

# जीवनमुक्तीचा मार्ग

लेखक  
स्वामी दत्तावधूत



ॐ वनिता बुक्स  
मुंबई - ४०००१२.

## ॐ वनिता बुक्स

- पुष्प बारावे  
प्रथमा आवृत्ती : १९९९  
द्वितीय आवृत्ती : २००२  
तृतीय आवृत्ती : २०११  
चतुर्थ आवृत्ती : गुढीपाडवा, २१ मार्च २०१५
- सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन
- प्रकाशक :-  
ॐ वनिता बुक्स  
बी-२१३, सात आसरा सहकारी गृहनिर्माण संस्था  
(पानवाला चाळ), डॉ. एस्. एस्. राव मार्ग,  
लालबाग, मुंबई -४०००१२.  
दूरध्वनी : २४१८७३३९
- मूल्य : रु. १२०/-

## प्रस्तावना

“माझी हाडे व मांस पाहायला कशाला येता, रोज दोन तास ईश्वर चिंतन करा व परोपकार करा. अनेक वर्षे असे केल्यावर तुमचे तुम्हाला कळून येईल, मी कोण आहे !”

दशनिच्छू भाविकांना असे सांगून हाकलून लावणाऱ्या स्वच्छंद स्वामी दत्तावधूतांचे हे बारावे पुस्तक ! त्यांची पुस्तके वाचताना हे लक्षात येते, की त्यांच्या उदरात संपूर्ण मानव जातीच्या उद्धाराची अपार तळमळ आहे. अनेक वाचकांनी आम्हाला पुस्तक वाचताच दिव्य अनुभव आले, असे कळविले. काही सद्भाविकांनी आपल्या परिचितांना पुस्तकाच्या प्रती भेट दिल्या.

अमेरिकेतील एका मुलीने आम्हाला दूरध्वनी करून असे कळविले की, स्वामी दत्तावधूतांचे पुस्तक मी ज्या ज्या वेळी विकले त्या त्या वेळी मला दिव्य अनुभव आले. कालच मला महाअवतार बाबांनी स्वप्नात येऊन दर्शन दिले व असेच ईश्वरी कार्य करत राहा म्हणून आशीर्वाद दिला.

हा ग्रंथ तपासण्याचे कार्य चालू असताना आम्हाला आणखी एका भक्ताने कळविले की, त्याला अक्कलकोट स्वामींनी स्वप्नात दर्शन दिले व आशीर्वाद दिला.

असंख्य वाचक व त्यांचे असंख्य अनुभव, या अनुभवांचाच एक ग्रंथ होईल. अनेकांनी आम्हाला आपले अनुभव कळविले. लोक पुन्हा पुन्हा ग्रंथ वाचन करित आहेत व प्रत्येक वेळी त्यांना नवीन अनुभव येत आहेत. आम्हाला फक्त ईश्वरी कार्य करायचे आहे. तेही प्रसिद्धीपासून दूर राहून.

या ग्रंथात स्वामी दत्तावधूतांनी योगाचे अंतरंग उघडून दाखविले आहे. महाअवतार बाबांच्या क्रियायोग साधनेतील काही सुरुवातीच्या साधना यात उघड केल्या आहेत. याचा साधकांना निश्चितच लाभ होईल.

पुस्तकाद्वारे ज्ञानदानाचे हे ईश्वरी कार्य स्वतः ईश्वरच करत आहे. येथे लेखक, प्रकाशक, वाचक व वितरक सारेच निमित्त आहेत.

प्रकाशक

## अनुक्रमणिका

१. प्रयोजन .....	७
२. गुरुची आवश्यकता .....	११
३. नियम .....	१४
४. अंतर्मुखता .....	१९
५. जागरूकता .....	२५
६. ध्यानम् .....	२७
७. ज्योती ध्यान .....	३२
८. अग्नी ध्यान .....	३८
९. सूर्य ध्यान .....	४०
१०. चंद्र ध्यान .....	४२
११. भ्रुमध्य ध्यान .....	४४
१२. नासाग्र दृष्टी .....	४६
१३. नाभी ध्यान .....	४८
१४. चंद्र-सूर्य-ध्यान .....	५४
१५. सोऽहम् हंसः ध्यान .....	५६

१६.	आंतरत्राटक .....	५८
१७.	शून्य साधना .....	६१
१८.	नादानुसंधान .....	६३
१९.	बिंदू ध्यान .....	६५
२०.	कला .....	६७
२१.	सहस्रारचक्र साधना .....	७२
२२.	सहज समाधी .....	७४
२३.	देवतादर्शन .....	७८
२४.	आत्म्यावरील आवरणे .....	८४
२५.	नाभी केंद्र .....	९५
२६.	प्राणायाम .....	१०६
२७.	योगसाधना .....	११४
२८.	वैश्वानरविद्या .....	१२०
२९.	परकायाप्रवेश .....	१२४
३०.	कायाकल्प .....	१२६
३१.	उपसंहार .....	१३५

## १. प्रयोजन

भारतवर्षामध्ये प्राचीन कालापासून आजपर्यंत अनेक सिद्धयोगी होऊन गेले. सिद्धयोग्यांची ही परंपरा भारतात आजतागायत चालू आहे. अक्कलकोटच्या स्वामी समर्थानी तर २०० हून अधिक सिद्धपुरुष निर्माण केले. या धरणीमातेवर त्यांनी सर्वांत जास्त उपकार केले ! असा महासिद्ध पृथ्वीतलावर हजारो वर्षांतून एकदाच प्रगट होतो. इ. स. ११४९ साली हरियानातील छेलाखेडा ग्रामी त्यांनी अवतार घेतला व जवळजवळ ८०० हून अधिक वर्षे त्यांनी भूतलावर कार्य केले. यापैकी १८५६ ते १८७८ अशी बावीस वर्षे त्यांनी अक्कलकोट येथे कार्य केले व या फक्त बावीस वर्षात त्यांनी दोनशेहून अधिक सिद्धपुरुष निर्माण केले. उरलेल्या इतर वर्षात त्यांनी कुठे, काय केले याचा काही इतिहास सापडत नाही. म्हणून स्वामी समर्थानी असंख्य सिद्ध निर्माण केले, असेच म्हणावे लागेल.

१९५० नंतर काळ असा काही पालटला की, १९८० पर्यंत आध्यात्मिक प्रांताचे बाजारीकरण झाले. या विषयावर जास्त काही न लिहिणे हेच योग्य ! हे बाजारीकरण मात्र आजतागायत चालू आहे. इ. स. २००६ नंतर ही परिस्थिती झपाट्याने पालटू लागली. जनता खऱ्या आध्यात्माचा शोध घेऊ लागली व इ. स. २०१० पासून आध्यात्माची लाट जगभर सुरू झाली.

तृषार्त आध्यात्मिक जीवांना यथोचित मार्गदर्शन मिळावे यासाठी श्री समर्थांच्या प्रेरणेनेच हा ग्रंथ लिहिला जात आहे. हे पाथेय बरोबर घेऊन आध्यात्माची वाटचाल सुरू करा ! योग्य प्रगती झाल्यावर पुढील मार्ग दाखविणारा कोणी तरी आपोआप भेटेल किंवा स्वप्नात मार्गदर्शन होईल.

आध्यात्मिक प्रगतीसाठी मानवी गुरुची आवश्यकता असतेच; परंतु त्यासाठी वणवण हिंडण्याची गरज नाही किंवा एखाद्या प्रसिद्धी पावलेल्या साधू पुरुषास शरण जाण्याचीसुद्धा गरज नाही. अशाने आध्यात्मात प्रगती न होता नुकसान होण्याची दाट शक्यता असते. कारण ज्या बँकेत तुमचे खाते आहे त्याच बँकेतून तुम्ही पैसे काढू शकता, तसेच तुमचा जन्मोजन्जमीचा जो कोणी तारक सदगुरु असतो, तो तुम्हाला योग्य वेळी भेटत असतो, म्हणून योग्यता प्राप्त झाल्यानंतर गुरु आपोआप भेटेल. तो पर्यंत या ग्रंथात सांगितलेल्या साधना करत राहा.



या ग्रंथातील सर्व साधना महाअवतार बाबांच्या क्रियायोगातील साधना असल्याने या साधना प्राणशक्तीवर आधारित आहेत. या साधना प्रथमदर्शनी जरी सोप्या वाटत असल्या तरी विशिष्ट योग्यतेशिवाय या साधना करणे शक्य होणार नाही.

जे लोक फक्त पोटासाठीच जगतात, जे लोक खूप स्वार्थी आहेत, स्वार्थासाठी जे लोक साधू-संतांकडे जातात, जे लोक कंजूस आहेत, जे दानधर्म-परोपकार करत नाहीत, जे स्वतःशीच व ईश्वराशी प्रामाणिक नाहीत, जे आळशी आहेत व खादाड आहेत, अशा लोकांसाठी हे पुस्तक नाही.

जे लोक सात्त्विक, निःस्वार्थ व परोपकारी, मोठ्या मनाचे आहेत, अशा लोकांनी परमेश्वराची प्रार्थना करून यातील साधना करावयास हरकत नाही.

साधना या नेहमी स्वबळावर व स्वतःच्या जबाबदारीवरच करावयाच्या असतात व साधनेतील यशासाठी ईश्वराचे आशीर्वाद असणे अतिशय आवश्यक असले, तरी साधकांनी यातील साधना स्वबळावर कराव्यात. लेखक अथवा प्रकाशकांशी या संबंधी काही पत्रव्यवहार करू नये. साधनेतील चांगल्या - वाईट अनुभवास लेखक अथवा प्रकाशक जबाबदार राहणार नाही. अहंकारी, क्रोधी, मत्सरी व इतरांचे वाईट चिंतन करणाऱ्या लोकांनी तर हे पुस्तक वाचूच नये !

ज्यांना खरोखर आध्यात्माची आवड आहे, आध्यात्मात प्रगती व्हावी अशी खरी तळमळ आहे, जे सतत परोपकार करत राहतात, जे दयाळू स्वभावाचे आहेत, जे नेहमी दुसऱ्यांना मदत करत राहतात, जे परोपकारी स्वभावाचे आहेत, मानवजन्माचे सार्थक व्हावे असे ज्यांना वाटते, ज्यांच्या मनात कसलाही स्वार्थ नाही, ज्यांचे प्रारब्ध शुद्ध आहे, ज्यांचे मन स्वच्छ आहे, अशा लोकांना आध्यात्मात प्रगती करून देण्यास हे पुस्तक बरीच मदत करेल.

या पुस्तकातील साधना करण्यासाठी दररोज किमान सकाळ संध्याकाळ एक-एक तास इतका वेळे देणे आवश्यक आहे. याहून जास्त वेळ देता आला तर अधिक चांगले. शक्यतो साधनेची वेळ चुकवू नये. ठराविक वेळीच साधनेचा अभ्यास करावा. क्रमाक्रमाने साधना करत जाणे योग्य असते. सोपी वाटली म्हणून उगाचच वरच्या दर्जाची साधना अगोदर करू नये, क्रमाक्रमानेच पुढे जात राहावे.

प्रेम, करुणा, परोपकार व इतरांना आनंद देणे, या गोष्टी साधना किंवा तपस्या यांच्या इतक्याच महत्त्वाच्या असल्याने, इतरांना आनंद देण्याकरिताच जगावे.



## २. गुरुची आवश्यकता

परमार्थात गुरुचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. गुरुची कृपा सद्भक्ताला शून्य-महाशून्याच्या पलीकडे घेऊन जाते.

असंख्य सिद्धपुरुषांच्या अस्तित्वाने आपली भारतभूमी पावन झालेली आहे. महाराष्ट्रात सर्वांत जास्त सिद्धपुरुष होऊन गेले. महाराष्ट्रातील प्रख्यात सिद्धपुरुष अक्कलकोटनिवासी स्वामी समर्थ यांनी तर दोनशेहून अधिक सिद्धपुरुष निर्माण केले. याशिवाय शिर्डीचे साईबाबा, श्री गजानन महाराज (शेगाव), ताजुद्दीनबाबा (नागपूर), चिदंबर दीक्षित असे असंख्य सिद्धपुरुष महाराष्ट्रात होऊन गेले.

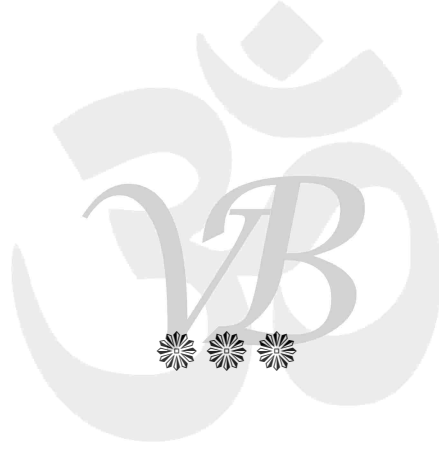
देवतात्मा हिमालयामध्ये महाअवतारबाबा, अनंगदेव, महातपा, परमहंस भृगुराम इत्यादी अनेक अमर (Ageless) सिद्ध आजही गुप्तरूपाने निवास करत आहेत. एखाद्या भाग्यवंतास त्यांचे दर्शन होते.

हे सर्व जरी खरे असले तरी गुरुच्या शोधार्थ वणवण भटकणे हे सर्वथैव चूक आहे. कारण ईश्वराने आपल्यासाठी ज्या गुरुची योजना केलेली असते, ते गुरु आपली योग्यता झाल्यानंतरच आपल्याला भेटतात. तो पर्यंत भेटत नाहीत. म्हणून योग्यता प्राप्त करण्यासाठी सतत साधना करत राहणे आवश्यक असते. योग्यता प्राप्त झाल्यानंतर चराचरांत भरून असणारे परमेश्वरस्वरूप सद्गुरु तुमच्या समोर प्रगट होतात किंवा स्वप्नात येऊन मार्गदर्शन करतात किंवा प्रत्यक्ष भेट होते. जोपर्यंत असे घडत नाही, तोपर्यंत तुम्ही जेथे आहात तेथेच बसून साधना करत राहा व आपली योग्यता वाढविण्याचा प्रयत्न करा.

ज्यांना कोणी मार्गदर्शक गुरु भेटलेला नाही, त्यांनी भगवान दत्तात्रेयांचा, अक्कलकोट स्वामींचा किंवा दुर्गा देवीचा फोटो ठेवून, त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवून, त्यांना प्रार्थना करून या ग्रंथात सांगितलेल्या साधना करण्यास प्रारंभ करावा.

या अध्यायामध्ये ज्या सिद्धपुरुषांची नावे लिहिलेली आहेत त्या सर्वांचे एकदा तरी स्मरण करावे व साधनेत यश देण्यासाठी प्रार्थना करावी, तसेच भगवान दत्तात्रेय व दुर्गा देवीचेही स्मरण करावे. यासाठी 'दुर्गास्तोत्र' व 'दत्तस्तोत्र' पाठ करून ठेवावे. साधनेपूर्वी; तसेच साधनेमध्ये व साधना पूर्ण झाल्यानंतर ही स्तोत्रे जरूर म्हणावीत. असे केल्याने परमेश्वरच आपल्या साधनेकडे

लक्ष पुरवितो व साधनेत प्रगती होऊ लागते. जसजशी साधनेत प्रगती होऊ लागते, तसतशी साधकावर बंधने वाढत जातात. काही बंधने तर अशी असतात, की ती पुस्तकात लिहिणे योग्य ठरत नाही. कारण ही बंधने साधकावर त्याच्या साधनेतील अनुभवानुसार आपोआप येत असतात, तरीपण मुख्य नियमांची माहिती देत आहे.



### ३. नियम

#### एक

ईर्ष्या, द्वेष, मत्सर करणाऱ्या लोकांना; तसेच इतरांवर जळणाऱ्या कपट, कारस्थान करणाऱ्या, दुष्ट व धूर्त लोकांना योगसाधनेत यश येत नाही.

ज्यांना खूप राग येतो व जे दुसऱ्यांवर राग धरून राहतात, जे स्वार्थी व लोभी आहेत, अशा लोकांना योगसाधनेत यश येत नाही.

वरील प्रकारच्या प्रवृत्ती असणाऱ्या लोकांनी या साधनेकडे वळू नये, अन्यथा दुष्परिणाम होण्याची शक्यता अधिक आहे.

#### दोन

ज्यांच्या कुंडलीमध्ये नकारात्मक कालसर्पयोग आहे, अशा लोकांनीही या साधना करू नयेत; परंतु ज्यांच्या कुंडलीत

सकारात्मक कालसर्पयोग आहे, अशा लोकांनी या साधना करायला हरकत नाही.

### तीन

ज्यांना भूत-पिशाचांची; तसेच जलअप्सरांची बाधा आहे, अशा लोकांनी या साधना करू नयेत. अतिशय मूढ व अज्ञानी लोकांनीही या साधना करू नयेत. ज्यांच्या मनात खूप वाईट विचार येतात व जे लोक दुसऱ्याच्या वाईटाचे विचार करतात, अशा लोकांनीही या साधना करू नयेत.

### चार

परोपकारी, प्रेमळ, सात्त्विक वृत्तीच्या लोकांनीच या ग्रंथातील साधना कराव्यात.

या साधना सुरू केल्यानंतर दानधर्मात वाढ करावी. दररोज कुठल्या ना कुठल्या प्रकारे इतरांना मदत करत रहावे, प्रेमाने वागावे, भूतदया करावी. सर्व प्राणिमात्रांवर प्रेम करत रहावे. गोरगरीब, अनाथ, अपंग, वृद्ध व रुग्ण यांच्याविषयी सहानुभूती बाळगावी, मुक्या प्राण्यांवर दया करावी व त्यांना खाऊ घालावे.

या गोष्टी दिसावयास जरी सामान्य असल्या, तरी यात फार गूढ अर्थ दडलेला आहे किंबहुना या गोष्टी आध्यात्माचा पाया

आहे हे लक्षात ठेवावे.

### पाच

साधना शक्यतो एकांतात करावी. साधना करताना कुठल्याही प्रकारचा अडथळा येणार नाही, याची दक्षता घ्यावी. साधना चालू असताना साधनेच्या जागेत कोणालाही येऊ देऊ नये. पुष्कळ वेळा असे घडते की, साधक साधना करीत असताना अचानक येथे कोणी गेल्यास त्याला काहीतरी भयंकर दृश्य दिसते, यामुळे साधकाची साधना खंडित होते व पुन्हा पहिल्यापासून साधना करावी लागते. याशिवाय पाहणारा मनुष्य जर घाबरला, तर त्याच्यावर उपाय करावे लागतात ते वेगळेच, म्हणून साधना करताना कसलेही विघ्न येणार नाही, याची दक्षता घ्यावी.

### सहा

एखाद्या देवतेचे कवच पाठ करून ठेवावे व साधनेपूर्वी ते जरूर म्हणावे.

साधनेला बसल्यावर साधना पूर्ण होईपर्यंत मध्येच उठू नये. साधना करताना पोट हलके असावे.

जेवल्यानंतर चार तास साधना करू नये; परंतु एखाद्या



देवतेचे नामस्मरण करायला हरकत नाही.

### सात

मोठेपणाची अपेक्षा करू नये. लोकांनी मानसन्मान द्यावा, अशी अपेक्षा करू नये. लोकांकडून मानसन्मान अथवा कौतुकाची अपेक्षा करणे म्हणजे स्वतःची पुण्याई गमावून बसणे. साधनेने वाढणारी पुण्याई काही काळपर्यंत जपणे आवश्यक आहे. अन्यथा लोक पुण्याई लुटून नेतात व पुण्य संपले की निंदा करतात.

### आठ

साधकाने सतत जागरूक राहायला हवे, आंतरबाह्य दक्ष राहावयास हवे. अशा प्रकारे साधना करत असताना एक वेळ अशी येते, की साधक मुक्त होतो. म्हणजे मायेच्या बंधनातून तो मुक्त होतो. माया त्याला फसवू शकत नाही. असे झाल्यानंतर मग लोकोद्धाराचे कार्य करावयास हरकत नाही; परंतु जोपर्यंत साधक मायेच्या बंधनामध्ये अडकलेला आहे, तोपर्यंत त्याने इतरांना मुक्त करण्याचा आव आणू नये.

### नऊ

काही साधक असे असतात, की ज्यांनी पिशाच विद्या हस्तगत केलेली असते, त्या विद्येच्या बळावर असे लोक मर्यादित प्रमाणात चमत्कार करून दाखवू शकतात. सात्त्विक साधकाने अशा लोकांपासून दूर राहणे योग्य असते, कारण असे लोक सात्त्विक साधकाने जमा केलेली पुंजी खेचून घेतात.

### दहा

साधनेत जसजशी प्रगती होऊ लागते तसतशी अंगी पवित्रता येऊ लागते. या पवित्रतेला जपणे अतिशय आवश्यक असते. अतिशय कष्टाने मिळविलेली ही पवित्रता क्षुल्लक कारणाने नष्ट होऊ शकते. यासाठी प्रत्येक साधकाने तारतम्यानुसार योग्य ते उपाय करावेत; परंतु यात पावित्र्याचा गाजावाजा करू नये.

एकंदरीत साधकाने आंतरबाह्य जागरूक असावे लागते. प्रत्येक गोष्टीवर जो विजय मिळवितो व आध्यात्मात पुढे पुढे सरकतो, त्याला साधक असे म्हणतात.



## ४. अंतर्मुखता

आध्यात्मात प्रगती होण्यासाठी अंतर्मुखतेची अत्यंत आवश्यकता असते. यासाठी साधकाने अंतर्मुखतेची सवय लावावी. अंतर्मुखतेची सवय इतकी प्रगाढ व्हावयास हवी की, एक दीर्घ श्वास घेतल्याबरोबर मन अंतर्मुखतेच्या धुंदावस्थेत मग व्हावयास हवे ! जेव्हा हे जमू लागेल तेव्हा पुढील प्रगती होणे शक्य होईल.

अंतर्मुखतेचा अभ्यास पुढीलप्रमाणे करावा :-

डोळे अर्धवट मिटावेत, मान थोडी पुढे झुकवावी, डोळ्यांसमोर एखाद्या देवतेचे किंवा सत्पुरुषाचे चित्र ठेवावे, अन्यथा ॐ ठेवावा. यापैकी काहीच पसंत नसेल, तर एखाद्या जाड कार्डावर रुपयाच्या आकाराचा एक गोल लाल रंगाने काढावा व त्याकडे पहात राहावे.

दररोज तीन मिनिटे सकाळी व तीन मिनिटे संध्याकाळी ही

साधना करावी. दर आठवड्याला दोन-दोन मिनिटे वाढवत जावीत. सहा महिन्यांमध्ये दररोज पंधरा ते वीस मिनिटांपर्यंत ही साधना करावी. पंधरा ते वीस मिनिटे एकाच बिंदूवर लक्ष केंद्रित करता येऊ लागले, की अंतर्मुखतेच्या दिशेने मनाचा प्रवास सुरू होतो. मन हळूहळू शांत होत आहे, असा अनुभव येऊ लागतो. मनातील विचारांची गर्दी कमी होऊ लागते. नको असलेले विचार काढून टाकता येऊ लागतात. थोडाफार मनःशंतीचा अनुभव येऊ लागतो.

दररोज पंधरा ते वीस मिनिटे एकाच बिंदूवर ध्यान करावे. अशा रीतीने १२१ दिवस साधना केल्यानंतर वर लिहिलेले अनुभव येऊ लागतात.

रात्रीच्या वेळी आपल्या खोलीमध्ये अंधार करून बसावे व आपल्यासमोर एक उदबत्ती लावून ठेवावी. रात्रीच्या अंधारात चमकणाऱ्या उदबत्तीच्या अग्निबिंदूकडे पहात राहावे. याप्रमाणे उदबत्ती संपेपर्यंत पाहावे. दररोज रात्री ही साधना करावी. १२१ दिवस अशा प्रकारे साधना केली असता, खूप चांगले अनुभव येतात.

मन एकाग्र होऊ लागते. मनाला आनंद होऊ लागतो. सलग एक वर्ष साधना केल्यानंतर मनात धरलेल्या इच्छा पूर्ण होऊ लागतात. पुष्कळ वेळा पुढे काय घडणार, याची आगाऊ सूचना

मिळते. एखादी व्यक्ती भेटावी, अशी इच्छा केल्यास त्या व्यक्तीचे पत्र येते. तिच्याकडून काही तरी खुशाली ऐकायला मिळते. त्या व्यक्तीचा फोन येतो अथवा ती स्वतः येऊन भेटते. एखादा पदार्थ खाण्याची इच्छा झाल्यास तो पदार्थ खायला मिळतो. अशा प्रकारे छोट्या छोट्या इच्छा पूर्ण होतात; परंतु साधकाने कसलीही इच्छा करू नये.

