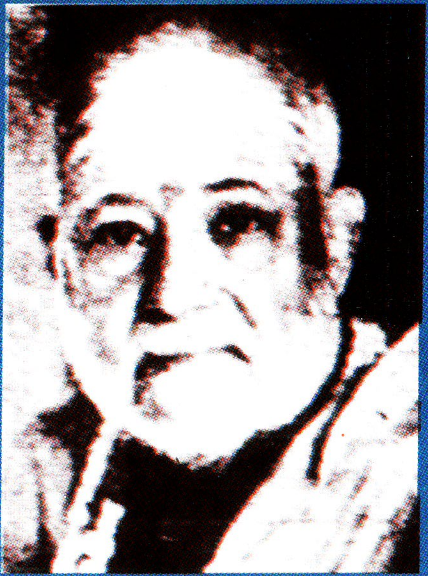
प.प. श्री शंकर पुरुषोत्तम महाराज



योगवाणी

अर्थात्

सिद्धयोगोपदेश

(हिंदी पुस्तकाचा मराठी अनुवाद)

प.पू. श्री गुळवणी महाराज

: अनुवादक :

प.पू. गुरुदेव वामनरावजी दत्तात्रेय गुळवणी महाराज

योगवाणी

अर्थात्

सिद्धयोगोपदेश

आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ।।
यस्मिन् ज्ञाते सर्वमिदं ज्ञातं भवति निश्चितम् ।
तस्मिन् परिश्रमः कार्यः किमन्यत् शास्त्रभाषितम् ।।

– शिवसंहिता

मूल्य : रुपये ३०.००

लेखक :

श्रीपुरी गोवर्धनमठाधीश परमहंस परिव्राजकाचार्य
श्रीस्वामी शंकरपुरुषोत्तमतीर्थमहाराज

अनुवादक :

प. पू. श्रीगुरुदेव वामनरावजी दत्तात्रयरावजी गुळवणीमहाराज

प्रकाशक :
प्रधान विश्वस्त, श्री वासुदेव निवास
कर्वे पथ, एरंडवणे,
पुणे - ४११ ००४
फोन : २५४५५५८४

चौथी आवृत्ती (मराठी) १९९६

पाचवी आवृत्ती (मराठी) २००१

सहावी आवृत्ती (मराठी) २००५

सातवी आवृत्ती (मराठी) २००७
आषाढ शु. १
रविवार, दिनांक १५-७-२००७
श्री. प. प. श्रीवासुदेवानंद सरस्वती स्वामी (टेंबे स्वामी) महाराज पुण्यतिथी

मुद्रक :
विजय घाटपांडे
जय-भारत प्रिंटिंग प्रेस,
भाग्योदय, नाईकवाडी,
शिवाजी पथ, ठाणे.
फोन : २५४२१९२७

॥ श्रीगुरु: शरणम्॥

प्रकाशकाचे निवेदन....

अज्ञानांधस्य लोकस्य ज्ञानांजलशलाकया।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥१॥

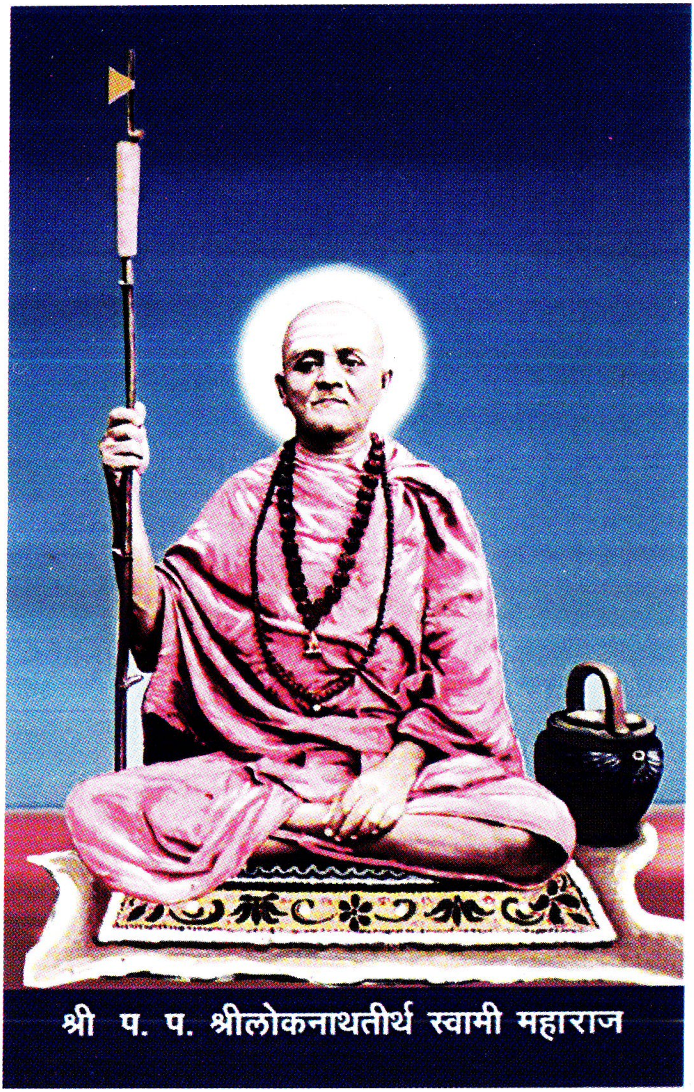
भगवान् श्रीकृष्ण, उद्धवजींना उपदेश करीत असतांना तीन योगांचा - उपायांचा उल्लेख करतात तो श्लोक असा - 'योगास्त्रयो मया प्रोक्ता: नृणां श्रेयोविधित्सया। ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्ति कर्हिचित्॥ याचा अर्थ मानवांचे कल्याण होण्याकरिता ज्ञान, कर्म व भक्ति हे तीन योग म्हणजे उपाय मी सांगितले आहेत. याशिवाय कल्याणाचा अन्य उपाय नाही. यात कर्म, ज्ञान व भक्ति यापेक्षा स्वतंत्र कर्मयोग या नांवाचा उपाय भगवंतांनी येथे दाखविलेला दिसत नाही. षड्दर्शनामध्ये योग हे स्वतंत्र दर्शन मानलेले दिसते. योग हे केवळ सांगण्या-ऐकण्याचे शास्त्र नसून ते मंत्रशास्त्राप्रमाणे प्रयोगशास्त्र आहे. यामुळे याचा संप्रदाय सामान्यजनांपर्यंत पोचलेला नाही. यातील प्राणायाम या स्वरूपभूत अंगाचा अभ्यास तर योग्य गुरूच्या सान्निध्यातच फलद्रूप होत असल्यामुळे वरील तीन योगांमध्ये याचा स्वतंत्र उल्लेख भगवंतांनी केला नसावा. नाहीतर मनोनिग्रहाचे दोन उपाय भगवद्गीतेत भगवंतांनी जे सांगितले आहेत 'अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते हे अभ्यासवैराग्येभ्यो तन्निरोधः' या योगसूत्रास अनुसरूनच असे सांगितले असते. नाथसंप्रदाय तर सर्व योगप्रधानच असलेला दिसतो. अभ्यास व वैराग्य हे दोन मनोनिग्रहाचे उपाय आहेत. यापैकी अभ्यासपदार्थ 'तत्र स्थितौ यत्नौ अभ्यासः' या योगसूत्राप्रमाणे ध्यानयोग आहे. तो भगवद् गीतेमध्ये सहाव्या अध्यायात सांगितला आहे. 'आत्मसंस्थं मन: कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत' हा ज्ञानयोगाभ्यास आहे. यापैकी 'आत्मसंस्थं मन: कृत्वा' हा अभ्यास म्हणजे ध्यानयोग आणि 'न किंचिदपि चिन्तयेत्' हा अध्यात्म योग्याला प्रतिबंधक अनात्मचिंतन दूर करण्याकरिता वैराग्य नावाचा उपाय आहे. याने 'न किंचिदपि चिंतयेत्' याची सिद्धि होते. असा अभ्यास वैराग्यात्मक योगपुरुष प्रयत्नसाध्य असल्यामुळे तो सर्वांना साध्य नाही. ती शक्ति, सिद्धयोगी सद्गुरूंच्या दृष्टीत, स्पर्शात, वर्णात व संकल्पात परिपूर्ण भरलेली आहे. हाच शक्तिपातयोग, सिद्धयोग, सहजयोग इत्यादि नावांनी प्रसिद्ध असणारा योगसंप्रदाय श्री. प. प. श्रीलोकनाथतीर्थ

स्वामीमहाराजांच्या श्रीगुळवणी महाराजांकडे आला असून त्याचा प्रसार सर्व प्रांतांतून त्यांनी विशेषरूपाने केला आहे. या सिद्धयोगाचे स्पष्टीकरण करणारा 'योगवाणी' हा ग्रंथ मूळ बांगला भाषेत. श्रीलोकनाथतीर्थ महाराजांचे गुरु श्रीशंकर पुरुषोत्तमतीर्थ यांनी लिहिला. त्याचा हिंदी भाषेतील अनुवाद काशीतील सिद्धयोगश्रमात सध्या मिळतो. याचे नेतृत्व श्रीनारायणतीर्थ महाराजांकडे आहे. महाराष्ट्र भाषेत अनुवाद झाल्यास सर्व आबालवृद्ध महाराष्ट्रीयांना याचा फायदा होईल, या उद्देशाने डोंबिवली येथील प्रसिद्ध साहित्यिक श्रीमान् स. कृ. जोशी यांनी श्रीनारायणतीर्थ स्वामीमहाराजांची त्याकरता अनुज्ञा मिळवून याचा अनुवाद मराठीतून छापण्यास ट्रस्टींना सांगितले होते. त्याप्रमाणे हा योगवाणीचा मराठी अनुवाद (सातवी आवृत्ती) छापून प्रसिद्ध केला जात आहे. मात्र श्री. जोशीबुवा आज हे कार्य पहाण्यास हयात नाहीत, ही दु:खाची गोष्ट आहे. ईशेच्छा ! सिद्धयोगाचा सांगोपांग विचार योगवाणीत केलेला आहे. तो जिज्ञासू, श्रद्धाळू वाचकांनी वाचन करून, समजून घ्यावा व त्याप्रमाणे सद्‌गुरूप्राप्त साधनेचा अभ्यास चालू ठेवावा. या योगाचे महत्व 'आपणासारिखे करिती तात्काळ। नाही काळ वेळ तयांलागी' या उक्तीने श्रीतुकाराम महाराजांनीही व्यक्त केला आहे. या ग्रंथाचा अभ्यास, मनन केले असता श्रीगुरुकृपेने शक्ति जागृती झाल्यावर साधकाचे आचार, विचार कसे असावेत ? तशी त्याला आवश्यकता आहे काय ? गुरुंनीच सर्व भार उचलल्यावर साधकाने नियंत्रित राहण्याचा प्रयत्न का करावा ? याने गुरुशक्तीची न्यूनता मानण्याचा दोष त्याला लागणार नाही काय ? साधकाच्या प्रयत्नाला नंतर स्वतंत्र अस्तित्व आहे काय ? दीक्षेनंतर सद्‌गुरूंचेच सर्वदा नियंत्रण असेल तर साधकांतील शक्तीला ते विकसित करतात की स्वत:च्या शक्तीनेच त्याला नियंत्रित ठेऊ शकतात ? साधकांची व सिद्धांची शक्ति भिन्नभिन्न आहे काय ? सिद्धावस्थेनंतरही ती भिन्न राहते काय ? तसे मानल्यास अनेक समानशक्तींचा संघर्ष संभवनीय ठरेल काय ? इत्यादी प्रश्नांचे समाधान अशा ग्रंथाच्या सश्रद्ध मननाने साधकाला करून घेता येण्यासारखे आहे व क्रमश: 'छिद्यन्ते सर्वसंशया:' या शांति भूमिकेपर्यंत त्याला पोचता येईल असा विश्वास वाटतो.

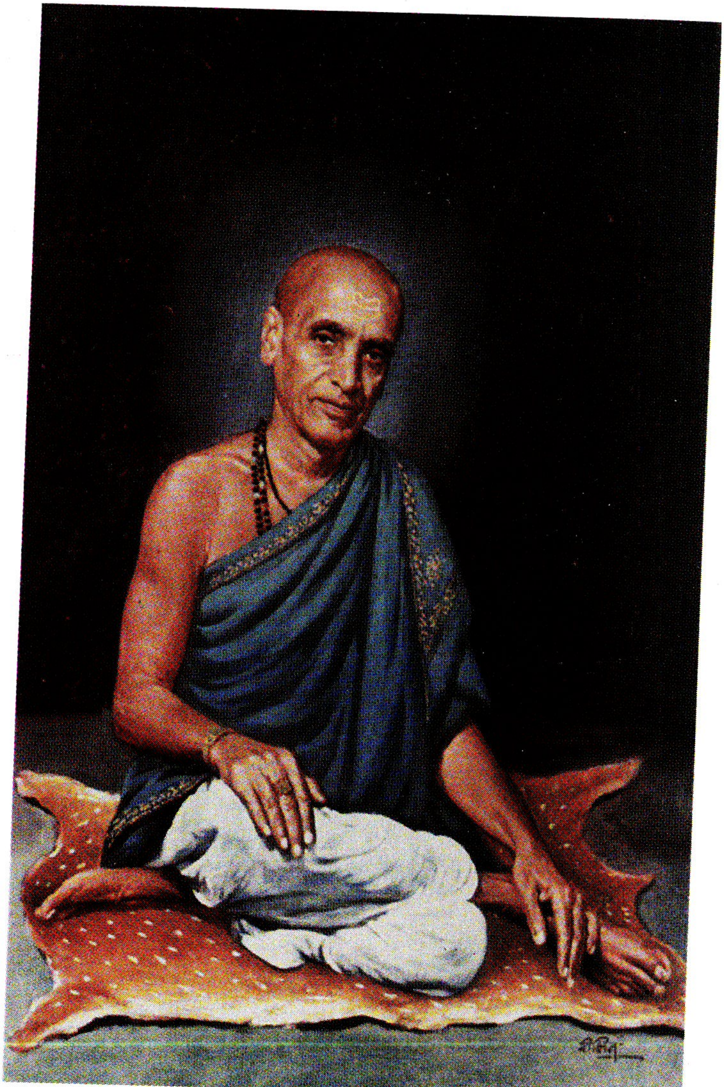
सज्जनकृपाभिलाषी

विश्वस्तवृंद श्रीवासुदेव निवासाश्रम

कर्वे रोड, पुणे-४११ ००४



श्री प. प. श्रीलोकनाथतीर्थ स्वामी महाराज



प. पू. योगीराज गुळवणीमहाराज

प्रकरण पहिले...

शिष्य - गुरुदेव ! या जगांत सर्व लोक अनित्य सुखाच्या वासनारूपी मायापाशांत गुंतून अत्यंत दु:ख भोगतात. कृपा करून असा एखादा सोपा व सरळ मार्ग कथन करा की, जेणेकरून लोक या दु:खापासून मुक्त होतील. मी आपला शिष्य असून आपणांस शरण आलो आहे.

गुरु - हे पुत्र ! तुझा प्रश्न ऐकून मी प्रसन्न झालो आहे. एकेवेळी सृष्टीकर्त्या ब्रह्मदेवानेही हाच प्रश्न देवाधिदेव श्रीशंकरांस विचारला होता.

सर्वे जीवा: सुखैर्दु:खैर्मायाजालेन वेष्टिता: ॥
तेषां मुक्ति: कथं देव कृपया वद शंकर ॥१॥
सर्वसिद्धिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तनम् ॥
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं सुखदं वद ॥२॥

हे शंकर ! सर्व जीव सुखदु:खीरूपी मायापाशांत गुंतले आहेत, त्यातून त्यांची मुक्ति कशी होईल हे कृपा करून सांगा. कृपया असा मार्ग कथन करा की, जेणेकरून त्यांची जन्म, मृत्यु, वार्धक्य, इत्यादि व्याधींपासून, मायापाशांतून सुटका होईल आणि त्यांना सर्व सिद्धी प्राप्त होतील.

श्रीविष्णूंच्या नाभिकमलातून निघालेल्या ब्रह्मदेवांच्या प्रश्नाला श्रीमहादेवांनी उत्तर दिले -

नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम् ।।
सिद्धिमार्गेण लभते नान्यथा पद्मसंभव ।।३।।

हे पद्मसंभव ! नाना प्रकारच्या अत्यंत कठीण मार्गांनी ज्या कैवल्यरूप परमपदाची प्राप्ती होते ती सिद्धिमार्गाने मात्र अगदी सहजगत्या प्राप्त होऊ शकते. अन्य कोणत्याही मार्गाने नाही.

हे पुत्र ! कैवल्यप्राप्ती हाच मानवी जीवनाचा मुख्य उद्देश आहे. कैवल्यमुक्तीनेच आत्यंतिक दुःखाचाही अंत होतो. एकवेळ दुःखनाश झाल्यानंतर पुन्हा तसे दुःख कधीही न होणे यालाच आत्यंतिक दुःख निवृत्ती असे म्हणतात. कैवल्य अर्थात मोक्षप्राप्ती झाल्याने मनुष्यास जन्म, मृत्यु, जरा, व्याधि इत्यादिंपासून उत्पन्न होणारे दुःख कधीही भोगावे लागत नाही. त्याच्या प्राप्तीचा सरळ मार्ग सिद्धिमार्ग किंवा सिद्धयोगच आहे.

शिष्य - गुरुदेव ! कृपा करून सिद्धिमार्ग कशाला म्हणतात व कैवल्याचे रूप कसे असते ते मला विस्तारपूर्वक कथन करा.

गुरू - हे पुत्र ! ज्या मार्गाने कष्टविरहित योगाची प्राप्ती होते त्याला सिद्धिमार्ग म्हणतात. योगरूप सिद्धिप्राप्तीचा मार्ग सुषुम्ना नाडी आहे. याच नाडीत प्रवेश करून प्राणवायू ब्रह्मरंध्रात प्रवेशल्यानंतर साधकास जीवब्रह्माच्या ऐक्याचे ज्ञान करून देणारा योग प्राप्त होतो. आरंभी गुरुकृपेने शक्तिसंचार होऊन कुंडलिनी जागृत झाल्यावर क्रमशः उन्नती होऊन योग प्राप्त होतो. भात शिजविण्यासाठी भांडे, तांदूळ, लाकडे, पाणी आणि अग्नी इत्यादींचा संग्रह न करता सुद्धा ईश्वरकृपेने जसे अन्न प्राप्त होऊन मनुष्याची भूक शांत होते, तद्वतच कोणत्याही प्रकारचे कष्ट न करता सर्व योगाचे मूळस्थान असलेल्या कुंडलिनीच्या जागृत होण्याने साधकास, योगशास्त्रोक्त आसन, मुद्रा, प्राणायाम आदि कोणत्याही अस्वाभाविक रीतीचे अनुष्ठान करण्याची जरुर रहात नाही. केवळ गुरूकृपेने कुंडलिनीशक्ती जागृत होऊन स्वाभाविकरित्या योगपथाचा लाभ होतो. श्रीमद्‌भगवद्‌गीतेत सांगितलेले सहजकर्म ते हेच.

स्वाभाविकरित्या जे होईल त्यालाच वास्तविक सुलभ म्हणता येते. योगपथाचे दोन प्रकार आहेत. स्वाभाविक आणि अस्वाभाविक. अस्वाभाविक उपाय अत्यंत कष्टसाध्य आणि विघ्नयुक्त आहेत. अस्वाभाविक हे मुळातच स्वाभाविकाच्या विरुद्ध आहेत. जे स्वाभाविक अर्थात स्वभावत:च होते ते अनायसे साध्य आणि सुखकर असते, त्यात विघ्न संभवत नाही.

हे पुत्र ! निद्रा, क्षुधा आणि मलमूत्रादींबाबत मानवास स्वाभाविक वेग असतो. झोपण्याने व मलमूत्राचा त्याग केल्यानेच मानसिक आनंद प्राप्त होतो. झोप येत नसतांना हट्टाने झोपल्यास शांत झोप येण्याऐवजी स्वप्नदोष निर्माण होऊन मानसिक कष्ट होतील. भूक नसतांना खाल्ल्यास भोजन करतेवेळी रुची रहात नाही. शौचास लागले नसतांना खांकरून मलत्याग केल्याने कालांतराने रोग उत्पन्न होण्याची शक्यता आहे. परंतु वेग असल्यास मलत्याग केल्याने शारीरिक, मानसिक सुख प्राप्त होते. तद्वतच आसनमुद्रा, प्राणायामादि करण्याची स्वभावत:च इच्छा असल्यास या क्रिया सुलभ आणि शांतिप्रद होतात.

स्वभावानुसार ज्या गोष्टी झाल्या पाहिजेत त्या तशा न होऊ देता त्यात विघ्न निर्माण केल्यास अनिष्टच होणार. जसे शोक झाला असल्यास रडण्याची तीव्र इच्छा असते. त्या इच्छेस रोखून धरल्यास छातीत आघात निर्माण होतो. परंतु रडून घेतल्याने मन आणि शरीर हलके होते. म्हणून मलमूत्रादींचा रोध झाल्यास त्यांचा अविलंब त्याग न केल्यास क्लेश होतात. रोगाचीही संभावना असते, परंतु त्याचा त्याग केल्यास सुखाचा अनुभव होतो. त्याचप्रमाणे गुरुशक्तीच्या प्रभावाने आसन, मुद्रा, प्राणायाम आदि विविध प्रकारच्या अंगसंचालनाची जी स्वाभाविक इच्छा होते तिचे दमन केल्यास मानसिक अशांती निर्माण होऊन शरीरास सुख मिळणार नाही.

हे पुत्र ! वायु, पित्त किंवा कफ वगैरेमुळे उद्भवलेली व्याधी दूर करण्यास वैद्याकडून औषध आणून त्याचे सेवन केल्याने शरीर निरोगी

होते. तसेच सद्गुरुकृपेने झालेल्या शक्तिसंचाराने सिद्धिमार्ग प्राप्त होऊन गुरुकथित एक मंत्राचा जप करण्याचे व ध्यान करण्यात आसन, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा आणि ध्यान आदी योगांगे अनायसे व स्वाभाविकरित्या सिद्ध होतात. याकरता सर्व आसन, मुद्रा, प्राणायामादीचा स्वतंत्ररित्या उपदेश घेण्याचे विशेष कष्ट किंवा प्रयत्न करण्याची तुम्हास आवश्यकता नाही. या मार्गात क्रमश: व यथावकाश प्रगती करून कृतार्थ आणि धन्य व्हाल. जीवब्रह्माच्या ऐक्याचे ज्ञान आणि अखंड चैतन्यानुभूति याच मार्गाने योगांगांच्या साधनाने प्राप्त होते. यालाच सिद्धमार्ग किंवा सिद्धयोग म्हणतात.

आता कैवल्य म्हणजे काय ? याचे वर्णन सांगतो. चित्र हे त्रिगुणात्मक आहे. सत्व, रज, तम हे तीन गुण आहेत. यात सत्व ज्ञानात्मक आहे, रज क्रियात्मक आहे, तम आलस्य जडात्मक आणि म्हणूनच क्रियाविरोधक आहे. ज्यावेळी बुद्धी, रज, तम या गुणांनी प्रभावित असेल त्यावेळी त्याला ऐश्वर्य आणि विषय प्रिय वाटतात. ज्यावेळी चित्त तमोगुणाने संपूर्ण झाकून गेलेले असेल त्यावेळी अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य, अनैश्वर्य प्रिय वाटतात. ज्यावेळी चित्त सत्व अर्थात् बुद्धीमुळे फक्त रजोगुणाचाच संचार असेल त्यावेळी मोहरूपी आवरण क्षीण होऊन त्यात सर्व गोष्टींचे ज्ञान आणि प्रकाश असतो. म्हणून त्यावेळी चित्तास धर्मज्ञान, वैराग्य, ऐश्वर्य प्रिय वाटतात.

ज्यावेळी चित्तात रजोगुण मूलांशानेसुद्धा रहात नाही त्यावेळी त्याला निजरूपाचे ज्ञान होऊन सत्व अर्थात् बुद्धि, पुरुष अर्थात चैतन्य आत्म्याहून भिन्न असल्याचे समजते. या अवस्थेस धर्ममेघ नामक ध्यानपरायणता म्हणतात. योगी लोक यालाच अतिश्रेष्ठ प्रसंख्यात स्थिती म्हणतात. याच प्रसंख्यान स्थितीस विवेकज्ञान किंवा विवेकख्याति म्हणतात. योगाने चित्तांतून रज आणि तमोगुण दूर झाल्यास विवेकख्याती निर्माण होते. तेव्हाच चित्तातून पृथक् चैतन्य-आत्म्याचे ज्ञान होते. यालाच सविकल्प किंवा संप्रज्ञात समाधी म्हणतात.

विवेकख्याती स्थितीच्याही पुढे जाऊन विवेकज्ञानाचा निरोध करण्याचे सामर्थ्य चित्तास प्राप्त झाल्यास त्याला निर्विकल्प किंवा असंप्रज्ञात समाधी म्हणतात. ज्ञान, ज्ञेय आणि ज्ञाता या तिन्हींची त्रिपुटी अखंड चैतन्यरूपी अद्वैत परमात्म्यांत याच समाधीत लीन होतात. कोणत्याही ज्ञानाचे स्फुरण न होता चित्तशक्ति स्वरूपातच रहाते. असंप्रज्ञात समाधीत बुद्धीचे कार्य पूर्ण होऊन द्रष्टा आत्मा आत्मस्वरूपात स्थिर रहातो. परंतु समाधीभंग झाल्यास पुन्हा बुद्धिद्वारा विषयदर्शी होतो. याच्याही पुढे जेव्हा द्रष्टा आत्मा प्रत्येक अवस्थेत स्वस्वरूपांतच स्थिर रहातो, असंप्रज्ञात समाधीप्रमाणे आणि बुद्धी कधीही पुरुष अर्थात् द्रष्टा चेतनात्म्याचे दृश्य स्वरुपात दर्शन करीत नाही तेव्हा त्या अवस्थेस केवल म्हणतात. म्हणूनच असंप्रज्ञात समाधी कैवल्य लाभाची अवस्था आहे. म्हणजे या पुढेच हळूहळू केवलभावाची प्राप्ती होण्यास सुरुवात होते. अशी कैवल्यावस्था प्राप्त झाल्यानंतरच सत्व, रज, तम गुणात्मिक प्रकृतीच्या कार्याचा साधकास प्रकृतीहून भिन्न अर्थात् गुणातीत अवस्था प्राप्त होते.

पुरुषार्थशून्यांनां गुणानां प्रतिप्रसवं कैवल्यं
स्वरूपप्रतिष्ठावचितिशक्तेरिति । (पातंजलयोगसूत्र ४.३४)

जेव्हा कार्यकारणात्मक त्रिविध गुण, भोग आणि अपवर्ग साधन करून पुरुषार्थ शून्य होतात, त्यांची कार्योन्मुखता नाहीशी होते तेव्हा त्या अवस्थेसच कैवल्य म्हणतात. दुसऱ्या शब्दांत कैवल्य म्हणजे चितिशक्तीचे म्हणजेच चैतन्याचे स्वरुपात विलीन होणे.

शिष्य - भगवन् ! ज्ञान हेच मुक्तीचे साधन असल्याचे शास्त्रात लिहिले आहे. परंतु आपल्या सांगण्यावरून तर योगच मुक्तीचे साधन आहे असे दिसते. यामुळे माझ्या मनांत संशय निर्माण झाला आहे. मुक्तीचे साधन योग आहे का ज्ञान हे जाणण्याची माझी इच्छा आहे. का मग योग आणि ज्ञान दोन्हीचीही मुक्ती प्राप्तीसाठी आवश्यकता आहे ? कृपा करून माझ्या शंकेचे निरसन करावे.

गुरू - हे वत्स ! ज्याप्रमाणे केवळ एका पंखानेच पक्षी आकाशांत उडू शकत नाही, त्याला दोन्ही पंखांची आवश्यकता असते. तद्वतच साधकही फक्त ज्ञान किंवा फक्त योगाच्या सहाय्याने मोक्षरूपी अनंतात उडू शकत नाही. ज्ञान आणि योग दोन्हींनी साधक मोक्षप्राप्ती करून घेऊ शकतो.

ज्ञानं केचिद्वदन्त्यत्र केवलं तन्न सिद्धये ।।
योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भो ।।१३।।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ।।
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ।।१४।।

योगशिखोपनिषद् (अ. १)

कोणी कोणी ज्ञानासच मोक्षाचा मार्ग असल्याचे म्हणतात. परंतु केवळ तेवढ्यानेच सिद्धी होत नाही. हे ब्रह्मन् ! योगरहित ज्ञानाने मोक्षाची प्राप्ती कशी होईल ? तद्वतच ज्ञानहीन योगानेसुद्धा मोक्षाची प्राप्ती कशी होईल ? एवंच मुमुक्षुने ज्ञान आणि योग दोघांचाही गहन अभ्यास करावा.

हे वत्स ! योगामुळेच चित्ताची चंचलता आणि ज्ञान जीवब्रह्म ऐक्याबाबत यांच्याद्वारे सर्व संशयाचा नाश होऊन मोक्ष प्राप्त होतो. संशयाचेही दोन प्रकार आहेत. प्रमाणगत आणि प्रमेयगत. वेदांतात जीवब्रह्माबाबत भेद प्रतिपादिलेला आहे की ते अभेद्य असल्याचे आहे? असल्या प्रकारच्या संशयास प्रमाणगत म्हणतात. जीवब्रह्मातील भेद सत्य आहे की अभेद्य सत्य आहे ? या प्रकारच्या संशयास प्रमेयगत म्हणतात.

हे वत्स, ज्ञानाचेही दोन प्रकार आहेत. परोक्ष आणि अपरोक्ष. गुरुकृपेने किंवा शास्त्र पाठांतराने उत्पन्न झालेल्या ज्ञानास परोक्ष ज्ञान म्हणतात व अनुभवात्मक ज्ञानास अपरोक्ष ज्ञान म्हणतात. अपरोक्ष ज्ञान साधकावर अवलंबून असते.

यावन्नेव प्रविशति चरन् मारुतो मध्यमार्गे
यावद्बिंदुर्न भवति दृढप्राणवातप्रबंधात् ।।
यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव तथ्यं
तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दंभमिथ्याप्रलापः ।।१४।।

हठयोगप्रदीपिका (प्र.४)

जोपर्यंत प्राणवायू सुषुम्नार्गद्वारा क्रमशः ब्रह्मरंध्रात प्रवेश करीत नाही, जोपर्यंत कुंभक साधनाने बिंदू स्थिरभाव धारण करीत नाही आणि जोपर्यंत चित्ताच्या वृत्तीनुरूप तत्वज्ञानाचा बोध होत नाही तोपर्यंत केवल शब्दमय ज्ञान हे ढोंग आहे.

वास्तविक तत्व अखंड वस्तू (अखंड चैतन्य) च आहे. या चैतन्याच्या ज्ञानासच तत्वज्ञान म्हणतात. या तत्वासच भक्त भगवान्, ज्ञानी, ब्रह्म आणि योगी परमात्मा म्हणतात.

वदन्ति तत् तत्वविदस्तवं यज्ज्ञानमद्वयम् ।
ब्रह्मेति परमात्मेति भगवानिति शब्द्यते ।।

(श्रीमद्‌भागवत)

तत्वविद्‌गण अखंड ज्ञानासच तत्वज्ञान म्हणतात. या तत्वासच ब्रह्म, परमात्मा आणि भगवान् म्हणतात.

शिष्य - गुरुदेव ! परोक्ष आणि अपरोक्ष ज्ञानास अधिक विस्तारपूर्वक कथन करावे.

गुरू - हे वत्स ! ज्याप्रमाणे दीप पेटल्यानेच अंधःकाराचा नाश होतो. केवळ दीप म्हटल्याने होत नाही. तद्वतच आत्मा आणि ब्रह्म आहेत एवढे जाणल्यानेच आत्मा आणि ब्रह्माचे दर्शन होत नाही. साधनाद्वारेच त्याची प्राप्ती किंवा दर्शन होते. सच्चिदानंदस्वरूप आत्मा आणि ब्रह्म आहेत. या ज्ञानास परोक्ष ज्ञान म्हणतात. मीच सच्चिदानंदरूपी आत्मा किंवा ब्रह्म आहे, या ज्ञानास म्हणजे साक्षात अनुभूतीस अपरोक्ष ज्ञान म्हणतात.

अस्ति ब्रह्मेति चेद् वेद परोक्षज्ञानमेव तत्।
अहं ब्रह्मेति चेद्वेद अपरोक्षं तदुच्यते ।। (पंचदशी)

ब्रह्म आहे या प्रकारच्या ज्ञानास परोक्ष ज्ञान आणि मीच ब्रह्म आहे या प्रकारच्या ज्ञानास अपरोक्ष ज्ञान म्हणतात.

हे वत्स ! चित्तशुद्धीशिवाय केवळ गुरूपदिष्ट साधनांनी, शास्त्रश्रवणांनी किंवा अध्ययनादि क्रियांनी प्रकाशरूप आत्म्याची अपरोक्षानुभूति होत नाही.

स्वात्मप्रकाशरूपं तत् किं शास्त्रेण प्रकाशते ।।
(योगशिखोपनिषद्)

स्वयंप्रकाशित आत्म्यास शास्त्रे काय प्रकाशित करू शकतील ? अर्थात् शास्त्रानी प्राप्त झालेल्या ज्ञानानेच केवळ स्वयंप्रकाशित आत्म्याची प्राप्ती होऊ शकत नाही.

हे पुत्र ! परमार्थदृष्टियुक्त मनुष्यामुळेच शास्त्रे प्रकाशित होतात; शास्त्रामुळेच मनुष्य नव्हे. जसे भूगोलाचा अभ्यास करून आणि नकाशा पाहून देशाचे सामान्यज्ञान प्राप्त होईल. परंतु भूगोलात लिहिलेल्या गावांना प्रत्यक्ष भेटी दिल्यास देशाचे विशेष ज्ञान प्राप्त होईल. तद्वतच परोक्ष ज्ञानाच्या सहाय्याने प्रथम सामान्यरितीने आत्म्याचे ज्ञान करून गुरूपदिष्ट साधनांच्याद्वारा त्याचा अपरोक्ष रूपाने साक्षात्कार होतो. या अपरोक्षज्ञानाची योगाद्वारेच प्राप्ती होऊ शकते. याकरिताच योग आणि ज्ञान दोहोंचीही आवश्यकता असल्याचे पूर्वी सांगण्यात आले आहे.

शिष्य - गुरुदेव ! योगसाधना न करता केवळ ज्ञानविचारांनीच मनास परमात्म्यात समाधिस्थ करता येते का नाही ?

गुरू - वत्स ! चंचल चित्तास केवळ ज्ञानविचारांनीच शांतिलाभ होत नाही. ज्ञानविचारांनी भलेही ध्यानस्थ होऊ शकेल परंतु क्षुल्लक कारणांनी सुद्धा त्याचे चित्त चंचल होईल. दु:ख प्राप्तीसुद्धा होईल. याबाबत शिवजी योगशिखोप-निषदांत प्रथम अध्यायांत म्हणतात -

सर्वो योगाग्निना देहो ह्यजड: शोकवर्जित: ।।२६।।
जडस्तु पार्थिवो ज्ञेयो ह्यपक्वो दु:खदो भवेत् ।
ध्यानस्थोऽसौ तथाप्येवमिन्द्रियैर्विवशो भवेत् ।।२७।।
तानि गाढं नियम्यपि तथाप्यन्यै प्रबाध्यते ।
शीतोष्णसुखदु: खाद्यैर्व्याधिर्मिमानसैस्तथा ।।२८।।
अन्यैर्नानाविधैर्जीवै: शस्त्राग्निजलमारुतै: ।
शरीरं पीड्यते तैस्तैश्चित्तं संक्षुभ्यते तत: ।।२९।।
तथा प्राणविपत्तौ तु क्षोभमायाति मारुत: ।
ततो दु:खशतैर्व्याप्ते चित्तं क्षुब्धं भवेन्नृणाम् ।।३०।।

योगाग्निने दग्ध झालेला देह अजड व शोकरहित होतो. अपक्व देह जड पार्थिव असतो आणि दु:खाचेही कारण असतो.

अपक्वदेही इंद्रियांवर बलपूर्वक संयम ठेवून कदाचित ध्यानस्थ बसेलही, परंतु इंद्रिये पुन्हा ओढतील आणि त्याचा ध्यानभंग होईल. शीत, उष्ण, सुखदु:ख, मानसिक व्याधी म्हणजे दु:श्चिंता, डास, मुंगी, ढेकूण वगैरे जीवजंतू किंवा अस्त्र, अग्नि, जल, वायू इत्यादिंनी शरीरास पीडा होऊनही त्याचे चित्त चंचल होऊ शकेल. चित्त चंचल झाल्याने प्राण चंचल होईल. जेणेकरून वायू सुद्धा चंचल होईल. एवंच शेकडो दु:खांमुळे चित्तास क्षोभ होईल. योगसाधनेमुळे ज्याचे चित्त स्थिर झाले आहे, त्यास दु:खादि विचलित करू शकत नाही. कारण योगामुळेच शरीर आणि मनाला वश केलेले असल्याने शरीरोद्भव सुखदु:ख त्याला विचलित करू शकत नाही. असा स्थिरचित्त योगीच ज्ञानविचाराने आत्मसमाहित होऊ शकतो.

मुक्ती साधनेची निष्ठा दोन प्रकारची असल्याचे गीतेत म्हटले आहे. आत्मअनात्म विषयांचा विवेक करणाऱ्यांचा 'ज्ञानयोग' आणि कर्म करणाऱ्यांचा 'कर्मयोग' **(ज्ञानयोगेन सांख्यानाम् कर्मयोगेन योगिनाम्)** परंतु गीतेत भगवंतांनी साधनार्थीसाठी कर्मयोगच विशेष फलप्रद म्हणून वर्णन केले आहे. वैदिक यज्ञ संध्यावंदनादि वगैरे किंवा योगशास्त्रोक्त आसन, मुद्रा, प्राणायाम, वगैरेंना कर्म म्हणून संबोधण्यात

आले आहे. सांप्रत वैदिक यज्ञयागादि लुप्त झाले आहेत. म्हणूनच संध्यावंदनादि आणि गुरूपदिष्ट प्राणायामादिद्वारा अखंड चैतन्यरूपी परमात्मा अर्थात 'ब्रह्माचा' अपरोक्ष अनुभव प्राप्त होऊ शकतो.

योगशिखोपनिषद् अध्यायामध्ये असे म्हटले आहे की -

ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञो विजितेन्द्रियः।
विना देहेन योगेन न मोक्षं लभते विधे ॥२४॥

हे विधे ! साधक ज्ञाननिष्ठ, विरक्त, धर्मज्ञ आणि जितेंद्रिय असला तरीही योगसाधनेशिवाय (योगद्वारा चित्त शुद्धि झाल्याशिवाय) या देहाने मुक्ति प्राप्त करू शकत नाही.

हे वत्स ! कच्च्या मातीच्या भांड्यात पाणी भरल्याने जसे ते हळूहळू वाहून जाऊन शेवटी भांडेही फुटून जाते त्याचप्रमाणे योगहीन देह नानाविध रोगांनी व्याप्त होऊन शेवटी अकाली नष्ट होतो. पक्व व अपक्व देहाचे दोन प्रकार आहेत. योगाग्निद्वारादग्धदेह पक्व, योगहीन देह अपक्व समजावा. योगाद्वारे आसन, मुद्रा, प्राणायामादि शरीर आणि मनास स्थिर करून आत्म-अनात्माच्या विवेकाने ज्ञानी विघ्नरहित आत्मसमाधिस्थ होऊ शकतो. आसनाने शरीराची स्थिरता, मुद्रमुळे शरीराची सुदृढता, प्राणायामामुळे शरीराची लघुता, नाडीशुद्धी, प्रत्याहारामुळे चित्ताची अंतर्मुखत, गति, ध्यानधारणेमुळे एकाग्रता आणि समाधीमुळे चित्त आणि मनाचा निरोध होतो.

योगशास्त्राबरोबरच वेदान्तातही असे लिहिले आहे की, साधनचतुष्टया-शिवाय केवळ ज्ञानाने कोणीही आत्मसमाहित होऊ शकत नाही. साधन-चतुष्टयांनी ज्याची चित्तशुद्धि झाली आहे अशा प्रशांत, धीर आणि नम्र शिष्यांसच गुरुने अपरोक्षज्ञानाची प्राप्ती करून देणाऱ्या 'तत्वमसि' आदि महावाक्यांचा उपदेश करावा.

