संपूर्णतः दगडी बांधकामाचा असावा. शब्दनाद गोलाकर अवस्थेत परिभ्रमण करतो. हा नाद गर्भभागातील वरच्या वरच्या लहान लहान वर्तुळात संकालित होऊन राहात असावा. नादाची तीव्रता वर वर अगदी शिगेला पोहचत

असावी. म्हणूनच मंदिरावर शिखर करीत असावेत, असा माझा तर्क आहे. मंदिरात मूर्तीपर्यंत जाऊन दर्शन घेता आले पाहिजे. शिखर बांधताना गर्भ भागातील परमोच्च असा वरचा लहानसा भाग छिद्र स्वरूपात उघडा ठेवावा. व ते शिखरही आतून लहान वर्तुळात व टोकापर्यंत पोकळ असावे. फक्त वरचे परमोच्च टोक बंद असावे. तेव्हा शिखराकरिता अशा स्वरूपाचा निमुळता दगड करून घ्यावा. तो गर्भदेवळाच्या वर सोडलेल्या छिद्रावर बसवावा. असे न करता वीट म्हणा किंवा काँक्रीट यांनी बनवावा. अशा शिखरावर सोन्यासारख्या धातूचा पत्रा चढवतात. सोने हा असा धातू आहे की, त्याचा जिथे संयोग येतो त्या ठिकाणी त्या संयोजिताचा गुण वाढवतो. गर्भ मंदिरातील सर्व पवित्र संस्कार शिखरात द्विगुणित होतात. मंदिराचे शिखर, पावित्र्य शिगेला पोहचवते. म्हणून पुष्कळ मंदिरांवर शिखर तर पूर्ण सोन्याचे असतेच असते पण त्याच बरोबर गर्भ मंदिराचा वरचा बाहेरील सर्व भाग सोन्याने मढवलेला असतो. बालाजीला गेल्यानंतर वाटते, काय या व्यंकटेशाने आमच्या जीवनातील सर्व सोने या ठिकाणी अडकवून ठेवले आहे ? ही आमची अडवणूक नाही कां ? नांदेडच्या शिखांच्या सुवर्णमंदिरात इतके सोने खर्ची का बरे घातले असावे ? उत्तर हिंदुस्थानातही पुष्कळ मंदिरावर सोने मढवलेले बघितले की, मला वाटायचे जीवनातील हव्यास सोडा म्हणून सांगणारी ही मंदिरे स्वतःला का बरे सोन्याने मढवून घेत आहेत ? त्याची कार्यकारण मीमांसा लिखाण लिहीत असताना मला उमगली. मूर्तीपर्यंत जाता आले नाही तरी दर्शनेच्छूंना शिखराचे दर्शन घेऊन त्यांच्यावर पवित्र संस्कार घडावा. यात्रेत पुष्कळ वारकरी शिखराचे दर्शन घेऊनच पंढरपूराहून परतात. तेव्हा मंदिरे, शिखर या सर्वांत काहीतरी शास्त्र आहे. तात्त्विक विचारप्रणालीवरच ही संस्कृती उभारली आहे. तेव्हां मंदिर काय किंवा योग्यांच्या गुहा काय, ही पवित्र संस्कार घडवणारी केंद्रे आहेत. वासुदेव निवासात खालच्या मजल्यावर एक छोटेसे मंदिर आहे. त्या मंदिराच्या खाली एक छोटेसे तळघर आहे. त्या तळघरात दोन-तीन माणसे सहज ध्यानाला बसतील

एवढे मोठे ते आहे. आपले ' श्री ' त्या ठिकाणी ध्यानास बसत, असे समजले. तीही एक गुहाच आहे नाही का ? पुष्कळ जण मला म्हणतात की, आता आश्रमात फारसे जावेसे वाटत नाही. आश्रमात महाराजांचे सदेह वास्तव्य नसले तरी शक्ती स्वरूपात ते आहेतच. दत्तमहाराजांसारखी विभूती त्या वास्तुच्या पवित्रतेत भरच घालते आहे. तेव्हा आश्रमात जाण्याने दर्शकावर चांगले संस्कार होतात. कुंडलिनी जागृत होण्यापूर्वी व नंतरही आपणावर जितके चांगले संस्कार होत जातील तितका जास्त लाभ होतो.

आता एक सत्य घटना सांगतो. इंग्रजीत एक म्हण आहे. " Facts are stranger than fiction." कल्पित कादंबरीतील घटनेपेक्षा देखील प्रत्यक्षात घडलेली घटना कित्येक वेळा अधिक आश्चर्यकारक असते. वरील म्हणीतील सत्यता पटवून देणारीच ही पुढील घटना वाचा —

तारीख २ जून १९७५ च्या ' तरुण भारत ' वृत्तपत्रात " तेवीस मिनिटांचे मरण " या शीर्षकाखाली ती प्रसिद्ध झाली आहे. मृत्यूनंतरच्या अवस्थेबद्दल प्रत्येक माणसाला विलक्षण कुतुहूल असते. धार्मिक, नैतिक, व शास्त्रीय ज्ञानाचा आधार घेऊन जो तो ही उत्सुकता पूर्ण करून घेण्याचा प्रयत्न करीत असतो. पण खरोखरच मरणोत्तर अवस्थेचा अनुभव घेणारी ' आपुले मरण पांहिले म्यां डोळा ' अशी सांगू शकणारी कोणी व्यक्ति आहे काय ? आहे. मृत्यूच्या दारात डोकावून तेवीस मिनिटात पुन्हा भूतलावर परतलेली एक व्यक्ति आहे. मध्यम वय. प्रकृती निरोगी. अशाच एका रविवारी सकाळी ही स्वारी पत्नीसह आपल्या छोट्या कारमध्ये बाहेर पडली. न्यूयॉर्क मधील एका गर्दीच्या रस्त्याने बाजारात जाऊन वीस मिनिटात पुन्हा परतली व रस्त्यातल्या चौकातला तांबडा दिवा पाहून याची गाडी थांबली. आणि काही सेकंदांनी हिरवा दिवा लागताच गाडी सुरू केली पण — — — गाडी सुरू झाली नाही. सद्गृहस्थाची पत्नी शेजारीच बसलेली होती. तिने पांहिले

आणि ती आवाक् झाली. तिचा पती डोळे उघडलेल्या स्थितीत जडशील अवस्थेत तसाच बसलेला. हात व्हिलवरून खाली ओघळलेले.

तिने विलक्षण चपळाईने पुढील हालचाली केल्या. प्रथम तिने मोठ्याने एक किंकाळी मारून समोरच्या रहदारी पोलिसाचे लक्ष वेधून घेतले. त्यामुळे आणखी बरेच लोक तिथे जमा झाले. तिने झट्दिशी आपल्या पतीला बाजूच्या सीटवर ओढले आणि गाडी वेगाने काढली. जवळच्या हॉस्पिटलकडे —

आतापर्यंत तीन मिनिटे झाली. या गृहस्थाचे हृदय बंद पडलेले होते. ज्यांनी ही स्थिती पाहिली होती, त्यांनीही पोलिस-स्टेशनला फोन करून ही माहिती कळविली. पोलिसांनी अगदी कांही सेकंदात एका हार्ट स्पेशालिस्टला बोलावून हॉस्पिटलमध्ये हजर केले !

पुढच्या हालचाली वेगाने सुरू झाल्या. एकाने ऑक्सिजनची नळी या मृत व्यक्तीच्या नाकात घालून ऑक्सिजनचा पुरवठा सुरू केला. दुसऱ्याने हृदयाच्या मसाजला सुरूवात केली. घड्याळ पुढे पळत होते. धोका वाढत चालला होता. आणखी काही सेकंदांनी हृदय व मेंदू यांचा संबंध तुटणार होता. तेवढ्यात आणखी एक तज्ज्ञ सुदैवाने तेथे येऊन पोहचले. कार्डीओग्रॅम जोडला गेला. — — — त्यावर कोणतेही रीडींग नव्हते. पुढची ट्रीटमेंट सुरू झाली. शॉक ट्रीटमेन्ट. विजेच्या धक्कयाने हृदयाला गती देणे, या वेळ पर्यंत हृदय क्रिया बंद पडून बावीस मिनिटे होऊन गेली होती.— — — आणि आश्चर्य घडले. हृदयक्रिया चालू झाल्याची नोंद कार्डिओग्राफवर आली.

या तेवीस मिनिटांत काय घडले ? ही एक मरणोत्तर अवस्था होती. यमाच्या दरबाराच्या उंबरठ्यापासून परतलेला हा मनुष्य लिहितो — — — — 'मला जे आठवते आहे त्याची साखळी जोडणे कठीण आहे. तथापि जे होते ते कल्पनेपलीकडचे ! 'मी' म्हणून जो कोणी आहे त्याने शरीर सोडले. म्हणजेच इंद्रियांची कामे थांबली. स्थूल जगाचा अनुभव मी घ्यांचे

वाटे घेत होतो ते डोळे, नाक वगैरे इंद्रियांचे काम थंड झाले आणि मला एक वेगळाच अनुभव येऊ लागला. भीति, दुःख, चिंता यापैकी काहीच वाटत नव्हते. मी बिलक्षण वेगाने वर वर इथरकडे झेपावत होतो. समोर असणारे तेजस्वी ठिपके व प्रकाशरेषा यांचे जाळे भेदून तो 'मी' आणखी पुढे चालले होतो. पण काही विशिष्ट अंतरानंतर माझी ही गती कमी कमी होऊ लागली. पुढे दिसणारे ते तेजस्वी रेषांचे जाळे मी भेदू शकत नव्हतो. तेथे मला कोणतेच फिलींग नव्हते. तेथे फक्त माझे अस्तित्व होते. उदाहरणच द्यायचे झाले तर मी माझ्या संपूर्ण शरीरातून काढलेल्या अर्काचा एक थेंब होतो. तो 'मी' पूर्ण स्वतंत्र, अपरिवर्तनीय, अविनाशी होतो. मी अत्यंत स्थिर, शांत, असा एक बिंदूच होऊन राहिलो होतो. आणि पुन्हा मी एका विलक्षण आकर्षणाने मागे खेचला जाऊ लागलो. जागा झालो तो तुम्ही मला सारे दिसलात. औषधाचा वास आला. वेदना जाणवू लागल्या. आणि 'फिलींग्ज' वाटू लागल्या. आता 'त्या' घटनेनंतर माझ्यात पुष्कळच बदल घडला आहे. जागतिक, भौतिक वस्तूंचा संग्रह करण्याची बुद्धी होत नाही. मी आता सत्तावन्नावे वर्ष जगतो आहे. आनंदी आहे. तुम्ही एकच जग पाहात आहात. मी दुसरेही पाहून परतलो आहे. (आधारीत) रा. चिं. दाते.

तुमचे लिखाण 'श्री' ची शक्तीपात दीक्षा व कुंडलिनी जागृती यावर आधारीत आहे. लेखाच्या प्रस्तुत ओघात तुम्ही कुंडलिनीबद्दल लिहीत आहात. वरील सत्य घटनेत तर कुंडलिनीचा संबंध येतो असे वाटतही नाही. तेव्हा लिखाणाचा प्रवाह बांध सोडून दुसऱ्या दिशेने वाहत आहे असे वाटते.

तुझ्या शंकेचे मी स्वागत करतो. वर वर पहाता तुझी शंका योग्य आहे व वरील कथेत डॉक्टरी उपाय करताना विद्युत् शॉक चिकित्सा पुढे चालू केली. व्यक्तीची हृदयक्रिया एकाएकी बंद होते, शरीरात असणाऱ्या नैसर्गिक शक्तीच्या गतीमध्ये असा एकदम अडथळा उत्पन्न झाला म्हणजे शरीराला

तो शॉक जाणवतो. उदाहरण देतो. तू घरात एकटी बसली आहेस. हळूच तुला न कळत मी मागून येऊन स्पर्श केला. तू किती तरी दचकशील, अंगाला दरदरून घाम फुटेल. हाही एक शॉक आहे. हृदयक्रिया बंद पडणे तर महान शॉक आहे. अशा अद्वितीय शॉकने कुंडलिनीलाही ती संवेदन जाणवणारच. मागे आपण पाहिले की, अपघाती घटनांनी देखील कित्येकांची कुंडलिनी जागृत झाली आहे. या व्यक्तीत तर हृदयाक्रिया बंद पडून त्या व्यक्तीचे प्राणोत्क्रमण झाले. त्या व्यक्तीच्या प्राणाने शरीर सोडून विश्वशक्तीत आक्रमण केले पण या व्यक्तीत अंतर्यामी एक घटना अशी घडली की, त्या प्राणाबरोबर जागृत झालेली कुंडलिनी सहस्त्रार्क चक्रापर्यंत गेली. सहस्त्रार्क चक्रातील ब्रह्मशक्तीत ती लीन झाली. पण व्यक्तीगत ब्रह्मशक्ती अव्यक्त अशा ब्रह्मांड शक्तीत लीन होण्यास तयार नव्हती. कारण ब्रह्मांड किंवा विश्वशक्तीची आज्ञा त्या व्यक्तीगत ब्रह्मशक्तिला नसली पाहिजे. याचा परिणाम त्या व्यक्तीगत ब्रह्मशक्तीने जागृत कुंडलिनीच्या प्रभावासह त्या व्यक्तीच्या प्राणाला पुन्हा शरीरी येण्यास आज्ञा दिली, आकर्षित केले. ती मृत स्वरूपी व्यक्ति देखील सांगते की, मी कसल्यातरी आकर्षणाने मागे मागे खेचला जाऊ लागलो.

शिवाय ही पाश्चात्त्य व्यक्ति. आधुनिक सर्व सुखसाधनांचा, ऐश्वर्याचा उपभोग घेणारी. उपभोग्य वस्तूंचा अहर्निशी संग्रह करणारी. पण तेच महाभाग असे सांगतात की, कुठल्याही वस्तुबद्दल आता आसक्ती नाही. जे आहे त्यात मी पूर्वीपेक्षा जास्त आनंदी, समाधानी आहे. संसारात राहून ही अकस्मात् आलेली विरक्ती काय दर्शविते ? हे असे अद्वितीय स्वभावातील परिवर्तन काय सांगते ? हा सर्व जागृत कुंडलिनीचा व तोही अशा अद्वितीय अंतर्यामी घडलेल्या आघाती घटनेचा परिपाक. तेव्हा आघातातूनही कुंडलिनी जागृत होत असावी.

पण त्या व्यक्तीत अंतर्यामी घडलेल्या घटनांचे स्पष्टीकरण करताना

तुम्ही असे सूचित करता आहात की, प्राण वा जीव व कुंडलिनी ही भिन्न आहेत. तेव्हा तुम्ही मागे सांगितले की, प्राण हा गर्भात टाळू फोडून त्याच्या शरीरात प्रवेश करतो. विश्वशक्तीही त्याच वेळी प्राणाबरोबर त्या टाळूतून आत प्रवेश करते. त्या विश्वशक्तीचा अल्पांश भाग सुषुम्ना नाडीत प्रवेश करतो. व बाकीची शक्ती सहस्त्रार्कात स्थित होते. तेव्हां ह्या विश्वशक्तीहून प्राण भिन्न आहे का? प्राणाचा प्रवेश शरीरात कोठे होतो? त्याचे चिरंतन अस्तिव शरीरात कुठे असते? कांही ग्रंथातील वचनांवरून प्राणशक्ति व कुंडलिनी ही एकच असावीत की काय, अशी शंका येते.

सद्‌गुरु शक्तीपात दीक्षा देऊन कुंडलिनी जागृत करतात. कारण ती झोपलेली असते. ज्या व्यक्तींनी दीक्षा घेतली नाही, त्यांची कुंडलिनी झोप-लेली असते पण प्राण जागा असतो. म्हणून प्राण मनाकरवी आपल्या वासनांची, इच्छा, राग, लोभ, द्वेष, मद, मोह इत्यादिंची पूर्ती करून घेतो. मन हे प्राणाला विकारी बनविते. मनामुळेच प्राणाला विकार चिकटतात. मन बाजूला झाले तर प्राणाशी विकाराचा संयोग होणार नाही. म्हणून प्राण वा जीवात्मा हा अविकारी म्हटले आहे. आपल्या सामान्यांचा प्राण हा अविकारी असूच शकत नाही. कारण आपले मन आपणास विकाररहित करताच येत नाही. आपण समजतो की, मी स्वतंत्र आहे. पण आपण सगळेजण परतंत्र आहोत. मनाने सांगावे व शरीराने ऐकावे. बॉबी सिनेमाची पाटी दिसली की, मनात सिनेमाला जायची हुक्की येते. आपले पाय थिएटरकडे वळालेच म्हणून समजा. सिगारेट, पान तंबाखु, दारु ही सर्व व्यसने मनच शरीराकडून पुरवून घेते. आपण असे म्हणणार कां की शरीराला ह्या व्यसनांची गरज आहे? शरीर अशाच तऱ्हेच्या विकारांच्या आहारी मनामुळे गेल्यानंतर त्या त्या शरीर कर्माचे चांगले वा वाईट परिणाम व संस्कार, प्राणावर झाल्याशिवाय कसे राहणार? ज्या चांगल्या वाईट इच्छा, वासना यांची पूर्ती होण्यापूर्वीच जर प्राणोत्क्रमण झाले तर त्या शरीराच्या व प्राणाच्या इच्छा अपुऱ्याच राहिल्या

ना ? प्राणाशिवाय शरीराला काय अर्थ आहे ? शरीर हे कर्माचे साधन आहे. कर्म चैतन्य प्राणाचे आहे. म्हणून मरते समयी राहिलेल्या अपुऱ्या इच्छा प्राणाला चिकटल्याशिवाय कशा राहतील ? म्हणूनच एकाद्याचा अंतकाल जवळ आला तर देवाचे नांव घ्यायला सांगतात. त्या व्यक्तीजवळ गीतेसारख्या पवित्र ग्रंथाचे वाचन करतात. प्रत्येक धर्मीयांत ही प्रथा आहेच. हेतू हाच असतो कीं, मरते समयी जीवनातील मळमळ विसरली जावी. निर्मळ मनाने इहलोक यात्रा संपवावी. योग म्हणजे चित्तवृत्तीचा निरोध. "योगस्तु चित्तवृत्ती निरोधः" मरते समयी जरी हा योग साधला तरी अंशतः साफल्य लाभते. हेही वाटते इतके सोपे नाही. सबंध हयात जे करू नये ते करण्यात गेल्यानंतर अंतकाली ते ते मनातून जाईलच असे नाही. या करताच गुरुकृपा लाभावी लागते. या जन्मात आपण साधक साधना करतो, प्रपंचात राहून आपली साधना चालू असते. निर्विकल्प समाधीचा अनुभव आपण घेऊ शकत नाही, किंवा जितक्या प्रमाणात साधना घडायला पाहिजे तितकी होतही नसते. पण जर अंतर्यामी तळमळ असेल तर पुढील जन्मी ती अपुरी साधना तुमच्या हातून पूर्ण होईल.

माझेच उदाहरण देतो. श्रीं च्या शक्तीपात दीक्षेवर माझा अजिबात विश्वास नव्हता. मीं सुरुवातीला याचा उल्लेख केलाच आहे. तू (पत्नी) निमित्त कारण घडली असली पाहिजेस. शिष्याची परीक्षा गुरु अंतर्ज्ञानाने जाणतात. मगच दीक्षा दिली जाते. असा ज्ञानेश्वरांनी निर्वाळा दिला आहे. पण इथे मला संभ्रम निर्माण होतो कीं, श्रीं नी माझी परीक्षा काय केली असेल ? का ज्ञानेश्वरांनीच सांगितल्या प्रमाणे पूर्व जन्माचे सुकृत वा पूर्वाश्रमीची अतृप्त इच्छाच या जन्मी फळास आली असली पाहिजे ? असेच काही तरी असावे. फक्त ती कार्यकारण परंपरा जाणणे आपल्या बुद्धीच्या पलिकडचे आहे.

तेव्हा व्यक्तिगत प्राण विकारीच असतो. ज्यावेळी तो शरीराच्या कुडीतून

बाहेर पडतो त्यावेळी तो विश्वशक्तीत संचार करतो. त्यावेळी तो बंधनांच्या पलीकडे असतो. विकार, सुख, दुःख, भावना वगैरे कसलेच बंधन नसते. बंधनातून मुक्त संचार करताना अवर्णनीय स्थिती असणार. पण तो जीवात्मा शरीरी असताना पापकर्मीय असेल तर, त्या अवस्थेत देखील त्याचे कर्मफल त्याला भोगणे भाग पडते. ती व्यक्तीत असणारी विश्वशक्ती (कुंडलिनी) त्या प्राणाला त्याचे भोग भोगण्यास अनुकूल अशाच माता–पितरांच्या पोटी जन्म घेण्यास भाग पाडते. आणि याच करता सहस्रार्क चक्रात कुंडलिनी शक्ति स्थित असते. याचे जास्त स्पष्टीकरण करणेपूर्वी कुंडलिनी व प्राण यांचा अन्योन्य संबंध पाहू.

(२०)

प्राण जागा असतो. कारण प्राणी कार्यान्वित असतो व कुंडलिनीला जागृत करण्याकरिता गुरुकृपा आवश्यक असते. कारण सर्वसामान्य व्यक्तीत प्राणाची जागृतावस्था तर कुंडलिनीची निद्रावस्था तेंव्हा कुंडलिनी व प्राण वा जीवात्मा हे भिन्न आहेत हे निश्चित. त्या करता एक घटना नमुद करतो. स्वामी रामकृष्ण ध्यानस्थ बसले असताना ध्यानात दिसलेल्या एका ऋषींनी त्यांना सांगितले कीं, तुझे शिष्यत्व पत्करण्याकरता मी आता खाली मर्त्य लोकांत येत आहे. त्या ऋषींनी स्वामी विवेकानंदांच्या मातेच्या उदरातील गर्भात प्रवेश केला. ध्यानावस्थेत रामकृष्ण परमहंसांना हे दृश्य दिसले. ते ऋषी ध्यानस्थ असताना त्यांची कुंडलिनी जागृत होती. ध्यानावस्थेत परमहंसांची कुंडलिनीही जागृत होती. कुंडलिनी म्हणजे विश्वशक्ती अंश. परमहंसांचा जागृत विश्वशक्ती अंश त्यांच्या प्राणासह विश्व-संचार करीत करीत स्वर्ग लोकात गेला. म्हणूनच ते तेथील दृश्य पाहू

शकले. त्या ऋषींची कुंडलिनी जागृत होती. म्हणूनच ते त्यांच्या प्राणाचे पुढील अस्तित्व उमगू शकले. दोन पूर्णत्व पावलेले विश्वशक्ती अंश त्यांच्या त्यांच्या प्राणाच्या सहाय्यानेच हे सर्व मनोगत एकमेकाला सांगते झाले. बिवेकानंदांचा जन्म झालेलाही त्यांना ध्यानातच कळला. म्हणून कालीमातेच्या मंदिरात रामकृष्ण परमहंस असताना, विवेकनंद प्रथम त्यांच्या दर्शनास गेले, त्यावेळी न राहवून प्रेमभराने ते म्हणाले, "अरे, किती उशीर केलास यायला. मी तुझी रोज वाट पाहतो आहे." बिवेकानंदांना वाटले हा माणून वेडा तरी असेल, नाही तर भोंदू तरी. आपण इथे येण्यात चूक तर केली नाही ना ? असा संभ्रम निर्माण झाला. पण कसल्या तरी अनामिक शक्तीने त्यांचे मन पुन्हा पुन्हा तिकड जाण्याकरिता ओढ घेतच होते. हेच ते दोन समान शक्तीचे आकर्षण, हीच ती नियतीची इच्छा.

या सर्व योग्यांच्या हकीकतीत एक प्रत्ययास येते कीं, प्राण हा गर्भात गर्भ राहिल्या नंतर कालांतरानेच प्रवेश करतो. योग्यांच्या अतींद्रिय दृष्टीतील हे चक्षुर्वैसत्यं या स्वरूपाचे प्रतीक आहे. वरील घटनेत हेही सिद्ध होते कीं, धर्मजागृती करता त्यांनी मानव स्वरूपात योग्य अशा माता–पितरांच्या पोटी जन्म घेतला. आणि त्या कार्यास योग्य असा कुंडलिनी जागृत करणारा गुरु भेटावा ही त्या प्राणाची इच्छा. प्राणाच्या इच्छेत स्वार्थ नाही. निर्दोष असा व विश्वशक्तीमय झालेला असा त्या ऋषीचा प्राण होता. त्या प्राणात भोग नव्हता. कर्तव्य होते. त्या कर्तव्याकरिता तरी त्या प्राणाला पूज्य अशा विवेकानंदांच्या रूपात जन्म घ्यावा लागलाच. तेव्हां व्यक्तीगत प्राणाला विकार संभवतातच.

