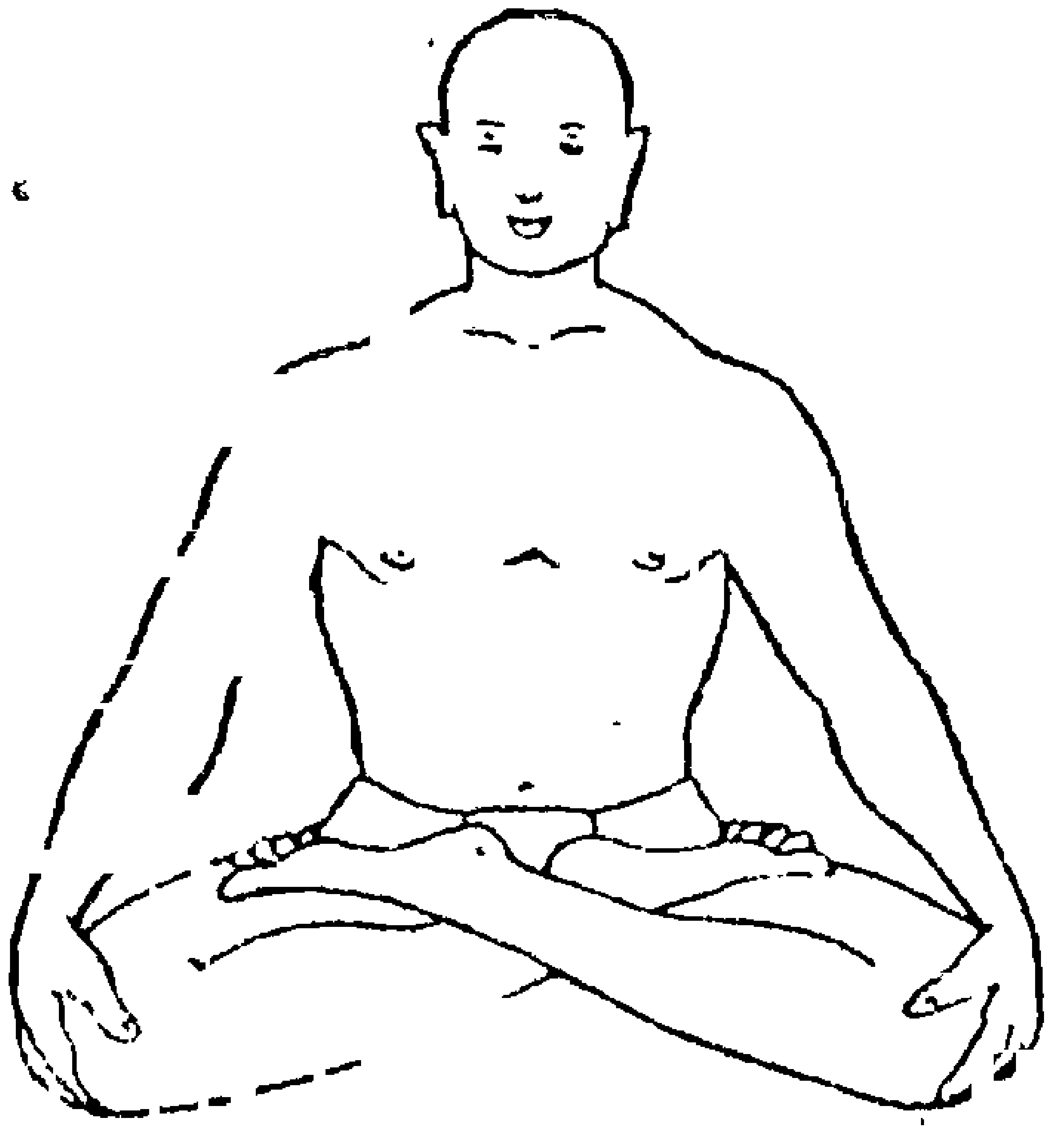
म. ग्रं. सं. वाचनालय, ठाणें
विषय वा.वा.
दा. क्र. 4266