प्रशान्तचित्ताय जितेन्द्रियाय च
प्रक्षीणदोष दोषाय यथोक्तकारिणे।

गुणान्वितायानुगताय सर्वदा
प्रदेयमेतत् सततं मुमुक्षुवे ।। (वेदान्तसार)

ज्याचे चित्त साधनादि द्वारा शांत आणि एकाग्र आहे, ज्याने इंद्रियांना वश केलेले आहे, तपस्येमुळे ज्याचे पाप क्षीण झाले आहे, जो आपली वर्णाश्रमी कर्मे करण्यात तत्पर आहे, जो गुणवान् असून आपल्या गुरूचा सदैव अनुगत आहे अशाच मुमुक्षूस हे ब्रह्मज्ञान द्यावे.

हे पुत्र ! मलिन वस्त्रावर ज्याप्रमाणे रंग बसू शकत नाही त्याप्रमाणे अशुद्ध चित्तासही उपदेश किंवा आत्म-अनात्म विचाराने फलप्राप्ती होत नाही. केवळ पोपटपंची होते. एरव्ही तर पोपट राधाकृष्ण इत्यादी शब्द बोलतो. परंतु मांजरीने त्याला पकडल्यास स्वतःच्या क्यां क्यां शब्दाव्यतिरिक्त इतर काहीही बोलत नाही. तद्वतच अशुद्ध चित्ताने ज्ञानविचार करणारा केवळ मुखानेच अहं ब्रह्मास्मि इत्यादि म्हणेल. परंतु दुःख येताच अज्ञानाप्रमाणे अरे बापरे, मेलो, मेलो इत्यादि बोलेल.

शिष्य - गुरुदेव ! साधनचतुष्टय काय आहे ते कृपा करून समजावून सांगावे.

गुरू - वत्सा ! विवेक, वैराग्य, शमादि षट्संपत्ती आणि मुमुक्षुत्व या चार साधनांना साधनचतुष्टय म्हणतात.

प्रथम साधन - नित्यानित्यवस्तु विवेक: एकमात्र अखंडस्वरूप ब्रह्म हेच नित्य आहे आणि त्याच्याशिवाय इतर सर्व अनित्य आहेत असा विवेक राहणे.

दुसरे साधन - इहामुत्र फलभोग विराग: नित्यानित्य वस्तूचा विचार केल्याने ज्ञान दृढ होऊन ऐहिक व पारलौकिक सुखोपभोगाची इच्छा नष्ट होऊन वैराग्य प्राप्त होते. ऐहिक गंध, माला, स्त्री इत्यादी भोग्य विषय प्रयत्न केल्याने प्राप्त होऊ शकतात आणि म्हणूनच हे सर्व अनित्य आहेत. स्वर्गादि सुख व भोग्य पदार्थही प्राप्त होऊ शकतात. म्हणून तेही अनित्य आहेत. याप्रमाणे विषयाचे अनित्यत्व आणि नश्वरत्व समजल्याने त्यांच्या विषयींची आसक्ती नष्ट होण्यासच वैराग्य म्हणतात.

तिसरे साधन - शमादमादि षट्सम्पत्ती.

१. शम - ब्रह्म आणि ईश्वराव्यतिरिक्त शेषसंसारासंबंधी सर्व विषयाबद्दल अनासक्ती ब्रह्म व ईश्वरविषयक श्रवणादिमध्ये मन लागणे याला 'शम' म्हणतात.

२. दम - बाह्य इंद्रियांना म्हणजे पंचकर्मेन्द्रिये आणि पंचज्ञानेंद्रिये यांना विषयापासून परावृत्त करून स्वस्थानी ठेवणे. अर्थात् दहाही इंद्रियांवर संयम ठेवणे यालाच दम असे म्हणतात. वाणी, हात, पाय, गुदा (गुद) आणि उपस्थ ही पाच कर्मेंद्रिये. डोळे, कान, नाक, जीभ आणि त्वचा ही पाच ज्ञानेंद्रिये अशी एकूण दहा इंद्रिये आहेत.

३. उपरति - विषय प्रवृत्ती एकवेळ नाहीशी झाल्यानंतर तिची पुनरावृत्ती न होणे यालाच उपरति म्हणतात. शास्त्राज्ञेनुसार कर्मकांडत्यागपूर्वक संन्यास ग्रहण करण्यास उपरति म्हणतात.

४. तितिक्षा - शरीरास नष्ट न करता शीतोष्णादि द्वंद्व सहन करणे.

५. श्रद्धा - गुरु आणि गुरुपदेशाबद्दल श्रद्धा म्हणजे विश्वास ठेवणे.

६. समाधान - ईश्वराकडे चित्त एकाग्रता म्हणजे समाधान.

चतुर्थ साधन - 'मुमुक्षुत्व' दुःखाच्या आत्यंतिक निवृत्तीचे नांव मुक्ति किंवा मोक्ष. तिच्या प्राप्तीच्या इच्छेस मुमुक्षुत्व किंवा मुमुक्षा म्हणतात.

शिष्य - गुरुदेव ! जो योगसाधना न करता केवळ ज्ञानसाधनाच करील त्याचे परिश्रम राखेत तुपाची आहुती दिल्याप्रमाणे व्यर्थ जातील का ?

गुरू - कसे होऊ शकेल ? तो ज्ञानी मरणोत्तर त्याने केलेल्या पापपुण्याची फळे भोगील, भोगानंतर पुन्हा जन्मास येईल आणि नंतर पुण्यप्रभावाने सिद्धयोग्याचा सत्संग प्राप्त करून त्याच्या कृपेने सिद्धयोग प्राप्त करील. त्या योगामुळे त्याची अविद्या नष्ट होईल. अविद्येच्या नष्ट होण्याने स्वयंप्रकाशरूप आत्मा प्रकाशित होईल.

देहान्ते ज्ञानिभिः पुण्यात् पापाच्च फलमाप्यते।
ईदृशं तु भवेत् तद् भुक्त्वा ज्ञानी पुनर्भवेत् ॥४९॥
पश्चात् पुण्येन लभते सिद्धेन सह सङ्गतिम्।
ततः सिद्धस्य कृपया योगी भवति नान्यथा ॥५०॥
ततो नश्यति संसारो नान्यथा शिवभाषितम्।

(योगशिखोपनिषद् अ.१)

शिष्य - बरे एखादा साधक ज्ञानचर्चा न करता केवळ योगसाधनाच करील तर त्यालाही ज्ञानसाधकाप्रमाणे जन्मांतरात ज्ञानलाभ होऊन मुक्ती प्राप्त होईल का ?

गुरु - नाही. जसे ज्ञानवानास कित्येक जन्मांच्या ज्ञानाभ्यासानंतर योग प्राप्त होतो तसे योगाचे नाही. योगी योगाच्या सहाय्याने एक जन्मातच ज्ञान प्राप्त करू शकतो. म्हणूनच योगाव्यतिरिक्त दुसरा कोणताच सर्वश्रेष्ठ मोक्षदायक उपाय नाही. एका जन्मातच प्राप्त झालेल्या शरीराने योगी हळूहळू योगाभ्यास करून कालांतराने मर्कटक्रमानुसार मुक्ति प्राप्त करू शकतो.

ज्ञानं तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते।
तस्मात् योगात् परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः ॥५३॥
एकेनैव शरीरेण योगाभ्यासाच्छनैः शनैः।
चिरात् संप्राप्यते मुक्तिर्मर्कटक्रम एव सः ॥१४०॥

(योगशिखोपनिषद् अ.१)

शिष्य - हे पिता ! 'मर्कटक्रमानुसार मुक्ति' याचा अर्थ समजावून सांगा.

गुरू - हे बघ. माकड ज्याप्रमाणे एका फांदीवरून दुसऱ्या फांदीवर आणि एका झाडावरून दुसऱ्या झाडावर उड्या मारत जाऊन शेवटी आपल्या इच्छित वृक्षाच्या शेंड्यावर जाऊन शेवटी आपल्या फळाची प्राप्ती करून घेतो तद्वतच योगी सिद्धयोगाच्या सहाय्याने प्राणवायूचा सुषुम्ना मार्गात प्रवेश करवून एका चक्रातून दुसऱ्या चक्रात जातो.

याप्रमाणे सहाही चक्रांचा भेद करून शरीररूपी वृक्षाच्या अग्रभागी टाळूत असलेल्या ब्रह्मरंध्रात मन आणि प्राण रोवून अखंड ज्ञान प्राप्त करून मुक्ति मिळवितो यालाच मर्कटक्रम मुक्ति म्हणतात.

शिष्य - हे पिता ! मुक्तीसाठी ज्ञान आणि योग दोघांची आवश्यकता असल्याचे आपले कृपेने मला समजले. परंतु यावेळी माझ्या मनात दोन गोष्टींचा संशय निर्माण झाला आहे.

१. श्रद्धावान् साधक योगमार्गाचा अवलंब करून सिद्धी प्राप्त होण्यापूर्वीच चित्तचंचलता किंवा इंद्रिय संयम न करण्याने जर योगभ्रष्ट झाला तर मरणोत्तर त्याची व जर एखाद्या साधकाने योगसाधनेत निष्ठा असून सुद्धा योगसिद्धीपूर्वीच देहत्याग केला तर त्याची काय गती होईल ?

गुरू - हे वत्स ! तुझा प्रश्न ऐकून आनंद झाला. तुझ्या शंकेचे निरसन करण्याकरिता त्याचे उत्तर विस्तारपूर्वक देतो ते लक्षपूर्वक श्रवण कर. भगवद्‌गीतेत भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुनाला अशाच एका प्रश्नाचे उत्तर देतांना सांगतात की, योगभ्रष्ट साधकाचा इहलोकांत किंवा परलोकांत कधीच विनाश होत नाही. कल्याण कर्माचारी मानवाची कधीच दुर्गती होत नाही. योगसाधना करणारा जर सिद्धिलाभ होण्यापूर्वीच चित्त चांचल्याने किंवा इंद्रियांच्या वेगामुळे भ्रष्ट झाला तर मृत्युनंतर आपल्या पुण्याने स्वर्गादि लोकांत दीर्घकाल निवास करून पवित्र, धनवान् घरात जन्म घेतो आणि तिथे विशुद्ध भावाने विषयांचा उपभोग घेत असतानाच पूर्व संस्काराच्या प्रभावामुळे पुन्हा योगप्राप्तीसाठी प्रयत्नशील (होतो) राहतो. श्रद्धावान् साधकास योगसिद्धपूर्व मृत्यू आल्यास त्याचा पुनर्जन्म योग्याच्याच घरात होतो. परंतु असा जन्म अति दुर्लभ आहे. अशा जन्माच्या प्रभावामुळेच त्याची पूर्वजन्माची योगबुद्धी योगिक संस्कारामुळे अधिक जागृत होऊन पूर्व संस्कारामुळे योगसिद्धीसाठी तो अधिक प्रयत्नशील होतो.

(भगवद्‌गीता अ. ६, श्लोक ४०.४४)

अशुभ कर्मविपाकामुळे जर साधकास योगप्राप्तीपूर्वी मृत्यू आला तर त्याच्या पूर्ववासनेनुकूल त्याला शरीर धारण करावे लागते असे योगशिखोप-निषदात लिहिले आहे. त्यानंतर त्याला पूर्वयोगाच्या पूर्ण प्रभावामुळे सद्गुरुची संगती लाभून तो त्यांच्या कृपेमुळे सुषुम्नामार्गे प्राणवायूचा प्रवेश करवून योगसिद्धी प्राप्त करून घेतो. पूर्वजन्मकृत योगाभ्यासानेच अशा प्रकारची शीघ्र फलप्राप्ती होऊ शकते हे लक्षात ठेवले पाहिजे. योगी लोक याला 'काकमत' म्हणतात. काकमतरूपी योगाभ्यासाव्यतिरिक्त दुसरा कोणताही श्रेष्ठ अभ्यास नाही. कारण की, याच उपायाने मुक्तिलाभ होऊ शकतो. हे शिवजींनी-शंकरांनी कथन केले आहे आणि यात कसलाही संशय नाही.

शिष्य - गुरुदेव ! 'काकमत' म्हणजे काय ? हे कृपा करून सांगा.

योगसिद्धिं विना देहः प्रमादाद्यदि नश्यति ।
पूर्ववासनया युक्तः शरीरं चान्यदाप्नुयात् ।।१४१।।
ततः पुण्यवशात् सिद्धो गुरुणा सह संगतः ।
पश्चिमद्वारामार्गेण जायते त्वरितं फलम् ।।१४२।।
पूर्वजन्मकृताभ्यासात्सत्वरं फलमश्नुते ।
एतदेव हि विज्ञेयं तत् काकमतमुच्यते ।।१४३।।
नास्ति काकमतादन्यदभ्यासाख्यमतः परम् ।
तेनैव प्राप्यते मुक्तिर्नान्यथा शिवभाषितम् ।।१४४।।

गुरू - ज्याप्रमाणे कावळा आपल्या दोन्ही डोळ्यांची शक्ती लक्ष्याच्या ठिकाणी केंद्रित करून त्या वस्तूचे पूर्ण ज्ञान प्राप्त करून घेतो, तद्वतच साधक योग आणि ज्ञान दोहोंचाही एकमात्र मोक्ष प्राप्तीसाठी साधनपूर्वक उपयोग करून घेतो. ह्या प्रकारच्या योग आणि ज्ञानयुक्त साधनास 'काकमत' संबोधण्यात आले आहे.

हे वत्स ! तुझ्या आता लक्षात आले असेलच की, योगसाधकाची कधीही दुर्गती होत नाही. म्हणून योगप्राप्तीसाठी प्रयत्न करणे हे सगळ्यांचे कर्तव्य आहे. एकाच्या ज्ञानाने इतर सर्व ज्ञान प्राप्त होते या

कथनानुसार केवळ योगाने इतर विषयांचे ज्ञान प्राप्त होते.

श्री शंकरांनी म्हटले आहे.

आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ।
यस्मिन् ज्ञाते सर्वमिदं ज्ञातं भवति निश्चितम् ।
तस्मिन् परिश्रमः कार्यः किमन्यत् शास्त्रभाषितम् ।।

(शिवसंहिता)

योगशास्त्राने ज्ञानलाभ होऊन सर्व जगताचे निश्चित ज्ञान असल्यामुळे योगशास्त्रच सर्वश्रेष्ठ असल्याचे सर्व शास्त्रांच्या अध्ययनाने व पुनः पुनः विचाराने निश्चित होते. म्हणूनच या योगासाठी परिश्रम करणे योग्य आहे. अन्य शास्त्राच्या अध्ययनाचे काही कारण नाही. या कारणामुळेच भगवान् श्रीकृष्ण योग्यास सर्वश्रेष्ठ समजून अर्जुनास योगी बनण्याचा आदेश देतात.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ।।

(भगवद्गीता अ. ६.४६)

तपस्वी, ज्ञानी आणि कर्मरतापेक्षाही योगी श्रेष्ठ आहे. म्हणून हे अर्जुना, तू सुद्धा योगसाधना करून योगी हो.

हे वत्सा ! योग विषयाच्या जिज्ञासूला सुद्धा परम फलाची प्राप्ती होते. गीतेत भगवान् म्हणतात -

जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते । (अ. ६.४४)

योगाबाबत जिज्ञासा असणारी व्यक्तिसुद्धा शब्दब्रह्म अर्थात् वेदाच्या कर्मकांडाचे उल्लंघन करून जातो.

वास्तविक कर्मकांडाचे अनुष्ठान करता करता जेव्हा त्याच्याबाबत कर्मकांडाच्या तथा त्याच्या स्वर्गादि सुखभोगांबाबत अनासक्ति उत्पन्न होईल तेव्हा मनुष्य इहामुत्रफलभोगाबाबत विरक्त होऊन योगपथाचा

शोध करील. म्हणून ज्यावेळी एखाद्यास योगजिज्ञासा होईल, योगमार्ग शोधण्याची इच्छा निर्माण होईल त्यावेळी त्याच्या कर्मकांडाची किंवा कर्मकांडफलाची वेळ टळली असल्याचे सांगण्यात आले आहे.

प्रकरण दुसरे...

शिष्य - करुणासिंधो ! योग काय आहे आणि तो कोणत्या उपायाने प्राप्त करता येतो हे कृपा करून सांगा.

गुरू - हे पुत्र ! योगाबाबत तुझी जिज्ञासा, आग्रह पाहून मला खूप आनंद होतो. तुझ्या उत्साहात वृद्धी करण्याचे हेतूने मी विस्तारपूर्वक त्याचे कथन करतो. योग आणि त्याच्या उपायाचे ज्ञान झाल्यावर त्याच्या साधनेत तू मग्न झाल्यास आम्ही आमच्या परिश्रमाचे सार्थक झाल्याचे समजू.

योऽपानप्राणयोरैक्यं स्वरजोरेतसोस्तथा ॥
सूर्याचन्द्रमसोर्योगो जीवात्मपरमात्मनोः ॥६८॥
एवं तु द्वन्द्वजालस्य संयोगो योग उच्यते ॥

(योगशिखोपनिषद अ.१)

प्राण-अपानवायूची एकता गुह्यस्थ रक्तवर्णशक्ति, टाळू स्थित शुक्ल-वर्णशक्ति यांचे मीलन, नाभिस्थित सूर्य, मस्तकस्थित चंद्र यांचा संयोग आणि जीवात्मा यांचे ऐक्य म्हणजे योग. या दोहोदोहोंच्या संयोगास योग ही संज्ञा आहे.

देवी भागवतात असे म्हटले आहे की,

न योगो नभसः पृष्ठे न भूमौ न रसातले ॥
ऐक्यं जीवात्मनोराहुर्योगं योगविशारदाः ॥

योग स्वर्ग, भूमि किंवा पाताळात कुठेही नाही. योगाचे ज्ञान असलेल्या आत्म्याचे आणि परमात्म्याचे मीलन म्हणजे योग. हे वत्स ! सर्वसाधारणपणे योग या शब्दाबद्दल आपले काय ज्ञान आहे ? विचार कर. जसे १, २, ३ व ४ या काही संख्या आहेत. यांच्याच बेरजेस किंवा एकीकरणास योग म्हणतात. तसेच दृश्य जगात जी भिन्न भिन्न प्रकारची नामे किंवा रूपे आहेत त्यांच्या एकीकरणास योग म्हणतात. हीच भिन्न भिन्न नावे किंवा रूपे चित्तात वर्तमान आहेत. म्हणून केवळ मन किंवा चित्ताच्या निरोधानेच योगाची सिद्धी होऊ शकते.

पातंजल योगसूत्रात म्हटले आहे की -

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

हे वत्स ! चित्तवृत्तीच्या निरोधाने पूर्वकथित द्वंद्वसमूहाचा योगही अनायसेच होतो. कारण चित्तवृत्तींच्या स्फुरणानेच एकत्वांत बहुत्वाचे दर्शन होते. चैतन्य स्वरूप आत्मा वृत्तीनुसारी झाल्यास तो चित्ताच्या चंचलतेनुसार चंचल, स्थिरतेत स्थिर, सुखात सुखी, दुःखात दुःखी आणि परिणामात परिणामी दिसतो. वास्तविक आत्म्याच्या ठिकाणी कोणताच धर्म नाही. जसे एखाद्या स्वच्छ स्फटिकाजवळ लाल रंगाचे फूल ठेवल्यास त्या स्फटिकातही लाल रंग दिसेल. तसेच चित्त स्वतःच्या धर्मांना आत्म्यात प्रतिबिंबित करीत असते. लाल फुलाने आपला धर्म स्फटिकात प्रकट केल्यामुळे ते फूल ज्याप्रमाणे स्फटिकाची उपाधी ठरेल, तद्वतच चित्त हे सुद्धा चैतन्यस्वरूप आत्म्याची उपाधी ठरते. उपाधींच्या लयाने उपहित अर्थात् वास्तविक मूळपदार्थाचे स्वरूप प्रकट होते. हेच चित्तवृत्ति निरोधाचे कारण आहे. चित्तवृत्ति निरोधामुळे चिच्छक्ति म्हणजे आत्मा स्वस्वरूपात राहतो. म्हणून सर्व अनर्थांचे कारण असलेल्या चित्ताचीच चिकित्सा सर्वप्रथम केली पाहिजे. कारण चित्तातच स्वर्ग, मृत्यू आणि अंतरिक्ष हे तिनही लोक वर्तमान आहेत. चित्ताचा क्षय झाल्यास या तिनही लोकांचा क्षय होतो.

हे पुत्र ! सर्व जीवांमध्ये असलेले चित्त हे प्राणवायूने मजबूत बांधले

गेलेले आहे. दोरी बांधून ठेवलेला पक्षी जसा अडकून राहतो, तसे चित्त पण प्राणवायूने बांधले गेलेले आहे. नाना प्रकारच्या विचारांनी मन काबूत रहात नाही म्हणून मनाला वश करण्यासाठी प्राणवायूवर विजय प्राप्त करणे अत्यंत आवश्यक आहे. वास्तविक प्राणस्पंदन, प्राणगतीचे चित्त आहे. प्राणाचे स्पंदन थांबल्यास चित्तसुद्धा स्थिर होते.

चित्त आणि मन एकच आहेत. त्यात काही विशेष फरक नाही. ज्याठिकाणी मन या शब्दाचा उपयोग असेल त्याठिकाणी चित्त असेच समज. आता आम्ही प्राणाला जिंकण्याची क्रिया सांगतो -

चित्तं कारणमनर्थानां तस्मिन् सति जगत्रयम् ।।
तस्मिन् क्षीणे जगत् क्षीणं तत् चिकित्स्यं प्रयत्नतः ।।
चित्तं प्राणेन संबद्धं सर्वजीवेषु संस्थितम् ।।
रज्ज्वा यद्वत् सुबद्धः स्यात् पक्षी तद्वदिदं मनः ।।५६।।
नानाविधैः विचारैस्तु न बाध्यं जायते मनः ।।
तस्मात्तस्य जयोपायः प्राण एव हि नान्यथा ।।६०।।

(योगशिखोपनिषद अ. १)

एकमात्र सिद्धयोगाव्यतिरिक्त तर्क, कथा, शास्त्रे, वाक्य, युक्ति, मंत्र किंवा औषधींपैकी कोणत्याही साधनाने प्राणवायूवर विजय प्राप्त करता येत नाही. हे वत्स ! सिद्धोपाय, सिद्धीमार्ग वा सिद्धयोग सगळे एकच आहेत. प्रथमाध्यायात सिद्धीमार्ग म्हणजे काय याचे संपूर्ण विश्लेषण करण्यात आले आहे, ते तुला आठवत असेल. गुरु स्वतःच्या साधनाशक्तीचा जिच्यामध्ये संचार करवून शिष्याची योग शक्ती, कुंडलिनी शक्ती जागृत करतात, त्यांच्या उपदेशित मंत्राचा जप आणि ध्यानाने ज्या स्वाभाविक योगाची प्राप्ती होते तोच सिद्धोपाय आहे. कुलार्णव तंत्रात या दीक्षेस वेधदीक्षा म्हटले आहे -

त्याच्या चौदाव्या प्रकरणात सदाशिव देवीस म्हणतात -

आजानुनाभिहृत्कंठतालुमूर्धान्तमम्बिके ।
गुरूपदिष्टमार्गेण वैधं कुर्याद्विचक्षणः ।।

हे अम्बिके ! बुद्धिमान् व्यक्तीने गुरूपदेशानुसार जानूतून नाभि, नाभीतून हृदय, हृदयातून कंठ, कंठातून टाळू आणि मूर्धा अशा क्रमाने वेध करावा.

गुरूपदिष्ट मंत्र किंवा गुरूचा स्पर्श, दृष्टि अथवा मनानेच शिष्यात शक्तिसंचार होतो. संचारित शक्ती शिष्याच्या षट्चक्राचा वेध करून त्याला दिव्य ज्ञान मिळवून देते.

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली ।
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यते ग्रन्थयोऽपि च ।।

(हठयोग प्र. ३/२)

ज्यावेळी सद्गुरूच्या कृपेने मूलाधारस्थ सुप्त कुंडलिनी जागृत होते त्यावेळी षट्चक्र आणि ब्रह्मा, विष्णू व रुद्र या तिनही ग्रंथींचे क्रमशः भेदन होते. या तीन ग्रंथी तीन गुणांची स्थाने आहेत. या तिन्ही गुणांना उल्लंघून शक्ती ब्रह्मरंध्रात स्थिरावली म्हणजे साधकास अखंड चैतन्याचा बोध प्राप्त होतो.

शिष्य - गुरुदेव ! आपल्या कृपेने एवढे ज्ञान झाले की, गुरुसंचारित शक्तीमुळे कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन विनासायास योगक्रिया होते. आसन, प्राणायामादि क्रिया आणि तत्पश्चात् साधकास योग अर्थात् जीवब्रह्मात्मैक ज्ञान प्राप्त होते. आता स्पर्श, दृष्टी आणि मननाद्वारे शक्तिसंचार कसा होतो हे जाणून घेण्याची इच्छा आहे.

गुरू - हे पुत्र ! तुला माझा उपदेश संपूर्ण समजला ही आनंदाची गोष्ट आहे. स्पर्श, दृष्टी आणि मनन या तीन उपायांनी वेधदीक्षा किंवा शक्तिसंचार होतो.

कुलार्णव व तंत्राच्या चौदाव्या प्रकरणात असे सांगितले आहे की,

तर्कैर्जल्पैः शास्त्रजालैर्युक्तिभिर्मन्त्रभेषजैः
न वशो जायते प्राणो सिद्धोपायंविना विधे ।।६१।।

(योगशिखोपनिषद अ. १)

यथा पक्षी स्वपक्षाभ्यां शिशून् संवर्धयेच्छनैः ।
स्पर्शदीक्षोपदेशश्च सादृशः कथितः प्रिये ।।३४।।

ज्याप्रमाणे पक्षिणी आपल्या पंखांखाली अंड्यांमधील पिलांस हळूहळू वाढवते त्याचप्रमाणे गुरुस्पर्शामुळे शिष्यामधील शक्ति हळूहळू जागृत होते. यालाच स्पर्श दीक्षा किंवा स्पर्शाने झालेला शक्तिसंचार म्हणतात.

स्वापत्यानि यथा मत्स्यो वीक्षणेनैव पोषयत् ।
दृग्भ्यां दीक्षोपदेशश्च सादृशः परमेश्वरि ।।३५।।

ज्याप्रमाणे मासोळी केवळ दृष्टीद्वारेच आपल्या बालकांचे पोषण करते त्याप्रमाणे गुरु केवळ आपल्या दृष्टीनेच शिष्यांत शक्तिसंचार करवितात. याला 'दृग्दीक्षा' म्हणतात.

यथा कूर्मः स्वतनयान् ध्यानमात्रेण पोषयत् ।
वेधदीक्षोपदेशश्च मानुषस्य तथाविधः ।।३६।।

ज्याप्रमाणे कासव केवळ चिंतनानेच आपल्या बालकाला वाढविते, तद्वत् केवळ मनानेच गुरू शिष्याची शक्ती जागृत करतात. या वेधदीक्षेस किंवा शक्तिसंचारास मानसदीक्षा म्हणतात.

वायवीय संहितेत या वेधदीक्षेलाच शांभवी दीक्षा म्हटले आहे. म्हणूनच वेधदीक्षा (शांभवी दीक्षा) आणि सिद्धयोग या तीनही एकच वस्तू आहेत. या तीनही शक्तिसंचारानेच प्राप्त होतात.

शक्तिपातानुसारेण शिष्योऽनुग्रहमर्हति ।
यत्र शक्तिर्न पतति तत्र सिद्धिर्न जायते ।।३७।।

(कुलार्णवतन्त्र १४)

शक्तिसंचाराच्या प्रमाणानुसार शिष्यास अनुग्रह मिळेल. ज्याठिकाणी शक्तिसंचार होत नाही, तिथे सिद्धीही प्राप्त होणार नाही.

हे वत्स ! ज्याप्रमाणे पित्याचे वीर्य मातेच्या रजाशी एकरूप होऊन यथावकाश बालकाचे सृजन होते तसीच गुरुशक्ति शिष्यात संचारित

होऊन त्याच्या आंतरिक शक्तीस जागृत करते. यथाकाल ज्ञानरूप संतान उत्पन्न होते. गर्भधारणेनंतर स्त्रीला गर्भरक्षणासाठी व सुप्रसवा-साठी जसे आचार नियमादिकांचे पालन करून गर्भाच्या वृद्धीसाठी प्रयत्न करावे लागतात. तसे न केल्यास गर्भपाताची भीती असते. तद्वतच शक्तिसंचारानंतरसुद्धा ज्ञानप्राप्ती करण्यासाठी गुरूपदिष्ट आचार नियमादींचे पालन करून जागृत शक्तीला उन्नत करण्याची अनुकूलता ठेवावी लागते. नाही तर ज्ञानोत्पत्तीची संभावना राहू शकत नाही.

शिष्य - देव ! शिष्यात शक्तिसंचार झाल्यास त्याला कोणत्या प्रकारचा अनुभव येतो ? का केवळ आपल्यात शक्तिसंचार झाला आहे, या गुरूच्या वचनावर विश्वास ठेवावा लागतो ?

आनंदश्चैव कंपश्चोद्भवो घूर्णा कुलेश्वर ।
निद्रा मूर्च्छा च वेधस्य षडवस्था: प्रकीर्तिता: ।।१४.६३।।

गुरू - हे वत्स ! शक्ति डोळ्यांनी दिसू शकत नाही, परंतु तिच्या कार्याच्या अनुभवावरून आपल्यात शक्तिसंचार झाला असल्याचे समजू शकते. सुरुवातीस संहितेने उदाहरण दिले आहे त्यात शांभवी दीक्षेबाबत म्हणजे शक्तिसंचाराने ताबडतोब एक प्रकारचा अनुभव मिळण्याबाबत लिहिण्यात आले आहे. कुलार्णवतंत्रात असे लिहिले आहे की, वेधदीक्षा प्राप्त झाल्यानंतर शिष्यांत आनंद, कंप, आसनातून उत्थान, दादुरी गती (बसल्या बसल्या बेडकासमान आपोआप उसळी मारणे), डोलणे, निद्रा आणि मूर्च्छा ही लक्षणे प्रगट होतात. शक्तिसंचार झाल्यानंतर ह्यातील एक किंवा अधिक लक्षणे कोणाकोणात प्रगट होतात.

योगशिखोपनिषदात केवळ कंपानुभूति सिद्धयोगप्राप्तीचे लक्षण आहे असे म्हटले आहे.

यदाऽनुध्यायते मन्त्रं गात्रकम्पोऽथजायते ।।१.७०।।

गुरूपदिष्ट मंत्राचा जप किंवा ध्यान करण्याने शरीरात कंपन होते.

हे वत्स ! या प्रकारची अनुभवसिद्ध साधनाच साधकास सिद्धीकडे क्रमश: घेऊन जाते. साधन केल्यानंतरही जर अनुभव येणार नाही तर साधकात तीव्र उत्साह कोठून राहील ? यामुळे आपल्या पाहण्यात असे येते की, सुरुवातीस तीव्र उत्साहाने साधनेकरिता प्रवृत्त होऊन कितीतरी साधक अनुभव न आल्यामुळे भग्नोत्साहाने साधना करणे सोडून देतात.

असे बघ, की एखाद्याने तुम्हाला सांगितले की, या तलावात मासे आहेत. तुम्ही फास टाकलात तर तुम्हाला मिळतील. त्याच्या सांगण्याप्रमाणे तुम्ही फास टाकला. १०-१२ दिवस लागोपाठ फास टाकीत राहिलात आणि तरी मासा गळाला लागला नाही, तर काय पुन्हा फास टाकण्याची इच्छा तुमच्या मनात राहील, मनांत येईल काय ? मासा भलेही गळाला न लागो पण निदान तलावात मासे आहेत एवढे नजरेने दिसले, तरी एक ना एक दिवस मासा मिळेल असे धैर्य ठेवता येईल. याप्रमाणेच साधना प्रारंभ केल्यानंतर अनुभव न आल्यास त्याला धैर्यपूर्वक साधना चालू ठेवणे कसे बरे वाटेल ? वास्तविक बघता अनुभवरहित साधनेमुळे साधक सिद्धिमार्गावर कधीच अग्रेसर होऊ शकत नाही.

योगसूत्राचे भाष्यकार श्रीव्यास आपल्या भाष्यांत लिहितात -

'यद्यपि हि तत्तच्छास्त्रानुमानाचार्योपदेशैरवगतमर्थतत्वे सदभूतमेव भवति, एतेषां यथाभूतार्थप्रतिपादनसामर्थ्यात् तथापि यावदेकदेशोपि कश्चिन्न स्वकरणसंवेद्यो भवति तावत्सर्वं परोक्षमिव अपवर्गादिषु सूक्ष्मेष्वर्थेषु न दृढां बुद्धिमुत्पादयति। तस्माच्छात्रानुमानाचार्योपदेशोपो-द्बलनार्थंमेवावश्यं कश्चित विशेष: प्रत्यक्षी कर्तव्य:। तत्र तदुपदिष्टिर्थैक-देशप्रत्यक्षत्वं सति सर्वं सुसूक्ष्मविषयमपि आ अपवर्गात् सुश्रद्धीयते।'

आगम, अनुमान आणि गुरुवाक्यादि रूपाप्रमाणे यांचे ज्ञान होऊन त्यांच्या यथार्थतेबाबत शंका नाही, अशी स्थिती असून सांगण्यात आलेल्या विषयांचा एक अंश सुद्धा दृगोच्चार होत नसेल तर तो पावेतो

ते उपदिष्ट ज्ञान केवळ परोक्षज्ञानच राहील अपवर्ग अर्थात् मोक्षादि सूक्ष्मविषयसमूहाबाबत संशयरहित बुद्धी किंवा श्रद्धा निर्माण होणार नाही. म्हणूनच आगम, अनुमान आणि गुरुवाक्यादि प्रमाण असताना आरंभीच त्यासंबंधीच्या एखाद्या अंशाचा तरी प्रत्यक्ष अनुभव प्राप्त करणे आवश्यक आहे.

कोणत्याही एका अंशाचा प्रत्यक्ष अनुभव असण्यानेच मोक्षादि अति सूक्ष्म विषयसमूहाबाबत पूर्ण श्रद्धा उत्पन्न होऊ शकते.

हे वत्स ! गुरुवाक्य, शास्त्र आणि स्वत:चा अनुभव ही तीनही जर एकच असतील तर मग त्या तत्त्वाबाबत कोठलाही संशय रहात नाही. असल्या प्रकारच्या अनुभवयुक्त ज्ञानाच्या सहाय्यानेच साधक सिद्धी प्राप्त करून घेऊ शकतो.

हे पुत्र ! जो शक्तिसंचार करवितो तो गुरू आणि ज्याच्यात शक्तिसंचार होतो तो शिष्य. अशा शिष्यास आत्मज सुद्धा म्हणतात. शक्तिसंचारक गुरु असतो ही गोष्ट शास्त्रात कथन केली आहे.

दर्शनात् स्पर्शनात् शब्दात् यो गुरुः शिष्यदेहके ।
जनयेद्यः समावेशं शांभवं स हि देशिकः ।।

(योगवासिष्ट नि. प्र. पू. १२८, ६१)

स्वानूभूतेश्च शास्त्रस्य गुरोश्चैवैकवाक्यता ।
यस्याभ्यासेन तेनात्मा सततं चावलोक्यते ।।

(महोपनिषद अ.४, श्लो. ५)

जो कृपापूर्वक दर्शन, स्पर्श किंवा मंत्रोपदेशाने शिष्यदेहात मंगलमय अनुभूति निर्माण करू शकतो तोच गुरु होय.

गुरोर्यस्यैव संस्पर्शात् परानन्दोऽभिजायते ।
गुरुं तमेव वृणुयात् नापरं मतिमान्नरः ।।

ज्याच्या स्पर्शाने शिष्यास परमानंदाचा अनुभव मिळेल तोच गुरू होण्याच्या योग्यतेचा आहे. अशालाच बुद्धिमान् शिष्याने गुरूपद द्यावे, इतरांना नाही.

मंत्रचैतन्यविज्ञाता गुरुरुक्तः स्वयंभुवा।

(गौतमीयतन्त्र)

जो मंत्रातून चैतन्य निर्माण करतो त्यालाच स्वयंभू गुरु म्हणतात.

हे वत्स ! कुंडलिनी शक्तिजागरण व मंत्रचैतन्य एकच आहेत, हे लक्षात ठेव.

शिष्य - गुरुदेव ! आपण जी गुरूंची लक्षणे सांगितलीत तसा गुरू सगळ्यांना मिळणे कठीण आहे. ज्याने आपल्या कुलगुरूंची किंवा दुसऱ्या कोणत्यातरी गुरूंची दीक्षा घेतली आहे आणि जर मंत्रचैतन्य किंवा शक्ति-संचाराच्या हेतूने त्याने दुसरा गुरु केला तर तो गुरुत्यागाचाच अपराधी ठरेल काय ?

गुरु - हे वत्सा ! समयोपयोगी असा एक अत्यंत छान प्रश्न तू विचारला आहेस. **आत्मा वै गुरुरेकः** अर्थात् आत्मा हाच एकमात्र गुरू आहे. त्याचा कोणीही गुरु नाही. त्याचे कारण म्हणजे आत्म्याचे तत्व आणि स्वरूप जाणून घेण्याकरिताच मनुष्यदेही गुरु करावा लागतो. जर एका मनुष्याकडून आपली तत्वपिपासा शांत झाली नाही तर दुसरा गुरु करण्यात कुठलाही अपराध नाही.

कुलार्णवतंत्रांच्या तेराव्या प्रकरणांत असे म्हटले आहे की -

अनभिज्ञं गुरु प्राप्य संशयछेदकारकम्।
गुर्वन्तरं तु गत्वा स नैतद्दोषेण लिप्यते ॥१०९॥
मधुलुब्धो यथा भृङ्गःपुष्पात् पुष्पान्तरं व्रजेत।
ज्ञानलुब्धस्तथा शिष्यो गुरोगुर्वन्तरं व्रजेत ॥११०॥

अज्ञानी गुरुमुळेच जर शिष्याच्या संशयाचा नाश होत नसेल तर त्याच्या संशयाचा नाश करणाऱ्या गुरुजवळून ज्ञानबोध घेण्यास कोणतीही हरकत नाही. मधाच्या आशेने ज्याप्रमाणे मधुमक्षिका एका फुलावरून दुसऱ्या फुलावर जाते तद्वतच ज्ञान प्राप्तीसाठी एका गुरुपासून दुसऱ्या गुरुकडे जाणे दोषार्ह नाही.

शिवपुराणात असे सांगितले आहे की -

यत्रानंद: प्रबोधो वा नाल्पमप्युपलभ्यते ।
वत्सरादपि शिष्येण सोऽन्यं गुरुमुपरश्रयेत् ॥

ज्या दीक्षेने शिष्यास तिळमात्रही आनंद अथवा ज्ञानबोध झाला नसेल आणि ती दीक्षा घेतल्यानंतर व तिची एक वर्ष साधना केल्यानंतर सुद्धा जर तीच स्थिती रहात असेल तर साधकाने दुसऱ्या गुरूचा आश्रय करावा.

वत्सा ! विद्यालयाचे सर्वच शिक्षक सर्वच विषयांत पारंगत नसतात. जो शिक्षक ज्या विषयांत पारंगत असेल त्या शिक्षकाकडूनच विद्यार्थी ती विद्या शिकत असतो. यात दोष तो कसला ? ज्ञानबोध करणाऱ्यासच गुरु करणे आवश्यक आहे. केवळ वार्षिक गुरुदक्षिणा घेणाराच गुरु नसावा. आजकाल गुरुपद हाही एक पैसा मिळविण्याचा धंदा झाला आहे. वत्सा ! धनाची आशा करणारे गुरु कित्येक आहेत. परंतु संतापहारी गुरु मिळणे दुर्लभ आहे.

गुरवो बहव: सन्ति शिष्यवित्तापहारका: ।
दुर्लभोऽयं गुरुर्देवि शिष्यदु:खापहारक: ॥

(गुरूगीता : कुलार्णवतंत्र : उ.१३.८५)

शिष्य - मंत्रचैतन्य अथवा शक्तिसंचार झाल्याने गात्रकंप का होतो ?