साधक इच्छा करू लागल्यास मायेचा प्रभाव त्याला आपल्या जाळ्यात खेचतो व इच्छा, आशा, आकांक्षा यांच्या जाळ्यात तो अडकतो व आध्यात्मिक प्रगती खुंटते, म्हणून साधकाने हे लक्षात ठेवावे की, त्याला इच्छेच्या पलीकडे जायचे आहे व निरिच्छ व्हायचे आहे.

वर वर्णन केलेल्या साधना करीत असतानाच मनावर लक्ष ठेवण्याचाही अभ्यास सतत करत राहावे. येता-जाता, देता-घेता, खाता-पिता, वाटेने चालत असताना, सर्व प्रकारची कर्मे करत असताना आपले सर्व लक्ष मनावर केंद्रित करावे.

ही अवस्था सर्वसाधारणपणे अशी आहे की..., 'एखाद्या खोलीचा प्रथम आपण दरवाजा उघडतो. एक-दोन पावले आत टाकतो व स्वीच ऑन करून लाइट लावतो. खोली प्रकाशाने झगमगून उठते. या प्रकाशात आपण अनेक प्रकारची कामे करतो. अगदी तसेच एक क्षणभर मन एकाग्र करावे व त्या मनाला

विचारावर लक्ष ठेव म्हणून सांगावे.' एकदा का हे जमले की, सर्व प्रकारची कामे करत असतानाही, प्रवास करत असतानाही अगदी सतत मनावर लक्ष ठेवणे शक्य होते.

शरीराने सर्व प्रकारचे उद्योग करायचे; पण मनाला मात्र पूर्ण निर्विचार ठेवायचे हे जमू लागल्यानंतर लिहिताना, बोलताना व भांडतानाही मनाला पूर्ण निर्विचार ठेवणे जमू लागते.

ही साधना सूक्ष्म शरीरातील साधना आहे. सूक्ष्म शरीरात राहूनच ही साधना करणे शक्य होते. जोपर्यंत ही साधना जमत नाही, तोपर्यंत याच पुस्तकात सांगितलेल्या इतर साधना कराव्यात. ही साधना जमली की, तुमचा प्रवेश सूक्ष्म शरीरात झाला असे समजावे. म्हणून हे लक्षात ठेवावे की एक - दोन वर्षे इतर साधना केल्यानंतर या साधनेकडे लक्ष द्यावे, तो पर्यंत लक्ष देऊ नये.

मन पूर्ण निर्विचार करून सर्व प्रकारचे उद्योग, व्यापार शरीराने करण्याची क्षमता प्राप्त झाल्यानंतर मनाला एका विशिष्ट विषयावर केंद्रित करावे. असे केले असता ज्या विषयावर मन केंद्रित करू त्या विषयाचे संपूर्ण ज्ञान साधकाला होते व हे ज्ञान इतक्या उच्च कोटीचे असते, की त्याची तुलना इतर कशाबरोबरही करता येत नाही. अनेक विषयांचे ज्ञान साधकाला आपोआप होऊ लागते व साधक सारस्वत बनतो. सरस्वती त्यावर प्रसन्न होते.

ही अवस्था प्राप्त झाली असता काही गोष्टींची काळजी घेणे

अत्यंत आवश्यक असते.

१) साधकाला ज्यावर चिंतन करायचे आहे, तो विषय सात्त्विक व शुद्ध असावा. उदा. समजा साधकाने आनंद या विषयावर चिंतन सुरू केले, तर त्याला आत्म्याचे मूळ सच्चिदानंदमयी स्वरूप, या स्वरूपापासून तो कसा वेगळा झाला व आनंदाच्या शोधा प्रीत्यर्थ त्याने किती व कशाप्रकारे वणवण केली, व्यर्थ व निरर्थक गोष्टींपासून आनंद मिळविण्यासाठी त्याने कसकसे प्रयत्न केले, इत्यादी सर्व गोष्टींचे ज्ञान होईल व आनंदाचा खरा मार्ग त्याला सापडेल.

२) साधकाने जर मंत्रसिद्धी वगैरे विषयांवर चिंतन सुरू केले, तर त्याला मंत्रसिद्धी प्राप्त होण्याची शक्यता असते.

३) दोन-चार भुते जवळ बाळगून चमत्कार करून लोकांना प्रभावित करावे, असे जर साधकास वाटू लागले, तर या अवस्थेच्या साधकाला तेही शक्य होते.

एकंदरीत या अवस्थेला आल्यानंतर अनेक धोके निर्माण होण्याची शक्यता असते; पण ज्याला जीवनमुक्ती हवी असेल, त्याने चांगल्या वाईट दोन्ही गोष्टींचा त्याग करायला हवा, म्हणजे मनात शुभ विचारही नको, अशुभ विचारही नको. काही जाणून घेण्याची अथवा शिकण्याची वासनाही नको. सतत निर्विचार राहण्याचा प्रयत्न करायला हवा. मनावर लक्ष ठेवणे पण नको.

अशी अवस्था प्राप्त झाल्यावर मनाचे मनपण हरवून जाते. मन उन्मन होते व साधक जीवनमुक्त होतो.

मन जेव्हा विचार करणेच सोडून देते, तेव्हा एक प्रकारचा कैफ (intoxication) निर्माण होतो. हा कैफही पचविता आला पाहिजे. हा कैफ जो पचवितो त्याला जीवनमुक्ती तर प्राप्त होतेच, त्याचप्रमाणे सहजावस्थाही प्राप्त होते.

असा मनुष्य जगात राहतो, जगातील सर्व उलाढाली करतो; पण अंतर्दामी मात्र तो ईश्वराशी एकरूप झालेला असतो. त्याचे चित्त चैतन्य झालेले असते. त्याला काहीही मिळविण्याचे बाकी राहिलेले नसते. तो पूर्ण तृप्त असतो. असा मनुष्य खरा जीवनमुक्त असतो.





## ५. जागरुकता

‘योगसाधना म्हणजे स्वतःच्या अंतरंगात प्रवेश करणे.’

पुष्कळ लोक योगाच्या क्लासेसना जातात. थोडीफार आसने शिकतात व आम्ही योगा करतो, असे जगाला सांगतात; परंतु योग म्हणजे काय याची त्यांना अंधुकशीसुद्धा कल्पना नसते.

योग म्हणजे स्वतःच्याच अंतरंगात प्रवेश करून, स्वतःच्याच अंतरंगात प्रवास करत राहणे. अंतरंगात प्रवेश मिळणेच कठीण असते. एकदा अंतरंगात प्रवेश मिळाला, की पुढे मग फक्त प्रवास करत राहणे एवढेच बाकी राहते. यासाठी जागरुकतेची अत्यंत आवश्यकता असते.

सकाळी उठल्यावर अगदी अंधरुणात असताना आपल्या मनावर एक दृष्टिक्षेप टाकावा व मनात काय काय चालले आहे ते पाहावे. जे काही चालले असेल किंवा जे विचार मनात नाचत असतील त्या सर्वांना हाकलून लावावे. ते चांगले असोत अथवा

वाईट, विचारांना मनात थारा द्यायचा नाही. सर्व विचारांना पळवून लावून त्या जागी ॐ ला ठेवावे व ॐचा ध्वनी ऐकत राहावे व नंतर आपल्या कामाला लागावे. आपली नित्याची सर्व कामे करावीत. स्त्रियांनी स्वयंपाक, घरातील कामे करावीत. पुरुषांनी ऑफिसमध्ये व कारखान्यामध्ये जावे व तेथील आपली कामे करावीत. प्रत्येकाने आपली सर्व कामे करीत असताना, तसेच बोलत असताना, भांडत असताना, लिहीत असताना; आपले लक्ष मात्र अंतरंगावर ठेवावे. असे केले असता अंतरंग प्रकाशित होते व सहजसमाधी प्राप्त होते. जीवनमुक्त सिद्धावस्था प्राप्त होते.

सुरुवातीला काही काळ अंतरंगामध्ये ॐ अथवा ईश्वराच्या एखाद्या नामाची स्थापना करावी लागते. काही वर्षे अशी गेल्यानंतर अंतःकरणामध्ये विविध प्रकारचे नाद ऐकू येऊ लागतात व हे नाद आपल्या मनाला धुंद बनवितात. आपले सर्व लक्ष या नादावरच केंद्रित करायचे असते. नगारे, घंटा यांसारखे मोठे नाद सुरुवातीला ऐकू येतात. नाद हळूहळू सूक्ष्म होत जातात. जसजसे नाद सूक्ष्म होऊ लागतात, तसतसे ध्यानही सूक्ष्म होत जाते. हे सूक्ष्म ध्यान शेवटी शून्यात परावर्तित होते. मन शून्य होते. देहाकडून होणाऱ्या सर्व क्रिया यंत्रवत होऊ लागतात व 'करून अकर्ता । भोगून अभोक्ता । जीवनमुक्त आत्मा । ऐसा असे ।' अशी अवस्था प्राप्त होते.



## ६. ध्यानम्

ध्यान या शब्दाचे अनेक अर्थ असून, प्रत्येक अर्थ योगातील एक परिपूर्ण अवस्था दर्शवितो.

ध्यानम् निर्विषयम् मनः ।

ध्यान म्हणजे मनाला निर्विषय करणे, मनाला निर्विचार करणे.

अंतरी नाही विचार । नर नव्हे तो शंकर ॥

मन निर्विचार केले असता मनुष्य शंकर होतो, म्हणजे ईश्वरस्वरूप होतो.

ध्याने ध्याने स्वरूपता ।

ध्यानाने आत्मस्वरूपाचे ज्ञान होते.

ध्याने ध्याने स्वरूपता ।

आपण ज्याचे ध्यान करतो, त्याचे रूप आपल्याला प्राप्त होते. दत्ताचे ध्यान करणारा दत्त होतो. रामाचे ध्यान करणारा राम

होतो. कृष्णाचे ध्यान करणारा कृष्ण होतो.

ज्या रूपाचे आपण ध्यान करतो, ते रूप आपल्याला प्राप्त होते, तसे त्या रूपाचे गुणही प्राप्त होतात. याला साकार ध्यान असे म्हणतात. म्हणून साकार ध्यान करताना शक्यतो विष्णूचे अथवा लक्ष्मीचे ध्यान करावे. कारण हे ध्यान सौम्य, सुंदर व सात्त्विक आहे. सरस्वतीचेही ध्यान करायला हरकत नाही.

ज्या देवतांची रूपे उग्र आहेत, अशा देवतांचे ध्यान केले असता ध्यान करणाऱ्याला वेड लागण्याची शक्यता असते, कारण ध्यान करताना काही भयानक दृश्ये दिसतात, म्हणून उग्र देवतांचे ध्यान करू नये अथवा भयानक दृश्ये पाहण्याची सवय ठेवावी.

ज्याला जीवनमुक्त सिद्धावस्था प्राप्त करायची आहे असा साधक शक्यतो सगुणाचे ध्यान करत नाही. तो भक्ती सगुणाची करतो व ध्यान निर्गुणाचे करतो. निर्गुणाचे ध्यान हे सर्वश्रेष्ठ ध्यान होय ! स्वतःच्या मनात येणाऱ्या-जाणाऱ्या विचारांकडे पहात राहायचे व हळूहळू मनाला निर्विचार अवस्था प्राप्त करून द्यायची. निर्विचार अवस्थेत सतत राहाणे म्हणजेच निर्गुणाचे ध्यान करणे. ही अतिशय उच्च कोटीची साधना आहे. अतिशय पुण्यवान साधकांना मनाला निर्विचार करणे व निर्विचार अवस्थेत बराच काळ राहाणे जमते. अन्य साधकांनी मनाला निर्विचार करण्यासाठी विशेष प्रयत्न करणे आवश्यक असते.

## सोऽहम् ध्यान

मनाला निर्विषय, निर्विचार बनविण्याची ही एक उत्तम साधना आहे. या साधनेने परमहंस पदवी प्राप्त होते.

शांत, कोलाहल नसलेल्या ठिकाणी एकांतात एकटेच बसावे. मान-पाठीचा कणा इत्यादी ताठ ठेवून स्थिर बसावे. जराही हलू नये. खोल व दीर्घ असा श्वास घ्यावा व सोडावा (long & deep breathing) असे सुरुवातीला किमान अर्धा तास करावे. सुमारे एक आठवड्याच्या साधनेनंतर दीर्घ श्वास घेणे जमू लागते.

दीर्घ श्वास घेणे जमू लागल्यानंतर श्वास घेताना सोऽ व सोडताना हम् असे मनातल्या मनात म्हणावे. ही साधना दररोज सकाळी दोन तास व संध्याकाळी दोन तास करावी.

काही वर्षे अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर अदृश्य सृष्टीतील श्रेष्ठ आत्म्यांशी संपर्क प्रस्थापित होतो व जीवनमुक्तीचा पुढील मार्ग ते दाखवून देतात.

या साधनेने साधकाला काही लहान -मोठ्या सिद्धी प्राप्त होतात; परंतु या सिद्धींकडे दुर्लक्ष करून आपले संपूर्ण लक्ष ध्यानधारणेवरच केंद्रित करायला हवे. सिद्धीच्या जाळ्यात सापडलेल्या साधकाला सिद्धी पुढील साधना करू देत नाहीत व साधक वाटेतच अडकून पडतो. त्याची साधना खंडित होते. अर्थात यदाकदाचित साधना काही कारणाने खंडित झाली तरी

साधकाची अधोगती होत नाही. हे या सोऽहम् साधनेचे आश्चर्यकारक वैशिष्ट्य होय ! सिद्धीच्या जाळ्यात साधक जरी अडकला, तरी त्याला पुढचा जन्म चांगला मिळतो व पुढील जन्मी त्याला मार्ग दाखविणारे सद्गुरुही भेटतात; पण यदाकदाचित साधकाने सिद्धी मिळविण्यासाठी जर काही खास प्रयत्न केले, तर मात्र त्याला पुढील जन्मी शिक्षा भोगाव्या लागतात किंवा मृत्यूनंतर त्याची अधोगती होते. म्हणून साधकाने कधीही सिद्धी प्राप्त करण्याच्या मागे लागू नये.

सिद्धी मानवाला पैसा व प्रतिष्ठा मिळवून देतात; परंतु मृत्यूनंतर अशा मानवाची अधोगती होण्याची शक्यता दाट असते. ज्या लोकातील सिद्धी त्याने प्राप्त केलेल्या असतात, त्या लोकात तो अडकून पडतो. या सिद्धी बऱ्याचअंशी भूलोकातील असतात, अथवा पिशाच लोकातील असतात. म्हणून साधकाने कधीही सिद्धीच्या मागे लागू नये. त्याऐवजी आत्म्याचा विकास कसा होईल, याकडे लक्ष द्यावे.

पैसा व प्रतिष्ठा प्राप्त करून देणाऱ्या सिद्धीकडे दुर्लक्ष करून आपले लक्ष सोऽहम् साधनेवर केंद्रित केले असता साधकाला अनाहत ध्वनी ऐकू येऊ लागतात. सोऽहम् मंत्राचा एक कोटी जप झाला असता, अनाहत ध्वनी ऐकू येतात. काही साधकांना तर दहा लाख जप पूर्ण होताच अनाहत ध्वनी ऐकू येतात. अनाहत

ध्वनी ऐकू येऊ लागल्यानंतर नादानुसंधान करावे म्हणजे  
जीवनमुक्तीचा मार्ग मोकळा होतो.



## ७. ज्योती ध्यान

तुपाचा दिवा लावून त्या दिव्याच्या ज्योतिकडे एकटक पहात राहावे. सुरुवातीला पाच मिनिटे पाहावे. हळूहळू ही सवय वाढवीत न्यावी व वीस मिनिटांपर्यंत एकटक ज्योतिकडे पहात राहावे. सुमारे एक वर्ष ही साधना करावी. ज्योत आपल्यापासून सुमारे दीड ते दोन फुटांवर असावी.

काही लोक मेणबत्तीच्या ज्योतिकडे एकटक पाहतात; परंतु ज्याला साधना करायची असेल त्याने गोडेतेलाचा किंवा तुपाचा दिवा लावणे जास्त योग्य आहे.

### तुपाचा दिवा

तुपाच्या ज्योतिचा संपर्क श्रेष्ठ स्वर्गलोकातील देवतांशी असतो, यामुळे तुपाच्या दिव्याच्या ज्योतिवर ध्यान करणे जास्त योग्य !

या ध्यानाने स्वप्नामध्ये विविध देवतांची दर्शने होतात.



अंतर्दृष्टी प्राप्त होते. मन निर्विचार होऊ लागते. ठराविक वेळी हे ध्यान न चुकता करणे आवश्यक आहे. दररोज वीस ते पंचवीस मिनिटे या प्रमाणे एक वर्ष ही साधना केली असता खूप दिव्य अनुभव येतात. काही साधकांना तर चार-पाच महिन्यांतच अनुभव येऊ लागतात.

पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे ही साधना करण्याअगोदर एखाद्या देवतेच्या स्तोत्राचे किमान नऊ हजार पाठ करणे आवश्यक आहे. नंतरच ही साधना करावी; अन्यथा दुष्परिणामही होण्याची शक्यता असते.

याशिवाय डोळे दररोज गुलाब पाण्याने धुवावेत, तसेच डोळे इकडे तिकडे फिरविण्याचा थोडाबहुत व्यायाम करणे चांगले असते. ज्या साधना उघड्या डोळ्यांनी केल्या जातात त्या सर्व साधना करताना गुलाब पाण्याने डोळे धुणे व डोळ्यांचा व्यायाम करणे अतिशय आवश्यक असते; अन्यथा डोळ्याला इजा होण्याची शक्यता असते. या सर्व साधना स्वतःच्या जबाबदारीवरच करायच्या असतात. कारण साधना करताना भूतापासून भगवंतापर्यंत काहीही दिसू शकते, यामुळे साधक वेडा तरी होतो किंवा सिद्ध तरी होतो.

साधना मार्ग हा वीरांचा मार्ग आहे. येथे प्रत्येक क्षणाला वीरगती प्राप्त होण्याची शक्यता असते, म्हणून साधनेला सुरुवात

करण्यापूर्वीच 'जिंकू किंवा मरू' असा निश्चय करावा लागतो.

आजकालची सर्व माणसे झटपट सिद्ध होऊ पाहतात. त्यांना साधना करणे नको असते. साधनेसाठी द्यावयास त्यांच्याकडे वेळ नसतो. असे लोक चार-पाच दिवस साधना करतात व मग त्यांना साधनेचा कंटाळा येऊ लागतो. अशा वागण्याने काहीच साध्य होत नाही. उलट निराशा पदरी पडते. म्हणूनच प्राचीन ऋषी-मुनींनी बारा वर्षांचा कालावधी नेमून दिलेला आहे. दररोज बारा तास या प्रमाणे बारा वर्षे साधना करा व देवत्व प्राप्त होते की, नाही ते पाहा !

गुरु ग्रह आपल्या राशीला आल्यावर साधनेला सुरुवात करायची व पुनश्च गुरु ग्रह आपल्या राशीला येईपर्यंत साधना करत राहायची, असे प्राचीनकालीन साधक करत असत. कारण त्या काळात कॅलेंडर नव्हती. तारीख, वार कळत नसत. समुद्राच्या भरती-ओहोटीवर; तसेच अमावस्येनंतरच्या पहिल्या दिवसापासून प्रतिपदेपासून लोक एक एक दिवस मोजत असा प्रकार त्याकाळी होता. ईश्वराने आता कॅलेंडरची सोय केलेली आहे. त्यामुळे केव्हाही साधक साधनेला सुरुवात करू शकतो. बारा वर्षांचा संकल्प व निश्चय करून दररोज साधना करावी. काही वर्षांतच दिव्य प्रकाशाने जीवन उजळून निघेल.

### गोडेतेलाचा दिवा

गोडेतेलाच्या ज्योतिवर ध्यान केल्याने कनिष्ठ स्वर्ग लोकातील गौण देवतांशी, गण-गंधर्वांशी साधकाचा संपर्क येतो. या देवता साधकाला प्रसिद्धी व पैसा मिळवून देतात, परंतु आत्मज्ञान, सिद्धावस्था किंवा जीवनमुक्ती देऊ शकत नाहीत. जीवनमुक्तीसाठी किंवा सिद्धावस्थेसाठी गौण देवतांकडेही दुर्लक्ष करावे लागते व गौण देवलोकाच्या पलीकडे जावे लागते. कनिष्ठ स्वर्गलोकातील या गौण देवता सुमधुर गायन, कर्णमधुर संगीत, सुस्वर वादन, नृत्य, जिवंत चित्रकला अशा मानवी जीवनाला आनंद देणाऱ्या कला साधकाला प्राप्त करून देतात.

असे साधक पुढील जन्मी पृथ्वीतलावर विख्यात संगीतकार, गायक, नर्तक म्हणून प्रसिद्धीला येतात.

संगीत, नृत्य, गायन, वादन हे देवलोकातून पृथ्वीतलावर येते; तसेच पिशाच्च लोकातील पिशाच्चांचेही काही कर्णकर्कश गायन-वादनाचे प्रकार आहेत.

देवलोकातील संगीत मधुर असते; तर पिशाच्च लोकातील भूत-पिशाच्च धांगडधिंगाणा करतात. कलियुगात पृथ्वीतलावर असंख्य आत्मे कनिष्ठ स्वर्गलोकातून जन्म घेतात; तसेच असंख्य पिशाच्च आत्मेही पृथ्वीतलावर जन्म घेतात त्यामुळे सुस्वर संगीत

व गोंगाट दोन्ही गोष्टी पाहायला मिळतात.

परलोकातील ज्या स्तरावरून मानव पृथ्वीतलावर जन्म घेतो त्या स्तरावरच्या आवडी-निवडीही त्याच्याबरोबर येतात. संगीत, कला, गायन यांचे आकर्षणही तो कुठल्या स्तरातून आला हे सांगतात. पिशाच्च स्तरातून आलेल्या आत्म्याला कर्कश आवाज आवडतात; तर देवलोकातून पृथ्वीतलावर आलेल्या मानवाला मधुर संगीत आवडते.

मानवांनी आपल्या अभिरुची उच्च ठेवाव्यात, असे आपल्या पूर्वजांनी सांगितले आहे. कारण पृथ्वीतलावर प्रत्येकाने आपल्या उद्धाराचाच प्रयत्न करायचा असतो.

### मेणबत्ती

मेणबत्तीच्या ज्योतिवर ध्यानसाधना केल्याने पिशाच्च लोकांपासून ते पितृलोकांपर्यंतच्या स्तराशी साधकाचा संपर्क होतो व या लोकातील एखादा आत्मा त्याला वश होतो.

साधक जर थोडा फार भाग्यवान अथवा नशीबवान असेल, तर त्याच्या पूर्वजांपैकी कोणीतरी मृतात्मा त्याच्याशी संपर्क साधतो व त्याला आपले मनोगत कळवतो.

मेणबत्तीच्या ज्योतिवर ध्यान करणे ही साधना साधकाला मृतात्म्यांशी परिचय करून देते. दररोज एक तास या प्रमाणे दोन-तीन वर्षे साधना केल्यानंतर साधक मृतात्म्यांच्या संपर्कात येऊ

लागतो व मृतात्म्यांकडून बऱ्याच गोष्टींची माहिती मिळवू शकतो.

या साधनेमध्ये बरेच धोके आहेत. या साधनेमुळे मृतात्मे साधकाच्या शरीरात प्रवेश करू लागतात. त्याचे घर मृतात्म्यांचे आगार बनते. देवदेवता त्याच्या गृहात प्रवेश करत नाहीत.

अतएव अशा प्रकारच्या साधना कुणीही करू नयेत.

आजकालच्या मानवांना शॉर्टकट हवा असतो. तुपाचा दिवा किंवा तेलाचा दिवा लावण्याचे कष्ट त्यांना नको असतात, म्हणून ते शॉर्टकट पाहतात व पटकन मेणबत्ती पेटवून त्यावर ध्यान करतात. मेणबत्तीचे दिवे लावणे ही आजकाल फॅशन झाली आहे. अर्थात एक-दोन दिवस मेणबत्तीचे दिवे लावल्याने काहीही दुष्परिणाम होत नाहीत; परंतु जेथे वर्षानुवर्षे मेणबत्तीचे दिवे लावले जातात व मेणबत्तीच्या ज्योतिवर ध्यान केले जाते अशा ठिकाणी मात्र असंख्य मृतात्म्यांचा वास असतो. हे मृतात्मे चांगलेही असू शकतात व वाईटही असू शकतात. चांगले मृतात्मे सहकार्य करतात, तर वाईट मृतात्मे मन अशांत करतात, म्हणून घरात अथवा मंदिरात गोडेतैलाचा किंवा तुपाचा दिवा लावावा.