आता तुझ्या शंकेतला दुसरा भाग काय तर, विश्वशक्ती सहस्राकांत स्थित असताना, आपल्यातील शक्ति अंशाला सुषुम्ना नाडीतून खाली का पाठवते ? मागे सांगितल्याप्रमाणे विश्वशक्तीचा जो अंश सुषुम्ना नाडीत प्राणासह गर्भावस्थेत खाली प्रवेश करतो, तो बिंदु स्वरूपात असतो. त्या

अंशाचे कार्य त्या त्या चक्रांत प्रवेश करून शरीरातील निरनिराळ्या अवयवात, पेशीत चैतन्य निर्माण करते. प्राणासह अनाहत चक्रात आल्या-नंतर प्राणाला हृदयाश्रयी स्थिर करते. " प्राणोहृदि स्थितः " हे आयुर्वेदशास्त्र सांगते. सर्व शरीरात प्राण, चैतन्य व विश्वचैतन्य प्रक्षेपण करण्याकरिता कुंडलिनी-शक्ती खाली मूलाधारात येते.

त्यानंतर माझ्या शंकेचे पुढील स्वरूप असे की, खाली मूलाधारात आलेली शक्ति झोपते का ? ती शक्ती काहीतरी सहेतुकपणे झोपत असली पाहिजे. तिच्या झोपण्यात विश्वशक्तीचा कोणता भाव असावा ?

परमेश्वराने सर्व चराचर सृष्टी, प्राणी, निर्माण केले. पण त्यातही त्याला अपूर्णत्व जाणवले. या निर्माण केलेल्या निर्मितीत त्याला त्याच्या ठिकाणच्या शक्तीची अपूर्णता जाणवली. तेव्हां अशी पूर्णाकृती निर्माण करावी की, ती आपल्या शक्ति अंशाला जाणून आपलीच प्रतिकृती ठरेल. परमशक्तीस्वरूप बनेल. आणि याच उदात्त हेतूने विधात्याने मानव निर्मिती केली व विश्व-निर्मिती नंतर आपल्यातील अद्वितीय शक्ती जाणण्याचे सामर्थ्य मानवात ठेवले. ते का ठेवले ? तर त्या शक्तीद्वाराच विश्वशक्तीशी त्याला एकरूप होता येणे शक्य आहे म्हणून.

आता मूलाधारातील कुंडलिनी शक्ती निद्रिस्थ का ते पाहू. ती जर जागृत असती तर विश्वशक्तीला जाणून घेण्यास मानवास प्रयासच पडले नसते. व्यक्तिगत प्राणात विकार उद्भवलेच नसते. मोह, माया, यांना वावच नसता राहिला. ही माझी पत्नी, हा माझा मुलगा, ही माझी शेती, वाडे, पैसे यातील माझा, माझी, माझे हे सगळे माझेपणच नष्टप्राय झाले असते. जन्म-मरण, या पलिकडे सर्व मानव पोहचल्यानंतर पृथ्वीवर आजच्या स्वरूपात दिसणारा मानव दिसलाच नसता. हे जन्म-मरणाचे राहाटगाडगे चालू राहिले पाहिजे. उत्पत्ति, स्थिती, लय ही त्रयी तर विधात्याला चालू ठेवायची होती.

म्हणूनच त्याने कुंडलिनीला निद्रिस्थ ठेवले. कुंडलीनी जागृत ठेवली असती तर श्रीं च्या कडून शक्तीपाद दीक्षा घेण्याचे कारणच काय उरले असते? आपण सगळेच श्री स्वरूप वा रामकृष्ण परमहंस स्वरूप परमपदीच पोहोचलो असतो. हा सर्व सृष्टीचा पसारा, मायेचा बाजार, विधात्याला मांडायचा होता. त्या करताच त्याने कुंडलिनी निद्रिस्थ ठेवली.

कुंडलिनी निद्रिस्थ ठेवली तरी मानवाने जागृत करण्याकरिता स्वप्रयत्न करावेत अशी त्यांची अंतर्यामी इच्छा. तिची जागृती सहजासहजी लाभू नये म्हणून माणसाला बुद्धि, मन, विचार, अहंभाव हीही दिली. बुद्धि, मन यांच्या बरोबरच सुख व दुःख हेही माणसात उत्पन्न करून ठेवले. सृष्टीतील सृष्ट प्राण्यात माणसा इतके दुःख कुणाच्याच वाट्याला ठेवले नाही. याला कारण त्याने आपणात निर्माण केलेली बुद्धि व मन. आपली बुद्धि व मन या पासून आपल्याला अलग होता आले, त्यांचा लय करता आला तरच दुःखापासून दूर होता येईल. अशा दुःखापासून दूर होता आले की, ज्याला आपण प्रपंचात सुख, सुख म्हणतो त्या सुखापासूनही आपण मुक्त होऊ.

अहो, तुम्ही काय सांगता काय? सुखाकरता तर सगळे करायचे आणि सुखापासूनच जर बंचित होणार असू तर ती शक्तीपात दीक्षा, साधना ही पाहिजेतच कशाला?

ज्याला आपण सुख म्हणतो ते खरे सुख नाही. ती सुखाची दुसरी आकर्षित भासणारी (Polished) बाजू आहे. सट्टयात थोडा पैसा मिळाला फार आनंद वाटला. सुखसंवेदना निर्माण झाल्या. त्याच वेळी विचार आला सट्टा खेळताना आणखी अधिक पैसा घातला असता तर त्यापेक्षा जास्त धनप्राप्ती झाली असती. या विचाराने निर्माण झालेल्या संवेदनाने सुखात दुःख निर्माण केले. मग मला सांग, प्रथमतः लाभलेले सुख खरे कीं मागाहून अनुभवलेले दुःख खरे?

म्हणून जे कृष्णमूर्ती विचारतात—' Can there be joy, which is not the out come of environment of people ? ' असा आनंद असू शकेल का की जो सभोवतालच्या परिस्थितीतून वा व्यक्तीमुळे लाभलेला नाही.

(The environment change, people change, and if you depend on them or else, you are not free. your joy is not free.) सभोवतालची परिस्थिती बदलत असते व्यक्तीही बदलत असतात. आणि आपण भोवतालच्या परिस्थितीवर वा व्यक्तीवर अवलंबून राहू तर आपले स्वातंत्र्य ते काय राहिले, त्या अनुषंगाने मिळणारा आनंद हा केवळ स्वतंत्र आनंद नसून अवलंबित आनंद होय. वरील घटनेत तू पहा. मिळालेला आनंद पैशाच्या आकड्यावर होता. आकड्याची अपेक्षा वाढली आनंद गेला. पैसा तर सट्टयात मिळाला आहे, तो जवळ आहे पण आनंद गेला. मग तो आनंद खरा होता कीं खोटा होता ? सांगशील का ?

The joy which is not free, will it be a true joy ? जो आनंद स्वतंत्र नाही तो आनंद खरा कसा असू शकेल ? जो आनंद कशावरही अवलंबून नाही, ज्याला कसलेही उपादान कारण नाही, तो आनंद खरा— ' The joy that is not dependent is a real joy. ' याचे प्रत्यंतर तारीख १–४–७५ ला मी अनुभवलेलेच सांगतो. दुपारी साडेचारला मी ध्यानास बसलो. मला असा अनुभव येऊ लागला की, मी स्वतःच माझ्या शरीरात प्रवेश करू लागलो. आत प्रवेश करताना मी स्थूल रूपात होतो कीं, बिंदु रूपात होतो याचा अनुभव येण्यापूर्वीच माझ्या अंतःकरणात जो आनंद झाला, त्या आनंदातच मी पार बुडून गेलो. त्या आनंदाच्या लहरीत मी पुढचा कसलाच अनुभव जाणू शकलो नाही. अर्थात् हा आनंद अल्पकालच लाभला. तो अवर्णनीय, अनुपम व अद्वितीय होता. या आनंदाला कुठलीही बाह्य परिस्थिती, घरातील वा बाहेरील व्यक्ती, घटना,

कांहीही कारण नाही. केवळ अंतःप्रेरणा, जागृत कुंडलिनी, हीच होते. या ठिकाणी माझ्या अनुभवावर साधका व्यतिरिक्त इतर वाचक अनंत शंका घेतील. कारण आपल्या व्यवहारी बुद्धीला व्यवहाराव्यतिरिक्त आनंद लाभू शकतो हेच मुळी माहीत नसते. असा आनंद साधनेत लाभतो हा माझा अनुभव आहे. कृष्णमूर्तींसारखे विचारवंतही हेच सांगतात. कृष्णमूर्ती ध्यानधारणा करतात की नाही, हे मला माहीत नाही. ते म्हणातात– Such real joy meditation achieves it.

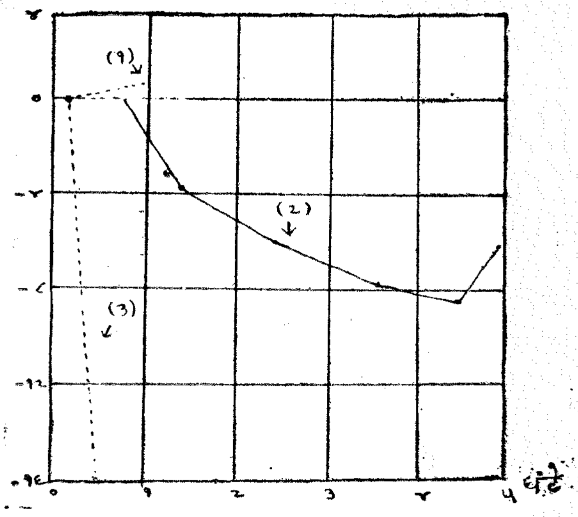
आता कुंडलिनी व प्राण यांची स्पष्ट कल्पना येण्याकरिता, जागृत कुंडलिनीच्या कार्यपद्धतीचा विचार करू. आपण मागे पाहिले आहे कीं, श्रीं च्या कृपाप्रसादाने कुंडलिनी जागृत झाली कीं, ती प्राणाला आपल्याकडे खेचून घेते. अधोगामी गमन करणारा अपान वायू हाही कुंडलिनीच्या शक्ती प्रभावाने सुषुम्ना नाडीत ऊर्ध्वगामी प्रवास करतो. हे सर्व यथासांग विवेचन मागे केलेच आहे. प्राणशक्ती जसजशी कुंडलिनीकडे आकर्षिली जाईल तसतशी हृदयक्रिया मंद होत जाईल. हृदयक्रिया मंद झाल्यानंतर क्षयासारख्या आजारातून रुग्ण बरा होतो, हे आपण मागे डॉ. बरॅकच्या संशोधनात पाहिले आहे. डॉ. बरॅकचे संशोधन बाह्य परिस्थितीवर व यांत्रिकतेवर आधारीत होते. इथे हृदयावर होणारा परिणाम विश्वशक्तीस्वरूप कुंडलिनीच्या जागृतीने होणार आहे. तेव्हां तो कसा होईल ? हृदयक्रिया मंदावली तर रोगी वा साधक जगतीलच कसे ? अशी शंका घेण्याचे सामान्यानाच नव्हे तर वैद्यकीय व्यक्तींना देखील कारण नाही. डॉ. बरॅक यांच्या संशोधनात हृदयक्रिया एक तृतीयांशाने कमी होते व तीही क्षयी रुग्णात. हे आपण मागे पाहिले आहे. माझ्या सामान्य साधनेतही पुष्कळ वेळा मी श्वास घेतही नाही व सोडतही नाही व अशी अवस्था प्राप्त होते, हे मी मागेच सांगितले आहे. ती प्रायोगिकरित्या किती प्रमाणात कमी होते, हे मला सांगता येणार नाही. कारण साधना करताना माझ्यासारखा साधक संशोधनाला महत्व देईल तर खरी साधना

होणारच नाही. साधकाने संशोधनात गुंतू नये व संशोधकाने साधनेत गुंतण्याचा प्रयत्न करू नये. कशातही न गुंतणे हा साधनेचा खरा अर्थ आहे. असो. तेव्हां हृदयक्रिया मंद झाली कीं, हृदयातून फुफ्फुसाकडे येणारे, रक्तही कमी प्रमाणात येणार. फुफ्फुसाकडे रक्तप्रवाह कमी आला कीं, फुफ्फुसातील वायुकोषातून रक्तात शोषला जाणारा प्राणवायू व अशुद्ध रक्तातून फुफ्फुसात येणारा कर्बवायु यांचेही प्रमाण कमी होणार. याची प्रतिक्रिया वैद्यशास्त्रदृष्टीने पाहिली तर असेच दिसेल कीं, श्वसन मंदावणारच. त्याप्रमाणे त्या रुग्णांचे श्वसन मंदावले जाते हे डॉ. बॅंकच्या संशोधनात दृष्टोत्पत्तीस आले आहे.

जागृत कुंडलिनी प्राणासह अपान वायूलाही आपल्या बरोबर घेऊन पाठीच्या कण्यातून मेंदूतील सहस्त्रार्क चक्रात ब्रह्मशक्तीशी वा जागरूक व्यक्तीगत शक्तीशी म्हणा एकरूप होण्याकरिता ऊर्ध्वगमन करते. ब्रह्मशक्तीत प्राण लीन झाला कीं, योग्याची निर्विकल्प समाधी लागते. अशा वेळी योग्याचे हृदय, फुफ्फुसे, ही सर्व कार्यविहीन असतात. त्यावेळी श्वसन मंदावण्याचा प्रश्नच उद्‌भवत नाही. कारण श्वसन नसतेच मुळी. तेव्हां झोपेपेक्षा आपल्या सारख्यांच्या सविकल्प साधनेतही श्वसन कसे मंदावते, या तुझ्या शंकेचे पूर्ण समाधान झाले असेलच. त्या करता पुढील पानावर आलेख पहा—

१) अस्वाभविक पाये हुअे निद्रामें प्राणवायूके ग्रहण पर कुछ फर्क दिखाई नही देता । २) पांच घंटे के नैसर्गिक निद्राके बाद प्राणवायू ग्रहणता आठ प्रतिशत कम होती है । ३) अपितु चिंतन कालमें यह बदल बहुत अल्प कालमे दिखाई देता है ।

प्राणवायू की व्ययता प्रतिशत.



निद्राका और चिंतनका प्राणवायू ग्रहण पर होनेवाला परिणाम दिखाई देनेवाला आलेख. प्रतिशत म्हणजे यूनिट.

आता आलेखाकडे पाहिले तर अस्वाभाविक झोप व स्वाभाविक जागेपणी स्वस्थ बसून, या दोन्ही स्थितीत श्वासावाटे प्राणवायू आत घेणे यात फरक दिसत नाही. आलेखात १ आकड्याच्या खाली बाण दाखविला आहे. तेथून ठिपक्या ठिपक्यांची रेघ सुरू होते. ती जागृतावस्थेची स्थिती आहे. अस्वाभाविक निद्रा लागली म्हणजे शांत झोप नाही. याचा अनुभव आपल्याला जीवनात पुष्कळ वेळा आलेला आहे. अशी झोप लागून एक तास झाला, तर श्वसन फार मंदावलेले दिसत नाही. हे ठिपक्यांच्या आडव्या रेषेने उभ्या ओळीतील शून्यापर्यंत दाखविले आहे.

आता त्या आलेखात दोन आकडा आहे. त्या खाली एक पूर्ण वेडी-वाकडी रेघ आहे. ती स्वाभाविक झोपेच्या अवस्थेची निदर्शक आहे. यात पाच तास झोप लागल्या नंतर प्राणवायू ग्रहण करण्याची शरीराची तहान आठ प्रतिशत कमी झाली.

आता आलेखातीत शून्य दाखविणाऱ्या निर्देशांकापासून एक ठिपक्या ठिपक्याची रेघ खाली येताना दिसते. ही तीन नंबरची रेघ. साधनेत शरीरा-कडून किती प्राणवायू ग्रहण केला जातो हे यात दाखवले आहे. त्या रेघेवरून आपणास असे दिसते कीं, अवघ्या बीस मिनिटात सोळा प्रतिशत प्राणवायू शरीर कमी ग्रहण करते.

आठ प्रतिशत प्राणवायू ग्रहण कमी होण्याकरिता पांच तास शांत नैस-र्गिक झोप लागावी लागते व याच्या दुप्पट म्हणजे सोळा युनिट प्राणवायू-ग्रहण कमी होण्याकरता अवघा बीस मिनिटे साधनेचा काल पुरा होतो. हे काय दर्शविते ? झोपेत जितका प्राणवायू लागतो, त्याच्या एक द्वितीयांश भाग एवढाच प्राणवायू साधनेत पुरेसा होतो. दुसऱ्या शब्दात साधनेच्या दुप्पट प्राणवायू झोपेत लागतो व वेळेचे प्रमाण पाहिले तर कुठे पाच तास व साधनेची कुठे अवघी वीस मिनिटे ? एखादी व्यक्ति साधनेस पाच तास बसली तर झोपेपेक्षा एक तिसांश १।३० भाग प्राणवायु श्वसनावाटे आत घेतला जाईल व सोडला जाईल.

साधनेत शरीरातील ज्वलन कमी होते हे प्राणवायू ग्रहणावरून सिद्ध झाले आहेच. आपल्या शरीराची नैसर्गिक उष्णता, काखेत थर्मामिटर लाऊन पाहिले तर, सर्वसाधारणतः ९७·५ डिग्री फॅरनाईट असते. कित्येकांत ९६ डिग्रीपर्यंत कमी व कांही महाभागात ९८·५ डिग्रीही नैसर्गिक उष्णतामान असते. तापात १०८ अंशाहून उष्णतामान वाढले तर जीवन संपते. म्हणजे तपमानाचे १० ते १२ अंशातील फेरफारात आपले जीवन आहे. शरीराचे जे तपमान आहे, ते शरीरांतर्गत चालेलल्या ज्वलनाचे प्रतिक आहे. हे ज्वलन

प्राणवायू ग्रहणाने होते. मृत्यूनंतर प्राणवायू ग्रहण थांबते. शरीर गार पडते. ताप वाढला कीं शरीरात ज्वलन वाढते. श्वासोच्छ्वासही वाढतो. तेव्हां प्राणवायूच्या ग्रहणावर शरीराची उष्णता अवलंबून आहे. आत्तापर्यंत आपण पाहिले आहे की, साधनेत तर हे प्राणवायू ग्रहण कितीतरी पटीने कमी होते. पण साधकाचे अंग गार पडत नाही. मी मागे सांगितले की, साधनेत मी पुष्कळ वेळा-मधूनच श्वास घेत नाही, हे मला नकळत होते. माझे अंग गार पडत नाही. मला कसलाच त्रास जाणवत नाही. एक आगळा आनंद लाभतो. समाधान वाटते. त्याअर्थी हे साधनेतील मंद श्वसन आरोग्यानुकूल असले पाहिजे. 'सुखसंज्ञकम् आरोग्यम्' सुखद संवेदना हे आरोग्याचे लक्षण आहे, असे आयुर्वेद सांगतो. तेव्हां श्वसन मंदावले तरी साधनेत शरीरात अन्य कारणाने हे उष्णतेचे संतुलन साधले जात असावे असे वाटते.

उष्णता म्हणजे अग्नीचे प्रतीक. अग्नी म्हटले कीं, आपल्या डोळ्यापुढे विस्तव येतो. आपल्या दृष्टीला ती सवय झाली आहे. सूर्यकिरणात उष्णता असतेच. यात प्रत्यक्षात ज्वलन नसते. सूर्याच्या किरणा करिता वा विद्युत् उष्णतेकरिता प्राणवायूची गरज लागत नाही. तेव्हा आपल्या लक्षात आले असेल कीं, प्राणवायू शिवाय ज्वलन होते व ज्वलन न होताही उष्णता निर्माण होते.

आत्ता अणुयुग आहे. पदार्थाचा सूक्ष्मातील सूक्ष्म कण म्हणजे अणू. या अणुचे संशोधनात असे सिद्ध झाले आहे कीं, दोन वा आधिक विद्युत कणांची संख्या भिन्न आहे. पदार्थाच्या शेवटच्या परमाणूपर्यंत आपण पोहचलो तर विद्युतकणच हाती येतात. पदार्थ हरवून जातो. Energy च हाती येते. शक्तीच शिल्लक राहते. हे सगळं फार शूक्ष्म आहे. सूक्ष्माच्याही पलीकडेच आहे. विद्युत् कण म्हणणे देखील बरोबर नाही. कण पदार्थात असतात. विजेचे कण असत नाहीत. विद्युत्‌ची लहर wave असते. शक्तीकण असता नाही. लहरी असतात. कुंडलिनी शक्ती एखाद्या कणात वा स्थानात दाखवित

येणार नाही. शक्तीची लहर साधकाला जाणवून घ्यावी लागते. किंबहुना मी असे म्हणेन कीं, ती लहर त्या साधकाच्या, मनात असो वा नसो तिची जाग त्याला अनुभूतीतून व्यक्त होते. पदार्थांतील अणूमधील विद्युत् लहरीबद्दल इंग्रजीत एक जर्मन शब्द वापरतात. त्याला काँटा म्हणतात. काँटाचा अर्थ आहे कण देखील व लहर देखील. कण अशासाठी कीं, तो पदार्थाचा शेवटचा अणुरूप भाग आहे आणि लहर अशासाठी कीं, तो शेवटचा पदार्थ नाही. विद्युत् आहे. या प्रत्येक पदार्थांच्या ज्या विद्युत् लहरी आहेत त्यांचे जर घर्षण झाले तर अग्नी म्हणजे उष्णता निर्माण होते. यावरून एक सिद्ध होते, सर्व सृष्टी विद्युत्मय आहे. अणूचे संशोधन करताना एका विशिष्ट धातूचा टंगस्टनचा उपयोग केला. त्यात असे दिसले कीं, एका बिंदूच्या भोवती असंख्य प्रकाशरेषा चकाकतात व हालतातही. समुद्राच्या लाटांवर प्रखर प्रकाश पडला म्हणजे जसे दिसेल तसे. तेव्हा शास्त्रज्ञ आता या निर्णयाप्रत येऊ पाहात आहेत की, सृष्टी उत्पत्ती पूर्वी प्रथमतः प्रकाशच निर्माण झाला असावा. इतके दिवस पंचमहाभूतांपैकी आकाश हे महाभूत अगोदर निर्माण झाले असे मत होते. आयुर्वेदाच्या मते देखील आकाश या महाभूताची निर्मिती प्रथम झाली असेच आहे. आकाश अगोदर प्रकाश वा तेज अशी विज्ञानाची झेप आहे.

या विज्ञानाच्या संशोधनाच्या दृष्टीकोनातून पाहिल्यास साधकाला साधनेत जो प्रकाश दिसतो, जे विविध रंग दिसतात, ते रंग व तो प्रकाश हे सृष्टीच्या मूळ उत्पत्तीचे प्रतिकच दिसत नसेल ना? साधुसंतांच्या साधनेने त्यांच्या भोवती एक अदृश्य तेजोवलय दिसते. ते त्यांच्या शरीरातून निघालेल्या असंख्य प्रकाशकिरणाचे प्रतीक. अणुस्वरूप जागृत झालेल्या कुंडलिनीचा तर हा परिपाक नसावा? प्रथम चंद्रावर गेलेले अमेरिकन चंद्रवीर मोहीम यशस्वी करून पृथ्वीकडे निघाले. त्यांच्यापैकी एकाला जाग आली. खाली पाहाता त्याला एक मोठा निळसर प्रकाशाचा झोत वर येत असताना दिसला.

त्यांनी पृथ्वीवरील केंद्राशी संपर्क सांधला व विचारणा केली. अमेरिकन केंद्राने सांगितले तशा प्रकारची नोंद आमच्या रडारवर दिसत नाही. तुला भास होतो आहे. तू दमलास. आता शांत झोप. दुसरे दिवशी त्याला पुन्हा तो प्रकाश दिसू लागला. त्याने आपल्या जोडीदारांना दाखविला. सर्वांनी पुन्हा केंद्राशी संपर्क साधला. ज्या पृथ्वीच्या भागातून तो प्रकाश दिसत होता त्या भागाचा अक्षांश व रेखांश केंद्राला कळवला. तो भाग मद्रासच्या आसमंतातील होता. अमेरिकन केंद्राने मद्रासला विचारणा केली. त्यांनी सांगितले पांडेचरी येथील अरविंदाश्रमातून हा झोत बाहेर पडत आहे. अरविंदासारख्या सत्पुरुषाच्या साधनेतून दिसणारा हा प्रकाश म्हणजे विश्वशक्तीमय प्रकाश होय. तेव्हा कुंडलिनी म्हणजे विश्वशक्ती. आद्यशक्ती किंवा आदिमाया व जगदंबा असे संबोधले जाते. वरील यानातील घटना १९६९ च्या इंडियन एक्सप्रेस मद्रास एडीशनमध्ये पहा. मृत्यूला कवटाळून पुन्हा पृथ्वीवर परतलेल्या महाभागाची हकीकत मी मागे नमुद केली आहे. ती व्यक्ती सांगते, मी निरनिराळ्या तेजोरेषा, प्रकाशमय तारे भेदून वर वर जात होतो, आद्य विश्वउत्पत्ती प्रकाश भेदूनच त्या व्यक्तीचा प्राण पुढे पुढे गेला नसावा ना? आद्य प्रकाश त्या अनंत विश्वशक्तीतूनच प्रथम प्रगट झाला असला पाहिजे. साधकाला दिसणारा प्रकाश म्हणजे त्या प्रकाशाच्या आड असणाऱ्या विशशक्तीचे प्रतिबिंबच. मरणाचा सोहळा अनुभवलेल्या आत्म्याचा, प्रकाशरेषा, तेजोमय तारे, प्रकाश किरण, या सर्वांचा भेद करून होणारा पुढील प्रवास म्हणजे आत्म्याची परमात्मा स्वरूपात लीन होण्याची झेप. साधकाला साधनेत येणारे प्रत्यंतर व या पाश्चात्य व्यक्तीने अनुभवलेले बोल, यातील साम्य पाहिल्यावर या अपघाती घटनेतून त्या व्यक्तीची कुंडलिनी जागृत होऊन मी मागे सांगितलेल्या स्पष्टीकरणाचाच हा परिपाक नाही, असे म्हणण्याचे धाडस तू करणार का?