गुरू - पुत्रा ! तू चांगला प्रश्न विचारलास ! या प्रश्नाचे उत्तर आम्ही प्रसंग क्रमानुसार पुढील अध्यायात समजावून सांगू.

प्रकरण तिसरे...

शिष्य - भगवन् ! मंत्र म्हणजे काय ? मंत्रचैतन्याची काय आवश्यकता आहे ? कुंडलिनी शक्ती काय आहे ? या गोष्टी कृपा करून मला समजावून सांगा.

गुरू - हे पुत्र ! मंत्र काय आहे ते ऐक.

मननात् त्रायते यस्मात् तस्मात् मन्त्रः प्रकीर्तितः ।

अर्थात् ज्याच्या मननाने रक्षण होते तो मंत्र. मनन म्हणजे चिंतन, चिंतन हा मनाचा धर्म आहे. मनाचा लय झाल्याने चिंता नष्ट होते. चिंता नष्ट झाल्याने निश्चिंतता प्राप्त होते. प्राणच मनाचे रक्षण करतो. कारण प्राणस्पंदन म्हणजेच मन, प्राणाच्या स्पंदनाने किंवा कंपरहित झाल्याने मनाचे रक्षण होते. अर्थात् मन विषयचिंतारहित झाल्यास आत्मतत्वात लीन होते. ज्यावेळी इडा, पिंगला, सुषुम्ना नाडींना सोडून प्राण ब्रह्मरंध्रात लीन होतो, त्यावेळी साहजिकच मनही लीन होते. इडा तमोगुणप्रधान, पिंगला रजोगुणप्रधान, सुषुम्ना सत्वगुणप्रधान आहे. ज्यावेळी प्राण इडा आणि पिंगलानी प्रभावित झाला असेल त्यावेळी मनावर किंवा चित्तावर रजोगुणाचा व तमोगुणाचा प्रभाव दिसतो. प्राण सुषुम्नेत प्रवेश करतो, त्यावेळी सत्वगुणाच्या प्रभावाने मनास आत्मतत्वाबाबत एकाग्रता आणि सविकल्प आनंद प्राप्त होतो. यानंतर प्राण ब्रह्मरंध्रात लीन झाल्यानंतर मनासही निरुद्धता किंवा निर्विकल्पता प्राप्त होते. म्हणून प्राण हाच मंत्र आहे.

ब्रह्मादितृणपर्यंतं प्राणिनां प्राणवर्धनम् ।
निःश्वासोच्छ्वासरूपेण मंत्रोऽयं वर्तते प्रिये ॥

श्रीशंकर उमादेवीस सांगतात : हे प्रिंये ! ब्रह्मापासून तृणापर्यंत संपूर्ण प्राण्यांचे प्राणवर्धन करणारा उःश्वास आणि निःश्वासच मंत्र आहेत.

योगचूडामणिंनी उपनिषदांत म्हटले आहे की -

हंकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः ।
हंसहंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ॥३१॥
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
एतत् संख्यान्वितं मंत्रं जीवो जपति सर्वदा ॥३२॥
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ।

हकारपूर्वक प्राणवायू बाहेर जातो आणि सकारपूर्वक आत येतो. याप्रमाणे दिवस रात्रीत जीव या मंत्राचा २१६०० वेळा जप करतो. हीच अजपा नावाची गायत्री योग्यांना मोक्षप्राप्ती करवून देते.

म्हणून प्राणशक्तीस्वरूप मूलाधारस्थ कुंडलिनीतूनच मंत्राची उत्पत्ती होते.

कुण्डलिन्यां समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी ।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥

(योगचूडामणि उप.)

कुंडलिनी प्राणशक्तीमयी गायत्रीचे उत्पत्तिस्थान आहे, ही गायत्रीच प्राण विद्यारूपी महाविद्या आहे. ज्यांना ही विद्या अवगत आहे तेच वेदवित् म्हणवितात.

कुंडलिनीशक्ति हीच जीवाची जीवनशक्ती किंवा प्राणशक्ती आहे. या शक्तीपासून अकार ते क्षकारपर्यंत सर्व अक्षरांची आणि अक्षरमय सर्व मंत्र-समूहांची उत्पत्ती होते.

योगशिखोपनिषदाच्या तिसऱ्या अध्यायांत असे म्हटले आहे की -

मूलाधारगता शक्तिः स्वाधारा बिंदुरूपिणि ॥२॥
तस्यामुत्पद्यते नादः सूक्ष्मबीजादिवांकुरः ।
तां पश्यन्तीं विदुर्विश्वं यथा पश्यन्ति योगिनः ॥३॥
हृदये व्यज्यते घोषो गर्जत पर्जन्यसंनिभः ।
तत्र स्थिता सुरेशान मध्यमेत्यभिधीयते ॥४॥
प्राणेन च स्वराख्येन प्रथिता वैखरी पुनः
शाखापल्लवरूपेण ताल्वादिस्थानघट्टनात् ॥५॥
अकारादि क्षकारान्तानक्षराणि समीरयेत् ।
अक्षरेभ्यः पदानि स्युः पदेभ्यो वाक्यसंभवः ॥६॥
सर्वे वाक्यात्मकाः मन्त्राः वेदशास्त्राणि कृत्स्नशः ।
पुराणानि च काव्यानि भाषाश्च विविधा अपि ॥७॥
सप्त स्वराश्च गेयाश्च सर्वे नादसमुद्भवाः ।
एषा सरस्वती देवी सर्वभूतगुहाश्रया ॥८॥

मूलाधारस्थ बिंदुरूपिणि कुंडलिनीशक्तीच स्व अर्थात आत्म्याचा आधार आहे. सूक्ष्मबीजांतून जशी अंकुराची उत्पत्ती होते तशीच या कुंडलिनीरूपी सूक्ष्म प्राणशक्तीतून नादाची उत्पत्ती होते. योगीलोक या नादाच्या अंकुरावस्थेतूनच नादाच्या विश्व अवस्थेचे दर्शन करू शकतात. नादाच्या अवस्थेस पश्यन्ती म्हणतात. यापुढे नादाचा हृदयदेशात प्रवेश होतो. तेथे मेघगर्जनेप्रमाणे ध्वनी उत्पन्न होतो. या हृदयस्थ अवस्थेसच मध्यमा म्हणतात. याच्याही पुढे जेव्हा नाद प्राणवायूच्या सहाय्याने कंठातून शब्द संबोधन पावून बाहेर येतो तेव्हा त्यास वैखरी ही संज्ञा प्राप्त होते.

कंठ, टाळू, मूर्धादि स्थानांवर आघात करून ही वैखरी शाखापल्लवाप्रमाणे अकारापासून क्षकारापर्यंत सर्व अक्षरांमध्ये प्रकट होते. अक्षरांच्या समूहाने पद आणि पदांच्या समूहाने वाक्ये तयार होतात. सर्व मंत्र, वेद, शास्त्र, पुराणादि नादांतून उत्पन्न होतात. म्हणूनच ही सरस्वती वाक्देवी सर्व जीवांच्या मूलाधार-रूप गुहेत निवास करते आहे.

हे वत्सा ! आत्म्याच्या अशा जागृती (स्थूल, स्वप्न [सूक्ष्म], सुषुप्ति [कारण] आणि तुरीया या चार अवस्था आहेत, त्याच नादाच्याही परा, पश्यंती, मध्यमा आणि वैखरी अशा चार अवस्था आहेत. मूलाधारस्थ बिंदुरूप कुंडलिनी शक्तीलाच परा म्हणतात. ही तुरियावस्था आहे. यानंतर परास्थानातून किंवा मूलस्थानातून निर्मिती म्हणजे नादाची पश्यंती अवस्था. ही अवस्थाच नादाची सुषुप्ति किंवा कारणावस्था आहे. ज्यावेळी हा नाद हृदयांत प्रवेश करील तेव्हा त्या अवस्थेस मध्यमा आणि शेवटी कंठाद्वारे स्पष्ट शब्दरूपाने तयार झाल्यावर त्याला वैखरी म्हणतात. मध्यमाअवस्थाप्राप्त नादास अनाहत ध्वनी म्हणतात. कारण हा ध्वनी कुठलाही आधार न होता हृदयात प्रकट होत असतो. नादाची ही स्वप्नावस्था आणि वैखरी ही जागृतावस्था आहे. परा आणि पश्यंती या नादाच्या दोन अवस्था योगी लोकांच्याद्वारा अनुभवगम्य आहेत. मध्यमा अवस्था मात्र योगमार्गात बरीच प्रगती केलेल्या साधकास गम्य आहे, म्हणजे अनुभाव्य आहे. वैखरीचा अनुभव सर्वसाधारणांना सुद्धा आहे. कोणी कोणी योनिमुद्रा किंवा भ्रामरी कुंभाद्वारे मध्यम नाद श्रवण करू शकतात.

हे वत्स ! कुंडलिनीशक्तीच सर्व मंत्रांचा प्राणस्वरूप असल्याचे आता तुझ्या लक्षात आले असेलच. कुंडलिनी जागृती मंत्रचैतन्य आहे. मंत्रचैतन्य झाल्या-शिवाय कोणत्याही मंत्राने सिद्धिलाभ होऊ शकत नाही.

मूलादियं कुण्डलिनी यावन्निद्रायित: प्रभो ।
तावत् किंचित् न सिध्येत मंत्रयंत्रार्चनादिकम् ।।
स्याजागर्ति यदि स्यादेव बहुभि: पुण्यसंचयै: ।
तदा प्रसादमायाति मंत्रयंत्रार्चनादिकम् ।।

(गौतमीय तंत्र)

हे प्रभो ! जोपावेतो कुंडलिनी शक्ति मूलावस्थेत निद्रिस्थ आहे तो पावेतो मंत्र, यंत्र किंवा अर्चनादि काही सिद्ध होऊ शकत नाही. जेव्हा

पुण्यसंचयाने कुंडलिनी शक्ती जागृत होईल तेव्हा तिच्या कृपेनेच मंत्र, यंत्र किंवा अर्चनादि सिद्ध होईल.

प्राणहीन शरीरात ज्याप्रमाणे कार्य करण्याचे सामर्थ्य रहात नाही त्याप्रमाणेच मंत्राच्या प्राणशक्तीचे जागरण न झाल्यास मंत्राच्या शंभर पुरश्चरणानेसुद्धा सिद्धिलाभ होत नाही.

मंत्राचा अर्थ आणि त्यातील चैतन्यास न समजता जर साधकाने शत लक्षादि जप केले तरीही त्याचा उपयोग होऊ शकत नाही.

मंत्राच्या प्राणप्रतिष्ठेचे हेच कारण आहे. आर्य ऋषिगण चैतन्याचेच उपासक होते. जडत्वाचे नाही. आमच्या मूर्तिपूजेत सुद्धा मूर्तीची प्राणप्रतिष्ठा झाल्याशिवाय पूजासिद्धी होत नाही. वास्तविक पूजकास प्राणप्रतिष्ठा कशी करावी याचे ज्ञान नसते. मग नुसत्या मूर्तिपूजेत कोणालाही लाभ न झाल्यास देवाला दोष देण्यात येतो. त्याचा परिणाम म्हणूनच आजचा शिक्षित वर्ग मूर्तिपूजेच्या विरुद्ध झाला आहे. पूजक जर स्वत: शक्तिशाली योगी किंवा भक्त असेल तरच तो प्रतिमेत प्राण आणि शक्तिसंचार करू शकतो. असे झाल्यासच मृण्मयमूर्तीतही चिन्मय मूर्तीचा भास होऊ शकतो. साधकाचे इष्ट नामरूपरहित सच्चिदानंद मूर्तीत प्रकट होऊ शकते. जे रूपधारी आहेत ते सर्व वास्तविक प्राणमय आहेत. ही सर्व प्राणांचीच रूपे आहेत.

प्राणोऽपि भगवानीश: प्राणो विष्णु: पितामह: ।
प्राणेन धार्यते लोक: सर्वं प्राणमयं जगत् ।।

प्राणच भगवान् महेश्वर, प्राणच विष्णू, प्राणच ब्रह्मा, प्राणामुळे भूर्भुवादि लोकसमूह स्थिर आहे. संपूर्ण जगच प्राणमय आहे.

मंत्रसमूहच प्राणशक्तीचे प्रकटरूप असल्याचे पूर्वी सांगण्यात आले आहे. जोपर्यंत मंत्रातील ही प्राणशक्ती जागृत होणार नाही तोपर्यंत कोणताही लाभ होणार नाही. याविषयी एक कथा सांगतो, ऐक.

विना प्राणं यथा देहः सर्वकर्मसु न क्षमः ।
विना प्राणं तथा मंत्रः पुरश्चर्याशतैरपि ।।
मंत्रार्थं मंत्रचैतन्यं यो न जानाति साधकः ।
शतलक्षं प्रजप्तोऽपि तस्य मंत्रो न सिध्द्यति ।।

(महानिर्वाणतंत्र)

एक ब्राह्मण होता. माझी इच्छा असेल त्याठिकाणी मी गमन करू शकेन अशी शक्ती प्राप्त करण्याची इच्छा मनात बाळगून त्याने तप करण्यास प्रारंभ केला. त्याने देवाच्याजवळ जाऊन त्याच्या चरणी प्रणाम करून आपले मनोगत प्रकट केले. ब्राह्मणाचा विनय आणि नम्र व्यवहार बघून व्यासदेव संतुष्ट झाले. एका बिल्वपत्रावर 'ॐ श्रीराम' असा मंत्र लिहून त्याची घडी करून त्यांनी त्या ब्राह्मणास ते बिल्वपत्र दिले आणि सांगितले की, या पत्रास कपड्यात बांधून ठेव म्हणजे तुला ज्यावेळी ज्या ठिकाणी जाण्याची इच्छा असेल त्या ठिकाणी तू जाशील. त्या मंत्रप्रभावामुळे त्या ब्राह्मणाने आपल्या इच्छेनुसार अंतरिक्ष, स्वर्ग, वायू, वरुण, सूर्य आदि लोकांत जाण्यास सुरुवात केली. बऱ्याच दिवसानंतर ब्राह्मणाच्या मनात विचार आला की, ज्याच्या प्रभावामुळे आपण सर्व लोकांत प्रवास करू शकतो असा कोणता मंत्र या बिल्वपत्रावर लिहिला आहे ते बघूया. ब्राह्मणाने आपल्या कपड्यात बांधलेले ते बिल्वपत्र उघडले. मंत्र वाचून तो खूप हसायला लागला व म्हणाला 'ॐ श्रीराम' मंत्र मलाही ठाऊक आहे. मला ठाऊक नव्हते की, या मंत्रात एवढे सामर्थ्य आहे ! असो. आता हे बिल्वपत्र जीर्ण झाले आहे, त्याची आवश्यकता पण नाही. ते फेकून देऊया आणि नव्या बिल्वपत्रावर मंत्र लिहूया. असा विचार करून ब्राह्मणाने ते जीर्णपत्र नदीत फेकून दिले. एका नव्या बिल्वपत्रावर 'ॐ श्रीराम' लिहून त्याने ते पत्र आपल्या वस्त्रात बांधले. परंतु अर्थातच नवे बिल्वपत्र निरूपयोगी ठरले.

व्यासदेवांकडे जाऊन त्याने घडलेली हकीगत कथन केली आणि स्वतःस दोष दिला. त्याचे कथन ऐकून मुनींनी म्हटले, अरे मूर्खा ! ज्या

साधनाशक्ती प्रभावामुळे आम्ही देवत्व मिळविले, त्याच शक्तीद्वारे या मंत्रास शक्तीमान् बनवून तुला ते पत्र दिले होते. त्या शक्तीच्या प्रभावामुळे तू विहार करू शकलास. आता आमच्याकडून अधिक काहीही होणार नाही. तो ब्राह्मण दु:खी होऊन स्वगृही गमन करता झाला.

शिष्य - मंत्रचैतन्य काय आहे हे मला समजले. आता कृपा करून मंत्रार्थ काय आहे हे सांगावे.

गुरू - मंत्राने प्रतिपादित केलेला देव हा मंत्रार्थ आणि त्या मंत्रार्थाने दर्शविण्यात आलेला देव हा वाच्य. वाचकाचा वाच्याशी असलेला संबंध नित्य असतो. जसे वाचक शब्द सूर्य. या शब्दाबरोबर सूर्यमंडलस्थ तेजाचा संबंध नित्य आहे. सूर्य या शब्दामुळे हा संबंध केवळ प्रकट होतो. याप्रमाणेच मंत्राशी सुद्धा तत्प्रतिपादित देवाचा संबंध नित्य असतो. मंत्रामुळे हा संबंध केवळ प्रकट होतो. म्हणून कोणत्या देवाचा कोणता मंत्र हे गुरूपासून जाणून घेऊनच त्याचा जप करावा. मंत्र, जप आणि तत्प्रतिपादित देवामुळे ध्यानद्वारा मनाची एकाग्रता होते. तेणेकरून आत्म्यात त्या देवाचा प्रकाश किंवा दर्शन होते.

योगसूत्राचे भाष्यकार श्रीव्यासदेव आपल्या भाष्यात लिहितात -

प्रणवस्य जप: प्रणवाभिधेयस्य च ईश्वरस्य भावना तदस्य योगिता प्रणवजपत: प्रणवार्थं भावयतश्चित्तं एकाग्रं संपद्यते।

प्रणवाचा जप प्रतिपाद्य चैतन्यरूपी ईश्वराची भावना अशा प्रकारे प्रणव जप आणि अर्थभावना असणाऱ्या योग्याच्या चित्ताची एकाग्रता असते.

आपल्या इष्ट मंत्रासच प्रणव समजावे, असा भाव वरील स्पष्टीकरणात अध्याहृत अर्थ आहे.

प्राणान् सर्वान् परमात्मनि प्रणयतीत्येतस्मात् प्रणव: ।।१।।

ज्याच्यामुळे सर्व प्राणवृत्ती परमात्म्यात लीन होतात त्यालाच प्रणव म्हणतात.

शिष्य - हे पिता ! कुंडलिनी शक्तीच जीवनशक्ती आणि प्राणशक्ती असल्याचे आपण म्हणालात तर मग जी आधीच जागृत आहे तिला आणखी काय जागृत करावयाचे ? कारण प्राणशक्ती तर सदा जागृत असते, असे नसते तर आम्हाला वस्तूचे ज्ञान कसे झाले असते ? आणि इच्छा तरी कशी झाली असती ?

गुरू - हे वत्सा ! अंतर्मुख आणि बहिर्मुख अशी सर्पासारखी कुंडलिनी शक्तीची दोन मुखे आहेत.

द्विवक्त्रा कुण्डलिन्यभिज्ञा नित्यानन्दस्वरूपा
परमा कला प्रकृतिः वर्तते ।

या कुंडलिनीस दोन मुखे असून ती साडेतीन वेटोळे घालून एका मुखाने सुषुम्नारंध्रास ब्रह्मद्वार रोखून सुषुप्तावस्थेत असते. दुसरे मुख जड असून ते भुजंगिनीसारखे आहे. या मुखाने ती निरंतर जागृत असते. त्यामुळे प्रत्येक जीवास बाह्यज्ञान आणि चेतना चांगल्या प्रकारे होते. या कारणानेच जीवास भिन्नतेचा बोध होतो. एकत्वाचा होत नाही. अंतर्मुख, सुप्त किंवा बद्ध असल्यामुळे अंतर्ज्ञान म्हणजेच आत्मज्ञान किंवा ब्रह्मज्ञान होत नाही. ज्या ब्रह्मद्वारात प्रवेश करून साधक निरामय ब्रह्मस्थानापर्यंत जाऊन ब्रह्म किंवा आत्मसाक्षात्कार करू शकतो, त्याच ब्रह्मद्वारास बंद करून ही परमेश्वरी पडलेली आहे.

जो पावेतो प्राणशक्ती सुषुम्ना मार्गात प्रवेश करीत नाही तो पावेतो मोक्ष संभव नाही.

योगशिखोपनिषदात म्हटले आहे की -

नाकृतं मोक्षमार्गं स्यात् प्रसिद्धं पश्चिमं विना ॥१.१४५॥

पश्चिम म्हणजे पाठीकडील मार्ग. तो मार्ग मोकळा झाल्याशिवाय मोक्षमार्गात गती मिळत नाही. सुषुम्ना नाडीसच पश्चिम मार्ग म्हणतात. गुह्यस्थान, नाभि, हृदय, कंठ आणि नासिका याद्वारे होणाऱ्या प्राणाच्या प्रवाहास पूर्वमार्ग म्हणतात. पूर्वमुखाने होणारी प्राणाची गती बहिर्मुख

असते. याच मुखाने श्वासनि:श्वास प्रक्रिया होत असते. अंतर्मुख गती मूलस्थानात बद्ध आहे. या मुखास उघडणे म्हणजे कुंडलिनी जागृती आहे.

हे वत्सा ! मूलस्थानातून सर्पवत् एक कुंडलाकृती नाडी आहे. त्यात प्राणशक्तीचे स्थान आहे. म्हणूनच या प्राणास कुंडलिनी म्हणण्यात येते. ही शक्ति मेघात वीज असावी त्याप्रमाणे तिथे विद्यमान आहे.

हे वत्सा ! तू विजेच्या दिव्याची तार पाहिली आहेस ? दिव्याच्या आत असणाऱ्या त्या तारेच्या आकृतीनुरूप प्रकाशाचीही कृती आपण बघतो. वास्तविक प्रकाशाला कोणताही आकार नाही.ताररूप आधारामुळे प्रकाशही त्याच आकाराचा दिसतो. सर्पवत् कुंडलिनीरूप नाडीत प्रविष्ट झाल्याने प्राणशक्तीलाही कुंडलिनी किंवा कुंडलाकृती संबोधण्यात येते. आता तुझ्या लक्षात आले असेलच की, प्राणशक्तीच कुंडलिनी शक्ती आहे. कुंडलिनी शक्तीच्या जागृतीचा अर्थ गुरू शक्तीच्या प्रभावाने प्राणशक्तीचे सुषुम्ना मार्गात ऊर्ध्व मुखाने प्रवाहित होणे असा आहे.

शिष्य - गुरुदेव ! कुंडलिनी शक्ती जागृत झाल्यानंतर एकदम सहस्त्रारात प्रवेश करून समाधी का लागत नाही ?

गुरू - एका शेतातून दुसऱ्या शेतात जर पाण्याचा ओघ न्यावयाचा असेल तर शेतकरी हाताने पाणी शिंपडत जात नाही तर पाणी जाण्याच्या मार्गात जर काही अडथळे असतील तर ते तो प्रथम दूर करतो. मग आपोआपच पाणी वहात दुसऱ्या शेतात जाते. तद्वतच मूलाधारस्थित प्राणशक्ती, कुंडलिनी शक्ती गुरूच्या शक्तीमुळे जागृत होऊन तिच्या स्वभावानुसार अकुलाच्या म्हणजे परम शिवाच्या मीलनासाठी गमन करीत असते. या शक्तीला ब्रह्मरंध्रात जाण्याचा एक मार्ग सुषुम्ना नाडीच आहे.

मूलाधारे सर्पवत्कुण्डलीभूता नाडी वर्तते।
तन्मध्ये स्थायित्वात् इयं कुण्डला।

(शारदातिलक टीका)

महानारायण उपनिषदात म्हणतात -

तस्य मध्ये वहिशिखा अणीयोर्ध्वा व्यवस्थिता।
नीलतोयदमध्यस्था विद्युल्लेखेव भास्वरा।
नीवारशूकवत्तन्वी पीता भास्वत्यणूपमा ।।१३.२।।

आमच्या सर्व शक्तीचे केंद्रस्थान सहस्रार आहे. सर्व शक्ती तिथून निघून अधोमुखाने सुषुम्नेकडे प्रवाहित होतात. या सर्व शक्तीत कुंडलिनी शक्ती सर्वश्रेष्ठ आहे. तिलाच मूळशक्ती किंवा आद्यशक्ती म्हणतात. तिच्या स्थानासच मूलाधार म्हणतात. हीच शक्ती गुरुकृपेने ऊर्ध्वमुखाने प्रवाहित झाल्यास नियमानुसार सुषुम्ना नाडीत प्रवेश करते आणि यथावकाश सहस्रारात शिवा-बरोबर मिळते. शक्तीमतानुसार हेच शिवशक्तीचे मीलन आहे. वैष्णव यालाच राधाकृष्ण मीलन म्हणतात. मूलशक्तीच्या एका चक्रातून दुसऱ्या चक्रात प्रवाहित होण्याच्या मार्गात जेवढ्या शक्ती येतील तेवढ्या सर्व तिच्यात लीन होतात.

हे बघ ! हुक्क्याची नळी लोखंडाच्या काडीने साफ न केल्यास कालांतराने कचरा, घाण जमा होऊन ती बंद होईल. त्यामुळे हुक्क्यातून धूरही निघणार नाही. लोखंडाच्या गरम काडीने नळी वेळोवेळी साफ केल्यास ती साफ राहील. व्यवस्थित धूर निघून हुक्का पिणाऱ्यास आनंद मिळेल. तद्वतच सुषुम्ना मार्ग जन्मजन्मांच्या वासना आदींनी अपवित्र व घाण झालेला आहे. केवळ कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊनच समाधी लागणार नाही. तर तिचा मार्गही साफ झाला पाहिजे. कारण ऊर्ध्वगामी शक्ती झाली की, तिला अडथळे येणार. मूलाधारांत वायूचा रोध होऊन रोखल्याने आणि शक्तीत स्पंदन होऊन गात्र कम्प, शारीरिक नृत्यादि नाना प्रकारची अंगसंचालने होतात.

योगशिखोपनिषदात म्हटले आहे की -

आधारवातरोधेन शरीरं कंपते सदा ।

आधारवातरोधेन योगी नृत्याति सर्वदा ।।२८।।

(अध्याय ६)

ऊर्ध्व गमनाच्या वेळेस मूलाधारस्य प्राणवायूस बाधा उत्पन्न होऊन शरीरकंप उत्पन्न होतात. यामुळेच योगीलोकांत नृत्यादि प्रकृत्या होतात. अशा प्रकारे कंप, नृत्य, चक्कर येणे, आसन मुद्रा आणि शरीराच्या नाना प्रकारच्या गतीमुळे सुषुम्ना नाडीतील अडथळे दूर होऊन मार्ग साफ होतो. मार्ग साफ झाल्याने शक्तीस गती मिळते. ती सहस्रारांत पोहोचून ब्रह्मरंध्रात लीन होते. तेव्हा साधकास सर्व वृत्ती निरोधरूप निर्विकल्प समाधी प्राप्त होते. ज्याची सुषुम्ना नाडी पूर्वकृत सुकर्मामुळे प्रथमच साफ आहे, त्याला शक्ती जागृत होताच समाधी प्राप्त होते.

हे वत्सा ! सर्व मंत्रांची प्राणरूपी कुंडलिनी शक्ती जागृत होताच समाधी का प्राप्त होत नाही आणि तत्पूर्वी कंपनादि का होतात हे सर्व आता तुला समजले असेल.

शिष्य - हो. आता राधाकृष्ण मीलन किंवा शिवशक्ती मीलन कसे होते ते सांगा.

गुरू - हे पुत्र ! यौगिक भावाचे मूळविचारापासून व्याख्या करून ही गोष्ट मी तुला समजावून सांगतो. नीट ऐक. परमात्मरूपी श्रीकृष्ण सहस्रदल पद्मात विराजमान आहेत, तेच सच्चिदानंद आहेत.

ईश्वरः परमः कृष्णः सच्चिदानंदविग्रहः ।

अनादिरादिगोविन्दः सर्वकारणकारणाम् ।।

अनादि वस्तू सच्चिदानंदाचेच श्रीकृष्ण परमेश्वरस्वरूप आहेत. लीलार्थ ते सर्व प्रथम पुरुषाकार झाले. म्हणूनच सर्व कारणांचे कारण आहेत. राधा (चित्शक्ती) ही भगवान श्रीकृष्णाचीच अभिन्ना शक्ती आहे. चित्शक्ती स्वरूपा अशी ही राधा जेव्हा चैतन्यरूपी श्रीकृष्णात

अभिन्न रूपाने राहते तेव्हा कुठलीही लीला होत नाही. लीलारस-भोगाकरिताच भगवान् आपली चित्‌शक्ती असलेल्या राधेस प्रकट करतात. हीच राधा संधिनी, संवित् आणि आल्हादिनी शक्ती आहे. म्हणून चित्‌शक्ती किंवा कुंडलिनी शक्ती हीच राधा. आनंदप्रदान करणारी म्हणून तिला आल्हादिनी शक्ती म्हणतात. या शक्तीच्या जागृत न होण्याने साधकास आनंद कसा मिळेल ?

श्रीचैतन्यचरित्रात लिहितात -

एकई चिच्छक्ति तार धरे तीनि रूप ।
आनंदांशे आल्हादिनी सदंशे संधिनी ।।
चिदंशे संवित् यारे ज्ञान करि मानी ।
सीधि नीर सार अंश शुद्धसतव नाम ।।
भगवानेर सत्ता हय याहाते विश्राम ।
आल्हादिनीर सार प्रेम प्रेमसार भाव ।।
भावेर परम काष्ठा नाम महाभाव ।
महाभावस्वरूपा श्रीराधा ठकुराणी ।।
सर्व गुणखानि कृष्णकांताशिरोमणी ।
किंवा प्रेमरसमय कृष्णेर स्वरूप ।।
तार शक्ति तार सह हय एकरूप ।
कृष्णवांच्छापूर्तिरूप कर आराधने ।।
अत एव राधिका नाम पुराने वाखाने ।
राधा पूर्णशक्ती कृष्ण पूर्णशक्ती जान ।।
दुई वस्तु भेद नाई शास्त्र परिमाण ।।

एकच शक्ती चित्‌शक्ती तीन रूपे धारण करते -

आनंद अंशाने आल्हादिनी, सत् अंशाने संधिनी आणि चित्त अंशाने संवित् संधिनीच्या सार अंशाचे नाव शुद्ध सत्व आहे. यात ईश्वराची सत्ता विश्राम पावते. आल्हादिनीचे सार प्रेम, प्रेमाचे सार भाव किंवा भक्ती आणि त्याची पराकाष्ठा म्हणजे महाभाव. महाभावरूपा

श्रीराधेस ठकुरानी संबोधण्यात आले आहे. सर्व गुणांची खाण असलेल्या श्रीकृष्णास कांताशिरोमणी म्हटले आहे. त्याच्या स्वरूपास प्रेमरसमयही म्हणू शकतो. त्याची शक्ती त्याच्याबरोबर एकरूपात वर्तमान आहे. आराधना केल्यानंतर श्रीकृष्ण इच्छापूर्ती करू शकतात. राधा ही पूर्ण शक्ती आहे. श्रीकृष्ण पूर्ण शक्तीमान् आहेत. दोघात मुळीही भिन्नता नाही.

हे वत्सा ! सहस्रारातून धाराशक्ती निम्नाभिमुख प्रवाहित होते. तिला ऊर्ध्वावस्थेत ऊर्ध्वाभिमुख केल्यानेही धाराच राधा रूपाने सहस्रारात परमात्मरूपी श्रीकृष्णात मिळून साधकास परमानंदाचा अधिकार मिळवून देते. धारा उलटी तिला सरळ केल्यास राधा होते. जसे धा + रा ⟶ रा + धा.

हे पुत्र ! ज्याप्रमाणे आकाशातून पडणारे पावसाचे पाणी वहात जाऊन नदीनाल्यांच्याद्वारे समुद्रास मिळते आणि स्वत:च्या नामरूपाचा त्याग करून अभिन्नरूपाने सागराशी एकजीव होते. त्याप्रमाणेच ही शक्ती सुद्धा परमात्म्यात मिळून आपल्या नामरूपाचा त्याग करते. नामरूप म्हणजे लीला, नामरूपाचा उद्‌भव झाला म्हणजे जप, तप, पूजा, अर्चना यांचाही प्रारंभ होतो. सर्व नामरूपे शक्तीचीच आहेत. म्हणून शक्तीसाधनाव्यतिरिक्त इतर कोणत्याही साधनाने कोणीही नामरूपाहून भिन्न असलेल्या त्या निर्गुण चैतन्याला प्राप्त करू शकत नाही.

जलाच्या पृष्ठभागावर तरंग असतात. तद्वतच निर्गुण चैतन्यरूप आधारावर सगुण नावे आणि रूपे भासतात. गुरूपदिष्ट क्रियेद्वारा शक्तीचा ब्रह्मरंध्रात प्रवेश झाला म्हणजे या सगुण नामरूपाहून भिन्न अशा निर्गुण सच्चिदानंद स्वरूपाची प्राप्ती होते. त्या स्थितीत साधक आणि साध्य एक होतात. साधकाच्या निजसत्तेचा भगवत् सत्तेत पूर्णांशाने समावेश म्हणजेच महाभाव. रासलीला कालांत श्रीकृष्ण अंतर्धान पावल्याबरोबर सर्व गोपीसुद्धा त्यांना शोधत शोधत

श्रीकृष्णभावात लीन झाल्या. वस्तूतच त्यांना श्रीकृष्णाचे दर्शन होऊ लागले. अशा प्रकारची प्रक्रिया होत असतानाच त्यांना महाभाव दशा प्राप्त झाली आणि आम्हीच कृष्ण आहोत असा अनुभव आला.

हे वत्स ! शिवशक्ती मीलन आम्ही तुला माता दशभुजा दुर्गामूर्तीद्वारे समजावून सांगू. माता कुंडलिनी शक्तीच दशभुजा आहे. दाही दिशात तिचा विकास किंवा लीला आहेत. हेच दहा तिचे हात आहेत. वेदांतज्ञानरूपी सिंह त्या मातेचे वाहन आहे. म्हणूनच तिला सिंहवाहिनी म्हणतात. योगाने चित्तशुद्धी झाल्यावर मातेच्या निर्गुण चैतन्य स्वरूपाचे दर्शन होते.

माताच विद्या, बल, सिद्धी आणि ऐश्वर्याचा आधार आहे. या मातेचे दोन पुत्र आहेत. सिद्धिदाता गणेश आणि बलदाता कार्तिकेय. दोन कन्या आहेत. विद्या स्वरूपिणी सरस्वती आणि ऐश्वर्यरूपिणी लक्ष्मी. जो साधक भक्ति, योग आणि ज्ञान यांच्याद्वारे या चैतन्यस्वरूप मातेचे आपल्या हृदयांत प्रत्यक्ष दर्शन करू शकतो, त्याला अर्थातच विद्या, बल, सिद्धी आणि ऐश्वर्याचा अभाव रहात नाही. कारण मातेचे पुत्र, कन्या नित्य तिच्या बरोबरच असतात. श्रीमातेची पूजा वसंत आणि शरद ऋतूत करतात. हे काल योगसाधनेकरता श्रेष्ठ आहेत.

वत्सा ! आपल्या हृदयांत मातेच्या चैतन्यरूपाचे दर्शन करण्याची तुझी इच्छा असल्यास कुंडलिनी शक्तीचे उद्‌बोधन कर. प्रथम जागृती मग सप्तमी पूजा होते. म्हणूनच प्रथम कुंडलिनी शक्तीचे जागरण आणि त्यानंतरच दशदल नाभि पद्‌मातील ब्रह्मग्रंथींचा वेध, सप्तमी पूजेनंतरची अष्टमी पूजा म्हणजे द्वादशदल हृदयपद्‌मास्थित विष्णुग्रंथींचे भेदन. यानंतर नवमी पूजेमुळे भ्रूमध्यस्थ द्विदल-चक्रात असलेल्या रुद्रग्रंथींचा वेध होतो. वत्सा ! येथपावेतोच सगुणरूपाचे दर्शन आहे. नाम आणि रूपच सगुणाची लक्षणे आहेत.

दशमी तिथीस नाम आणि रूपाचे विसर्जन होते. अर्थात् गुरूकृपेने कुंडलिनी शक्ती, सहा चक्रे आणि तीन ग्रंथींचा भेद करून ब्रह्मरंध्रात

लीन होते. यानंतरच सर्ववृत्तीनिरोधरूपा समाधीद्वारे मातेचे निर्गुण चैतन्यस्वरूप प्राप्त होते. जेव्हा आत्मा आत्म्यात, परमात्म्यात लीन होतो तेव्हाच एकत्वाचा अनुभव येतो. समाधीभंगानंतरसुद्धा साधकास **'सर्व ब्रह्ममयं जगत्'** चा अनुभव येत असतो. म्हणूनच आत्मभावाने तो सर्वांनाच प्रेमाने अलिंगन देऊ शकतो. इथे योग्याच्या योगसाधनेचा अंत होतो आणि निरंतर आत्मभावात लीन राहतो. या स्थितीसच ब्रह्मस्थिती म्हणतात. सर्व कामनांची निवृत्ती होणारी हीच साधनेची परावस्था आहे.

योगकुंडलिनी उद्देशात सांगितले आहे :

ज्वलनाघातपवनाघातैरुन्निद्रितो हि राट्।
ब्रह्मग्रंथिं ततो भित्वा विष्णूग्रंथिं भिनत्यतः ।।८५।।
रुद्रग्रंथिं च भित्वैव कमलानि भिनत्ति षट्।
सहस्त्रकमले शक्तिं शिवेन सह मोदते ।।८६।।
सैवावस्था परा ज्ञेया सैव निवृत्तिकारिणी।

(अध्याय १)

आभ्यंतरस्थ अग्नीने तप्त झालेल्या प्राणवायूच्या क्रियेमुळे सर्पाकृती कुंडलिनी जागृत होते. त्यानंतर ती शक्ती ब्रह्मग्रंथींचे भेदन करून अनुक्रमे विष्णुग्रंथी, रुद्रग्रंथी आणि सहा कमलांचे चक्राचे भेदन करून सहस्रारस्थ परम शिवात मिळून आनंदरस प्राप्त करते. ही साधनेची परावस्था समजावी. या अवस्थेत सर्व कामनांची निवृत्ती होते.

या अवस्थेत जो आनंद प्राप्त होतो त्याचे वर्णन शब्दांनी करता येत नाही. तो अनुभवानेच समजू शकतो. वत्सा ! नवरात्री नंतर दशमीस म्हणजे मूर्ति विसर्जनानंतर अलिंगन देण्याची प्रथा म्हणूनच आमच्या देशात प्रचलित आहे. जेव्हा शक्ती सहस्रारस्थ शिवापासून अलग होऊन आज्ञाचक्रातून मूलधारापर्यंत विचरण करीत असते, तेव्हाच उपासनेची आवश्यकता असते. उपासनाही सगुणाचीच होत असते, निर्गुणाची नाही. सगुणच द्वैत आणि निर्गुणच अद्वैत आहे. या दोघांचा

बोध झाल्यानेच उपासना होऊ शकेल ना ? ज्यावेळी उपासक उपासनेद्वारा आपल्या उपास्य रूपात स्वत:च्या आत्म्याचे दर्शन करील तेव्हा कोणी कोणाची उपासना करावयाची ? म्हणूनच त्यावेळी अधिक कोणतीही उपासना शिल्लक रहात नाही.

हे वत्स ! ध्यानात ठेव की, देहांतील ब्रह्मरंध्र हे निर्गुण ब्रह्माच्या आणि भ्रूमध्य हे सगुण ब्रह्माच्या उपलब्धीचे स्थान आहे. भ्रूमध्य अर्थात् द्विदलापर्यंतचे रूपाने दर्शन होते. पण सहस्त्रारांत मात्र अरूपाचे रूप म्हणजेच सच्चिदानंदाचा साक्षात्कार होतो.

शिष्य - हे पिता, आपला उपदेश श्रवण केल्यामुळे मनातील अनेक संशय दूर झाले आहेत. कालीकामूर्तीत आणखी काय यौगिक आणि अध्यात्मिक भाव आहेत हे जाणून घेण्याची माझी इच्छा आहे.

गुरू - हे वत्सा ! मूलाधारस्थ कुंडलिनी शक्ती ही आमची कालीमाता आहे. तीच आद्यशक्ती शिवरुपिणी आहे. कारण शक्ती आणि शक्तिमान् वस्तुत: अभिन्न आहेत.

देवीगीतेत म्हटले आहे की -

तदूर्ध्वं तु शिखाकारा कुण्डली रक्तविग्रहा।
देव्यात्मिका तु सा प्रोक्ता मदभिन्ना नगाधिप ॥

मूलधारात स्वयंभूलिंगाच्या ऊर्ध्वगामी अग्निशिखाकार रक्तवर्ण देवीरूपी कुंडलिनी आहे. हे पर्वतराज ! ही कुंडलिनी आमच्याहून अभिन्न आहे.