# योगाभ्यास



योग इत्युक्तो
मपरमात्मनोः ।

RRMRBK-0205277

नित्यानंद

दा.क्र ५२७७.
ग्रा वी २५०५

आत्मोद्धारमाला

पुष्प ५ वें

# योगाभ्यास

एवं जडवृत्ति संयोग ।
तोचि अनादि दुःख भोग ।
त्या वृत्तींचा होतां वियोग ।
योग बाणे आयताचि ॥ १ ॥

ह्मणोनि तो दुःखसंयोग ।
त्याचा होतां वियोग ।
तोचि जाणावा योग ।
कृष्ण ह्मणे ॥

RRMRBK-0205277

५२७७

नित्यानंद

किंमत ४ आणे

सन १९३६

प्रकाशक

त्र्यंबक प्रभाकर भावे

केशव नाईकाची चाळ

मुंबई नं. ४

सर्व हक्क प्रकाशकांच्या स्वाधीन

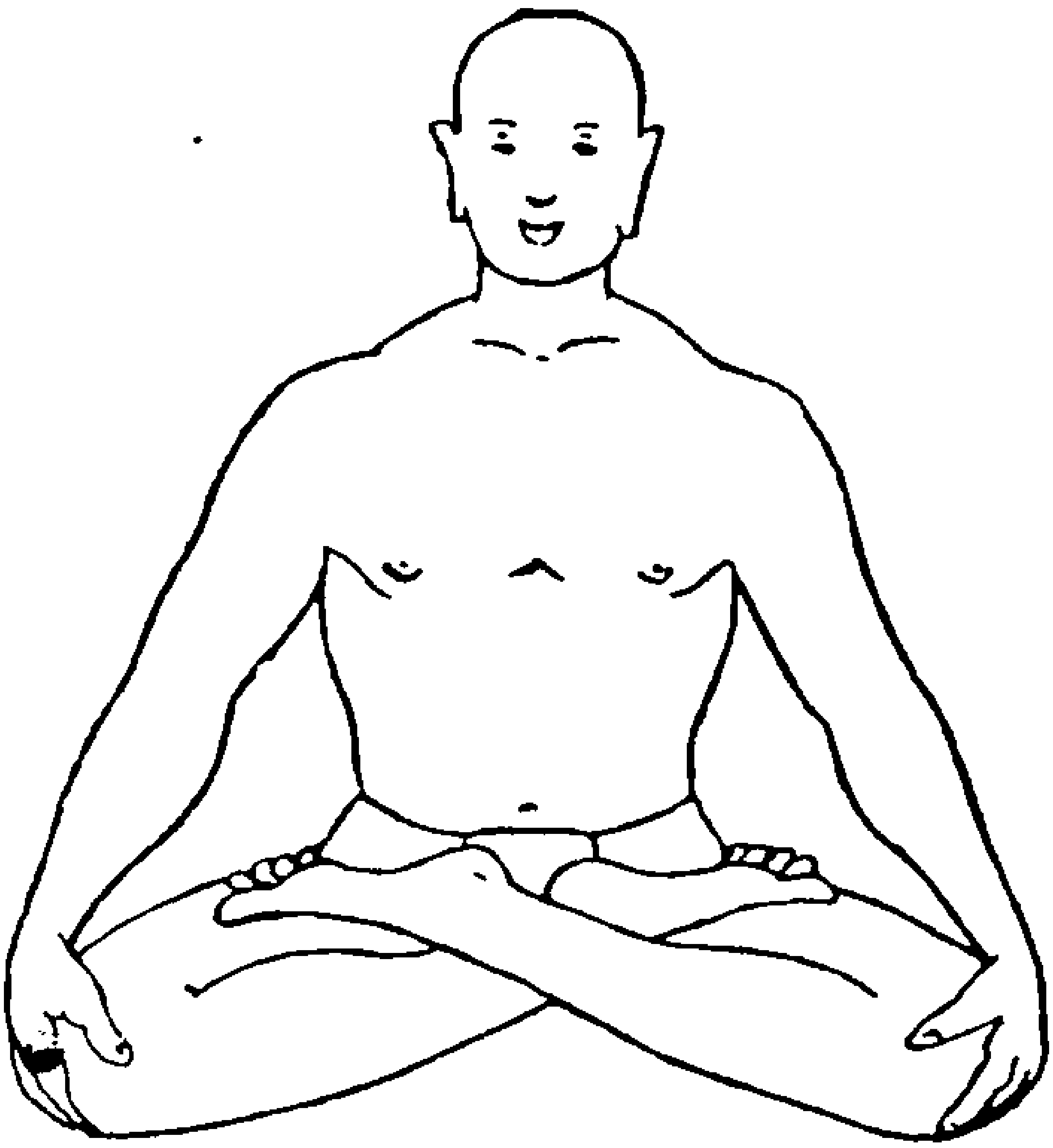
मुद्रक

कृष्णाजी नारायण सापळे

रामकृष्ण प्रिंटिंग प्रेस

१५-१७, त्रिभुवनरोड, मुंबई नं. ४

ग्रंथ संग्रहालय,
अनुक्रम
नौ. दि.
वाचनालय



संयोगो योग इत्युक्तो
जीवात्मपरमात्मनोः ।

# चार शब्द.

'योग व योगाभ्यास' हा आपल्या आर्यसंस्कृतीचा एक महत्वाचा विशेष आहे. विचारी लोकांचें लक्ष अलीकडे याकडे वेधूं लागलें आहे हें सुचिन्ह आहे; एवढेंच नव्हे तर जगच्छ्रेष्ठ अशा ह्या अंगाचा पुनः पूर्ववत् विकास होण्याचें तें पूर्व चिन्हच आहे असें वाटतें. तत्पोषक असे प्रत्यक्ष कृतीचे प्रयत्न व तत्संबंधीं वाङ्मयांचेही प्रयत्न होऊं लागले आहेत. प्रस्तुतचा निबंध हा तशा प्रकारचाच आणखी एक प्रयत्न आहे.

या प्रयत्नांत साधकाला योग्य ती, तेवढी व अनुभवाची ती माहिती दिलली आहे. तरी सदरहू सेवेचा योग्य तो स्वीकार साधकांकडून केलेला जाईल अशी आशा आहे.