मेणबत्ती हा या पुस्तकाचा विषय नव्हे; परंतु ज्या श्रद्धेने लोक मेणबत्तीचा वापर करतात ते पाहून मुद्दाम हा विषय येथे लिहिला आहे.



## ८. अग्नी ध्यान

यज्ञपात्रामध्ये किंवा यज्ञकुंडामध्ये अग्नी प्रज्वलित करावा व त्या अग्नीमध्ये आपल्या इष्ट देवतेच्या नावाने कमीत कमी एकशे आठ तुपाच्या आहुत्या घाव्यात, जास्त आहुत्या दिल्या तरी हरकत नाही.

आहुत्या देऊन झाल्यानंतर प्रज्वलित अग्नीकडे एकटक पहात राहावे. सुरुवातीला पाच मिनिटे एकटक पाहावे. नंतर हळूहळू ही वेळ वाढवत जावी व किमान वीस मिनिटांपर्यंत एकटक पहात राहण्याची सवय करावी.

असे केल्याने डोळे तेजस्वी होतात. मन एकाग्र होते. ध्यान लागू लागते. हे अग्नी ध्यान अग्नीपासून पाच-सहा फूट अंतरावर बसून करावे. तुपाच्या आहुत्या देऊन झाल्यानंतर पाच-सहा फूट दूर अंतरावर बसावे व हे ध्यान करावे.

अरण्यात राहणारे साधू रात्रीच्या वेळी अग्नी पेटवितात. सुमारे

तीन-चार फूट उंचीच्या ज्वाला धगधगत राहतील असा अग्नी पेटवून या अग्नीपासून सुमारे पंधरा फुटांवर बसतात व एकाग्र चित्ताने सहा तास अग्नीकडे पहात राहतात. या सहा तासांत ते डोळ्यांची पापणीसुद्धा हलवत नाहीत.

अशाप्रकारे काही काळ साधना केल्यानंतर अग्नीतून यज्ञदेवता प्रगट होतात व साधकांना वर प्रदान करतात. जे साधक अशा प्रकारे काही वर्षे साधना करतात, त्यांना अग्नी तत्त्वावर विजय प्राप्त होतो व ते संकल्पाने केव्हाही अग्नी प्रकट करू शकतात व विझवू शकतात.

अग्नीतत्त्वाच्या साधनेने साधकाला सामर्थ्य प्राप्त होत असले, तरी त्या सामर्थ्याकडे दुर्लक्ष करून साधकाने आपले लक्ष जीवनमुक्ती प्राप्त करण्याकडे लावावयास हवे, तरच या साधनेचा उपयोग होतो, नाही तर साधक पथभ्रष्ट होण्याची शक्यता असते.

ज्याची नजर कमकुवत आहे अशा व्यक्तींनी ही साधना करू नये, कारण यामुळे कायमचे डोळे जाण्याची शक्यता असते. अर्थात रोज पाच मिनिटे ध्यान करणाऱ्या सर्वसाधारण साधकांच्या डोळ्यांना काही त्रास होत नाही, पण त्याहून जास्त साधना करणाऱ्यांनी सर्व प्रकारची काळजी घ्यावयास हवी.



## ९. सूर्य ध्यान

तपस्वी लोकांच्या तपसाधनेमध्ये सूर्य ध्यान ही प्रमुख साधना आहे. ही साधना अनेक प्रकाराने करता येते.

दररोज सकाळी आरक्त सूर्याकडे पाच ते दहा सेकंद बघावे व नंतर त्या तेजाचे डोळे मिटून पाच मिनिटे ध्यान करावे.

पाच सेकंद सूर्याकडे पाहावे व पाच मिनिटे डोळे मिटून मिटलेल्या डोळ्यांसमोर दिसणाऱ्या तेजाचे ध्यान करावे.

ही पाच मिनिटांची साधना तेजस्विता प्रदान करते व नेत्रविकार दूर होतात. ही साधना बालपणी करणे जास्त चांगले. अर्थात ज्यांना चष्मा लागला आहे, तसेच ज्यांचे डोळे अंधू आहेत अशा लोकांनी ही साधना करू नये.

योगी लोक एकांतात मोकळ्या मैदानात बसतात व एकटक सूर्याकडे पहात राहतात. पाच मिनिटांपासून या अभ्यासाला ते सुरुवात करतात व हळूहळू तीन ते चार तासांपर्यंत एकटक



सूर्याकडे पहात राहतात.

जे साधक कमकुवत असतात, काही दिवसांतच त्यांची दृष्टी जाते व अंध होतात. दररोज दहा मिनिटे सूर्याकडे पाहिले असता काही दिवसांतच अंधत्व येते, असा अनेक साधकांचा अनुभव आहे, म्हणून सामान्य लोकांनी पाच सेकंदांपेक्षा जास्त वेळ सूर्याकडे पाहू नये, अन्यथा अंधत्व येण्याची शक्यता असते.

जे योगी दररोज तीन तास याप्रमाणे तीन वर्षे सूर्याकडे एकटक पाहतात, त्यांच्या डोळ्यांमध्ये अग्नीचे तेज निर्माण होते. एका दृष्टिक्षेपात शेकडो मैल परिसर ते जाळून भस्म करू शकतात.

अर्थात, ही साधना अशा प्रकारे संहारक सामर्थ्य प्राप्त करण्यासाठी नसते. या साधनेने समस्त ब्रह्मांडाचे ज्ञान साधकाला होते, म्हणून योगी लोक ही साधना करतात.

आपल्या आकाशगंगेमध्ये कुठे काय आहे, या सर्व गोष्टींचे ज्ञान या एकाच साधनेने होते, तसेच सूर्यलोकाचेही ज्ञान होते.

या साधनेबरोबर जर सूर्यमंत्राचा किंवा गायत्री मंत्राचा जप केला, तर जीवनमुक्त अवस्थाही प्राप्त होते. ही साधना कारणार साधक जीवनमुक्त सिद्धावस्थेला जाऊन पोहोचतो. डोळे मिटून सूर्याकडे पहात सूर्यमंत्राचा जप करत ही साधना दररोज एक तास केल्याने मृत्यूनंतर सूर्यलोक प्राप्त होतो. याकरिता दररोज एक तास याप्रमाणे किमान चोवीस वर्षे साधना करावी लागते.



## १०. चंद्र ध्यान

चंद्रलोकाचे ज्ञान प्राप्त करून घेण्यासाठी साधक चंद्राकडे पहात चंद्र ध्यान करतात.

शुक्ल प्रतिपदेपासून दररोज आकाशात जितका वेळ चंद्र दिसेल तितका वेळ साधक चंद्राकडे एकटक पहात राहतात. पौर्णिमेच्या दिवशी पूर्ण रात्रभर चंद्राकडे पहात राहतात.

अशा प्रकारे अनेक वर्षे साधना केल्यानंतर साधकाला पूर्ण चंद्रलोकाचे ज्ञान होते; तसेच ग्रह व नक्षत्र लोकांचेही ज्ञान होते.

या साधनेने साधकाला विविध प्रकारचे ज्ञान होते, अंतर्ज्ञान प्राप्त होते. सर्व वनस्पतींचे गुणधर्म ओळखता येऊ लागतात. अमरत्वप्राप्तीचा मार्ग सापडतो. कुठल्या रोगावर कशा प्रकारे उपाययोजना करावी याचे ज्ञान होते. सिद्धावस्था प्राप्त होते, साधक जीवनमुक्त होतो. सूक्ष्म लोकांचेही ज्ञान होते.

सूर्य ध्यान व चंद्र ध्यान करणाऱ्या साधकांवर ग्रह - नक्षत्रांचा

काहीही परिणाम होत नाही. ते ग्रह नक्षत्राचे स्वामी बनतात.

चंद्र ध्यानाने; तसेच चंद्राबरोबर नक्षत्रांचे ध्यान केले असता पशु-पक्ष्यांच्या भाषा साधकास येऊ लागतात. पशु-पक्ष्यांचे मनोगतही साधक ओळखू शकतो.

यासाठी साधक काही काळ चंद्र त्राटक ध्यान करून नंतर नक्षत्रावरही त्राटक ध्यान करतो. चंद्र त्राटक ध्यान हे फक्त शुक्ल पक्षातच केले जाते, म्हणून साधक कृष्णपक्षामध्ये गुरु-शुक्रासारख्या एखाद्या तेजस्वी ताऱ्यावर अथवा एखाद्या नक्षत्रावर त्राटक ध्यान करतात. या साधनेने ग्रह-नक्षत्रांच्या गतीचे ज्ञान होते, तसेच ग्रह, नक्षत्रावर काय आहे हे एका क्षणात कळते.

अशाप्रकारे चंद्र, ग्रह, नक्षत्र यावर त्राटक ध्यान करून साधक संपूर्ण आकाशगंगेची माहिती मिळवितो.

त्राटक म्हणजे एकटक पाहणे. उघड्या डोळ्यांनी एखाद्या वस्तूकडे एकटक बघत ईश्वरचिंतन करणे याला 'त्राटक ध्यान' असे म्हणतात. त्राटक ध्यानाचे असंख्य प्रकार असून, विविध प्रकारचे सिद्धी-सामर्थ्य त्राटक ध्यानाने प्राप्त होते; परंतु जीवनमुक्ती त्राटक ध्यानाने प्राप्त होईलच, याची काही खात्री देता येत नाही.

जीवनमुक्तीसाठी सद्गुण, ईश्वरभक्ती व निर्विचार मन या गोष्टींची आवश्यकता जास्त असते.



## ११. भ्रूमध्य ध्यान

डोळे वर फिरवून दोन्ही भुवयांमध्ये पाहणे याला 'भ्रूमध्य दृष्टी' असे म्हणतात.

सुरुवातीला एक मिनिट, दोन मिनिटे अशा प्रकारे भ्रूमध्य दृष्टीची सवय करावी. हळूहळू ही सवय वाढवत जावी व अर्धा ते एक तासापर्यंत भ्रूमध्य ध्यान करावे.

डोळे दुखू लागले अथवा त्रास होऊ लागला, तर साधना तात्काळ थांबवावी; तसेच दररोज डोळे चारही दिशांनी फिरवून डोळ्यांचा व्यायामही करणे आवश्यक आहे.

या साधनेने वैश्वानर विद्या प्राप्त होते, म्हणजे सूक्ष्म शरीराने कोठेही भ्रमण करण्याची विद्या प्राप्त होते; तसेच स्वर्गलोकाहून पलीकडील लोकांत राहणाऱ्या श्रेष्ठ आत्म्यांच्याही संपर्कात साधक येतो. श्रेष्ठ आत्म्यांचे त्याला दर्शन घडते, स्वतःचे व इतरांचे पूर्वजन्म त्याला कळू लागतात. भूतकाळातील घटनांचे ज्ञान होते.

या साधनेने समाधीसदृश्य अवस्था प्राप्त होते, तरीपण आत्म्याचे ज्ञान, निर्विकल्पावस्था, जीवनमुक्त सिद्धावस्था या साधनेने प्राप्त होतीलच असे सांगता येत नाही, कारण या साधनेने साधकाला जे ज्ञान प्राप्त होते त्या अतिंद्रिय ज्ञानाने तो हरपून जातो. आपल्याकडे जगापेक्षा काहीतरी वेगळे आहे, या जाणिवेने तो भुलून जाण्याची शक्यता असते. साधक जर येथे दक्ष नसेल, तर तो भरकटत जातो. एकदा का साधक भरकटला की, वातावरणातील मायाशक्ती त्याला अधिकाधिक भरकटवीत नेतात. त्याला सतत चुकीचे ज्ञान व चुकीची माहिती देत राहतात.

चुकीचे ज्ञान व चुकीची माहिती समाधीसदृश्य तंद्रावस्थेत मिळत राहिल्याने तो तिला सत्य ज्ञान समजण्याची चुक करतो व फसत राहतो.

याकरिता साधकाने कुठलीही साधना करण्यापूर्वी आपल्या साधनेचे ध्येय ईश्वरप्राप्ती किंवा आत्मज्ञान किंवा ब्रह्मज्ञान असेच ठेवावयास हवे. ध्येय निश्चित झाल्यानंतर साधक फसत नाही; पण ध्येय जर निश्चित नसेल, तर साधक वाटेतील देखाव्यांना भुलतो व फसतो. याकरिता साधकाने, जीवनमुक्ती हेच आपले ध्येय, असे ठरविले पाहिजे.



## १२. नासाग्र दृष्टी

स्थिर व ताठ बसून नाकाच्या शेंड्याकडे पहात राहणे याला 'नासाग्र दृष्टी' असे म्हणतात.

ही साधनासुद्धा ज्याची नजर कमजोर आहे, अशा साधकांनी करू नये; तसेच साधना करणाऱ्यांनी डोळ्यांचे व्यायाम करणे अतिशय आवश्यक आहे.

सुरुवातीला अर्ध्या मिनिटापासून या साधनेची सुरुवात करावी. एक आठवड्यानंतर एक मिनिटापर्यंत नासिकाग्र दृष्टी करण्याची सवय करावी. हळूहळू सवय वाढवत सहा महिन्यांमध्ये पाच मिनिटांपर्यंत नासिकाग्र दृष्टी करण्याची सवय करावी.

या साधनेने दिव्य सुगंध येऊ लागतात. या सुगंधाने मन हरपून जाते.

येथपर्यंत प्रगती झाल्यानंतर ही साधना करणे सोडून द्यावे व डोळे अर्धवट मिटून समोरील शून्यात दृष्टी स्थिर करावी.

ताठ बसावे, मान खाली झुकवावी, हनुवटी छातीला लावावी व नासिकाग्रासमोरील शून्यामध्ये स्थिर नजरेने पहात राहावे, डोळे अर्धवट मिटलेले असावेत.

हळूहळू नजरेसमोर एक प्रकाशबिंदू चमकू लागतो. हा प्रकाशबिंदू दिसू लागल्यानंतर या बिंदूकडेच पहात राहावे. हा बिंदू म्हणजे ब्रह्माचे प्रवेशद्वार होय !

या बिंदूमध्ये ब्रह्मा, विष्णू व महेशाची दर्शने होतात.

काही काळ अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर नजरेसमोर दिसणारा बिंदू शुक्राच्या चांदणीप्रमाणे मिटलेल्या डोळ्यां-समोरही दिसू लागतो.

तुम्ही कुठलीही साधना करा, मिटलेल्या डोळ्यांसमोर शुक्राची चांदणी अथवा नीलबिंदू दिसू लागल्यानंतर बाकी सर्व गोष्टी बंद करून या नीलबिंदूवरच संपूर्ण लक्ष केंद्रित करायला हवे. असे केले असता परब्रह्माकडे जाणारा रस्ता सापडतो; परंतु बऱ्याच साधकांना याचे ज्ञान नसल्याने ते नीलबिंदूकडे दुर्लक्ष करतात व स्वतः कल्पिलेल्या मार्गाने साधना करत राहतात व फसतात.

नीलबिंदू दिसणे म्हणजे परब्रह्माचा रस्ता सापडणे. एकदा हा मार्ग सापडला की, जीवनमुक्तावस्था प्राप्त होते.



### १३. नाभी ध्यान

आपण ज्या वस्तूचे ध्यान करतो ती वस्तू एक तर मनाने डोळ्यांसमोर आणावयाची असते किंवा उघड्या डोळ्यांनी पाहावयाची असते.

डोळे मिटून एखादी गोष्ट जेव्हा मनाने पाहतो किंवा नजरेसमोर आणतो तेव्हा तिला ध्यान असे म्हणतात.

उघड्या डोळ्याने आपण जेव्हा एखाद्या गोष्टीकडे एकटक पहात राहतो, तेव्हा तिला त्राटक ध्यान म्हणतात. काही काही लोक नुसते त्राटक असेही म्हणतात.

नाभी ध्यानामध्ये या दोन्ही गोष्टी करायच्या नसतात. श्वास घेताना व सोडताना हलणाऱ्या पोटाच्या मध्यावर फक्त लक्ष ठेवायचे असते.

सरळ, ताठ बसावे, दीर्घ श्वास घ्यावा व सोडावा. श्वास घेताना व सोडताना दोन्ही वेळा फक्त हलणाऱ्या नाभीवर ध्यान



ठेवावे, म्हणजे बेंबीकडे लक्ष ठेवावे. या क्रियेला 'नाभी ध्यान' असे म्हणतात. ही क्रिया झोपूनही करता येते. अतिशय सोपी असल्याने कोणालाही करता येते.

ही क्रिया करत असताना मनातल्या मनात एखादे स्तोत्र म्हटले तर उत्तम. गायत्री मंत्राचा किंवा सूर्य मंत्राचा जप केला तरी उत्तम. गायत्री मंत्र किंवा सूर्य मंत्र येत नसेल, तर कुठल्याही देवाचे नामस्मरण केले तरी चालते.

ही साधना सोपी; परंतु विपुल ज्ञान देणारी आहे.

या साधनेने कायाव्यूहज्ञानम् होते म्हणजे शरीरांतर्गत सर्व नाड्यांचे व चक्रांचे ज्ञान होते.

या साधनेने मणिपूरचक्र जागृत होते.

या साधनेने मणिपूरचक्राच्या अंतर्गत असणारे सूर्य चक्रही जागृत होते. ही साधना करताना शेषशायी भगवान महाविष्णू क्षीरसागरामध्ये पडलेले आहेत, पायाशी लक्ष्मी बसलेली आहे, असे ध्यान केले असता योगशास्त्रातील बऱ्याच गोष्टींचे ज्ञान आपोआप होऊ लागते. आध्यात्मातील अनेक रहस्यमय गोष्टी आपोआप कळू लागतात. देव - देवतांची दर्शने होऊ लागतात. लोककल्याण करण्याचे सामर्थ्य अंगी प्रकट होते.

लोककल्याण करण्याचे सामर्थ्य प्रकट झाल्यानंतर साधक लोकमायेत अडकून फसण्याची शक्यता असते. तेथे साधकाने

स्वतःला सांभाळावे लागते. लोकांच्या मायेत न अडकता फक्त साधनेवरच लक्ष केंद्रित केले, तर साधक जीवनमुक्त सिद्धपुरुष होऊ शकतो.

यदाकदाचित लोकांच्या मायेत अडकून साधना मध्येच खंडित झाली तरी शुद्ध व सात्त्विक स्वभावाच्या साधकाला फारशी काळजी करण्याचे कारण नसते. पुढील जन्मामध्ये त्याची खंडित साधना परत सुरू होते व तो जीवनमुक्तीच्या दिशेने वाटचाल करू लागतो.

या साधनेचे आणखी एक वैशिष्ट्य म्हणजे, या साधनेने उच्च परलोकातील दिव्यात्म्यांशी संपर्क प्रस्थापित होतो व ते प्रत्यक्ष प्रकट होऊन आवश्यक ते ज्ञान देतात. हा या साधनेचा फार मोठा लाभ आहे.

तसे पाहता परमार्थात प्रगती करणे ही अतिशय साधी व सोपी गोष्ट आहे; परंतु तरीही हजारातील नऊशे नव्याणव (९९९) माणसांना आध्यात्मात प्रगती करता येत नाही.

मनुष्य संसारासाठी जितके काबाडकष्ट करतो त्यातील एक शंभरांश कष्ट जर तो आध्यात्मिक प्रगतीसाठी करेल, तर त्याची आध्यात्मात तर प्रगती होईलच; पण त्याचबरोबर त्याच्या संसारातील समस्याही सुटतील; परंतु असे घडत नाही, हे फार मोठे आश्चर्य आहे.

आध्यात्मात प्रगती करणे सोपे असूनही, मानवाची आध्यात्मात प्रगती का होत नाही, यावर विचार केला असता खालील गोष्टी दृष्टिक्षेपात येतात.

- ◆ आध्यात्माची ज्याला अतिशय आवड आहे, असा मनुष्य मंत्रतंत्राच्या जाळ्यात अडकतो. त्याला तशाच प्रकारे साथ देणारे भेटतात. तो मंत्रतंत्राच्या साधना करू लागतो. या साधना चटकन फलद्रूप होतात. अंगी थोडेफार सामर्थ्य येते; पण खऱ्या आध्यात्माला तो कायमचा मुक्तो.
- ◆ खरे आध्यात्म सूर्यप्रकाशासारखे स्वच्छ असायला हवे होते; परंतु गुप्ततेच्या नावाखाली हजारो वर्षे खरे आध्यात्म दडून राहिले व मंत्रतंत्राची पुस्तके मात्र बाजारात सहजतेने उपलब्ध होऊ लागली, यामुळे तथाकथित आध्यात्मिक लोभी-लालची लोकांचे फावले.
- ◆ लोकांना आध्यात्मात प्रगती नको असते. झटपट सिद्ध होऊन आपल्याला प्रसिद्धी कशी मिळेल व लोक आपल्या भजनी कसे लागतील याचीच चिंता साधकांना लागलेली असते, यामुळे ते पटकन काही तरी मिळवून झटकन सिद्ध होण्याचा प्रयत्न करतात. असे लोक आध्यात्माच्या प्रांतापासून दूर फेकले जातात. त्यांची आध्यात्मात तर प्रगती होत नाहीच; परंतु मृत्यूनंतर अशा लोकांची अधोगती

होते. हजारो वर्षे त्यांना पिशाच्च योनीत काढावे लागतात.

- ◆ सामान्य संसारी माणसांना जोपर्यंत कष्ट व दुःख आहे तो पर्यंत त्यांना ईश्वराची आठवण येते. कष्ट व दुःख संपताच आध्यात्मिक प्रगतीसाठी काय करायला हवे, याचा विचारही ते करत नाहीत.
- ◆ काही लोक खूप सुखी असतात व म्हणून ते आळशी असतात, यामुळे त्यांची आध्यात्मात प्रगती होत नाही. पुण्य संपून गेल्यानंतर दुःख व समस्या यांच्या परंपरा सुरू होतात व मग ते दुःख निरसनासाठी एखाद्या तांत्रिक-मांत्रिकाचा शोध घ्यायला सुरुवात करतात व यामुळे ते अधिकच फसत जातात. नरदेहाचा दुरुपयोग करणाऱ्या अशा लोकांचे पुढील जन्मात खूपच हाल होतात.
- ◆ समाजातील बऱ्याचशा लोकांवर त्यांच्या घराण्यातील देवदेवतांची कृपा नसते, यामुळे आध्यात्मात प्रगती व्हावी अशी इच्छा असूनही त्यांना मार्ग सापडत नाही. याशिवाय समाजातील अनेक घराणी शापित असतात, अशा लोकांचीही आध्यात्मात प्रगती होत नाही.
- ◆ आध्यात्म म्हणजे सद्गुणांचा विकास करणे. परोपकार ही परमार्थाची सुरुवात ; तर परमात्मप्राप्ती ही आध्यात्मातील शेवटची अवस्था होय. सतत परोपकार करत राहिल्याने

इतर सदगुण आपोआप अंगी प्रकट होतात. माणसे परोपकार करत नाहीत व परोपकार केल्याशिवाय आध्यात्मिक प्रगतीची पुढील दालने उघडली जात नाहीत, हे मानवाला माहीत नसते, त्यामुळे प्रगतीचे सर्व रस्ते बंद होतात.

- ◆ एक वेळ, एखादा दिवस नामस्मरण केले नाही तरी चालेल; पण परोपकाराशिवाय एकही दिवस जाऊ देऊ नये, कारण परोपकारात परमार्थ साठविलेला आहे. अगदी काहीच करता आले नाही, तर एखाद्या भिकाऱ्याला एखादा रुपया द्यावा किंवा एखाद्या लहान मुला-मुलीला एखादे चॉकलेट द्यावे.
- ◆ या गोष्टी दिसावयास अगदी साध्या असल्या, तरी यात परमार्थ दडलेला आहे.

आध्यात्मात प्रगती व्हावी म्हणून हे पुस्तक वाचणाऱ्या साधकांनी परोपकार व दान या दोन गोष्टी सतत करत राहाव्यात व मोठेपणाची अभिलाषा करू नये. इतके केल्यावर त्यांची आध्यात्मात थोडी तरी प्रगती होईल.



## १४. चंद्र-सूर्य ध्यान

नाभी ध्यानाप्रमाणे चंद्र-सूर्य ध्यान हेही अतिशय सोपे; परंतु खूप लाभ करून देणारे; तसेच जीवनमुक्तीच्या मार्गावर अग्रेसर करणारे ध्यान आहे.

हे ध्यान बसून अथवा झोपून कसेही करता येते.

ताठ बसावे अथवा सरळ पाठीवर झोपावे. सावकाश दीर्घ श्वसन करावे.