इच्छा क्रिया तथा ज्ञानं गौरी ब्राह्मी तु वैष्णवी।
त्रिधा शक्तिः स्थिता यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥
ज्ञानं गौरी शक्तिरिच्छा ब्राह्मीशक्तिः।
क्रिया वैष्णवी शक्तिरिति त्रिप्रकारा ॥

हीच शक्ती, इच्छा, क्रियाशक्ती तीन प्रकारची आहे. ज्ञानरूपा गौरी (माहेश्वरी), शक्तिरूपा ब्राह्मी शक्ती, क्रियारूपा वैष्णवी शक्ती

अथवा लक्ष्मी. याच त्रिविधा शक्ती आहेत. ज्याठिकाणी या तीन शक्तींचे स्थान आहे, त्याच्याहून भिन्न चित् ज्योति:स्वरूप ब्रह्मस्थान आहे.

ऊर्ध्वशक्तिर्भवेत् कंठं अधोशक्तिर्भवेत् गुदः।
मध्यशक्तीर्भवेन्नाभिः शक्त्यतीतं निरंजनम् ॥

मूलाधारापासून नाभिचक्रापर्यंत इच्छाशक्तीरूपा ब्राह्मशक्तीचे स्थान आहे. हिला अध:शक्तीसुद्धा म्हणतात. नाभीपासून कंठचक्रापर्यंत क्रिया शक्तीरूपा विष्णुशक्तीचे स्थान आहे. या वैष्णवी शक्तीलाच मध्यशक्ती म्हणतात. कंठचक्रापासून आज्ञाचक्रापर्यंत ज्ञानशक्तीरूपा शिवशक्तीचे स्थान आहे. हिला ऊर्ध्व शक्तीही म्हणतात. याच्यापुढे शक्तीहून भिन्न निर्गुण ब्रह्माचे स्थान आहे.

हे वत्स ! शक्ती आणि शक्तिमान् वस्तू अभिन्न असल्याचे पहिले सांगितले आहे. शक्ती जेव्हा निर्गुण ब्रह्मात अभिन्नरूपाने विलीन होते तेव्हा कुठल्याही गोष्टीचे सृजन होत नाही. यालाच सत्स्वरूप अद्वैत ब्रह्मभाव म्हणतात. षट्चक्राचे भेदन करून शक्ती ज्यावेळी ब्रह्मरंध्रात लीन होते त्यावेळी साधकास या अवस्थेचा अनुभव होतो. यालाच निर्विकल्पवस्था म्हणतात.

या अवस्थेत इच्छा, क्रिया आणि ज्ञानमयी सृष्टी अप्रकट असते. म्हणूनच ही प्रलयावस्थासुद्धा आहे. लक्षात ठेव की, सृष्टीकर्ता ज्यावेळी निर्विकल्प समाधीत मग्न असतो तेव्हा प्रलयावस्था होत असते.

या ब्रह्मानेच मी एक आहे, अनेकात रूपांतरित होऊया, असे चिंतन केल्याबरोबर नानात्वमय विचित्र जगाचे सृजन झाले. या शक्तीनेच इच्छा, क्रिया आणि ज्ञान असे तीन भेद झाले. हीच ब्रह्मलीन शक्ती जेव्हा प्रारंभी कार्योन्मुखी होते त्यावेळी तिला आदिकारण किंवा सर्वकारण म्हणतात. हीच सृष्टीची अव्यक्त अथवा प्राथमिक अवस्था आहे. याच अवस्थेत ब्रह्मास सगुणब्रह्म म्हणतात. आज्ञाचक्र हेच सगुणब्रह्माचे स्थान आहे. या स्थानातच मनाचा लोप झाल्यास

साधकास आदिकारणाची उपलब्धी होते. या स्थानातच सविकल्प समाधी होते.

सृष्टीच्या या अव्यक्त अवस्थेलाच कोणी कोणी तमस्‌सुद्धा म्हणतात. आदि तमस् किंवा आदिकालत्वनिबन्धन म्हणजे हेच. ही परमात्मशक्तीच कालिया नावाने प्रसिद्ध झाली. या कारणामुळेच तिचा रंगसुद्धा काळा किंवा अंधकारसम झाला. या अवस्थेत सर्व वर्ण आणि रूपांचा अभाव झाल्याने हिला तमोरूपा कृष्णवर्णा म्हटले आहे.

शिष्य - आपल्या कृपेने हा भाग मला आता चांगल्या प्रकारे समजला.

गुरू - आता पुढे ऐक. चर्तुवर्ग हेच मातेचे चार हात आहेत. मातेचा ऊर्ध्व दक्षिण हात धर्माचे प्रतीक आहे, कोणत्या धर्माचे, योग्य धर्माचे, परमार्थ साधनरूप धर्माचे. या धर्माचे फल अभय असते.

गीतेत श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे की -

स्वल्पमप्यम्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात् ।

या धर्माचे थोडेसे अनुष्ठानसुद्धा साधकाचे महाभयापासून रक्षण करते. म्हणूनच मातेने आपल्या ह्या हातात अभयचिन्ह धारण केलेले आहे. यानंतर तिच्या उजव्या बाजूकडील खालच्या हातात, अर्थाचे प्रतीक चिन्ह वर्तमान आहे. अर्थ शब्दाचा भावार्थ समजणे आवश्यक आहे. अर्थ शब्दांचे प्रयोजन कोणत्यातरी भावाचा बोध करणे आहे. या हस्ताने माता तिच्यावर संपूर्ण भार असलेल्या तिच्या भक्ताच्या आवश्यकतेची पूर्ती करीत असते. भक्तांच्या सर्व प्रकारच्या त्रुटी माता ह्या हस्ताद्वारे पूर्ण करीत असते.

अनन्याश्चिंतयंतो मां ये जना: पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ।।

जो साधक इतर सर्व इच्छा आकांक्षांचा त्याग करून केवळ माझीच उपासना करतो, नेहमी माझेच चिंतन करतो, त्या भक्ताच्या

योगक्षेमाचा निर्वाह मी करतो. मी योगक्षेम चालवितो.

उपलब्ध वस्तूच्या अभावाच्या पूर्तीस याठिकाणी योग संबोधण्यात आले आहे. लब्ध किंवा प्राप्य वस्तूचे रक्षण म्हणजे क्षेम. पूर्ण निष्ठावान् भगवत्परायण साधकास अर्थ आवश्यक वस्तू उपार्जन व त्याच्या रक्षणाची चिंता करण्याचे कारण नाही. असा साधक सर्वदा आपल्या परमार्थाच्या चिंतेतच व्यग्र असतो. अन्न, वस्त्रादि सामान्य अर्थ मातेच्या कृपेनेच त्याला प्राप्त होतात. अशा साधकाच्या ऐहिक, आवश्यकतांची पूर्ती करण्यासाठी माता सदा तत्पर असते. यासाठीच मातेने आपल्या हातात वर धारण केलेला आहे. साधकास ज्यावेळी ज्या वस्तूची आवश्यकता असेल त्यावेळी मातेच्या वराने त्याची पूर्ती होत असते. यानंतर मातेच्या डाव्या बाजूकडील खालच्या हातात धर्म, अविरुद्ध काम किंवा भोगवासनेचे प्रतीक आहे.

धर्माविरुद्धो भूतेषु कामोऽस्मि भरतर्षभ ॥ गीता ७ ॥ ११ ॥

ज्यावेळी तिच्या भक्तास एखाद्या भोगाची इच्छा होते त्यावेळी माता अति आश्चर्यकारक रीतीने त्याचीही पूर्ती करीत असतेच. परंतु मातेची कृपा झाल्यानंतर साधकाची भोगवासना क्रमश: कमी कमी होत जाते. याप्रकारे चित्तशुद्धी होऊन खऱ्या तत्वज्ञानाचा ज्यावेळी उदय होतो त्यावेळी वासना आणि काम यांचा समूळ विनाश होतो. फलस्वरूप त्याला मोक्षाची प्राप्ती होते. मातेच्या डाव्या बाजूचा वरचा हस्त मोक्षहस्त आहे. भोगवासना आणि कामरूपी राक्षसांचे दहन करण्यासाठी मातेने या हातात ज्ञानरूपी खड्ग धारण केले आहे. विशुद्ध वासनेचे प्रतीक असलेल्या अधोवाम हस्तात कामासुरांचे कापलेले मुंडके धारण केले आहे. याप्रकारे मातेच्या चर्तुवर्गरूप चार हातात वर, अभय, तलवार आणि मुंडके या चार वस्तू आहेत.

भक्तरामप्रसादाने म्हटले आहे -

आय मन वेडाते जावी ।
काली कल्पतरु मूले रे मन चारि फल कुडये खावी ॥

हे मना ! जर तुला फिरावयास जाण्याची इच्छा असेल तर कालीरूपी कल्पवृक्षाच्या मूळात चरणकमलांत जाऊ. जिथे तुला चारही फळे धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चाखायला मिळतील.

विश्वव्यापिनी मातेचे लज्जारक्षण करू शकेल असे वस्त्र या जगात कुठे मिळेल ? ती माता आशाम्बरा आहे. आमच्या मातेस कुठल्याही प्रकारचे बंधन नाही. ती तर नित्यमुक्ता आहे. म्हणूनच तिचे केस मुक्त आहेत. मातेच्या गळ्यात मुंडमाला आहे. हे वर्णन प्रथम आम्ही तुम्हास सांगितले आहे की, माता कुंडलिनीतूनच सर्व वर्णांची (अक्षरांची) उत्पत्ती झाली आहे. तीच वर्णमयी सकल बीजमंत्रस्वरूप आहे. वर्ण जुळवूनच शब्दनिर्मिती होते. शब्दातून ज्ञानाची उत्पत्ती होते. ज्ञानाचे स्थान मस्तक आहे. म्हणूनच मातेने धारण केलेली मुंडमाला वर्णमालेचे प्रतीक आहे.

भक्त कमलकांत म्हणतात -

आदिभूता सनातनी शून्यरूपा शशिभाली।
ब्रह्मांडछिले ना जखन मुण्डमाला तुइ कोथा पेली ॥

तू आदिभूता सनातनी, शून्यरूपा असून तुझ्या ललाटी चंद्रमा आहे. ज्यावेळी ब्रह्मांडच नव्हते तेव्हा तुला मुंडमाला कशी मिळाली ?

आमची माता घोरदंष्ट्रा, करालवंदना (विशाल दात) आणि भयंकर चेहऱ्याची आहे. ही प्रलयकालची चिन्हे आहेत. सर्व प्राणी ही तिनेच रचलेली सृष्टी आहे. म्हणूनच प्रलयकाली ते सर्व पुन्हा तिच्यात विलीन होतात. ती ब्रह्माणी रूपाने सृष्टीची निर्मिती करते. वैष्णवी रूपाने तिचे पालन करते. मग ती रुद्राणी किंवा महाकाली रूपाने आपल्या देहात सगळ्या जगतास सामावून घेते.

कुरुक्षेत्री युद्धाच्या प्रारंभी भगवान श्रीकृष्णांनी अर्जुनास विश्वरूप दर्शन करविले होते. भगवत् देहात प्रलयभावाचे दर्शन करून भयभीत झालेल्या अर्जुनाने भगवंतांची स्तुती करण्यास प्रारंभ केला.

आपल्या भयंकर दात, दाढा असलेल्या प्रलयकालीन अग्नीसमान प्रज्वलित मुखास बघून मला दिशांचेही भान राहिलेले नाही. मला सुखप्राप्ती होत नाही. म्हणून देवेश ! हे जगन्निवास प्रसन्न व्हा. धृतराष्ट्राचे सर्व पुत्र राजांच्या इतर समूहासहित आपल्या स्वरूपांत विलीन होत आहेत, भीष्म, द्रोणाचार्य, कर्ण शिवाय आमचेही मुख्य योद्धे सगळेच्या सगळे अत्यंत वेगाने आपल्या विक्राळ मुखात समाविष्ट होत आहेत, कित्येक तर चूरचूर झालेल्या मस्तकासहित आपल्या दातात अडकून पडलेले आहेत. असे दृश्य मी बघतो आहे. हे विश्वमूर्ते ! अनेक नद्यांचे जलप्रवाह ज्याप्रमाणे सागराकडे धावावेत तसेच या शूरवीर मनुष्यांचे समुदाय आपल्या विक्राळ मुखात प्रवेश करीत आहेत. मोहवश होऊन पतंग जसे प्रज्वलित अग्नीत प्रवेश करतात, तसेच हे सर्व लोकही स्वत:च्या नाशास्तव आपल्या मुखात प्रवेश करीत आहेत. आपण आपल्या मुखात या सर्वांचा घास करून त्यांना ग्रासीत आहात. हे विष्णो ! आपला उग्र प्रकाश संपूर्ण जगतास तेजाद्वारे तप्त करीत आहे.

हे बघा ! आमच्या मुखाने किती प्राण्यांचे भक्षण होते. आमचे जेवढेही भक्ष्य आहे तेवढे प्राणयुक्त आहे. या जगात जेवढे जीवजंतू आहेत त्या प्रत्येकाची आहारवस्तू प्राणीच आहेत. सर्व जीवजंतूंच्या आत राहून प्राणशक्तीच जनाच्या सर्व प्राण्यांचे भक्षण करीत असते. छांदोग्य उपनिषदात म्हटले आहे की, माझे अन्न काय राहील ? भूमिस्थित कुत्र्यापासून तर आकाशस्थ शकुनीपर्यंत (भूचर व खेचर) सर्व प्राणी आहेत, ते माझे अन्न होईल.

म्हणूनच जगतांतील प्राणिमात्रच प्राण्यांचे अन्न आहे. प्राण सर्व प्राण्यांचे भक्षण करूनच आपले अस्तित्व, रक्षण आणि पुष्टी करीत असतो. म्हणजे एक प्राणी भोक्ता व अन्य प्राणी त्याचे भोज्य आहेत. जो भोज्यरूपाने आपल्यासमोर आहे, तोच इतरांकरिता भोक्ता आहे. याप्रमाणे या जगात सगळेच एक दुसऱ्याकरिता आहार आहेत. ही आहारक्रिया मुखाद्वारेच होते. म्हणून मुखच प्रलयाचे स्थान आहे. (स्पृहा) लोभ जिभेत वर्तमान आहे. जिव्हेच्या संयमाने स्पृहेचाही संयम

होतो. कालीमाता आपल्या बाहेर लोंबलेल्या जिव्हेद्वारा म्हणूनच असे दर्शविते की, ती सृष्टी, स्थिती, संहारकर्ती, संपूर्ण स्पृहारहिता, निर्लिप्ता, निरहंकारी, कर्तृत्वाभिमानरहिता व सर्व कार्य करणारी असूनसुद्धा अकर्ती आहे. आप्तकामास कोणती स्पृहा असू शकेल ? ही कुठल्याही उद्देशाने जगताची रचना करीत नाही. ही तिची जलतरंगाप्रमाणे प्रकृती सुलभ लीला आहे. ज्यांना मातेच्या या भावाचे ज्ञान होते, ते संसारात फसत नाहीत.

न मां कर्माणि लिंपन्ति न मे कर्मफले स्पृहा।
इति मां योऽभिजानाति कर्मभिर्न स बध्यते ॥

गी.अ. ४.१४॥

मला कर्म स्पर्श करीत नाही. कर्मफलाची आसक्तीही नाही. माझ्या या भावाचे दर्शन होते तो संसारात फसत नाही.

वत्सा ! जलपृष्ठभागावर जसे जलतरंग असतात तसेच निर्गुण चैतन्यरूप आधारावरच नाम आणि रूप भासमान असतात. तेरड्याचा आश्रय जसे जल आहे तसेच शक्तीचा आश्रय निर्गुण चैतन्य आहे. निर्गुण चैतन्यरूपी शिव जेव्हा शक्तियुक्त होतात तेव्हा ते सृष्टी, स्थिती आणि प्रलयाच्या कार्याचे संपादन करू शकतात. शक्तीयुक्त नसताना तर ते हलूही शकत नाहीत. अग्नीची उष्णता, सूर्याचा प्रकाश आणि चंद्राच्या ज्योत्स्नेप्रमाणे असणाऱ्या या चैतन्यरूप शिवाची सुद्धा एक स्वाभाविक शक्ती आहे. आकाशात मेघांमुळे जशी विविध दृष्यांची निर्मिती होते तद्वतच ही शक्तीदेखील चैतन्यरूप आधारावर विविध सृष्टीची निर्मिती करते. म्हणूनच कालीरूपांत ती शाश्वत्, निष्क्रिय, निर्गुण, चैतन्यस्वरूप शिवावर उभी असलेली आपण बघतो.

हे वत्सा ! जर साकार, निराकार, सगुण किंवा निर्गुण चैतन्यरूपी मातेचे दर्शन करण्याची तुझी इच्छा असेल तर मूलाधारस्था कुंडलिनी शक्तीची उपासना कर. गुरूंना दर्शविलेल्या उपायाने कुंडलिनी शक्ती जेव्हा अध:शक्ती, मध्यशक्ती आणि ऊर्ध्वशक्ती या सगळ्यांना

स्वत:त विलीन करवून सहस्राराच्या ब्रह्मरंध्रात पोचते, तेव्हा साधकाच्या सर्व प्रकारच्या कामना आणि संकल्पांचा निरोध होऊन निराकार, निर्विकार, अखंडरूप, चैतन्यस्वरूप शिवाशी मिळून माताही निराकार, निर्विकार होते. जेव्हा साधकास योगसमाधीमुळे या तत्वाची प्राप्ती होते. त्यावेळी संकल्पराशी निरुद्ध झालेली असल्याने त्याचा सुद्धा स्वरूपात लोप होतो. मनाचा संकल्प समूह नष्ट झाल्यानंतर जे शिल्लक राहते तेच स्वरूप, निजरूप किंवा आत्म्याचे रूप होय.

संकल्पजाले गलिते स्वरूपमवशिष्यते ।। ५३ महोपनिषद् प्र.४

स्वरूपच चैतन्य आहे. तेच त्याचा आत्मा किंवा निजबोध आहे. हे तत्व शैवांसाठी शिव, वैष्णवांसाठी विष्णू आणि शक्ती उपासकांसाठी सच्चिदानंदमयी माता आहे. सहस्रदलकमलस्थित ब्रह्मरंध्रात या तत्वाची उपलब्धी होऊ शकते. म्हणूनच हे स्थान योगी, शाक्त, शैव, वैष्णव आदींचे उपास्य आहे.

षट्चक्रनिरूपणात सांगितले आहे की -

शिवस्थानं शैवा: परमपुरुषं वैष्णवगणा:
लषंतीति प्रायो हरिहरपदं केचिदपरे ।।
पदं देव्या: देवीचरणयुगलानन्दरसिका:
मुनीन्द्रा अप्यन्ये प्रकृतिपुरुषस्थानममलम् ।।४४।।

या स्थानासच शैवगण शिवस्थान, वैष्णवगण परमपुरुषस्थान, दुसरे कोणी हरिहरपद आणि देवीचे भक्त देवीपद म्हणतात. कोणी मुनिश्रेष्ठ ह्यास प्रकृति पुरुषांच्या निर्मलस्थानाची संज्ञा देतात.

शिष्य - गुरुदेव ! आम्हा सर्वांना दोनच नयन असताना मातेस त्रिनयना का म्हणतात ?

गुरू - हे वत्स ! आम्हा सगळ्यांना सुद्धा या दोन डोळ्यांशिवाय एक तिसराही डोळा आहे, ज्याला दिव्य नयन म्हणतात. गुरुकृपेने हा तिसरा नयन उघडतो. ज्ञानचक्षूसच दिव्य नयन म्हणतात. या जड नयनांनी तर आम्ही फक्त जड नाव वस्तूंचेच दर्शन करतो. परंतु नाम

आणि चैतन्य यात अंतरंगात जे चैतन्य आहे व ज्यांच्या ज्ञानामुळे संपूर्ण विज्ञान प्राप्त होते त्या चैतन्याचे दर्शन या स्थूल नयनांनी होऊ शकत नाही.

हीच गोष्ट भगवंतांनी अर्जुनास सांगितली.

न तु मां शक्यसे द्रष्टुमनेनैव स्वचक्षुषा ।
दिव्यं ददामि ते चक्षुः पश्य मे योगमैश्वरम् ॥

(अ. ११.८)

हे अर्जुना ! तू स्वतःच्या सामान्यचक्षूंनी माझे विश्वरूप दर्शन करू शकणार नाहीस. मी तुला दिव्य दृष्टी देतो. ज्यामुळे तुला माझ्या ऐश्वर्य योगाचे अतीन्द्रिय स्वरूपदर्शन होऊ शकेल.

हे वत्स ! गुरूने दर्शविलेल्या उपायाने मूलाधारस्थ शक्तीबरोबर मनास सुद्धा आज्ञाचक्रात स्थिर करून सविकल्पसमाधीयोगात साधकास ही दिव्य दृष्टी प्राप्त होते. या दृष्टीमुळे साधक कूटस्थ चैतन्यात विश्व ब्रह्मांडाची अनुभूती घेऊ शकतो. या स्थानासच साधकाचे कूटस्थ चैतन्य विश्वरूप दर्शन होते. साधकाला तर साधनांद्वारा या चक्षूंचा लाभ होतो. परंतु भगवती मातेजवळ तर ही दृष्टी सदैव असते. ती सर्वज्ञ आहे. तिचा हा तिसरा डोळा भ्रूमध्यात सूर्याप्रमाणे सुशोभित आहे.

प्रकरण चौथे...

शिष्य - हे गुरुदेव ! इतक्या दिवसांपासून आपल्या उपदेशामृताचे प्राशन केल्याने मनातील अनेक संशय दूर झाले आहेत आणि योगसाधनेची तीव्र इच्छा जागृत झाली आहे. आपण सांगितलेल्या साधनेचा अधिकार सगळ्यांनाच आहे की नाही ते कृपा करून स्पष्ट करून सांगावे. मंत्र, हठ, लय आणि राजयोगापैकी कोणत्या योगाचा अधिकारी आपण मला समजता ?

गुरू - हे वत्स ! आम्ही सांगितलेला सिद्धयोग, बालक, युवक, वृद्ध सगळेच सहजपणे प्राप्त करू शकतात. हठयोगदीपिका प्रथम उपदेशांत असे सांगितले आहे की -

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा।
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेप्यतन्द्रितः ॥

तरुण, वृद्ध, अतिवृद्ध, आजारी किंवा दुर्बल कोणीही अखंड अभ्यासाने मंत्रहठादि कोणत्याही योगात सिद्धी प्राप्त करू शकतात.

हे पुत्र ! एकाच विद्यालयात अनेक वर्षे असूनसुद्धा ज्याप्रमाणे ते विद्यालय एकच असते. तद्वतच मंत्र, हठ, लय आणि राज या चार विभागात विभक्त असूनसुद्धा योग एकच आहे.

योगशिखोपनिषदात सांगितले आहे की -

मंत्रो लयो हठो राजयोगोन्तर्भूमिका क्रमात् ।
एक एव चतुर्धाऽयं महायोगोऽभिधीयते ।।

मंत्र, लय, हठ आणि राजयोग या एकाच योग्याच्या चार अंतर भूमिका आहेत. या चार प्रकारात विभक्त होऊनही योग एकच आहे. सिद्धियोग योगात या चारही योगांचा समावेश झाल्याने याला महायोग म्हणतात.

सिद्धियोग प्राप्त केल्यानंतर मंत्र, हठादि योगसमूहाची अलग अलग साधना आवश्यक नाही.

गुरुकृपेने एक एक करून सर्व साधना स्वयमेव होत जातील. गुरुद्वारा शक्तीसंचार झाल्यानंतर प्रथम मंत्रयोगाच्या साधनेस प्रारंभ होईल. मंत्रजपादि झाल्याने हठयोग, आसन, मुद्रा, प्राणायामादि होतील. प्राणायामामुळे लय, योग, प्रत्याहार आणि ध्यान होईल. ध्यानानंतर राजयोग सविकल्प आणि निर्विकल्प समाधी अवस्था होईल. म्हणून सविकल्प समाधीच्या साधनेचे फळ हे निर्विकल्प समाधी आहे. तुमच्या विशेष समाधानासाठी मंत्र, हठ, लय आणि राजयोगाचे स्वतंत्र स्पष्टीकरण करतो.

१. मंत्रयोग -

मंत्रजपान्मनोलयो मंत्रयोगः ।

ॐ कारादी मंत्राचा (गुरूदत्त मंत्र अथवा नाम) जप करता करता जो मनोलय होतो तोच मंत्रयोग होय.

२. हठयोग -

हकारः कीर्तितः सूर्यः ठकारश्चंद्र उच्यते ।
सूर्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते ।।

(सिद्धसिद्धांतपद्धती)

सूर्य (पिङ्ला) नाडीस हकार, चंद्र इडा नाडीस ठकार म्हणतात. सूर्य आणि चंद्र म्हणजे इडा आणि पिङ्ला नाड्यांमधून जाणाऱ्या प्राणप्रवाहांना एक मिळविण्याच्या क्रियेस हठयोग म्हणतात.

३. लययोग -

प्रनष्टश्वासनिःश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ।
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥३॥

(हठयोग प्र. उपदे. ४)

बाहेरील वायूच्या अंत:प्रवेशास श्वास आणि अंतस्थ वायूच्या बहिर्गमनास नि:श्वास म्हणतात. ज्या अवस्थेत हे श्वास नि:श्वास विलीन होतील, इंद्रिय कोणताही विषय ग्रहण करणार नाही, देहाची क्रियाच रहाणार नाही, सर्व मानसिक व्यापार बंद होतील, चित्त निर्विकार होईल त्या अवस्थेस लय म्हणतात. लयप्राप्ती योग्यांना होते.

४. राजयोग -

कुम्भकप्राणरोधान्ते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ।
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥७७॥

(हठयोग प्र. उप. २)

कुंभकयोगाने प्राणरोध करून चित्त निरालम्ब करावे. या अभ्यासामुळे राजयोगपदाची प्राप्ती होते.

हे वत्स ! तात्पर्य असे की, कुण्डलिनी शक्तीच्या जागृतीमुळे अंत:कुम्भक होतो. अंत:कुम्भक झाल्याने प्राण सुषुम्नेमध्ये प्रवेश करतो. अंत:कुम्भकाचा हा प्राण सुषुम्ना नाडीत प्रवेशल्यानंतर भुवयांच्या थोडा वर निरालंब स्थानात थांबतो. त्यामुळे चित्तसुद्धा निरालम्ब अवस्थेत स्थित होते. म्हणजे त्यावेळी चित्त कोणत्याही अवलंब किंवा आधाराशिवाय स्थिर रहाते. त्यावेळी असे भान होते की, आम्ही आदि-अन्तरहित आकाशाप्रमाणे शून्य आहोत. यालाच चिदाकाश म्हणतात. यावेळी बाहेरील विषय, चिंता आपोआपच दूर होतात. नशेसारखी अवस्था होते. अर्धवट बंद झालेल्या डोळ्यांची दृष्टी भुवयांच्या मध्यभागी स्थिर रहाते. प्राण केवळ नासिकेतच चालत राहतो. यालाच राजयोगावस्था म्हणतात. या प्रकारच्या दीर्घकालीन अभ्यासाने योगी इंद्रिय आणि मनाचा संयम करून सर्व प्रकारे इच्छारहित

अवस्थेस प्राप्त करून घेऊन मुक्ती प्राप्त करून घेतो.

मनातून सर्व बाह्य विषय दूर करून दोन्ही डोळ्यांची दृष्टी भुवयांमध्ये स्थिर करून प्राण आणि अपान वायूंना नासिकेत रोखून जो इंद्रिय, मन, बुद्धीचे संयमन करतो आणि इच्छा, भय, क्रोध आदींना पूर्णतया जिंकतो. तो मोक्षपरायण मननशील साधक नेहमीच मुक्त असतो.

हठयोगदीपिका उपदेश ४ मध्ये असे सांगितले आहे की -

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वत: ।
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥

राजयोगाचे खरे माहात्म्य कोण जाणतो ? गुरुवाक्यानुसार राजयोग साधन केल्याने जीव ब्रह्माच्या ऐक्याचे ज्ञान, ब्राह्मीस्थिती अर्थात् सर्वदु:खनिवृत्तीरूप परमानंदप्राप्ती अणिमादि अष्टसिद्धींची प्राप्ती होते.

हे वत्स ! प्रथम मंत्रयोग आणि नंतरच राजयोग होतो. मंत्र आणि हठ प्राण अप्राणाची एकता याशिवाय कोणी इतर कुठल्याही दुसऱ्या प्रकाराने राजयोग प्राप्त करू शकत नाही. कर्म केल्याशिवाय कर्माच्या परावस्थेस जसे कोणी प्राप्त करू शकत नाही, तसेच हे आहे. कर्माची परावस्था प्राप्त होण्यापूर्वीच जर कोणी कर्मत्याग केला तर शांतिरूप परमसिद्धीचा लाभ त्याला मिळू शकत नाही. मन हे स्वभावत: चंचल आहे. म्हणून जप, स्तोत्रपाठ, पूजा आणि प्राणायामादि साधनांची आवश्यकता आहे. मनाची चंचलता नष्ट न करता साधनेने मनास निरालंब करण्याचे अर्थात् राजयोग प्राप्त करण्याचे प्रयत्न केल्यास विविध प्रकारचे चित्तविक्षेप निर्माण होतात. साधकास क्लेश होतात. गीतेत भगवान् अर्जुनास सांगतात की, चित्तशुद्धीशिवाय कर्मानुष्ठान केल्यास मनुष्यास निष्क्रीय भाव प्राप्त होऊ शकत नाही. या ज्ञानप्राप्तीपूर्वीच जर कोणी संन्यास ग्रहण केला, कर्मत्याग केला तर त्याला मोक्षरूपी सिद्धी प्राप्त होणार नाही.

हे वत्स ! शुद्ध आणि अशुद्ध असे मनाचे किंवा चित्ताचे दोन प्रकार आहेत. कामसंकल्पयुक्त मन अशुद्ध आणि वासनारहित मन शुद्ध समजावे.

कामसंकल्पामुळेच मन चंचल होते. वासनारहित ठेवल्यास स्थिर होते. अशा स्थिर, शुद्ध चित्तातच जीवब्रह्माच्या वेगळेपणाची जाणीव असलेल्या ज्ञानास नष्ट करणारा मीच चैतन्यस्वरूप ब्रह्म आहे, अशा वृत्तीच्या ज्ञानाचा उदय होतो.

शिष्य - गुरुदेव ! अणिमादि अष्टसिद्धी कोणत्या आहेत आणि साधकास या कोणत्या अवस्थेत प्राप्त होतात ?

गुरू - हे वत्स ! तुझा प्रश्न उत्तर देण्यायोग्य आहे. परंतु एका गोष्टीपासून सावध रहा. या सिद्धींच्या मोहात पडून महासिद्धरूप आत्मतत्वापासून विचलित होऊ नकोस.

अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ती, प्राकाम्य, ईशित्व, वशित्व या आठ सिद्धी आहेत.

१. अणिमा - आपल्या शरीरास इच्छेनुसार अतिसूक्ष्म बनविण्याची योग्यता. देव किंवा सिद्धगण याच सिद्धीने अतिसूक्ष्मरूप धारण करून सर्वत्र भ्रमण करतात.

२. लघिमा - स्वशरीरास स्वेच्छेनुसार लघु किंवा हलके बनविण्याची योग्यता. या योग्यतेमुळे आकाशात स्वतंत्रपणे गमनही करता येते.

३. महिमा - शरीरास स्वेच्छेनुसार विशाल बनविण्याची योग्यता.

४. गरिमा - इच्छा करण्याने इच्छित वस्तू प्राप्त करण्याची योग्यता.

५. प्राकाम्य - इच्छेनुसार भोगप्राप्ती बाधारहित करण्याचे सामर्थ्य.

६. ईशित्व - स्वामीस्वरूप ऐश्वर्य, म्हणजे सगळ्यावर अधिकार प्राप्त करण्याची योग्यता.

७. **वशित्व** – सगळ्यांना वश करण्याची योग्यता.

८. **प्राप्ती** – एकाच ठिकाणी बसून सर्व स्थानांच्या वस्तू प्राप्त करण्याची योग्यता.

हे वत्स ! या सिद्धीचेही कल्पित व अकल्पित असे दोन भेद आहेत. मंत्र, औषध आणि उपस्थादि वगैरेद्वारा सिद्धिलाभ झाल्यास ती कल्पित सिद्धी होय. अशी सिद्धी अनित्य व अल्पकालीन असते. परंतु दीर्घकाल कामनारहित योगसाधना केल्यास अखंड चैतन्याच्या साक्षात्काराने जीव-ईश्वराच्या एकतेचे ज्ञान होऊन सिद्धिसमूह स्वभावत:च प्रगट होईल. तीच सिद्धी अकल्पित होय. अशाप्रकारे मिळालेली सिद्धी अमोघ, नित्य व स्थायी असेल.

योगशिखोपनिषदाच्या पहिल्या अध्यायात सांगितले आहे की, धातूरूप रसवस्तु, उद्‌भिज्ज औषध, नाना प्रकारची क्रियानुष्ठाने, मंत्राध्यासादि साधना वगैरेद्वारा ज्या सिद्धी प्राप्त होतात, त्यांना कल्पित म्हणतात. या सिद्धी अनित्य, अल्पजीवी असतात. म्हणजे या सिद्धीच्या प्राप्तीने मनुष्याचे प्रयत्न द्रव्यादि संग्रहाचेच असल्याने त्या नित्यफलदायी असत नाहीत. अनुष्ठान अंगहीन होताच त्यासुद्धा निष्फळ होतात. स्वाधीन स्वात्मयोगनिष्ठ सिद्ध पुरुषाजवळ विना प्रयत्न ज्या सिद्धी स्वयमेव असतात, त्यांना अकल्पित किंवा कल्पनारहित म्हणतात. वासनारहित योग्याच्या दीर्घकालीन योगसाधनेनंतर आत्मयोग होताच सिद्धी स्वयमेवच येतात. त्या सिद्धी त्या सिद्ध पुरुषाच्या इच्छामात्रे फलस्वरूप असल्याने नित्य आणि महाशक्ती-शाली असतात. म्हणजे सिद्ध पुरुषाच्या मनात इच्छा उत्पन्न होताच सिद्धी उपस्थित होतात. म्हणूनच त्या सिद्धी त्याचेजवळ नित्य अमोघ-फलदायक स्वरूपात असतात.

शिष्य - गुरुदेव ! आपल्या पूर्व उपदेशाने मला या गोष्टींचे ज्ञान झाले आहे की, कुंडलिनी शक्तीच्या जागृतीने मंत्र किंवा ध्यानादिद्वारा स्वयमेव आसन, मुद्रा, प्राणायाम, प्रत्याहारादि होतात. या क्रमानेच

आत्मसाक्षात्काराचा लाभ होतो. आता मला हे कृपया सांगावे की, कोणत्या प्रकारच्या अधिकारी व्यक्तीस किती दिवसांच्या साधनेने त्या परमसिद्धीचा लाभ होतो.

गुरू - हे वत्स ! मृदु, मध्य, अधिमात्र आणि अधिमात्रतम असे साधकाचे चार प्रकार आहेत. यापैकी कोणता साधक किती दिवसात सिद्धी प्राप्त करू शकतो हे तुला विस्तारपूर्वक सांगतो.

१. मृदुसाधक - मन्दोत्साही, तेजरहित, व्याधीग्रस्त, गुरुदूषक, लोभी, पाप- कार्यास प्रवृत्त होणारा, बहु भोजनशील, स्त्रीवश, चंचल, कष्टांना भिणारा, पराधीन, अतिनिष्ठुर, मन्दाचारी, मंदवीर्य साधकास मृदु साधक म्हणतात. अशा पुरुषांनी विशेष प्रयत्न केल्यास बारा वर्षात सिद्धिलाभ होऊ शकेल.

२. मध्यसाधक - जो समबुद्धि, समशील, पुण्याकांक्षी, प्रियवादी असून कोणत्याही कार्यात लिप्त नाही अशा साधकास मध्यसाधक म्हणतात. अशा पुरुषांनी विशेष प्रयत्न केल्यास त्यांना नऊ वर्षात सिद्धिलाभ होईल.

३. अधिमात्रसाधक - जो स्थिरबुद्धि आहे, सदैव लयसाधनेत तत्पर आहे, स्वाधीनवीर्यशाली, महाशय, दयाशील, क्षमावान, सत्यनिष्ठ, शौर्यशाली, गुरुचरणकमलपूजापरायण आणि सदैव योगाभ्यासात मग्न आहे, अशा साधकास अधिमात्रसाधक म्हणतात. अशा पुरुषांनी विशेष प्रयत्न केल्यास त्यांना सहा वर्षात सिद्धिलाभ होऊ शकतो.

४. अधिमात्रतमसाधक - महावीर्य, महोत्साही, मनोज्ञ, शौर्यशाली, शास्त्रज्ञ, अभ्यासशील, मोहशून्य, निराकुल, नवयौवनसंपन्न, मिताहारी, विजितेन्द्रिय, निर्भीड, विशुद्धाचारी, सुदक्ष, दाता, सर्व जनांना अनुकूल, सर्व विषयांतील अधिकारी, स्थिरचित्त, श्रीमान्, क्षमावान्, सुशील, धर्मनिष्ठ, लुप्तचेष्ठ, प्रियभाषी, शांत, विश्वाससंपन्न, देवगुरुपूजापरायण, जनसंगविरक्त, महाव्याधीपरिशून्य, सर्व विषयांत अग्रगण्य, ब्रह्मसाधकास अधिमात्रतमसाधक म्हणतात. अशा पुरुषांनी

विशेष प्रयत्न केल्यास तीन वर्षात सिद्धि प्राप्त होऊ शकतील.

हे वत्स ! उत्तम अधिकारीसुद्धा जर प्रयत्नपूर्वक गुरुप्रदत्त क्रियेचा अभ्यास करणार नाही, तर सिद्धिलाभ होऊ शकत नाही. क्रियाच सिद्धीचे मूळ आहे.

हठयोग प्रदीपिकेच्या प्रथम उपदेशात सांगितले आहे की,

क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् ।
न शास्त्रपाठमात्रेण योगसिद्धिः प्रजायते ॥६५॥
न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथाः ।
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥६६॥

सद्‌गुरूंनी दर्शविलेल्या क्रियेचे अनुष्ठान करण्यानेच योगसिद्धी प्राप्त होऊ शकते. क्रियेत तल्लीन न झाल्यास योगसिद्धी कशी मिळेल ? केवळ शास्त्रवाचनाने योगसिद्धी होत नसते. तसेच केवळ योगाच्या कथा-साहित्य, विवेचन व वक्तृत्व किंवा योग्याचे कपडे घालून कोणी योगी होत नसतो. क्रिया हीच सिद्धीचे मूळ आहे. गुरुप्रदत्त क्रियानुष्ठानाने योगसिद्धी होऊ शकते यात संशय नाही.

एकेकाळी एक तरूण एका महात्मा संन्याशाकडे गेला आणि त्याने वैराग्य वस्त्र देण्याची प्रार्थना केली. संन्यासी म्हणाला की, पुत्रा ! केवळ स्त्रीचे कपडे घातल्यानेच पुरुष स्त्री होऊ शकतो का ? जसे कपडे घालून स्त्री होऊ शकत नाही, तद्वतच क्रियानुष्ठानाशिवाय केवळ योग्याचे कपडे घालून कोणी योगी होऊ शकत नाही.

शिष्य - गुरुदेव ! आपण दर्शविलेल्या साधनेच्या बरोबरच आणखीही काही नियमांचे पालन करावे लागते का ?

गुरू - हो ! यम आणि नियमांचाही याबरोबरच अभ्यास करावा लागतो. आरोग्यासाठी ज्याप्रमाणे औषधाबरोबर पथ्यही पाळावे लागते. त्याचप्रमाणे गुरूप्रदत्त योगानुष्ठानाच्या बरोबरच नियमांचे अनुष्ठानही पाळावे लागते.

शिष्य - हे यम नियम काय आहेत ते कृपा करून सांगावे.

गुरू - हे पुत्र ! अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह हे पाच यम आणि शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईशप्रणिधान हे पाच नियम आहेत. त्यांचे विवरण आता ऐक.