लेखक

# योगाभ्यास

## योगाची व्याख्या

### योगःश्चित्तवृत्ति निरोधः ।

जीवात्म्याच्या मन, बुद्धि, चित्त व अहंकार अशा ज्या चार वृत्ति आहेत, त्या आवरणें. पूर्व संस्कारामुळें सैरावैरा धांवून शक्तीचा क्षय करून ज्या जिणें मातीमोल करतात, त्यांना योग्य मार्गाला लावून जीवित सफल करणें. विरोध करणें ह्मणजे जखडून टाकणें असा अर्थ नाहीं. सन्मार्गाला लावून शक्तिसंग्रह करणें असा अर्थ आहे.

### योगः कर्मसु कौशलम् ।

महर्षि पतंजलीची वरील व्याख्या आणि भगवान् श्रीकृष्णाची ही व्याख्या यांत शब्दभेद असला तरी अर्थभेद नाहीं. कर्मकुशलता संपादन केली असेल, तरच वृत्ति सन्मार्गाला लावून जीवित सफल करतां येईल. अन्यथा शीणच.

### समत्वं योग उच्यते ।

कर्मकुशलतेने वृत्ति स्वाधीन करून घेतां आल्या तरच समतेचें नांव काढावें. अन्यथा विषमतेंतच राहून मानवी जीवनाचें पशुजीवन करावें. ही तिसरी व्याख्या वरील दोन व्याख्यांची फलस्वरूप आहे.

### योगाचीं आठ अंगें

( १ ) यम, ( २ ) नियम, ( ३ ) आसन, ( ४ ) प्राणायाम, ( ५ ) प्रत्याहार ( ६ ) धारणा, ( ७ ) ध्यान, व ( ८ ) समाधि.

**( १ ) यम.**

### अहिंसासत्यास्तेयो ब्रह्मचर्यापरिग्रहो यमः ।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह या पांचांना यम असें म्हणतात.