पदार्थाचा सूक्ष्मातिसूक्ष्म कण आपल्या डोळ्यांना दिसू शकत नाही.

ज्ञानेश्वर कुंडलिनीचे वर्णन करताना बिंदुरुपिणी असे करतात. बिंदू या शब्दाने त्यांना हेच सांगायचे आहे कीं, ती दृष्टीगम्य नाही. या विज्ञानाच्या स्थूल कणांत काय किंवा योगशास्त्रातील या बिंदुरूप कुंडलिनीत काय, विद्युत लहरी आहेत. वैज्ञानिकांनी प्रयोग शाळेत संशोधन करून अणुविज्ञान उजेडात आणले. कुंडलिनीचे संशोधन प्रयोगशाळेत करता येण्यासारखे नाही. ज्या साधकाची कुंडलिनी जागृत झाली त्यांचेच अनुभव प्रमाण मानून विश्लेषण करावे लागते. विज्ञानात एकाला आलेला अनुभव ग्राह्य मानला जातो. त्याकरता प्रत्येकाला तो प्रयोग करून पडताळा पाहाण्याची आवश्यकता नसते. विज्ञानाचा विषय बाह्य स्थानी असतो. अध्यात्माचा विषय अंतरंगात असतो. प्रत्येकाचे अंतरग निराळे. आचार, विचार भिन्न असतात. घरात होणारे, सभोवतालच्या परिस्थितीने घडवणारे, संस्कार यात फरक पडतो. अशा अनंत कारणाने व्यक्ती व्यक्तीत फरक असतोच असतो. हा अंतरंगातील फरक वा हे अंतर्यामी असणारे दोष, निर्दोष होईपर्यंत कांहीतरी प्रतिक्रिया शरीरात घडणारच. ही प्रक्रिया प्रत्येकाच्या बाबतीत निरनिराळी घडणार. तेव्हा एकाचा अनुभव तोच दुसऱ्याचा असणार कसा ? तरी पण जे संशोधन चालू आहे, त्यातील मला मिळालेला आलेख देऊन मी आपणापुढे या शक्तीचे शब्दचित्र उभे करीत आहे.

अणूचे संशोधन होण्यापूर्वी अणूतील शक्ती आपल्या दृष्टीने निद्रिस्थ होती. गुळवणी महाराजांनी आपल्या सारख्या सामान्यांना दीक्षा देण्यापूर्वी बिंदुरूप ही कुंडलिनी निद्रीस्थच होती. ज्ञानेश्वरीत कुंडलिनीचे वर्णन असले तरी ज्ञानेश्वरी वाचूनही आपण अज्ञानीच होतो. अणूचे संशोधन प्रयोगशाळेतच जोपर्यंत चालू होते तोपर्यंतही वृत्त निवेदन ऐकून वा वाचून आपण बहिरे, आंधळेच होतो. ज्यावेळी या अणूचा उपयोग रोजच्या जीवनात करता येऊ लागला त्याचवेळी ते ज्ञान आपल्या गळी उतरू लागले. श्रीं नी शक्तीपात दीक्षा मुक्त हस्ताने साधकांना ज्यावेळी दिली त्याच वेळी

जागृत कुंडलिनीचे प्रत्यंतर आस्तिक काय किंवा माझ्यासारखे नास्तिक काय यांना प्रपंचात राहून लाभले. प्रत्येक जड पदार्थातील अणूत शास्त्रज्ञांना पुष्कळच विभिन्नता दिसते. कित्येक धातूतील अणूचे विभाजन लवकर होत नाही. त्या अणूतील शक्ती प्रगट करण्यास खूपच कष्ट पडतात. कित्येकांना दीक्षा लाभूनही साधनेत कांहीच प्रत्यंतर येत नाही. माझ्या सारख्याच्या साधनेत नाना आविष्कार होतात. पुष्कळ वेळा सामुदायिक साधनेत कांही साधक मोठ्याने ओरडताना, गाताना, मंत्र म्हणताना मी पाहिले आहेत. अशा साधकांच्या बाबतीत कांही साधक गुरुबंधूनीच टीका करून त्यांना वेड्यात काढण्याचा स्वतःचा शहाणपणा मजजवळ व्यक्त केला आहे. तेव्हा दीक्षा घेतलेल्या गुरुबंधूंनी तरी हा अहंभाव कमी करावा. जड अणूतील शक्तीत जर विभिन्नता आहे तर ज्या शरीरात चैतन्य आहे व जे मनोविकाराने दडपले गेले, ते विकार नाहीसे झाल्याशिवाय ते चैतन्य प्रगट होईल कसे ? दिवसातील चोवीस तासा पैकी एकतास मी साधना करणार. तेवीस तास मनोविकारात वा मनोव्यापारात घालवणार, तेवीस तासातील विकल्प कुठे सोडणार ? शास्त्रज्ञ प्रयोगशाळेत प्रयोग करतात. श्री वासुदेव निवासात पुण्यात बसून बुद्धीवंतांचीही मती गुंग व्हावी अशी प्रचीती देत असत. व आजही तेच प्रत्यंतर वा अनुभूती परमपूज्य दत्त महाराजांच्या हस्ते वासुदेव निवासातूनच मिळते. शास्त्रज्ञ अणुसंशोधन करताना तो अणू त्यांच्या जवळ असतो. साधकाची कुंडलिनी जागृत करताना ती बिंदू स्वरूप शक्ती शेकडो मैल दूर असली तरीही जागृत केली जाते. हे प्रयोग सिद्ध आहेत. यात प्रायोगितता नाहीच, कुंडलिनी मूळातच शक्ती स्वरूप सांगितली आहे. कुठलीही वस्तू घेतली व ती कशाची बनली आहे याचा शास्त्रीय दृष्टया विचार करू लागलो तर आपण ती अणू, परमाणू यांची आहे या निष्कर्षाप्रत पोहचतो. आता परमाणू (इलेक्ट्रॉन) शिवाय अनेक तऱ्हेचे अन्य परम अणु सापडत आहेत. हे परमाणु उर्जेची (एनर्जी) रूपे आहेत असे मानावे लागते. ऊर्जा म्हणजे काय हे पाहू गेल्यास त्याबद्दल कांही

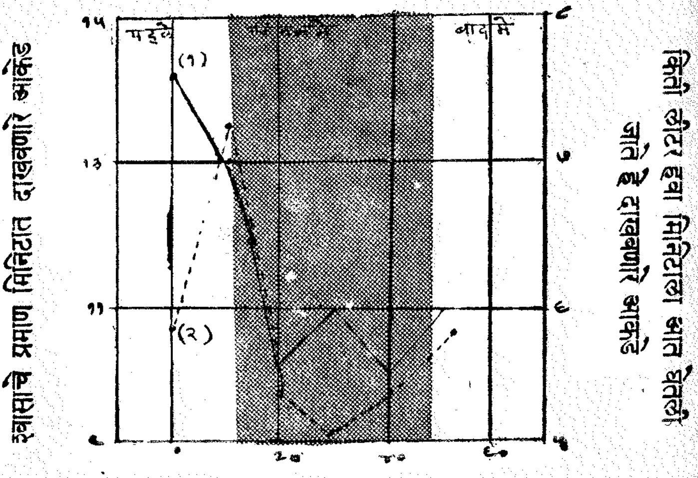
सांगता येत नाही. ते अजड तत्व आहे असे म्हणावे लागते. ऊर्जा, शक्ती ही विज्ञानातील उक्ती, तर कुंडलिनी ही योग शास्त्रातील परिभाषा. हे अजड असल्याने अंगुली निर्देश करता येत नाही. अणूच्या मध्यवर्ती भागात प्रोटॉन्स व न्यूट्रॉन्स हे कण अत्यंत सूक्ष्म असतात. पण त्या बिंदूरूप कणातील थोड्या भागात ऊर्जा खूपच असते. त्याच प्रमाणे आपल्या बिंदूरूप कुंडलिनीत अचाट सामर्थ्य आहे. ऊर्जा म्हणजे काय हे सांगता येत नाही, पण तिच्या पासून विश्वोत्पत्ती झाली आहे असे विज्ञान मानते. या उर्जेपासून झालेल्या परमाणूत + पॉझिटिव्ह व-निगेटिव्ह विद्युतभार असतात. आपल्या शरीरातील या बिंदूरूप ऊर्जेच्या प्रेरणेतून च शरीर घटक निर्माण झाले व या ऊर्जेतूनच इडा व पिंगला या दोन नाड्यात विद्युत् भार निर्माण झाला. एक पॉझिटिव्ह व दुसरी निगेटिव्ह विद्युत् भार निर्माण करते. या नाड्यात विद्युत् भार निर्माण होण्याचे साधन म्हणजे आपले श्वसन. उजव्या नाकपुडीने श्वास घेतला की, पॉझिटिव्ह व डाव्या नाकपुडीने घेतला तर निगेटिव्ह विद्युत् भार निर्माण होतो. हा विद्युतभार श्वास घेताना जसा निर्माण होतो, तसाच सोडताना होतो. कुंडलीनीच्या जागृती करता श्वसनक्रिया फार महत्वाची आहे. या पॉझिटिव्ह ऊर्जेचे प्रमाण शरीरात कमी अधिक झाले तर विकार निर्माण होतात. या दोन तऱ्हेच्या ऊर्जा योग्य प्रमाणातच असाव्या म्हणून साधनेत माझ्या सारख्या साधकाच्या श्वासोच्छ्वासात मनात नसताना न कळत बदल होत असतो. या बदलाने जर शरीरातील कणाकणातील वा पेशीतील पॉझिटिव्ह व निगेटिव्ह ऊर्जेच संतुलन साधले जात असेल तर पेशीतील विकारावस्था कमी होणे अपरिहार्य आहे. तेव्हा कुंडलिनी जागृती करता प्राणायाम सहाय्यभूत आहे. जागृत कुंडलिनीचा परिणाम रोगहारक व प्रकृतीतारक आहेच आहे. त्या करता नित्य साधना, अभ्यास आवश्यक आहे. ही ऊर्जेची दोन रूपे व अणुतील कण व लहरी हे द्वैत, यामुळेच सृष्टीत विविधता निर्माण झाली. माध्व सांप्रदाय द्वैत मानतो. ऊर्जा हे विश्वाचे आद्य कारण. ऊर्जा म्हणजे परम शक्ती. या परमशक्तीलाच आपण परमेश्वर ही संज्ञा दिली. ही शक्ती अमर्याद अनंत, आहे. आपल्या ठिकाणीही ही परम शक्ती आहे. तरी पण आपण त्या शक्तीहून भिन्न आहोत. माझी साधना हे या पुस्तकाचे नाव काय दर्शविते, तर या शरीर असलेल्या प्राणाला शरीराचे महत्त्व

सोडवत नाही. साधनेत विश्वशक्ती अंश जागृत होतो. तो प्राण शक्तीला आपल्यात सामावून घेण्याचा प्रयत्न करतो, या एकरूपतेने द्वैत हरवून जाते. म्हणून शंकराचार्य अद्वैत प्रतिपादन करतात. म्हणून योगशास्त्र म्हणजे अद्वैत.

साधना म्हणजे कुंडलिनी जागृती. अणुरूप कुंडलिनी जागृत झाली कीं, विद्युत लहरी निर्माण होणारच. जागृतावस्था म्हणजे गतीशीलत्व आलेच. गर्भावस्थेत सहस्रार्क चक्रातून कुंडलिनी खाली मूलाधारापर्यंत प्रवास करताना शरीराच्या एकेका भागी चैतन्य निर्माण करीत मुलाधारा-पर्यंत कसाकसा प्रवास करते हे आपण मागे पाहिले आहे. कुंडलिनी जागृति झाली की हा प्रवास खालून वर होतो. त्यावेळी शरीरातील सूक्ष्मातिसूक्ष्म अशा पेशीतील विद्युत् लहरीत ही जागृत कुंडलिनी चैतन्य प्रक्षेपित करते. चैतन्याचा परिणाम घर्षण व घर्षणाने उष्णता उत्पन्न होते. म्हणूनच साधनेत श्वसन कमी झाले, नव्हे बंद झाले, तरीही शरीरात उष्णता उत्पन्न होतेच. त्यामुळेच तुला पुष्कळ वेळा साधनेत सर्वांग गरम झाल्यासारखे वाटते. माझ्या साधनेतही कित्येक वेळा पांघरलेली शाल मी आवेगाने काढून टाकतो.

चिंतनमे साँसकी गती और प्राणवायू ग्रहण का प्रमाण

चिंतनके समय



मागे मी एक आलेख दिला आहे. आलेख आहे 'चिंतनमे साँसकी गती और प्राणवायु ग्रहण का प्रमाण' हे सर्व आलेख अमेरिकेत असणारे परांजपे यांच्याकडून राजाभाऊ कुलकर्णी यांना आले. राजाभाऊंनी मला दिले. मी त्यांच्या नकला करून घेतल्या. परांजपे व राजाभाऊ कुलकर्णी हे अक्कल-कोटच्या गजानन महाराजांचे परमशिष्य आहेत. हे आलेख सायंटिफिक अमेरिकन फरवरी १९७२' येथील आहेत. चिंतनाला बसण्यापूर्वी या आलेखाप्रमाणे श्वासोच्छ्वासाची गती दर मिनिटाला चौदापेक्षा थोडी अधिक दाखविली आहे. इतक्या वेळच्या श्वसनात मिनिटाला साडेसात लिटरपर्यंत प्राणवायु आत घेतला जातो व सात लिटरपर्यंत कर्बवायू बाहेर टाकला जातो. साधना सुरू केली की लगेच श्वासोच्छ्वासाची गती तेरा झाली. बीस मिनिटे साधना झाली कीं ही श्वसनगती मिनि-टाला १० ते ११ पर्यंत आली. पन्नास मिनिटे साधना केली तरी गतीत फरक दिसला नाही. पण साधना बीस मिनिटे केली त्यावेळी बीस मिनिटे साधनेत सर्व मिळून साडेपाच लिटर हवेचे ग्रहण झाले. स्वस्थ स्थितीत मिनिटाला साडे सात लिटर हवा श्वसनावाटे आत घेतली जाते, तर तेच प्रमाण साधनेच्या बीस मिनिटांच्या कालात फक्त साडे पाच लिटर एवढेच नव्हे तर साधना तीस मिनिटे केली तर तेवढ्या कालात फक्त सहा लिटर हवा श्वासावाटे आत घेतली गेली. यावरून हे दिसले की, श्वसनाच्या गतीत कमीपणा आला. पण त्याही पेक्षा प्राणवायू ग्रहण, कर्बवायू उत्सर्जन यात पुष्कळच मंदता दिसली. म्हणजे साधनेत श्वास घेतला व सोडला या क्रिया अतिशय मंदतेने होतात. त्यामुळे माझ्यासारख्या साधकाला साधनेत मी श्वास घेणे व सोडणे हे करतच नाही, असे वाटणे सहज शक्य आहे. हे अमेरिकेतील संशोधन महेश योगी यांच्या साधना परंपरेतील असो वा अक्कलकोट येथील गजानन महाराज यांच्या यज्ञयागादि पंचकर्म परंपरेतील

असो. या दोन्ही परंपरेपेक्षा ही शक्तीपात साधना परंपरा अगदी वेगळीच आहे. मी असे म्हणेन की साधकाच्या दृष्टीने ही अकर्म परंपरा आहे. साधकाला कांहीच करायचे नसते. पाहणाऱ्याला वाटते की साधनेत मी डुलतो आहे. ॐ कार करतो आहे. पण मी करत नसतो. मला हेच करायचे असते तर त्याला साधनाकालच कशाला पाहिजे? एरवी मी केले असते. तुम्हालाही करा म्हणून सांगेन. पण त्या करण्यात साधनेतील समाधान, आनंद, आदि जे अनुभव आहेत ते केव्हाच लाभणार नाहीत. तेव्हां या शक्तीपात दीक्षेतील साधनेत माझ्या मते याहीपेक्षा श्वसन मंद होत असावे. हा माझा शास्त्रीय निष्कर्ष वरील शास्त्रीय सिद्धांतातून काढलेला आहे.

आता आपण डॉक्टर बरॅक यांच्या संशोधनाकडे पुन्हा एकदा दृष्टीक्षेप टाकू. त्यानी हवेचा समदाब असणारी खोली संशोधनाकरता का निवडली? तर अशा ठिकाणी रोग्यांना त्रास न होता सहजगत्या मंद श्वसन स्थितीत राहता यावे. तेही पुफ्फुसाच्या क्षय बिकाराने पीडीत रुग्णांना क्षयाच्या रुग्णांत पुफ्फुसे अगोदरच हवेचे ग्रहण नीट करत नाहीत. अशा शरीरीला आवश्यक इतका प्राणवायु ग्रहण करणे कष्टप्रद होते. त्यांत या डॉक्टर महाशयांनी या रोग्यांचे श्वसन मंद व संथ राहण्याकरता संशोधन केले. आश्चर्य म्हणजे रोग्यांचे श्वसन त्यांच्या अपेक्षेप्रमाणे मंद व संथ झालेही. याने त्या रुग्णांच्या पुफ्फुसांना विश्रांती मिळाली. ते ते महाभाग लवकर विकारमुक्त झाले. वैद्यकशास्त्र म्हणेल की इतक्या कमी प्राणवायू ग्रहणात शरीराची गरज भागलीच कशी? वैद्यकशास्त्र समजते इतका प्राणवायू शरीराला लागत नसावा. आपण नेहमी जे श्वसन करतो त्यात शरीराच्या गरजेबरोबर मनाच्याही गरजेची भर पडत असावी. आता तू शंका घेशील कीं, अहो मनाचा व श्वसनाचा संबंध जोडताच कसा? राग, लोभ, अशा भावना उद्दीपित झाल्या कीं, श्वसन वाढते ते तेवढ्यापुरते. म्हणून कांही दैनंदिन जीवनातील श्वसनात मनाचा वाटा असतो हे कसे? रोजच्या

जीवनाला आपण जीवनकलह म्हणतो. हा कलह मनच उत्पन्न करते. हा कलह अंतर्यामी इतका खोलवर रुजलेला असतो कीं, आपल्या ध्यानीही येत नाही असे नव्हे. तर वैद्यकीय तज्ज्ञांच्याही विचारक्षेत्रात हा विचार कधी डोकावला नाही कीं, रोजच्या श्वसन व्यापारात मनाचाही वाटा आहे. आणि श्वसन मंद झाल्यावर फक्त शरीराची गरज भागली. शरीर आपली गरज अगोदर पाहाणार. मनाला लागणारे श्वसन न मिळाल्याने मनोवृत्ती थंडावल्या. मनोवृत्तींचा निरोध झाला. पातंजली 'योगः श्चित्त वृत्ती निरोधः'; अशी योगाची व्याख्या करतात आणि म्हणूनच डॉ. बॅंकच्या संशोधनात रोगी रोगमुक्त तर झालेच झाले. पण त्यांच्या ठिकाणी व्यसनमुक्ती, वासनामुक्ती अशा आत्मिक उन्नतीचा अनुभव आला. तेव्हा साधनेतही रोगमुक्ती लाभत असलीच पाहिजे. जे साधक नाहीत, पण या पुस्तकाचे वाचक आहेत, त्यांना मला पुन्हा आवर्जून सांगावेसे वाटते की, तुम्ही वेळ मिळेल तेव्हा निवांत, एका जागी मऊ आसनावर डोळे मिटून बसा. कानात कापसाचे बोळे ठेवा. स्वतःला तलम व स्वच्छ कपड्याने लपेटून घ्या. लपेटून घेताना वस्त्र संपूर्ण सैल असू द्यावे. तुमच्या श्वासाकडेच फक्त लक्ष ठेवा. तो मंद व संथ होईल, इकडे ध्यान द्या. तुमच्या आरोग्याकरिता करा. मनःशांतीकरता करा. आवड असेल तर सवड सापडेलच सापडेल. तेव्हां श्वसन मंदावले कीं मनुष्य आत्मस्थित होतो. असे कां व्हावे, हे आता तूच सांग पाहू.

प्रश्न चिन्हाची बाजू आता तुम्ही स्वतःकडे घेतलेली दिसते. उत्तर देण्याची जबाबदारी सफाईने माझ्या शीरावर टाकली काय? ठीक आहे. खरं म्हणजे मन हे आपले नोकर आहे पण तेच आपल्यावर हुकूमत गाजवीत आहे. मनासकट सहा इंद्रीये आमची मालक बनली आहेत. कारण त्यांना आम्ही ताब्यात ठेवले नाही, आपला मालकी हक्क आपण विसरून गेलो. तेव्हा इंद्रीये व मन यांच्यावर आपली सत्ता पुनः प्रस्थापित करण्याचा प्रयत्न

म्हणजे. साधना "इच्छा निरोधः स्तपः" तत्वार्थ सूत्र. आपल्या बहुढंगी व्यक्तीमत्वाला एक स्पष्ट आकार यावा, याकरिता साधनेची आवश्यकता आहे. आमचे विचार, वाणी आणि आचरण यात एकवाक्यता असावी. अंतर्यामी एक सुसंगती निर्माण व्हावी याकरता नित्य साधना हवी. साधनेत एकाग्रता साधण्या करिता काय करावे तर मनात सोऽहं चा जप करावा.

धरितां सो, सोडिता हं । अखंड चाले सोऽहं सोऽहं ॥

ही समर्थांची उक्ती आहे. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत माणसाचा श्वासोच्छ्वास सतत सुरू असतो. तोच श्वास ध्यानसाधनेच्या कारणी लावावयाचा इतकंच. श्वास आत घेताना सो व सोडताना हं; असा अंतर्यामी ध्वनी होत असतो. फक्त त्या ध्वनीकडे तुम्ही पूर्णतः लक्ष द्यायचे आहे. समर्थ काय सांगतात पहा. येकांती मौन धरून बैसला । तेथें कोण शब्द जाला । सोऽहं ऐसा भासला अन्तर्यामी ॥ पावसचे सद्गुरु स्वामी स्वरूपानंद यांनी त्यांच्याकडे येणाऱ्यांना अनुग्रह म्हणून सोऽहं साधनाच दिली. या साधनेबद्दल ते स्वामीजी सांगत; 'बैसोनि एकान्ती करा सोऽहं ध्यान । तेणे तुझे मन स्थिरावेल ॥ सोऽहं ऐसा शब्दाविण जप । होता आपोआप चित्त होईल शांत, शुद्ध जाण ॥' मन हे जात्या अस्थिर, चंचल आहे. त्याला कुठेतरी गुंतवावे लागते. श्वसनातील सोऽहं या ध्वनी नादात ते रममाण झाले की, ते शांत व स्थिर होते. स्वामीजी सांगतात की चित्तही शुद्ध व शांत होते. म्हणजेच मन व चित्त एका पातळीत येते. याचाच अर्थ साधक आत्मास्थित होतो. तुम्ही डॉक्टर आहात, तुम्हाला माहित आहे मनाची चंचलता वाढली, ते अस्थिर झाले की, श्वसन वाढतेच वाढते. याच्या उलट ज्या वेळी मन शांत असेल त्यावेळी श्वसन मंद असणारच.

आपण सर्व क्रिया मनाच्या हुकूमती खालीच करतो. राग आला की श्वासोच्छ्वास वाढतो. म्हणजे मनोविकार वाढले की श्वसन वाढते. विकारावस्थेत मनाचा व आपल्या बाह्यशरीराचा संबंध निकटवर्ती होतो. म्हणूनच

शरीर व्यापारावर त्या मनोविकाराने झालेला परिणाम सहज दिसतो. म्हणजेच श्वसन वाढले कीं मन बाह्य शरीराशी संलग्न होते. याच्या उलट श्वसन मंदावले कीं, मन अंतर शरीराशी म्हणजेच आत्मशरीराशी एकरूप होते. कारण मनाला कशाशी तरी संलग्नता लागतेच. म्हणून श्वसन मंदावले कीं, मन आत्मस्थित होते. अमनी अवस्था म्हणजे निर्विकल्प समाधी. निर्विकल्प समाधीत मन नसते. म्हणूनच योगी दोन दोन दिवस वा अधिक कालही स्वतःला जमीनीत, खडड्यांत पूर्णतः गाडून घेतात. मला वाटते तुमच्या शंकेचे उत्तर मिळाले असेल.