यमपंचक

१) अहिंसा - शरीर, मन किंवा वचनाने कोणत्याही प्राण्यास क्लेश न देणे म्हणजे अहिंसा. सर्वप्रकारे सर्व प्राण्यांविषयी प्रेम म्हणजेच अहिंसा. जाती, देश आणि कालानुरूप या अहिंसेचे रूप सीमाबद्ध असेल. जसे कोळी लोक मासे मारण्याचा धंदा करतात, चरितार्थाचे साधन म्हणून कोणी कोळी मासे मारणे तर सोडू शकणार नाही. परंतु इतर प्रकारच्या हिंसेचा त्याग केल्यास ती अहिंसा जातीनुरूप सीमाबद्ध होईल. कोणी व्यक्ती तीर्थस्थानी जाऊन हिंसेचा त्याग करतात. इतरत्र करू शकत नाहीत. तेव्हा ती अहिंसा त्यांचे दृष्टीने देशकालानुरूप सीमाबद्ध होईल. चतुर्दशी वगैरे दिवशी केलेले अहिंसेचे पालन कालानुरूप सीमाबद्ध होईल. या व्यतिरिक्त अन्यत्रही वेळ व उद्देशानुरूप अहिंसा सीमाबद्ध होऊ शकते, जसे देव-ब्राह्मणांसाठी केलेली हिंसा सोडून इतर हिंसा न करणे, क्षत्रियांना युद्धसमयविरहित इतरत्र हिंसा न करणे, आत्मरक्षा किंवा परपीडा निवारणार्थ केलेल्या हिंसेशिवाय इतर हिंसा न करणे. परंतु जे लोक यमनियमादींनी योगसाधना करतात त्यांना सर्वप्रकारे अहिंसाव्रताचे पालन करावे लागते.

२) सत्य - वाणी आणि मन यांच्या एकाग्रतेस सत्य म्हणतात. ते प्रत्यक्ष बघितले आहे किंवा ऐकले आहे. त्याच्या कल्पनांत ज्ञान, मन आणि वाक्याचा एकात्मभाव म्हणजेच सत्य. आपला बोध दुसऱ्यास करण्याकरताच वाक्ये बोलली जातात. तर ती वाक्ये धोका देणारी, भ्रम निर्माण करणारी किंवा श्रोतृगणाने अयथार्थ ज्ञानाचे सृजन करणारी नसावीत. सर्व जीवांच्या उपकारार्थ असावीत. त्यांच्या अनिष्टतेची असू नयेत. यालाच सत्य म्हणतात.

३) अस्तेय - शरीराने, मनाने किंवा वाक्याने परद्रव्याची इच्छा न करणे यालाच अस्तेय म्हणतात.

४) ब्रह्मचर्य - उपस्थाच्या-गुह्येंद्रियसंयमास ब्रह्मचर्य म्हणतात. म्हणजे सर्व अवस्थांमध्ये शरीर, मन, वाणीद्वारा मैथुनाचा त्याग हेच खरे ब्रह्मचर्य.

मैथुनाचे आठ प्रकार आहेत.

स्मरणं कीर्तनं केलिः स्पर्शनं गुह्यभाषणम् ।
संकल्पो व्यवसायश्च क्रियानिवृत्तिरेव च ॥

कामभावाने स्त्रीचे स्मरण, तिच्या विषयीचे कथनोपकथन, तिच्याबरोबर क्रीडा किंवा खेळ, तिचा स्पर्श, तिच्याबरोबर एकांतात गोष्टी, मैथुनभोगाचा संकल्प, त्यासंबंधी उपाय व क्रिया, संगम असे आठ प्रकार मैथुनाचे आहेत. या सगळ्यांचा त्याग म्हणजेच ब्रह्मचर्य.

शिष्य - गुरुदेव ! ज्यांचा विवाह झाला आहे असे जर या प्रकारच्या ब्रह्मचर्याचे पालन करतील तर प्रजोत्पत्ती कशी होईल ?

गुरू - हे वत्सा ! जो आजीवित ब्रह्मचारी आहे, अरण्यवासी आहे किंवा संन्यासी आहे त्याच्याकरिता उपरोक्त ब्रह्मचर्य आहे. परंतु जो विवाहित आहे त्याच्याकरता शास्त्रात दुसऱ्या प्रकारच्या ब्रह्मचर्याचे कथन करण्यात आले आहे.

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ।
ब्रह्मचर्यं तदेवोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥

प्रतिऋतुकालात स्वपत्नीबरोबर शास्त्रविधीनुसार संगम हेच गृहस्थाश्रम्यांचे ब्रह्मचर्य होय.

पुत्रकामनेस्तव खाली दर्शविलेल्या काली गृहस्थाने भार्यागमन करू नये.

अमावास्यामष्टमीं च पौर्णिमासीं चतुर्दशीम् ।
ब्रह्मचारी भवेन्नित्यमप्यृतौ स्नातको द्विजः ॥

पत्नीचा ऋतुकाल, अमावास्या, पौर्णिमा, अष्टमी, चतुर्दशी या दिवशी ब्रह्मचर्याचे पालन करावे. स्त्रीसंगपरित्याग करावा. स्त्रियांचा ऋतुकाल सोळा रात्रीचा असतो. त्यात प्रथम चार रात्री, अष्टमी, चतुर्दशी, अमावास्या, पौर्णिमा, संक्राति हे सर्व पर्वदिन आहेत. हे पर्वकाल आणि मघा व मूळ नक्षत्र सोडून बाकी शुभ चंद्रदिनी म्हणजे ६, ८, १०, १२, १४ व १६ व्या रात्री स्त्रीगमन केल्यास सुलक्षणी पुत्राचा जन्म होऊ शकेल.

५) अपरिग्रह – विषयाचे उपार्जन, रक्षण, क्षय, आसक्ती आणि हिंसारूप दोषसमूह बघून विषयपरिग्रहापासून विरक्त होणे याला अपरिग्रह म्हणतात.

नियमपंचक

१) शौच – मृत्तिका आणि जलादि वगैरेचे स्नान व पवित्र आहार म्हणजे शौच. हे बाह्य शौच झाले. चित्त निर्मळ ठेवणे याला अंत:शौच म्हणतात. प्राणायामादींमुळे आभ्यन्तर शौच शक्य होते.

२) संतोष – ईश्वरेच्छा किंवा प्रारब्धवश जे मिळेल त्यात समाधान मानणे म्हणजे संतोष.

३) तपस्या – द्वंद्वसह्य म्हणजे तपस्या. जसे भूक, तृष्णा, शीत-उष्ण, उठणे-बसणे, कांष्ठमौन, शास्त्रविधीप्रमाणे चांद्रायणादि व्रतांचे अनुष्ठान वगैरे या सर्व कृत्यांना तपस्या म्हणतात. तपस्येमुळे शरीर दुर्बल होते.

४) स्वाध्याय – मोक्षशास्त्राचे पाठ, गीता, योगवासिष्ठ, उपनिषद् वगैरे किंवा प्रणवाचा जप यास स्वाध्याय म्हणतात. प्रणव जपाचा अर्थ आपला इष्टमंत्र असा आहे.

५) ईश्वरप्रणिधान – परमगुरू परमेश्वर किंवा परमात्म्याच्या ठिकाणी सर्व कर्म अर्पण करणे हेच ईश्वरप्रणिधान होय.

शिष्य – हे भगवन्! सर्व कर्मे ईश्वरार्पण कशी केली जातात ?

गुरू – सर्वसाधारणपणे मी कर्ता अशा भावनेतूनच सर्व कर्मे होत

असतात. परंतु मी कर्ता नव्हेच. कर्ता करविता एकमात्र परमेश्वर आहे. मी यंत्र आहे आणि तो यंत्री असा मनात निश्चय करून कर्मफलाची आशा न करता कर्म करणे म्हणजेच सर्व कर्मे ईश्वरार्पण करणे होय. मी कर्ता अशा आशयाचा अभिमान नष्ट होण्यानेच कर्मफलाची इच्छाही नष्ट होते. राजसेना राज्याच्या विजयाकरताच केवळ युद्ध करते. राज्यप्राप्ती किंवा अप्राप्तीशी तिचा जरासुद्धा इच्छासंबंध नसतो. सेनेस हे ठाऊक असते की, आम्ही केवळ राजाज्ञेचे पालन करणारे आहोत. राज्यप्राप्ती किंवा अप्राप्ती, जय किंवा पराजय राजाचा होणार आहे अशीच भावना कर्माच्या बाबतीत साधकाची सुद्धा असावी लागते.

शिष्य - प्रभो ! या अहिंसादी गुणांची पूर्ण प्राप्ती झाल्यास काय लाभ होईल ?

गुरू - अहिंसादि गुणांची पूर्ण प्राप्ती झाल्यास साधकास ज्या सिद्धींचा लाभ होतो त्यांना शास्त्रीय प्रमाणांनी सांगतो.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥

अहिंसेची पूर्णता व स्थिरता झाल्यास साधकाची आणि त्याच्या संसर्गातील सर्वांची हिंसाबुद्धी नाहीशी होते.

सत्यं प्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

सत्याची पूर्णता झाल्यास साधकाच्या वाणीत व विचारात क्रिया फलदानाची शक्ती उत्पन्न होते. याचाच अर्थ असा की, सत्यप्रतिष्ठित साधकाच्या मुखातून जर तुम्ही धार्मिक वृत्तीचे व्हाल असे शब्द निघाले तर तुम्ही खरोखरच धार्मिक व्हाल. एवंच सत्यप्रतिष्ठित साधकाची वाणी नेहमी सत्य होईल.

अस्तेयं प्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

साधकात अस्तेयाची पूर्णता झाल्यास त्याच्याजवळ सर्व देशातील रत्ने उपस्थित होऊ शकतील.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ।।३८।।

ब्रह्मचर्याची पूर्णता झाल्यास मनुष्यास वीर्यलाभ होतो. तदनुषंगाने अनुकूल गुणसमूह बाधाशून्य परमोत्कर्षाप्रत पोचतात व सिद्धीचा लाभ होतो. त्या विनीत व्यक्तीस ज्ञान आणि शक्तीसंचार करण्याचे सामर्थ्य निर्माण होते.

अपरिग्रहस्थैर्यं जन्मकथान्ता: सम्बोध: ।।३९।।

अपरिग्रहाची पूर्णता झाल्यास जन्मवृत्तांताचे ज्ञान प्राप्त होते. याचा अर्थ आम्ही पूर्वजन्मी कोण होतो, कसे होतो, या जन्मात काय आहे, हा जन्म कसा झाला, भावी जन्म कसा व कोणत्या कारणास्तव होणार इत्यादींचे ज्ञान होते.

हे वत्स ! यम प्रतिष्ठानाने सर्व फलांचा अधिकार साधकास मिळतो. आता नियमांमुळे ज्या सिद्धी प्राप्त होतात त्या पातंजलसूत्राप्रमाणे आहेत.

शौचात् स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्ग: ।।४०।।

शौच प्रतिष्ठित झाल्याने स्वशरीराबद्दल घृणा व परदेह संसर्गाबद्दल अनिच्छा उत्पन्न होते. जलमृत्तिकेने प्रतिदिन स्नान केल्याने सुद्धा देहशुद्धी पूर्णतया होत नाही. असे असताना, शौच प्रतिष्ठित व्यक्ती किंवा शौचशील व्यक्ती दुसऱ्याच्या अत्यंत अशुद्ध शरीराची व्याख्या कशी करू शकेल ? शुचियुक्त व्यक्तीची सत्त्वशुद्धी म्हणजे त्याच्या रज आणि तम यांचे निराकरण होऊन चित्ताची निर्मलता प्राप्त होते. त्याच्या मनाची प्रसन्नता आणि एकाग्रता होते व इंद्रियांवर विजयही मिळतो. यानंतरच शुद्ध चित्तात आत्मदर्शन लाभाची योग्यता उत्पन्न होते.

संतोषादनुत्तम: सुखलाभ: ।।४२।।

संतोषाच्या प्राप्तीबरोबरच अनुपम सुखाची सुद्धा प्राप्ती होते. तृष्णा आणि आशेचा नाश होणे म्हणजेच परमसंतोषाची प्राप्ती होय यासारखे दुसरे सुख नाही. दुसऱ्या एका शास्त्रग्रंथात असे लिहिले आहे

की, या लोकांचे कामसुख, स्वर्गाचे महासुख म्हणजे पृथ्वी आणि स्वर्गातील सुखोपभोग आशानाशाने मिळणाऱ्या सुखाच्या सोळाव्या अंशाबरोबरही नाही.

कार्येन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात् ॥४३॥

तप प्रतिष्ठित झाल्याने देह चित्ताची अशुद्धी शुद्धी नाहीशी होऊन देह आणि इंद्रियांची सिद्धी प्राप्त होते.

तपस्येने शरीर कृश होते. इंद्रियांच्या अशुद्धिरूपी मल आवरणाचा नाश होतो. त्यामुळे आणिमादि सिद्धिसमूह आणि दूर श्रवण, दूरदर्शन वगैरे सिद्धी प्राप्त होतात.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ॥४४॥

स्वाध्यायाच्या पूर्णतेने देवतेची उपलब्धी व साक्षात्कार होतो. देवगण, ऋषिगण, सिद्धगण आदि स्वाध्यायशील व्यक्तीस दिसतात. त्यांची त्यांना साधनेत मदत होते.

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥४५॥

ईश्वरप्रणिधानाने समाधी सिद्ध होते. ज्याने आपली सर्व कर्मे ईश्वरार्पण केली आहेत एवंच जो अनन्यचित्त झाला आहे, ज्याचे चित्त निर्मळ आणि एकाग्र झाले आहे त्याला लवकरच समाधी प्राप्त होते. ईश्वरभावात मग्न होऊन त्याला परमानंदाची प्राप्ती होते. सर्व अवस्थांमध्ये सर्वत्र ईश्वरदर्शन झाल्याने त्याला परमशांत्यवस्था प्राप्त होते.

प्रकरण पाचवे...

शिष्य - योगप्राप्ती कोणत्या उपायांनी होते ते कृपा करून सांगावे.

गुरु - हे वत्स ! संसारवडवानलांत पोळलेली शांती शोधणारी अशी व्यक्ती असेल तर त्याने हातात काही भेट घेऊन प्रथम ज्ञानवान्, त्यागी गुरुसमोर उपस्थित व्हावे. समस्तांची लज्जा त्यजून त्याने गुरुचरणी साष्टांग दंडवत घालावा. यत्नपूर्वक गुरुस संतुष्ट करावे. मग त्यांच्या उपदेशानुसार योगसाधना करावी. असे केल्यास त्याला अल्पकालातच साधनेचे फल प्राप्त होईल. ज्ञानदाता गुरूच पितृस्वरूप व ईश्वरस्वरूप आहे. म्हणून साधकाने कायावाचामनेकरून श्रीगुरुंची सेवा करावी. जर गुरु प्रसन्न झाले तर सर्व शुभ फले प्राप्त होतात. म्हणून सर्वदा गुरुसेवा करणेच आद्य कर्तव्य आहे. गुरुसेवेशिवाय शुभफलांची आशा करणे व्यर्थ आहे. श्रुति, स्मृति, पुराणादींमध्येसुद्धा गुरुसेवेच्या अनेक कथा मिळतात. जो मनुष्य विषयासक्त आहे, बहुजनसहवासी आहे, मिथ्या व्यवहारी आहे, असत्य, कठोर वाक्ये बोलणारा आहे, अविश्वासी आणि गुरुपूजाविहीन आहे अशास कोणत्याही प्रकारे योगप्राप्ती होऊ शकत नाही. जो योगमार्ग गुरुंकडून प्राप्त झाला आहे. त्याने आम्हाला निश्चितच सिद्धी प्राप्त होईल; असा विश्वासच सिद्धीचे प्रथम लक्षण आहे.

सिद्धीचे दुसरे लक्षण आहे श्रद्धा. श्रद्धा म्हणजे गुरु व शास्त्र-वाक्यांवर विश्वास. तिसरे लक्षण गुरुपूजा, चौथे लक्षण समभाव, पाचवे

लक्षण इंद्रिय संयम आणि सहावे लक्षण परिमित आहार होय.

योगसाधनकालात आंबट पदार्थ, चणे, हरभरे, डाळी आदींसारखे रसहीन पदार्थ, मोहरी, मोहरीचे तेल किंवा लिंबासारखे कडू पदार्थ योगविघ्नकर म्हणून निषिद्ध आहेत. आम्लात कागदी लिंबू खायला योग्य. साधकाने बहुभ्रमण, सूर्योदयानंतर स्नान, उपवास, मालीश, अंग शेकणे, मैथुन कर्म, बडबड, फार भोजन, प्रियाप्रिय विचार या सगळ्यांचा त्याग केला पाहिजे.

शिष्य - गुरुदेव ! मग ज्याला एकादशी वगैरे करावयाची असते त्याने कसे करावे किंवा विवाहित पुरुषाने जर स्त्रीसहवास सोडला तर प्रजोत्पत्ती कशी होईल ?

गुरु - साधनात विशेष विघ्न होण्याची शक्यता असल्यानेच उपवासादि करण्यास योगमार्गात मनाई आहे. एकादशी, अमावास्या, पूर्णिमादि दिवशी शरीरात स्वभावत: रसवृद्धी जास्त असते. त्यादिवशी उपवास केल्यास रससंचयाचे निवारण होते. म्हणून शास्त्रात उपवास सांगितला आहे. परंतु योग्याच्या शरीरात उपवास न करताच प्राणायामादि क्रियांनी रसवातादि दोष दूर होतात. योगसाधकांचे शरीर साधारणत: वायुप्रधान असते. म्हणून उपवासदिनी त्यांचे शरीर रूक्ष होण्याची शक्यता आहे. म्हणूनच योगशास्त्रांत उपवासाची मनाई आहे. हे उपवास शारीरिक तपस्येत जमा होत असले तरी प्राणायामासारखी दुसरी तपश्चर्या नाही. तपस्येचा उद्देश पापाचा नाश करणे आहे. पाप हाच मळ आहे. एकमात्र प्राणायामानेच सर्व पाप किंवा मळ नष्ट होतो. चित्तशुद्धी एवं समाधी होऊ शकते.

वत्स ! जर एकाच कर्माने सर्व फले प्राप्त करण्याची सुविधा मिळत असेल तर अलग अलग भावाने निरनिराळी कर्मे करण्याची काय आवश्यकता ? म्हणून ज्याला या उपवासादींचा परिपाठ आहे त्याने कडक उपवास न करता फल मूलादींचा आहार व दुग्धादि प्राशन करावे. ज्याला योगमार्गी जायचे नसेल त्याच्याकरिता उपवासादि ठीक आहेत.

दुसऱ्या प्रश्नाचे उत्तर असे आहे की, जो विवाहित आहे तो पुत्रकामार्थ ऋतुकालात शास्त्राप्रमाणे भार्यागमन करू शकतो. यामुळे त्याचे ब्रह्मचर्य नष्ट होणार नाही. योगसाधना करताना बिंदू रक्षण करणे अत्यंत आवश्यक आहे. शास्त्रोक्त काल सोडून इतर कालातील मैथुनक्रियेमुळे बिंदू नष्ट होत असतो. तसे झाल्यास प्राणाची चंचलता वाढते. प्राणाबरोबर मनही चंचल होते. निग्रहाचे सामर्थ्य रहात नाही. मेंदूची प्रमुख शक्ती ओजस आहे. बिंदूक्षयाने ही ओजस शक्ती नष्ट होते. नाना प्रकारच्या स्नायूंसंबंधी रोगांनी शरीर रोगी होते. अकाली मृत्यू येतो. बिंदू रक्षणामुळेच जीवधारणा होते.

शिष्य - गुरुदेव ! साधकाने काय खायला हवे आणि काय खाऊ नये ?

गुरु - हे वत्स ! लाल तांदूळ, ज्वारीचे पीठ, सातूचे पीठ, कणीक, मैदा, मुगाची डाळ, उडीद, चणे हे सगळे सालरहित व पांढरे खावे. परवल, कच्चे कणीस, बोरे, काकडी, कच्ची केळी, करवंद, छोटी केळी, केळीचा गाभा, केळीचे फूल, मुळे, वांगी, चवळी, पालक वगैरे खायला हरकत नाही. योगारंभी घृतदुग्धाचे सेवन करावयासच हवे. दुधाचे प्रमाण जास्त नसावे. आपल्या शक्तीनुसार २४ तासात एका शेरापेक्षा जास्त दूध घेऊ नये. रात्री दूध घेणे योग्य नव्हे. पचनास हलके व स्निग्ध पदार्थ योग्याने खावे. जड पदार्थ खाऊ नयेत. तसेच कांदा, लसूणादि दुर्गंधीयुक्त पदार्थ खाऊ नयेत. अति उष्ण, अति शीतल, शिळे व उग्र पदार्थ खाऊ नयेत. गुरुशिवाय इतर कोणाचेही उष्टे खाऊ नये. शक्तीसंचार केलेल्या आणि ज्ञानदात्या गुरुचे उच्छिष्ट खाल्ल्याने व पादोदकाचे प्राशन केल्याने शक्तीवृद्धी होते.

देहयंत्रात बोटेच शक्तीसंचार होण्याचे प्रमुख कारण आहे. गुरू ज्या ज्या पदार्थांच्याद्वारे व्यवहार करतील किंवा ज्याचा आहार करतील त्यात त्यांच्या शरीरांतील एका विशिष्ट विद्युतच्छक्ति बोटाच्याद्वारे शिरकाव करीत असते. म्हणूनच गुरुच्या उच्छिष्ट भक्षणाचा किंवा

पादोदकग्रहणाचा आग्रह करण्यात येतो.

शिष्य - भगवन् ! आपल्या उपदेशाने आता मला समजले की, साधकाने राजसिक व तामसिक आहाराचा त्याग करून केवळ सात्विकच भोजन करावे. आता मांस भक्षणाबाबतचे आपले विचार कृपया सांगावे.

गुरू - साधकास सात्विक भोजनच करावयाचे असल्याने मांसाहाराचा त्याग करावा. मांसाहारामुळे रज आणि तमोगुणांची वृद्धी होत असते. शरीर रक्षणार्थ किंवा आरोग्याकरिता जर चिकित्सकाने दिग्दर्शन केले असेल तर तसा आहार निषिद्ध नाही.

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

धर्मबल, अर्थबल, कामबल व मोक्षबल या सगळ्यांचे मूळ उत्तम आरोग्य आहे. शरीर किंवा मन निरोगी नसल्यास यातील काहीच साध्य होणार नाही. म्हणून हरप्रयत्ने स्वास्थ्यरक्षण आवश्यक आहे. या उद्देशानुसारच जर चिकित्सकाने सांगितले तर मांसाहार वर्ज्य नाही. पण जिव्हातृप्तीसाठी अमिषाहाराची आज्ञा नाही. अमिषाहाराने मग तो कोणत्याही कारणासाठी केलेला असो, तमोगुणाची वृद्धी तर होणारच.

साधकाने नेहमी आपल्या शारीरिक व मानसिक कल्याणाकडे लक्ष ठेऊनच आहार ग्रहण करावा. आमिषाहाराने जीव हिंसा होते ही सुद्धा विचारणीय बाब आहे. तरीसुद्धा कोणा पुरुषाच्या जीवनरक्षणाने जर जगताच्या अधिक मंगलाची शक्यता असेल तर त्या साधुजनांच्या आरोग्यार्थ आमिषहाराची आज्ञा आहे. परंतु आरोग्य प्राप्त होताच ती आज्ञा तशी राहणार नाही. योगी आणि यती यांच्यासाठी याचा पूर्णत: निषेध आहे. अत्यंत सावधानतेनेच भोजनात परिवर्तन करावे.

शिष्य - गुरुदेव ! भोजनाच्या बाबतीतही काही नियम आहे का ?

गुरु - हे वत्स, योगी मनुष्याने तर परिमित आहार करणेच योग्य आहे. एका ग्रंथात सांगितले आहे की,

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्।
नाना रोगा भवेत्तस्य कश्चित् योगो न सिध्यति ।।

म्हणजे परिमित आहाराचा नियम न करता जे योगसाधनेस सुरुवात करतात त्यांना विविध रोग होऊन थोडासुद्धा योग सिद्ध होत नाही.

भगवद्गीतेच्या सोळाव्या अध्यायातही असे सांगितले आहे की, जे खूप खातात किंवा मुळीच खात नाहीत, जे खूप झोपतात किंवा खूप जागरण करतात त्यांना योग सिद्ध होत नाहीत.

आहाराबद्दल भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात.

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा ।।१७।।

जो परिमित आहारविहारशील आहे, सर्व कर्मांत परिमित चेष्टाशील आहे, परिमित निद्रा किंवा जागरणशील आहे, त्याचाच योग दु:खनिवारक होऊ शकतो.

शिष्य - शिष्टसंमत आहार कशाला म्हणतात ते कृपया समजाऊन सांगा.

गुरु - मनात इष्टदेवतेचे स्मरण करून, त्याला अर्पण करून संतोषाने निर्मळ, सुमधुर, स्निग्ध आणि सरस भोजनाने अर्ध पोट भरावे. चतुर्थांश पोट पाणी पिऊन पूर्ण भरावे. एक चतुर्थांश पोट वायू संचारासाठी ठेवावे. आहाराच्या बाबतीत एवढी काळजी घ्यावी की, जेवण झाल्यानंतर सुद्धा अजून आपण जेवू शकतो असे मनास वाटले पाहिजे. बस एवढाच आहार केला पाहिजे. पोटभर जेवल्याने शरीरात जडता आणि आळस येतो. भूक लागल्यास थोडे खायला हरकत नाही. परंतु योग्यास एकापेक्षा जास्त वेळ भोजन किंवा खाण्याची मनाई आहे. एक गोष्ट महत्वाची आहे की, जेवणानंतर ताबडतोब किंवा फार भूक लागली असताना योगसाधना करू नये. जास्त भूक वाटत असल्यास काही थोडे खाऊन मग योगसाधना करावी. रिकाम्या पोटाने योगसाधना केल्यास चित्त स्थिर रहात नाही. उलट विघ्नेच निर्माण होतात.

पिंगला नाडी, म्हणजे उजव्या नाकपुडीतून श्वास चालू असल्यास आहार करणे योग्य आहे. कारण पिंगला नाडीलाच सूर्यनाडी म्हणतात. त्यामुळे तिला देहरूपी ब्रह्मांडाचा दिवस म्हणतात. दिवस असताना म्हणजेच पिंगला नाडीत प्राणाचा व्यवहार असताना शरीरात रसोत्पत्ती होत नसते. उलट इडानाडी ही चंद्रनाडी आहे व प्राणवायूचे वहन या नाडीतून होत असताना ती देहरूपी ब्रह्मांडाची रात्र असते. म्हणून यावेळी केलेले भोजन सहज पचत नाही.

शिष्य - आहाराच्या वेळी श्वास जर दक्षिण म्हणजे उजव्या नासिकेतून चालत असेल तर काय करायला पाहिजे ?

गुरू - आहाराच्या आधी हे बघून घ्यावे की, श्वास कोणत्या नासिकेतून चालू आहे. जर डाव्या नासिकेतून चालू असेल तर उजव्या बगलेत एक उशी घेऊन डाव्या गुदेवर लेटावे व डाव्या नासिकेतून श्वास घेऊन तो उजव्या नासिकेतून सोडावा. थोड्याच वेळात श्वास उजव्या नासिकेतून चालू होईल किंवा डावी जांघ बगलेत दाबून धरून उजवी जांघ जमिनीला समांतर ठेवावी व डावा तळवा डाव्या पायाच्या खाली दाबून धरावा. डाव्या नासिकेत श्वास घेऊन हळूहळू उजव्या नासिकेतून सोडावा. या प्रकाराने थोड्याच वेळात उजव्या नासिकेतून श्वास सुरू होईल. एकदम डाव्या नासिकेतून श्वासप्रवाह जाणार नाही. म्हणूनच ह्या आसनात बसून आहार करावा. घाई नसल्यास यथावकाश ज्यावेळी स्वर बदलेल त्याचवेळी भोजन करावे.

शिष्य - गुरुदेव ! या आहारादि नियमांचे किती दिवस पालन करावयास हवे ?

गुरु - हे वत्स ! योगी आणि रोगी सारखेच आहेत. जशी रोग्यास शरीराची व्याधी नष्ट होईपर्यंत औषधादि व पथ्ये पाळावयाची असतात तशीच योग्यास सुद्धा आरोग्य प्राप्त होईपर्यंत गुरूने दर्शविलेल्या साधना व विधिनिषेधांचे पालन करावयाचे असते. नियमपालन साधनांनी चंचल मनाच्या सर्व वृत्तींचा निरोध होऊन अखंड चैतन्याची अनुभूति

होईपर्यंत या नियमांची आवश्यकता आहे. नंतर नाही. जसे जनावरांपासून रोपट्यांचे रक्षण करण्याकरिता कुंपणाची आवश्यकता असते. एकदा वृक्ष झाल्यावर त्याची आवश्यकता रहात नाही. तसेच देह, मन, बुद्धी व इंद्रियांच्या पलिकडे असलेल्या चैतन्यस्वरूप आत्म्याच्या प्रत्यक्ष प्राप्तीनंतर ज्ञान दृढ होईपर्यंत नियमांचे अति यत्नानी पालन करावयाचे असते. योगजन्य ज्ञान प्राप्त करून सिद्धदशा प्राप्त केलेल्यांकरिता हे नियम नाहीत.

प्रकरण सहावे...

शिष्य - हे गुरुदेव ! कोणत्या ठिकाणी कोणत्या आसनाने आणि कोणत्या वेळेस साधना करणे योग्य आहे ?

गुरु - साधनागृह अन्य खोल्यांपेक्षा वेगळे असल्यास उत्तम. त्या देव्हाऱ्यांत ईश्वरेतर गोष्टी असू नयेत. कारण त्यामुळे घराची विशुद्धता नष्ट होते. देव्हाऱ्यास किंवा साधनागृहास शेणाने सारवून त्यात धूप जाळल्यास चांगले. साधनागृहात महापुरुषांच्या तसबिरीही ठेवाव्या. कारण त्यांच्या दर्शनाने ईश्वरप्राप्तीकरिता त्यांच्या त्याग-वैराग्यादींचे स्मरण होते व साधनेसाठी प्रबल उत्साह उत्पन्न होतो.

साधनागृहाची पवित्रता ठेवण्याच्या दृष्टीने विशेष प्रयत्नशील रहावयास हवे. काही काळ असे केल्यास त्याचे महत्व आपोआपच समजून येईल. केवळ ईश्वरपूजा व ध्यानधारणाच त्या घरात होत असेल व इतर व्यावहारिक गोष्टी होत नसतील तर साहजिकच ते घर किंवा देवघर अध्यात्मिक शक्तीने परिपूर्ण होते. त्या देवघरात प्रवेश करताच मन आपोआप देवसाधनेत मग्न होते. मानसिक चंचलता व दुश्चित्तता दूर होऊन नामस्मरणाचा प्रवाह वाहू लागतो. चित्त लवकरच शांत व प्रसन्न होते. ज्याठिकाणी बसून योगी साधना करतात ते योगसाधना, ब्रह्मविद्या, अध्ययन किंवा चिंतन करील ते स्थान, त्याच्या देहाच्या निर्मल संस्पर्शाने पवित्र होत असते. साधारण अज्ञानी मनुष्याकरिता ते तीर्थस्थान होईल. आमची तीर्थस्थाने म्हणजे अशीच जीवन्मुक्त

ऋषींची तीर्थस्थाने आहोत.

शिष्य - गुरुदेव ! ज्याच्याजवळ अशी स्वतंत्र देवघराची सोय नसेल त्याने काय करावे ?

गुरु - त्याने आपल्या सोयीप्रमाणे देवघर तयार करावे, किंवा तसे स्थान निश्चित करावे. साधनाकालात इतर कोणालाही तिथे येऊ देऊ नये. साधनागृहांत एकटे जाऊन श्रीगुरूने सांगितल्याप्रमाणे साधना करावी.

आता आसन कसे असावे ते सांगतो. जमिनीवर कुशासन अंथरावे. कुशासन नसल्यास चटई अंथरावी. त्याच्यावर मृगचर्म व त्याच्यावर वस्त्रासन अंथरावे. आसन अधिक उंच किंवा अधिक सपाट नसावे. ज्या आसनावर बसून आपण साधना करू त्याच्यावर इतर कोणासही बसून देऊन नये. तसेच त्या आसनावर बसून इतर कोणत्याही व्यवहारादी गोष्टी कोणाशी करू नयेत. या गोष्टीमुळे आसनाची पवित्रता कायम रहाते.

सकाळी, दुपारी, संध्याकाळी किंवा अर्धरात्रीनंतर साधना करावी.

साधनेसाठी या चार वेळा चांगल्या आहेत. यावेळी साधना केल्यास थोड्याच दिवसात असे दिसून येईल की, त्या विशिष्टवेळी तुमच्या शरीरात घड्याळाप्रमाणे गती सुरू होईल. एवंच तुम्हाला ही गोष्ट समजून चुकेल की, ईश्वर नामाचे सर्वदा स्मरण न झाल्यास व विषयांतरात मन गुंतलेले असेल तरीही निर्दिष्ट समय आल्यास तुमची साधनाच तुम्हाला ईश्वराचे नामस्मरण करवून देईल आणि साधनाशक्ती प्रबल भावाने तुम्हाला साधनेकडे खेचून नेईल. त्याचवेळी साधना केल्यास तुम्हाला शक्ती आणि आनंद प्राप्त होईल. नव्या साधकास या चारही वेळी साधना करणे अत्यावश्यक आहे. जो सांसारिक कारणांनी माध्यान्ही साधना करू शकत नसेल त्याने इतर तिनही वेळी साधना करावी.

शिष्य - गुरुदेव ! कुशासनाची, मृगचर्माची का आवश्यकता आहे?

गुरु - यात विज्ञानशास्त्राचे रहस्य आहे. साधनेच्यावेळी मनाचा संयम झाल्याने विद्युतप्रवाह वाहत असतो. जमीन व धातू यातून विद्युतप्रवाह जाऊ शकतो. कुशासन किंवा मृगचर्मासनातून विद्युतप्रवाह जाऊ शकत नाही. शरीरातील विद्युच्छक्ती बाहेर निघून गेल्यास विशुद्धता नष्ट होते. म्हणून विद्युतप्रवाहरोधक मृगचर्मादींचा उपयोग करावयाचा असतो. केवळ जमिनीवर किंवा धातूच्या बनविलेल्या आसनावर बसण्यास म्हणूनच मनाई आहे.

शिष्य - गुरुदेव ! **आता साधनेस कशा प्रकारे बसावे** हे कृपा करून सांगावे.

गुरू - हे वत्स ! तुमची ही साधनाच जागृत म्हणजे प्रत्यक्ष अनुभव देणारी आहे. त्यात इतर आसनादि करण्याची आवश्यकता नाही. ज्या पद्धतीने बसल्यास शरीरास आराम वाटेल त्याच पद्धतीने बसावे. प्रयत्नपूर्वक पद्मासनादि करण्याची आवश्यकता नाही. बसण्याच्या प्रणालीसच योगशास्त्रात आसन म्हणतात. साधकास ज्या प्रकारचे आसन सुखकर वाटेल त्याचप्रकारे आसन ठेवावे. प्रथमतः गुरूमूर्ती उदित झाली की, पुढे दिलेल्या मंत्रांनी श्रीगुरूदेवांस प्रणाम करावा.

ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं ।
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्वमस्यादिलक्ष्यम् ।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीःसाक्षिभूतं ।
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि ।।
गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुरेव परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरुवे नमः ।।
अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।

हे वत्स ! श्रीगुरुलाच निराकार परब्रह्माचे साकार रूप मानले

पाहिजे. श्रीगुरुच आमचे प्रत्यक्ष ईश्वर आहेत. एक मात्र गुरुध्यान आणि पूजेनेच अज्ञान-नाशक ज्ञान प्राप्त होते.

श्रीगुरूला प्रणाम करून, त्याचे ध्यान केल्यानंतर गुरूपदेशानुसार श्वास निश्वासांबरोबर गुरुप्रदत्त नामाचा जप करावा.

साधनेच्या दृष्टीने हाच पुरुषार्थ आहे. यानंतर ज्या क्रिया व्हावयाच्या आहेत, त्या स्वत: होतील. सिद्धमार्गात आणखी इतर प्रयत्न करण्याची आवश्यकता नाही. जपकालात अंग प्रत्यंगे जी हालचाल करतील ती त्यांना करू द्यावी. त्यात अडथळा आणू नये. प्रतिदिनी श्रद्धा आणि उत्साहाने अशी साधना करावी. तीव्र संवेदनशील साधकास समाधीसिद्धी आणि तिचे फळ लवकरच मिळते.

शिष्य - गुरुदेव ! श्वास नि:श्वासाबरोबरच जप याचा अर्थ अधिक स्पष्ट करून सांगावा.

गुरू - हे वत्स ! आम्ही श्वास सोडतो तेव्हा 'हं' आणि आत ओढण्याच्या वेळी 'स' शब्द होतो. यालाच अजपा जप म्हणतात. हा हंस मंत्र कोणत्याही प्रकारे प्रयत्न न करताच होत असल्याने याला अजपा जप म्हणतात. हंस मंत्राचा सूक्ष्म भाव कार आणि कारांचा सूक्ष्म भाव, हंस मंत्र आहे.

योगेश्वरोदयात असे सांगितले आहे की -

प्रणवाज्जायते हंसो हंस: सोऽहपरो भवेत्।
हकार: शम्भुरूप: स्यात् सकार: शक्तिरुच्यते ॥

प्रणवातून (ॐ कारातून) हंस: मंत्र उत्पन्न होतो. हंस हा विपरीत भावानेच सोऽहं मंत्र होतो. 'ह' कार शिव आणि 'स' कार ही शक्ति अशी रूपे आहेत. याच सोऽहं मधून सकार आणि हकाराचा लोप झाल्यास ॐ रहातो.

अनाहतपद्मात (हृदयचक्रात) शब्दब्रह्मरूप ॐ कार आणि आज्ञा-चक्राच्यावर वर्णब्रह्मस्वरूप ॐ कार असतो. साधनेत प्रगती

झाल्यानंतर या ॐ कार ध्वनीचा आणि वर्णरूपे ॐ काराचा अनुभव येतो. जोपर्यंत आपल्या देहात हा अनुभव येण्याची योग्यता येते तोपर्यंत श्वास नि:श्वासाबरोबर गुरूप्रदत्त मंत्राचाच जप करावा. तुमचा गुरूप्रदत्त मंत्र जर राम आहे तर श्वास घेतानाही आणि नि:श्वासाच्या वेळीही राममंत्र म्हणावा. सर्व जपांमध्ये श्वास नि:श्वासाबरोबरचा मंत्र श्रेष्ठ आहे. श्वास नि:श्वासरूपी ही माळ हात न लावताच जपता येते. यातूनच ईश्वराचा नामजपही होतो.

शिष्य - गुरुदेव ! जपाच्याबरोबर ध्यानही केले पाहिजे का ? कसे ध्यान करणे चांगले ?

गुरू - कल्पना करून कोणत्याही मूर्तीचे ध्यान करण्याची आवश्यकता नाही, ज्याच्या नावाचे तुम्ही स्मरण करता तोच चैतन्यस्वरूप तुमच्या देहात विराजमान आहे. तोच तुमच्या अंगी बुद्धीचा आश्रयभूत चैतन्यस्वरूप आत्मा आहे. त्याचीच शक्ति उपासकशक्तीच्या रूपात ठेवावी. विष्णू, शिव व गणपती रूपांत आणि ज्ञानी ब्रह्मरूपांत उपासना करतात. कोणी कोणत्याही नावाने हाक देवो, ती चैतन्यस्वरूप आत्म्यासच हाक असते.

अविद्येमुळे आपल्याला जलावरील तरंगांप्रमाणे चैतन्यसागरात अनेक नावे व रूपे दिसतात. वास्तविक सर्वनामारूपात एकच चैतन्यरूपी देवता विद्यमान आहे. गुरूपदिष्ट साधनांनी मनाची चंचलता नष्ट झाली की, आपोआपच ध्यान होईल. श्रुतीत सांगितले आहे की, **ध्यानं निर्विषयं मनः ।** भिंगाच्या काचांतून किरणे एकत्र होऊन जसा अग्नी प्रकट होतो तसाच निर्विषय मनातून ज्ञानाग्नी प्रकट होतो. सूर्याची किरणे तर सर्वत्र पडतात पण ती काही एखाद्या वृक्षास किंवा तृणास भस्म करीत नाहीत. परंतु भिंगातून एकत्र झाल्याने त्यांच्यात भस्मीभूत करण्याची शक्ति निर्माण होते. मनसुद्धा असे चारही बाजूंनी विखुरलेले असते व त्यात अंतर्व्याप्त चैतन्यरूपी आत्म्याचे ज्ञान प्रकाशित होऊ शकत नाही. गुरूपदिष्ट साधनांनी मन एकाच जागी केन्द्रीभूत होईल.