**अहिंसा**—लहान मोठ्या कोणाहि प्राण्याला कोणत्याहि निमित्तानें व कधींहि कायावाचामनानें अल्पहि पीडा न करणें

**सत्य**—अंतःकरण आणि इंद्रियें यांनीं जो निश्चय केला असेल, त्याप्रमाणें भूत-हित कामनेनें कपटरहित होऊन तो निश्चय प्रकट करणें ह्मणजे सत्य होय.

**अस्तेय**—कायावाचामनेंकरून कोणाची वस्तु अथवा स्वत्व अपहार न करणें. त्यांत विघ्न न आणणें ह्मणजे अस्तेय होय.

**ब्रह्मचर्य**—कायावाचामनानें कामविकारांपासून दूर रहाणें ह्मणजे ब्रह्मचर्य होय.

**अपरिग्रह**—शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गंध इत्यादि विषयांतून कोणत्याहि विषयभोगोपयोगी सामुग्रीचा संग्रह न करणें ह्मणजे अपरिग्रह होय.

**( २ ) नियम.**

**शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमः ।**

पवित्रता, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वरप्रणिधान या पांचांना नियम असें ह्मणतात.

**शौच**—आंतर व बाह्य असें दोन प्रकारचें शौच आहे. माती, पाणी इत्यादि उपयोगांत आणून बाहेरून शरीर पवित्र करणें याला बाह्य शौच ह्मणतात. व अहंता, ममता, राग, द्वेष, ईर्ष्या, भय इत्यादि आंतरिक विकार नष्ट करण्याला अंतःशुद्धि ह्मणतात.

**संतोष**—अनुकूल अथवा प्रतिकूल कशीहि स्थिति प्राप्त झाली तरी मन शांत राहणें याला संतोष ह्मणतात.

**तप**—कायावाचामनानें आत्मसंयमन करण्याची पराकाष्ठा करणें, तितिक्षावान् होणें ह्मणजे तप होय.

**स्वाध्याय**—आत्मोन्नतिकारक ग्रंथांचें वाचन, मनन, आपल्या इष्ट देवतेच्या नामाचा जप, स्तोत्रपाठ व गुणकीर्तन ह्मणजे स्वाध्याय होय.

ईश्वर प्रणिधान—कायावाचामनानें ईश्वर शरणागति. यालाच ईश्वर प्रणिधान म्हणतात.

•**( ३ ) आसन**—कोणत्याहि प्रकारें कष्टप्रद वाटणार नाहीं, अशा प्रकारची शरीराची ठेवण करून पुष्कळ वेळ शान्त चित्तानें बसतां येईल, त्या बैठकीला आसन म्हणतात. आसनांत सुलभ व उपयुक्त अशीं पुढील तीन म्हणजे सिद्धासन, पद्मासन व स्वस्तिकासन हीं होत. त्यांतल्या त्यांत पद्मासन सर्वांत चांगलें आहे.

आसनें चौऱ्यायशीं लक्ष आहेत असें म्हणतात. जितक्या योनी तितकीं आसनें आद्ययोगी जे शंकर त्यांना ठाऊक होतीं अशी समजूत. चौऱ्यायशीं लक्षांतून केवळ

चौऱ्यायशींच निवडून घेतलेलीं आहेत असें म्हणतात. जितक्या योनी तितकीं जर आसनें असतील, तर सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन इत्यादि अनेक आसनांचीं त्या चौऱ्यायशीं लक्षांत आणखी भर पडेल. जितक्या लक्ष योनी तितकीं लक्ष आसनें असें जर मानावयाचें असेल, तर निव्वळ मनुष्याऱ्याच चार लक्ष योनी आहेत. मनुष्याच्या चार लक्ष योनी असल्या तरी मनुष्याच्या आकृति चार लक्ष नाहींत. चार लक्ष प्रकृति आहेत. तीच कथा वृक्षांची. आसन आकारावरून वसवावयाचें आहे. अमीबा, प्रोटोफिटा, प्रोटोफ्लाझ्मा, बॅक्टेरिया इत्यादि अत्यंत सूक्ष्म प्राण्यांचीहि चौऱ्यायशीं लक्ष योनींत गणना आहे. अमीबासन, बॅक्टेरियासन इत्यादि आसनें ही मानावीं लागतील.