तुमच्या शंकेचे निरसन एका निराळया दृष्टीकोनातून करते. आपल्या मध्ये जे नैसर्गिक घड्याळ आहे ते आपल्याला खऱ्या भुकेची जाणीव करून देते. पण तो आवाज आपण ऐकू तर ना? जेवणाची वेळ आपण यांत्रीक घड्याळावर ठरवतो. भोजनाचे माप अन्नाच्या स्वादावर व रसनेच्या रुचीवर असते. मनुष्य सोडून इतर सर्व प्राणी एका विशिष्ट ऋतूत कामपीडित होतात. माणूस मात्र वर्षाचे बाराही महिने कामपीडित असतो. याचा अर्थ काय? तर त्याची अन्नावरील वासना, कामवासना, आद केवळ मानसिक आहे असे होत नाही? माणूस मनाचा गुलाम आहे असे म्हटले तर? ज्यावेळी श्वसन मंदावते त्यावेळी मनाला जाणवते कीं, शरीरावरची आपली हुकूमत कमी होत आहे. मनाचा शरीरावरचा Control Balence बिघडतो. हा बॅलन्स एकदा बिघडला कीं, तो पुन्हा पूर्व स्थितीत आणणे मनाला कांही काल तरी अवघड जाते. कारण चंचलत्व हा मनाचा स्थायीभाव आहे. दुसरी गोष्ट अशी कीं, साधनेत श्री कृपेने कुंडलिनी जागृती होत असते. जागृत कुंडलिनी प्राणासह प्राणवायूलाही आपल्याकडे आकर्षित करून घेते, हे आपण मागे पाहिले आहे. शरीराप्रमाणे प्राण हाही श्वसनाच्या आधिपत्याखाली असतो. प्राण हा कुंडलिनी शक्तीकडे आकर्षित झाल्याने शरीराचा व त्याचा संबंध दुरावतो. संबंध दुरावतो म्हणजे कांही तो लांब जातो असे

नव्हे. तर प्राणाच्या ज्या वासना, इच्छा असतात त्या तो शरीराच्या करवी पण मनाच्या माध्यमातून पूर्ण करून घेत असतो पण ही जागृत विश्वात्मशक्ती शरीरातील प्राणवायूलाच आपल्याकडे खेचून घेत असल्याने प्राण, शरीर व मन यांचा नेहमीचा बंध ढिला होतो. नेहमीच्या सवयी प्रमाणे मन प्राणाला चिकटायला पाहते. साधनेत जागृत विश्वात्मशक्ती वा आत्मशक्ती स्थित प्राण असतो. म्हणून मनही आत्मास्थित होते. मला वाटते श्वसन मंदावले की व्यक्ति आत्मस्थित का व्हावी या तुमच्या शंकेचे उत्तर मिळाले असावे.

तुमच्या शंकेच्या अनुरोधानेच कुंडलिनी, मन व साधना यांच्या अन्योन्य संबंधाचा विचार करू. तत्पूर्वी मनाची पूर्ण कल्पना येण्याकारती काही उदाहरणे देत आहे. बार्शीला एक वकील होते. त्यांच्या पाठीत दुखत होते. वैद्यकीय उपचार निरनिराळ्या तज्ज्ञांचे पुष्कळ दिवस चालू होते. प्रथमतः एका तज्ज्ञ डॉक्टरांनी शंका प्रदर्शित केली की, पाठीच्या मणक्याचे फोटो काढा. फोटोत दोष निघाला नाही. पण त्या तज्ज्ञांनी सांगितले की, कदाचित् मणक्यात दोष निर्माण होण्याची सुरूवात त्यामुळे असेल. फोटोत दिसत नसेल. उपचार करू. बरे वाटेल. उपचाराने फरक पडला नाही. त्यानंतर ठिकठिकाणी फोटो काढले. सर्वांनी एकमताने निर्वाळा दिला की, काही दोष नाही. तुम्ही विचार करू नका. मनातून काढून टाका. मनातून जे काढायचा प्रयत्न करावे ना, तेच मनात पुन्हा पुन्हा येते. अखेर विचार करून करून त्यांना वेड लागले. त्याकरता शॉक ट्रीटमेंट दिली. या शॉक ट्रीटमेंटनी काय होते तर मनाचा शरीराशी असलेला निकट संबंध दुरावतो. याने मनाचा जो विचार हा गुण आहे, तो कमी होतो. या सर्वांचा परिणाम मनाने रोगाला वा शरीराला जे घट्ट धरले असते ती पक्कड ढिली होते. मनाचा नेहमी असणारा साचा विस्कळीत होतो. पुन्हा पूर्वीच्या अवस्थेत येण्यास मनाला वेळ लागतो. आणि मनाच्या याच गुणाचा उपयोग वैद्यक-

शास्त्रात केला आहे. मनाचा या गुणाचा उपयोग शरीरस्वास्थ्याकरता व मानसिक उन्नतीकरता व्हावा हाच योगशास्त्राचा हेतू आहे. त्याकरिताच नित्य साधना करायची आहे. एकांतात डोळे मिटून बसा असे सामान्य वाचकांना या करताच तुम्ही सांगता आहात.

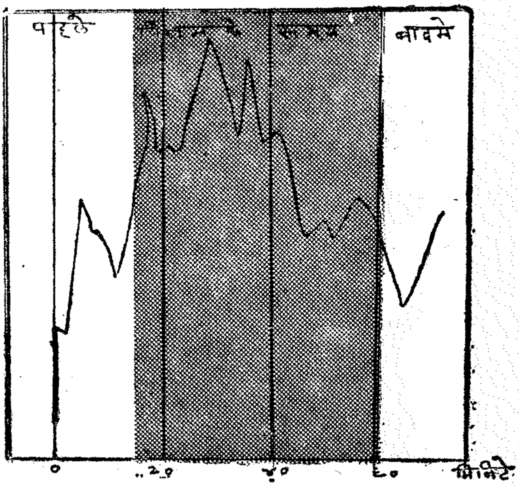
आता दुसरे एक उदाहरण नमूद करते. एक कॅथॉलिक ख्रिश्चन साध्वी होती. तिला फार दिवसांपासून उचकी लागली. अनेक उपचार केले. शेवटी तिच्या भक्तांनी तिला एका मानसोपचार तज्ज्ञाकडे नेले. त्यांनी तिला तपासणी खोलीत नेले. सर्व तऱ्हेने तपासणी केली. शेवटी त्यांनी तिला सांगितले तूं गरोदर आहेस. त्यामुळे ही उचकी लागली. तिला इतका जबरदस्त धक्का बसला की, ती स्फुंदून स्फुंदून रडतच ताडकन् त्या तपासणी खोलीच्या बाहेर आली. तिच्या भक्तांना रडण्याचे कारणच कळेना. डॉक्टरांचे निदान ऐकून भक्त डॉक्टरांवर नाराज झाले पण तिची उचकी थांबलेली पाहून व वैद्यकीय हेतूचे स्पष्टीकरण ऐकून भक्तांचे समाधान झाले. डॉक्टरांच्या मानसिक धक्याने तिचे रोगाकडचे लक्ष उडाले. ती उचकी विसरली.

तू माझ्या शंकेचे समाधान सोदाहरणाने एखाद्या मानसशास्त्रज्ञाने करावे अशा रितीने केलेस. आता मानसशास्त्रज्ञही म्हणतात की, संकल्प विकल्पात्मक मनाशी असलेला आपला नित्य संबंध क्षणभर जरी तुटला तरी माणसाचे व्यक्तीमत्व पार बदलून जाते. त्याचा जुना साचा मोडून तो एक वेगळाच माणूस होऊन जातो. याचाच अर्थ असा नाही का होत की, दिवसातील चोवीस तासाच्या मानाने साधने करता आपला काल अत्यल्प असला तरी त्या साधनेने आपल्या मनावर एक आगळेच संस्कार घडतात ?

हेच मागे सांगितल्याप्रमाणे ज्ञानेश्वर पद्यात सांगतात की, कुंडलिनी जागृती नंतर काय होईल ?

संकल्प विकल्पांचे फेडुनी लुगडे । मन होई सर्व नागडे ॥

मग तूच सांग, रोज आपल्या हातून होईल तेवढी साधना केल्यानंतर आपल्या मनाला एक आगळीच घडण येईल की नाही ? स्वभाव अवशेष अंशा अंशाने का होईना, बदलतील की नाही ? माझ्या मते वेड्या वा अर्धवट वेड्या व्यक्तींना दीक्षा देऊन जरूर पाहावे. दीक्षेच्या पहिल्या दिवशी त्याला डोळे मिटून बसवणे अवघड जाईल. पुढे त्याच्या लहरी प्रमाणे त्याला बसवण्याकरता श्रम घ्यावेत. नक्की फरक पडेल असा मला विश्वास वाटतो. कारण वेडाचा व मन आणि मेंदूचा संबंध निकटचा आहे. माझ्याकडे (E L E C T R O, E N C E P H A L O G P A P H) अमेरिकेहून आलेला जो आलेख आहे त्या आलेखासह त्याची सविस्तर माहिती देत आहे.



त्या आलेखात ध्यानात मेंदूमध्ये अल्फा किरण फार तीव्र स्वरूपात उत्पन्न होत असल्याचे दाखवले आहे व ज्यावेळी व्यक्ति कामात असते, घाईगर्दीत असते, त्यावेळी या किरण लहरी कमी होतात व ज्यावेळी मनुष्य स्वस्थ, शांत असतो त्यावेळी उत्पन्न होतात. आपल्यालाही साधनेत पुष्कळ वेळा मेंदूत

मध्यभागी तरतरल्या सारख्या संवेदना जाणवतात. त्याबाबतीत तू मला असे का होते अशी शंका विचारलीही होतीस. असो. या आलेखावरून दिसते कीं, जसजशी साधनेतील एकाग्रता वाढते, साधनेचा काल वाढतो, तसतशी या लहरीची तीव्रताही वाढते. या संशोधावरून हेही दिसते कीं, साधना संपल्या नंतरही मेंदूत अल्फाकिरण लहरी या ध्यानाच्या पूर्वी येत होत्या त्यापेक्षा पुष्कळच तीव्र मात्रेत येत राहातात. हा जो अमेरिकेतील ग्राफ दिलेला आहे, तो तुझ्या माझ्या सारख्या सामान्यांच्या, एक तासभर ध्यानात बसलेल्या अवस्थेतीलच आहे. आपण मागे श्वसनाचा आलेख पाहिला. त्यातही हेच दिसले कीं, ध्यानावस्था संपल्यानंतरही श्वसनातील गतीत व मात्रेत मंदपणा व संथपणाच राहिला. तेव्हा साधनेने इंद्रियानाच हे वळण लागते. मेंदूतील अल्फा किरणांचे कार्य प्रकृती स्वास्थ्याच्या दृष्टीने काय आहे, नेमके कशा स्वरूपाचे असावे, यांचे संशोधन वैद्यकक्षेत्रात चालू आहे. ढोबळ मानाने पाहता ध्यानावस्था, स्वस्थ शांत चित्ताने बसणे, ही सर्व शारीरिक व मानसिक आरोग्यास पोषक आहेत आणि अशा अवस्थेत या अल्फा किरणाचे उत्सर्जन अधिक होते. तेव्हा साधनेत उत्पन्न होणारे हे अल्फा किरण प्रकृतीच्या-आरोग्याच्या दृष्टीने हितावहच आहेत असे वाटते. ध्यानात होणारे मंद श्वसन हे मनःशांती देते. वेडेपणा हा आजार नसून मानसिक विकृती आहे. म्हणून ध्यानाचा उपयोग केवळ मानसिक विकारातच नव्हे तर सार्वदेहिक रोग निवारणार्थ अवश्य करून पहावा. जागृत कुंडलिनीच्या या कार्याची व्याप्ती पाहिली म्हणजे पुन्हः पुन्हा ठासून सांगावे वाटते कीं, " Meditation is not a fad. "

कुंडलिनीची पूर्ण कल्पना येण्याकरता तिचे कार्य, तिची कार्यपद्धती, तिचा शरीरात प्रवेश कसा होतो, वगैरे यथामती विवेचन केले. आता कुंडलिनी ज्या ठिकाणी निद्रिस्थावस्थेत स्थित होते ते ठिकाण शास्त्रीयदृष्ट्या कोणते असावे, हे अनुमानाने पहावयाचे आहे.

(२२)

सुषुम्नानाडी म्हणजे पाठीचा कणाच समजला तर, मूलाधार म्हणजे माकडहाडाच्या खाली जे लोंबते शेपूट असते ते समजावे लागेल. या शेपटाला वैद्यकशास्त्रात कॉसिक्स म्हणतात. कॉसिक्स तीन मणक्यांनी बनले आहे. हे तीन मणके माकडहाडाच्या मणक्यासारखे एकमेकांना संलग्न असतात. पाठीच्या कण्यातील मणके मात्र अशी एकमेकांशी संलग्न नसतात. म्हणूनच आपण पुढे, मागे, बाजूला, वाकू शकतो. निरनिराळी आसने यामुळेच आपणाला करता येतात. कण्याच्या शेवटी हे जे शेपूट आहे ते लहान लहान होत टोकाकडे अगदी निमुळते आहे. या शेपटीत ही सूक्ष्म पोकळीच असते. म्हणून 'अधोमुखी सर्पिणी नेटली असे' या ज्ञानेश्वरांच्या वर्णनानुसार खाली तोंड करून झोपलेला हा कुंडलिनीरूपी नाग जागा होतो. 'खाली पाताळात घातलेली मुंडी खवळून वर करून, त्या विवरातून ऊर्ध्वगामी प्रवास करून, त्या 'खालीमुंडी व वर मुसंडी' हे जागृत कुंडलिनीचे वर्णन व मणक्यातील सूक्ष्म पोकळी, तिच्या ऊर्ध्वगामी प्रवासाला अनुकूल अशी शरीररचना पाहिल्यानंतर वाटते कीं, पाठीचा कणा हाच कुंडलिनी प्रवासाचा मार्ग असावा.

योगासने म्हणजे योग्याची योगावस्थेत होणारी विविध अंगविक्षेपांची क्रिया. हे अंगविक्षेप योगी मनाने करीत नसतात आणि नेमके बुद्धिजन्य वाचकांना हेच न पटणारे आहे. कित्येक योगी सत्पुरुष ध्यानात आपले शरीर आसनावरून अधांतरी ठेवतात. हे बौद्धीक पातळीवरून आपण कराल का ? माझ्यासारख्या सामान्य माणसालादेखील साधनेत माझा मी वर अधांतरी उचलला गेल्यासारखा व वजनविरहित वाटतो. साधना म्हणजे डोळे मिटून स्वस्थ बसणे हे मी सांगितलेच आहे. तेव्हा असा अनुभव यायला आपणही स्वस्थ डोळे मिटून बसा. बघा असा अनुभव येतो का ? वाचकांना

स्मरण करून देण्याकरता पुन्हा पुन्हा सांगावेसे वाटते कीं, मीही तुमच्या सारखाच चिकित्सक आहे. या सर्व योगक्रियेतील हालचाली योग्याला योग्य मार्गाने परम पदाला नेण्याकरिताच होत असतात. योगी हे सर्व मनाने करत नसतात, हे पक्के ध्यानात असू द्या. कुंडलिनी जागृतीने हे सर्व होत असते. योगी योगस्थितीत आसनावर बसून विविध अंगविक्षेप करतात म्हणूनच यांना योगासने म्हटले आहे. योग्यांच्या अंगविक्षेपांची नक्कल आपण मनाने करतो म्हणून आपल्याला वाटते योगी काय किंवा माझ्यासारखे साधक काय, हे सर्व जाणून बुजून करत असावेत.

या योगासनाचे निरनिराळे वर्ग निघताहेत. आबालवृद्धांचा ओढा या आसनांच्याकडे अधिक होत आहे, ही फार आनंदाची गोष्ट आहे. हे सर्व प्रकृतीचे आरोग्य सुधारणेकरता सुरू आहे. प्रकृतीतील शारीरिक दोष जसे या आसनाने कमी होतात, तसेच मानसिक परिवर्तनही घडते. राग, लोभ, द्वेष हे मनोविकार कमी होतात. नैतिक पातळी उंचावते. आसनाबद्दल सांगताना पाश्चात्य ग्रंथकार सांगतात, ' Man becomes moraly and mentaly fit as a real man. ' नैतिक व बौद्धिकदृष्टया खरा मानव आसनाने तयार होतो. योग, योगासने, भारतीय विद्या, आणि या आसनाने शरीरावर, मनावर घडणारे परिणाम आकडेवारीत सरासरी काढून पाहिले. सर्व जीवनीय परिवर्तनाचा अभ्यास केला आणि या पाश्चात्य तज्ज्ञांनी आसनाचे महत्व गायिले कीं, तो नाद ऐकून आम्ही जागे होतो. हे असे का व हे किती दिवस असेच चालायचे? व्यायाम म्हणून आसनांचा विचार केला तर काय दिसते? बाकीच्या व्यायामाने नैतिक पातळीत का फरक फरक नाही? नीती व अनीती हे मनाचे गुणावगुण आहेत. एखाद्या अनीतिमान व्यक्तीला त्याच्या कृत्यापापासून परावृत्त करून चांगल्या मार्गाला लावण्याकरता कितीही उपदेश केला तरी उपयोग होत नाही. साम, दंड, भेद सर्व प्रयोग असफल ठरतात. तिथे आसनाने कसा उपयोग होत असावा?

आसनाचा व्यायाम व बाकीचा व्यायाम यातील फरक पहा. आसनात मुख्यत्वेकरून पाठीच्या कण्याला जास्त व्यायाम होतो. पाठीच्या कण्यालाच निरनिराळे बाक दिले जातात. त्यामुळे पाठीच्या कण्यातील शिरान् शिरांना ताण पडतो. पाठीच्या कण्यात काहीतरी वैशिष्ट्य असले पाहिजे. त्यामुळेच अशा व्यायामाने मानसिक वृत्तीत व कृतीत फरक पडत असावा. आसनाने पाठीच्या कण्यातील शिरांवर पडणाऱ्या तणावामुळेच मानसिक विकार कमी होणे असंभवनीय आहे.

लोणावळा येथे कैवल्यधाम आहे. मे १९२५ मध्ये एक महिन्याच्या योगासन वर्गानंतर बाल–प्रौढ विद्यार्थ्यांची चाचणी घेतली. 'मेमरी ड्रम' या यंत्राद्वारे बौद्धिक चाचणी घेतली. त्याचा थोडक्यात अहवाल असा की, योगासनाने व्यक्तीमत्वात बदल होतो. एखाद्या व्यक्तीत काहीतरी न्यूनगंड असतो. हा मानसिक दुबळेपणा निश्चित जातो. योगासने व मानसशास्त्र हे एकमेकांना पूरक आहेत. योगासनाने मानसशास्त्रांवर प्रकाश पडेल.

ज्ञानेश्वर सांगतात, बंधत्रयाने कुंडलिनी जागृतीस मदत होते. बंधत्रय म्हणजे उड्डीयान बंध, जालंधर बंध व मूळ बंध ही आसने होत. या बंधत्रयांचे स्वतंत्र वर्णन आपण मागे केले आहे. तेव्हा आसनाच्यांमुळे पाठीच्या कण्याला झालेल्या व्यायामाने कुंडलिनी जागृतीस मदत होते. आपल्या श्रींनी देखलि बरीच वर्षे निरनिराळी आसने स्वतः केली. दुसऱ्यालाही शिकवली. श्रींचे गुरु लोकनाथतीर्थ यांनी श्रींना एकदा म्हटलेही होते की, 'आसन करके कष्ट उठानेसे तेरी कुंडलिनी कभी जाग लेगी ?' तेव्हा ज्ञानेश्वर, लोकनाथतीर्थ या महाभागांना आसनाने कुंडलिनी जागृतीस सहाय्य होते, हेच सांगायचे आहे. तेव्हा सुषुम्ना नाडी म्हणजे पाठीचा कणा. सुषुम्ना नाडीचे मूळ कुठे ? तर ती जिथे संपते तिथे. गुदद्वाराच्या मागे साधारणतः एक इंच, आपण ताठ बसल्यानंतर आपल्या पाठीच्या कण्याचे टोक आपल्या आसनाशी काटकोन

करून टेकते तो भाग. कण्याच्या शेपटीचे टोक. सापाच्या वेटोळ्याच्या शेपटीचा शेवटचा भाग. कॉसिक्सचे शेवटचे स्थान म्हणजेच मूलाधार.

ज्याचा पाठीचा कणा चांगला तो कणखर. एकाद्या संस्थेत खंबीर नेतृत्वाची व्यक्ति असली म्हणजे आपण सहज म्हणतो की, तो ना, अहो संस्थेचा आधारस्तंभ वा कणा आहे. ज्या प्राण्याचा पृष्ठवंशरज्जू (पाठीचा कणा) जमीनीशी काटकोन करून सरळ रेषेत उभा असतो, तोच प्राणी जगात जास्त बुद्धीमान म्हणून गणाला जातो. ज्या प्राण्याला आजिबात कणा नाही, असलाच तर अगदी लहान आहे किंवा ज्याचा कणा नजरेत भरण्या इतपत मोठा असला तरी जमीनीशी समांतर आहे, असे प्राणी मठ्ठच असतात. नित्य आडवे पडून न रहाता बसूनच असणारे कुत्रे हुशार असावे असे अनमान काढता येते. ते अनुमान सहसा चुकत नाही. म्हैस कितीही मोठी असली व तिचा कणा लांब व प्रशस्त असला तरी ती मठ्ठच असते. मनुष्य प्राण्याचा कणा ज्यावेळी भूमीशी काटकोन करून ताठ राहातो तेव्हा तो ज्ञान लवकर ग्रहण करतो. बाल्यावस्थेत किंवा वार्धक्यात जेव्हा भूमीवर नित्य लोळण्याचाच प्रसंग येतो तेव्हा बालक ते बालक म्हणून व दुसरा साठी बुद्धी नाठी म्हणून, सारखेच असतात. ज्यांची ज्ञानलालसा म्हातारपणी देखील तेजस्वी असते ते ताठ बसूनच असतात.

पाठीचा कणा म्हणजे ज्ञानतंतूंचा आधार. तो आधार चांगला असला तरच विचाराची धार सुसूत्र असते. पण प्रश्न आहे तो हा कीं, आसनाने ही विचारांची धार अंतरमनाकडे कशी वळते? मनुष्य अंतर्मुख कसा होतो? याचे उत्तर हेच कीं, आसनात होणाऱ्या पाठीच्या कण्याचा व मणक्यांच्या विशिष्ट हालचालीचा परिणाम कुंडलिनीला उत्तेजित करण्यात होत असावा. म्हणूनच आसनासारख्या व्यायामाने मानसिक परिवर्तन होत असावे.

आपल्या श्रींनी साधनेस बसताना ताठ बसण्याची आज्ञा दिली. म्हणजेच पाठीचा कणा जमीनीशी काटकोन करून असावा हाच भावार्थ आहे.

या वरून तुम्ही सांगता त्याप्रमाणे कुंडलिनी कण्यात आहे. कणा हाच कुंडलिनीच्या ऊर्ध्व गमनाचा मार्ग आहे. ताठ बसल्याने ज्ञानलालसा वाढते खरे ज्ञानी ताठ बसूनच ज्ञानार्जन करतात. स्वामी विवेकानंदांचा फोटो पाहिला तर पाठीचा कणा ताठच असावा असे त्यांच्या फोटोतील छातीच्या ठेवणी वरून वाटते. आमचे लहानपणी अभ्यास करताना नेहमी ताठ बसूनच अभ्यास करावा अशी सक्त ताकीद असे. कणा व विद्याग्रहण ही एकमेकांना पूरक आहेत दीक्षा या शब्दात दी + क्षा अशी दोन अक्षरे आहेत. दिव्य ज्ञान देणारी ती दीक्षा. ‘दिव्य ज्ञान यतो दद्यात् कुर्यात्पापक्षयंततः। तस्मात् दीक्षेति मा प्रोक्ता।’ वरील व्याख्येत सांगितले आहे की, दीक्षेने सर्व पापांचा नाश होतो. कोणाच्या पापांचा नाश होतो हे सांगताना त्याचे स्पष्टीकरण पुढील प्रमाणे केले आहे. ‘मनसा कर्मणावाचा यत्पापं समवार्जितम्’ मन, वाणी आणि कर्म यांच्या द्वारे जो पापसंचय केला जातो तो दीक्षेमुळे मुळा-पासून नष्ट होतो. म्हणजे शक्तीपात दीक्षेने व्यक्ति कायिक, वाचीक व मानासिक उन्नत होते. याचा अर्थ, शक्तीपात दीक्षेने जागृत झालेली कुंडालिनी कण्यातील ज्ञानतंतूत परिवर्तन घडवीत असावी, असा होत नाही का? कुंडलिनी जागृतीने आत्मज्ञान अभूतपूर्व लाभते. ज्ञानेश्वर व ज्ञानेश्वरी ही या ज्ञानाची सर्वांच्या परिचयाची प्राचिती आहे. हा सगळा समन्वय हेच दर्शविते की, पाठीचा कणा म्हणजेच सुषुम्नानाडी.