श्वास आत घेताना आपल्या मस्तकामध्ये म्हणजे सहस्रारचक्रामध्ये चंद्राचे ध्यान करावे, म्हणजे चंद्राची कोर मस्तकात तेजाने तळपत आहे, असे ध्यान करावे. या ध्यानाने सहस्रारचक्र जागृत होते.

श्वास सोडताना म्हणजे रेचक करताना नाभीमध्ये म्हणजे मणिपूर चक्रात सूर्योदय झाला आहे, असे पाहावे.

पूरक करताना म्हणजे श्वास आत घेताना सहस्रार चक्रात

चंद्राला पाहावे व रेचक करताना म्हणजे श्वास सोडताना मणिपूर चक्रामध्ये सूर्योदय पाहावा.

योगशास्त्रातील हे अतिशय गुप्त ध्यान असून, भारतातील काही मोजक्या योग्यांनाच या साधनेची माहिती आहे. या साधनेने सहस्रारचक्र व मणिपूरचक्र दोन्ही एकदम जागृत होतात.

मणिपूरचक्राच्या खाली कुंडलिनी असल्याने कुंडलिनीही जागृत होते; तसेच मूलाधारचक्र व स्वाधिष्ठानचक्र ही जागृत होतात.

सहस्रारचक्र जागृत झाल्यानंतर आज्ञाचक्र व सोमचक्रही जागृत होते व काही वर्षांच्या साधनेनेच साधक सिद्धावस्थेच्या जवळपास जाऊन पोचतो.

या साधनेबरोबरच नेहमी अन्नदान करत राहिल्याने प्रगती लवकर होते.



## १५. सोऽहम् हंसः ध्यान

परमहंसपदाच्या प्राप्तीसाठी-जीवनमुक्तीच्या प्राप्तीसाठी सोऽहम् हंसः ध्यान हा एक वेगळाच मार्ग आहे.

या ध्यानामध्ये 'सोऽहम् हंसः ब्रह्म' असा जप सतत मनातल्या मनात करायचा असतो व आपले सर्व लक्ष श्वासावर केंद्रित करायचे असते. जीभ, ओठ काहीही न हलविता मनातल्या मनात जप करायचा असतो.

सुरुवातीला असा अनुभव येतो की, श्वास आत घेताना एकदा मंत्र म्हटला जात आहे व श्वास सोडताना एकदा मंत्र म्हटला जात आहे.

पाच-सहा महिने अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर श्वास आत घेताना दोन वेळा मंत्र म्हटला जात आहे व श्वास सोडताना दोन वेळा मंत्र म्हटला जात आहे, असा अनुभव येतो. अर्थात दररोज सकाळी एक तास व संध्याकाळी एक तास साधना केल्यानंतरच



हा अनुभव येऊ शकतो.

ज्यांचे प्रारब्ध थोडे फार खराब आहे किंवा पूर्वपुण्याईचे बळ कमी आहे, अशा लोकांना वर्ष-वर्ष साधना करूनही अनुभव येत नाही. असे झाले तर आठवड्यातून दोन दिवस कडकडीत उपवास व थोडाफार दानधर्म करावा. त्याचबरोबर दररोज कुत्र्यांना भाकरी किंवा चपाती खायला घालावी; तसेच दररोज कावळ्यांना आमटी-भात खायला द्यावा व वर्षातून किमान दहा तरी औदुंबर, वड, पिंपळ यांची झाडे लावावीत. असे केले असता साधनेत विघ्न निर्माण करणाऱ्या शक्ती शांत होतात व प्रगती होते.

काही वर्षे अशा प्रकारे साधना केल्यानंतर श्वास आत घेताना मंत्रजप तीन वेळा होत आहे; परंतु श्वास सोडताना मात्र तो एकदाच होत आहे, असा अनुभव येतो.

असा अनुभव येऊ लागल्यानंतर श्वास आत आत ओढला जात आहे, असे वाटू लागते. पुष्कळ वेळा श्वास बंद झाल्यासारखेही वाटते.

हळूहळू या साधनेने मानव ब्रह्मापर्यंत जाऊन पोहचतो. काही कारणाने ही साधना अर्धवट राहिल्यास पुढील जन्मी हीच साधना आपोआप सुरू होते व परमार्थात त्याला पुढे पुढे घेऊन जाते.



## १६. आंतर त्राटक

मन एकाग्र करण्याची कला ज्यांना साध्य झाली आहे, असे भाग्यवान लोकच आंतर त्राटक ध्यान करू शकतात. ज्यांचे मन एकाग्र होत नाही, असे लोक ही साधना करू शकत नाहीत.

या साधनेसाठी एक वेळ जेवण करणे चांगले असते. एक वेळ दुपारी जेवावे व रात्री काही खाऊ नये. अर्थात या ग्रंथात सांगितलेल्या सर्वच साधनांसाठी एक वेळ जेवण फारच चांगले. एक वेळ जेवल्याने शरीरांतर्गत वायूंना जडत्व येत नाही व अन्नपचनही चांगले होते; तसेच योगसाधना करणाऱ्यांनी शाकाहारी व सात्त्विक जेवण घेणे योग्य असते, कारण योगसाधना या वायूवर आधारित असतात. आपल्या शरीरात असणारे वायू एकोणपन्नास प्रकाराने फिरत असतात. त्यांच्या या सहज गतीमध्ये जड पदार्थ खाल्ल्याने अडथळे निर्माण होतात, वायूंना जडत्व येते, यामुळे अन्नपदार्थ सेवन करताना साधकांनी काळजी घेणे

आवश्यक असते.

जे सिद्धपुरुष आहेत अशा लोकांना मात्र कसलेही बंधन नसते. खाण्यापिण्याचे बंधन तर मुळीच नसते. अनेक सिद्धपुरुष यथेच्छ मांस, मदिरासेवन करतात, सिगारेट-गांजा ओढतात, वाचकांनी, तसेच साधकांनी अशा लोकांना नावे ठेवू नयेत, कारण असे लोक सर्व बंधनांच्या पलीकडे जाऊन पोहोचलेले असतात. अर्थात काही साधू ढोंगी असतात. आध्यात्माचा व त्यांचा काहीही संबंध नसतो. आध्यात्मातील त्यांना काहीही कळत नसते. परमेश्वराचे नाव त्यांच्या मुखात कधी येत नाही; परंतु सारखा गांजा ओढतात व दारू पितात. अशा लोकांना सत्पुरुष समजण्याची चूक लोकांनी करू नये.

ज्यांचे मन चटकन एकाग्र होते, अशा साधकांनी पूर्वेकडे किंवा उत्तरेकडे तोंड करून बसावे व डोळे मिटून आपले सर्व लक्ष भ्रूमध्याच्या ठिकाणी केंद्रित करावे. मनाला इकडे-तिकडे कोठेही हलू देऊ नये. सतत भ्रूमध्याच्या ठिकाणी पहात राहावे.

सुरुवातीला बरेच दिवस गडद अंधःकार दिसत राहिल. गडद अंधःकाराशिवाय दुसरे काही दिसणार नाही. या अंधःकाराला 'भूताकाश' असे म्हणतात.

या गडद दिसणाऱ्या अंधःकारावरच आपले सर्व लक्ष केंद्रित

करावे. दररोज किमान एक तास सकाळी व एक तास संध्याकाळी ही साधना करत राहावी.

हळूहळू अंधःकार नाहीसा होऊ लागतो व स्फटिकाप्रमाणे स्वच्छ अंतरंग दिसू लागते. या स्फटिकाप्रमाणे स्वच्छ दिसणाऱ्या अंतरंगाला **चित्ताकाश** असे म्हणतात. हळूहळू या अंतरंगामध्ये देव-देवता दिसू लागतात.

अशी साधना केल्यानंतर ध्यानामध्ये आकाश दिसू लागते व या आकाशात सिद्धपुरुषांची दर्शने होतात. याला **चिदाकाश** असे म्हणतात. आंतर त्राटकाची साधना येथे संपते.



## १७. शून्य साधना

या ग्रंथात लिहिलेल्या अनेक साधना बरीच वर्षे केल्यानंतर साधकाचा चिदाकाशात प्रवेश होतो.

चिदाकाशातील साधना अनेक वर्षे केल्यानंतर साधकाचा शून्यात प्रवेश होतो व शून्यात प्रवेश झाल्यानंतर शून्यातील साधना सुरू होतात.

शून्यातील सर्व साधना या सिद्धपुरुषांच्या कक्षेतील असल्याने त्याची चर्चा येथे करणे योग्य होणार नाही, म्हणून साधकांनी साधना करून चिदाकाशापर्यंत पोहोचावे. चिदाकाशापर्यंत पोहोचल्यानंतर काही काळ चिदाकाशात साधना केल्यानंतर एखाद्या योग्याचे अथवा सिद्धपुरुषाचे दर्शन चिदाकाशात होते. ते साधकाला शून्यातील साधना समजावून देतात.

सद्गुरुची खरी आवश्यकता शून्यातील साधना शिकण्या-साठीच असते. श्रद्धावान साधक स्वप्रयत्नाने चिदाकाशापर्यंत

पोहोचू शकतो. या प्रयत्नांना निःस्वार्थीपणा, निरहंकारता व नम्रता यांची जोड असावी लागते.

नम्रता ही आध्यात्माची पहिली पायरी होय ! जो साधक नम्र आहे, प्रेमळ आहे व उदार आहे, अशा साधकाला वातावरणातील देवदेवता सहकार्य करत असतात व या देवतांच्या सहकार्याने व दररोज तीन तास सकाळी व तीन तास रात्री अशी साधना करून साधक काही वर्षांतच चिदाकाशात पोहोचू शकतो.

चिदाकाशापुढील शून्याच्या साधना शून्यात राहणाऱ्या सिद्धपुरुषांच्या कृपेने साधक शिकतो व शून्याचा विस्तीर्ण प्रांत अनेक वर्षांच्या साधनेनंतर पार करतो. यानंतर महाशून्यातील महासिद्ध, अशा सिद्ध साधकाला महाशून्यात खेचून घेतात. येथे त्याचा आध्यात्मिक प्रवास संपतो.

योग्याला अनेक बंधने असतात. या बंधनामुळे शून्याच्या प्रांतातील साधना येथे लिहिणे शक्य नाही. अनेक बंधने सांभाळीत येथे वाचकांना जास्तीत जास्त माहिती उपलब्ध करून देण्याचा प्रयत्न केला आहे.



## १८. नादानुसंधान

नामस्मरण, जप, सोऽहम् ध्यान व इतर साधना काही वर्षे केल्यानंतर विविध प्रकारचे नाद ऐकू येऊ लागतात. हे नाद ऐकू येऊ लागल्यानंतर नादावर आपले सर्व लक्ष केंद्रित करायचे असते.

किणकिणी, चिणचिणी, तिणतिणी, तुतारी, शंख, मृदंग, वेणू, नगारा, ढोल, सनई, वीणा, घंटा इत्यादी अनेक प्रकारचे आवाज कानात ऐकू येऊ लागतात. याला नादब्रह्म किंवा अनाहत नाद असे म्हणतात.

हे अनाहत नाद ऐकू येऊ लागल्यानंतर आपले सर्व लक्ष या नादावर केंद्रित करायचे असते. आतापर्यंत आपण जो काही जप केला, जी काही या जन्मी अथवा पूर्वजन्मी साधना केली, त्या सर्वांचे फळ म्हणून हा अनाहत नाद ऐकू येत असतो, म्हणून या अनाहत नादाकडे अतिशय जागरुकतेने लक्ष द्यायचे असते.

हा नाद साधकाला समाधीपर्यंत घेऊन जातो म्हणून साधक या नादाकडे अतिशय जागरूकतेने लक्ष पुरवितात. या साधनेला 'नादानुसंधान' असे म्हणतात.

नादानुसंधान करणे प्रथम थोडे अवघड जाते. थोडाफार प्रयत्न केल्यानंतर मग ते जमू लागते. नाद, जर, घंटा, मृदंग, भेरी अथवा शंख अशा मोठ्या आवाजाचा असेल, तर तो सहज ऐकू येतो; परंतु कालांतराने हे नाद सूक्ष्म होत जातात व खूप हळूहळू ऐकू येतात.

या सूक्ष्म नादाचे अनुसंधान करणे थोडे कठीण असले, तरी थोड्याफार प्रयत्नाने ते साध्य होते.

काही काळ अशा प्रकारे नादानुसंधान केल्यानंतर आध्यात्म मार्गांमध्ये आपली प्रगती होऊ लागली, असे अनुभव येऊ लागतात.

नादानुसंधान ही अतिशय उच्च कोटीची साधना आहे. या साधनेने मन निर्विचार होते.

ज्याला अनाहत नाद ऐकू येतात, अशा साधकाला मंत्रजप करण्याची आवश्यकता रहात नाही, त्याने फक्त नादानुसंधान करायचे असते व ते वाढवत रहायचे असते.

अनाहत नाद सुरू झाल्यानंतर साधकाची साकार, सगुण उपासना संपते व निराकार, निर्गुण उपासनेचा प्रारंभ होतो.





## १९. बिंदू ध्यान

साधक अनाहत नादाचे अनुसंधान करतो. अनेक वर्षे अनाहत नादाचे अनुसंधान केल्यानंतर त्याच्या डोळ्यांसमोर एक नीलबिंदू चमकू लागतो.

अर्थात काही भाग्यवान साधकांना नादाचे अनुसंधान किंवा नादसाधना न करताही हा नीलबिंदू दिसू लागतो, कारण येथपर्यंतची साधना त्यांनी पूर्वजन्मीच केलेली असते.

काही साधकांना या जन्मी केलेल्या सत्पुरुषांच्या सेवेमुळेही नीलबिंदू दिसू लागतो.

हा नीलबिंदू दिसणे अत्यंत भाग्याचे लक्षण असून, या नीलबिंदूकडे सतत पाहण्याचा अभ्यास करावा लागतो.

हा नीलबिंदू डोळे उघडे असतानाही दिसतो व डोळे मिटले असतानाही दिसतो. साधकाचे काम फक्त या बिंदूवर लक्ष केंद्रित करणे इतकेच असते.

नीलबिंदू दिसू लागल्यानंतर साधकाने हा नीलबिंदू सतत आपल्या दृष्टीसमोर ठेवावा. सुरुवातीला हा नीलबिंदू सारखा हलत राहतो. जसजशी त्यावर दृष्टी केंद्रित करत जावी, तसतसा तो नीलबिंदू स्थिर होऊ लागतो. काही काळ सवय केल्यानंतर तो कायमचा स्थिर होतो.

नीलबिंदू स्थिर झाल्यानंतर त्याकडे सतत पहात राहावे.

या नीलबिंदूमध्ये शिव, विष्णू यांची दर्शने होतात व मनाला परमानंद होऊ लागतो. साधक समाधीच्या जवळपास जाऊन पोहोचतो.



## २०. कला

कला म्हणजे ज्योती. भाग्यवान साधकांना या कलेचे म्हणजे ज्योतिस्वरूप परमात्म्याचे दर्शन होते.

नामस्मरणाच्या व मंत्रजपाच्या प्रभावाने नाद निर्माण होतो. नादाचे सतत अनुसंधान केल्यानंतर त्या नादातून बिंदू निर्माण होतो. साधकास नीलबिंदूचे दर्शन होते.

बिंदूवर काही काळ ध्यान केल्यानंतर कला प्रकट होते.

कला म्हणजे ज्योती !

ही ज्योती म्हणजे परमात्म्याचे साक्षात दर्शन होय !

पूर्वजन्मातील योगभ्रष्ट साधकांना या जन्मी थोडीफार भक्ती केल्याबरोबर या दिव्य ज्योतिचे दर्शन होते. याचे कारण येथपर्यंतचा आध्यात्मातील प्रवास त्यांनी पूर्वजन्मीच केलेला असतो. अशा साधकांना नामस्मरण, जप, नादानुसंधान इत्यादी काही साधना कराव्या लागत नाहीत. अर्थात या सर्व गोष्टी त्यांनी पूर्वजन्मात पूर्ण केलेल्या असतात. पूर्वीच्या अनेक

जन्मांमध्ये परोपकार, दान, नम्रता, लीनता इत्यादी सद्गुणांचा अभ्यास; नामस्मरण, जप, सत्पुरुषांची सेवा या सर्व गोष्टी या भाग्यवान साधकांनी पूर्वीच केलेल्या असतात. अशा जवळ जवळ पूर्णत्वास पोहोचलेल्या साधकांनाच दिव्य ज्योतिचे दर्शन घडते.

परमात्मप्राप्ती हा एक प्रवास असून, हा प्रवास अनेक जन्म चालत राहतो. या प्रवासात ज्यांना दिव्य अनुभव येतात, त्यांनी आपला प्रवास अनेक जन्मांपूर्वीच सुरू झाला आहे, असे समजावे. ज्यांना दिव्य अनुभव येत नाहीत त्यांनी आपण नुकताच प्रवास सुरू केलेला असून, दिव्य अनुभव येण्याच्या अवस्थेला जाण्यास अद्याप अवधी आहे, असे म्हणून स्वतःचे समाधान करावे व साधना चालू ठेवावी.

या किंवा पुढच्या जन्मी किंवा त्याहून पुढच्या जन्मी मला दिव्य अनुभव नक्की येतील, अशी श्रद्धा ठेवून साधना करत राहावी.

‘जो चालत राहतो तो एक ना एक दिवस मुक्कामावर पोचतो व जे चालत राहतात म्हणजे जे श्रद्धेने साधना करत राहतात त्यांच्यावर श्री महाअवतार बाबांची कृपा होते.’ असा आशीर्वाद श्री महाअवतार बाबांनी तुम्हा-आम्हा सर्वांना दिलेला आहे.

त्यांच्यावर श्रद्धा ठेवून आपल्याला आवडेल ती एखादी साधना निवडून साधनेला सुरुवात करावी. पुढचे सर्व ते पाहून घेतील.

खरा प्रश्न आहे, जे साधना अथवा भक्ती करत नाहीत व जे देव-धर्म, साधू-संत यांना मानत नाहीत त्यांचा! किंवा जे परम आळशी आहेत त्यांचा.

पूर्वजन्मातील सुखी संपन्न लोक सुखसंपन्नतेमुळे ईश्वराला विसरतात. ईश्वरभक्ती करण्याची त्यांना आवश्यकताच नसते. असे लोक नास्तिक म्हणून जन्माला येतात. देव-धर्माची ते निंदा करत राहतात. अशा रीतीने ते आपली पुण्याई संपवून टाकतात. परमेश्वरालाही अशा लोकांच्या उद्धाराची मुळीच घाई नसते.

अशा लोकांचे पुढील दोन-तीन जन्म अतिशय कष्टात जातात व असेच लोक नंतर 'आमचे असे का होते?' असा प्रश्न घेऊन अनेक साधू-संतांकडे जातात व शेवटी गरज म्हणून ईश्वराची भक्ती करू लागतात. अशा रीतीने अनेक नास्तिकांचे आस्तिक झालेले आहेत व पुढेही होत राहणार आहेत. आकाशात राहणारे सिद्धपुरुष वरून हा सर्व खेळ पहात असतात.

वस्तुतः सद्गुणांच्या प्राप्तीसाठी ईश्वरभक्ती करायची असते. ईश्वरभक्ती या एका शब्दामध्ये दया, क्षमा, शांती, करुणा, अहिंसा, प्रेम, मनाचा मोठेपणा, मानवता, परोपकार, दान, इतरांना मदत करण्याची वृत्ती, जप व नामस्मरण इतक्या सर्व गोष्टी सामावलेल्या आहेत.

वरील सर्व सद्गुण अंगी प्रकट झाल्यानंतरच मनुष्य खऱ्या

अर्थानि ईश्वरभक्त होतो.

आपल्या अंतरंगातील सद्गुणांच्या प्रकाशात त्याची साधना सुरू होते व ईश्वरभक्ताचा साधक होतो.

साधना करणाऱ्या साधकाची एका विशिष्ट अवस्थेपर्यंत प्रगती झाल्यानंतर त्याला दिव्य नाद ऐकू येऊ लागतात. काही काळ दिव्य नादाचा अभ्यास केल्यानंतर दिव्य बिंदूचे दर्शन होते. या बिंदूदर्शनानंतर काही काळ जातो व दिव्य ज्योती अंतरंगात प्रकट होते. या दिव्य ज्योतिच्या दर्शनाने साधक कृतार्थ होतो. त्याला ध्यानाचे अनेक अनुभव येऊ लागतात, देवदेवतांची दर्शने होतात व सविकल्प समाधीचा लाभ होतो.

या दिव्य ज्योतिच्या दर्शनाने साधक परमात्म्याच्या जवळ जाऊन पोहोचतो.

पुष्कळ वेळा असेही घडते, की एकदा ही दिव्य ज्योत दिसते व नंतर बराच काळ दिव्य ज्योत दिसणे बंद होते. याशिवाय प्रथम ही ज्योत चंचल असते, हळूहळू ती स्थिर होऊ लागते.

जसजशी दिव्य ज्योत स्थिर होऊ लागते, तसतसा श्वास आत खेचला जातो व काही काळानंतर श्वास आतल्या आत होऊ लागतो व येथूनच सविकल्प समाधीचा अनुभव येऊ लागतो.

आज्ञाचक्र स्थानी प्रथम स्पंदने जाणवतात. हळूहळू ही स्पंदने खूप वाढतात व ज्योतिप्रमाणे उभा आकार घेतात. तदनंतर

अधूनमधून ज्योतिचे दर्शन होऊ लागते. कधी पंधरा दिवसांनी, तर कधी वीस दिवसांनी, तर कधी सहा महिन्यांनी एकदा, असे ज्योतिचे दर्शन सुरुवातीला होते.

ज्योतिदर्शनाचा ध्यास घेतल्यानंतर वारंवार ज्योतिदर्शन होऊ लागते. प्रथम ही ज्योत चंचल असते, नंतर ती स्थिर होते. स्थिर झालेल्या ज्योतिमध्ये देवदेतांची दर्शने होतात.

काही साधक इतके भाग्यवान असतात की, ईश्वराच्या कृपेने त्यांना ज्योतिचे दर्शन झाल्यानंतर ही ज्योत सतत दिसत राहते. चोवीस तास ही ज्योत त्यांच्या अंतर्दृष्टीला दिसत राहते. त्यांना अंतर्दृष्टी व अंतर्ज्ञान काही दिवसांतच प्राप्त होते. असे साधक परम भाग्यवान असतात. अशा साधकांना फार लवकर परमानंदाची प्राप्ती होते. ज्योती स्थिरपणे दिसू लागल्यानंतर काही काळ या ज्योतिवरच ध्यान करावे. बरेच महिने अशा प्रकारे ज्योतिचे ध्यान केल्यानंतर साधकाने मूलाधारचक्र ते सहस्रारचक्रापर्यंत एक-एक चक्रावर ज्योती ध्यान करण्यास सुरुवात करावी. प्रत्येक चक्रावर लक्ष केंद्रित करून तेथे ज्योतिचे ध्यान करावे. अशा प्रकारे काही काळ ज्योतिचे ध्यान केल्यानंतर ते चक्र जागृत होते. अशा प्रकारे एक एक चक्र जागृत करत जावे.

काही वर्षे साधना केल्याने सर्व चक्रे पूर्ण जागृत होतात व साधक सिद्धपदाला जाऊन पोहोचतो व जीवनमुक्त होतो.



## २१. सहस्रारचक्र साधना

ज्योतिदर्शन झाल्यानंतर सहस्रारचक्राची साधना आपोआपच सुरू होते.

साधकाला आपल्या सहस्रारचक्रामध्ये संवेदना, स्पंदने जाणवू लागतात. हळूहळू ही स्पंदने तीव्र होऊ लागतात व ब्रह्मरंध्राच्या ठिकाणी जे दशमद्वार आहे या दशमद्वाराजवळ एकत्र होतात.

दशमद्वारात बराच काळ दिव्य स्पंदनाचा अनुभव येतो. हळूहळू दशमद्वारातून एक ज्योत बाहेर पडते व ती मस्तकाच्या वरती सहा इंचांपर्यंत तेवत राहते. दिव्यदृष्टीच्या कुठल्याही व्यक्तीला ही ज्योत दिसू शकते. ध्यान विसर्जन केल्यानंतर ही ज्योत हळूहळू परत खाली येऊन सहस्रारचक्रात विलीन होते.

सहस्रारचक्रामध्ये स्पंदने सुरू झाल्यानंतर साधकाला प्राचीनकालीन ऋषींची दर्शने होऊ लागतात. साधक सिद्ध-साधक बनतो.



जोपर्यंत सहस्रारचक्र जागृत होत नाही, तोपर्यंत व्यक्ती साधक असते. सहस्रारचक्र जागृत झाले, की व्यक्ती सिद्ध-साधक बनते.