( ४ ) **प्राणायाम**—श्वास घेणें म्हणजे पूरक करणें; घेतलेला श्वास कोंडून ठेवणे म्हणजे कुंभक आणि प्रश्वास करणें म्हणजे रेचक. पूरक, कुंभक व रेचक मिळून पूर्ण प्राणायाम होतो. वारंवार पूरक, कुंभक व रेचक या क्रिया करून प्राणांचा आयाम म्हणजे प्राणशक्ति स्तंभित करून जीवात्म्याच्या वृत्तींचा निरोध करणें. वृत्तीचा निरोध झाला तरच प्राणायाम साधला असें म्हणावयाचें. नुसता प्राणवायु कोंडून ठेवला म्हणजे प्राणायाम साधला असें म्हणतां येत नाहीं.

( ५ ) **प्रत्याहार**—सर्व इंद्रियें आपापले विषय विसरून चित्तांत लीन होणें म्हणजे प्रत्याहार होय. इंद्रियांना त्यांचा आहार मिळूं न देतां म्हणजे विषय मिळूं न देतां विषयी असा जो आत्मा त्याच्या जवळच स्थिर करणें म्हणजे प्रत्याहार होय.

( ६ ) **धारणा**—कोणत्याहि एका बिंदूवर म्हणजे ध्येयावर चित्ताला स्थिर करणें म्हणजे धारणा होय. चित्त अनात्म वस्तुवरहि स्थिर करतां येईल. त्याला धारणा म्हणत येणार नाहीं. जीवात्म्याची उन्नत्ति होण्यासाठीं आत्मवस्तूवर चित्त स्थिर झाल्यास त्यालाच धारणा म्हणतां येईल.

( ७ ) **ध्यान**—ज्या बिंदूवर ह्मणजे ध्येयावर चित्त स्थिर केलें असेल, तेथून तें अल्पकालहि दुसरीकडे न जाणें, नित्य तेथेंच चिकटून राहणें ह्मणजे ध्यान होय.

( ८ ) **समाधि**—ज्या ध्येयाचें चित्त ध्यान करीत असतें, त्या ध्येयाशीं तद्रूप होऊन जाणें; आपलेपणा विसरून जाऊन देहभावहि लोपणें ह्मणजे समाधि होय. धारणा, ध्यान व समाधि मिळून संयम होतो.

धारणा जडाची करूं नये; व ध्यानहि जडाचें करूं नये. चिन्मय सगुणाचें किंवा निर्गुणाचें करावें. म्हणजे त्याच ठिकाणीं तन्मयता होऊन जीवात्म्याचा व परमात्म्याचा संयोग होईल. मग वियोगाची भीति उरणार नाहीं. जडाचें ध्यान केल्यास जडाशींच तन्मयता होऊन दगडासारखें जड व्हावें लागेल. परमात्म्याशीं ऐक्य होणार नाहीं.