पाठीच्या कण्याच्या दोन्ही बाजूला सिंपथेटिक व पॅरासिंपथेटिक नर्व्हस सिमिस्टमची, लहान लहान ग्रंथी स्वरूपात मालिका आहे. या लहान लहान नोड्यूल्स मार्फत शरीराच्या सर्व भागी नर्व्ह सप्लाय होतो. यापैकी सिंपथेटिक नर्व्हस सिस्टिम मार्फत हृदय, फुफ्फुसे आदींच्या क्रिया वाढतात. तर पॅरासिंपथेटिक मार्फत त्या क्रिया कमी होतात. ध्यानात या ऑटॉनॉमस नर्व्हस सिस्टिमवर योग्य ते नियंत्रण राखले जाते. याचे जास्त स्पष्टीकरण पाश्चात्य डॉक्टरांच्या संशोधनातून, साधना व आरोग्य या पुढील प्रकरणात

करू. पण आपण मागे पाहिले आहे कीं, साधनेत हृदयक्रिया मंदावतात. हा परिणाम जागृत कुंडलिनीचे ऊर्ध्वगमन पाठीच्या कण्यातून जसजसे होईल तसतसा होणार. कारण पाठीचा कणा व वरील नर्व्हस सिस्टिम ही एकमेकांशी संलग्न आहेत. तस्मात् जागृत कुंडलिनीचा ऊर्ध्वगामी मार्ग म्हणजे पाठीचा कणा.

आपण मागे पाहिले कीं, जागतिक शक्ती प्राणासह गर्भात टाळूतून कशी प्रवेश करते. कुंडलिनी म्हणजे जागतिक शक्तिचाच भाग आहे. याचेही स्पष्टीकरण केले आहे. ज्या मार्गाने जीवनयात्रा या शरीरात प्रवेश करते त्याच मार्गाने बाहेर पडून तो जीव आपली यात्रा संपवतो. प्राणी आला तैसाची गेला। परि नाही काही बोध झाला । खाल्ला, प्याला, जगला आणि मेला. यामध्ये जीवन म्हणजे काय ? आपण स्वतः जगतो ती आत्मशक्ती अशी आहे ? कोठे आहे ? ती कोठून आली. ती जाते, संपते, त्यावेळी ती कोठे जाते ? याचा जाणाऱ्याला काहीच पत्ता नसतो. या जीवनशक्तीला जाणून घेण्याने जीवनात मौलिक बदल होतो, हेच मुळी विज्ञानाला माहीत नाही. आपण जेथून आलो तिथेच जाणार हा ढोबळ नियम सामान्यांना माहीत आहे. त्या नियमाचे स्पष्टीकरण आध्यात्म ग्रंथ करतात. आत येण्याचा जो रस्ता आहे, तोच आपल्या परतीचा रस्ता आहे. साधनेत ही जागृत विश्वात्मशक्ती आपल्या प्राणाला त्याच रस्त्याने एकेका चक्रातून वर वर नेत असते. याच देही, याच डोळा, त्या रस्त्याची ओळख करून घेणे म्हणजे साधना. तो रस्ता जागृत कुंडलिनी शक्तीमुळे तुम्ही आक्रमत असता. तुमची साधना जितकी प्रगाढ असेल तितक्या समीप ब्रह्मरंध्रापर्यंत तुम्ही पोहचता. ही साधनेत घडणारी प्रक्रिया आहे. तेव्हा खालून वर ब्रह्मरंध्रापर्यंत सरळ जाण्याचा मार्ग पाठीच्या कण्याशिवाय दुसरा असेल असे वाटत नाही. यावरून पाठीचा कणा हाच कुंडलिनीच्या ऊर्ध्वगमनाचा मार्ग.

या कुंडलिनी प्रकरणाच्या सुरुवातीला तुम्ही सांगितले की, गुद

व जननेंद्रिय यांना जोडणारी जी शिवण आहे, त्या शिवणीच्या मध्यभागी कुंडलिनीचे वास्तव्य आहे. यौगिक ग्रंथाधारे व ज्ञानेश्वरांच्या मते कुंडलिनी या शिवणीच्या मध्यभागात असावी असे सूचित केले आहे. माणक्याचे शेवटचे टोक तर गुदद्वारामागे इंच ते सव्वा इंच येते. त्या ठिकाणी ही शिवण नसतेही.

ज्ञानेश्वरादी महान योगी साधनेस बसताना सिद्धासन घालून बसतात. सिद्धासनात डाव्या पायाची टाच उजव्या शिस्नाच्या खोबणीत व उजव्या पायाची टाच डाव्या शिस्नाच्या खोबणीत दाब देऊन टेकवली जाते. याने काय होते तर नैसर्गिकरीत्या गुद व शिस्न यांच्यामधील शिवणीवर ताण बसतो. हे आसन वृषणातील वीर्यग्रंथीवर कार्य करते. या आसनाने काम-भावनेवर नियंत्रण येते. सविस्तर वर्णन साधना व आरोग्य या प्रकरणात पाहू. साधकाच्या दृष्टीने या आसनाचा परिणाम बहुमोल आहे. पण त्याच बरोबर या महात्म्यांच्या समाधी अवस्थेत त्यांना या शिवणीच्या भागी कुंडलिनी जागृतीच्या संवेदना जाणवल्या असतील. म्हणूनच त्यांनी या शिवणीत कुंडलिनीचे स्थान मानले असावे. हे सर्व त्या त्या महात्म्यांचे व्यक्तीगत स्वसंवेद्य अनुभव आहेत. म्हणून कुंडलिनीच्या स्थानाबद्दल मतमतांतरे आहेत. तेव्हा माझ्या अल्पमती प्रमाणे शिवणीत जाणवलेल्या संवेदना केवळ त्या आसनाचा परिणाम असावा. शिवाय आपण कुंडलिनीचा विचार वैद्यकशास्त्र प्रणालीतून करतो. शास्त्रीय परिभाषा त्यावेळी ज्ञात नव्हती. पण त्यांच्या अंतीद्रिय शक्तीला नागाच्या शेपटासारखे दिसणारे हे मणक्याचे टोक दिसले असले पाहिजे. म्हणूनच कुंडलिनी सर्पिणी सदृश मानली असावी.

आपण मागे मणक्याची रचना पाहिली. २२ ते २३ मणक्यापर्यंत मेंदूच्या खालच्या व मागील भागापासून मणक्यात उतरलेल्या मऊ लोण्यासारखा भाग असतो. या मऊ भागात मध्यभागी पोकळी असते. पोकळीत एक प्रकारचा द्रव असतो. हाच द्रव मेंदूच्या बाहेरील आवरणातही असतो. म्हणूनच या

मणक्यातील द्रवाला सेरीब्रो स्पायनल फ्लुईड म्हणतात. हा द्रव वरून खाली येतो व खालून पुन्हा वरही जातो. खालून वर जाण्याकरिता या द्रवात कसलीही वाहिनी नाही. असे असून हा द्रवभाग खालून वर कुठल्या शक्तीने व कसा जातो हे वैद्यकशास्त्र-दृष्टया सुस्पष्ट करता येत नाही. असो २२ ते २३ मणक्या-जवळ हा मऊ भाग संपतो व तेथून त्या मऊ भागापासून ज्ञानतंतूचे तंतूच त्या मणक्यातील पोकळीतून खाली उतरतात. या तंतूची संख्या पुढे पुढे खाली कमी होत जाते व मणक्याच्या शेवटच्या शेपटीत एखादा सूक्ष्म तंतू वा त्या तंतूवरील आवरण या टोकात उतरते. या टोकाकडील भागातही संवेदना असतात. तेव्हा जो तंतू वा तंतूआवरण भाग यात असतो, त्यात संवेदना ग्रहणशक्ती असते. तंतूआवरण हे, तंतूपेक्षा सूक्ष्म म्हणून त्याला बिसतंतू म्हणू. वैद्यकशास्त्र ज्ञानतंतूत संवेदना ग्रहणशक्ती मानते. पण त्या तंतूत एक प्रकारची विशिष्ट शक्ती असते व तीही एका विशिष्ट भागात असते. त्या शक्तीतील चैतन्य विशिष्ट स्थितीत जागृत होऊन संवेदना निर्माण होतात आणि निर्माण झालेल्या संवेदना या स्वसंवेद्य असणार हे उघड आहे. पण याचा वैद्यकशास्त्राला अद्याप शोध घ्यावयाचा आहे. म्हणून जिथे विज्ञान थांबते तिथे अध्यात्म सुरू होते. यौगिक साधनेत शरीरात होणाऱ्या प्रक्रियेची नव नवीन शोधक दृष्टी सुलभ होत आहे, हे अमेरिकन डॉ. वॅलेसच सांगतात. १९७४ साली केलेल्या संशोधनात ते सांगतात— We have yet lot more to learn about the brain functions, their inter-actions and their relationship with the body. मेंदूच्या क्रिया, मेंदूत साधनेत घडणाऱ्या प्रक्रिया याचा शरीराशी असलेला संबंध, वा शरीरावर घडणारा परिणाम, याबद्दल आम्हाला अजून बरेच शिका-यचे आहे. T. M. has provided an easy means of investings-this T. M. बद्दल मी मागील एका लेखात हृषीकेशच्या महेश योग्याच्या

...१५

दीक्षा पद्धतीबद्दल लिहिल्यावेळी सर्व खुलासा केला आहे. आपल्याकडील गुरुमंत्र प्रणाली जशी आहे त्याच स्वरूपात हे आहे. गुरुमंत्र जपताना जे बसण्याचे स्थानमाहात्म्य असते तेही यामध्ये नाही. ऑफीसमध्ये बसूनही ती ती व्यक्ति एकाग्रतेने १५ ते २० मिनिटे करू शकते. असे दिवसातून दोन वेळा करणे. म्हणजे आपल्या महाराजांची दीक्षा घेतलेल्या सामान्यातला सामान्य साधक, जी साधना करेल त्या साधकालाही अितका लाभ तरी निश्चीत होईलच होईल. म्हणजे आपल्या सारख्या सामान्य साधकाच्या साधनेने देखील वैद्यकशास्त्राला शरीरात होणारी प्रक्रिया नवनवीन शोध व बोध देते हा कशाचा परिणाम तर साधनेचा व कुंडलिनी जागृतीचा.

या मणक्याचा शेवटच्या टोकात असणाऱ्या ज्ञानतंतूच्या अवशेषात असे सामर्थ्य असले पाहिजे की, साधनेत त्या ठिकाणची सुप्तशक्ती जागृत होत असावी. एखाद्या ज्ञानतंतूचे शेवटचे टोक आहे. त्या शेवटच्या स्थानापासून पुन्हा शाखोपशाखा फुटत नाहीत अशी कल्पना करा. अशा अग्रभागी संवेदनाक्षमता फार असते. आपल्या शरीरात देखील निरनिराळ्या ठिकाणी संवेदनक्षमता कमी अधिक प्रमाणात आहे. त्या त्या ठिकाणी ज्ञानतंतू असूनही असा फरक आहे. एवढेच नव्हे तर काही ठिकाणे अशी आहेत की, त्या त्या स्थानाच्या भागी संवेदनाच नाहीत. त्यांना ब्लाईंड स्पॉटस म्हटले आहे. आयुर्वेदात मर्मस्थाने सांगितली आहेत. कांही मर्मस्थाने अशी आहेत की, त्या त्या भागी आघात झाला तर प्राणांतिक वेदना होतात. प्रसंगी मृत्यूही ओढवतो. याचे स्पष्टीकरण पाश्चात्त्य वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या करता येणार नाही. मेंदूचा पुढचा भाग म्हणजे आपल्या कपाळाचा आतला भाग होय. (Frontal Lobe) या भागातील मेंदूच्या काही स्थानांचे कार्य अद्याप वैद्यकशास्त्राला ज्ञात झाले नाही. या स्थानी रक्तपुरवठा निसर्गतःच पुष्कळ कमी आहे. हे वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या सिद्ध झाले आहे. साधनेत मात्र या स्थानी रक्तपुरठा अधिक होतो. हे संशोधनांती सिद्ध झाले आहे. साधनेतच असे

का व्हावे हे संशोधकांना अद्याप गूढच वाटते. या भागांत निसर्गतः रक्त-पुरवठा कमी असल्याने तो भाग निद्रिस्थ मानला गेला. म्हणून या भागाला सायलेंट एरिया (Silent area) असे शास्त्रात संबोधले आहे. साधनेत मात्र आपल्या कपाळाच्या आतील भागी रक्तपुरवठा अधिक होतो. त्यामुळे हा भाग कार्यप्रवण होतो. म्हणूनच दोन्ही भुवयांच्या मधल्या स्थानाला योगशास्त्र आज्ञाचक्र मानते. त्या स्थानी आपण आपली दृष्टी स्थिर करू तर मनाची एकाग्रता लवकर साधते .साधना प्रगाढ होते, हा अनुभव आहे. त्याकरिता वैद्यकशास्त्राचा निर्वाळा नको. हा साधकांचा व माझा व्यक्तीगत अनुभव आहे. ज्याची मानसिक एकाग्रता साधत नाही, अशा साधकांनी व इतर वाचकांनी क्रमाक्रमाने हा अभ्यास करून हा अनुभव घेऊन पहावा. पण असे का व्हावे याचे वैद्यकीय प्रणालीतून उत्तर मिळेलच असे नाही.

चीनमध्ये फार प्राचीन कालापासून ॲक्युपंक्चर नामक उपचार पद्धती चालत आली आहे. त्यांच्या मते, शरीरात सात मुख्य चक्रे आहेत. असे शरीरात सातशे बिंदू आहेत. त्या त्या बिंदूंच्या ठिकाणी सुईने टोचायचे. आत टोचलेली सुई तशीच आत ठेवून आतून आजूबाजूला फिरवून काढून घ्यावयाची. दुसरी पद्धत टोचून ठेवून, त्या सुईला योग्य असा विद्युतप्रवाह जोडायचा. या सुया तांबे, चांदी, सोने अशा धातुंच्या असतात. या उपचार पद्धतीने संधिवात, सायटिका अशी असंख्य वाताची दुखणी तात्काळ जादूसारखी बरी होतात. येवढेच नव्हे तर हार्नियाचे ऑपरेशन करताना पायाच्या घोट्याच्या जागी सुई खुपसून ठेऊन सर्जन भूल न देता ऑपरेशन पार पाडतात. त्याच्याही पुढे थायरॉईड सारख्या गळ्यातील ग्रंथीचे मोठे ऑपरेशन रोग्यास भूल न देता त्याच्या दोन्ही मनगटात सुया टोचून लीलया उरकले जाते.

ही सर्व शस्त्रक्रिया आज प्रचलीत आहे. पण विशेष म्हणजे त्या त्या ठिकाणी सुया टोचून रोग्यास वेदना कशा जाणवत नाहीत ? हे संमोहन कसे लाभते ? ते ते विकार विशिष्ट स्थानी सुई टोचण्याने बरे कसे होतात ? याचे कोडे मात्र वैद्यकशास्त्राला उकलत नाही.

या ऑक्यूपंक्चर पद्धतीत शरीरात जी मुख्य सात चक्रे सांगितली व त्या प्रत्येक चक्राच्या अधिपत्याखाली शंभर बिंदू सांगितले, तशी चक्रे वा त्या विशिष्ट स्थानी वैद्यकशास्त्रदृष्टया वैशिष्टयपूर्ण अशी कसलीच रचना नाही. प्रत्येक चक्राच्या अधिपत्याखालील शंभर बिंदू सांगितले. तशी चक्रे वा त्या विशिष्ट स्थानी वैद्यकशास्त्रदृष्टया वैशिष्टयपूर्ण अशी कसलीच रचना नाही. शास्त्रीयदृष्टया समर्थन करताच येत नाही. तेव्हा ज्या वाचकांनी दीक्षा घेतली नाही त्यांनीही कांही काल असे समजावे की, कुंडलिनी व तिच्या प्रवासातील सात चक्रे याचे वैद्यकशास्त्रदृष्टया स्पष्टीकरण करता येणार नाही.

पण या ऑक्यूपंक्चर पद्धतीने तुमच्या विकारावर शस्त्रक्रिया वैद्यकीय शक्ती करीत आहेत. नुसत्या सुया टोचून विकार बरा झाल्याचे रुग्ण ग्वाही देत आहेत. वैद्यकशास्त्र दृष्टया उपपत्ती लावता येते की नाही, या पेक्षा प्रत्यक्षानुभूती श्रेष्ठ आहे. महाराजांच्याकडून दीक्षा घेतलेले माझ्या सारखे, किंबहूना माझ्या पेक्षा वयाने, वैद्यकीय ज्ञानाने, श्रेष्ठ असे कितीतरी डॉक्टर्स आहेत. त्यांना रोज साधनेत येणारा अनुभव हेच सांगतो की, अशी कांहीतरी शक्ती शरीरात आहे. तीच शक्ती साधनेत व साधनेनंतर आपल्या शरीर व्यापारात, मनोव्यापारात, परिवर्तन घडवते. कुंडलिनी जागृतीने साधनेत व साधना केल्याने साधकात संपूर्णतया परिवर्तन कसे घडते हे आत्तापर्यंत पाहिले. तेव्हा कुंडलिनी व षट्चक्रे मानावीच लागतील. या सर्व षट्चक्रांना वैद्यकशास्त्रदृष्टया, स्थानपरत्वे, काय म्हणता येईल? कुंडलिनीचे स्थान मणक्याच्या शेवटच्या भागीच कसे व का मानावे? हे सर्व विवेचन तुम्ही केलेच का? अशी शंका मला येते. कारण तुम्ही सांगता अनुभव हा श्रेष्ठ आहे. तो तर आपल्याला साधनेत येतोच. मग इतके लिखाण करण्याचा प्रपंच फुकटच मांडला का?

तुला असे वाटते का कीं, या ऑक्यूपंक्चरची कार्यकारण मीमांसा कळत नसली तरी वैद्यकीय तज्ज्ञ स्वस्थ आहेत? का व कसे? हा तर

बुद्धीचा धर्म आहे. साधनेत आपल्याला आलेली प्रचीती आपण सहज स्नेह्याला सांगितली. तो म्हणेल अरे तू डॉक्टर आहेस. तुला साधनेत येत असलेला अनुभव, त्याचा वैद्यकीय दृष्टीकोनातून कधी विचार केलास का ? अशा अनेकांच्या प्रश्नाचा धक्का आपल्या मनाला बसू लागल्यांनतर, सहजच विचार येतो, हे खरेच काय असावे ? निदान स्वतःच्या कृतींवर स्वतःचा तरी पूर्ण विश्वास असावा ! आपण प्रापंचिक व्यक्ति. या दीक्षेने आपल्याला लभ्यांश काय झाला ? हे तरी आपल्याला कळले पाहिजे. इतरांना पटवून देता आले पाहिजे. दुसऱ्याच्या गळी हे उतरले तर, साधकांच्या संख्येतच नव्हे, तर त्यांच्या जीवनांत एक चांगले परिवर्तन घडेल. व्यक्तीच्या दृष्टीने, समाजाच्या दृष्टीकोनातून, साधना, शक्तीपात दीक्षा, कशी उपयुक्त आहे याचा वाचक विचार करतील. हे पुस्तक वाटाड्याचे काम करेल.

(२३)

माझ्या आत्तापर्यंतच्या शंकेत महत्वाची अशी शंका विचारते. महाराज पुण्यात वासुदेव निवासात, साधक आपापल्या गावी तेव्हा हा दीक्षा संस्कार कसा होतो ? आपण उभयता दीक्षा घेण्यापूर्वी दीक्षा घेण्याचा माझा मानस व्यक्त केला. त्यावेळी तुम्हीच शंका घेतली होती कीं, अशा मैलो गणती अंतरावरून ही शक्ती त्या त्या साधकापर्यंत येत असावी किंवा येते, हे पूर्णतः न पटणारे आहे. सुरूवातीला तुम्हाला जी शंका आली, तीच शंका आज तुमचे पुस्तक वाचताना वाचकांना येणारच कीं !

आपल्या जवळजवळ चाळीस वर्षांच्या संसारात, असे अनेक वेळा घडले आहे कीं, एखादा विचार मी दवाखान्यात असताना माझ्या मनात यावा, आणि नेमके तेच तू जेवणात केले असावे. एखादी योजना मी मनात आणावी, आणि तू मला म्हणावेस की, अहो नेमके हेच माझ्या मनी आले

होते. असे प्रसंग आपल्या जीवनात कितीतरी वेळा आले. आपल्या दोघांच्या अंतःकरणात असलेला भाव एकमेकांच्या अंतःकरणात पोहचवला जातो व जात असावा हे मानणे भागच आहे. कारण हे घडलेले, घडत असलेले प्रामाण्य आहे. मला वाटते आपल्या सारखाच अनुभव पुष्कळांच्या जीवनात या ना त्या स्वरूपात येत असावा. कित्येक जण बारकाईने मनात साठवतात. तर कित्येक व्यक्ति त्याला महत्त्व न देता विचार करतही नाहीत. आपले जीवन ही प्रयोगशाळा आहे. शाळेत शिकता शिकताच आयुष्य संपणार आहे. असा सूक्ष्म विचार करून जीवनातील प्रत्येक गोष्टीकडे आपण पाहायला शिकू तर आपणास असे दिसेल कीं, आपल्या भोवताली असणाऱ्या व्यक्तीच्या मनातील चांगले अगर वाईट याचाही परिणाम आपल्या मनोवृत्तीवर होतो.

बरेच वर्षांपूर्वी एक घडलेली घटना माझे वाचनात आली होती. त्यातील स्थल व काल हे आज स्मरणात नाहीत. पण घटना अशी—एक सालस व्यक्ति रस्त्यावरून जात होती. जाता जाता त्या व्यक्तीच्या मनात एकाएकी दुष्ट विचारांनी गर्दी केली. ती व्यक्ति परत घरी गेली. त्या महाभागानी शांत मनाने विचार केला. काही वेळाने त्याच रस्त्याने ती व्यक्ति मंद गतीने गेली व तशीच परतली. हा उपक्रम दोन तीन दिवस केला. त्या व्यक्तीच्या ध्यानी आले की, विशिष्ट भागी आल्यानंतर विचारात काहीतरी परिवर्तन घडते. त्यानंतर बारकाईने तपास करता असे कळले कीं, काही परस्थ व्यक्तीनी ती जागा भाड्याने घेतली आहे. ही सर्व घटना त्यांनी आपल्या पोलिस अधिकारी मित्राला सांगितली. त्यांतून मोठ्या दरोड्याचा व खुनाचा तपास लागला.

व्यवहारात एक म्हण आहे. 'संगतगुण सोबत गुण' म्हणून संगत चांगली असावी. घरात नेहमी सोबत चांगली राखावी. मुलांचे विचार चांगले असावे असे वाटत असेल तर घरची व्यक्ती शुद्ध आचारी, विचारी असावी. आपले मन हे शरीरात रेडिओ केन्द्र सारखे काम करते. त्याला शास्त्र

mind stuff म्हणतात. तुमच्या मनात उठणाऱ्या या लहरी तुमच्या शरीराबाहेरही कार्य करतात. चांगल्या विचाराने निर्माण होणाऱ्या लहरी गोलाकार स्थितीत व पिवळट, सोनेरी अशा रंगाच्या असतात. या उलट दुष्ट विचारांच्या लहरींचे वलय चौकोनी, वेडे बाकडे या आकाराचे असते व त्याचा रंग धूसर, काळपट असा असतो. वरील विवेचनावरून एक कळले की, मनातील विचार गतीशील असून ती गती मनाबाहेर, म्हणजेच त्या शरीराबाहेरही गतीमान होते. मनातील विचारात शब्दोच्चार नसतात. त्यामुळे या विचारात शब्दामुळे उत्पन्न होणाऱ्या हवेतील नादलहरी नसतात. तरी पण मनातील विचार शरीराबाहेर गतीमान होतात. या गतीत नाद नसतो. नाद नसल्याने ते विचार श्रवणेंद्रियाने ग्रहण करता येणार नाहीत. ते नाद सूक्ष्म असतात पण गतीत तीव्रता असते. आपले श्रवणेंद्रिय स्थूल नाद ग्रहण करते. सूक्ष्म नाद ग्रहण करण्यास सूक्ष्म मन हेच योग्य आहे. त्याकरता मन त्यावेळी हे ग्रहणक्षम अवस्थेत असावे लागते. म्हणूनच शास्त्रज्ञांनी हे सूक्ष्म नाद पकडण्याकरता यंत्राचे सहाय्य घेतले. यंत्राच्या सहाय्याने व्यक्तीचे विचार व त्या विचारानुरूप व्यक्तीच्या शरीरातून बाहेर पडणारे तेजोमय किरण, त्याचे रंग, रूप याचे भौतिकशास्त्रदृष्टया चित्रण करून सूज्ञांच्या पुढे ठेवण्याचा प्रयत्न केला.