सहस्रारचक्रामध्ये साधकाला निर्विकल्प समाधी लागते.

पुष्कळ लोकांचा असा समज आहे, की निर्विकल्प समाधी लागल्यानंतर परमार्थाचा प्रवास संपतो; परंतु हे खरे नव्हे. निर्विकल्प समाधी लागू लागल्यानंतर निर्विकल्प समाधीचा कालावधी हळूहळू वाढवावा लागतो. निर्विकल्प समाधीचे रूपांतर सहज समाधीत करावे लागते.

निर्विकल्प समाधीपर्यंत परमार्थाचा अर्धा प्रवास संपतो. निर्विकल्प समाधीचे रूपांतर सहज समाधीत झाले की साधक खऱ्या अर्थाने जीवनमुक्त बनतो.

सहज समाधी या अवस्थेमध्ये विराट, हिरण्यगर्भ, अव्याकृत व मूळ प्रकृती यांच्या साधना करायच्या असतात. सिद्धांच्या या साधना चालूच असतात; परंतु सामान्यजनांना यातील काही कळत नाही. पुष्कळ वेळा अशा साधना करणाऱ्या सिद्धयोग्याला लोक वेडा समजतात.



## २२. सहज समाधी

सर्व चक्रे पूर्ण जागृत झाल्यानंतर व निर्विकल्प समाधीचा काही काळ अनुभव घेतल्यानंतर जीवनमुक्त सिद्धयोगी सहज समाधीचा अभ्यास करू लागतात.

हा अभ्यास कसा करायचा, हे ज्याचे त्याने ठरवायचे असते.

काही जीवनमुक्त सिद्धयोगी वेड्यासारखे हातवारे करत रस्त्याने जात असतात, तर काही सिद्धपुरुष एखाद्या संस्थानिकासारखे राहतात. काही जीवनमुक्त सिद्धयोगी कुठेतरी रस्त्याच्या कडेला धुळीत पडलेले असतात, तर काही एखाद्या सरदाराप्रमाणे राहतात. काही जीवनमुक्त सिद्धयोगी तोंड वाकडे करून बसलेले असतात, तर काही कोठेतरी आकाशात नजर लावून बसलेले असतात. काही जीवनमुक्त सिद्धयोगी दारू पिऊन जगाला शिव्या घालत बसतात, तर काही सारखे सिगारेट ओढत बसतात. काही दररोज मासे, मटण खातात व आपल्याच

धुंदीत राहतात, तर काही सिद्धयोगी असे असतात की, सामान्यजनांमध्ये सामान्यांतीलच एक अतिसामान्य होऊन राहतात.

हे सर्व जीवनमुक्त सिद्धपुरुष ईश्वरस्वरूप असतात व सहज समाधीत राहून अखंड साधना करत असतात. ईश्वर होऊन ते ईश्वराचे ध्यान करत असतात. शून्य होऊन महाशून्याचे ध्यान करत असतात. यांचा महिमा अपरंपार असतो.

सामान्य माणसांचे दुदैव असे असते, की अशा जीवनमुक्त सिद्धपुरुषांना सामान्य माणसे वेडे समजतात किंवा आपल्यातील एक समजतात व जीवनमुक्त सिद्धपुरुषाने शरीर सोडल्यानंतर तेथे समाधी बांधून त्यांचा महिमा गात पूजा करतात.

सहज समाधी अवस्थेत राहणाऱ्या जीवनमुक्त सिद्धयोग्यांच्याही साधना चालू असतात. त्यांच्या सर्व साधना महाकारण देहात राहून चालत असतात, त्यामुळे सामान्य माणसाला त्यांच्या साधनांची काही कल्पना येत नाही.

‘शिवम् भूत्वा शिवम् यजेत’ अशा या साधना असतात. ते साधना करत आहेत हे त्यांना पाहणाऱ्यांना कळत नाही.

या साधनांमध्ये आसन, प्राणायाम व ध्यान कुठल्याच गोष्टीची आवश्यकता नसते.

अशा योग्यांना मन व सूक्ष्म शरीर या दोन्ही गोष्टी नसतात. मन उन्मन झालेले असते. सूक्ष्म शरीर जळून भस्म झालेले असते, तर कारण शरीर हे स्फटिकाप्रमाणे स्वच्छ झालेले असते.

महाकारण देहात राहून जीवनमुक्त सिद्धयोगी विराट, हिरण्यगर्भ, अव्याकृत व मूळप्रकृती यांच्या साधना करत असतात. शून्याप्रमाणे ते सर्वव्यापी होऊन या साधना करतात.

कालांतराने ते शून्याच्याही पलीकडे जाऊन महाशून्यात प्रवेश करतात.

अनेक आकाशगंगा ज्याच्या पोटात मावतील इतके शून्य विशाल आहे व अशी अनेक शून्य राहतील इतके महाशून्य विशाल आहे.

शून्याची साधना म्हणजे स्वतः शून्य होणे व महाशून्याची साधना म्हणजे स्वतः महाशून्य होणे !

जीवनमुक्तांच्या अशा महान साधना चालूच असतात. या त्यांच्या साधना खाताना, पिताना, शिव्या देताना व भांडतानाही चालू असतात.

जीवनमुक्त सिद्धपुरुष बाह्यदर्शनी वेड्यासारखे, उन्मत्तासारखे, पिशाच्चासारखे, लहान मुलासारखे, राजासारखे अथवा सर्वसामान्य माणसासारखे असे कशाही प्रकारे वागत असल्याने, त्यांच्या बाह्य वर्तनावरून त्यांची महानता अगदी विद्वान लोकांनासुद्धा

कळून येत नाही, सामान्य माणसांची तर गोष्टच सोडा! त्यामुळे जीवनमुक्तांची परिभाषा करता येत नाही.

शब्दांच्या व्याकरणात जीवनमुक्तांना बसविता येत नाही. बुद्धीच्या मोजपट्टीने त्याचे आकलन करता येत नाही. आपण जसे समजतो तसा तो कधीच नसतो. त्यामुळे आपल्या समजण्याचा तिथे काही उपयोग होत नाही. यामुळे जीवनमुक्तांविषयी काहीही न बोललेले बरे !

सामान्य माणूस पैसे, सोने, नाणे, अलंकार या सर्व किमती गोष्टी दडवून ठेवतो किंवा सुरक्षित ठिकाणी ठेवतो. त्याचप्रमाणे जीवनमुक्त सिद्धयोगी आपले सद्गुण, आपली योग्यता व आपला सर्व मोठेपणा सामान्यजनांपासून असा काही दडवून ठेवतो की, चोवीस तास त्याच्या जवळ राहणाऱ्या माणसांनाही त्याला ओळखता येत नाही.

महातपा, महाअवतार बाबा, भृगुराम परमहंस, अक्कलकोटचे स्वामी समर्थ, सनतकुमार ऋषी, शिर्डीचे साईबाबा, परमानंद नारायण सरस्वती, गजानन महाराज गुप्ते अशा जीवनमुक्त सिद्धपुरुषांच्या आशीर्वादाने व प्रेरणेनेच हा ग्रंथ लिहिला जात आहे.



## २३. देवतादर्शन

भारतातील भक्तिमार्गी लोक देवतादर्शनाची आशा धरतात. प्रत्येक भक्ताला आपल्या आराध्य देवतेचे दर्शन व्हावे, असे वाटत असते. यासाठीच ते भक्ती करित असतात.

सगुण दर्शनासाठी पुढीलप्रमाणे साधना करायची असते.

साधकाने प्रथम उपवास व प्राणायाम करून शरीर थोडे हलके करावे. तदनंतर एकाच आसनावर न हलता न डुलता चार ते सहा तासांपर्यंत बसण्याची सवय (Practice) करावी.

अगदी सहजपणे चार-सहा तास बसता येऊ लागल्यानंतर खऱ्या अर्थाने साधनेला सुरुवात करणे शक्य होते.

साधनेच्या काळात थोडे फार दूध, केळी असे पदार्थ खायला हरकत नाही; परंतु शरीरातील वायू जड होतील, असे कुठलेही पदार्थ खाऊ नयेत.

साधकाचे प्रारब्ध शुद्ध असेल, वाईट शक्तींचा त्याच्यावर

काही प्रभाव नसेल, पूर्वजन्मातील त्याची कर्मे चांगली असतील, तो सद्गुणी, दानी व परोपकारी असेल, तर १२० ते १८० दिवसांत त्याला सगुण साक्षात्कार होतो; परंतु साधकाने मनात कसलीही इच्छा किंवा अपेक्षा धरता कामा नये.

इच्छा अथवा अपेक्षा धरल्यास सगुण दर्शन होत नाही.

या साधनेकरिता साधकाने सात्त्विक देवता निवडावी व त्या देवतेच्या नावाचा मंत्रजप दररोज सकाळी तीन तास व संध्याकाळी तीन तास करावा. याहून जास्त केल्यास अधिक चांगले.

साधना करताना कुठल्याही कारणाने मध्येच उठू नये. जप अथवा साधना पूर्ण करूनच उठावे. ज्या दिवशी आपण साधना करताना मध्येच उठतो त्या दिवशी साधना खंडित होते व पुनश्च पहिल्यापासून साधना सुरू करावी लागते, हीच या साधनेतील मुख्य अडचण असते.

ज्या देवतेची आपण साधना करत असतो, त्या देवतेचे गण आपल्याला साधना करू देत नाहीत. साधकाने आसन सोडावे म्हणून विविध प्रकारची विघ्ने या गणांकडून निर्माण केली जातात. साधकाला आसनावरून उठविण्यासाठी प्रयत्न केला जातो. अशा अनेक प्रकारच्या अडचणींना तोंड देत साधना करणे हे वीराचे काम असते.

सामान्य मनुष्य येथे टिकाव धरू शकत नाही. मुळात त्याला

पाच-सहा तास बसणेच शक्य होत नाही. त्यातून एखाद्याने जर बसण्याची सवय केली, तर इतर विघ्ने त्याची वाट पाहतच असतात.

अशा सर्व संकटांना व विघ्नांना तोंड देत जो साधक साधना करतो, त्याला मात्र हळूहळू दिव्य अनुभव येऊ लागतात.

चिकाटी, धैर्य व साहस या तीन गोष्टींच्या आश्रयाने साधक साधना करू लागतो. पहिल्या काही दिवसांतच विघ्ने येण्यास सुरुवात होते. आपल्या आसपास काही पडत आहे, असा भास होतो. पुष्कळ वेळा धप्प असा आवाज येतो. या आवाजाने मन भयभीत होण्याची शक्यता असते.

मनाला थोडी जरी भीती वाटली तरी साधना करणे तात्काळ सोडून द्यावे; अन्यथा त्याचे खूपच वाईट परिणाम होतात. अगदी गणपती, विष्णू, दत्त अशा सात्त्विक देवतांची साधना केली तरी भीतिदायक दृश्ये दिसतात.

सुरुवातीला भीतिदायक आवाज ऐकू येतात. अनेक प्रकारच्या प्राण्यांचे भयानक आवाज ऐकू येतात. पुष्कळ वेळा एखादे लहान मूल किंवा एखादी स्त्री जोरजोराने रडत आहे, असेही आवाज ऐकू येतात. पुष्कळ वेळा दोन माणसे बोलत आपल्याकडे येत आहेत, असे ऐकू येते. इतकेच नव्हे, तर आवाज अगदी परिचित व्यक्तींचे असतात व त्यामुळे X व Y आपल्याकडे येत आहेत



असे समजून साधक डोळे उघडतो व Mr. X व Mr. Y ला शोधू लागतो. त्याची साधना खंडित होते.

या ध्वनी विघ्नाला साधकाने जर समर्थपणे तोंड दिले, तर पुढची परीक्षा त्याहून अवघड असते. कुत्रा, सर्प, विंचू, कोल्हा, वाघ असे प्राणी अंगावर प्रत्यक्ष धावून येतात. साधक आसन सोडून आपल्या आश्रयस्थानाकडे धूम पळत सुटतो. याही संकटाला यशस्वीपणे तोंड दिल्यास अंगावर दगड अथवा अग्निगोल (Fire Ball) येऊन पडत आहेत, असे वाटते. विशेष म्हणजे यातील एकही दगड अथवा अग्निगोल आपल्या अंगावर पडत नाहीत. ते आपल्या आजूबाजूला पडतात.

या सर्व गोष्टी साधकांना घाबरवून पळवून लावण्यासाठी असतात आणि विशेष म्हणजे फक्त सात्त्विक देवतांच्या साधनेमध्ये या अतिशय सौम्य दर्जाच्या व साध्या परीक्षा घेतल्या जातात. या परीक्षांमध्ये साधकाने उत्तीर्ण व्हावयाचे असते; परंतु जे साधक तामस साधना करतात, त्यांच्या परीक्षा तर याहून कितीतरी पटीने भयंकर असतात. तिथे प्रत्यक्ष प्राणाची बाजी लावावी लागते. जीवावर उदार होऊन व प्रतिक्षण मृत्यूची जाणीव ठेवून तीव्र आवेशाने व प्रचंड धैर्याने तामस साधना करायच्या असतात. इतके करूनही साधनेत यश मिळेल, याची काही खात्री नसते, उलट वेड लागण्याचीच जास्त शक्यता असते.

म्हणून कुठल्याही परिस्थितीत साधकांनी देव-साधन मार्गाचा अवलंब करू नये व तामस साधना तर मुळीच करू नये. त्याऐवजी ईश्वरावर प्रेम करावे व ईश्वराचे नामस्मरण करावे. आपल्यातील सद्गुण वाढविण्याचा प्रयत्न करावा. जास्तीत जास्त दान-धर्म करावा. सोऽहम् ध्यान करावे. यामुळे कुठलेही विघ्न न येता साधक सहजपणे ईश्वरापर्यंत जाऊन पोहोचतो. या जन्मी तो ईश्वरापर्यंत पोहोचला नाही, तरी पुढील एक-दोन जन्मांत तरी नक्कीच पोहोचतो, असो!

सर्व प्रकारच्या विघ्नांना पार केल्यानंतर सात्त्विकमार्गी साधकाला दिव्य सुगंधाचा अनुभव येतो. आपल्या आजूबाजूला कोणीतरी विविध प्रकारच्या अत्तरांच्या अनेक बादल्या ओतल्या आहेत, असे वाटते. या सुगंधाने साधकाच्या मनाला परमानंद होऊ लागतो. एक प्रकारचा कैफ येऊ लागतो. परमानंदात बुडाल्यासारखी त्याची अवस्था होते. आपण जणू काही हवेत उडत आहोत, असे त्याला वाटते.

मंत्रजप सतत कानात ऐकू येऊ लागतो. इच्छा असो अथवा नसो, मंत्रजप सुरूच राहतो. कालांतराने आपल्या आजूबाजूला कोणीतरी आहे, असे भास होऊ लागतात. पावलांचे आवाज ऐकू येऊ लागतात. आराध्य देवता जर स्त्रीलिंगी असेल, तर पैजणांचा आवाज ऐकू येतो.

याच काळामध्ये तीव्र ध्यान लागते. ध्यानामध्ये अनेकविध रंगांचे प्रकाश दिसतात. हे प्रकाश इतके मनोहर असतात की, त्यांचे वर्णन शब्दाने करता येणार नाही. अनंत रंगांची उधळण आकाशात केलेली आहे, असे दिसते. या सर्व खुणा साधना बरोबर चालली आहे हे दर्शवितात.

अशा प्रकारे काही काळ गेल्यानंतर देवता साक्षात प्रकट होते व साधकाला दर्शन देते. इच्छित वरही प्रदान करते व पूर्ण आयुष्य संरक्षणही करते.



## २४. आत्म्यावरील आवरणे

मूळ आत्म्यावर अनेक आवरणे असतात. मूळ आत्मा हा स्पार्क एवढा (lighter spark) सूक्ष्म असतो व अत्यंत तेजस्वी असतो. त्याच्या तेजाचे वर्णन शब्दाने करता येत नाही.

सर्व प्राणिमात्रांच्या शरीरातून जो मी म्हणतो तो हाच !

या आत्म्यावर अनेक आवरणे असतात. यापैकी चार आवरणे मुख्य आहेत.

१) स्थूल देह २) सूक्ष्म देह ३) कारण देह ४) महाकारण देह

### १) स्थूल देह

स्थूल शरीर म्हणजे आपले शरीर ! परमेश्वराने हे मानवी शरीर नराचा नारायण बनण्यासाठी आपल्याला दिलेले असते. मानवी देह हा परमेश्वराकडे घेऊन जाणारे एक वाहन आहे. या साधनेद्वारा मनुष्य आत्म्याचे ज्ञान प्राप्त करू शकतो व इतरही

अनेक प्रकारचे ज्ञान प्राप्त करू शकतो. ईश्वरभक्ती, योगसाधना व ध्यानधारणा इत्यादींद्वारा मानव नराचा नारायण बनू शकतो, ईश्वर बनू शकतो, इतके या देहाचे महत्त्व आहे.

काही महायोगी तर हाडामांसाच्या नरदेहालाच चैतन्य बनवितात, चिन्मय बनवितात, पॉवरहाऊस बनवितात व हजारो वर्षे जगत्कल्याणासाठी तपस्या करत राहतात. भारतातील हिमालयासारख्या अनेक पर्वतांतून असे ऋषी, महायोगी आजही वास्तव्य करून आहेत. काही योग्यांच्या देहात तर असंख्य देवदेवता स्वेच्छेने येऊन राहतात व त्यांची सेवा करतात.

नरदेहरूपी साधन मानवाला देऊन ईश्वराने मानवावर असंख्य उपकार केले आहेत, कारण या नरदेहाद्वारेच जीवनमुक्ती प्राप्त होते. देवांनाही जीवनमुक्ती प्राप्त होत नाही.

स्वर्गात राहणाऱ्या देवांना जर जीवनमुक्ती प्राप्त करायची असेल, तर त्यांना पृथ्वीतलावर मानवरूपाने जन्म घ्यावा लागतो; परंतु ईश्वराच्या आज्ञेशिवाय त्यांना पृथ्वीवर मानव जन्म घेता येत नाही.

भूत, पिशाच्चांना तर पाच-पाच, दहा-दहा हजार वर्षे मनुष्य जन्म मिळत नाही. म्हणून म्हणतात की, मनुष्य जन्म दुर्लभ आहे.

मनुष्य जन्म प्राप्त होणे अतिदुर्लभ. मनुष्य जन्म प्राप्त झाल्यानंतर ईश्वराची भक्ती प्राप्त होणे त्याहून दुर्लभ. नित्यनेमाने

ईश्वरभक्ती करणे हे त्याहूनही दुर्लभ व जीवनमुक्त ज्ञानी सिद्धपुरुष भेटणे ही गोष्ट सर्वाहून दुर्लभ आहे, इतके मनुष्यदेहाचे महत्त्व सर्व साधू-संतांनी वर्णन केले आहे.

सांप्रत कलियुगामध्ये पृथ्वीतलावर माणसांची रेलचेल झालेली आहे. त्यामुळे साहजिकच मनुष्य जन्म दुर्लभ आहे, असे साधू-संतांचे म्हणणे हास्यास्पद वाटणे शक्य आहे; परंतु प्राचीन पुराणांमध्ये असे लिहिलेले आहे की...

कृत, त्रेता, द्वापार या तीनही युगांतील पापी जीवात्मे असंख्य वर्षे यातना लोकांत यातना भोगत असतात. त्यांना कलियुगामध्ये पृथ्वीतलावर मानवरूपाने जन्म दिला जातो व त्यांना आध्यात्मिक प्रगतीची एक संधी उपलब्ध करून दिली जाते, यामुळेच कलियुगामध्ये पृथ्वीतलावर माणसांची रेलचेल होते.

कलियुगातील मानवाने जर मानव देहाचा दुरुपयोग केला, तर त्यांना फार मोठ्या शिक्षा भोगाव्या लागतात व पुढे हजारो वर्षे परत मनुष्य जन्म मिळत नाही.

लोकांनी ईश्वरभक्ती करावी म्हणून स्वर्गलोकाच्याही पलीकडे राहणाऱ्या अत्यंत श्रेष्ठ अशा योग्यांना परमेश्वर पृथ्वीतलावर जन्म घ्यायला लावतो. ते पृथ्वीतलावर मानवरूपाने जन्माला येतात व समाजप्रबोधनाचे कार्य करतात. काही समाजाला उपदेश

करतात, तर काही न बोलता समाजाला सन्मार्गाला लावण्याचा प्रयत्न करतात, तर काही दिव्य ग्रंथ निर्माण करून समाजामध्ये ईश्वरभक्ती निर्माण करण्याचा प्रयत्न करतात.

अनादी कालापासून अशा प्रकारे हे ईश्वरी कार्य सुरू आहे.

## २) सूक्ष्म देह

सूक्ष्म शरीर हे मानवाच्या आत्म्यावरील दुसरे आवरण होय.

मातेच्या उदरात सातव्या महिन्यामध्ये हे सूक्ष्म शरीर आपल्या अंतर्गत असणाऱ्या इतर आवरणांसहित प्रवेश करते.

अति विशाल अशा परलोकामध्ये अब्जावधी सूक्ष्म शरीरे असतात. ही सर्व सूक्ष्म शरीरे पृथ्वीतलावर वावरलेली पूर्वजन्मीची माणसे व इतर प्राणी यांची असतात. विशेष म्हणजे परलोकातील सूक्ष्म देहधारी माणसांना हे माहित असते, की पृथ्वीतलावर स्थूल देहात वावरत असताना त्यांचे नाव काय होते व त्यांनी काय काय चांगली-वाईट कर्मे केली. परलोकातसुद्धा ते त्यांच्या पृथ्वीतलावरील नावानेच वावरत असतात, उदाहरणार्थ...

जॉर्ज वॉशिंग्टन, महात्मा गांधी, लोकमान्य टिळक इत्यादी आत्मे सध्या परलोकात आहेत व परलोकांत त्यांना त्यांच्याच नावाने ओळखले जाते. असे अनेक लोक, करोडो सूक्ष्म देहधारी

जीव परलोकातील विविध स्तरांवर राहतात. यातून लाखो जीवात्मे पृथ्वीतलावर दररोज गरोदर स्त्रियांच्या उदरात शिरत असतात. त्यामुळे गरोदर स्त्रियांभोवती असंख्य आत्मे फिरत असतात. गरोदर स्त्रीच्या कर्मानुसार एखाद्या खालच्या दर्जाचा, वरच्या दर्जाचा किंवा उच्च दर्जाचा जीवात्मा (Spirit) तिला सातवा महिना सुरू होताच गर्भात प्रवेश करतो.

परलोकातील सूक्ष्म जगतामध्ये विविध प्राण्यांचे असंख्य जीवात्मे निवास करत असतात. आपापल्या दर्जाप्रमाणे हे विविध स्तरांवर रहात असतात. या सर्व प्राण्यांचे वैशिष्ट्य, जे पृथ्वीलोकावरील कोणालाही माहित नाही ते सांगतो...

येथे वाघाला मी वाघ आहे, चित्याला मी चित्ता आहे, सापाला मी साप आहे हे माहित असते. इतकेच नव्हे; तर त्या प्रत्येकाला आपली जातही माहित असते.

कलियुगामध्ये (सध्या कलियुग चालू असून, कलियुग सुरू होऊन ५१०० वर्षे झालेली आहेत.) परलोकातील या प्राण्यांना पृथ्वीतलावर मनुष्यरूपाने जन्म घेण्याची मुभा असते. यामुळे स्त्रीला जेव्हा सातवा महिना सुरू होतो, तेव्हा परलोकातील प्राणी कोटीतील जीवात्मे गरोदर स्त्री भोवती फिरू लागतात. गरोदर स्त्री, जर ईर्ष्या, द्वेष, मत्सर, कपटकारस्थाने करणारी असेल, तर प्राणी कोटीतील जीवात्मा तिच्या गर्भात प्रवेश



करतो व मनुष्यरूपाने जन्माला येतो.

प्राणी कोटीतील अथवा पिशाच्च कोटीतील जीवात्मा जन्माला येऊ नये, म्हणून गरोदर स्त्रीने सतत ईश्वराचे नामस्मरण केले पाहिजे. असे केले असता गरोदर स्त्री भोवती एक संरक्षक कवच तयार होते व हलक्या दर्जाचा जीवात्मा शरीरात प्रवेश करू शकत नाही.