ज्ञानज्योति स्वयमेव प्रकट होईल व अहं किंवा ममताभाव नष्ट होईल. अहंभाव नष्ट झाला की, ईश्वराच्या स्वरूपाचे दर्शन होईल.

हे वत्स ! नामरुची वाढविण्याकरिता साधनेच्या वेळी साधना करण्या-बरोबरच अवांतरही श्वास नि:श्वासाबरोबर जप करावयास हवा. हसता, बोलता, उठता, बसता नेहमीच नामस्मरणजप करावा. असा जप करता करता ज्यावेळी मन आणि प्राण एक होतील, तेव्हा अंतर्यामी साधकाच्या अंत:करणात लपून राहू शकत नाही.

एक दोहा असा आहे -

सुमिरन में मन लाइये, जैसे कीट भिरंग।
कबीरा बिसरे आपको, हो जावे तेहि रंग॥

शिष्य - गुरुदेव ! कोणी कोणी असे म्हणतात की, नाभिचक्र, हृदयपद्म, मस्तकस्थ ज्योती, भ्रूमध्य वगैरेत मन स्थिर करून जप केल्याने लाभ होतो. वास्तविक यापैकी कोणत्या ठिकाणी मन स्थिर करून जप करावयास पाहिजे ?

गुरु - हे वत्स ! तुला कोणत्याही विशेष ठिकाणी मन स्थिर करून जप करण्याची आवश्यकता नाही. केवळ श्वास नि:श्वासाबरोबरच मन ठेऊन गुरूपदिष्ट नामाचा जप करावा. संचारित शक्ती ज्यावेळी ज्या स्थानात प्राणास नेईल त्याच स्थानात मन स्थिर होईल. कारण मन प्राणाबरोबरच चालत असते. अशाप्रकारे मन स्वभावत: ज्या स्थानी स्थिर होईल त्याच स्थानी जप करावा. संचारित शक्ति हीच देहस्थित गुरु आहे. ती ज्यावेळी जे काही तुमच्याकडून करवून घेईल ते करीत जावे. तरच तुम्हाला मांगल्य आणि शांती मिळेल. जबरदस्तीने काहीही करू नये. संचारित शक्तीची क्रमश: क्रिया बघून तुम्ही आश्चर्यचकित व्हाल. दोन-चार दिवसात विशेष उपलब्धी न झाल्यास हताश होऊ नये. विश्वास ठेवा की, गुरूशक्ति कधीही व्यर्थ जाणार नाही.

शिष्य - चिंतित होण्याचे आम्हास कारण नाही. वर्तमानस्थितीत अंत:शक्तीची क्रिया बघून असे वाटते की, साधना नियमित केल्यास

प्रगतीही होईल. **परंतु शरीर नेहमी एकसारखे सारखे राहत नाही. कधी कधी साधनेला बसल्यानंतर आळस येतो. मनसुद्धा जप करण्यात लागत नाही. या विघ्नांचे कसे निवारण होईल ?**

गुरु - वत्स ! साधनकालात अशाप्रकारे चित्तात विक्षेप करणारी विघ्ने तर येतीलच. परंतु त्यामुळे देहसुखाचा विचार करून परमार्थ नष्ट करू नये.

योगाची नऊ विघ्ने आहेत.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्या -
विरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वा -
नवस्थितत्वादिचित्तविक्षेपास्तेन्तराया: ।

(पातंजलयोगसूत्र १ : २६)

व्याधी, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलब्ध-भूमिकत्व, अनवस्थितत्व ही नऊ विघ्ने आहेत.

धातुशरीराचा वातविकार व कफ रस खाल्लेल्या वस्तूंचा परिपाक आणि करण म्हणजे इन्द्रियसमूहाची स्वाभाविक अवस्था यात कमी अधिक होणे यास व्याधी म्हणतात. चित्ताच्या अकर्मण्यतेस स्त्यान म्हणतात. असे आहे किंवा नाही यास संशय म्हणतात. समाधीचे उपाय साध्य न होण्यास प्रमाद म्हणतात. देह आणि मनाच्या जडत्वास आळस म्हणतात. एका वस्तूस दुसरी समजणे या विपर्यस्त ज्ञानास भ्रांतिदर्शन म्हणतात व समाधी भूमिका प्राप्त न होण्यास अलब्ध भूमिकत्व म्हणतात. समाधीभूमि प्राप्त होऊनसुद्धा त्यात स्थिर न होण्यास अनवस्थितत्व म्हणतात. अनवस्थितत्व प्राप्त होईपर्यंत समाधी सिद्ध झाली असे मानता येत नाही.

साधना आरंभ केल्यानंतरही सर्दी, पोटदुखी किंवा इच्छा नसतांना वीर्यपात होऊ शकतो. परंतु त्यामुळे घाबरून जाऊ नये. ह्या खऱ्या व्याधी नाहीत. यांच्यामुळे शरीरातील दूषित पदार्थ बाहेर पडतात व शरीर नव्या दमाने तयार होते. जर कोणाच्या शरीरात फार जुनी पीडा

असेल तर तीसुद्धा विशिष्ट कालानंतर नाहीशी होईल. सुरुवातीपासूनच अशा प्रकारच्या लहान मोठ्या व्याधी निर्माण होऊन विघ्न उत्पन्न करतील. परंतु या साधनेने आमचेच अनिष्ट होईल अशी भीती बाळगून साधना सोडू नये. **विघ्न उपस्थित झाल्यास डोळ्यांची दृष्टी नाभीवर स्थिर करून दीर्घ प्रमाणात जप करावा.**

शिवसंहितेत सांगितले आहे की -

प्रणवं प्रजपेत् दीर्घं विघ्नानां नाशहेतवे ।

योगविघ्नाच्या नाशाकरिता दीर्घ प्रमाणात प्रणवाचा जप करावा. हे वत्स ! ज्याला प्रणवजपाने लाभ होणार नाही, त्याने आपल्या इष्टमंत्राचा अधिक प्रमाणात जप करावा. असे केल्याने शरीरास बरे वाटेल व साधनेची इच्छा पण होईल.

त्यानंतर मग गुरूपदिष्ट मार्गानुसार साधनेस सुरुवात करावी.

शिष्य - गुरुदेव ! कोणाला तर सुरुवातीपासूनच आसन, मुद्रा, प्राणायाम, शरीर डोलणे, चक्कर येणे वगैरे क्रिया होतात. कोणाला सुरुवातीपासूनच अंत:स्थ कंप जाणवतो. कोणाला सुरुवातीस काही अनुभव येत नाहीत व कितीतरी दिवसांच्या साधनेनंतरच कंपादि अनुभव होतो. याचे कारण काय आहे ?

गुरु - जीवमात्रांचे पूर्वजन्मीचे संस्कार असतात आणि सगळ्यांचे संस्कार सारखे असत नाहीत. म्हणूनच सगळ्यांची आकृती व प्रकृती भिन्न भिन्न असते. पूर्वसंस्कारच जीवमात्राच्या कर्मास प्रवृत्त करतात. गुरुकृपा सर्व शिष्यांवर समानरूपाने असूनसुद्धा सूर्यकिरणाप्रमाणे सगळ्यांच्याच बाबतीत ती एकसारखी फल उत्पन्न करीत नाही. पाणी आणि काच वगैरेमध्ये सूर्यकिरणे जशी अधिक प्रकाशमान ठरतात तसेच पूर्वकृत शुभकर्मामुळे गुरुशक्ति ज्याचे हृदय अधिक निर्मल असेल त्याच्या शरीरात त्या प्रमाणात कार्य करील. पूर्वजन्माच्या संस्कारामुळेच साधकात अधिकाराचे तारतम्य राहते. पूर्वसंस्कार जर नसते तर सगळेच समान अधिकारी झाले असते. म्हणूनच मुंगी, वानर आणि पक्षीगती या

तीन प्रकारचे शक्तीसंचारित शिष्य असतात. कसे ते ऐक -

मुंगी जशी हळूहळू चढत जाऊन शेवटी झाडाच्या टोकावरील फळ प्राप्त करून घेते तसाच अधिकारी शिष्यसुद्धा शक्तीसंचार झाल्यानंतर योगक्रियादि प्रकट होऊन समाधीसिद्धी प्राप्त करून घेतो. सुरुवातीस त्याला काही अनुभव होत नाही. परंतु विश्वास आणि सतत प्रयत्नांनी गुरूपदिष्ट साधना करून क्रमश: फलाचे दर्शन करून तो आश्चर्यचकित व आनंदित होतो. माकड जसे एका फांदीवरून दुसऱ्या फांदीवर उड्डाण करून फल प्राप्त करून घेते, तसेच मध्यम अधिकारी शिष्यसुद्धा शक्ती संचारानंतर, सानंदादि अनुभवानंतर आसन, प्राणायाम वगैरेचा अनुभव घेतो व परिणामी त्याची समाधी सिद्ध होते.

पक्षी जसा सरळ उडत जाऊन फल प्राप्त करून घेतो, तसेच उत्तम अधिकारी पूर्वजन्मात सुद्धा साधनेत अग्रेसर असणारा अधिकारी शक्तीसंचार झाल्यावर शीघ्रपणे इष्टवस्तूत एकाग्र चित्त होऊन समाधी अवस्था प्राप्त करून घेतो.

हे वत्स ! समज की, तीन व्यक्ति कलकत्त्याहून काशीसाठी रवाना झाल्या. त्यांच्यातील एक एका गावी, दुसरा दुसऱ्या गावी आणि तिसरा तिसऱ्या गावी झोपला तर काय, ते तिघेही नंतर एकाच ठिकाणाहून पुन्हा निघू शकतील ? हे जसे शक्य नाही तसेच साधनेचेही आहे. पूर्वजन्मांतील साधनमार्गावर जो जितक्या दूर जाऊन झोपला असेल तो या जन्मात त्याच जागेवरून पुढची वाटचाल सुरू करील. **म्हणून गुरुकृपेने झोपलेली शक्ति जागृत झाल्यावर सगळ्यांना सारखेच अनुभव येणार नाहीत.**

शिष्य - गुरुदेव ! कुठे कुठे असेही दिसून आले आहे की, सुरुवातीस एखादा साधक साधनेत खूप अग्रेसर झाला आहे. नाना अनुभवपण त्याला आले आहेत. परंतु काही दिवसानंतर त्याचे साधनेत तेवढे लक्ष लागत नाही आणि तो विषयचर्चेत मग्न होतो. याचे कारण काय आहे ?

गुरु - वत्स ! सगळे एकाच जीवनात पूर्णता प्राप्त करतात किंवा त्यांनी करावी असा काही नियम नाही. तुम्हाला पहिलेच सांगितले आहे की, श्रद्धावान् व तीव्र संवेगी साधकास समाधी व पराशांती लवकर प्राप्त होईल. म्हणून उत्तम अधिकारी बनण्याचे प्रयत्न न केल्यास सिद्धी बरीच दूर राहील. हे वत्स ! ज्याचा वर्तमान जन्म अंतिम जन्म आहे तो सिद्धी प्राप्त करील. जो जितके जन्म मागे आहे तो तितकाच जास्त वेळ घेईल. म्हणूनच साधकात क्रिया आणि अनुभव याची विभिन्नता राहते.

प्रकरण सातवे...

शिष्य - गुरुदेव ! कधी कधी साधनेच्या बाबतीत असा संशय निर्माण होतो की, कुंडलिनी जागृती तर अतिदुर्लभ आहे. तेव्हा ही गोष्ट सहज साध्य कशी होऊ शकेल ? मनात असे वाटते की, गुरूदेव कदाचित कोणी जादूगार किंवा हिप्नॉटिस्ट तर नाहीत ना ?

गुरु - वत्स ! दुर्लभ वस्तू सहजसाध्य झाली म्हणजे योगवासिष्ठात वर्णन केलेल्या ब्राह्मणासारखी स्थिती होते. एकदा एका ब्राह्मणाने चिंतामणी प्राप्त करण्यासाठी तपस्येस प्रारंभ केला. ईश्वरीकृपेने थोडक्या तपश्चर्येनंतर चिंतामणी त्याला प्राप्त झाला. ब्राह्मणाने विचार केला हा खरोखरच चिंतामणी असेल का ? मी अजून तपश्चर्या अशी किती केली आहे की, हा अलभ्य चिंतामणी मला प्राप्त व्हावा. याला राहू द्या. याला हस्तस्पर्शही न केलेला बरा. कारण कदाचित माझ्या मंदभाग्याने हा मणी काचेचा न होवो. असे नाना तर्कवितर्क करीत ब्राह्मणाने असा ठाम विचार केला की, हा चिंतामणी असूच शकत नाही. ब्राह्मण पुन्हा ध्यानस्थ झाला आणि चिंतामणीही अदृश्य झाला.

काही दिवसानंतर काही मुलांनी खेळता खेळता एक काचेचा तुकडा ध्यानस्थ ब्राह्मणासमोर फेकला. ध्यान पूर्ण होताच ब्राह्मणाने तो पाहिला आणि आपली इतक्या दिवसांची तपस्या आता फलद्रूप झाली आहे असे त्याला वाटले आणि तो म्हणाला की, मला जी वस्तू हवी होती ती आता मिळाली. त्याने तो काचेचा तुकडा उचलला व आपल्या

घरी प्रस्थान केले.

दुर्लभ वस्तू अनायासे प्राप्त झाली की, असा संशय निर्माण होतो. म्हणून हृदयरूपी कसोटीवर घासून पारखून हे बघावयास हवे की, तुम्हाला सोने मिळाले आहे की पितळ ? परीक्षा करून बघावे की, आपल्याला प्राप्त झालेली वस्तू चिंतामणी आहे की काच. जे तुम्हाला प्राप्त झाले आहे त्यानुसार साधना करून बघा की, गुरु आणि शास्त्रवाक्याप्रमाणे तुम्हाला अनुभव येतो की नाही. हे वत्स, आम्ही सुरुवातीसच सांगून टाकले आहे की, जर गुरुवाक्य, शास्त्रवाक्य आणि स्वानुभव हे तिनही मिळतील तर तत्वासंबंधी कोणताही संशय राहू नये. म्हणून या निश्चित अनुभवसिद्ध साधनेने साधक सिद्धी प्राप्त करू शकतो.

अशाप्रकारे शास्त्र आणि आप्त प्रमाणांनी संशय दूर करून नामसाधनेत मन लावले पाहिजे. साधनात श्रद्धा असल्यास गुरुविषयीसुद्धा श्रद्धा राहील. गुरुवर श्रद्धा असल्यास कल्याण होईल. गुरुबाबत संशय असणे हे पतनाचे मूळ आहे. कधी कधी संशयरूपी सैतान मित्राच्या रूपात येऊन श्रद्धाधन घेऊन जाईल आणि मग साधक असहाय्य अवस्थेत दुर्दशेला जाईल.

एकेकाळी लंकायुद्धाच्या काळात बिभीषणाने राम लक्ष्मणास एका चार भिंतीच्या खोलीत सुरक्षित ठेवले. बाहेर हनुमंतास पहारा करावयास सांगितले. आत कोणासही जाऊ न देण्यास हनुमंतास सांगण्यात आले. इकडे अहिरावण पाताळात भद्रकालीस राम लक्ष्मणाचा बळी देण्यास त्यांना शोधीत होता. राम लक्ष्मण एका खोलीत सुरक्षित असल्याचे तपासाअंती त्याला समजले. एका वृद्ध माणसाचा वेष घेऊन तो हनुमानाजवळ गेला आणि राम लक्ष्मणास भेटण्याची आपली इच्छा असल्याचे त्याने हनुमानास सांगितले व खोलीत जाण्याची परवानगी मागितली. परंतु हनुमान तर बिभीषणाच्या आज्ञेशिवाय कोणालाच आत जाऊ द्यावयास तयार नव्हता. असे पाहून अहिरावणाने मग राजा

दशरथ कौसल्येचा वेष घेऊन पुन्हा हनुमंताला विनंती केली. पण अशा ठिकाणी दशरथ कौसल्येचे आगमन अशक्यप्राय समजून हनुमानाने त्याही वेळेस अहिरावणास प्रवेश नाकारला. शेवटी अहिरावणाने बिभीषणाचा वेष घेतला व यावेळी मात्र बिभीषण समजून हनुमानाने दरवाजा उघडून दिला. शांत झोपेत असलेल्या राम लक्ष्मणास घेऊन अहिरावण पळून गेला. नंतर खऱ्या बिभीषणास या गोष्टीची जाणीव झाली व हनुमानास राम लक्ष्मणाची सुटका करण्याकरिता अपार कष्ट करावे लागले. या कथेचे तात्पर्य समजले ?

शिष्य - हो समजले. या देहरूपी खोलीत श्रद्धा आणि भक्तिरूपी राम लक्ष्मण आहेत. साधक हनुमान आहे आणि गुरु बिभीषण आहे. संशय अहिरावण आहे. म्हणून संशय सर्वात मोठे अनिष्ट आहे. तोच साधकास सिद्धि-मार्गापासून च्युत करतो.

गुरु - संशय किती भयानक वस्तू आहे हे तुला आता समजले असेलच.

शिष्य - (शिवाय) आपण आशीर्वाद द्यावा की संशयरूपी पाप हृदयात कधीही येऊ नये.

गुरु - हे वत्स ! तू आमचे तात्पर्य समजलास यातच आम्हाला संतोष आहे.

शिष्य - गुरुदेव ! दीक्षेच्या वेळी जपजाप्य करता करता मनाची एकाग्रता झाली होती. पण आता मन चंचल झाले आहे. ही चंचलता कशी जाईल या चंचलतेमुळे फार अशांती उत्पन्न झाली आहे.

गुरु - आमच्या पूर्वजन्मीच्या आणि या जन्मीच्या कर्मांच्या समुदायांचा संस्कार मूलाधारात संचित असतो. या संचित क्रियाराशीची शक्तीच कुण्डलिनी शक्ति आहे. सात्विक, राजस आणि तामस या भेदांनी संस्काराचे तीन प्रकार आहेत. संस्कारामुळेच कुण्डलिनी शक्ति कुटिलाकृती किंवा वेटोळे घातलेली गोल अशी आहे.

मन हे संस्कारराशीच्या डबीसारखे आहे. जेव्हा कुंडलिनी शक्ति वक्रता सोडून सरळ होते, तेव्हा संस्कारसमूह पीडाग्रस्त पाण्यातील माशासारखे वर येतात. या संस्काराच्या वर येण्याने मन चंचल होते. संस्कारसमूहाच्या पुन-र्विलिनीकरणानंतर मन पुन्हा शांत होते. जोपर्यंत मनाची चंचलता दूर होत नाही, तोपावेतो मन मोठे अस्वस्थ आहे. अशी चिंता करून मन अधिक अस्वस्थ करू नये. प्रयत्नपूर्वक व धैर्याने साधना चालू ठेवावी. वेळ आल्यावर मन चंचलता सोडून स्वत:च स्थिर होईल.

एक दिवस एका दरिद्री ब्राह्मणाने असा विचार केला की, भूतविद्या किंवा भूतसिद्धी करून पुष्कळसे धन आणि सुखसौभाग्य प्राप्त केले पाहिजे. असा विचार करून तो एका भूतसिद्ध पुरुषास शरण गेला. महापुरुषाने त्याला सांगितले की, भूतविद्येने जसे अभिष्ट सिद्ध होते तसेच अनिष्ठही ओढवले जाते. महापुरुषाने ब्राह्मणास इच्छित गोष्टीपासून परावृत्त करण्याचा प्रयत्न केला. पण उपयोग झाला नाही. विशेष आग्रहामुळे त्या महापुरुषाने ब्राह्मणास भूतसिद्धीची दीक्षा दिली आणि साधनेचा उपायही सांगितला. गुरु उपदेशानुसार बरेच दिवस साधना केल्यानंतर एक दिवस अचानक एक भूत भयंकर रूप धारण करून ब्राह्मणासमोर उपस्थित झाले. भूताने प्रश्न केला 'मला का बोलाविलेत ? लवकर बोला.' ब्राह्मण म्हणाला 'माझा नोकर बनून तुला रहावे लागेल.' भूत म्हणाले, 'आपण जे म्हणता ते मला मान्य आहे, पण माझी एक अट आहे की, मी एक क्षणसुद्धा रिकामा राहणार नाही. ज्या दिवशी, ज्या क्षणी मला कोणतेही काम रहाणार नाही त्याच क्षणी मी तुम्हास दिलेली सर्व द्रव्यसामुग्री नष्ट करून टाकीन आणि त्याबरोबर तुम्हालाही नष्ट करीन. मंजूर ?' ब्राह्मण म्हणाला, 'अरे ! माझ्याजवळ इतकी कामे आहेत की, सगळ्या जीवनभरसुद्धा ती पूर्ण व्हायची नाहीत. जास्त बोलण्याची आवश्यकता नाही. तू आता कामाला सुरुवात कर. आज्ञा मिळताच भूताने एक रम्य प्रासाद आणि बगीचा ब्राह्मणाकरिता तयार करविला. धनराशीची आज्ञा होताच त्याने

ताबडतोब धनराशीही आणून ठेवली. अगदी थोड्याच अवधीत त्याने राहिलेल्या सुखसोयी ब्राह्मणास आणून दिल्या. आता या भूतास काय काम सांगावे हे ब्राह्मणास सुचेना. काम न सांगितल्यास ते सर्वस्व नष्ट करील ही भीतीही होतीच. ब्राह्मण जीव घेऊन पळत सुटला. ब्राह्मणाला शोधीत शोधीत भूत निघाले. ब्राह्मण पळत पळत पुन्हा गुरुजवळ गेला. ब्राह्मणाची हकीगत ऐकून गुरूदेव म्हणाले, 'आम्ही प्रथमच सांगितले होते की, भूतविद्या महाअनर्थकारी आहे म्हणून. असो ! चिंता करू नकोस. घरी जाऊन त्या भूताला अंगणात एक बांबू गाडण्यास सांग आणि पुढील आज्ञा मिळेपर्यंत त्याच्यावर चढण्यास व उतरण्यास सांग. भूत थकून जाईल आणि तुला सुटका करावयास सांगेल.' त्याप्रमाणे ब्राह्मणाने केल्यावर भूताने त्याची मुक्तता करण्याची प्रार्थना केली. ब्राह्मणाने त्यास नंतर मुक्त केले.

हे वत्स ! आमचे मनही भूतासारखेच आहे. एक क्षणसुद्धा स्थिर रहात नाही. प्रत्येक क्षणी मनाला काहीना काही व्यापार हवा असतो. म्हणूनच साधनेच्या वेळी मन निर्विकार ठेवण्याचा साधक जेव्हा प्रयत्न करतो, तेव्हा शेकडो संकल्प, विकल्प मनात सुरू होतात. साधकाच्या शरीरात बांबूच्या काडीसारखी सुषुम्ना नाडी आहे. मनास त्या भूतासारखेच सदोदित त्या नाडीवरून वर चढविणे व खाली उतरविणे म्हणजे मूलाधारापासून सहस्त्रारापर्यंत अशी कृत्या ठेवावयास क्रमप्राप्त करणे हेच योग्य आहे. त्यामुळे साहजिकच यथावकाश भूतासारखे मनही मुक्तता मागेल व संकल्परहित होईल. कल्पनासाहित्य म्हणजे चित्तनाश. चित्ताचा नाश हाच आत्मानुभूतीस कारण ठरणारा आहे. म्हणूनच संकल्परूपी चित्ताच्या विनाशास मुक्ती म्हणतात.

हे वत्स ! आम्ही सुरुवातीसच सांगितले आहे की, मनाला स्थिर करण्याच्या चिंतेने त्याला आणखी जास्त अस्थिर करू नये. केवळ गुरूपदेशानुसार साधना चालू ठेवावी. आपला अधिकार फक्त कर्मापुरताच आहे, कर्मफलाचा नाही. तुम्हास दिसेलच की, या सहजयोगाने मन आपोआप क्रमशः स्थिर होईल.

शिष्य - गुरुदेव ! खरोखर या मनरूपी भूताने बऱ्याच अडचणी निर्माण केल्या आहेत. आपल्या अनुग्रहाने या भूताचे दमन झाले तर ठीक. नाहीपेक्षा काहीच साध्य होणार नाही.

गुरू - शिष्य ! अनुग्रह या शब्दाचा अर्थ समजला का ? अनु म्हणजे नंतर आणि ग्रह म्हणजे ग्रहण करणे. अनुग्रह म्हणजे नंतर ग्रहण करणे. श्रीगुरुच्या उपदेशानुसार कार्य करणे म्हणजेच अनुग्रहीत होणे हे होय.

शिष्य - गुरुदेव ! मी समजलो. जो जितकी अधिक साधना करील त्याला तितके लवकर फळ मिळेल. जो दिवसरात्र अष्टौप्रहर श्वास नि:श्वासाबरोबर नामजप करील त्याला अति शीघ्र फळ मिळेल.

गुरू - आमचा आशीर्वाद आहे की, तुम्ही लवकर सिद्धमनोरथ व्हाल.

शिष्य - गुरुदेव ! एक जिज्ञासा आणखी आहे. दररोज एकसारखी साधना का होत नाही ? कधी कधी थोड्या वेळातच छान साधना होते तर कधी कधी फार उशीरा होते, किंवा तसे होतही नाही. याचे कारण काय आहे ?

गुरू - मानसिक आणि शारीरिक अवस्था प्रत्येक दिवशी समान नसतात. म्हणूनच दररोज साधना एकसारखी होत नाही. जोपावेतो आत्मतत्त्वाचा बोध होत नाही तोपर्यंत असा फरक असतो. एका दिवसात कोणी चालण्यास शिकत नाही. आनंद आणि निरानंद समान समजून साधना करीत रहा. उचित वेळेस आत्म्यास संपूर्ण शांती मिळेल.

शिष्य - साधनेच्या आरंभानंतर काही दिवसांनी शरीर क्षीण होते. परंतु स्फूर्ती वाढते, असे का होते ?

गुरु - पावसाच्या पाण्याने जमीन ओली व घट्ट होत असली तरी सूर्याच्या प्रखरतेने मग ती वाळते व कडक होते. तसेच रस आणि वाताने पुष्ट झालेले शरीर प्राणरूपी सूर्याच्या प्रखरतेने नष्ट होते. प्राणायामाच्या

क्रियेने शरीर संकुचित परंतु दृढ आणि कर्मोपयोगी होते. शरीर व शरीराची कृशता हे हठयोगाचे एक लक्षण आहे. शिष्या ! या सिद्धीने अशाप्रकारे हळूहळू हठसिद्धी आणि अन्यान्ययोग-लक्षणसमूह प्रकट होतील.

शिष्य - गुरुदेव ! हठसिद्धीची आणखी कोणकोणती लक्षणे आहेत ते कृपा करून सांगावे.

गुरु - **वपु:कृशत्वं वदने प्रसन्नता नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।**
अरोगता बिन्दुजयोऽग्निदीपनं नाडीबिशुद्धिर्हठयोग-
लक्षणम् ।।७८।।

हठयोगाने शरीर कृश, मुख प्रसन्न, नादप्रकटीकरण, निर्मल नयन, रोगांचा अभाव, बिंदूविजय म्हणजे धातुक्षयाचा अभाव, देहाचे अग्निदीपन आणि नाड्यांची शुद्धी ही लक्षणे प्रकट होतात.

योगतत्वज्ञानाच्या म्हणण्याप्रमाणे योगाच्या प्रथम कालात शरीरलघुता, आरोग्यशून्यता, रंगाची उज्ज्वलता, वाक्याची स्पष्टता, माधुर्य, शरीराचा शुभगंध, लघवी व शौचास कमी होणे इत्यादीही होतात. विविध सुगंध येतात.

प्रकरण आठवे...

गुरु - आज तुम्ही आपले सगळे अनुभव सांगा आणि जे जाणून घेण्याची इच्छा असेल ते विचारा. आम्ही प्रथमच सांगून टाकले आहे की -

स्वानुभव, गुरुवाक्य आणि शास्त्रवाक्य हे तीनही एक असतील तर ते निःसंदेह सत्य आहे.

शिष्य - आपल्या कृपेने दीक्षेच्या वेळी खूप कंप झाला. त्यावेळी असे वाटले की, शरीराच्या आत विजेचा प्रवाह सुरू झाला आहे. त्यानंतर एक दिवस ज्यावेळी मी साधना करीत होतो त्यावेळी असे वाटले की, मूलाधारापासून सहस्त्रारापर्यंत एका बांबूच्या नळीसारखे छिद्र आहे. त्याच्या आतून प्राण वर चढतो आहे. त्यावेळी मनास एक प्रकारचा असीम आनंद आणि शांती वाटत होती. प्राणवायू नासिकेच्या आतही चालत नव्हता.

गुरु - वत्स ! तुमचे पूर्वसंस्कार फार छान आहेत. म्हणूनच एवढा उच्च प्रतीचा अनुभव तुम्हाला इतक्या लवकर आला. बांबूच्या छिद्रासारखा जो अनुभव वाटला तीच सुषुम्ना नाडी आहे. तिच्या आतच प्राणशक्ती किंवा कुंडलिनी चढत उतरत असते. त्यामुळे तिचा प्रवास नासिकेत जाणवत नाही.

शिष्य - गुरुदेव ! एक दिवस साधना करीत असताना शरीर खूप

डोलावयास लागले. नंतर भावावस्थेत नृत्य गीतादि क्रिया झाल्या. असे वाटले की, मला खूप नशा चढली आहे.

गुरु - वत्स ! भक्तरामप्रसादाची शक्ती जागृत झाल्यावर त्याची पण अशीच अवस्था झाली. त्याने जे गीत म्हटले आहे ते असे आहे -

डोले डोले रे आनंदमयी करालवदनी ।
अमारा हृत्कमलमंचे[1] डोले दिवसरजनी ।।

इडा पिंगला नामा सुषुम्ना मनोरमा ।
तारमध्ये नाचे शामा ब्रह्मसनातनी ।।

अबिर[2] कुंकुम पाय किंवा शोभा हये छे ताय[3] ।
कामादि मोहयाय हेरिले[4] अमनी[5] ।।

ये देखे छे मायेर दील से पेये[6] छे मायेर कोल[7] ।
द्विज रामप्रसादे बोल दोल मा भवानी ।।

शिष्य - गुरुदेव ! साधनाकालात कधी कधी असे वाटते की, मुंगीसारखी काही वस्तू शरीरात फिरल्याने मेरुदण्डाच्या मध्यभागात खाज सुटते आणि खाजविण्याची इच्छा होते, हे काय आहे ?

गुरु - वत्स ! सुषुम्ना नाडीतून कुण्डलिनी शक्तीच्या उत्थानाच्या वेळी पुष्कळांना असा अनुभव येतो. कुंडलिनीच्या अशा उत्थानास पिपीलिकागति म्हणतात. मुंगी, साप, बेडूक आणि पक्षी या चार गतींनी कुंडलिनी शक्ति चालत असते. क्रमशः हे अनुभव तुम्हालाही येतील.

शिष्य - गुरुदेव ! नावामुळेच आम्हास वस्तूचे ज्ञान होते. नाव घेऊनच एखादी वस्तू प्राप्त करता येते. म्हणून नाम आणि नामी यांच्यात भेद नाही. नाम किंवा शब्दब्रह्माचा भेद करूनच नामरूपातील परब्रह्म प्राप्त करता येते. हे गुरुदेव ! आपण आशीर्वाद द्यावा की, आपल्या श्रीपादपद्मी आमची भक्ती अचल राहील.

टीपा : १. झोपाळा २. गुलाल ३. त्यात ४. पाहून ५. अशाप्रकारे
६. मिळतो ७. कडेवर

गुरू - हे वत्स ! सर्व प्रकारच्या यज्ञात किंवा पूजात जप हाच श्रेष्ठ आहे. यज्ञ हा श्रुतिस्मृतिविहितधर्म असला तरीही त्यात पशुहत्या असल्याने तो अविशुद्ध आहे. पूजा अर्चनेत पुष्पपत्रादी तोडण्यात प्राण्यास पीडा देण्याचे पाप अंतर्भूत आहे. अशा प्रकारच्या पूजाअर्चेला तंत्रशास्त्रात पश्वाचार म्हटले आहे. योग-युक्तजप ही दिव्य भावाची साधना आहे. यात कोणाची हिंसा होत नाही. ही केवळ प्रेमाची साधना आहे. यात प्राण, मन आणि जीवन देऊन केवळ प्रियतमालाच बोलवावयाचे असते. सद्गुरू नसेल तर या गोष्टी होऊ शकत नाहीत.

गुरुची आवश्यकता

नाम - शक्ति प्राप्त करण्याकरिताच गुरु करावयास हवा. फक्त कानात मंत्र घेतल्याने गुरु होत नसतो. श्रीहरी, राम वगैरे मंत्र तर पुस्तकात लिहिले आहेत. जर मंत्र घेणे हाच उद्देश असेल तर पुस्तकात पाहून आपल्याला आवडेल तो कोणताही मंत्र घेऊ शकतो. पुष्कळ लोक म्हणतात की, राशीचक्र पाहूनच मंत्रग्रहण करावयास पाहिजे. असेच करावयाचे असेल तर मग गुरुची काय आवश्यकता आहे ? बुद्धिमान व्यक्ती तर स्वत: अनुभवाने या गोष्टीचा निश्चय करू शकतात. वास्तविक गुरु करण्याचा उद्देश हा नव्हे. गुरू करण्याचा उद्देश हा आहे की, गुरु शक्तिसंचाराने प्राणशक्तीचे जागरण व्हावे. असे न झाल्यास गुरु करणे व्यर्थ आहे.

जर तुम्हा आम्हात प्राण आहे, तसा तो जगातल्या प्रत्येक वस्तूत आहे. एवढेच नव्हे तर प्रत्येक अक्षरात प्राण आहे. प्राण हीच शक्ति किंवा कुंडलिनी आहे. त्या शक्ति जागृतीशिवाय फक्त योग काय करू शकेल ? या कुंडलिनी शक्तीलाच व तिच्या जागरणाला वैष्णवलोक राधाराणीची कृपा म्हणून संबोधतात. राधाराणीची कृपा झाल्याशिवाय भक्ति किंवा प्रेमसिद्धी होत नाही. ही शक्ति गुरुकृपेनेच जागृत होते. मन नामजपास बसल्यानंतर साधकास अपूर्व अनुभूति येते. म्हणूनच याला नामशक्ती किंवा मंत्रचैतन्य म्हणतात.

श्रीचैतन्यचरित्रामृत ग्रंथात श्रीचैतन्यमहाप्रभूंची कथा पुढीलप्रमाणे आहे :

श्रीप्रकाशानन्द सरस्वतींनी त्यांना एकदा विचारले की, आपण संन्यासी असूनही नृत्य, गायन करता आणि सगळ्यांना एकत्र करून नामसंकीर्तन करता. संन्याशाचा धर्म तर वेदांत पठण व ध्यान आहे. ते न करता आपण ही भक्तांची कामे का करता ? आपल्या शक्तीवरून तर आपण साक्षात् नारायण आहात असे वाटते. मग या हीनाचाराचे कारण काय ?

महाप्रभू म्हणाले - हे श्रीपाद ! मला मूर्ख समजून माझे गुरु म्हणाले की, मूर्खा ! तुझा वेदांताचा अधिकार नाही. तू नेहमी कृष्णनामाचा जप कर, हाच सारमंत्र आहे. कृष्णमंत्राने संसारापासून मुक्ति मिळते आणि श्रीकृष्णचरणांची प्राप्ती होते. नामाशिवाय या कलिकालात इतर कोणताही धर्म नाही असे म्हणून गुरुदेवांनी मला मंत्र दिला. मी तो पाठ करून त्याच्यावर विचार केला.

श्लोक असा आहे,

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम् ।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा ।।

म्हणजे हरिनाम हेच सार आहे. कलियुगात त्याच्याशिवाय दुसरी गति नाही. ही आज्ञा समजा आणि प्रत्येक क्षणी याचा जप करा. नाम घेता घेता माझी भ्रांत अवस्था होऊन मी उन्मत्त झालो आहे. धैर्य रहात नाही. हसणे, रडणे, नाचणे, गाणे या कृतींनी माझी मदोन्मत्त अवस्था झाली आहे. घाम, कंप, गद्‌गदाश्रू, रोमांच, उन्माद, विषाद, धैर्य, गर्व, हर्ष हेही सगळे होते.

श्रीमत् विजयकृष्ण गोस्वामींनासुद्धा गयेस त्यांचे गुरू, श्रीब्रह्मानंद परमहंस यांचेकडून असल्याच प्रकारची भावशक्ती मिळाली होती. श्रीमत् रामकृष्ण परमहंस याच नामशक्तीच्या बलाने प्रेमात उत्तेजित होऊन मा, मा म्हणून साद घालीत असत आणि तन्मय होऊन जात.

शिष्य - गुरुदेव ! आम्हालासुद्धा नामजप करता करता अशाच प्रकारे अश्रुकंपादि होत असतात. कधी भक्तिभावात तन्मय होऊन नृत्यगीतादींची इच्छा होते. हसण्या रडण्याची सुद्धा क्रिया होते. कधी खूप घाम येतो. यावरून असे वाटते की, जी शक्ति या महापुरुषांच्या शरीरात खेळते त्याच शक्तीने माझ्यासारखा पापीसुद्धा अधिकारी होईल.

गुरु - हे शिष्य ! ही सगळी जागृत झालेल्या शक्तीची कामे आहेत. जागृत शक्तिसंपन्न साधकाच्या साधनाकालात ही सगळी लक्षणे आपोआप प्रगट होतात. तुमची ही साधना नवीन नाही. युगयुगांतरा-पासून श्रीगुरुपरंपरेने ती चालत आली आहे. श्रीचैतन्यप्रभूंचे शिष्य श्रीमत् रूपगोस्वामी आपल्या भक्तिरसामृत ग्रंथात लिहितात की, या साधनेत चित्तस्थ भावांची सूचना देण्याच्या पुढील गोष्टी घडतात. नृत्य, गीत, जमिनीवर लोळणे, जोरजोरात ओरडणे, शरीर वाकणे, हुंकार, जांभया येणे, दीर्घ श्वास, लोकांच्या प्रशंसानिंदेची पर्वा न करणे, लाळ वाहणे, जोरात हसणे, शरीर डोलणे, उचक्या येणे, थंडी वाजणे आणि हातपाय आपटणे इत्यादी होतात. याच ग्रंथात अन्यत्र असेही लिहिले आहे की, स्तंभ म्हणजे खांबाप्रमाणे शरीर जड होणे, घाम, रोमांच स्वरभेद, कंप, शरीरवर्ण-विकृती, अश्रू व निद्रा या आठ सात्विक-भावविकृती आहेत.

शिष्य - गुरुदेव ! नामजपाने घाम, अश्रू, इत्यादी भावविकृती का होतात ?

गुरु - हे वत्स ! श्रीरूपगोस्वामी त्यांच्या ग्रंथात असे लिहितात की,

चत्वारि क्षयभूतानि प्राणो जात्ववलम्बते ।
कदाचित् स्वप्रभावेन देहे चरति सर्वतः ।।
स्तम्भभूमिस्थितः प्राणस्तनोत्यश्रुं जलाश्रयः ।
तेजस्थः स्वेदवैवर्ण्यं प्रलयं वियदाश्रितः ।।

स्वस्थ एव क्रमान्मन्दः मध्यतीव्र त्वभेदभाक् ।
रोमांचकंपवैस्वर्याण्यत्र त्रीणि तनोत्यसौ ।।

देहगत प्राण, पृथ्वी, जल, तेज किंवा आकाश या चारांपैकी कोणत्यातरी एकाचा अवलंब करीत असतो. देहात विचरण करीत असतो. जेव्हा प्राण भूमीचे अवलंबन करील तेव्हा स्तंभभाव जलाश्रित झाल्याने अश्रुपात, तेजस्थित झाल्यास घाम, आकाश स्थित झाल्यास मूर्च्छा, निद्रा इत्यादी घडत असतात. प्राण जेव्हा स्वरूपात म्हणजे वायुरूपात स्थिर असेल तेव्हा मंद, मध्य आणि तीव्र या क्रमानी रोमांच, कंप आणि स्वरविक्रिया असे भाव अनुक्रमे प्रकट होत असतात.