जमिनीत पेरणी करण्यापूर्वी मशागत केली जाते. कारण ते क्षेत्र योग्य असेल तरच बीजांकूर होईल. मी मागे सांगितले की, अध्यात्मातील नियम, ‘Like polee attract’ असा आहे. समान मनोधर्मीय व्यक्ति एकमेकांच्या जवळ लवकर येतात, म्हणून दीक्षा घेण्याच्या पहिल्या दिवशी आपण पहाटे उठून, शौचमुखमार्जन करून, आंघोळ करावी. पहाटे उठल्यापासून शक्यतो मौन पाळावे. मौनावस्था सांभाळतच शांत चित्ताने सर्व व्यवहार करावेत. महाराजांवर तुमचा विश्वास नसेल तर नसेना कां ? पण महात्मा गांधी सांगतात, “ मी आयुष्यात अनेक वेळा मौन पाळल्याने इतक्या कामाच्या व्यापात व उतार वयात माझी मनःशांती कधी ढळली नाही. आंतर्बाह्य

शुचितेचे मौन हे एक साधन आहे. हे त्या द्रष्टयाचे बोल तरी मानाल! नंतर तुमच्या घरी देव असले तर देवापुढे नाही तर पवित्र, पूज्य वाटणाऱ्या व्यक्तीच्या फोटोपुढे दिवा, उदबत्ती, लावा. फुले वाहा, नारळ, अल्पशी साखर, गुळाचा खडा, असा नैवेद्य दाखवा. शक्यतो मन विचाररहित करून बसा. यात स्वतः महाराजांचेही स्मरण वा चित्रण डोळ्यापुढे आणू नका.

ही सर्व महाराजांची आज्ञा दीक्षाग्रहण करण्याच्या प्रथम दिवशीची व त्या वेळेची आहे. दीक्षेचा अंकुर ज्या समयी तो तुमच्या शरीरात रुजणार आहे, त्यावेळी तुमचे शरीर व मन शुद्ध असावे हा त्यामागील हेतू आहे. एखादे रोपटे चांगले मूळ व फळ धरायचे असेल तर जमीनीबरोबर पाणीही निर्दोष लागते. म्हणून पुष्कळ विहिरीत शेतकरी अंघोळ करणे, साबण लाऊन कपडे धुणे याला मनाई करतात. तेव्हा निदान दीक्षाग्रहण करते समयी तरी तुमची अंतर्बाह्य शुचिता असावी, हा श्रींचा संदेश तुम्हाला योग्य वाटतो ना? त्या आज्ञेच्यामागे कांही विचारप्रणाली, शास्त्रीय बैठक आहे हे पटते ना? आपण व्यवहरात पहातो कीं, द्राक्षाकरता निराळे खत पाणी लागते, ऊसाकरता सल्फेट, फॉस्फेट, आदि विविध घटक लागतात. यात काय आहे तर, ज्या प्रकारचे बीज आहे, त्या बीजांच्या धर्मानुसार, गुणानुसार, वृत्तीनुसार, अनुकूल भूमिका असावी. म्हणजे समानधर्मीय जमीन असेल तरच तत्सजातीय अंकुर फुटेल. दीक्षेच्या सत्समान धर्मीय तुमच्या मनातील त्या वेळची स्थिती असावी. अंतर्बाह्य शुद्ध असावे, या उदात्त व शास्त्रीय हेतूने श्रींनी दीक्षाग्रहण करताना तुमच्या शरीरातील व मनातील सुयोग्य स्थिती असावी म्हणून तशी आज्ञा दिली.

म्हणजे दीक्षा ग्रहण करण्याच्या पहिल्या दिवशीच अंघोळ वगैरे करून शुचिर्भूतपणे बसल्याने दीक्षाग्रहण सुलभ होते. असा तुमच्या सांगण्याचा भावार्थ. मग असे जर आहे तर रोजच हा नियम पाळल्याने साधना चांगली होईल. तेव्हा श्रींनी रोज सकाळी अंघोळ वगैरे करूनच साधनेस बसावे अशी आज्ञा का दिली नाही?

तशी जर आज्ञा दिली असती तर तीन चतुर्थांश साधक साधनेस बसलेच नसते. आपल्या मनोधर्माची पूर्ण कल्पना त्यांना आहे. आणि तू म्हणतेस तशी स्नानादि कर्तव्ये करून जर साधना केली तर साधना निश्चितच चांगली होईल. प्रथम दिवशी दीक्षा ग्रहण करणेची वेळ देखील श्रींची व दत्तमहाराजांची एकच, सकाळी सहा. फार पहाट नाही. सूर्योदयाचा संधिकाळ. सूर्योदयाचा व सूर्यास्ताचा संधिकाल हा भाव परिवर्तनासाठी उपयुक्त काल आहे. त्यावेळी साऱ्या सृष्टीतच नव्हे, तर आपल्या मध्येही परिवर्तन होत असते. प्रातःसमयी सारी सृष्टी उल्हसित असते. मनही प्रसन्न असते. ही वेळ नामस्मरणासाठी, आत्मस्मरणासाठी फार उपयुक्त आहे. 'अहंब्रह्मास्मि' हा भाव मनात धारण करण्यास ही वेळ अनुकूल असते. सूर्योदयाप्रमाणे सूर्यास्ताचा समयही संक्रमणाचा, भावपरिवर्तनाचा समय आहे. भजन, प्रार्थना, संध्यावंदन यावेळी याच करता करतात. सकाळी उठल्यानंतर 'स्मरेच्चमधूसूदनम्' असे आयुर्वेद वैद्यकशास्त्राचे प्रणेते याच करता सांगतात. तेव्हा श्री नी साधना ग्रहण काल जो निवडला तो निसर्ग नियमाचा अभ्यास करूनच. जगातील यच्चयावत शास्त्रप्रगती ही निसर्ग नियमाला धरूनच आहे. शक्तीपात दीक्षा हे मानवांचे दुष्टापासून सुष्टाकडे, अनीतीपासून नितीकडे; राग, लोभ, आदिविकारांपासून मनःशांतीकडे परिवर्तन घडवणारे शास्त्र आहे.

दीक्षा ग्रहण समयी श्रींची आज्ञा काय असते तर, शक्यतो मन विचाररहित करा. म्हणजे तुमच्या शरीरात प्रवेश करणाऱ्या शक्तीचे स्वागत करण्यास योग्य अशी तुमच्या मनाची अवस्था असावी. उदाहरणार्थ, तुमच्याकडे एका व्यक्तीचा अचानक निरोप आला. मी अर्ध्या तासात तुमच्याकडे येत आहे. जरुरीचे काम आहे. तुम्ही विचारात पडता, काय काम असावे? त्याची येण्याची मार्गप्रतिक्षा करताना तुमच्या मनात कसलाच विचार नसतो. फक्त त्या व्यक्तीच्या येण्याचाच विचार असतो. याला स्वागतसिद्ध अवस्था म्हणतात.

मला वाटते आपण उभयता ज्या दिवशी दीक्षा घेतली त्यावेळी तुमच्या मनाची अशीच अवस्था होती. कारण दीक्षा पद्धती म्हणजे काय आहे? महाराज कुंडलिनी जागृत करतात म्हणजे आपल्याला त्याचे प्रत्यंतर काय जाणवणार? आपण एरवी डोळे मिटून बसू त्यापेक्षा या बसण्यात खरेच काही जाणवणार आहे की, नुसता आभास आहे? अशा चिकित्सक बुद्धीने तुम्ही त्या महाराजांच्या शक्तीचे परिक्षा स्वरूप स्वागत करण्याच्या हेतूनेच बसला होतात.

तुझे म्हणणे अगदी योग्य आहे. माझ्या मनाची प्रथम दिवशीची अवस्था शक्तीपात दीक्षाग्रहण करण्यात पूर्णतः अनुकूल अशीच होती. फक्त मला माझी मानसिक स्थिती व दीक्षा ग्रहणता यांचा हा अन्योन्य संबंध माहीत नव्हता. माहीत नसताना माझी ती मानसिक अवस्था महाराजांनीच घडवून आणली असावी असे मला आता वाटते. यावरून एक ध्वनित होते की, दीक्ष ग्रहण करण्यात आपल्या मनाचा मोठा भाग आहे. मनाची receptivity जितकी अनुकूल असेल तितक्या योग्य तऱ्हेने, तीव्रतेने, दीक्षा ग्रहण केली जाते. दीक्षेचे स्वागत शरीरात योग्य होते. म्हणजेच कुंडलिनी जागृती चांगली होते. दुसऱ्या शब्दात असे कीं, ही शक्ती शरीरात प्रवेश करताना मानासिक अवस्था अनुकूल असावी. नाही तर या शक्तीप्रवेशाला मनाचा अडथळा होतो.

आपल्या शरीराचे व्यापार कसे चालतात पहा. ही ज्ञानेंद्रिये व मन ही आपली गुलाम आहेत. आपण त्यांना कधी लगाम घातला नाही; म्हणून ती झालीत मालक. मनाने सांगावे व इंद्रियाने करावे. आपल्या अंतर्यामी प्रेरणेला सदसद्विवेकबुद्धीला (Sub conscious mind) अंतर्यामी काही स्थानच नाही. याला कारण या जाणिवेच्या (Conscious) पलीकडे आत, आत काही नेणीव आहे याची आपण शांत चित्ताने दखलच घेत नाही. याला कारण आपण आपल्या बुद्धीला नको तितके महत्व देतो म्हणून Head governs the body. अशी आपली स्थिती झाली आहे.

सर आर्थर स्टॅन्ले एडिंग्टन, आपल्या 'दि नेचर ऑफ दी फिझिकल वर्ल्ड' नामक पुस्तकात म्हणतात कीं, व्यक्तीत दर एक सेकंदाला जो अंतर्यामी बदल होत असतो तो रासायनिक मनाने. मनच सर्व शरीर चिन्हांचे परिवर्तन करते. आणि शरीरात मनाकडून होणारे परिवर्तन थांबवून, ते परिवर्तन जागृत कुंडलिनीकडून घडवायचे आहे. आणि याच हेतूने श्री दीक्षा ग्रहण करण्याचे दिवशी आपण कोणत्या मानसिक अवस्थेत असावे हे आवर्जून आपल्या कल्याणाकरिताच सांगतात. साधकाची मनाची अवस्था सुयोग्य असली म्हणजे महाराजांच्या शक्तीचा प्रवेश सुलभतेने होतो. दीक्षा लाभली कीं नाही, असा संभ्रम साधकात निर्माण होत नाही.

आता महाराज पुण्यात आणि आपण बार्शीत. तेव्हा वासुदेव निवासातून निघालेली शक्ति, व्यक्ति असेल त्या, त्या, जवळच्या वा अतिदूरच्या गावा-पर्यंत, नव्हे परदेशातही कशी जाते? विजेचा प्रवाह तारेच्या माध्यमातून जातो तसा या शक्तीसंचाराचा माध्यम कोणता?

तुझ्या शंकेचे उत्तर मी एक तुलाच शंका विचारून तुझ्याकडूनच वदवून घेतो. माझ्या मनात आलेले विचार तुला अगर तुझ्या मनातील मला, मी दवाखान्यात असताना, माझ्यापर्यंत अगर तुझ्यापर्यंत आलेच कसे? अंतःकरणातले विचार अंतःकरणाला भिडले कसे? जे विचार शब्दरुपात वा ध्वनिरुपात व्यक्तच झाले नाहीत, ते अव्यक्त शब्द अव्यक्त मनाला कळले कसे? म्हणजे शब्दाचे व आवाजाचे वहन जसे हवेत नाद लहरी उत्पन्न झाल्यामुळे होते, तसे या अंतर्यामी विचाराचे वहन हवेमुळे होत नसावे. कारण अंतर्यामी उठणारे विचार बाह्य हवेवर कसलीच प्रतिक्रिया करीत नाहीत. पण एक मात्र निश्चित कीं, एक चित्तात उठणारे तरंग दुसऱ्या व्यक्तीच्या अंतरंगात प्रवेश करायचे झाले तर त्यावेळी त्या व्यक्तीचे अंतरंग दुसऱ्या विचारांनी, विकारांनी, भावनांनी, भारावलेले नसावे कारण ज्याचा प्रवेश आत व्हायचा आहे त्याच्याकरिता ते दालन उघडे, मोकळे, तरी पाहिजेच ना? दुसऱ्याच्या

घरात प्रवेश करताना त्याने तुम्हाला आत येण्याच्या दृष्टीने स्वागतभाव वा सुस्वागतम् तरी करायला पाहिजे नां? आणि महाराजांची प्रथम दिवशीची आज्ञा याच हेतूने प्रेरित आहे. या शक्तीचे वैशिष्टय असे आहे कीं, एकदा तिने तुमच्या शरीरात प्रवेश केला कीं, ती पुन्हा बाहेर पडतच नाही. माझ्या इच्छा लहरी दवाखान्यातून आपल्या घरी पोहचतात. त्यात दवाखाना व घर हे अंतर पुण्यातील वासुदेव निवास व बार्शीतील आपले निवासस्थान, या अंतराच्या मानाने खूपच कमी आहे हें मान्य आहे. पण ही अंतर्यामी प्रेरणा शब्द प्रेरणेच्या मानाने सूक्ष्म आहे. व्यक्त ध्वनी लहरी स्थूल तर अंतर्यामी उठणारे तरंग अति सूक्ष्म याला मॉलिक्युलर वेव्हज म्हणतात. आता विज्ञानाने हे सिद्ध झाले आहे कीं, पदार्थांचे पृथःकरण करताना अणु, परिमाणु, अशा स्वरुपात पुढे, पुढे, सूक्ष्मात जस जसे जाऊ, तस तसे, पुढे शक्तीच हाती येते. पदार्थ हरवून जातो. जडत्व नाहीसे होते. त्या सूक्ष्म अवशेषात कल्पना करता येणार नाही इतकी शक्ति असते. आणि या इच्छा लहरींचे असेच आहे, पण ती इच्छा अतीव पाहिजे. जितकी इच्छा तीव्र तितकी तिची शक्ति अधिक म्हणूनच आपण व्यवहारात म्हणतो कीं, अरे तुझ्या अंतःकरणात तळमळ असेल तर तुझ्या हातून ते कार्य झालेच पाहिजे. व्यवहारात असेही म्हटले जाते कीं, दुसऱ्याचे वाईट करून त्याचा तळतळाट घेऊ नये. आणि या गोष्टी तशा घडतातही. 'ज्या हाताने करावे त्याच हाताने भरावे' ही म्हण काय दर्शवते? स्वामी शिवानंद काय म्हणतात पहा —

Any word or mantra uttered silently, produces molecular waves, gross, subtle, and even more subtle. These waves spread throughout the universe. कुठलाही मंत्र वा शब्द मनातल्या मनात जपायचा. मंत्रात सामर्थ्य असते. जे रक्षण करते तो मंत्र अशी मंत्राची व्याख्या आहे. मंत्रातील प्रत्येक शब्दात सामर्थ्य, पावित्र्य असते. उदाहरणार्थ, राम, कृष्ण, वासुदेव, आदि. अशा जपण्याने ज्या सूक्ष्म लहरी उत्पन्न होतात त्या लहरींची तीव्रता, वहन व कार्यप्रवणता, गूढ, अतिगूढ, अनाकलनीय

असते. अशा या लहरी त्या जपणाऱ्याच्या अंतर्यामीच उठतात असे नव्हे, तर त्या अखिल विश्वात पसरतात.

मला वाटते आपल्याकडे गुरुमंत्रही सद्गुरु देतात व मंत्रदीक्षा घेणाऱ्यालाच तो मंत्र अत्यंत सूक्ष्म स्वरात गुरुमुखातून दिला जातो. जपणाऱ्यानेही तो मनातल्या मनात जपावा अशी आज्ञा दिली जाते, ती याच हेतूने असावी.

तुझी शंका अगदी समर्पक आहे. तेव्हा वासुदेव निवासातून ज्यावेळी श्री दीक्षा देत होते, त्यावेळी किंवा आता दत्तमहाराज देतात त्यावेळी त्यांच्या मुखातून बाहेर पडणारी आज्ञा अंतर्प्रेरणेतूनच किंवा अंतर्यामी शब्दातूनच प्रगट होत होत असावी. तसे नसते तर आश्रमात असणाऱ्यांना त्यांचे शब्द ऐकू गेले असते. दीक्षा देताना आश्रमातून काय उच्चारतात, कसे उच्चारतात हे सगळ्यांना समजले नसते का ? हे अनाकलनीय वाटणारे सर्वांना आकलनीय झाले नसते का ? महाराजांच्या अंतर्मुखातून उठणारा ध्वनी बार्शीपर्यंत नव्हे तर अखिल विश्वात पसरावा, त्याची शक्ति तीव्रतर असावी म्हणूनच तो silently च नव्हे तर most silently हे महाभाग उच्चारत असावेत असे मला वाटते.

आता माझी शंका अशी कीं, दवाखान्यात बसून तुम्हाला जे वाटले ती प्रेरणा आपल्या घरी आली हे मान्य आहे. पण घरात मुलीही आहेत. मग ती प्रेरणा त्यांच्या अंतर्मनात का रुजली नाही ?

माझी प्रेरणा काय तर जेवणात ' तू ' हा जिन्नस आज करावास किंवा आपणा परस्परांना वाटले आज हे काम करावे. यात परस्परांचाच संबंध नाही का आला ? ' तू ' अमुक करावे यात ती प्रेरणा तुलाच तो संदेश देणार. महाराज पुण्यात बसून ज्यावेळी दीक्षाज्ञा देतात त्यावेळी ती आज्ञा पूर्वी ज्या ज्या व्यक्तींना पत्ररूपाने दिली असेल त्या त्या व्यक्तीतच प्रवेश करणार नाही तर काय झाले असते पहा. आपल्याला दीक्षा दिली त्याच दिवशी

आपल्या मुली, नातवंडे, सगळ्यांना घेऊन आपण बसलो असतो व सगळ्यांना दीक्षा एकाच दिवशी झाली नसती का ? कित्येकात पत्नीला दीक्षा झाल्यानंतर पतीला सहा महिनेपर्यंत तिष्ठत का राहावे लागले असते. ?

तुम्ही मागे सांगितले की, मंत्र हा मनातल्या मनात उच्चारला तर त्या मंत्राने किंवा त्या संकल्पाचे स्पंदन सर्व विश्वात होते. मग महाराजांनी शक्तीपात दीक्षेचा संकल्प वासुदेव निवासातून आज केला असे समजा. तो संकल्प ज्या व्यक्तींकरिता असेल ती व्यक्ती कोणत्या का गावी असेना, त्या व्यक्तीत प्रवेश करणार मग दीक्षा देताना महाराजांना त्या व्यक्तीच्या निवास ग्रामाची आवश्यकता काय ?

तुझ्या म्हणण्याचा भावार्थ असा दिसतो की, या शक्तीला ग्राममर्यादेची आवश्यकताच नाही, तर आपण महाराजांना आपल्या गावाचे नांव तरी का कळवावयाचे ? शिवाय कित्येकांना तुम्ही तुमच्या घरीच देवापुढे बसा अशी आज्ञा येते. आपल्या सारख्या काही जणांना आपले घर सोडून दादा शास्त्रीच्या घरी बसा असे सांगितले जाते. तेव्हा अशा विशीष्ट स्थानभेदाचे प्रयोजन काय ? त्या शक्तीग्रहणतेकरता गावाच्या नावाची आवश्यकता नाही. पण आपण महाराजांना दीक्षा देण्याबद्दल विनंतीपर पत्र पाठवल्यानंतर, त्या पत्राचे उत्तर येण्याकरिता गावाचे नांव, ठावाठिकाणा, त्यांना कळला पाहिजे नां ? त्या शिवाय त्यांनी तरी आपणास अनुज्ञा कशी द्यायची ? त्याविना त्यांच्या आज्ञेचे पालन तरी आपण कसे करणार ?

आता पुन्हा तुझी शंका पुढे येईल की, हे तरी मी सांगतो त्याला आधार काय ? त्या करिता निरनिराळ्या व्यक्तीचे अनुभव देतो. हणमंत रंगनाथ कुलकर्णी (साकतकर), हे पेन्शनर शिक्षक आहेत. त्यांनी आपल्या साकत गावाहून महाराजांना दीक्षा देण्याकरिता विनंती केली होती. बरेच दिवस झाले श्रींच्या कडून पत्रोत्तरच नव्हते. यथाक्रमेण ते त्यांच्या नातेवाईकांच्या लग्नानिमित्त पंढरपुरी गेले. भाविक वऱ्हाडी मंडळी बरोबर हे साकतकरही पहाटे नदीवर

स्नानास गेले. स्नान आटोपून साकतकर संध्या, वंदन, पूजा, करीत वाळवंटातच बसले. सहाच्या सुमारास पूजा करता करता त्याना कसेतरी व्हायला लागले. काय होते आहे हे कळण्याचे आतच त्याचे कांही अंगविक्षेप चालू झाले. बरोबरची मंडळी थोडी अस्वस्थ झाली. त्यांच्यापैकी एकाने म्हटले यांना फफरे (घुरऽऽ) येत असावे. थोड्या वेळाने कमी होईल, उगाच हलवून त्यांना त्रास नका देऊ. सर्व क्रिया होऊन ते स्वस्थ स्थितीवर आल्यानंतर त्यांनी सांगितले, मला फेफरे वगैरे कांहीही येत नाही. प्रकृतीत स्नानापूर्वी काही आजारही नव्हता. पण काय झाले व कसे झाले हे मलाही कळले नाही.

लग्न समारंभ आटोपून ते गावी आले तर ते ज्या दिवशी आपल्या गावाहून पंढरपुरी गेले, त्याच दिवशी दुपारी वासुदेव निवासातून श्रींचे, दुसरे दिवशी सकाळी ६ ला त्यांचेच घरी साधनेत बसा असे पत्र साकतला त्यांच्या घरी आले. आता तूच विचार कर, त्यांना आज्ञा आली साकत गावी बसण्या बद्दल. दीक्षा लाभली पंढरपुरी. म्हणजे साकत व पंढरपूर यातील व्यावहारिक मैलो गणती अंतर दीक्षेच्या व्यवहाराला आड आले नाही.

आणखी एका उदाहरणाचा मी मागे उल्लेख केला आहे. महाराष्ट्र बँकेचे, बार्शी शाखेत, म्हैसकर म्हणून एजंट होते. यांची बदली पुण्यास झाली. घर बार्शीसच होते. ते स्वतः पुण्यास असल्याने त्यांना त्यांच्याच पुण्यातील घरी दीक्षेस बसण्याबद्दल आज्ञा आली. इथे बार्शीत त्यांच्या मंडळींना बरे नव्हते. आजारपणात स्वतः म्हैसकर आपल्या जवळ असावेत, या इच्छेने त्यांनी त्यांना तार केली. ते बार्शीत आले. दुसरे दिवशीच त्यांना दीक्षा ग्रहण करायची होती. प्रश्न असा उद्भवला कीं, आज्ञेत पुण्यात बसण्याचा उल्लेख होता. तेव्हां आता कसे करायचे? त्यांनी आमचा सर्वांचा सल्ला घेतला. त्यांना बार्शीतच दीक्षेचा लाभ झाला. तेव्हा ग्राममर्यादा दीक्षा ग्रहणाकरता लागत नसावी. दीक्षा संकल्पाच्या वेळी महाराजांना तुझे नाव माहीत नसताना

तुलाही संकल्पसिद्धी लाभलीच. या सर्व घटनावरून एक ध्वनीत होते कीं, ग्राम व व्यक्तीचे नांव हे आज्ञापत्राच्या पत्र व्यवहाराच्या दृष्टीनेच आवश्यक आहे.

तेव्हां मला वाटते दीक्षा देताना या विभूती ज्यांना ज्यांना त्या दिवशी दीक्षेस बसण्याबद्दल आज्ञा दिली गेली आहे, त्यांना त्यांना दीक्षा लाभावी असाच संकल्प करीत असाव्यात. प्रत्येकाच्या सर्व नावांचा उच्चार बरोबर सकाळी सहालाच कसे होणे शक्य आहे? बहुतेकांना दीक्षा सकाळी सहा-लाच दिली जाते. तो क्षण महत्वाचा आहे. क्षणात ती शक्ती सर्वांना लाभावी लागते. संकल्प देखील त्याच क्षणी व्हावा लागतो. क्षणातल्या संकल्पात नावातली विविधता असणे असंभवनीय वाटते.

तुमच्या सांगण्याचा भावार्थ असा दिसतो कीं, महाराज दीक्षासंकल्पही बरोबर सहालाच करीत असावेत व त्याच क्षणी ती शक्ती साधकाच्या शरीरात प्रवेश करीत असावी. पण यामध्ये दीक्षासंकल्प लहरी साधकापर्यंत पोहच-ण्यास जो अत्यल्प कां होईना अवधी लागणार आहे त्याचा विचार तुम्ही केलेला दिसत नाही.