**मानव म्हणजे...**

ईश्वरभक्ती, परोपकार व प्रेम! ज्यांच्यामध्ये हे गुण नाहीत अशी सर्व माणसे मनुष्य नसून मनुष्यप्राणी आहेत. अशा लोकांना मनुष्य बनविण्यासाठी ईश्वर सिद्धपुरुषांना जन्म घ्यायला लावतो. प्राणी कोटीतून, पिशाच्च कोटीतून जन्माला आलेल्या मनुष्यप्राण्याला मानवत्वाच्या दिशेने एक-दोन पावले पुढे ढकलण्याचे काम हे संत करत असतात.

या सूक्ष्म शरीरामध्ये मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार, अंतःकरण, विकार व वासना, सद्गुण-दुर्गुण, सत्प्रवृत्ती, दुष्प्रवृत्ती इत्यादी असतात. पुण्यवान आत्म्याचे सूक्ष्म शरीर अतिशय तेजस्वी असते. त्यात दुष्ट प्रवृत्ती, विकार, वासना नसतात. सूक्ष्म देहाचा आकार स्थूल देहाएवढा असतो; तर पापी आत्म्याची सूक्ष्म शरीरे ही कोळशाहूनही काळीकुट्ट असतात. परलोकात अशी काळीकुट्ट शरीरे आढळतात.

सिद्धयोग्यांच्या शरीरात सूक्ष्म शरीरच नसते किंबहुना ज्याने सूक्ष्म शरीर जाळून टाकले आहे, अशा व्यक्तीलाच योगी म्हटले जाते. इतरेवेषधारीणः।

### ३) कारण देह

कारण देहाचा आकार अर्ध अंगुष्ठ प्रमाण इतका असतो. या कारण देहामध्ये अनंत जन्मींच्या सत्कर्मांचे बीजसंस्कार साठलेले असतात.

मनुष्य या जन्मामध्ये जी काही चांगली वाईट कर्मे करतो त्या सर्व कर्मांचे रेकॉर्डिंग कारण देहात होत असते. या कारण देहालाच पौराणिक भाषेत 'चित्रगुप्त' असे म्हटले आहे. कारण, या कारण देहात माणसाच्या सर्व कर्मांची फिल्म (गुप्तचित्र) रेकॉर्ड केलेली असते. अनंतकालापासून माणसाच्या प्रत्येक कर्मांचे रेकॉर्ड ठेवण्याचे काम या कारण देहात केले जाते. हे रेकॉर्ड ठेवण्याचे काम जे केंद्र करते त्या केंद्राला 'चित्त' असे म्हणतात व संपूर्ण पूर्वजन्मींच्या रेकॉर्डला **संचित** असे म्हणतात. कारण देहातील चित्त या केंद्रामध्ये संचितरूपी ब्लॉक बॉक्स असतो. यात सर्व फिल्म रेकॉर्ड केलेली असते.

अनंत जन्मींच्या या संचितांतून या जन्मी जे काही भोगावयाचे असते, तेवढा भाग बुद्धीमध्ये उतरतो. ही बुद्धी सूक्ष्म देहात

असते. बुद्धीमध्ये उतरलेल्या या भागाला प्रारब्ध असे म्हणतात. या प्रारब्धानुसार माणसाला बुद्धी होत असते व होणाऱ्या बुद्धीनुसार मनुष्य कर्म करत असतो.

सध्याच्या चालू जन्मामध्ये मनुष्य जे काही कर्म करतो, त्याला क्रियामाण कर्म असे म्हणतात.

या जन्मात जे काही कर्म आपण करतो त्या सर्व कर्मांचे रेकॉर्डिंग होत असते व चित्तामध्ये ते सर्व साठवले जाते. संचिताची ठेव आपले प्रत्येक कर्म वाढवीत असते, म्हणून चांगली कर्मे सतत करत राहावीत, म्हणजे पुढील जन्म चांगले मिळतात व त्याचबरोबर सूक्ष्म शरीर व कारण शरीर शुद्ध होते.

योग, भक्ती, ध्यानधारणा, सेवा, साधना या सर्व गोष्टी सूक्ष्म शरीर व कारण शरीर यांना शुद्ध करण्यासाठी असतात. सत्कर्मनि सूक्ष्म शरीर शुद्ध होते, तर सद्विचारांनी म्हणजे चांगल्या व पवित्र विचारांनी कारण देह शुद्ध होतो.

जेव्हा सूक्ष्म देह व कारण देह शंभर टक्के शुद्ध होतात तेव्हा मनात एकही वाईट विचार येत नाही व साधनेने सूक्ष्म शरीर जेव्हा गळून पडते किंवा भस्म होते, तेव्हा मन निर्विचार बनते. यासाठीच सर्व साधना करायच्या असतात.

मानवाने जर प्रत्येक कर्म हे ईश्वराची पूजा या भावनेने केले, तर सूक्ष्म शरीर शुद्ध होण्यास खूपच मदत होते. यामुळे ज्यांना

आध्यात्मात प्रगती करायची आहे, त्याने प्रत्येक कर्म हे ईश्वराची पूजा या भावनेने केले पाहिजे व त्या कर्मापासून कसल्याही फळाची अपेक्षा करता कामा नये.

अशा प्रकारे निरपेक्ष भावनेने सत्कर्म करित राहिले असता सूक्ष्म शरीर शुद्ध होते. सूक्ष्म शरीर शुद्ध झाल्यानंतर कारण शरीर शुद्ध करण्याच्या प्रयत्नास लागावे.

मनात वाईट विचार येऊच देऊ नयेत, मनात वाईट विचार आला की, तो ताबडतोब काढून टाकावा. सुरुवातीला काही काळ हे कठीण वाटेल; पण चार-पाच महिने अतिशय दक्ष राहून ही साधना केली असता हळूहळू यात यश येऊ लागते.

प्राणायाम, ध्यान, दीर्घश्वासन, नामस्मरण, सोऽहम् ध्यान, मंत्रजप या सर्व साधना सूक्ष्म शरीर व कारण शरीर यांच्या शुद्धीसाठी करायच्या असतात; परंतु बऱ्याच साधकांच्या हे लक्षात येत नाही व ते काही तरी सिद्धी-सामर्थ्य प्राप्त करण्यासाठी आध्यात्माच्या प्रांतात शिरतात व फसतात, असो.

कारणदेहाचा आकार जरी अर्ध अंगुष्ठ प्रमाण म्हणजे सुमारे एक इंच असला, तरी जेव्हा कारण शरीर पूर्ण शुद्ध होते व संचिताचा लवलेशही त्यात रहात नाही तेव्हा ते महातेजाने चमकू लागते व या कारणदेहात विविध प्रकारचे सामर्थ्य प्रकट होऊ लागते.

काही योगी कारणदेहाने हिमालय, तसेच इतर प्रांतातून फिरतात. अशा योग्यांना स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर नसते. काजव्याप्रमाणे चमकणारे त्यांचे कारणदेह आकाशातून संचार करत असतात; परंतु एखाद्याला जेव्हा दर्शन द्यायचे असेल तेव्हा त्यांचा कारणदेह स्थूल रूप धारण करतो. या स्थूल रूपाने ते केवळ दर्शन देतात इतकेच नव्हे; तर खातात, पितात व बोलतातही. कार्यभाग आटोपल्यावर एका क्षणात ते गुप्त होतात अथवा कारणदेह म्हणजे अंगुष्ठ प्रमाण रूप धारण करून काजव्याप्रमाणे उडत जातात. कारणदेहाचा महिमा हा असा आहे. त्यातील संचित नष्ट झाल्यानंतर कारणदेह शिवरूप होतो.

#### ४) महाकारण देह

महाकारण देह हा मसुराच्या दाण्याएवढा असतो. तो नीलबिंदूसारखा दिसतो व तेजाने लखलखत असतो. अतिशय शुद्ध असतो. हे आत्म्याचे चौथे आवरण होय.

त्याच्यावरील तीन आवरणे म्हणजे...

स्थूल, सूक्ष्म व कारण ही अशुद्ध होतात; परंतु महाकारण देह कुठल्याही कारणाने अशुद्ध होत नाही. हा सदैव शुद्ध तर राहतोच; पण त्याचबरोबर परमेश्वराचे जे निजस्वरूप त्या स्वरूपाशी एकरूप होऊन राहतो व त्यामुळे महाकारण देहाचा

आकार जरी मसुराच्या दाण्याएवढा असला, तरी महाकारण देह सर्वव्यापी असतो.

परमेश्वराप्रमाणेच महाकारण देह हा अखंड मंडलाकारम् असतो. हा महाकारण देह म्हणजे आपले ईश्वरस्वरूप होय! हाच आपला निजगुरु, हाच आपला खरा सद्गुरु! व हाच आपला मोक्षदाता होय! हेच आपले आराध्य दैवत! याच्या दर्शनासाठीच आपण आजपर्यंत सर्व साधना केलेल्या असतात. याचे ज्ञान होण्यासाठीच अनेक जन्म व्रत, दान, तप, भक्ती केलेली असते.

या महाकारण देहाशी आपली जाणीव एकरूप झाल्यानंतर आपण जीवनमुक्त होत असतो. जीवनमुक्तीचा मार्ग येथे संपतो.

जे योगी महाकारण देहाशी तादात्म्य पावतात ते परमेश्वरस्वरूप होतात. त्रिलोकामध्ये अगम्य असे त्यांना काही रहात नाही. ते परमेश्वराप्रमाणे सर्वव्यापी होतात व परमेश्वराप्रमाणे सर्व शक्तिमानही होतात. लायटरमधून निघणाऱ्या स्पार्क एवढे आत्म्याचे मूळ स्वरूप असते. योगी महाकारण देहाशी तादात्म्य पावल्यानंतर काही काळ त्याच अवस्थेत राहून नंतर या स्पार्क एवढ्या सूक्ष्म आत्म्याशी एकरूप होतो, तेव्हा तो खऱ्या अर्थाने परमात्मा होतो-परमेश्वर होतो.



## २५. नाभी केंद्र

योगशास्त्रात असे म्हटले आहे, की मानवी देहात एकूण बहात्तर हजार नाड्या असून, या सर्व नाड्यांचे उगम स्थान नाभी केंद्र हे आहे.

मुख्य पंधरा नाड्या आहेत.

- |            |                |               |
|------------|----------------|---------------|
| १) इडा     | २) पिंगला      | ३) सुषुम्ना   |
| ४) गांधारी | ५) हस्तिजिह्वा | ६) कुहू       |
| ७) पूषा    | ८) सरस्वती     | ९) शूरा       |
| १०) वारुणी | ११) अलंबुषा    | १२) राका      |
| १३) शंखिनी | १४) चित्रा     | १५) विश्वोदरी |

वरील मुख्य पंधरा नाड्यांमध्येही तीन नाड्या अतिशय महत्त्वाच्या आहेत.

**इडा नाडी** : या नाडीला चंद्र नाडी असेही म्हणतात.

**पिंगला नाडी** : या नाडीला सूर्य नाडी म्हणतात.

**सुषुम्ना नाडी** : या नाडीला अग्नि नाडी असेही म्हणतात.

या अतिमहत्त्वाच्या तीन नाड्यांमध्येही सुषुम्ना नाडी सर्वश्रेष्ठ असून, ती आत्मज्ञान प्राप्त करून देते.

संपूर्ण योगसाधना या प्रमुख तीन नाड्यांवर अवलंबून असते. योगी या तीन नाड्यांना स्वाधीन करण्याचा प्रयत्न करतात.

आपल्या डाव्या नाकपुडीला इडा नाडी किंवा चंद्र नाडी असे म्हणतात.

ही नाडी मूलाधारचक्रातून निघून मेरुदंडाच्या वामभागातून प्रत्येक चक्रास वेष्टन करत आज्ञाचक्रापर्यंत जाते. आज्ञाचक्रातून ही नाडी आपल्या डाव्या नाकपुडीपर्यंत आलेली आहे.

या नाडीवर चंद्राचा प्रभाव असल्याने जेव्हा डाव्या नाकपुडीतून म्हणजे इडा नाडीतून श्वासोच्छ्वास चालतो तेव्हा शरीरात शितलत्व निर्माण होते.

आपल्या उजव्या नाकपुडीला पिंगला नाडी किंवा सूर्य नाडी असे म्हणतात.

ही नाडी मूलाधारचक्रातून निघून मेरुदंडाच्या उजव्या भागातून प्रत्येक चक्रास वेष्टन करत आज्ञाचक्रापर्यंत जाते. आज्ञाचक्रातून ही नाडी आपल्या उजव्या नाकपुडीपर्यंत आलेली असते.

या नाडीवर सूर्याचा प्रभाव असल्याने जेव्हा उजव्या



नाकपुडीतून म्हणजे पिंगला नाडीतून श्वासोच्छ्वास चालतो तेव्हा शरीरात उष्णता निर्माण होते, जठराग्नी प्रदीप्त होतो, भूक लागते. काही साधक अनेक तास एकच नाडी चालवून शरीरात आवश्यक तेव्हा शीतलता अथवा उष्णता निर्माण करतात.

### वामकुक्षी

जेवणानंतर वामकुक्षी करावी, म्हणजे डाव्या कुशीवर थोडा वेळ पडावे, असे आपल्या पूर्वजांनी सांगितले आहे. त्याचे कारण डाव्या कुशीवर झोपले की सूर्य नाडी म्हणजे पिंगला नाडी किंवा उजवी नाडी चालू होते. श्वासोच्छ्वास उजव्या नाकपुडीतून चालू झाला, की साहजिकच जठराग्नी प्रदीप्त होतो. अन्नपचन चांगले होते. यावरून कुणाच्याही लक्षात येईल की, डाव्या कुशीवर झोपले की उजवी नाडी चालू होते व उजव्या कुशीवर झोपले की डावी नाडी चालू होते.

काही साधक दोन काखांत दोन योगदंड (कुबड्या किंवा पवनपावडी) ठेवून जप करतात. याचे कारण दोन्ही नाकपुड्यांतून श्वास वाहावा. म्हणजे सुषुम्ना नाडीतून श्वास वाहावा. योग्याच्या भाषेत याला 'सरस्वती चालन' असे म्हणतात. याने सुषुम्ना नाडीतून श्वास वाहण्यास सुरुवात होते. शरीरात गुप्तपणे असणारा योगाग्नी प्रज्वलित होतो व यामुळे कुंडलिनी जागृत होते.

परंतु ही साधना सामान्य मानवांनी करू नये. कारण ही साधना करण्यापूर्वी फक्त दुधाचा आहार घेऊन नाडीशुद्धी प्राणायामाची साधना किमान एक वर्ष अगोदर करायची असते.

सर्व नाड्यांची शुद्धी झाल्यानंतरच ही साधना करतात, नाहीतर या साधनेने शरीर, मन, बुद्धी यावर विपरित परिणाम होण्याची शक्यता असते.

सूर्योदय-सूर्यास्त या दोन्ही वेळेला सुषुम्ना नाडी बराच वेळ चालते. त्याचप्रमाणे दुपारी बारा वाजता व रात्री बारा वाजता सुषुम्ना नाडी बराच वेळ चालते. हा संधिकाल साधून ईश्वरचिंतन, ध्यानधारणा करावी, म्हणजे आध्यात्मात प्रगती होण्यास मदत होते.

सुमारे दर तासा-तासाला नाडी बदलत असते. म्हणजे आपला श्वास कधी उजव्या नाकपुडीतून चालतो, तर कधी डाव्या नाकपुडीतून चालतो. उजव्या नाकपुडीतून डाव्या नाकपुडीत श्वास जाताना; तसेच डाव्या नाकपुडीतून उजव्या नाकपुडीत श्वास येताना काही क्षण दोन्ही नाकपुड्यांतून श्वास वाहतो. याला 'संधिकाल' म्हणतात.

जेव्हा सुषुम्ना नाडीतून श्वास वाहत असतो, म्हणजे दोन्ही नाकपुड्यांतून श्वास वाहत असतो तेव्हा ईश्वराचे चिंतन करावे, असे पूर्वकालीन योग्यांनी सांगितले आहे. याने आध्यात्मात प्रगती होते, मन एकाग्र होऊ लागते.

### सुषुम्ना किंवा अग्नी नाडी

आपल्या पाठीत जो मेरुदंड आहे त्या मेरुदंडाच्या आत ही सुषुम्ना नाडी राहते.

सुषुम्ना नाडी मूलाधारचक्रापासून निघून सहस्रारचक्रापर्यंत गेलेली आहे.

सुषुम्ना नाडीच्या आत वज्र नाडी आहे. ही वज्र नाडी स्वाधिष्ठानचक्रापासून विशुद्धचक्रापर्यंत पसरलेली असून, अत्यंत तेजस्वी आहे. ती सतत प्रकाशात राहते.

व्रज नाडीच्या आत चित्रिणी नाडी असून, ती अतिशय सूक्ष्म आहे. या नाडीत सूक्ष्म अशा षड्पद्म ग्रंथी आहेत. ही नाडी मूलाधारचक्रापासून आज्ञाचक्राच्या थोडी वरपर्यंत म्हणजे प्रणवापर्यंत पसरलेली आहे. हिला 'प्रणवविलसित' असेही म्हणतात. ही आदीपासून अंतापर्यंत प्रकाशमान आहे. योगी योगबलाने या नाडीचे मर्म जाणतात. या चित्रिणी नाडीच्या आत शुक्लवर्ण ब्रह्मनाडी असून, ही मूलाधारचक्रापासून स्वयंभू लिंगाच्या मुखातून निघून सहस्रदलस्थित परमशिवापर्यंत पसरलेली आहे. सहस्रार चक्रातून जो अमृतस्राव होतो तो याच नाडीतून होत असतो. प्राणाचा प्रवाह जेव्हा या नाड्यांमधून खेळू लागतो, तेव्हा विविध प्रकारचे ज्ञान आपोआप प्राप्त होते.

इडा नाडी म्हणजे चंद्र नाडी, पिंगला नाडी म्हणजे सूर्य नाडी

व सुषुम्ना नाडी म्हणजे सरस्वती. तीन नद्यांची नावे या तीन नाड्यांना दिलेली आहेत.

या तीन नद्या (नाड्या) मूलाधारचक्रात उगम पावतात व तेथूनच त्या विभक्त होऊन निरनिराळ्या मार्गांनी जातात. म्हणून या तीनही नाड्यांच्या उगमस्थानाला योग्यांनी 'मुक्तत्रिवेणीतीर्थ' असे नाव दिलेले आहे.

आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी म्हणजे भ्रूमध्यामध्ये या तीनही नाड्या म्हणजे या तीनही नद्या परत एकत्र होतात, म्हणून या स्थानाला योग्यांनी 'त्रिवेणीसंगमतीर्थ' असे नाव दिले आहे.

अशा प्रकारे योग्यांनी आपल्या देहात गंगा (इडा नाडी), यमुना (पिंगला नाडी), सरस्वती (सुषुम्ना नाडी) अशा पवित्र नद्यांची तीर्थे पाहिली. ज्याप्रमाणे सरस्वती नदी गुप्त आहे. त्याप्रमाणे शरीरांतर्गत असणारी सरस्वती नदी म्हणजे सुषुम्ना नाडी ही सुद्धा गुप्तच आहे. या सरस्वती नदीत जो स्नान करतो तो जीवनमुक्त होतो, असे योग्यांचे म्हणणे आहे. म्हणजे सुषुम्ना नाडीमध्ये प्राणाचा प्रवाह जो बराच काळ ठेवतो त्याची सर्व चक्रे व कुंडलिनी जागृत होते, असा याचा अर्थ.

### कुंडलिनी

उपस्थ व गुदद्वार यांच्यामध्ये चार अंगुलांची जी जागा आहे, जेथे ईश्वराने शिवण घातलेली आहे, त्याच्या बरोबर मध्यभागी

आंतरभागामध्ये एक त्रिकोण असून, या त्रिकोणाच्या मध्यभागी एक बिंदूरूप शिवलिंग असून, या शिवलिंगाभोवती साडेतीन वेटोळे घालून कुंडलिनी निद्रिस्थ अवस्थेत आहे. ही लाल रंगाची असून, सर्पाप्रमाणे आहे. हे शिवलिंग अतिशय तेजस्वी आहे. या स्थानाला कामाख्यापीठ, असे योगी म्हणतात.

मूलाधारचक्राच्या कर्णिकेमध्ये वज्र नाडी उगम पावते, तर शिवलिंगापाशी ब्रह्म नाडी उगम पावते. त्रिकोणाच्या मध्यभागी असणाऱ्या रक्तवर्ण शिवलिंगाला वेटोळून कुंडलिनी राहते. त्रिकोणाच्या डाव्या कोनातून इडा नाडीचा उगम होतो, उजव्या कोनातून पिंगला नाडीचा उगम होतो, तर मध्यभागी सुषुम्ना नाडी उगम पावते. सुषुम्ना नाडी ही सत्वगुणप्रधान आहे. सुषुम्ना नाडी जागृत झाली असता मन शांत होते. सुषुम्ना नाडी जागृत झाली असता वज्र, ब्रह्म नाडी, चित्रिणी नाडी या नाड्याही आपोआप जागृत होतात. याशिवाय कुंडलिनी आणि षड्चक्रेही जागृत होतात, म्हणून योगी सरस्वती चालन साधना करतात, म्हणजे जास्तीत जास्त वेळ दोन्ही नाकपुड्यांतून प्राणाचा प्रवाह चालू राहिल, असे करतात.

दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वासोच्छ्वास केला असता म्हणजे सुषुम्ना नाडीने श्वासोच्छ्वास केला असता प्राणाचे प्रवाह कुंडलिनीला धक्के देऊ लागतात. कुंडलिनीला धक्के बसू लागले, की

मूलाधारचक्राच्या ठिकाणी अग्नी प्रज्वलित होतो. शरीरात प्रचंड उष्णता वाढते. ही उष्णता सहन होत नाही. या उष्णतेने शरीरातील पेशीन् पेशी भाजून निघतात. यासाठी योगी कुंडलिनी जागृत करत नाहीत. त्याऐवजी प्रथम ते प्राणायाम करतात. प्राणायामाने आपले सर्व शरीर शुद्ध करतात व नंतरच कुंडलिनी जागृतीचे प्रयोग करतात. कुंडलिनी अचानक जागृत झाली असता शरीरात अथवा मनात काहीतरी विकृती निर्माण होण्याची शक्यता असते. यासाठी कुंडलिनी जागृत करण्याचा प्रयत्न करू नये. त्याऐवजी नाड्यांची शुद्धी करावी.

काही सिद्धयोगी आपल्या भक्तांची कुंडलिनी जागृत करतात; पण ते सद्गुरू समर्थ असतात व शिष्याच्या शरीरातील सर्व नाड्या शुद्ध झालेल्या असतात.

काही योगी प्रथम आज्ञाचक्र व सहस्रारचक्र जागृत करतात. तदनंतर इतर चक्रे जागृत करून सर्वांत शेवटी मणिपूरचक्र, स्वाधिष्ठानचक्र व मूलाधारचक्र जागृत करतात. अशा रीतीने कुंडलिनी जागृतीने होणारे दुष्परिणाम ते टाळतात.

विद्युतशक्तीप्रमाणे अत्यंत तेजस्वी अशी ही कुंडलिनी प्रत्येक मनुष्यामध्ये निद्रिस्त अवस्थेत आहे. तिच्या प्रकाशाने सर्व ब्रह्माण्ड प्रकाशमान होत आहे. या कुंडलिनीचा महिमा जितका वर्णन करावा तितका कमीच आहे.

नाडी शुद्धी प्राणायाम, कुंडलिनी जागृती प्राणायाम, कपालभाती, भस्त्रिका, जलनेती इत्यादी विविध मार्गांनी, तसेच योग्य गुरुच्या निदर्शनाखाली प्रथम शरीरातील सर्व नाड्या साफ कराव्या लागतात. नाड्या स्वच्छ झाल्यानंतर आसन स्थिर होऊ लागते व आसन स्थिर झाल्यानंतर कुंडलिनी जागृतीसाठी साधकाने प्रयत्न करायचे असतात. एकदा कुंडलिनी जागृत झाली की अनेक प्रकारच्या मुद्रा, अनेक प्रकारची आसने व विविध प्रकारचे प्राणायाम ती स्वतःच करून घेते व साधकाचे परमात्म्याशी मिलन घडविते, इतका कुंडलिनीचा महिमा आहे.

**देहातील इतर प्रमुख नाड्या व त्यांचे कार्य**

- १) गांधारी : ही नाडी नाभी चक्रातून निघून उजव्या डोळ्यात येऊन थांबते.
- २) हस्तिजिह्वा : ही नाडी नाभी चक्रातून निघून डाव्या डोळ्यात येऊन थांबते.
- ३) पूषा : ही नाडी नाभी चक्रातून निघून उजव्या कानात येऊन थांबते.
- ४) अलंबुषा : ही नाडी नाभी चक्रातून निघून डाव्या कानात येऊन थांबते.
- ५) शूरा : ही नाडी नाभी केंद्रातून निघून नाकात येते.