आमच्या देहातील मूलाधार आणि स्वाधिष्ठान वगैरे पाच चक्रे पृथ्वी, जलादि पंचमहाभूतांची स्थाने आहेत. मूलाधारात पृथ्वीतत्व, स्वाधिष्ठानात जलतत्व, मणिपुरात तेजतत्व, अनाहतचक्रात वायुतत्व आणि विशुद्धचक्रात आकाशतत्व विद्यमान आहे. म्हणजे या पाच स्थानांपैकी ज्या स्थानात ज्यावेळी प्राण असेल त्यावेळी तो त्या त्या स्थानातील पंचमहाभूतांपैकी त्या विशिष्ट तत्वाचा आश्रय घेईल व त्याचीच लक्षणे प्रकट होतील.

या स्वाभाविक साधनेत जी लक्षणे प्रकट होतात तीच हेतूपुरस्सर केलेल्या प्राणायामाने सुद्धा होतात. लिंगपुराणात अधम, मध्यम आणि उत्तम अशा तीन प्रकारांच्या प्राणायामांचा उल्लेख आहे. सगळ्यात उत्तम प्राणायामाच्या फलाचे वर्णन पुढीलप्रमाणे आहे.

नीचो द्वादशमात्रस्तु उद्गातो द्वादश स्मृतः ।
मध्यमा तद्विरुद्धाऽतश्चर्तुविंशतिमात्रकः ।।
मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्गातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते ।
प्रस्वेदकंपनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम् ।।
आनंदोद्भवयोगो हि निद्राघूर्णिस्तथैव च ।
रोमांचध्वनिसंविज्ञस्वांगमोटनकम्पनम् ।।

भ्रमणं स्वेदजं न्यासं संवित् मूर्च्छा भवेद्यदा ।
तदोत्तमोत्तम: प्रोक्त: प्राणायाम: सुशोभन: ।।

नीच, मध्यम आणि मुख्य किंवा उत्तम असे प्राणायामाचे जे विविध प्रकार आहेत त्यात नीच प्राणायाम १२ मात्रांचा, २४ मात्रांचा मध्यम आणि ३६ मात्रांचा उत्तम असतो. या तीन प्रकारांमध्ये क्रमश: घाम, कंप व उत्थान (जमिनीवरून वर उठणे) असे फरक घडतात. या उत्तम प्राणायामाहून जो अधिक प्राणायाम आहे त्यात योगजन्य आनंदाची प्राप्ती, निद्रा, डोलणे, रोमांच, नाना प्रकारचे ध्वनी, प्रकाश, अंगताडन, कंपन, अंग नाना प्रकारांनी फिरणे, घाम आल्याने शरीर ओले होणे, मूर्च्छित भाव इत्यादि प्रकट होतात.

अशाप्रकारे स्वाभाविक किंवा अस्वाभाविक कोणत्याही प्राणा-यामाने वरील सर्व लक्षणे प्रकट होत असतात. परंतु अस्वाभाविक प्राणायामात विशेष कष्ट करूनच हे होत असल्याने सहज मार्गाने जर ती गोष्ट साध्य होत असेल तर ह्या अस्वाभाविकतेचा अवलंब करण्याची काय जरूर ? वस्तुत: कुंडलिनी जागृतीनेच सर्व योगलक्षणे प्रकट होत असतात. ती शक्तीच योगसिद्धीचे मूळ आहे. हठयोगप्रदीपिकेत असे म्हटले आहे की, साधक कोणत्याही प्रणालीने योगसाधना करो. कुंडलिनी जागृतीनंतरच त्याला योगसिद्धी प्राप्त होईल. नाहीतर सिद्धी त्याच्यापासून बरीच दूर राहील.

अधिकारी सद्‌गुरुच्या शक्तिसंचाराने कुंडलिनी सहजरित्या जागृत होते. मग विनाप्रयत्न सगळी योगलक्षणे आपोआपच प्रकट होतात.

ज्याला सहजयोगमार्गाची प्राप्ती झालेली नाही त्यालाच कृत्रिम प्राणा-यामादि मार्गांनी प्रयत्न करावे लागतात. परंतु सौभाग्याने ज्यावर सद्‌गुरुची कृपा झाली आहे, त्याला या कृत्रिम मार्गाचा अवलंब करण्याची जरूरी नाही.

हे वत्स ! तुमच्या पूर्वपुण्याईने तुम्हाला या सहजमार्गाची प्राप्ती झाली आहे. सावधानतेने त्यातच परिश्रम करा. असे केल्याने सर्व

योगफलाची प्राप्ती होईल आणि शेवटी कैवल्यरूप परामुक्ती प्राप्त होईल.

कुलार्णवतन्त्रात श्रीशिव पार्वतीला म्हणतात - हे प्रिये ! या लोकात शक्तिसंचारकारी गुरु दुर्लभ आहेत. केवळ पूर्वपुण्यप्रभावानेच अशा गुरुची प्राप्ती होऊ शकते. गुरुच्या कृपेने कुंडलिनी शक्ति जागृत झाली म्हणजे या स्वाभाविक योगाची प्राप्ती होऊ शकते. गुरुकृपेने केवळ भक्तिभावाने नाम किंवा मंत्रसाधनेने जर सर्व योगफलाची प्राप्ती होऊ शकत असेल तर कृत्रिम मंत्र, हठादि योगसाधना करण्याची काय जरुरी आहे ? आम्ही प्रथमच सांगितले आहे की, अशा गुरुची प्राप्ती सर्वसाधारण मनुष्याच्या भाग्यात नसते.

योगाचे नाव ऐकूनच लोकांच्या मनात भीती उत्पन्न होते. परंतु अशा प्रकारच्या सहजयोगात भीती लवमात्रही नाही. कारण या मार्गात अंतर्गुरु आतूनच आसन, मुद्रा, प्राणायामादि सर्व कर्मे आणि भक्तिज्ञानादिरूप सर्व ज्ञानांचे शिक्षण देत असतात. हा योग तोंडाने वदविण्याचा नाही. गुरुकृपेने शिष्य केवळ अन्तस्थच याचा अनुभव घेऊ शकतो. या साधनेचा मूळ आधार भक्ति आहे. भक्तीतून योग आणि योगसाधनेतून परमज्ञान प्राप्त होत असते. या ज्ञानाने साधक आत्म-स्वरूपाची प्राप्ती करून परमानंदाचा अनुभव घेत असतो. हाच साधकाचा परम पुरुषार्थ होय.

शिष्य - हे पिता ! आपल्या कृपेने आम्हाला अनेक प्रकारच्या आसन आणि मुद्रांचा अनुभव आला आहे, हे सर्व काय आहे ? याच्यामुळे काय लाभ होणार ? या सगळ्यांची नांवे आम्हाला ठाऊक नाहीत.

गुरु - हे वत्स ! तुम्हाला ज्या आसनांचा आणि मुद्रांचा अनुभव आला आहे, त्यांचे वर्णन करा. आम्ही त्यांची नांवे आणि गुण सांगू.

शिष्य - कधी कधी असे व्हावयाचे की, डाव्या मांडीवर उजवा पाय ठेऊन मी बसत असे. दोन्ही हात पाठीच्या मागून नेऊन उजव्या

हाताने डाव्या पायाचा अंगठा आणि डाव्या हाताने उजव्या पायाचा अंगठा धरण्याची इच्छा होत असे. तशी क्रियाही होत असे. हे कोणते आसन आहे ?

गुरु - याला पद्मासन म्हणतात. दोन्ही मांड्यांवर दोन्ही पाय ठेऊन बसण्याच्या आसनास मुक्तपद्मासन म्हणतात. मुक्तपद्मासनात अशाप्रकारे दोन्ही हातांनी दोन्ही पायांचे अंगठे धरण्याच्या आसनास बद्धपद्मासन म्हणतात. पद्मासनाच्या अभ्यासाने सर्व व्याधी दूर होतात. प्राणवायू सरळतेने गतिमान होतो.

शिष्य - कधी गुदा आणि उपस्थ यांच्यामध्ये डाव्या पायाची टाच देऊन उजव्या पायाच्या टाचेने उपस्थाच्या वरच्या भागास दाबून मी बसत असे आणि हनुवटी हृदयावर, दृष्टी भ्रूमध्यात ठेऊन जप करीत असे.

गुरु - वत्स ! याला सिद्धासन म्हणतात. सर्व आसनात हे आसन सर्वश्रेष्ठ आहे. याच सिद्धासनाने कित्येक योग्यांना सिद्धी प्राप्ती झाली आहे. याच आसनाच्या अभ्यासाने विनासायास मूलबन्ध, उड्डियानबंध आणि जालंदरबंध सिद्ध होतात. याने योग्याला उन्मनावस्थाही प्राप्त होते.

शिष्य - कधी कधी मांडी आणि गुडघा यांच्यामध्ये पायाचे तळवे ठेऊन मी सरळ बसत असे.

गुरु - यालाच स्वस्तिकासन म्हणतात. याला सुखासनसुद्धा म्हणतात. कारण त्यामुळे दुःखराशीचा नाश होऊन शरीर आणि मन सुस्थिर होते. याच्याद्वारे वायुसिद्धी लवकर होते.

शिष्य - कधी कधी दोन्ही पाय सरळ ठेऊन पायांचे अंगठे हातात धरून मध्यभागी डोके ठेऊन मी जप करीत असे.

गुरु - याला पश्चिमोत्तानासन म्हणतात. याला उग्रासनसुद्धा म्हणतात. या आसनाने उदरातील अग्नि वाढतो. शरीराचे जडत्व आणि

थकवा नाहीसा होतो. वायुसिद्धी लवकर होते. दु:खराशीचा नाश होतो. या आसनाने प्राणवायू लवकरच पश्चिमपथात अर्थात् सुषुम्नानाडीत प्रवेश करीत असल्याने त्यास पश्चिमोत्थान म्हणतात.

शिष्य - एकदा मी एक पाय मागे ठेऊन त्या पायाच्या मांडीवर दुसरा पाय ठेऊन बसलो होतो.

गुरु - याला वीरासन म्हणतात. या आसनाने शरीरातील रस व वात नाहीसा होतो. गुह्यरोगही नाहीसे होतात.

एकदा पायाच्या अंगठ्यापासून बेंबीपर्यंत शरीर पालथे जमिनीवर, दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीवर व डोके सर्पवत उचललेले असे आसन झाले.

गुरु - याला भुजंगासन म्हणतात. यामुळे कुंडलिनी शक्ति शीघ्र जागृत होते. दिवसेंदिवस जठराग्नी वाढतो आणि रोगही नाहीसे होतात.

शिष्य - कधी कधी प्रेतासारखे सरळ पडून मी जप करीत असे. यामुळे मला खूप आराम वाटायचा.

गुरु - याला शवासन म्हणतात. योगसाधनेने जे परिश्रम होतात ते शवासनाने नाहीसे होतात आणि चित्त शांत होते.

शिष्य - गुरुदेव ! कधी कधी माझ्या पायाच्या टाचेच्या दबावामुळे गुदामूळ पीडित होऊन गुद संकुचित होते. अपान वायू वर ओढल्यासारखे वाटते. या क्रियेस काय म्हणतात ?

गुरु - ही एक प्रकारची मुद्रा आहे. हिला मूलबंधमुद्रा म्हणतात. ही मुद्रा जरादि नाशक आहे. ह्या मुद्रेमुळे प्राण व अपान सम होतात. साधक या मुद्रेद्वारा पद्मासन घालून प्राणवायूवर विजय मिळवून शून्यात सुस्थिर होऊ शकतो. या मुद्रेतच साधकाची गती बेडकाप्रमाणे होते. म्हणजे पद्मासन घातलेला साधक बेडकाप्रमाणे एका स्थानावरून दुसरीकडे उड्या मारतो.

शिष्य - कधी कधी प्राणवायूचे रेचन झाल्याने पोट रिकामे होऊन

बेंबीच आत संकोच पावते व असे वाटते की, नाभीच्या खालील वायू ओढला जाऊन वर जातो आहे.

गुरु - याला उड्डियानमुद्रा म्हणतात. ही मुद्रा मृत्युरूपी हत्तीसाठी सिंहा-प्रमाणे आहे. हिच्यामुळे नाडी आणि वायुशुद्धी होते. नाडीशुद्धी झाल्याने जठराग्नी वाढतो. वायूने मनाची चंचलता नष्ट होते.

शिष्य - कधी कधी मी कंठ संकुचित करून हृदयस्थानावर हनुवटी ठेऊन जप करीत असे. हे काय आहे ?

गुरु - हिला जालंदरबंधमुद्रा असे म्हणतात. प्राणाच्या सहस्रारातून टपकणाऱ्या अमृताचे नाभिचक्र, सूर्य, अग्नि शोषण करीत असतात. परंतु या मुद्रेमुळे अमृताच्या स्रावाचा मार्ग बंद होतो. सूर्य, अग्नि त्यांचे शोषणही करू शकत नाहीत. या मुद्रेने योग्यास शीघ्र मूर्च्छावस्था येते.

शिष्य - कधी कधी डाव्या पायाच्या टाचेने गुदामूल संपीडित करून उजवा पाय फैलावून त्या पायाची बोटे हातानी धरून दोन्ही हातांच्यामध्ये शिर ठेऊन जप करीत असे. कधी कधी याच्या उलट स्थिती होत असे.

गुरु - वत्स ! हिला महामुद्रा म्हणतात. या मुद्रेमुळे कुण्डलिनी संतप्त होऊन प्राणवायूसहित सुषुम्ना मार्गात प्रवेश करते. यामुळे सर्व नाड्यांची बिंदूधारणा होऊन शरीराची जडता नाहीशी होते. शारीरिक पीडा शांत होते. उदराग्निवृद्धी, सुनिर्मल कांती आणि इंद्रियसंयम या गोष्टी होतात. वृद्धापकालाची लक्षणे दूर होतात. क्षय, कुष्ठ वगैरे व अजीर्ण नाहीसे होते.

शिष्य - या महामुद्रेनंतर एकदा उजवा पाय मोडून डाव्या मांडीवर ठेऊन पोटात वायू भरून घेतला आणि जालंदरबंध करून कुंभकाच्या सहाय्याने जप करावयास सुरुवात केली. जप करता करता हळूहळू वायुचलनाची क्रिया होत होती.

गुरु - ही महाबंधमुद्रा आहे. हिच्यामुळे प्राणवायू सुषुम्नेत प्रवेश करतो. शरीर पुष्ट होते व हाडे मजबूत होतात.

शिष्य - हे पिता ! या मुद्रेनंतर महाबंध अवस्थेत बसून प्राणवायू बाहेरच ठेऊन उड्डियानबंधपूर्वक बहि:कुम्भक झाला. या क्रियेत कधी कधी दोन्ही हातांनी छातीच्या दोन्ही बाजूंवर मृदु ताडन करण्याची इच्छा होत होती.

गुरु - याला महाबंध म्हणतात. या मुद्रेमुळे प्राण, इडा, पिंगला नाड्या सोडून सुषुम्नेत प्रवेश करतो. अशा रितीने सूक्ष्मग्रंथींचे भेदन होऊन कुण्डलिनी सहस्रारापर्यंत जाऊ येऊ शकते. यामुळे वायुसिद्धी होऊन जरेचा नाश होतो.

शिष्य - कधी कधी दोन्ही हात जमिनीवर टेकून तळव्यांवर मी शिर ठेवीत असे व दोन्ही पाय वर करून कुंभकासहित नामजप करीत असे.

गुरु - याला विपरीतकरिणी मुद्रा म्हणतात. यामुळे जठराग्नि वाढतो, शरीरावरील सुरकुत्या व पांढरे केस जातात. आपल्या मस्तकात चंद्र व नाभीत सूर्य आहे. चंद्रापासून निघालेले अमृत सूर्यस्थानात पडून वाढते. म्हणूनच मनुष्याच्या शरीरात वृद्धावस्था लवकर येते. परंतु या मुद्रेमुळे दीर्घकालपर्यंत यौवनावस्था राहू शकते.

शिष्य - कधी या विपरीतकरिणी अवस्थेत मी दोन्ही हातांवरच पाय व डोके अधांतरी असा रहात असे.

गुरु - हिला वज्रमुद्रा म्हणून संबांधिले आहे. यामुळे बिंदूसिद्धी होते.

शिष्य - गुरुदेव ! कधी कधी मी तोंड उघडून व थोडे मोठे करून गळ्याने वायुपान करीत असे. कधी ऊर्ध्वजिव्ह होऊन कुंभक करून थांबत असे. कावळ्यासारखी चोच करून वायू आकर्षित करीत असे.

गुरु - यातील प्रथम क्रियेस भुजगिनी म्हणतात. हिने जरामृत्यूचा नाश होतो. दुसऱ्या क्रियेस नभोमुद्रा म्हणतात. हिच्यामुळे योग्यांचे रोग नष्ट होतात. तिसऱ्या क्रियेस काकीमुद्रा म्हणतात. कोणी शीतलीमुद्रा म्हणतात. हिच्याद्वारे साधक कावळ्याप्रमाणे दीर्घजीवी होतो. रक्तशुद्धी

होऊन रक्तसंबंधित रोग नाहीसे होतात.

शिष्य - कधी कधी जप करता करता कपाळ खूप जोराने दुखते व नेत्र वर उचलले जाऊन भ्रूमध्यात स्थिर होतात. यामुळे खूप आराम वाटतो. मन स्थिर होते.

गुरु - हिला शांभवीमुद्रा म्हणतात. हिच्यामुळे योगी शंभुसदृश होतो. मन भ्रूमध्यात स्थिर होऊन आत्मचैतन्यस्थिती प्राप्त होते.

शिष्य - कधी जप करता करता दोन्ही अंगठ्यांनी दोन्ही कर्णछिद्रे, दोन तर्जनींनी दोन्ही डोळे, इतर बोटांनी मुख व नासिका बंद होऊन जाते हे काय आहे ?

गुरु - मुनी, हिला योगमुद्रा म्हणतात. हिच्यामुळे अनाहत नाद ऐकू येतो. जोतिर्मय जीवात्म्याचे दर्शन होते. या आत्मज्योतीच्या दर्शनाने साधक निष्पाप होतो.

शिष्य - गुरुदेव ! आपण आशीर्वाद द्यावा की, आपण दिलेली नामसाधना मजकडून निरंतर होवो.

गुरु - शिष्य ! आम्ही तुमच्या प्रकृतीचे अंतर्द्वार उघडून दिले आहे. आता तुम्ही जितकी जास्त साधना कराल तितकी प्रकृती स्वत: तुम्हाला पूर्णतेकडे नेईल. यावेळी तुमचा सगळा पुरुषार्थ गुरूपदेशानुसार साधना करण्यातच आहे. इच्छा असो वा नसो निरंतर नामजपाचे वल्हे चालवीत रहा. वल्हे चालविल्याने तुमची नाव उद्दिष्टाप्रत निश्चित पोहोचेल. मार्गक्रमणात तुम्हाला विचित्र शोभा बघावयास मिळेल व मन प्रसन्न होईल. परंतु कोणतेही सुंदर दृश्य बघून वल्हे चालविणे थांबवू नका. पुढेच जात रहा. गुरु तर नावेचे शीड धरून तुमच्या मागे बसलेच आहेत. गुरुशक्तीत विश्वास ठेवा आणि निर्भय होऊन मार्गक्रमणा करा.

शिष्य - गुरुदेव ! आणखीही काही आसनमुद्रा सांगतो, त्यांची नावे मला सांगावी.

१) कधी मुक्तपद्मासन करून मी पालथा पडत असे, तर कधी उपडा पडत असे.

२) कधी पालथा पडून दोन्ही पायांचे अंगठे हातानी धरून मस्तक वर उचलत असे.

३) कधी जप करता करता पाय लांब करून हनुवटी छातीला लावून शांतपणे बसत असे व कधी एका कडेवर पडून जप करीत असे.

४) कधी सरळ पडून पाय वर डोक्यापर्यंत आणून दोन्ही हातांनी दोन्ही अंगठे जोरात पकडीत असे.

५) कधी कधी या क्रियेत हातांनी पायांचे अंगठे पकडीत असे. अशा प्रकारच्या अवस्था होऊन जपादि होत असत.

गुरु - हे शिष्य ! आम्ही प्रथमच सांगितले आहे की, चौऱ्याऐंशी लक्ष योनींच्या तितक्याच बसण्याच्या पद्धती आहेत. त्या प्रत्येकीला आसन म्हणतात. हे लक्षात ठेवा की, त्यातील एकही निरर्थक नाही. स्वाभाविक रीतीने जी क्रिया होईल ती चांगलीच होईल. या सर्व क्रियांनी शरीर सुदृढ होते. शरीर कुठल्याही अवस्थेत असो, निर्मल शांति महत्वाची आहे.

कुंडलिनी शक्ति तीन उपायांनी जागृत होते. एक - योगशास्त्रोक्त आसन, मुद्रा आणि प्राणायामाच्या अभ्यासाने, दोन - सिद्धगुरूंच्या कृपेने, तीन - जन्मांतरीच्या भक्तीने. दुसरा उपाय सर्वांच्या दृष्टीने उत्तम आणि सहज आहे. गुरुकृपा किंवा जन्मजन्मांतरीच्या भक्तीद्वारा ज्यांची कुंडलिनी शक्ति जागृत होत नाही त्यांना हठयोगादि कृत्रिम मार्गांचा अवलंब करावा लागतो. यमनियम, आसन मुद्रादि मार्गांनी जो कुंडलिनी शक्तीचे जागरण करवितो त्याला साधनसिद्ध साधक म्हणतात. सद्गुरूंच्या कृपेने ज्यांची शक्ति जागृत होते, त्याला कृपासिद्ध व भक्तीने ज्यांची शक्ति जागृत होते त्याला दैवसिद्ध साधक म्हणतात.

प्रकरण नववे...

शिष्य - हे पिता ! आजकाल नाना प्रकारच्या श्वसनक्रिया, श्वासांचे आगम निगम अनुभवायला मिळतात - त्यांची काय फळे आहेत ?

गुरु - हे वत्स ! याच क्रियेस योगशास्त्रात प्राणायाम म्हणतात. पूरक, रेचक आणि कुंभक ही प्राणायामांची तीन अंगे आहेत. या क्रियेने प्राणसंयम होतो. याला प्राणायाम म्हणतात. कुंभकाने प्राणवायू स्थिर होऊन मन आणि चित्त स्थिर होते. प्राणायामाने प्रथम तर नाडी शुद्ध होते. जसे आमच्या घरातील कचरा काढल्याने घर साफ होते. तसेच देहातील नाडीसमूहातील मळ दूर करणारा प्राणायाम केरसुणीसारखा आहे. देहातील, नाडीसमूहातील मळ प्राणायामाने नाहीसा होऊन मन उन्मन होऊ लागते. या अभ्यासाचे फळ असे मिळते की, क्रमश: प्राणमनाची चंचलता दूर होऊन अंती साधकास उन्मनीभाव आणि एकाग्रचित्त अवस्था प्राप्त होते. पातंजल योगसूत्रात असे सांगितले आहे की- **तत:क्षीयते प्रकाशावरणम्।**

प्राणायाम सिद्ध झाल्यावर योग्यांच्या विवेकज्ञानावरील आवरण क्षीण होत जाते. इंद्रजालाप्रमाणे महामोह प्रकाश देणाऱ्या सतोगुणास झाकून जीवास अकर्तव्य अर्थात् करण्यास अयोग्य असलेल्या कर्मात व्यस्त करतो. प्रकाशावरील हीच आवरणरूपी कर्मे संसारबंधनाचे कारण आहेत. प्राणायामामुळे हे आवरण हलके होऊन हळूहळू क्षीण होते. प्राणायामापेक्षा मोठी तपस्या इतर कोणतीही नसल्याचा उल्लेख

म्हणूनच आपल्या शास्त्रात आहे. याने चित्तातील सर्व मळ नाहीसा होऊन ज्ञान प्रकाशित होते.

शिष्य - गुरुदेव ! साधनाकालात प्राणायाम वगैरेंनी घाम आल्यास तो त्याचवेळी पुसून टाकावा का ?

गुरु - साधनकालात जो घाम येईल तो तेलासारखा शरीरात जिरवून टाकावा. यामुळे देहास दृढता, लघुता प्राप्त होते.

शिष्य - गुरुदेव ! श्वासक्रिया व प्राणायाम नाना प्रकारचे असतात. मग त्यांची नावे व फळे अलग अलग असतील ! आतापर्यंत तर आम्ही असेच समजत होतो की, नाक बंद करून प्राणायाम करावा लागतो. परंतु आता आम्हाला असे दिसून आले आहे की, प्राणायामासाठी नाक बंद करण्याची काही आवश्यकता नाही. इतकेच नव्हे तर श्वास कोंडला गेल्यासारखेही कुठे वाटत नाही. विविध प्रकारचे सुखकर कुंभकसुद्धा होत असतात. अशाप्रकारे आता प्राणायामात बराच आराम वाटतो.

गुरु - वत्स ! तुम्हाला आम्ही सुरुवातीलाच सांगितले आहे की, शक्ती-संचार झाल्यानंतर केवळ जप करताच आसन, मुद्रा, प्राणायामादी सर्व योगांगे विनाप्रयत्न आपोआप सिद्ध होतील. ज्याच्या भाग्यात श्रीसद्‌गुरूलाभ नाही त्यालाच नाक हातात धरून असा प्राणायाम करावा लागतो. बरे तुम्हाला कसा कसा प्राणायाम होतो ते सांगा.

शिष्य - गुरुदेव ! कधी कधी काकी मुद्रेने, जिभेने, वायू ओढून कुंभक होतो आणि नासिकेद्वारा रेचन होते.

गुरु - याचे नाव शीतली कुंभक आहे. याचा गुण असा आहे की, त्याने अजीर्ण, कफ व पित्तजन्य रोग नाहीसे होतात.

शिष्य - कधी कधी लोहार जसे आपले हवा भरण्याचे भाते जोरजोरात चालवितो तसा नाकातून श्वास-प्रश्वास जोरजोराने बाहेर, आत होत असतो.

गुरू - याला भस्राकुंभक म्हणतात. प्रकृती उत्तम ठेवण्याचे व रोगादी नष्ट करण्याचे कार्य याद्वारे होत असते. या कुंभकाबाबत हठयोगप्रदीपिकेत असे सांगितले आहे की, यामुळे वात, पित्त व कफ नष्ट होऊन देहाग्नी वाढतो. कुंडलिनी शक्ति लवकर जागृत होते. हा पवित्र, सुखकर व हितकर असा कुंभक आहे. यामुळे ब्रह्मनाडीच्या सुषुम्ना मुखाशी असलेले कफादि गरळ नाहीसे होते व कुंडलिनी सुषुम्नानाडीतून जाणे सुखकर होते. सुषुम्नेमध्ये ब्रह्मा, विष्णू व रुद्र या तीन ग्रंथी आहेत. त्यांचेही यामुळे भेदन होते. म्हणूनच या भस्राकुंभकाचा विशेष अभ्यास करावा.

शिष्य - कधी कधी जिभेच्या दोन्ही बाजूंनी वायू आत ओढून मुखात सीत असा शब्दोच्चारासारखा आवाज होऊन कुंभक होतो आणि नासिकेद्वारा रेचन होते.

गुरु - याला सीत्कारी कुंभक म्हणतात. याच्या अभ्यासाने देहकांती कामदेवाच्या कांतीसारखी होते. निद्रा, आलस्य, क्षुधा, तृषा यांचा अपहार होतो.

शिष्य - कधी कधी वेगाने भ्रमरवत् आवाजाने पूरक होऊन कुंभक होतो. मग असल्याच आवाजाने रेचक होतो. मन या शब्दनादात गुंग होऊन जाते व आनंदाची प्राप्ती होते.

गुरु - वत्स ! याला भ्रामरी कुंभक म्हणतात.

शिष्य - कधी कधी मुख बंद होऊन नासिकेद्वारा वायू एवढ्या जोरात आकर्षिला जातो की, विशिष्ट शब्दनाद होऊन तो कंठाद्वारे हृदयापर्यंत जातो. कुंभकाच्या नंतर मग त्याचे हळूहळू रेचन होते.

गुरु - याचे नाव उज्जायी कुंभक आहे. यामुळे कंठातील दोष नाहीसे होऊन शरीराग्नी वाढतो. नाडी आणि धातूगत दोष पण या कुंभकाने नाहीसे होतात. जलोदरासारखे रोग यामुळे दूर पळतात.

शिष्य - याशिवाय कधी नासिकेद्वारा, मुखद्वारा पूरक होऊन कुंभक

होतो व जालंधरबंधानंतर हळूहळू नाकातून रेचक होतो. यावेळी असे वाटते की, मन भुवयांच्या मध्यात स्थिर झाले आहे व आनंदही खूप मिळतो.

गुरु - या कुंभकाला मूर्च्छा कुंभक म्हणतात.

शिष्य - कधी कधी नासिकेतून प्राणवायू बाहेर निघून बाह्यवायूतच काही वेळ रहातो व नंतर पुन्हा पूरक होतो.

गुरु - ह्याला बाह्यकुंभक म्हणतात. यामुळे प्राणवायू स्थिर होऊन शक्ति क्रमश: ऊर्ध्वगामी होते आणि चक्रसमूहाचे भेदन करून मेंदूच्या आतील ब्रह्मरंध्रात प्रवेश करते. असे झाल्याने योग्याची समाधी लागते.

शिष्य - गुरुदेव ! साधनात जप सुरू असतानाच कधी कधी असे वाटते की, प्राणवायू स्थिर झाला आहे. पूरक अथवा रेचक काहीच होत नाही. यातून जो आनंद मिळतो त्याचे वर्णन करता येत नाही.

गुरु - हे वत्स ! रेचक कुंभकासहित होणाऱ्या या क्रियेस केवल कुंभक म्हणतात. सर्व कुंभक प्रकारात हा सर्वश्रेष्ठ आहे. श्रीगुरुकृपेने प्राणवायूने सुषुम्ना नाडीत प्रवेश केल्यानंतर हा केवल कुंभक पुन्हा पुन्हा होत असतो. याज्ञवल्क्य संहितेत असे म्हटले आहे की, केवल कुंभक सिद्ध झाल्यानंतर या त्रैलोक्यात काहीही दुष्प्राप्य नाही. अभ्यासाने केवल कुंभक हळूहळू दीर्घकाल पर्यंत होतो. प्राणवायू इडा, पिंगला सोडून सुषुम्ना नाडीत प्रवेश करतो. या कुंभकानंतर सर्व इंद्रिये शून्यवत् होतात आणि प्राण परमपदात विलीन होऊन समाधी लागते.

शिष्य - गुरुदेव ! आता दुसरे काही अनुभव निवेदन करण्याची आज्ञा असावी. हे पिता ! साधना करता करता कधी कधी चिन् चिन् शब्द, कधी घंटानाद किंवा कधी असेच नाना शब्द ऐकू येतात.

गुरु - अशा शब्दनादास अनाहतनाद म्हणतात. हे शब्द आघात न होता येत असतात म्हणून त्यांना अनाहतनाद म्हणतात. यांची

अभिव्यक्ती दहा प्रकारांनी होते.

चिणीति प्रथमः। चिंचिणीति द्वितीयः।
घंटानादः तृतीयः। शंखनादश्चतुर्थः।
पंचमस्तंभीनादः। षष्ठः तालनादः।
सप्तमो वेणूनादः। अष्टमो मृदंगनादः।
नवमो भेरीनादः। दशमो मेघनादः।

हा अनाहत नादात शब्दब्रह्म होय.

योगशिखोपनिषदात असे सांगितले आहे की, **नास्ति नादात्परो मन्त्रः।**

अर्थात नादाहून श्रेष्ठ दुसरा कुठलाही मंत्र नाही.

कोणाकोणाला या नादाच्या अनुसंधानानेच समाधीप्राप्ती होते.

शिष्य - हे पिता ! जप करता करता कधी सूर्य, चंद्र, नक्षत्र, प्रकाश, दिवा, विद्युत, स्फटिक, धुके वगैरे दिसतात.

गुरु - जसे बाह्याकाश आहे तसेच हृदयांतर्गतही आकाश आहे. साधनेने अंतर्मुख झाल्याने अन्तराकाशास्थ अग्नि, सूर्यादि, विद्युत वगैरेंचे दर्शन होते. छांदोग्य उपनिषदात असे सांगितले आहे की, या बहिराकाश अन्तराकाशाच्या मध्येच स्वर्गलोक आणि पृथ्वीलोक आहेत. परंतु हे वत्स ! या सगळ्या आनंदातच न भटकून रहाता संकल्पपरित्यागपूर्वक आपल्या लक्ष्याकडे मन स्थिर करून धीरतापूर्वक साधना करीत राहिले पाहिजे. 'अहं' बुद्धीचे आश्रयस्थान असलेला चैतन्यरूप आत्मा हेच तुमचे लक्ष्य आहे.

निर्विकल्प समाधीयोगाने अखंड चैतन्यात मनाचा लय करणे हेच योग्याचे लक्ष्य आहे. लय, विक्षेप, कषाय, रसास्वाद ही चार निर्विकल्प समाधीसिद्धीची विघ्ने आहेत. ही विघ्ने उपस्थित झाल्यावर ती दूर करण्याचे प्रयत्न केले पाहिजेत.

शिष्य - गुरुदेव ! लय, विक्षेप, कषाय, रसास्वाद कशाला

म्हणतात ? आणि हे दूर करण्याचे कोणते मार्ग आहेत ?

गुरु - वत्सा ! लक्षपूर्वक आम्ही सांगतो ते ऐक. आमच्या उपदेशानुसार या विघ्नांचा नाश करण्याचा प्रयत्न केल्यास तुम्हाला शांती मिळेल.

१) **लयनामकविघ्न** - समाधीच्या इच्छेने साधन केल्यानंतर जर मन अखंड ब्रह्म किंवा आत्मतत्वाचे अवलंब करण्यात असमर्थ होऊन निद्रितावस्था येईल तर त्याला लयनामक विघ्न म्हणतात. अशावेळी काही काळ उभे राहून जप करावा.

२) **विक्षेपनामकविघ्न** - समाधी उद्देशाने साधना सुरू केल्यावर मन आत्मतत्वाकडे न जाता एखाद्या तुच्छ वस्तूचा विचार करील त्यास विक्षेप विघ्न म्हणतात. अशावेळी निर्धारपूर्वक मनाला त्या तुच्छ उद्देशापासून परावृत्त करावे.

३) **कषायनामकविघ्न** - साधनासमयी मन आत्मतत्वास सोडून रागादी वासनांमध्ये अडकून स्तब्धतेप्रत जाते, याला कषायविघ्न म्हणतात. अशावेळी काही वेळ साधना बंद करून स्तोत्रपाठ किंवा भजन करावे.

४) **रसास्वादनविघ्न** - साधनेने मनाची एकाग्रता झाल्यास आनंद होतो. अशावेळी त्या आनंदाच्या उपभोगात मन चंचल होते. यालाच रसास्वाद नामक विघ्न म्हणतात. अशावेळी निर्विकल्प समाधीने मिळणाऱ्या आनंदापेक्षा सांप्रतचा आनंद तुच्छ आहे असे मनास पटवून त्यात आसक्त होऊ नये.

अशा रीतीने आत्मस्थितीचा जो परमानंद योग्यास प्राप्त होतो, त्याच्यापुढे त्याला स्वर्गादि सुखोपभोग अष्टसिद्धी, ऐश्वर्य इत्यादि तुच्छ वाटतात.

शिष्य - गुरुदेव ! एक दिवस साधना करता करता मला असे वाटले की, आपल्यासमोर एक मोठा आरसा ठेवलेला आहे. कारण मला माझी

प्रतिमा त्यात दिसत होती. डोळ्यांची उघडझाप करून पुन्हा बघितले तर समोर काहीच नव्हते. नंतर एकदा पुन्हा मला स्वत:ची प्रतिमा दिसली. हे काय आहे ?

गुरु - त्याला स्वप्रतीकदर्शन म्हणतात. शिवसंहितेत असे म्हटले आहे की, याच्या दर्शनाने शरीर पवित्र होते. हे पुत्र ! तुम्ही भाग्यवान् आहात. या सर्व अनुभवानंतर तुम्हाला आता इतर कोणतेही अनुष्ठान करण्याची जरूरी नाही. केवळ गुरुशक्तीच्या प्रतापाने सर्व आपोआप होत जाईल. शिवसंहितेत असे म्हटले आहे की, प्रखर उन्हात स्वत:ची छाया काही वेळ पाहिल्यानंतर आकाशात पाहिल्यास तिथेही स्वत:ची प्रतिमा दिसून येईल. काही दिवस असा अभ्यास केल्यास आपली अंगप्रत्यंगेही प्रतिमेत स्पष्टतया दिसून येतात. भगवान् श्रीशंकर असे म्हणतात की, जे दररोज आपल्या छायेचे दर्शन करतात त्यांचे आयुष्य वाढते. त्यांना सिद्धी प्राप्त होते. ते वायूला आपल्या कबजात ठेऊन विचारणाही करू शकतात. यानंतर ते अंतरातच आपल्या छायेचे दर्शन करू शकतात.

शिष्य - गुरुदेव ! आपल्या पवित्र मुखातून निघालेल्या या सर्व कथा ऐकून खूप आनंद झाला. उपनिषदात असे सांगितले आहे की, सद्‌गुरुच्या कृपेशिवाय विशेष त्याग, तत्वदर्शन आणि सहजावस्था या तिनही गोष्टी दुर्लभ आहेत.

गुरु - हे वत्स ! हे वादातीत आणि अढळ सत्य आहे.

शिष्य - हे पिता ! साधना करतेवेळी जर एखाद्या मंत्राची प्राप्ती झाली तर त्याचा जप करावा की आपण दिलेल्या मंत्राचा जप करावा ?

गुरु - साधनाकालात तुम्हाला मंत्र कसा मिळाला हे प्रथम कथन करावे.

शिष्य - एक दिवस मी सकाळी चार वाजता साधना करीत होतो. साधना करता करता मला योगनिद्रा आली. त्या निद्रेतच मला असे दिसले की, माझ्यासमोर एक नग्न परमहंस साधू उभे आहेत. त्यांची मूर्ति

अति प्रफुल्लित होती. ते माझ्याकडे बघून हसत होते, ते माझ्याजवळ आले. माझ्या मस्तकावर हात ठेऊन त्यांनी एका मंत्राचे उच्चारण केले. त्यावेळी मला जो आनंद झाला त्याचे वर्णन मी करू शकत नाही. असे वाटले की, माझ्या शरीरातून एक शक्ति वर जाते आहे. सहस्त्रारातून जाऊन ती सूर्यचंद्राच्याही पलिकडे गेली आहे. त्या ज्योतीशी आपला एकत्वबोध असल्याचे मला जाणवले. तेव्हा या स्थूल शरीराचे भान नव्हते. मी अशा स्थळी पोहोचलो तिथे ती शक्ति - ज्योती नव्हती किंवा अंध:कारही नव्हता. असे वाटले की, जर मी आणखी पुढे गेलो तर माझी अहंबुद्धी नष्ट होईल. मला ती भीती वाटली. भीती हेच माझे निर्वाण आहे. असा विचार येताच भीतिने मला जाग आली. डोळे उघडले तेव्हा जवळजवळ सकाळ झाली होती. सकाळचे आन्हिक आटोपले. परंतु मनात एक गोष्ट ठाम बसली होती की, मी या स्थूलदेहापासून भिन्न आहे. सकाळी १० - ११ वाजेपर्यंत हीच भावना कायम होती. खाण्यापिण्यानंतर पुन्हा देहात्मबोध झाला.

एक दिवस खाणे पिणे झाल्यावर श्वसनाच्या स्थितीत मी लोळत पडलो होतो व जप चालू होता. जप करता करता गाढ तंद्री लागली आणि एक पांढऱ्या शुभ्र दाढीचे गौरवर्ण आजानुबाहू भव्य पुरुष माझ्यासमोर उपस्थित झाले. ते माझ्याशी काही बोलले नाहीत. फक्त माझ्या उजव्या कानात एक एक करून त्यांनी बीजमंत्र सांगितला. हळूहळू कानात फुंकर घातली. मला त्यावेळी खूप आनंद झाला. असे वाटले की, याप्रमाणे जर थोडावेळ माझ्यावर शक्तीचा प्रयोग करतील तर माझे शरीर तुटून फुटून त्यातून एखादी वस्तू बाहेर पडेल. माझ्याने ते सहन झाले नाही. मी जोरात डोके मागे घेतले. असे करताच मला जाग आली.