शब्दाचे वहन वायूलहरीतून होते. वातावरणात उठलेल्या शब्द लाटा-व्यक्ती पर्यंत पोहचण्यास अवकाश लागतो, हे शिकत असताना शिकलेले विज्ञानच तुझ्या शंकेस कारणीभूत आहे. इथे महाराजांचा संकल्प शब्दरूपात ध्वनीलहरीत, नाहीच नाही, तो अंतर्यामी शक्तीतून आहे, चंद्रावर उतर-लेल्या चंद्रवीरांना पृथ्वीवरून दिलेला संदेश पोहचतो. तो ही लगेच, अंतर अगणित, चंद्रावरील वातावरणात निर्वात स्थिती असते. चंद्र व पृथ्वी यात आकाश हे समान माध्यम आहे, आकाशातून शब्दाचे वहन होते. आकाशात होणाऱ्या शब्दवहनाला अवकाश लागत नाही, हीच स्थिती रेडिओ वेव्हची आहे. आता तू म्हणणार की चंद्रावर, काय किंवा रेडिओ ट्रान्समिटिंग सेंटर मधून काय, जे आपणास लगेच ऐकू येते ते यांत्रिकीकरणातून रेडिओ स्टेश-नात बसवलेल्या ट्रान्समिटर मधून शब्दाचे चुंबकिय लहरीत रूपांतर

(Modilation) केले जाते. रेडिओमध्ये त्यांचे पुन्हा मूल शब्दीकरण (Demodilation) करतात. मग तो शब्द आपणास ऐकू येतो. यात बोललेले त्वरीत ऐकू येण्यात यंत्र शक्तीचा कार्यभाग मोठा आहे. याला कारण मूळ जी शक्ति बोलते ती आपल्यासारखी सामान्यच असते. सामान्याच्या शब्दातील जोर सामान्यच असतो. याला उदाहरण देतो. कांही व्यक्ति महात्मा गांधींकडे त्यांच्या राष्ट्रीय धोरणातील चुकीच्या मार्गाची त्यांना पूर्ण जाणीव करून द्यायची या विरोधात्मक भूमिकेतून गेले. गांधींच्या सान्निध्यात गेल्यानंतर त्यांच्या व्यक्तीमत्वाने त्यांचा विरोधच विरघळला ! या घटना नावानिशी मागे प्रसिद्ध झाल्या आहेत. त्यांच्याकडे जाणाऱ्या व्यक्तीही विद्वान होत्या. रंगाने, रूपाने, शरीरयष्टीनेही महात्मा गांधींच्यापेक्षा, आपल्या सामान्यांच्या दृष्टीकोनातून त्यांचे व्यक्तीमत्व सरस भासणारे होते. अशांचा विरोध त्या महाभागापुढे त्यांच्या शब्दांनी विरघळला कसा ? शब्दाशब्दातील सामर्थ्य व्यक्तीनिष्ठ आहे हे मान्य करावेच लागते. त्याचबरोबर ते शब्दसामर्थ्य व्यक्तीच्या आकृतीबंधनिष्ठ नाही हेही महात्मा गांधींवरून सिद्ध होते. योगाला " Goining the individual Soul to the universal Soul " असे जेम्स मॅकार्टने म्हणतात. हे आपण मागे पाहिले आहे. म्हणजे पाश्चात्य विद्वानांच्या मते योगी पुरुषांची व्यक्तीगत शक्ति ही विश्वशक्तीशी एकरूप झालेली असते. यालाच कुंडलिनी जागृती म्हणतात. या कुंडलिनी जागृतीची फिजीऑलॉजी ज्ञानेश्वर त्यांच्या शब्दात काय सांगतात पहा. ' पिंड पिंडाचा ग्रासू ' म्हणजे कुंडलिनी जागृती नंतर शरीरात काय होते, तर पिंडाकडून पिंडाचा ग्रास होतो, म्हणजे एक पिंड दुसऱ्या पिंडाला आपले भक्ष्य बनवते, याचा सरळ अर्थ, त्या पिंडाला आपल्यात सामावून घेते. भक्ष्य करणारे पिंड भक्ष्यापेक्षा महान असलेच पाहिजे. ज्ञानेश्वरांची ही अनुभूती आहे. वाचकांना पटत नसली तरी मान्य करावीच लागेल. तेव्हा महाराजांची व्यक्तीगत शक्ति आत्मा, शब्द, ही विश्वशक्ति आहे. विश्वशब्द हा विश्वात पसरण्यास वेळ

लागणार नाही. त्या शब्दाकरता शब्दनादाच्या निनादाची आवश्यकताच काय? महाराजांच्या मनी आपल्याला दीक्षा देण्याची स्थल, काल, स्वरूपात इच्छा झाली की, त्या वेळेला, त्या दिवशी ती होणारच! याचा सरळ अर्थ ज्या दिवशी आश्रमातून आज्ञापत्र पत्ररूपात आले त्याच वेळेला ती शक्ति विश्वात अवतरली.

म्हणजे तुमच्या सांगण्याचा अर्थ असा होतो की, आश्रमातून महाराज ज्या ज्या महाभागांना अमूक दिवशी दीक्षा घ्या, असे लिहितात, त्याच वेळेला त्यांच्या इच्छाशेने त्या शक्तीचा संचार विश्वात होतो. व त्यांच्या इच्छे-प्रमाणे ती महाराजांची विश्वशक्ति साधकात प्रवेश करते. तुम्ही या पूर्वी एक मत मांडले व आता हे दुसरेच मत प्रतिपादन करीत आहात. तेव्हा खरे कोणते?

विज्ञानाच्या सहाय्याने शास्त्रज्ञ ज्यावेळी परम तत्वाला जाणून घेऊ पहातात त्यावेळी ते म्हणतात, परमाणू कणही आहे व प्रकाशही आहे. मी तर शास्त्र-ज्ञही नाही. विद्वान तर नाहीच नाही. एक सामान्य पामर. माझ्या सामान्य बुद्धीतून गुरूप्रेरणेने जे स्फुरले तेच मांडतो. तेव्हा माझे सांगणे सामान्यच असणार. मी म्हणतो तेच खरे असे कसे म्हणू? तरीपण दोन्ही मते सत्य असावीत असे वाटते. त्याला एका साधकाची अनुभूती सांगतो. बार्शीतील बापूसाहेब बुड्ढख. महाराजांना दीक्षा देण्याबद्दल त्यांनी पत्र लिहीले बरेच दिवस उत्तर आले नाही. ते पत्राची वाट पाहात होते. असे कांहीच नाही. बार्शीत पुष्कळांनी दीक्षा घेतली आहे. आपणही घ्यावी, ही सामान्य इच्छा. एक दिवस रात्री पडल्या पडल्या झोप येईना म्हणून मासिक वाचत ते बिछा-न्यावर होते. दिवा घालून झोपावे म्हणून त्यांनी मासिक बाजूला केले. त्यांना समोर हसत उभी राहिलेली महाराजांची मूर्ती दिसली. त्यांनी लगेच 'महाराज, तुम्ही यावेळी कसे आलात?' असे म्हटले खरे, पण लगेच त्यांच्या लक्षात आले की, घराचे सर्व दरवाजे बंद आहेत. आपण बेड रूमचा दरवाजाही आतून

बंद केला आहे. मग मात्र ते घाबरून गेले. लाईट बंद करण्याच्या भानगडींत न पडता तोंडावरुन पांघरुण घेऊन झोपले. पण झोप कशाची येते ? पुन्हा दहा मिनिटांनी पांघरूण बाजूला केले. आणि पाहताच तो तीच हसरी मूर्ती उभी आहे ! पुन्हा मुस्कट मारून पहुडले तशाच स्थितीत पत्नीला हाका मारल्या त्या जाग्या झाल्या. त्यांना विचारले 'तुला महाराज दिसतात कां ?' त्या म्हणाल्या, 'महाराज, आणि या वेळी ? आणि सर्व दरवाजे बंद असताना येतीलच कसे ? कांहीतरी बडबडू नका, शांत झोपा.' मंडळींनी दिवा घालवला पण बापूरावांना मात्र पहाटे पहाटे झोप लागली. बापूराव म्हणजे फार हळवे व धर्मभोळे, असतील अशी शंका घेऊ नये. मला त्यांचा स्वभाव माहीत आहे. दुसरे दिवशी सकाळी ते पत्नीला म्हणाले, 'आज दीक्षा घेण्याबद्दल पुण्याहून आज्ञापत्र येईल असे वाटते. कालच्या महाराजांच्या दर्शनाने माझी तशी खात्री झाली आहे.' आणि खरोखरच त्याच दिवशी महाराजांचे आज्ञापत्र आले !

आता डॉक्टर बि. द. पोळ, टाकळी ढोकेश्वर, जिल्हा अहमदनगर हे महाराजांकडे महाराजांच्या निर्वाणाच्या अगोदर दोन तीन दिवस गावातील तीनचार जणांना दर्शनास आश्रमात घेऊन गेले होते. त्या सर्वांना दीक्षा मिळावी म्हणून विनंती केली.महाराजांनी लगेच आज्ञा केली तारीख १८-१-७४ ला सकाळी सहाला बसा. यांच्याशिवाय आणखी जर कुणाला दीक्षा घ्यायची असेल तर त्यांनाही त्यावेळी बसा म्हणावे. सगळ्यांना दीक्षा लाभेल. अनमान करू नका. कशाही परिस्थितीत दीक्षा लाभ होईलच. त्या दिवशीच्या या अशा आज्ञेचा अर्थ कोणालाच कळला नाही. पण या महापुरुषाने आपली जीवनयात्रा ता. १५-१-७४ ला संपविली. मग मात्र सर्वांना त्या दिवशीच्या आज्ञेचा अर्थ लक्षात आला. तरी पण दहा दिवस संपेपर्यंत हा दीक्षा लाभ कसा स्वीकारावा अशी एक विचारप्रणाली पुढे आली. शेवटी सर्वानुमते ठरले की, आज्ञा ती आज्ञा विचार कसला करायचा ! आज्ञेनी आपले काम चोख बजावले. तेही निर्वाणानंतर ! श्रींचा शब्द म्हणजे विश्वशक्ती. तेव्हा महाराज पुण्यातून

दिक्षा लाभ कसा घडवतात अशी शंका येणार नाही असे वाटते. या डॉक्टर पोळांच्या कडील आणखी सार्‍यांच घटना टाकळी ढोकेश्वर कथा या आगामी प्रसिद्ध होणार्‍या आमच्या मालिकेतील कथा संग्रहात प्रसिद्ध करू.

(२४)

तुमच्या सर्व स्पष्टीकरणावरून असे दिसते कीं, महाराजांची जागृत शक्ति आपल्या शरीरात प्रवेश करते ती जागृत शक्ति म्हणजे त्यांचा ब्रह्मशक्तीशी एकरूप झालेला आत्मा वा आत्मशक्ति. ती आपल्या शरीरात येते. म्हणजे हा परकाया प्रवेश मानायचा का ? तसे असेल तर हा परकाया प्रवेश कसा केव्हा होत असावा ?

' ध्यानास बसत ना विचाररहीत बसा ' ही महाराजांची प्रथम दिवशीची आज्ञा. विचार मनात येणारच. ते विचारचक्र तोडायचा प्रयत्न करा. विचारा-वर पुन्हा भूत व भविष्य या कालातील विचारचक्र बंद ठेवा. म्हणजे मनाल वर्तमानकालात जगण्याची सवय लागते. मन एकाग्र व्हायला मदत होते. मनासह सर्व ज्ञानेंद्रिये अंतर्मुख होतात. याचा परिणाम श्वसन मंद होते. या श्वसनात आपण संथ गतीने श्वसन घेतो व सोडतो. श्वास सोडला कीं अल्प काल का होईना आपण कांहीच करत नसतो. या मंद श्वसनात हा काल नेहमीच्या श्वसनाच्या मानाने थोडा दीर्घ असतो आणि याच वेळेला महाराजांची शक्ति तुमच्या शरीरात प्रवेश करते. ज्यावेळी श्वसनाची कुठलीच क्रिया आपण करत नसतो त्यावेळी आपण आपल्या आत्मशक्तीच्या जवळ जातो. आणि नेमकी महाराजांची शक्ति आपल्या आत्मशक्तीची अनुभूती आपल्याला देते. तेव्हा कुंडलिनी जागृतीची अनुभूती यायला मंद श्वसन अत्यंत आवश्यक आहे. अनुभूती ही आपल्या पंचज्ञानेंद्रियांमार्फत लाभते. व्यवहारात तू पाहतोसच कीं, बहिर्‍या माणसाला कमी ऐकू येते. ऐकण्यासारखे असून,

ऐकू येत नाही. अंध व्यक्तीला पाहण्यासारखे असून पाहता येत नाही. आपल्याला साधे पडसे आले तर फुलाचा सुगंध सुख देऊ शकत नाही. त्या त्या ठिकाणी ते ते असतेच. पण आपण अनुभवू शकत नसतो. अनुभूती देणारे आहे. पण ती कळत नाही. शक्तीप्रवेश झाला आहे, कुंडलिनी जागृती घडली आहे पण आपल्या इंद्रियात, प्रकृतीत दोष आहे. या जागृतीचे प्रत्यंतर येण्याकरिता मनाचा मोठा भाग आहे. संगीत चालू आहे, पण तुमचे मन दुःखाने व्यग्र असेल तर? सुग्रास अन्न भोजन सुरू आहे. पण मन रागानुकूल असेल तर? ते आहे. पण त्याची सुखद अनुभूती नाही लाभत म्हणून काय तुम्ही ते न करणार आहात? अन्नात रुची आहेच. संगीतात नादब्रह्मही निनादत आहे. पण तुमचे मन ठिकाणावर नाही. मन स्थिर करा. ते तुमच्या अंतरात्म संगीताकडे वळवा, आत्मशक्ती जागृतीची प्रचीती लाभेलच लाभेल! प्रचीती ही कार्याची पावती आहे. विश्वास असेल त्या त्या ठिकाणी रोखीची पावती न मागता व्यवहार करताच ना? मग कुंडलिनी जागृतीची पावती हवी असा हट्ट का? या सर्व विवेचनावरून तुझ्या ध्यानी आले असेल कीं, पंचज्ञानेंद्रिये ही शक्तिप्रवेशाची अनुभूती देण्यास सहाय्यभूत असावीच लागतात.

तुम्ही मागे सांगितले की संकल्प हा इच्छित स्थळी जाऊन आपले कार्य करतो. व विश्वप्रदक्षिणा करून ज्या स्थानातून निघाला त्या उगम-स्थानीच विलीन होतो. तेव्हां माझी शंका अशी कीं, ही महाराजांची परक या प्रवेशित शक्ति त्या त्या साधकांची कुंडलिनी जागृत करून पुन्हा महाराजांकडेच जाते कीं, त्या साधक शरीरी राहते?

ती साधक शरीरीही राहते व महाराजांकडे जाऊन आपल्या कार्याची पावती पोहचती करते. आता तू म्हणशील हे दोन्ही कसे शक्य आहे? एक कांहीतरी सांगा. कुंडलिनी जागृती म्हणजे व्यक्तीगत ब्रह्मशक्तीची जागृती. आत्मतत्त्व जागे करणे म्हणजे शक्तीपात दीक्षा, असे ब्रह्मर्षी म्हणतात. हे

आत्मतत्त्व दूरात दूर आहे व जवळात अगदी आपल्या जवळही आहे. ते सूक्ष्मात अति सूक्ष्म आहे. पण तेच ब्रह्मर्षी सांगतात ते पर्वताहून महान आहे. ज्यावेळी एखादे चिंतन, एखादा शोध परमरहस्याला स्पर्श करतो त्यावेळी अशा प्रकारचा उपद्रव उद्भवणारच. इलेक्ट्रॉनचा आविष्कार प्रगट झाल्याबरोबर वैज्ञानिक कसे अडचणीत सापडले, हे मी मागे सांगितलेच. पदार्थांचे अंतिम तत्त्व कण कीं तरंग? याचे उत्तर दोन्हीही. आणि तेही एकाच वेळी. दीक्षा घेण्यापूर्वी कुंडलिनी, तिची जागृती या प्रक्रियेला मीच हसत होतो. पण अल्पशी अनुभूती लाभली तोच त्या शक्तीचे विविध तरंग प्रत्ययास येऊ लागले. महाराज तर साक्षात विश्वशक्तीमय चैतन्य. ती शक्ति परब्रह्म व्यापून आहे. आपल्या ठिकाणीही आहे. महाराजांच्या शक्तीने आपली शक्ति जागी करण्याचा संस्कार घडवला. तो संस्कार तिथे राहणारच! तो बाजूला करता येत नाही. ज्या शक्तीने संस्कार केला ती श्रीं ची शक्ती श्रींच्याकडे कार्याची पोच पोहचवणारच. तुम्ही जीवंत आहात. आपल्या शरीरात असंख्य पेशी मरत आहेत. ज्या दिवशी आपण जन्मलो त्याच दिवशी मृत्युलाही कवटाळत आहोत, हे वाचायला कसे तरी वाटेल. पटायचा प्रश्न आला तर आपण घाबरून जाऊ. विचार कर, मेलेला माणूस कधी मरू शकेल काय? मरण्यासाठी माणूस जिवंतच पाहिजे. अशा विरोधाभासी वाटणाऱ्या किती तरी गोष्टी दाखविता येतील. पण त्या सत्य आहेत.

आता तुझ्या शंकेचा उत्तरार्ध असा की, ती शक्ती साधकात राहते त्याचबरोबर महाराजांना आपल्या कार्याची पोच पावती देते ती कशी? आपल्या महाराजांचे दीक्षा गुरु श्रीलोकनाथतीर्थ हे होत. त्यांनी हुशंगाबादला पूर्णानंद नावाच्या एका आर्य समाजी व्यक्तीस दीक्षा दिली. दीक्षा ग्रहण केल्याबरोबर त्यांना वांती झाली. व लोकनाथतीर्थांना जुलाब झाला. स्वामीजींनी त्यांना विचारले की, 'पूर्वी तुम्हाला कोणी विष घातले होते काय?' त्यांनी सांगितले की, तीन वेळा विषप्रयोग झाला होता. तिथे त्यावेळी आपल्या

श्रींसह असणाऱ्या सर्वांना आश्चर्य वाटले. स्वामीजी म्हणाले हे शास्त्र फार नाजूक आहे. गुरूला शिष्यातील दोष पचवावे लागतात. आणि तेही लगेच.

दुसरे उदाहरण पहा. आपल्या श्रींनी एका विद्वान वैदिक ब्राह्मणाला स्पर्श दीक्षा आश्रमातच दिली. फार पूर्वी आपले महाराज स्पर्श दीक्षाच देत असत. अलिकडेच त्यांनी प्रथमतः पत्रद्वारे दीक्षा व नंतरच स्पर्श दीक्षा असा क्रम चालू केला त्या वेदोनारायणाला दीक्षा दिली. आणि श्रीं चे पोट दुखू लागले. ते दुखणे पचवत पचवत दुसरे दिवशी त्यांनी त्या वैदिकाला विचारले, 'अरे तू और्ध्वदेहिक क्रियाकर्म सांगणे व मासिकाचे जेवण करतोस का?' त्यांनी सांगितले, 'हो करतो.' 'तुझ्या प्रकृतीत कांही त्यात्री आहे का?' 'हो; माझे पोट मधून मधून सारखे दुखत असते.' त्या कर्मकांडाचा दोष बाधू नये म्हणून श्रींनी एका मंत्राचा जप करणेस सांगितले. ही हकीकत ऐकीव नाही. त्या वैदिकांनीच मला स्वतः सांगितले आहे. आश्रमात श्रींच्या जवळ असणाऱ्या पुष्कळ साधकांनी त्यांना विनंती केली होती. आपण दीक्षा देणे थांबवावे. त्यापासून आपणास शिष्यातील निरनिराळ्या दोषांचे ग्रहण करावे लागते. आपल्या प्रकृतीवर विपरीत परिणाम होतो. त्यांनी उत्तर दिले, 'तुम्ही माझी काळजी किती दिवस करणार? पीडितांची काळजी कोण करणार?' या उत्तरातील दोन प्रश्नात श्रींनी अपार आशय व्यक्त केला. हे श्री सान्निध्यातील व्यक्तींनी श्रींचे अंतरंग मला त्याच वेळी श्री गुपित भाष्य म्हणून सांगितले. तुझ्या शंकेचे समाधान करताना आज मी त्याची वाच्यता करतो.

महाराजांना शिष्यातील दोषांचा उपद्रव का व्हावा? याचे वैद्यकशास्त्र-दृष्ट्या विश्लेषण करण्याचा प्रयत्न करतो. महाराजांच्या आत्मशक्तीने आपल्या शरीरात प्रवेश केला. महाराजांच्या प्रकृतीतील आपल्या प्रकृतीतील सत्व रज, व तम या गुणात व वात पित्त, व कफ या त्रिदोषात, प्रकृती धर्मानुसार गुण-क्रमात फरक असणारच. याबद्दल वैद्यकशास्त्रदृष्ट्या दुमत असण्याचे कारण

नाही. साधकांच्या शरीरात आलेल्या शक्तीला साधक प्रकृती आपल्या प्रकृती धर्मासमान करण्याचा प्रयत्न करते. हे वैद्यकशास्त्र प्रणित सत्य आहे याचा अर्थ असा की, साधक प्रकृतीतील दोष श्रींच्या साधकात प्रवेश केलेल्या आत्मशक्तीला चिकटतात. श्रींची प्रकृती सत्त्वगुण प्रधान असते. तेव्हां श्रींचे दोष साधकाला बाधत नसतील कां ? असा उलट सवाल सरळ, सन्मार्गी व्यक्ती कधी करणार नाही, अशी मी आशा करतो. तेव्हां साधकाची कुंडलिनी जागृत करून श्रींची आत्मशक्ती श्री शरीरी जाते तेव्हां ती आपल्या बरोबर साधक दोष घेऊन जाते हा साधक दोष, दोष निर्माण करणारच. गंगेच्या पाण्यात असंख्य दोष पचवण्याचे सामर्थ्य कसे आहे ? हे त्या पाण्याचे पृथःकरण करूनही विज्ञान अद्याप निश्चितपणे सांगू शकत नाही. तेव्हा मी तरी एक सामान्य व्यक्ती आहे. तस्मात् श्रींच्या प्रकृतीत असंख्य साधकांचे विविध दोष पचवण्याचे सामर्थ्य कसे असावे हे कसे सांगणार ?

महाराजांची आत्मशक्ती साधक शरीरी येते, हे अनुभवजन्य प्रामाण्य आहे. पण त्या शक्तीचे व्यक्त स्वरूप शब्दात सांगता येईल कां ? बॅटरीच्या प्रकाशस्रोतासारखे त्या शक्तीचे स्वरूप असावे की एखादा इलेक्ट्रिक प्रवाहाचा झटका जाणवावा तशी ही शक्ती विद्युत-प्रवाहासारखी असावी ?