- ६) विश्वोदरी : ही नाडी नाभी केंद्रातून निघून जठरात जाते व भक्ष्य, चोष्य, लेह्य आणि पेय अशा चारही प्रकारच्या खाद्य पदार्थांचा परिपाक करते.
- ७) सरस्वती : ही नाडी नाभी केंद्रातून निघून जिव्हेच्या टोकापर्यंत गेलेली आहे. ती ज्ञान, शब्द, शब्दसमूह व वाक्ये प्रकट करण्याचे काम करते. या नाडीची प्रसन्नता प्राप्त झाली असता काव्यलेखन, ग्रंथरचना इत्यादी कार्ये साधकाच्या हातून होतात.
- ८) राका : या नाडीला 'यशस्विनी' असेही म्हणतात. ही नाडी नाभी चक्रातून निघून नाकात आलेली आहे. सर्दी संचयाचे आणि शिंका निर्माण करण्याचे कार्य ही करते.
- ९) शंखिनी : ही नाडी विशुद्धचक्रातून निघते. तिचे एक टोक सहस्रारचक्रापर्यंत जाते, तर दुसरे टोक जठरापर्यंत जाते. मेंदूला ऊर्जा पुरविण्याचे काम ही करते.
- १०) कुहू : ही नाडी नाभी चक्रातून निघून लिंग स्थानापर्यंत येते व मूत्रविसर्जनाचे कार्य करते.
- ११) चित्रा : ही नाडी नाभी स्थानातून निघून लिंग स्थानापर्यंत आलेली आहे. ही नाडी शुक्रत्यागाचे काम करते.
- १२) वारुणी : ही नाडी नाभी चक्रातून निघून मोठ्या आतड्यात येऊन थांबलेली आहे. मलत्यागाकरिता आवश्यक त्या



ऊर्जेचा पुरवठा ही नाडी करते.

अशा प्रकारे शरीरातील सर्व नाड्या आपले काम चोख बजावत असतात. याशिवाय श्वास घेण्याचे व सोडण्याचे कार्य फुफ्फुसे करीत असतात. रक्ताभिसरणाचे काम हृदय करत असते.

ईश्वराने मानवी देह नावाचे एक अजब यंत्र बनविलेले असून, हे वाहन मानवाला ईश्वराकडे जाण्यासाठी दिलेले आहे. या वाहनाद्वारे मानव आपल्या प्रार्थना ईश्वरापर्यंत पोहोचवू शकतो व साधना करून नराचा नारायण होऊ शकतो.



## २६. प्राणायाम

प्राणायामापासून खऱ्या अर्थाने योगसाधना सुरू होते. प्राणायामाने शरीरातील नाड्या शुद्ध होतात व प्राणशक्तीवर विजय प्राप्त होतो. प्राणशक्तीवर विजय प्राप्त झाल्याने अनेक प्रकारच्या सिद्धी प्राप्त होतात आणि म्हणूनच या प्राणायामाच्या साधना तज्ज्ञ गुरुच्या मार्गदर्शनाखालीच कराव्यात. यात थोडीशी जरी चूक झाली, तर नुकसान होण्याची शक्यता असते.

साधकांच्या माहितीसाठी या अध्यायात प्राणायामाची माहिती दिली जात आहे; तरीपण केवळ पुस्तकात वाचून या साधना करू नयेत, तर तज्ज्ञ व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखालीच या साधना कराव्यात.

प्राणायाम करण्यापूर्वी पोट रिकामे असणे अतिशय आवश्यक असते. पाणी प्यायल्यानंतर ३० मिनिटे प्राणायाम करू नये. पेय प्यायल्यानंतर (चहा कॉफी - दूध - कोल्ड्रिंक इत्यादी) एक तास

प्राणायाम करू नये. व्यायाम केल्यानंतर वीस मिनिटे प्राणायाम करू नये. खूप थकलेले असताना प्राणायाम करू नये. आजारपणात प्राणायामाची साधना करू नये. सर्दी झाल्यावर, नाक चोंदलेले असताना प्राणायाम करू नये. मन खूप चिंताग्रस्त असताना, मनावर दबाव असताना प्राणायाम करू नये. मन जेव्हा प्रसन्न असेल अशा वेळी प्राणायामाची साधना करायला हरकत नाही.

### प्राणायाम

श्वास आत घेणे म्हणजे पूरक, श्वास आत कोंडून ठेवणे म्हणजे कुंभक, श्वास बाहेर सोडणे म्हणजे रेचक. श्वास बाहेर सोडल्यावर काही काळ पुन्हा श्वास आत न घेणे म्हणजे बहिर्कुंभक.

या सर्व क्रियेला **प्राणायाम** असे म्हणतात.

### प्राणायाम प्रकार : १

**नाडीशुद्धी प्राणायाम** : डाव्या नाकपुडीने श्वास आत घेऊन लगेच उजव्या नाकपुडीने सोडणे व उजव्या नाकपुडीने श्वास घेऊन डाव्या नाकपुडीने सोडणे या क्रियेला नाडीशुद्धी प्राणायाम म्हणतात. यात अंतर्कुंभक किंवा बहिर्कुंभक केला जात नाही. याने प्रसन्नता वाढून मन एकाग्र होण्यास मदत होते.

हा प्राणायाम अतिशय साधा असल्याकारणाने, कोणीही

करायला हरकत नाही. या प्राणायामास योगतज्ज्ञ गुरुची आवश्यकता नाही.

या प्राणायामाने शरीरातील नाड्या शुद्ध होतात, मनाची प्रसन्नता वाढते व मन एकाग्र होते. आसन स्थिर होण्यास मदत होते.

#### प्राणायाम प्रकार : २

**कुंडलिनी जागृती प्राणायाम :** या प्रकारामध्ये एक पूरक, चार कुंभक व दोन रेचक अशा पद्धतीने हा प्राणायाम करायचा असतो.

एकदा मंत्र म्हणेपर्यंत डाव्या नाकपुडीने श्वास आत घ्यावा. चार वेळा मंत्र म्हणून होईपर्यंत श्वास रोखून धरावा. डाव्या नाकपुडीने श्वास आत घेताना अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करावी व मंत्र म्हणत श्वास आत घेताना अंगठ्याने उजवी नाकपुडी बंद करावी व मंत्र म्हणत श्वास आत घ्यावा. नंतर तर्जनी व अनामिकेने डावी नाकपुडी बंद करून चार वेळा मंत्र म्हणेपर्यंत श्वास रोखून धरावा. याला 'कुंभक' म्हणतात. नंतर दोन वेळा मंत्र म्हणेपर्यंत उजव्या नाकपुडीने श्वास सोडावा, हा झाला अर्धा प्राणायाम.

काही क्षण श्वास न घेता थांबावे. याला म्हणतात बहिर्कुंभक.  
नंतर उजव्या नाकपुडीने एकदा मंत्र म्हणून होईपर्यंत श्वास  
आत घ्यावा. मधल्या दोन बोटानी डावी नाकपुडी बंद करावी.  
चार वेळा मंत्र म्हणेपर्यंत श्वास रोखून धरावा व नंतर दोन वेळा मंत्र  
म्हणेपर्यंत डाव्या नाकपुडीने श्वास सोडून घ्यावा. काही क्षण श्वास  
घेऊ नये.

या संपूर्ण क्रियेला एक प्राणायाम असे म्हणतात.

काही लोक १:४:२ प्राणायाम असे म्हणतात.

या प्राणायामाने कुंडलिनी शक्ती जागृत होते. हळूहळू १:४:२:  
हे प्रमाण २:८:४: अशा प्रकारे वाढवायचे असते.

सेकंदांच्या प्रमाणात सांगायचे ठरविल्यास दहा सेकंद पूरक,  
चाळीस सेकंद कुंभ व वीस सेकंद रेचक असेही प्रमाण ठरविता  
येते.

याशिवाय खास कुंडलिनी जागृतीसाठी साधक त्रिबंध करतात.

**मूलबंध** : गुदद्वार आत ओढून घेणे, यास मूलबंध म्हणतात.  
श्वास आत घेते वेळी मूलबंध करायचा असतो. याने अपानवायू  
वर सरकतो.

**जालंदरबंध** : कुंभक करते वेळी हा बंध करायचा असतो.  
हनुवटी कंठाशी लावल्याने हा बंध होतो. याला 'जालंदरबंध'

म्हणतात. याने प्राणवायू खाली सरकतो.

**उडीयानबंध :** रेचक केल्यानंतर पोट आत खेचून घ्यावे. याला 'उडीयानबंध' म्हणतात. याने बहिर्कुंभक आपोआपच साधला जातो.

अशा प्रकारे त्रिबंध केल्याने कुंडलिनी शक्ती लवकर जागृत होते. दररोज किमान वीस प्राणायाम करावेत. हळूहळू प्रमाण वाढवीत जावे; तसेच पूरक, कुंभक, रेचक यांचा वेळही वाढवीत जावे, म्हणजे कुंडलिनी जागृत होऊन वर वर सरकू लागते.

#### प्राणायाम प्रकार : ३

नाकाने श्वास घेऊन तोंडाने एकदम जोराने बाहेर सोडणे.

हा एक साध्या प्रकारचा प्राणायाम असून, कोणीही केला तरी चालतो.

रिकामे पोट असताना हा प्राणायाम करावा. पाच-सात प्राणायाम करताच पोटातील दूषित वायू बाहेर पडतात. या प्राणायामाने भूक लागते व अन्नपचन होते.

#### प्राणायाम प्रकार : ४

**शितली प्राणायाम :** कावळ्याच्या चोचीप्रमाणे जीभ करून

तोंडाबाहेर काढतात. हळूहळू वायूपान करून नाकाने रेचक करतात. (श्वास बाहेर टाकतात) या प्राणायामाने अजीर्ण, कफ, पित्त यांच्यामुळे होणारे रोग नष्ट होतात. या प्राणायामाने शरीर कावळ्याप्रमाणे निरोगी होते, असे योगशास्त्रातील ग्रंथांमध्ये लिहिलेले आहे. याशिवाय या प्राणायामाने शरीर शितल म्हणजे थंड होते. इतर प्राणायामाने वाढलेली उष्णता या प्राणायामाने कमी होते.

#### प्राणायाम प्रकार : ५

**भस्त्रिका प्राणायाम** : लोहाराच्या भात्याप्रमाणे दोन्ही नाकपुड्यांद्वारा जोरजोराने श्वास घेणे व सोडणे या क्रियेस 'भस्त्रिका प्राणायाम' असे म्हणतात. या प्राणायामाने वात, कफ व पित्त नष्ट होतात, जठराग्नी प्रदीप्त होतो, कुंडलिनी जागृत होते. या प्राणायामाचे वैशिष्ट्य असे की, ब्रह्म नाडीच्या मुखाशी कफाचे जे गरळ साठले असते ते नष्ट होते, सुषुम्ना नाडी मोकळी होते. शिवाय ब्रह्मा, विष्णू व रुद्र या तीनही ग्रंथींचे भेदन या प्राणायामाने होते.

योगी जेव्हा भस्त्रिका प्राणायाम करतात तेव्हा त्यांच्या आसपास वादळी वारे वाहिल्याप्रमाणे जोरजोराने हवा वाहू लागते. या प्राणायामाने शरीरातील सर्व दूषित द्रव्ये नष्ट होतात. शरीरातील सर्व वायूंवर विजय प्राप्त होतो.

या प्राणायामामुळे योगी आपले शरीर पर्वतासारखे जड करू शकतो. या प्राणायामाने योगी हवेत अधांतरी तरंगू शकतो; तसेच आपल्या देहाला किंवा आपल्या देहातील एखाद्या अवयवाला इतके काही जड करू शकतो, की पहिलवानसुद्धा त्याला उचलू शकत नाही. दहा-वीस माणसे त्याचा पाय अथवा हात हलवू शकत नाहीत.

हा प्राणायाम सिद्ध झाल्यानंतर योग्याला अनेक सिद्धी प्राप्त होतात. त्यामुळे योगशास्त्रामध्ये या प्राणायामाचे खूपच महत्त्व आहे. योगसाधनेतील अर्धा भाग या एका प्राणायामावर आधारित आहे, असे म्हटले तरी चालेल.

#### प्राणायाम प्रकार : ६

**सीत्कारी प्राणायाम :** जीभ बाहेर काढून श्वास आता घ्यावा. असे केले असता जिभेच्या दोन्ही बाजूंनी श्वास आत जातो तेव्हा 'सीऽऽत' असा ध्वनी येतो. म्हणून यास 'सीत्कारी प्राणायाम' म्हणतात. अशा प्रकारे जिभेने श्वास घेऊन नासिकेद्वारा रेचक करणे म्हणजे सीत्कारी प्राणायाम. हा प्राणायाम केल्याने आळस, निद्रा, क्षुधा, तृष्णा यांचे हरण होते.

हा प्राणायाम शरीरात शितलता निर्माण करतो. मनाची एकाग्रता वाढते. डोळे व मेंदू थंड होतात.



कुंडलिनी जागृत झाल्यानंतर वर लिहिलेला प्राणायाम व्यतिरिक्त आणखीही काही प्राणायाम आपोआप होतात. प्रत्येकाच्या प्रकृतीनुसार योगमाया कुंडलिनी साधना करून घेते. आवश्यक ते प्राणायाम, आसने, मुद्रा इत्यादी सर्व गोष्टी जगन्माता कुंडलिनी प्रसन्न झाली असता आपोआप होऊ लागतात. सोऽहम् साधनेनेही कुंडलिनी जागृत होते. ध्यानानेही कुंडलिनी जागृत होते. कुणाची कुंडलिनी कशी जागृत होईल, हे सांगता येत नाही.

#### प्राणायाम प्रकार : ७

**बहिर्कुंभक** : नाकाने जोराने श्वास सोडून बाहेरच रोखून धरणे यास 'बहिर्कुंभक' म्हणतात. याने कुंडलिनी ऊर्ध्वगामी होते.

प्राणायामाचे असंख्य प्रकार आहेत. अनेक गुप्त प्राणायाम आहेत. प्राणायामाने हिमालयातील योगी बर्फावर आसन लावतात तेव्हा त्यांच्या अंगातून घामाच्या धारा वाहतात. प्राणायामाच्या साधनेने योगी पाण्यावरून चालू शकतात, आकाशातून उडत जाऊ शकतात किंवा जलाशयात बसून राहू शकतात. प्राणायामाने शरीर व मन यावर पूर्ण विजय प्राप्त होतो, तरीही योग्य तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच प्राणायाम करणे उचित ठरते; अन्यथा प्राणायामाने हानी होण्याची शक्यता असते.



## २७. योगसाधना

योगसाधना करताना पोट रिकामे असावे. पाणी प्यायल्यानंतर अर्धा तास व जेवणानंतर पाच तास साधना करू नये. पहाटे पाच ते साडेपाच ही वेळ साधनेसाठी सर्वोत्तम.

पूर्वेकडे किंवा उत्तरेकडे तोंड करून साधना करावी.

१) उजव्या हाताच्या अंगठ्याने उजवी नाकपुडी दाबून, डाव्या नाकपुडीने श्वास घ्यावा, नंतर मधल्या दोन बोटांनी डावी नाकपुडी दाबून, उजव्या नाकपुडीने श्वास सोडावा. नंतर उजव्या नाकपुडीने श्वास घेऊन तो डाव्या नाकपुडीने सोडावा. श्वास रोखून धरण्याची मुळीच आवश्यकता नाही.

अशा प्रकारे दररोज किमान एकवीस प्राणायाम सकाळी व संध्याकाळी करावेत.

वरीलप्रमाणे प्राणायाम केल्याने मनात येणाऱ्या विचारांची संख्या कमी कमी होत जाते. मन एकाग्र होऊ लागते. सुरुवातीला

एकवीस प्राणायाम करावेत. काही दिवसांनंतर प्राणायामाची संख्या वाढविली तरी चालेल. ज्यांना साधनेत प्रगती व्हावी असे वाटते, त्यांनी प्राणायामाच्या संख्येत हळूहळू वाढ करित जावे. दररोज ३३३ प्राणायाम केल्याने सहा महिन्यांत नाड्या शुद्ध होतात; परंतु याचबरोबर सात्त्विक भोजनाची आवश्यकता आहे. दररोज अर्धा चमचा साजूक तूप घ्यावे किंवा जेवणात वापरावे.

प्राणायाम करून झाल्यानंतर डोळे मिटून ध्यान करावे. आपले सर्व लक्ष भ्रूमध्याच्या ठिकाणी केंद्रित करावे. हळूवारपणे दीर्घ श्वसन चालू ठेवावे. मन चंचल झाल्यास आपला श्वास कोठे जातो ते पाहावे. ऋषी-मुनींनी सांगितलेला क्रियायोग हाच असून, याला लाहिरी महाशयांनी 'उलट पवन ठोकर मारे । खोले दरवाजा' असे म्हटले आहे. श्रीमहाअवतार बाबाजींनी ही साधना लाहिरी महाशयांना शिकविली.

श्वास घेताना सोऽ व सोडताना हम् असा सोऽ हम् जप करावा किंवा अखंड 'ॐ' 'ॐ' असे म्हणत राहावे व श्वासावर लक्ष ठेवावे. हळूहळू आपला श्वास खूप खोल खोल जात आहे, असा अनुभव येतो. श्वास जितका खोल जातो तितकी मनाची एकाग्रता वाढत जाते.

मनाची एकाग्रता जसजशी वाढत जाते तसतशी विचारशून्य

अवस्था प्राप्त होते. या विचारशून्य अवस्थेत जास्तीत जास्त राहण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजेच योग !

मन विचारशून्य करणे जमू लागल्यानंतर मनाला कल्पनाशून्य बनवावे लागते. मन शंभर टक्के कल्पनाशून्य झाल्यानंतर खऱ्या अर्थाने योगसाधनेची सुरुवात होते.

### पंचप्राण

आपल्या देहात पाच मुख्य प्राण व पाच उपप्राण असून, प्रत्येक प्राणाचे कार्य भिन्न भिन्न आहे.

पाच मुख्य प्राण...

१) प्राण २) अपान ३) व्यान ४) उदान ५) समान

१) प्राण : हा वायू हृदयात राहतो व श्वासोच्छ्वास करतो.

२) अपान : हा वायू मोठ्या आतड्यात राहतो व मलमूत्राचे विसर्जन करतो.

३) व्यान : हा सर्व शरीर व्यापून राहतो.

४) उदान : हा कंठात राहतो व अन्नरसाचे विभाजन करतो.

५) समान : हा नाभीकमलात राहतो व सर्व नाड्यांना अन्नरस पुरवितो.

पाच उपप्राण आहेत.

१) नाग २) कूर्म ३) कृकल ४) देवदत्त ५) धनंजय

- १) नाग : हा वायू ढेकर निर्माण करतो व शरीरातील अशुद्ध तत्त्वे बाहेर टाकतो.
- २) कूर्म : हा वायू पापण्यांची उघडझाप करतो.
- ३) कृकल : हा वायू शिंक व खोकला निर्माण करतो.
- ४) देवदत्त : हा वायू जांभई निर्माण करतो.
- ५) धनंजय : हा वायू मृत्यूनंतर आपल्या शरीरात राहतो व वातावरणातील पिशाचे शरीरात शिरणार नाहीत याची काळजी घेतो.

यावरून एक गोष्ट लक्षात येईल की, प्रेत जाळणे ही गोष्ट शास्त्रीयदृष्ट्या अतिशय चांगली आहे, कारण प्रेत जाळल्याने धनंजय वायू शरीरात अडकून राहत नाही व जीवात्म्याचीही मायेतून त्वरित सुटका होते.

‘सिद्धपुरुषाचे देह चिन्मय असतात, त्यांचे देह पुरावेत व त्यावर समाधी बांधावी व त्या समाधीची पूजा करावी.’ अर्थात् तेही सिद्धपुरुषाच्या इच्छेनुसार करावे.

प्राणायाम, ध्यानधारणा, ईश्वरभक्ती इत्यादी साधनांनी आपल्या देहात असणारी कुंडलिनी व षड्चक्रे जागृत होतात व ध्यानामध्ये अतिशय दिव्य अनुभव येऊ लागतात.

**मूलाधारचक्र** जागृत झाल्यावर साधकाला मूलाधारचक्रामध्ये

ऐरावताचे दर्शन होते अथवा ॐ काराचे दर्शन होते. हे चक्र जागृत झाल्यावर साधक विद्वान बनतो. कवी बनतो. गद्य-पद्याची रचना त्याच्याकडून होतात. गणपती ही या चक्राची देवता.

**स्वाधिष्ठानचक्र** जागृत झाल्यावर ध्यानामध्ये एक मोठा देवमासा समुद्रात विहार करत आहे, असे दिसते. स्वाधिष्ठान-चक्राची देवता ब्रह्मदेव ही असून, येथे साधकांना ब्रह्मदेवाचे दर्शन घडते.

**मणिपूरचक्र** जागृत झाल्यानंतर एक मेंढा अंगावर चाल करून येत आहे असे दिसते. मणिपूरचक्राची देवता विष्णू असून, येथे साधकांना भगवान विष्णूचे दर्शन घडते.

**अनाहतचक्र** जागृत झाल्यानंतर दशविध नाद ऐकू येतात. या नादावरच नंतर अनुसंधान ठेवावयाचे असते. या चक्राची देवता रुद्र (शंकर) ही असून, येथे साधकास शंकराचे दर्शन घडते.

**विशुद्धचक्र** जागृत झाल्यावर आपल्या स्वरूपाचे आपल्याला दर्शन होते. या चक्राची देवता जीवात्मा म्हणजे आपण स्वतःच. येथे आपल्याला आरशात प्रतिबिंब पाहिल्याप्रमाणे आपलेच रूप दिसते, तसेच काही लोकांना येथे निळ्या रंगाचा हत्ती दिसतो, अथवा निळा प्रकाश दिसतो.

आज्ञाचक्र जागृत झाल्यानंतर अर्धनारीश्वराचे दर्शन होते. काही साधकांना हंसाचे दर्शन होते. आकाशात हंस विहार करताना दिसतो. काही साधकांना येथे अनेक देव-देवतांचीही दर्शने होतात. आपल्या सद्गुरुचेही दर्शन होते.

सहस्रारचक्र जागृत झाल्यानंतर साधकाला सिद्धावस्था प्राप्त होते. साधक जीवनमुक्त सिद्धपुरुष बनतो. येथे साधकाला परमेश्वराचे दर्शन होते व तो परमेश्वराशी एकरूप होतो.



## २८. वैश्वानर विद्या

वैश्वानर विद्या म्हणजे स्वतःचे शरीर सोडून सूक्ष्म शरीराने संपूर्ण ब्रह्माण्डात कोठेही फिरणे !

एकाच आसनावर बसून तास-दीड तास जप करण्याची सवय (Practice) झाल्यानंतर ही विद्या साधकाला साध्य होऊ शकते. यासाठी सुरुवातीला किमान सहा महिने तरी एकाच आसनावर बसून न हलता न डुलता दररोज दीड तास जप करावा. म्हणजे वैश्वानर विद्येसाठी आवश्यक इतकी योग्यता प्राप्त होते. इतके केल्यानंतर पुढीलप्रमाणे साधना करावी.

पाठीवर झोपावे. पाय व हात सरळ व ताठ असावेत. पूर्व-पश्चिम असे झोपावे. डोके पूर्वेकडे असावे. पाय पश्चिमेकडे असावेत. डोळे मिटावेत.

प्रथम दीर्घ श्वास घेऊन तोंडाने सोडून द्यावा. अशाप्रकारे सुमारे चार-पाच वेळा करावे. यानंतर आपले सर्व अंग एकदम



सैल सोडावे व डोळे मिळावेत. मनानेच डाव्या पायाच्या अंगठ्याकडे पहावे व ॐ असे म्हणावे. नंतर प्रत्येक बोटाकडे एक एक क्षण पहात ॐ असे म्हणावे. बोटे झाल्यानंतर, पायाच्या मध्यभागी पहात ॐ म्हणावे. नंतर पोटरीकडे पहात ॐ म्हणावे. नंतर मांडीकडे पाहून ॐ म्हणावे. तदनंतर उजव्या पायाच्या अंगठ्याकडे पाहून ॐ म्हणावे. नंतर उजव्या पायाच्या एक एक बोटाकडे पाहून ॐ म्हणावे. बोटे झाल्यानंतर उजव्या पायाच्या मध्यभागी पाहून ॐ म्हणावे. नंतर उजव्या पोटरीकडे पहात ॐ म्हणावे व नंतर मांडीकडे पाहून ॐ म्हणावे. यानंतर नाभी केंद्रावर लक्ष ठेवून ॐ म्हणावे व छातीकडे पहात ॐ म्हणावे. नंतर डाव्या हाताच्या तळव्याकडे पहात ॐ म्हणावे. डाव्या हाताच्या मनगटाकडे पहात ॐ म्हणावे. नंतर डाव्या हाताच्या दंडाकडे पहात ॐ म्हणावे. डाव्या हाताच्या खांद्याकडे पहात ॐ म्हणावे. नंतर उजव्या हाताच्या तळव्याकडे पहात ॐ म्हणावे. नंतर उजव्या हाताच्या मनगटाकडे पहात ॐ म्हणावे. नंतर उजव्या हाताच्या दंडाकडे पहात ॐ म्हणावे. तदनंतर उजव्या हाताच्या खांद्याकडे पहात ॐ म्हणावे.