गुरु - वत्स ! तुमचे दोन्ही अनुभव ऐकून आम्ही प्रसन्न झालो आहोत. तुम्ही आत्यंतिक गुरुभक्त आहात म्हणून जगद्गुरुंनी साधूच्या रूपात येऊन तुमच्यावर कृपा केली आहे. एक लक्षात ठेवा की, साधु, गुरु आणि ईश्वर तीनही एक आहेत. जो मंत्र स्वप्नात मिळाला आहे तो

कोणालाही सांगू नये. परंतु श्वास प्रश्वासाबरोबर शक्तीपुटित गुरुप्रदत्त मंत्राचाच जप करावा. हीच तुमची उत्कृष्ट साधना आहे. तिच्याच कृपेने तुम्हाला हे सर्व अनुभव आले आहेत. त्या महापुरुषाने दिलेल्या मंत्राची इच्छा झाल्यास १०८ वेळा जप करण्यास हरकत नाही. तुम्ही जी अंगठ्याएवढी ज्योत आपल्या शरीरातून वर जाताना पाहिली तो तुमचा अंतरात्मा आहे. कठोपनिषदात असे म्हटले आहे की, अंगुष्ठसमान अंतरात्मा सर्वदा प्राण्याच्या हृदयात वास करीत असतो. याला परमात्मा सुद्धा म्हणतात.

शिष्य - गुरुदेव ! एक दिवस बसून मी ध्यान करीत होतो. ध्यान करता करता मला असे वाटले की, प्रभातकालीन सूर्याप्रमाणे मी सुद्धा किरणांनी वेढलो गेलो आहे. जसा या स्थूल शरीरात माझा अहंभाव आहे तसाच अहंभाव त्यावेळी त्या सर्व मंडळात होता. परंतु ज्यावेळी माझे मन बहिर्मुखी झाले त्यावेळी असे वाटले की, मी परमात्मारूपी सूर्य आहे आणि ती किरणे म्हणजे जीव आहे. जसा सूर्य आणि त्याच्या किरणांमध्ये भेद नाही तद्वतच जीवात्मा आणि परमात्मा यांच्यातही भेद नाही. जीवरूपी रश्मीचा समष्टी हाच परमात्मारूपी सूर्य आहे.

गुरु - वत्स ! तुमचा हा अनुभव उत्तम आहे. या भावाचे निरंतर स्मरण ठेवावे. वास्तविक जीवरूपात तोच आहे. त्याच्याशिवाय इतर काहीही नाही. तोच परमात्मा आहे. तुमचा 'अहं' सुद्धा तोच आहे. त्याला प्राप्त करण्याचे मार्ग भिन्न भिन्न असले तरी तो वास्तविक एक आहे. योगी चित्तवृत्तिनिरोधाच्या समाधी योगाने आणि ज्ञानी 'नेति नेति' विचारांनी या 'अहं' लाच अनुक्रमे परमात्मा व भक्त भक्तीयोगात षडैश्वर्यसंपन्न ईश्वराच्या स्वरूपात यालाच प्राप्त करतात. भेद केवळ वाक्यात आहे. वस्तूत नाही.

प्रकरण दहावे...

शिष्य - गुरुदेव ! आज आपण कृपया देहतत्त्वाबद्दल बोध करावा अशी विनंती आहे.

गुरु - आत्मतत्व समजून घेण्यासाठी योगसाधकास देहतत्व, प्राणादिंची शक्ति, क्रिया, प्राणवाहिनी नाड्या आणि चक्रादिंचे ज्ञान प्राप्त करून घेणे आवश्यक आहे. हे वत्स ! देह या शब्दाचा अर्थ आम्ही केवळ आमचा स्थूलदेह एवढाच घेतो. परंतु आमचा केवल एवढाच देह नाही. श्रीमद् शंकराचार्यांनी देहधातूपासून देहाची उत्पत्ती सांगितली आहे. दग्ध होण्याच्या गुणधर्मापासून यास देह म्हणतात. साधारण अज्ञानी माणूस असे समजतो की, देहास जाळल्यानंतर सगळे संपते. परंतु असे नाही. कारण ज्याला दग्ध केले ती वस्तू म्हणजे देह असला तरीही जी सत्यवस्तू आत्मा आहे ती देहापासून भिन्न आहे. ती अक्षय, अमर आणि नित्य आहे. तिला कोणी दग्ध करू शकत नाही. **नैनं दहति पावकः।**

याशिवाय आध्यात्मिक, आधिभौतिक आणि आधिदैविक या त्रितापांनी सूक्ष्म देह, मन सदैव दग्ध होत असतेच. अशाप्रकारे स्थूल आणि सूक्ष्म दोन्ही देह दग्ध होत असतात. म्हणून त्यांना देह ही संज्ञा आहे. ते शीर्ण होतात, जीर्ण होतात, वाळतात किंवा सुकतात म्हणून त्यांना शरीर म्हणतात. **शीर्यते इति शरीरम्।**

आत्मसंबंधी असल्यामुळे शरीर, इंद्रिय आणि मनास आत्मा किंवा अध्यात्म म्हणतात. यातून जी दु:खे निर्माण होतात, त्यांना आध्यात्मिक ताप म्हणतात. याचेही दोन प्रकार आहेत. शारीरिक, मानसिक, वायू, पित्त, कफ यांच्यातून निर्माण होणाऱ्या दु:खास शारीरिक आणि कामक्रोधादि षड्रिपूंपासून निर्माण होणाऱ्या दु:खास मानसिक ताप म्हणतात.

भूत या शब्दापासून प्राणिमात्र आणि पृथ्वी आदि पंचमहाभूतांचा बोध होतो. म्हणून या प्राणिमात्रांपासून जे दु:ख उत्पन्न होते त्याला आधिभौतिक ताप म्हणतात. यक्षराक्षसादि किंवा देवयोनीपासून जे दु:ख उत्पन्न होते त्याला आधिदैविक ताप म्हणतात.

सूक्ष्म देहाचे सतरा अवयव आहेत. पंच ज्ञानेंद्रिये, पंच कर्मेंद्रिये, पंचप्राण, मन आणि बुद्धि. चित्त हे मनाबाबत आणि अहंकार हा बुद्धीशी संबंधित आहे. त्याची गणना स्वतंत्र होत नाही.

पंच ज्ञानेंद्रिये : चक्षू, कर्ण, नासिका, जिव्हा आणि त्वचा.

चक्षूची अधिपतिदेवता सूर्य आहे. कर्णरंध्रातील शक्तीची देवता दिशा आहे. घ्राणेंद्रियातील शक्तीची देवता अश्विनीकुमार आहेत. जिव्हेच्या मांसपिंडातील अधिपति शक्ति वरूण आहे आणि त्वचेंद्रियातील शक्तीची अधिपति देवता वायू आहे.

पंच कर्मेंद्रिये : वाक्, पाणी, हस्त, पाद आणि उपस्थ. १) वागिन्द्रिय, हृदय, कंठ, मस्तक, ओठ, टाळू आणि जीभ यात असलेल्या शक्तींची अधि-पतिदेवता अग्नी आहे. २) पाणींद्रिय - हस्ततलात असलेल्या शक्तीची अधि-पतिदेवता इंद्र आहे. ३) पादेंद्रिय - पायातील शक्तीची देवता उपेंद्र आहे. ४) गुह्येंद्रिय - गुह्येंद्रियाची शक्ति देवता यम आहे. ५) उपस्थेंद्रिय - उपस्थाची अधिपति देवता प्रजापति आहे.

पंचप्राण : प्राण, अपान, समान, उदान आणि व्यान हे पंचवायू आहेत. प्राण हृदयात, अपान गुदेत, समान नाभीत, उदान कंठात आणि

व्यान संपूर्ण शरीरात असतो. प्राण बहिर्गमनशील, अपान अधोगमनशील, उदान उर्ध्वगमनशील, समान भुक्तान्नसमीकरणशील म्हणजे खाल्लेल्या अन्नाचा परिपाक करून एकजातीय बनविणारा व व्यान शरीरगमनशील आहे. याशिवाय ढेकर देण्यातून येणारा नागवायू, डोळ्यांची उघडझाप केल्याने निर्माण होणारा कूर्मवायू, थुंकण्याने होणारा कृकरवायू, जांभईने होणारा देवदत्तवायू व देहाचे पोषण करणारा धनंजयवायू हे पाच उपवायू आहेत.

हे शिष्या ! या स्थूल आणि सूक्ष्म देहापासून वेगळा असा आणखी एक देह आहे, ज्याला कारणदेह म्हणतात.

शिष्य - गुरुदेव ! स्थूल, सूक्ष्म, कारण देहातील फरक मला आणखी स्पष्ट करून सांगावा.

गुरु - त्रिविधदेह - पंचकोषामध्ये विभक्त आहे.

अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञानमय कोष, आनंदमय कोष. सूक्ष्मदेह-प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय या तीन कोषांत विभक्त आहे.

१) स्थूल देह अन्नमय कोष आहे. कारण आई वडीलांनी खाल्लेले अन्नच शुक्र व रजात परिणत होत असते. २) पंचकर्मेंद्रिये आणि पंचप्राण मिळून प्राणमय कोष होतो. प्राणमय कोषात क्रियाशक्ति वर्तमान झाली की हा कार्यरूप होतो. ३) पंच ज्ञानेंद्रिये आणि मन मिळून मनोमय कोष होतो. या कोषात इच्छाशक्ति वर्तमान असल्याने त्याला कारणरूप म्हणतात. ४) पंच ज्ञानेंद्रिये आणि बुद्धी मिळून विज्ञानमय कोष होतो. कर्तृत्व, भोक्तृत्व, सुखी, दुःखी, कुल, जातीचा अभिमान इत्यादि या विज्ञानमय कोषाचे गुण आहेत. म्हणूनच याला अभिमान रूप म्हणतात. ५) प्रिय, हर्ष आणि अमोद, प्रमोदवृत्तीच्या अज्ञानप्रधान अंतः-करणास आनंदमय कोष म्हणतात. त्यालाच जीवाचे कारणशरीर म्हणण्यात येते.

जीव आणि ब्रह्माच्या एकत्वज्ञानाचे नाहीसे होणारे अनादि

अनिर्वचनीय अज्ञानच या सूक्ष्म आणि स्थूल देहाचा हेतू आहे, म्हणूनच याला कारणशरीर म्हणतात. यामुळेच सृष्टीचे भान होते. या सर्व कारणांचे कारण परमात्मशक्ति आहे. ही त्रिगुणात्मक शक्ति आहे. एकत्वज्ञानाने प्रकृती नष्ट होते म्हणून हिला शरीर **शीर्यते इति शरीरम्** म्हणतात. आत्म्याच्या शरीरधारणेचे आदिकारण सुद्धा हेच आहे. आत्म्याच्या रहाण्यानेच या सूक्ष्म, स्थूल देहाचा हेतू आहे आणि म्हणूनच याला कारणशरीर म्हणतात. आत्म्याच्या रहाण्यानेच या सूक्ष्म व स्थूल शरीराचा हळूहळू विकास होत असतो. याला आपण जीवाचे कारणशरीर म्हणतो. हेच अज्ञान अथवा कारणशरीर व्यष्टि आणि समष्टि भेदाने एक किंवा अनेक होत असते. अनेक वस्तूंच्या एकजीव होण्यास समष्टि आणि विभक्ततेस व्यष्टि म्हणतात. समष्टिज्ञान विशुद्धसत्वप्रधान आहे. या विशुद्धसत्वप्रधान समष्टि अज्ञानाने झाकलेल्या चैतन्यासच सर्वज्ञ, सर्वेश्वर, सर्वनियंता, अव्यक्त, अंतर्यामी आणि जगत्कारण ईश्वर म्हणतात. हाच साऱ्या ज्ञानाचा प्रकाशक आणि अधीश्वर आहे.

व्यष्टिअज्ञान, समष्टिअज्ञान, मीलनसत्वप्रधान असते. व्यष्टि अज्ञानोपहत झाकलेल्या चैतन्यास त्याच्या अल्पज्ञान आणि अनीश्वरत्वामुळे प्राज्ञ जीव म्हणतात.

आवरण आणि विक्षेप या अज्ञानाच्या दोन शक्ति आहेत. अज्ञानावरणाने आत्म्याचे मूळ स्वरूप झाकले गेल्याने तो संसारिवत् कर्ता, भोक्ता, सुखी, दुःखी भासमान होतो. प्रपंचादि विक्षेपशक्तींची कार्ये आहेत. या दोन शक्तींनी युक्त अज्ञानाने झाकलेले चैतन्य स्वप्राधान्याने या प्रपंचाचे निमित्त कारण आणि उपाधीच्या, अज्ञानाच्या प्राधान्याने उपादानकारण होत असते.

पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश या पाच सूक्ष्म भूतांना अपंचीकृत पंचमहाभूते म्हणतात. यांनीच सूक्ष्म शरीर आणि स्थूलभूतादि वस्तूंची उत्पत्ती होते. आमच्या शरीरात प्राण हीच प्रधानशक्ति आहे. बाकीच्या सर्व शक्ति प्राणाच्या अभिव्यक्तीच्या

स्वरूपात आहेत. म्हणून प्राणाशिवाय अन्य कुठल्याच शक्तीचे अस्तित्व नाही. हाच प्राण जेव्हा योगबलाने विविध नाड्यांमधून ओढला जाऊन सुषुम्ना नाडीत प्रवेश करतो. तेव्हा जीवाला आत्मविषयक ज्ञानाचे ज्ञान होते. या नाडीशिवाय इतर नाडीसमूहास भागवाहिनी नाड्या म्हणतात. सुषुम्ना नाडीतील षट्चक्रमंडळ सूक्ष्मनाडी समूहानी कमळाप्रमाणे ग्रंथीत असल्याने त्यास षट्कमल म्हणतात. प्राणशक्तीच्या प्रभावानेच हा पद्मसमूह विकसित होतो. योगसाधनाकालात सुषुम्नेतील विशेष प्राणप्रवाहामुळे हे विकसित होते. योगी लोक नेत्रांनी ते बघू शकतात. शरीरात असंख्य प्राणवाहिनी नाड्या आहेत. काहींच्या मते त्या तीन लाख पंचवीस तर काहींच्या मते त्या बहात्तर हजार आहेत. यात पंधरा नाड्या प्रसिद्ध आहेत. सुषुम्ना, इडा, पिंगला, गांधारी, हस्तिजिव्हा, कुहू, सरस्वती, पूषा, शूरा, वारुणी, अलंबुषा, विश्वोदरी, राका अथवा यशस्विनी, शंखिनी आणि चित्रा. यांच्यातही प्रथम तीन अधिक महत्वाच्या व योग्याच्या कामाच्या आहेत. त्यांच्यातही सुषुम्ना सर्वश्रेष्ठ आहे. कारण की, ती आत्मज्ञान देणारी आहे. तीच मोक्षसाधनेचा प्रमुख आधार आहे.

मनुष्याच्या पाठीत जो मेरुदंड आहे त्याच्या आतच ही सुषुम्ना नाडी आहे. ही चंद्रसूर्याग्निरूपिणी, सत्वरज, तमोगुणमयी आणि किंचित उमललेल्या धोतऱ्याच्या फुलासारखी आहे. ती मूलाधारपद्मापासून सहस्रदलपद्मापर्यंत गेली आहे. सुषुम्नेच्या आत वज्रनाडी आहे. ती स्वाधिष्ठानापासून शिवस्थानापर्यंत पसरलेली असून दीपासारखी तेवत असते. वज्रनाडीच्या आत चित्रीणी नाडी आहे. घरात जाळे विणणारा कोळी या किड्याच्या दोऱ्याप्रमाणे ही नाडी अति सूक्ष्म आहे. याच नाडीत षट्पद्म ग्रंथित आहे. ही नाडी मूलाधारापासून आज्ञाचक्राच्या थोडी वर प्रणवापर्यंत पसरली आहे. ही प्रणवविलसिता म्हणजे आदीपासून अंतापर्यंत प्रणवामुळे प्रकाशमान होते. योग्याच्या योगबलानेच या नाडीचे तत्व समजू शकते. या चित्रिणी नाडीच्या आत शुक्लवर्णा ब्रह्मनाडी असते. ही मूलाधारातील स्वयंभू लिंगाच्या

मुखापासून सहस्रदल पद्मस्थित परम शिवापर्यंत पसरलेली आहे. सहस्रारांपासून जो अमृतस्राव होत असतो, तो याच नाडीतून होत असतो.

इडा नाडीचा प्रारंभ मूलाधार पद्मातून होतो. ही मेरुदंडाच्या वामभागातून जाते. प्रत्येक पद्मास वेष्टन करून आज्ञाचक्रावरून वामनासेच्या मूलापर्यंत गेली आहे. याचप्रकारे पिंगला नाडी मेरुदंडाच्या उजवीकडून आज्ञाचक्रपर्यंत जाऊन त्याच्याही वर दक्षिण नासेच्या मूलापर्यंत जाते. मूलाधारपद्मातील ज्या स्थानापासून या तिनही नाड्या विभक्त होतात, त्याला मुक्तत्रिवेणीतीर्थ म्हणतात. भ्रूमध्य आज्ञाचक्रावर ज्या ठिकाणी या तिनही नाड्या पुन्हा एकत्र मिळतात त्यास युक्तत्रिवेणीतीर्थ म्हणतात. कोणी इडा नाडीस चंद्रनाडी व पिंगला नाडीस सूर्यनाडी म्हणतात. या मतानुसार प्राण ज्यावेळी इडानाडीतून जाईल त्यावेळी रात्र आणि पिंगलानाडीतून जाईल त्यावेळी देह ब्रह्मांडाचा दिवस असतो. रात्री तमोगुणाची वृद्धी व दिवसा रजोगुणाची वृद्धी होत असल्याने बाह्य जगतातील दिनरात्रीचा संगमकाल म्हणजे सायंकाल व प्रात:काल हाच साधनेस योग्य समजण्यात येतो. या प्रकारेच इडा तमोगुणविशिष्ट व पिंगला रजोगुणविशिष्ट असल्याने जो पावेतो या नाड्यांमध्ये प्रवाह वाहता असतो, तोपर्यंत मनसुद्धा या गुणांनी झाकलेले असते. या नाड्यांमधील प्राणप्रवाह थांबल्यानेच प्राणप्रवाह सत्वगुणप्रधान ब्रह्मनाडीत चालतो. त्याचवेळी मनाची विशेष एकाग्रता होईल.

वत्स ! आता अन्य नाड्यांसंबंधी - एका नाभिचक्रातून गांधारी आणि हस्तिजिव्हा नावाच्या दोन नाड्या चक्षूंमध्ये पूषा, अलंबुषा, दोन्ही कानांमध्ये शूरा, नासिकेत भ्रूमध्यापर्यंत जाते. विश्वोदरी नाडी जठरात जाऊन चर्व्य, चोष्य, लेह्य आणि पेय चारही प्रकारच्या खाद्यांचा परिपाक करते. सरस्वतीनामक नाडी जिव्हेच्या टोकापर्यंत गेली आहे. ज्ञान आणि वाक्ये प्रकट करण्याचे काम ही नाडी करते. राका नामक नाडी जलासहित नाकात श्लेष्मा संचयाचे आणि शिंक आदींचे

कार्य करते. शंखिनी नाडी कंठकूपातून ऊर्ध्व व अधोभागी जाऊन अन्नसाराचा मस्तकात संचय करते. या सारभागामुळे मस्तकाची शक्ति वाढत असते. नाभीपासून तीन नाड्या खाली गेल्या आहेत. कुहूनाडी पायूपर्यंत जाऊन मूत्रत्याग आणि चित्रा नाडी शुक्रत्याग हे कार्य करते.

हे पुत्र ! आता षट्चक्राचे वर्णन ऐक - हा चक्रसमूह प्राणप्रवाहाचे केंद्रस्थान आहे. विविधस्थानात मनाचा संयम करण्याने विविध प्रकारची शक्ति प्राप्त होत असते. षट्चक्राशिवाय आणखी काही गुप्तचक्रे आहेत. सर्व मिळून नऊ चक्रे आहेत. यात सहा मुख्ये आहेत. या सर्वांहून भिन्न असे सहस्रार परब्रह्माचे स्थान आहे. इथे पोचल्यावर योग्याच्या योगक्रियेची समाप्ती होते.

मूलाधारचक्र

हे गुह्येंद्रियाच्या दोन बोटे वर आणि उपस्थाच्या दोन बोटे खाली मूलाधार नामकचक्र अथवा पद्म विद्यमान आहे. यात चार दले असून ती रक्तवर्ण आहेत. मूलशक्तीचा अर्थात कुंडलिनी शक्तीचा आधार असे हे स्थान असल्यामुळे त्यास मूलाधारचक्र म्हणतात. या चक्राच्या कर्णिकेत वज्रा नाडीच्या मुखाशी एक त्रिकोणी योनी मंडळ असून ते विद्युच्छक्तीप्रमाणे प्रकाशमान आहे. हे मंडळ कामरूपपीठ या नावाने प्रसिद्ध आहे. या योनी मंडळाच्या डाव्या कोनात इडा, उजव्या कोनात पिंगला आणि मध्यस्थानी सुषुम्ना नाडी आहे. त्याच्या मध्यभागी ब्रह्मनाडीच्या मुखाशी रक्तवर्ण आणि कोटिसूर्य ज्योतिसम दीप्तिशाली स्वयंभू लिंग आहे.

नूतन विद्युत्मालेसारखी अतिसूक्ष्म कुण्डलिनी शक्ति सर्पवत् साडेतीन वेटोळ्यांनी या भूलिंगाच्या भोवती लपेटून शिरावर झोपलेली आहे. दिसण्यात ती शंखाच्या आवर्तनासारखी आहे. सर्व जीवंत प्राण्यांमध्ये ती विद्यमान आहे. हिच्या प्रकाशाने सगळे ब्रह्मांड प्रकाशमान् होते.

नित्य ज्ञानदात्री, अतिसूक्ष्म, नित्यानंदरूपिणी, विद्युत्मालेसमान,

परमश्रेष्ठ कला अर्थात चित्शक्ति कुंडलिनी मध्येच विराजमान असते. सद्गुरूंच्या कृपेने ही कुंडलिनी जागृत झाल्यावर साधनांनी हळूहळू सर्वश्रेष्ठ प्रज्ञेचा लाभ होतो. याच कुंडलिनीच्या जागण्याने मानवी जीवनाची परिपूर्णता होते. मूलाधारादि पद्मसमूह अधोमुख, अविकसित आहे. परंतु कुंडलिनीच्या जागरणाने पद्मसमूह ऊर्ध्वमुख होऊन विकसतो. कोणी हे पद्मसमूह सर्वतोमुख असल्याचे म्हणतात. जे या मूलाधार चक्रात किंवा पद्मात कुंडलिनी शक्तीचे ध्यान करतात ते श्रेष्ठ, सर्व- शास्त्रवेत्ते बनू शकतात. ते निरामय आणि विशुद्ध स्वभावाचे बनून गद्य-पद्यादि रचनांनी गुरुदेवांची स्तुती करण्यास समर्थ होतात. याच चक्रास किंवा पद्मास भूलोक म्हणतात.

स्वाधिष्ठानचक्र

मूलाधारचक्र किंवा पद्माच्यावर लिंगमुखात सुषुम्नेच्या अंतर्गत चित्रिणी नाडीत कुंकवाप्रमाणे लाल रंगाचे षट्दल स्वाधिष्ठानचक्र विद्यमान आहे. हे पद्म विजेसारखे दैदिप्यमान् आहे. त्या पद्माचे अधिपति विष्णू आहेत. त्यांचा नीलवर्ण असून त्यांना चार हात आहेत. त्यांनी पीतांबर परिधान केला आहे. नवयौवन- संपन्न अशा विष्णुच्या छातीवर श्रीवत्स-कौस्तुभाची शोभा आहे. हेच सर्वांचे पालनकर्ते आहेत. यांच्या कडेवर नीलवर्णा चतुर्भुजा राकिनी नामक शक्ति आहे. जे या अधिष्ठानचक्राचे ध्यान करतात त्यांचे अहंकारादि रिपू नष्ट होतात. या चक्रासच भुवर्लोक म्हणतात.

मणिपूरचक्र

स्वाधिष्ठान चक्राच्यावर नाभिमूलात दहा दलयुक्त मणिपूरनामक पद्म आहे. याचा रंग मेघाप्रमाणे श्यामल असून त्याचे दशवर्ण नील आहेत. या पद्मात रक्तवर्ण त्रिकोण अग्निमंडल शोभायमान आहे. या पद्माचे अधिपति रुद्र आहेत. त्यांचा वर्ण विशुद्ध कुंकुमासमान आणि देह भस्मभूषित आहे. त्यांना तीन नेत्र आहेत. ते वृद्ध असून सृष्टिसंहारक आहेत. त्यांना दोन हात आहेत. एका हाताने वर व दुसऱ्या हातात अभय

आहे. त्यांच्या कडेवर चतुर्भुजा श्यामवर्णी, पीतांबरी, नानालंकार विभूषिता, लाकीनिपीनामक त्याची शक्ति आहे. जे या चक्राचे ध्यान करतात, ते सृजन पालन आणि निधन करण्यास समर्थ होतात. त्यांच्या मुखकमलातून वाग्देवी सदैव प्रकाशित होते. याच पद्मात ब्रह्मग्रंथी वर्तमान आहे. तिचे भेदन होताना साधकाचे शरीर कृश होते. पोटदुखी वगैरे सुरू होते. या आजारपणात औषध वगैरे न घेता याच पद्मात ध्यान केले पाहिजे. यामुळेच व्याधी दूर होतील. या मणिपूर-चक्रात ध्यान धरून जपादि करण्याने मंत्राच्या कंपनाचा अनुभव शीघ्र येतो. मन क्रमशः शांत होते. या स्थानास मन एकाग्र करून जपादि केल्याने अग्निबल वाढते. अजीर्णादि विकार दूर होतात. शरीर रसशून्य होते. शरीर रसशून्य झाल्यास लघवी, मलत्यागही कमी होतो. या स्थानात मन एकाग्र केल्यास नाद ऐकू येतात. याच मणिपूरचक्रास स्वर्गलोक म्हणतात.

अनाहतचक्र

मणिपूर चक्राच्या वर हृदयात बारा दलांचे अनाहत चक्र आहे. याचा वर्ण तांबूस आहे. या पद्माची अधिपति देवता ईशान अर्थात् ईश्वर आहे. हे तीनही लोकात वास्तव्य करणाऱ्यांना अभयदान व वरदान देणारे आहेत. त्यांचा रंग शुभ्र आहे. त्यांची पत्नी विद्युत्समान पीतवर्णा, त्रिनेत्रा, अलंकारविभूषिता, कपालमालाधारिणी, चतुर्भुजा आणि योगिजनांचे कल्याण करणारी काकिनी नामक शक्ती असून ती त्यांच्या कडेवर आहे.

या पद्मात सुवर्णासमान प्रकाशमान बाणनामक शिवलिंग असून त्याच्या मस्तकात तेजोमय अतिसूक्ष्म अर्धचंद्राकृती मणी आहे. त्यात वायुहीन दीपशिखाकार श्वेतवर्ण हंसबीजाचे प्रतिपाद्य आणि अहंकाराचे आश्रयस्थान असलेले एक विशेष तेज आहे. ज्याला आपण जीवात्मा म्हणतो. हाच सुख दुःख आणि कर्मफले भोगीत असतो. सद्गुरुकृपेने या ज्योतीचे दर्शन करून तिच्यात मनः संयम करण्याने शोक मोहादींचा नाश होतो. म्हणूनच या ज्योतीस विशोका म्हणतात.

हे पद्म कल्पवृक्षासारखे फलप्रद आहे. ज्याप्रमाणे कल्पतरूपासून इच्छित वस्तू प्राप्त होते तद्वतच सगुणोपासकास या ठिकाणाहून इच्छित वस्तूची प्राप्ती होते. याच ठिकाणाहून आघाताशिवाय नादनिर्मिती होते. म्हणून याला अनाहत पद्म म्हणतात. इथेच शब्दब्रह्माचे स्थान आहे. म्हणजे ॐ काराचे स्थान आहे.

या पद्मात विष्णुग्रंथी वर्तमान आहे. या पद्माच्या भेदनकालात थोडे कष्ट होतात. या पद्मास महर्लोक म्हणतात. याला पूर्णगिरिपीठसुद्धा म्हणतात. या पद्माचे ध्यान केल्याने वाक्पतित्वाचा लाभ होतो. साधक सृजन, पालन आणि संहार करण्यास समर्थ होतो. तो योग्यांमध्ये श्रेष्ठ आणि जितेंद्रिय होऊ शकतो. त्याला अत्युत्तम कवित्वशक्ति आणि परकायाप्रवेशाची शक्ति प्राप्त होते.

विशुद्धनामकचक्र

अनाहत चक्राच्यावर कंठस्थानात सोळा दलाचे विशुद्ध नामक चक्र आहे. त्याचा रंग धूम्रवर्ण आहे. या पद्माच्या मध्यभागी पूर्ण चंद्राप्रमाणे गोलाकार आकाशमंडल आहे. या चंद्रमंडलाच्या मध्यभागी स्फटिकासमान बीज असून त्याची प्रतिपाद्य देवता आकाश आहे. ही देवता चमकणाऱ्या गजावर आरूढ आहे. तिचा वर्ण शुक्ल असून हात चार आहेत.

त्याच्या मांडीवर पद्माचे अधिपति सदाशिव आहेत. यांची तीन मुखे असून प्रत्येक मुखास तीन नेत्र आहेत. त्यांना दहा हात असून त्यांनी व्याघ्रचर्म परिधान केले आहे. यांना अर्धनारीश्वर म्हणतात. त्यांच्या कडेवर त्यांची अर्धांगिनी चतुर्भुजा शाखिनी नामक शक्ति आहे. पीतांबर परिधान केला असून चंद्रातून निघणाऱ्या सुधेच्या प्राशनाने त्या सदोदित पुलकित असतात.

या पद्माच्या कर्णिकेत निष्कलंक विशुद्ध चंद्रमंडल आहे. हेच शुद्ध मन साधकाच्या मोक्षाचे द्वार आहे. या साधनद्वारावर स्थिरता आल्यास मन आकाशासारखे विशुद्ध होते. म्हणूनच याला विशुद्धिचक्र म्हणतात.

या पद्मात मनाचा संयम करून जर योगी रागावला तर त्रिभुवन विचलित होईल. जे नेहमी या पद्माचे ध्यान करतात ते कवी, वाग्मी, महाज्ञानी, शांतचित्त, निरोगी, शोकहीन आणि दीर्घजीवी होतात. या पद्मास जनलोक म्हणतात. याच पद्मात जालंधरनामक पीठ वर्तमान आहे.

ललनाचक्र

विशुद्धचक्रावर टाळूच्या मूळात ललनाचक्र आहे. हे चक्र रक्तवर्ण असून द्वादशदलयुक्त आहे. या चक्रात अमृतस्थाली आहे. ह्या चक्राच्या किंवा पद्माच्या बारा दलात यथाक्रम श्रद्धा, संतोष, स्नेह, दया, मान, अपराध, शोक, खेद, अरती, संभ्रम, ऊर्मि आणि विशुद्धता या बारा वृत्ती आहेत. या चक्रात ध्यान केल्याने उन्माद, ज्वर आणि पीडादि रोग नाहीसे होतात.

आज्ञाचक्र

दोन्ही भुवयांच्या मध्यभागात आज्ञाचक्र आहे. याठिकाणी मन संयम केल्यास दैवीवाणीचा लाभ होतो. म्हणूनच याला आज्ञाचक्र म्हणतात. हे शुभ्रवर्ण असून योगी लोकांचे ध्यानस्थान आहे. या दलात प्रवृत्ती आणि निवृत्ती नावाच्या दोन वृत्ती आहेत. त्यांचे दोन हात आहेत. इथेच विद्यामुद्रा, कपाल, डमरू आणि जयमालाधारिणी चतुर्हस्ता षडानना हाकिनी नामक शक्ति आहे. या पद्माच्या कर्णिकेचे तीन गुण आहेत. ही योगिरूपिणी असून तिच्या तीनही कोनात अनुक्रमे ब्रह्मा, विष्णू व महेश आहेत. या कर्णिकेचा वर्ण शुभ्र आहे. हिच्या मध्यभागात इतरनामक शिवलिंग आहे. हे पद्म इच्छाशक्तीचे स्थान आहे. याचा अधिष्ठाता परमात्मा आहे. या स्थानात मन संयम केल्यास प्रगाढ इच्छाशक्ती उत्पन्न होते आणि सृजन पालन व संहारशक्ति त्याला प्राप्त होते. सर्व विविध पद्माच्या ध्यानाने जी फले प्राप्त होतात ती सर्व या एका पद्माच्या ध्यानातूनही प्राप्त होतात.

या पद्मात रुद्रग्रंथी आहे. या रुद्रग्रंथीच्या भेदनाच्या वेळी

साधकाचा आहार कमी होतो. मलमूत्रादि अल्प होतात. आहार कमी झाल्याने शरीर दुर्बल न होता कांतिवृद्धी होते. या पद्माचे भेदन झाल्यास कुंडलिनी शक्ति अनायासेही सहस्रारात परमशिवाला मिळते.

या पद्माचे भेदन झाल्यास भ्रूमध्य किंवा कपाळ भयानकपणे टपकते. असे वाटते की, वज्रासारखी एखादी वस्तू बोचते आहे, भ्रूमध्य कदाचित आता फुटेल. याचवेळी नाना प्रकारच्या क्रियाही होतात.

साधारणत: लोक वक्ष:स्थलासच हृदय समजतात. परंतु आज्ञापद्मास हृदय म्हणतात. हे सगळ्यांना ठाऊक नसते. हे आज्ञापद्म इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना नाड्यांच्या मीलनाचे स्थान आहे.

मूलाधारातून अलग होणाऱ्या या नाड्या इथेच एक दुसरीस मिळतात. इडा ही गंगा, पिंगला ही यमुना व सुषुम्ना ही सरस्वती असून या पद्मस्थानकास युक्त त्रिवेणी म्हणतात. याचे दुसरे नाव तीर्थराज असून त्याला तपोलोक म्हणतात.

मनश्चक्र

आज्ञापद्माच्या थोडे वर मनश्चक्र आहे. हे मनाचे स्थान आहे. या मनश्चक्रात ज्ञान आणि ज्ञेयस्वरूप अंतरात्मा विराजमान आहे. तो दीपशिखेच्या आकाराचा आहे. इथेच वर्णरूपी ब्रह्म विराजमान आहे. ते सुवर्णवत् प्रकाशमान् आहे. त्याच्यावर एक तेज:पुंज बिंदू आहे आणि त्याच्यावरच्या भागी शुभ्रवर्णी चंद्रमासम नाद शिवलिंग आहे. या मनश्चक्राचे सहा दल आहेत आणि त्यात शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध व स्वप्न या वृत्ती आहेत. यापैकी काही साधे, काही लाल आणि काही पीतवर्णी आहेत. घड्याळाच्या काट्याप्रमाणे मन ज्यावेळी ज्या दलात जाईल त्यावेळी त्या त्या वृत्तीचे सृजन होते.

सोमचक्र

मनश्चक्राच्या वर सोमचक्र आहे. या चक्राचे षोडश दल आहेत. कृपा, मृदुता, धैर्य, वैराग्य, धृति, संपद्, हास्य, रोमांच, विनय, ध्यान,

सुस्थिरता, गांभीर्य, उद्यम, अक्षोभ, औदार्य आणि एकाग्रता. या त्या सोळा कला आहेत. या सोमचक्रात मनाची एकाग्रता झाल्यास हे सर्व दृढ होतात.

या सोमचक्राच्यावर निरालंबपुरी आहे. कोणी यास शून्यस्थान म्हणतात. याच स्थानात तेज:संपन्न, जगत्साक्षिस्वरूप, अव्यय, ज्योर्तिमय, ईश्वराचा साक्षात्कार होतो. यालाच उड्ड्यानाख्य महापीठ म्हणतात. इथे मन स्थिर झाल्यास देहबोध रहात नाही. साधकास आपण आद्यंतरहित, चित्तशून्य असल्याचे वाटते व मनास आनंद प्राप्त होऊन ते आनंदमग्न रहाते.

सहस्रारपद्म

मूलाधारस्था कुण्डलिनी ज्यावेळी वर वर्णित केलेल्या नऊ चक्रांचा भेद करून सहस्रारात परशिव किंवा परब्रह्मच्या मीलनानंतर सर्ववृत्ती निरोधरूप असम्प्रज्ञात किंवा निर्विकल्प समाधीची प्राप्ती होते, त्याचवेळी समाधीयोग साधकास अद्वैत स्वरूपात स्थान प्राप्त करवून देतो. त्यावेळी मी-तू-तो-हे काही शिल्लक रहात नाही. हेच 'ब्रह्मैव केवलं' आत्यंतिक दु:खनिवृत्तीचे मूळ आणि परमानंद प्राप्तीचे स्थान आहे.

या शून्य स्थानातील कुंडलिनी शक्ति व परम शिवाच्या मीलनानेच सर्व वृत्तिनिरोध होतो. या स्थानास शिवभक्त शिवस्थान, विष्णुभक्त परमपुरुष हरीचे स्थान, देवीभक्त शक्तीचे स्थान आणि ऋषिमुनी प्रकृतिपुरुषाचे निर्मल स्थान म्हणतात. याच स्थानात अतिसूक्ष्म अमा नावाची चंद्राची श्रेष्ठ षोडशी कला विद्यमान् आहे. दीप्तिमती व सतत प्रकाशशाली अशी ती असून रक्तवर्णा व अधोमुखी आहे. उर्वरित पंधरा कलांची क्षय वृद्धी होते. शिवाय या षोडशी कलेत उर्वरित पंधरा कलांमध्ये जे आहे तेही सर्व विद्यमान् आहे.

एक गोष्ट लक्षात ठेवावी की, कुंडलिनी शक्ति सहस्रारात जाऊन पोहोचल्यानेच सर्व वृत्तिनिरोध होत नाही. ज्याप्रमाणे गुरुकृपेने

कुण्डलिनी शक्तीचे जागरण झाल्यानंतर सुषुम्ना मार्गास परिष्कृत करण्यासाठी नाना प्रकारच्या हठक्रियादि करविते आणि पथपरिष्कृत होताच कोठल्याही व्यत्ययाव्यतिरिक्त सहस्रारात प्रवेश करते, तसेच ती शक्ति सहस्रारात पोहोचल्यानंतरसुद्धा निर्दिष्ट स्थानकापर्यंतचा मार्ग परिष्कृत करण्याकरिता विविध प्रकारच्या प्राणक्रिया घडत असतात. प्राणाची नानाविध स्पंदने होतात. या सर्व गोष्टी अनुभवानेच लिहिलेल्या आहेत. यावेळी मन स्वभावत: शरीरात रहात नाही. फक्त नित्य नव्या नव्या ज्ञानाचा अनुभव येतो. इथे केवल अरूपाचेच ज्ञान होते. त्यावेळी मूर्खसुद्धा पंडित होतो. म्हणजे शुद्ध प्रज्ञेचा उदय होतो. मग ती प्रज्ञा सगळ्यांच्या अंत:स्थानात असलेल्या आत्मवस्तूस प्रकाशित करते. अशा अनुभूतिसंपन्न मनुष्याच्या समोर शास्त्रेसुद्धा पराभूत होतात.

प्राणस्पंदनाबरोबर असा अनुभव येतो की, अत्यंत गंभीर असा 'ॐ' चा ध्वनी होत आहे. त्याचे माधुर्य लेखणीने किंवा वाणीने स्पष्ट करता येत नाही. फुलांतील माधुर्य शोधण्याआधी मधमाशी गुणगुणते आणि योग्य स्थानावर मधुप्राशनाकरिता बसताच नि:शब्द होते, तद्वतच महाप्राणस्वरूपिणी कुण्डलिनी शक्ति मधुर ॐ ध्वनी करीत रसस्वरूप परमशिव किंवा परब्रह्मात विलीन होऊन नि:शब्द होते. हाच ब्रह्मभाव आहे. हीच साधकाची निर्गुण ब्रह्मस्वरूपस्थिती आहे. या स्थितीनेच साधक पुन: पुन: जन्ममृत्युरूप दु:खाच्या बीजांचा विध्वंस करू शकतो.

- हरि: ॐ तत् सत् -

॥ ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति: ॥

॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु ॥

- समाप्त -