रशियातील लेनिनग्राड विश्वविद्यालयाचे विद्युत शरीर शास्त्राचे (Electro-pysiologist) डॉ. पोव्हलोव्ह आणि रशियन सेनेच्या उत्क्रोन्स्की प्रयोगशाळेचे डॉ. सर्जिव्ही यांनी विचार प्रक्षेपणात एका मनाचें दुसऱ्या मनाशी संधान जोडले जाऊन विचाराची देवाण-घेवाण होते हे पाहिले. हे विचार प्रक्षेपण करणाऱ्या व्यक्तीची अतींद्रिय संवेदना शक्ती जितकी प्रबल असेल तितके त्या विचाराचे प्रक्षेपण अधिक होते. याच डॉक्टरांना तुझ्या सारखीच, पण एका शास्त्रज्ञाने शंका विचारली. अतींद्रिय संवेदना म्हणजे काय ? त्या रशियन शास्त्रज्ञाने सवाल केला तुम्ही विद्युत म्हणजे काय ते सांगा ? तेव्ह शास्त्रज्ञ म्हणतात आपल्याला विद्युतबद्दल पूर्ण ज्ञान नसताना आपण

विद्युत शक्तीचा उपयोग करीतच आहोत असेच अतींद्रिय ज्ञान म्हणजे काय? हे आपण जाणत नसलो तरी त्याचा उपयोग करण्याचे तंत्र हस्तगत करू शकतो. तेव्हां महाराजांची शक्ती शब्दात गुंफता येत नसली तर तिचे अनुभव आपण घेतोच ना? पाश्चात्य व्यक्तीत संशोधक, जिज्ञासा, पैसा, यंत्र कल्र-कता, अशी विविध अनुकूल परिस्थिती असते. योगशास्त्र व कुंडलिनी यांचा अभ्यास, योग्यांच्या प्राणायामाच्या अभ्यासासह ते करीत आहेत. योगक्रियेत्र शास्त्रीय अर्थ ते उजेडात आणण्याच्या मार्गात आहेत. आजार, थकवा, भाव-नोद्रेक, यांच्या परिणामामध्ये व मद्याच्या परिणामामध्ये बरेच साम्य आढळून येते. शांत, स्थिर मनःस्थितीत असलेल्या माणसाचे हाताचे कार्लियन छाया-चित्रण केले असता त्याचे बोटातून किरण बाहेर पडत असताना दिसतात. कित्येक योग्यात ही किरण शक्ती अधिक शक्तीची असते. आणि अशांत, थकलेल्या, गोंधळलेल्या मनःस्थितीत असतानाचे छायाचित्रणात इतस्ततः पसरलेल्या किरणांचे जाळेच झाल्यासारखे दिसून येते. यामुळे योग्याच्या गमन सिद्धीचा अभ्यास करण्यास मार्ग उपलब्ध होईल अशी त्यांना आशा आहे. योगी आकाशगमन करू शकतात. या मतापर्यंत शास्त्रज्ञ आलेत. जडदेह यंत्र सहाय्याशिवाय, गुरुत्वाकर्षणाला न जुमानता जर आकाश-गमन करू शकतो, तर महाराजांची संकल्पशक्ती साधकापर्यंत यायला, वेळ, काल व स्थल मर्यादा, तिला कशा अडवू शकतील? याच शास्त्रज्ञांनी असे सिद्ध केले आहे की, विचार प्रक्षेपण करणाऱ्या व्यक्तींनी विचाराचे प्रक्षेपण केले की, ते विचार ग्रहण करणारी व्यक्ती तीन सेकंदात तो विचार ग्रहण करते. विशेष म्हणजे ग्रहण करणाऱ्यास या घटनेची कल्पना येत नाही. पुष्कळ गुरुबंधू मला विचारतात, अहो डॉक्टर, मला साधनेत कसलेच प्रत्यंतर येत नाही. तेव्हा दीक्षा लाभ झाला असेल ना! तेव्हां अशा गुरुबंधूंची शंका या रशियन संशोधकांच्या निष्कर्षाने नाहीशी होईल. तेच संशोधक पुढे सांगतात की, त्या विचार ग्रहण करणाऱ्या व्यक्तीशी जोडलेल्या विद्युत इलेक्सेस मोलोग्राम यंत्रात त्याची हालचाल नोंदली जाते. अशाच तऱ्हेचे यंत्र

दीक्षा ग्रहण करण्याच्या दिवशी, जर साधकाशी जोडले तर त्या शक्तीचे कार्य दर्शन यंत्रात दिसेल. कार्य दिसेल पण शक्ती दिसणार नाही हे ध्यानी ठेव. तेव्हा श्रींच्या शक्तीचे चित्र शब्दात रेखाटणे मलाच नव्हे तर विज्ञानाला देखील शक्य नाही. कित्येक व्यक्तीत शक्तिपात दीक्षा शक्ती मेंदूतील, दृष्टीशी संबंधीत असलेल्या विभागात चित्र प्रगट करते. त्यावेळी माझ्या मते निरनिराळ्या देवता, दृश्ये, प्रकाश, किंवा स्वतः महाराजांची प्रतिमा असे दृश्य स्वरूप दिसेल. कांहीतरी दिसणे हेच त्या मेंदूतील भागाचे कार्य आहे. जेव्हा संदेश (वा ही कुंडलिनी जागृत शक्ती आहे असे म्हणू) ध्वनी स्वरूपात असते तेव्हा वरील प्रमाणे संदेश, ग्राहकांच्या मेंदूतील ध्वनि-संबंधीच्या विभागात ध्वनिचा प्रभाव प्रगट होतो. या रशियन शास्त्रज्ञांच्या संशोधनाने आपणास, कित्येक साधक साधनेत का ओरडतात? कित्येक ॐ कार का करतात ? हे सहज ज्ञात होते ज्यावेळी एखादी अनुकूल भावना संदेश रूपाने प्रक्षिप्त केली जाते, त्यावेळी संदेश ग्राहकाच्या शरीरातील पांढऱ्या पेशीच्या संख्येमध्ये १५०० ने वाढ होते. आणि ज्यावेळी प्रतिकूल भावनेचे प्रक्षेपण होते तेव्हा ही संख्या १५०० ने घटते. याचा अर्थ दीक्षा शक्तीने रक्तातील घटकातदेखील बदल दिसतो. गुणात तर फरक पडेलच पडेल.

रशियात निल्या निखिव्हा नावाची एक स्थूल, सामान्य स्त्री आहे. तिची अतींद्रिय शक्ति जागृत झाली आहे. तिची अद्भुत शक्ति पाहून शास्त्रज्ञांनी शक्तीप्रयोगाच्या वेळी यंत्र सहाय्याने तिच्या शरीराच्या निरनिराळ्या भागांची पाहणी केली. तिच्या डोक्याच्या मागील भागात पुढील भागापेक्षा चौपट विद्युत् शक्ती निर्माण होते. तिला मेंदूत तीव्र चलन वलन, चालल्याचे जाणवते. तुला, मला देखील साधनेत डोक्यात निरनिराळ्या भागी कांहीतरी वळवळल्यासारखे, तरतरत असल्यासारखे जाणवते. पुष्कळ साधकांनी साधनेत मेंदूत फडफडल्यासारखे, तीव्रतेने हालत असल्यासारखे, अशा विविध संवेदना होतात; त्या कां होतात ? त्या चांगल्या का वाईट ? अशा शंका विचारल्या

होत्या. त्या शास्त्रज्ञांनी त्या शक्तीची यंत्र साहाय्याने परीक्षा केल्यानंतर असे दिसले की, तिचे विद्युत् चुंबकीय लहरीचे क्षेत्र अतिशय प्रखर आहे. ज्या ठिकाणी रेडिओ लहरींचा प्रवेश होत नाही अशा ठिकाणीही ही शक्ती कार्य करते. हे या शक्तीचे वैशिष्ट्य होय. उदाहरणार्थ, पाणबुड्याच्या बोटी, इतर दूर अवकाश याने ही होत. तेव्हा अशा ठिकाणी काम करणाऱ्यांना शक्तीपात दीक्षा घ्यावी असे वाटले तर, त्या त्या ठिकाणी देखील त्यांना दीक्षालाभ होईल असे अनुमान काढले तर ? मॉस्को विश्वविद्यालयात मानाचे स्थान भूषविणारे सोविएत राज्याचे पारितोषिक विजेते म्हणतात; निखालोव्हाचे अतींद्रिय अशा मनःशक्तीचे प्रयोग मला निसर्ग शक्ती स्वरूपात वाटतात. आता त्या शक्तीचे वर्णन कसे करतात ते पहा. ती विद्युत् चुंबकीयही नाही आणि गुरुत्वाकर्षणाचीहीपण नाही. ही आगळी आणि वेगळीच शक्ती आहे. पण ते म्हणतात कीं, ही शक्ति मनुष्य आणि त्याचा मेंदू याशीच संबंध जोडून कां असावी ? या प्रश्नाचे उत्तर मिळवण्याकरिता आणखी जास्त संशोधनाची आवश्यकता आहे. रशियन शास्त्रज्ञांनी संशोधनांतील मान्य केले आहे की, अशी शक्ति व्यक्तीत आहे. ती प्रत्येकात कां व्यक्त होत नाही ? व एखाद्यातच अशी शक्ति व्यक्त रूपात का दिसते ? हे कोडे मात्र त्यांच्या मनात आहे. याला कारण कुंडलिनी व गुरुकृपेने होणारी तिची जागृती याकडे त्यांचे अद्याप लक्ष नाही. मेंदूतील विद्युत् लहरी यंत्रात कमी अधिक दिसतात, म्हणून हे शास्त्रज्ञ म्हणतात कीं, ही शक्ति मेंदूशी संबंधित आहे. माझ्या मते त्या शक्तीचा प्रवास मणक्यातील मूलाधारातून वर झालेला आहे. सर्व चक्रांचा भेद करून मेंदूतील सहस्रार्क चक्रात ही जागृत शक्ती आली म्हणजे हे चित्रग यंत्रात दिसत असावे. दीक्षा ग्रहण करण्याच्या पहिल्या दिवशी जर मणक्याच्या शेवटच्या खालील टोकात घडणारा बदल यंत्र सहाय्याने साधकात पाहिला तरच कळेल.

या शास्त्रज्ञांच्या संशोधनात असे दिसले कीं, संदेश ग्राहक व संदेश

प्रक्षेपक या दोघांच्या हृदयाची स्पंदने तो संदेश ग्रहण करताना एकाच तालात चालू असतात. पण कुणाचे हृदय कुणाच्या हृदय स्पंदनाशी समरस होते, हे ज्ञानेश्वरांनी स्वानुभवाने 'पिंडे पिंडांचा ग्रासू' या तीन शब्दात सांगितले आहे. हे आपण मागे पाहिले. महाराजांची शक्ती साधकात प्रवेशच करते असे नसून हृदय स्पंदनात देखील बदल घडवते असे दिसते. राग, लोभ, वासना, भावना उद्दीपित झाल्या कीं, हृदयगती वाढते. म्हणजेच साधकातील दोषांचे परिमार्जन या शक्तीने जसे होते तसेच ती शक्ती महाराजांच्या कडे परत जाताना या साधकांतील अवगुणांचे गाठोडे घेऊन जाते.

शास्त्रज्ञांना असे दिसले कीं, संदेशाचे प्रक्षेपण केल्याबरोबर लगेच तीन सेकंदाच्या आत ग्राहक संदेश ग्रहण करतो. ग्राहक व प्रेषक यांच्यातील अंतर हजारो मैलांनी वाढले तरी संदेशाच्या देवघेवीच्या वेळेत काहीच फरक पडत नाही. पुण्यातून महाराजांची शक्ति बार्शीपर्यंतच नव्हे तर परदेशात देखील तत्क्षणी कशी कार्य करते हा तुझा संदेह नाहीसा झाला असेल. विद्युत् लहरींना प्रतिरोध करणाऱ्या फॅरडे पिंजऱ्यात ग्राहकाला बसवले. व दुसऱ्या वेळी प्रेषकाला त्या पिंजऱ्यात बसवले. ग्राहकाला पिंजऱ्या बाहेर ठेवले. तरीही त्या शक्तीच्या देवघेवीत काहीच फरक पडला नाही. हा प्रयोग पाहिल्यानंतर ते शास्त्रज्ञ उद्‌गार काढतात की, हे पाहून आम्ही अगदी मूकस्तंभ झालो ! या शक्तीचे स्वरूप शास्त्रज्ञांना शब्दात पकडता येईना. तेव्हा मी तरी माझ्या सामान्य शब्दात तिला कसे बसविणार ?

या रशियन शास्त्रज्ञांच्या संशोधनाचा विचार करताना असे दिसते कीं, अतींद्रिय शक्ति (कुंडलिनी) जागृत झाल्या नंतर त्या व्यक्तीच्या शरीरातून एक प्रकारचे तेजाचे किरण बाहेर पडतात. ते तेज त्या व्यक्तीच्या शरीराच्या अगदी निकटच्या भागापेक्षा थोड्या अंतरावर अधिक प्रखर दिसते. विशेष म्हणजे ती व्यक्ति एखाद्या विशिष्ट स्थानावर, वस्तूवर, लक्ष वा दृष्टी स्थिर

करते त्यावेळी त्या व्यक्तीच्या हाताच्या बोटातून अगर दृष्टीतून नुसते किरण नव्हे तर किरणांची वा तेजाची एक प्रखर शलाकाच बाहेर पडत आहे असे यंत्रातील फोटोत दिसते. ते तेज अग्नीतेजाहून प्रखर, इलेक्ट्रिक स्रोताहून अगदी आगळेच दिसले. ज्ञानेश्वरांना कुंडलिनी जागृतीचा जो अनुभव आला त्या अनुभूतीचे वर्णन करताना ती माऊली म्हणते, 'वन्हिज्वाळाची येघडी।' वन्हिज्वाळाची उपमा देखील त्यांना तोकडी वाटू लागली म्हणूनच की काय ते पुन्हा सांगतात, 'विद्युल्लतेचिये विडी.' आकाशात चमकणाऱ्या विजेसारखी कुंडलिनी आहे. तिचे साधकात दिसणारे स्वरूप चित्रणात करण्यासारखी त्यावेळी यंत्र साधना नव्हती. तरी त्या शक्तीचा ओवी स्वरूपात त्यांनी आपला अनुभव ग्रथित केला आहे. ते तेज त्या सत्पुरुषांच्या शरीरापासून थोड्या अंतरावर अधिक प्रभावी का होत असावे ? तर त्यांच्या सान्निध्यात येणाऱ्यावर त्या शक्तीचा संस्कार व्हावा हा त्या शक्तीचाच हेतु असावा. ते तेज ग्राहकाला उष्ण, गरम वाटते. पण त्या शास्त्रज्ञांनी प्रेषकांची बोटे स्पर्शांनी, यंत्र साहाय्यांनी पाहिली, तर ती थंडच होती. प्रेषकांच्या डोळ्यात, दृष्टीत, उष्णता वाढल्याचे कुठलेच लक्षण दिसत नव्हते. तुला देखील साधनेत सर्वांगात उष्णता वाढल्याचे जाणवतेच. त्यावेळी माझ्या सारख्यांनी तुला स्पर्श केला तर तुझे अंग गरम वाटत नाही. केदारनाथ सारख्या बर्फमय थंडीत मी साधनेतील उष्णता अनुभवलीच आहे. परवा नोव्हेंबर १९७५ मध्ये श्रीरामपूरला गेलो असताना मध्यरात्री पांघरुणातील ऊब अपुरी वाटू लागली. झोप येईना, उठून नुसती शाल पांघरून साधनेस बसलो. अंग इतके गरम झाले की, ती एकमेव पांघरलेली शाल देखील फेकून दिली. हा आपला दैनंदिन साधनेतील अनुभवही हेच सांगतो. या रशियन शास्त्रज्ञांच्या संशोधनातून श्रीं चे दीक्षा देण्याचे जे निरनिराळे प्रकार व अनुभूती, यातील विविध संभ्रम दूर होतात.

(२५)

सद्गुरु शिष्यात जे शक्ति संक्रमण करतात, त्याचे विविध प्रकार आहेत. आलिंगन दीक्षा हा पहिला प्रकार. या दीक्षेत गुरुमहाराज शिष्याला दोन्ही हाताने आलिंगन देऊन हृदयाशी धरतात. यात शक्ति संक्रमण अधिक तीव्र मात्रेत होत असावे. प्रेषकाने लांबून दिलेला संदेश ग्रहण करताना ग्राहकाचे हृदय स्पंदन व प्रेषकांचे हृदय स्पंदन एका मात्रेत येते. हा सामान्य संशोधनातील निष्कर्ष आहे. इथे तर सद्गुरु आत्मशक्ती संक्रमण करतात. तेव्हा या शक्तीच्या आक्रमणाचे तेज अधिक असणार हे सांगणे न लगे. तेव्हा अशी शक्ति शिष्यात प्रवेश करताना ती त्या त्या शिष्याच्या प्रकृतीला पेलेल की नाही, याचा विचार सद्गुरूंना करावाच लागतो. ही शक्ति सत्व स्वरूपी असली तरी ते स्वरूप शिष्य प्रकृती धर्मानुसार, त्या प्रकृतीला असात्म्य वाटणारच. वैद्यकशास्त्रदृष्टया हे संक्रमण धिक्कारानुकूल होणार. म्हणून आलिंगन दीक्षा देताना शिष्यही तितकाच सद्गुणी, सदाचारी असा पुरुषोत्तमच असावा लागतो. अवधूताने राजा यदूला आलिंगनानेच दीक्षा दिली. राजा यदुसारख्या सदाचारी महाभागाच्या अंगातून त्यावेळी कंप सुरू झाला. देहभाव समूळ नष्ट झाला. जनार्दन स्वामींना दत्तात्रेयांनी आलिंगन दीक्षाच दिली. ते शक्ति संक्रमण त्यांच्या शरीराला पेलेना, ते मूर्च्छित झाले. दत्तात्रेयांनी त्यांना हृदयी धरून जागे केले. प्रेम ही सत्वाची अवस्था (सद्गुणाची) आहे. त्याचे पान कर. म्हणजे आपल्या भाषेत सांगायचे तर दीक्षेने काय होत आहे ते जाणून घे. जे होत आहे ते साक्षी भावाने पाहा. त्याला रोखू नको. आपल्या श्रीं नी आलिंगन-दीक्षा कुणाला दिली असल्यास मला तरी माहीत नाही.

दुसरा प्रकार स्पर्श-दीक्षा. श्रींनी त्यांचे गुरु लोकनाथतीर्थ यांचे आज्ञेने त्यांच्या समक्षच दादाशास्त्रींच्या मातोश्रींना प्रथम दीक्षा दिली. महाराज

कित्येक वर्षे स्पर्शदीक्षाच देत असत. स्पर्श दीक्षा देताना साधक डोळे मिटून मांडी घालून आसनावर ताठ बसे. श्री त्याच्या मस्तकावर मध्यभागी टाळूच्या ठिकाणी आपल्या उजव्या हाताची बोटे ठेवत. डावा हात श्री त्याच्या शरीरामागे नेत. हे श्री साधकाच्या पुढे उभे राहून करत असत. मग तो वर ठेवलेला हात साधकाच्या मागे येऊन मानेच्या मागील भागापासून पाठीच्या कण्याच्या खालील टोकापर्यंत नेतात. त्यांना आवश्यकता वाटल्यास दोन भुवयांच्या मध्येही स्पर्शाने दाब देतात. त्यावेळी श्रींची पूर्ण एकाग्रता असते. अशावेळी रशियन शास्त्रज्ञ असते तर श्रींच्या बोटातून बाहेर पडणारे अद्वितीय तेज त्यांना यंत्र साहाय्याने खचित दिसले असते. तिसरा प्रकार-पत्रद्वारे संकल्प दीक्षा. स्पर्श दीक्षा ही संकल्प दीक्षेपेक्षा तीव्र मात्रेतील असावी. श्रीं नी संकल्प दीक्षा कां चालू केली, वगैरे सर्वांचा विचार पूर्वी मांडलाच आहे. चौथा प्रकार-भाषण-दीक्षा म्हणजे सद्‌गुरु एखादा मंत्र देतात, ती दीक्षा. आपल्या गुरुमहाराजांनीही पुण्याच्या देवधरांना मंत्र-दीक्षाच दिली. त्यांना ही शक्तीपात दीक्षा दिली नाही. याचे सर्व विवेचन, गोष्टीरूप महाराज, या आमच्या पुढे प्रसिद्ध होणाऱ्या ग्रंथ मालेत वाचा. हे जे आत्तापर्यंत दीक्षेचे चार प्रकार सांगितले व त्याच्यातील भेद स्पष्ट केला, याला कांही आधार आहे कां ? अशी तुला शंका वाटेल. ते आधार पुढे देत आहे.

विद्धि स्थूलं सूक्ष्म सूक्ष्मतरं सूक्ष्मतममपिक्रमतः
स्पर्श भाषण दर्शन संकल्पजनत्वश्चतुर्धातम् ॥

वरील सूत्रात आलिंगन–दीक्षा प्रकाराचा उल्लेख नाही. कारण तो प्रकार ते ते महापुरुष क्वचित अनुसरत असत. वरील सूत्रात श्रींचे दर्शन ही एक दीक्षाच सांगितली आहे. अशी दीक्षा त्या त्या महापुरुषांची दृष्टी व दर्शकाची दृष्टी एकरूप होईल, त्याच वेळी लाभते. पॉल ब्रंटन हे इंग्लंडमधील वृत्तपत्र व्यवसाय करणारे गृहस्थ. हिंदुस्थानातील योग्यांच्या अद्‌भुत सामर्थ्याचे बद्दल त्यांनी बरेच ऐकले होते. अशा महाभागांचे दर्शन घ्यावे व योग साम-

र्थ्यांची प्रचीती अनुभवावी म्हणून १९३० मध्ये हिंदुस्थानात आले. मद्रासला ब्रह्मसुखानंद योग्याची व त्यांची गाठ पडली. श्वसनक्रिया व हृदयक्रिया यावर त्यांचा ताबा पाहून त्याना आश्चर्य वाटले. त्यांच्या जवळ राहून त्यांना काही क्रियायोग येऊ लागले. ते ब्रंटन पक्के बुद्धीवादी व नास्तिक त्या योग्यांच्या मताप्रमाणे ते सर्वसंग त्याग करणेस तयार नव्हते. यापेक्षा या योगविद्येत काही शाश्वत असे आहे कां या विचाराने ते मौनी बाबांच्या पर्णकुटीत आले. सर्वांनी त्यांना अरूणाचलम् पर्वतावर रमण महर्षींच्याकडे जाण्याचा सल्ला दिला. ते रमण महर्षींच्या दर्शनास फळफळावळ घेऊन आले. महर्षींची दृष्टी दुसरी कडेच होती. हे आपले नुसते उभे. त्यांना थोडा विषाद वाटला. हे महाभाग आपल्याकडे पाहायलाही तयार नाहीत. बराच वेळ उभे राहिल्याने व कुणी बसण्यासही सांगत नाही; अपमानित मानसिक अवस्थेत परत निघणार, तोच रमण महर्षींची व त्यांची दृष्टादृष्ट झाली. त्या दृष्टीने ते इतके मोहीत झाले कीं, सूटाबुटासह त्यांनी महर्षींना साष्टांग नमस्कार घातला. त्या बुद्धीवादी महाभागाला पूर्ण प्रचिती आली. विस्तारभयास्तव हा भाग अगदी संक्षिप्त दिला आहे.

मंत्रदीक्षेचा हा एक अनुभव पहा. ही घटना ऐकीव नाही. सांगलीला टेलिफोन खात्यात आर. एस्. कुलकर्णी म्हणून ऑफिसर आहेत. त्यांनी स्वतःच सांगितली आहे. त्यांचे वडिल कै. सीताराम हरी कुलकर्णी यांना हिस्टेरिया आहे असे डॉक्टरांचे निदान. त्यांना नेहमी मृत्यूची भीति वाटायची. वैद्यकीय उपचारकांनी झोपेची शामक औषधे द्यावीत, औषधाचा अम्मल संपला कीं भीतीचा अम्मल सुरू. त्यांना सत्पुरुष दामोदर शास्त्री जेरे यांनी मंत्र दिला. त्या मंत्रजपाने मात्र पूर्ण बरे वाटले. बरीच वर्षे कसलीच तक्रार नव्हती सहजगत्या मंत्र जपणेही बंद पडले. पुन्हा त्यांना पूर्ववत भीति वाटू लागली. मंत्र आठवेना. मंत्र लिहून ठेवलेला कागद सापडेना. नरसोबावाडीत गुळवणी महाराज आल्याचे त्यांना कळले. ते दर्शनास गेले. श्रींनी लगेच विचारले,

'अरे तुला दिलेला मंत्र जपतोस की नाही ?' सीतारामपंतांना कांही उलगड होईना. कारण गुळवणी महाराजांनी तर त्यांना कसला मंत्रही दिला नव्हता. त्यांची गोंधळलेली मानसिक अवस्था पाहून महाराज म्हणाले; 'तुला जेरे शास्त्रींनी एक मंत्र दिला होता ना ?' हे ऐकताच सीतारामपंतांना गहिवरून आले. डोळे पाणावले. मंत्र विसरल्याचे सांगताच महाराजांनी तो मंत्र लिहून दिला. आणि, 'हा मंत्र टेंबेस्वामींनी जेरे शास्त्रींना दिला. व त्यांनी तुला दिला. नीट संभाळ कर.' या दीक्षेला मंत्र–दीक्षा म्हणायची की कृपा–दीक्षा म्हणायची ? हा निर्णय वाचकांनीच घ्यावा.

गुरूकृपा लाभण्यास भाग्य लागते. माझा एक डोळा १९७० पासून पूर्ण गेला आहे. त्यावर हिंदुस्थानातच नव्हे तर इंग्लंडच्या डॉ. रोमानानिंस यांनी देखील मला स्वतःला तपासून उद्‌गार काढले, "No treatment my friend, only Pray God." महाराज एकदा म्हणाले, त्या करता तुम्ही काय करता ? माझा अहंभाव आड आला. ती वेळ गेली. सविस्तर माहिती पुढील पुस्तकात देईन.

सारांश, शक्तीपात दीक्षा हा भावनेचा वा अंधःश्रद्धेचा भाग नाही. या प्रक्रीयेला शास्त्रीय बैठक आहे. आत्मशक्तीची अनुभूती देणारे शास्त्र आहे. स्वप्रयत्ना बरोबर गुरूकृपाही आवश्यक आहे. नित्य साधनेतून जे विविध अनुभव येतात, त्यावरून असे सहज म्हणावेसे वाटते कीं, आपल्यात परिवर्तन घडविणारी एक आगळी शक्ति निसर्गानेच ठेवली आहे. त्या शक्तीची ज्योत जिथे प्रज्ज्वलीत झाली आहे तीच ज्योत निद्रिस्थ ज्योतीला प्रज्ज्वलित करू शकेल. तुमचा निसर्ग जागृत झाला की, अनैसर्गिक प्रवृत्ती आपोआप कमी होतात. तुमचा आहार, विहार, सत्त्वगुण प्रधान असेल तर शक्ति जागृती लवकर घडेल. ही शक्ति जागृती म्हणजे "Direct Field of Action." आहे.

श्रीगुळवणी महाराजांचे निर्वाण झाले असले तरी त्या पीठावर दत्त महाराज आहेत. ती परंपरा चालू आहे. याचे दर्शन पुस्तक उघडल्या उघडल्या आपणास झाले असेलच. तेव्हा वाचून विसरू नका. दीक्षा घेऊन अनुभव घ्या. मी या परंपरेचा प्रसारक तर नाहीच नाही. एक सामान्य व्यक्ति "जे जे आपणासि ठावे ते ते सर्वांपुढे ठेवावे।" या न्यायाने आपणापुढे ठेवले आहे. श्री सद्गुरूंच्या स्मृतीला अभिवादन करून आपली तूर्त रजा घेतो.