यानंतर कंठाकडे पहात ॐ म्हणावे. यानंतर दोन्ही ओठांकडे पहात ॐ म्हणावे. यानंतर दोन्ही कानांकडे पहात ॐ म्हणावे. यानंतर दोन्ही गालांकडे पहात ॐ म्हणावे. यानंतर दोन्ही

डोळ्यांकडे पहात ॐ म्हणावे. यानंतर भ्रूमध्याच्या ठिकाणी पहात ॐ म्हणावे. यानंतर ब्रह्मरंध्राकडे पहात ॐ म्हणावे.

यानंतर कंबरेकडे पहात ॐ म्हणावे. कंबरेकडे पहात ॐ म्हणतांना आपण पाठीमागच्या बाजूने आपली पाठ पहात आहोत, अशा पद्धतीने ॐ म्हणावे. म्हणजे मूलाधारचक्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणावे. नंतर स्वाधिष्ठानचक्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणावे. नंतर मणिपूरचक्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणावे. तदनंतर अनाहतचक्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणावे. नंतर विशुद्धचक्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणावे. नंतर आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणावे व नंतर सहस्रारचक्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणावे.

एकंदरीत साधकाने येथे सतत ॐ म्हणत राहायचे असते व सतत मनातल्या मनात ॐ म्हणत असताना आपले लक्ष मात्र अतिशय हळूहळू एका अवयवाकडून दुसऱ्या अवयवाकडे न्यायचे असते, हे साधकांच्या लक्षात आले असेलच !

सर्वात शेवटी ब्रह्मरंध्राच्या ठिकाणी ॐ म्हणत साधकाने आपले लक्ष ब्रह्मरंध्रावर केंद्रित करायचे असते.

न कंटाळता अनेक दिवस ही साधना करावी लागते. असे करता करता एक दिवस असा येतो, की साधक आपल्या शरीराच्या बाहेर येतो व दूर उभे राहून आपल्या शरीराकडे पाहू लागतो. त्याच्या लक्षात येते की, त्याचे स्थूल शरीर व त्याचे सूक्ष्म शरीर

यांना जोडणारी एक रुपेरी दोरी (Silver cord) अस्तित्वात असून, सूक्ष्म देहाने साधक जरी ब्रह्माण्डाच्या दुसऱ्या टोकाला गेला, तरीही ही रुपेरी दोरी तुटत नाही.

ही रुपेरी दोरी जेव्हा तुटते तेव्हा स्थूल शरीर व सूक्ष्म शरीर यांचा संबंध तुटतो व स्थूल देह मरतो.

शरीरातून बाहेर पडून इतरत्र फिरण्याची साधकाला हळूहळू सवय होते. समस्त ब्रह्माण्डात साधक कोठेही फिरू शकतो. वैश्वानर विद्या (astral travelling) त्याला साध्य झालेली असते. जर एखाद्याला परकायाप्रवेश सिद्धी प्राप्त करायची असेल, तर प्रथम वैश्वानर विद्या त्याला शिकावी लागते.

वैश्वानर विद्येमध्ये पूर्ण पारंगत झाल्यानंतर साधक परकाया प्रवेश विद्या शिकतो व जीवनमुक्तीच्या मार्गातील अडथळ्यांवर विजय मिळवितो.



## २९. परकायाप्रवेश

योगसाधनेचा मार्ग मिळणे ही अतिशय कठीण गोष्ट आहे. मार्ग मिळाल्यानंतर त्यात प्रगती होणे ही त्याहून कठीण गोष्ट आहे व योगपथावर मार्गक्रमण करताना ज्या अनेक अडचणी येतात, त्या अडचणींतून मार्ग दाखविणारा सुयोग्य मार्गदर्शक मिळणे तर त्याहून कठीण !

या सर्व गोष्टी जमून येण्यासाठी ईश्वरी कृपेची नितांत आवश्यकता असते, यासाठी सतत परमेश्वर भक्ती करत राहणे अतिशय आवश्यक असते. इतक्या सर्व गोष्टी जरी जमून आल्या, तरी त्या सर्व जमून येईपर्यंत आयुष्याची बरीच वर्षे फुकट जातात. योगसाधनेत थोडीफार प्रगती होते. तोपर्यंत वृद्धापकाळ सुरू झालेला असतो. पुढील जन्मी योगसाधना करायची ठरविली तरी बालपणातील सुमारे बारा-चौदा वर्षे फुकट जातात.

या सर्व समस्यांवर उपाय म्हणून योगी परकाया प्रवेशाचा

अवलंब करतात. आपले वृद्ध झालेले शरीर ते सोडून देतात. अंगातील शर्ट काढून टाकावा त्याप्रमाणे ते स्वतःचे शरीर टाकून देतात. यासाठी वैश्वानर विद्येची साधना त्यांनी पूर्ण केलेली असते.

वैश्वानर विद्येमुळे योगी आपल्या शरीरातून सहजपणे बाहेर पडू शकतो व एखाद्या नुकत्याच मृत झालेल्या देहात तो प्रवेश करतो. इकडे त्याचे शरीर मृत होते व तिकडे मृत व्यक्ती जिवंत होते. मृत व्यक्तीच्या नातेवाईकांना खूप आनंद होतो. काही काळ योगी त्यांच्या सहवासात राहून साधनेसाठी अरण्यात निघून जातो अथवा आपल्या या नव्या कुटुंबात राहून तेथेच साधना करतो. अशा रीतीने मृत्यूनंतर पुढील जन्म मिळेपर्यंतचा काळ व पुढील जन्मातील सुमारे बारा - चौदा वर्षांपर्यंतचा काळ योगी वाचवितो.

योगमार्गात जे सिद्धपदाला पोचलेले आहेत, असे योगी परकायाप्रवेश करत नाहीत. ते कायाकल्प करतात. कायाकल्पाचेही अनेक प्रकार आहेत. आपापल्या पात्रतेनुसार योगी कायाकल्प करतात व हजारो वर्षे तपस्या करत राहतात. भारतातील हिमालय पर्वतामध्ये; तसेच सह्याद्री, निलगिरी, माऊंट अबू, गिरनार इत्यादी अनेक पर्वतांमध्ये आजही असे हजारो वर्षे तपस्या करणारे ऋषी आहेत. भाग्यवंतांस त्यांच्या दर्शनाचा लाभ होतो.



### ३०. कायाकल्प

आध्यात्मामध्ये सिद्धावस्था प्राप्त झाल्यानंतरही दोन प्रमुख भेद शिल्लक राहतात.

- १) परमेश्वरात विलीन होणे.
- २) स्वतः परमेश्वर होणे.

या दोन प्रमुख भेदांपैकी कुठल्या मार्गाचा अवलंब करायचा हे योग्यांनी आप आपल्या कुवतीनुसार ठरवायचे असते.

ज्याप्रमाणे एक ग्लासभर पाणी समुद्रात टाकले असता ते समुद्राशी एकरूप होऊन जाते, त्याप्रमाणे आत्मा परमात्म्याशी एकरूप होतो. वैश्विक चैतन्याशी (Cosmic energy) आत्मा एकरूप होतो. त्याचे स्वतःचे अस्तित्व रहात नाही.

पृथ्वीतलावरील लाखो संत, ईश्वरभक्त आणि योगी याच मार्गाचा अवलंब करतात. हा पहिला मार्ग!

दुसरा मार्ग म्हणजे स्वतः परमेश्वर होणे!

हजारो योग्यांमधून एखादाच महायोगी या दुसऱ्या मार्गाचे अनुकरण करतो. अशा महायोग्यांना ऋषी असे म्हणतात. ते परमात्म्यात म्हणजे वैश्विक चैतन्यात विलीन न होता स्वतः परमेश्वर होण्याच्या दिशेने अग्रेसर होतात. यासाठी ते उदंड तपश्चर्या करतात.

तपश्चर्येतील कष्ट सहन करण्यासाठी सुदृढ शरीराची आवश्यकता असते. स्वतःच्या शरीराला सुदृढ बनविण्यासाठी किंवा नवीन शरीर धारण करण्यासाठी महायोगी कायाकल्प करतात.

कायाकल्पचा प्रयोग यशस्वीरीत्या केल्यानंतरच महायोग्यांना ऋषी असे म्हटले जाते. यासाठी महायोगी तपश्चर्येद्वारा विविध प्रकारच्या कायाकल्पांचे ज्ञान प्राप्त करतात.

कायाकल्पाचे अनेक प्रकार आहेत. आपल्याला झेपेल असा कायाकल्प प्रयोग योगी करतात. यशस्वीपणे कायाकल्प प्रयोग केल्यानंतर योग्याला हजारो वर्षे तपश्चर्या करण्याची क्षमता प्राप्त होते.

हजारो वर्षे तपश्चर्या करणाऱ्या महायोग्यांना ऋषी म्हटले जाते. हे ऋषी शंभर वर्षे, दोनशे वर्षे, हजारो वर्षे स्वतःच्या क्षमतेनुसार समाधी लावून बसतात. काही योगी शंभर वर्षांच्या समाधीनंतर पुनश्च कायाकल्प प्रयोग करतात. अशा प्रकारे दोन-चार हजार वर्षांच्या काळामध्ये योगी अनेक वेळा कायाकल्प प्रयोग करतात.

काळावर विजय मिळविण्यासाठी कायाकल्पाचे प्रयोग अनेक वेळा केले जातात. विविध प्रकारचे कायाकल्प प्रयोग करून योगी काळावर विजय मिळवितात.

काळावर विजय मिळाला की नाही, हे समजण्यासाठी योगी आपल्या गळ्यामध्ये एक फुलांचा हार घालतात व शंभर वर्षांची समाधी लावून बसतात. काही योगी बारा वर्षांची समाधी लावून बसतात.

‘जेव्हा ते समाधीतून उठतात तेव्हा फुलांचा हार जशाच्या तसा टवटवीत असतो. जणू काही फुलांचा हार आताच कोणी तरी त्यांच्या गळ्यात घातला आहे. याशिवाय ती फुले अधिक सुगंधित झालेली असतात. त्या हाराला नवजीवन प्राप्त झालेले असते.’

महायोग्याला येथे काळावर विजय प्राप्त होतो. तदनंतर देहाला चैतन्य बनविण्यासाठी ऋषी तपश्चर्या करू लागतात. लाखो वर्षांच्या तपश्चर्यानंतर ऋषी देहासहित चिन्मय होतात. त्यांच्या देहावर कसलाही परिणाम होत नाही. उलट त्यांच्या देहातून आनंद, उत्साह, शांती यांच्या लहरी बाहेर पडू लागतात व त्या सर्व विश्वभर पसरतात, यामुळे ईश्वरभक्ती व ध्यान करणाऱ्यांना आनंद, उत्साह, शांती यांची प्राप्ती होते. अनेक वेळा वातावरणामध्ये एक प्रकारचा उत्साह, आनंद व शांती



अनुभवास येते. पुष्कळ वेळा वातावरणामध्ये अनेक दिवस आनंद, शांती, उत्साह व आल्हाद भरून राहिलेला आढळतो. याचे कारण चिन्मय देहधारी ऋषींच्या लहरी हे होय !

या लहरी वातावरणात सदैवच असतात; परंतु काही वेळा त्या प्रकर्षाने जाणवतात, तर काही वेळा त्या जाणवत नाहीत.

एकाग्र चित्ताने ध्यान करणाऱ्या सदभक्तांना; तसेच ज्यांना आध्यात्मात एक विशिष्ट अवस्था प्राप्त झालेली आहे, अशा साधकांना वातावरणातील या ऋषी-लहरींचा अनुभव येतो.

हे ऋषी वातावरणामध्ये आल्हाद, उत्साह, शांती व आनंद यांच्या फक्त लहरीच सोडतात असे नव्हे; इतरही अनेक कार्ये ते करित असतात. पुष्कळ वेळा त्यांच्या शरीरातून एखादा स्पार्क बाहेर पडतो. हा स्पार्क एखाद्या मातृगर्भात शिरतो. अशा रीतीने पृथ्वीतलावर महायोग्याचा जन्म होतो. महायोगी अशा रीतीने पृथ्वीतलावर जन्म घेतात व लाखो लोकांना ईश्वरभक्तीला लावून आपल्या मूळ स्वरूपात परत जातात. जीवनमुक्तीच्या दिशेने हजारो लोकांना हे अवतारी महात्मे काही पावले पुढे नेत असतात. अशा या अवतारी महात्म्यांच्या शरीरात सूक्ष्म शरीर व कारण शरीर नसते. यांना प्रारब्ध नसते. हे फक्त जगाच्या उद्धारसाठीच जन्माला आलेले असतात.

चिन्मय देहधारी ऋषी अशा रीतीने कार्य करत असतात.

### कायाकल्प प्रकार : १

या प्रकारामध्ये वनस्पतीचा एक कंद सेवन करतात. या कंदामध्ये संपूर्ण शरीराची पुनर्रचना करण्याचे सामर्थ्य असते. चाळीस दिवस हा कंद भक्षण करतात, दुसरा कुठलाही आहार घेत नाहीत. अशा प्रकारे चाळीस दिवस साधना केल्यानंतर शरीरातील प्रत्येक पेशीला नवजीवन प्राप्त होऊन सत्तर वर्षांचा योगी पंचेचाळीस ते पन्नास वर्षांच्या प्रौढ व्यक्तीसारखा दिसू लागतो.

‘अशाच प्रकारची आणखी एक वनस्पतीची साधना आहे. त्या वनस्पतीच्या सेवनाने शरीराला सुगंध येतो.’

‘कपूकचली, पत्रज, नागकेशर या तीन वनस्पती समप्रमाणात घेऊन त्यांचे चूर्ण करावे. दररोज तीन ग्रॅम याप्रमाणे चाळीस दिवस सेवन करावे. या चाळीस दिवसांत फक्त दूध-भाताची खीर खावी. अशा प्रकारे चाळीस दिवस साधना केल्यावर शरीराला सुगंध येऊ लागतो. मात्र ही साधना केल्यावर साधकाने कधीही कांदा, लसूण खाऊ नये.’

ज्या दिवशी साधक कांदा व लसणाचे पदार्थ खाईल त्या दिवसापासून शरीराचा सुगंध येणे बंद होईल. कांदा, लसूण व मासांहारी पदार्थ सोडून अन्य पदार्थ साधना पूर्ण झाल्यानंतर खायला हरकत नाही. शरीरास सुगंध आणणारी ही साधना सामान्य माणसानेही केली तरी चालते.

### कायाकल्प प्रकार : २

या प्रकारामध्ये ज्याच्यावर कायाकल्पाचा प्रयोग करायचा आहे त्या योग्यास एका वृक्षास बांधले जाते. त्याच्या तोंडात एक विशिष्ट प्रकारची वनस्पती देतात, त्यामुळे त्या योग्याचा आत्मा शरीराबाहेर निघून जातो.

‘एका विशाल तांब्याच्या हंड्यामध्ये अनेक प्रकारच्या वनस्पती टाकून हंड्याखाली जाळ करतात. सात दिवस, सात रात्री हंड्याखाली अग्नी प्रज्वलित केला जातो. तदनंतर एका मोठ्या हौदामध्ये ते रसायन ओतून त्या रसायनामध्ये साधकाचे शरीर बुडवून ठेवतात. जवळजवळ चाळीस-पंचेचाळीस दिवस अशा प्रकारे शरीर बुडवून ठेवले जाते. या कालावधीमध्ये जुन्या शरीराचे विघटन होऊन नवीन देह आकाराला येतो. हा नवीन देह सोळा ते वीस वर्षांच्या युवकाचा असतो. अशाप्रकारे नवीन देह तयार झाल्यानंतर योग्याच्या तोंडात ठेवलेली मुळी (वनस्पती) काढली जाते. तात्काळ त्या देहामध्ये प्राणसंचार होऊन नवीन देहाने युक्त योगी नवजीवन प्राप्त करून पुढील तपस्या करावयास सिद्ध होतो.’

### कायाकल्प प्रकार : ३

‘कायाकल्प प्रयोगाच्या पूर्वीच्या दोन प्रकारांप्रमाणेच या तिसऱ्या प्रकारातही वनस्पतीचा उपयोग केला जातो. या

प्रयोगातील वनस्पती या अत्यंत विषारी असतात; तसेच या प्रयोगात वापरण्यात येणाऱ्या काही वनस्पती इतक्या उग्र स्वरूपाच्या असतात की, त्यांचा रस प्राशन केल्यानंतर किंवा अंगाला लावल्यानंतर शरीरातील हाडांचेही द्रवीभवन होते. म्हणजे शरीरातील हाडेही विरघळतात.'

‘अशाप्रकारे उग्र व विषारी वनस्पती सेवन करतात व याच वनस्पतीचा जाड थर योगी आपल्या अंगाला लावतात.’

‘कालांतराने योग्याचा देह एक मांसाचा अंडाकृती गोळा बनतो.’

‘सूर्याच्या किरणांमध्ये तापून तापून हा गोळा कडक बनतो. असाच काही काळ जातो व एक दिवस हे विशाल अंडे (तो सुकलेला मांसाचा गोळा) फुटते व त्यातून दोन वर्षे वयाचे एक मूल बाहेर येते. योग्याचा कायाकल्प प्रयोग येथे संपतो.’

‘कायाकल्प प्रयोगामुळे योग्याचा मूळ देह नष्ट होऊन दोन वर्षांच्या लहान बालकाचा देह जरी योग्यास प्राप्त होत असला, तरी योग्याचे ज्ञान व सामर्थ्य पूर्वीप्रमाणेच कायम असते.’

‘या नवीन देहाने तो तपश्चर्या करू लागतो’

#### कायाकल्प प्रकार : ४

हिमालय तसेच भारतातील काही पर्वतांमध्ये फार प्राचीन काळापासून ऋषी-महाऋषी तपस्या करत आहेत. एखाद्या

भाग्यवान व्यक्तीस अशा पैकी एखाद्या ऋषीच्या दर्शनाचे भाग्य प्राप्त होते.

‘अशा महाऋषींना देवकल्प महाऋषी असे म्हणतात. याचे कारण म्हणजे स्वर्गातील देवदेवतासुद्धा कोट्यावधी वर्षांनंतर परमतत्त्वात विलीन होतात; परंतु हे देवकल्प महाऋषी अब्जावधी वर्षांनंतरही स्वेच्छेने शरीर धारण करून तसेच राहतात.’

‘यांचे देह चैतन्यमय असतात, अब्जावधी वर्षांचे असतात. यांना कायाकल्प करण्याची आवश्यकता नसते; परंतु काही कारणाने किंवा सृष्टीतील जीवनतत्त्वाला जीवन देण्यासाठी म्हणून जर यांना देहत्याग करायचा असेल व नवीन चिन्मय देह धारण करायचा असेल, तर ते पुढील प्रक्रियेचा अवलंब करतात.’

‘त्यांच्या देहातून दिव्य देहधारी पाच फणांचा एक नाग बाहेर येतो. या नागाची ते ऋषी अग्नीमध्ये आहुती देतात. याद्वारे समस्त सृष्टीतील मानव जातीमध्ये आध्यात्मिक जिज्ञासा, ईश्वरभक्ती, देवभोळेपणा, श्रद्धा व सद्गुण यांची वाढ होऊन समग्र सृष्टीतील मानव जातीला आत्मविकासाच्या दिशेने पुढे ढकलले जाते. पाच फणांचा नाग हा स्थूल देहधारी नसतो, तर तो वायुरूप असतो, तेजोमय असतो. अशा या तेजोमय-वायुरूप शेष शक्तीचे पृथ्वीरूप अग्नीमध्ये हवन केले जाते व समस्त पृथ्वीचे तेज वाढविले जाते. अशाप्रकारे ते महाऋषी त्यांच्या

तपश्चर्येद्वारा निर्माण झालेली शक्ती पृथ्वीमातेला दान करतात. तदनंतर शिवस्वरूप असा त्यांचा देहही अग्निरूप धारण करून भस्मिभूत होतो. या अग्नीतून सोळा-सतरा वर्षांचा एक युवक प्रकट होतो. अशा प्रकारे आपल्या सर्वस्वाचे दान करून नवीन देह प्राप्त करून महायोगी पुनश्च तपश्चर्येला आरंभ करतात.'

अशा या चिन्मय देहधारी ऋषींना परमेश्वर म्हटले जाते. हे ऋषीच या सृष्टीचे, तुम्हा आम्हा सर्वांचे आदिकारण होत.

भारतातील गिरिकंदरातून लाखो वर्षांपासून तपश्चर्या करीत राहणारे ऋषी आजही आहेत; परंतु फार थोड्या भाग्यवान लोकांना त्यांचे दर्शन मिळते.

ते कुठल्याही क्षणी कुठलेही रूप धारण करू शकतात. पृथ्वीतलावरील मानवांच्या प्रार्थनेला ते प्रतिसाद देतात. परोपकार व इतरांना मदत करणाऱ्या माणसांवर हे कृपादृष्टी करतात. अधूनमधून यांतील काही ऋषी पृथ्वीतलावर अवतार धारण करतात व समाजाला सन्मार्गाने नेण्याचा प्रयत्न करतात. आजपर्यंत जे महान अवतार या पृथ्वीतलावर झाले ते सर्व या ऋषींचे अवतार होते. अनादिकालापासून अनंतकालापर्यंत चिन्मय देहाने सृष्टीच्या आरंभापासून तपस्या करणारे हे महाऋषीच खरेखुरे परमेश्वर होत!



### ३१. उपसंहार

नराचा नारायण बनविण्याकरिता, आत्म्याचा परमात्मा व्हावा म्हणून, जीवाचा शिव व्हावा म्हणून, परमेश्वराने आत्म्याला मानवदेह दिला.

फक्त मानवदेहाद्वारेच आत्मा परमात्म्याची प्राप्ती करू शकतो. अन्य कुठल्याही देहाद्वारे ईश्वरप्राप्ती होत नाही.

मानव जन्माचे महत्त्व मानवाला कळावे म्हणून परमेश्वराने येशू ख्रिस्त, भगवान बुद्ध, वर्धमान महावीर, संत कबीर, तुलसीदास, महाअवतार बाबाजी, भद्रबाहू, संत ज्ञानेश्वर, तुकाराम, रामदास, ब्रह्मोदरस्वामी, स्वामी समर्थ असे कितीतरी महान सिद्धयोगी भूतलावर पाठविले. या सर्वांनी मानवाला प्रेम, परोपकार, दया, दान, क्षमा, शांती, अहिंसा, बंधुभाव इत्यादी सद्गुणांचे आचरण करण्याचा उपदेश केला.

मानवाने मानवतेने वागावे म्हणून या सर्व संत महात्म्यांनी

त्यांची पापे स्वतः खेचून घेतली व त्या पापांच्या परिणामांचे क्लेशही भोगले.

परमेश्वराने इतके सर्व करूनही मानव समाजामध्ये अद्यापही फारशी सुधारणा दिसून येत नाही. संपूर्ण मानव समाज स्वार्थाने अंध झालेला दिसून येत आहे.

मनुष्य देवाला नमस्कार करतो तोही फक्त स्वार्थापुरता.

माणसे साधू-संतांकडे जातात तीही फक्त स्वार्थापुरती.

‘ज्यांचे सर्व काही ठीकठाक चाललेले आहे, अशा माणसांना आध्यात्मिक चिंतन करायला वेळ नाही व देवाकडे पाहायला तर मुळीच वेळ नाही.’

काही राष्ट्रे ही पराकोटीची स्वार्थी बनलेली असून, त्यांच्यात जराही माणुसकी शिल्लक राहिलेली नाही.

अशा या वातावरणामध्ये या ग्रंथाची निर्मिती म्हणजे भावी सत्ययुगाचा उषःकाळ असावा असे वाटते.

संपूर्ण जगामध्ये जेव्हा आध्यात्मिकतेची लाट येण्याची शक्यता असते, तेव्हाच ईश्वर अशाप्रकारचे ग्रंथ निर्माण करतो.