## योग

योग ह्मणजे काय हें समजावून देण्यासाठीं सर्व विद्वानांनीं आपापल्यापरी खटपट केलेली आहे. योग हा शब्द भारतीयांच्या चांगलाच परिचयाचा आहे. प्रत्येकाच्या तोंडांतून दिवसांतून कांहीं वेळ तरी हा शब्द बाहेर पडतो. ग्रहयोग, धनयोग, पुत्रयोग, स्त्रीयोग, मित्रयोग, इत्यादि अनेक ठिकाणीं योग शब्दाचा उपयोग करण्याचीं आम्हांला संवय आहे. हा शब्द युज् धातुपासून झाला आहे. योग हा शब्द जोडणें या अर्थी उपयोगांत आणतात. पण या निबंधांत योग या शब्दाचा अर्थ जोडणें असा नाहीं; कसें हें पुस्तक वाचल्यावर कळून येईल. व्युत्पत्ति न पाहतांहि या शब्दाचा योग्य अर्थ समजावून देणें कांहीं कठिण नाहीं. योग शब्दाचा सर्वत्र एकच अर्थ होईल असें नाहीं. योग शब्दाचे स्थानपरत्वें अनेक अर्थ जरी होत असले तरी ते येथें सांगण्याचें किंवा घेण्याचें कारण नाहीं. योग म्हणजे साधन असा एका शब्दांत अर्थ देतां येतो. चित्तवृत्तींचा निरोध व कर्मकुशलता हे अर्थ याहून भिन्न नाहींत. साधकाला जीवाच्या उर्मी आंवरल्याशिवाय कुशलतेनें कर्म करतां येणें शक्य नाहीं. असें असल्यानें या तिन्ही व्याख्या तत्वतः एकरूपच आहेत. योगी, योग व योग्य अशी त्रिपुटी आहे. योग्याला योग्य करणारें जें कर्म किंवा कार्यमाला तो योग होय. योगी, योग व योग्य ही त्रिपुटी नष्ट करून केवळ योग्यच होऊन राहण्याचें जें साधन तो योग होय. यावरून हें ध्यानीं येईल, कीं जारण, मारण, उच्चाटण, वशीकरण इत्यादि अभिचारसिद्धीसाठीं जीं अयोग्य साधनें केलीं जातात, त्यांनाहि योग म्हणण्याचा असलेला प्रघात चुकीचा आहे. अयोग्य होण्याच्या साधनाला योग म्हणणें हा मूर्खपणा आहे. मग त्यांत चित्तवृत्ति निरोध करावा लागत असला किंवा कर्मकौशल्याशिवाय चालत नसलें तरी चालेल. योग्य काय हें ज्याचें त्यानें आपल्या बुद्धीला कौल लावून ठरवावें; आणि साधनाला प्रवृत्त व्हावें. साधनप्रवृत्त होतांना साध्य लौकिक असो अथवा अलौकिक असो त्यांत जीवात्म्याची उन्नति करणें हा मुख्य उद्देश असावा. तो उद्देश असेल, तरच साधकाला योगी व साध-

नाला योग असें ह्मणतां येईल. तरच साधकाला साध्य लाभेल. तरच योगी योग्य होईल. साधकाला साध्याप्रत पोंचण्यासाठीं अवश्य असलेला जो कर्मसोपान तें साधन. त्याचप्रमाणें योग्याला योग्याप्रत पोंचविणारा जो कर्मसोपान तो योग. या ठिकाणीं युज् धातूपासून साधलेला योग शब्द अभिप्रेत आहे. युज् ह्मणजे जोडणें; योगी आणि योग्य यांना जोडणें; असें वाटेल तर ह्मणा, पण योगी योग्याला जोडला जात नाहीं; तो स्वतः योग्य होतो; आणि ह्मणून जोडणें हा अर्थ लागू पडत नाहीं.

## योगाचे प्रकार.

कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, हठ्योग, राजयोग, बुद्धियोग, जपयोग, लययोग, मंत्रयोग इत्यादि अनेक प्रकारच योग आहेत. योगाचें नांव कांहीं जरी असलें तरी तो साध्य करण्याची प्रणाली जवळ जवळ एकच आहे. जीवाच्या चित्तवृत्तींचा निरोध, कर्मकुशलता आणि साधनसोपान यांची सर्व योगांना सारखीच आवश्यकता असते. यासाठीं प्रत्येक योगाविषयीं कीस काढीत बसून निबंधाचें कलेवर न वाढवितां कोणत्याहि योगाच्या अभ्यासकाला आवश्यक तेवढी माहिती देण्याचा विचार आहे. कोणताहि योग असला तरी त्याचें फल एकच आहे.

## योगसाधन कसें करावें.

पातंजल योगाला हठयोग म्हणतात. त्याला अभ्यासयोग म्हणूं. गीतेमध्यें सहाव्या अध्यायांत ज्या योगाचा उल्लेख केला आहे तो हठयोग किंवा अभ्यासयोगच होय. हठानें इंद्रियें व मन यांचा निग्रह करावा किंवा नाहीं, याविषयीं वृत्ति द्विधा होण्याचें कारण नाहीं. चंचल मनाला आवरण्यासाठीं अभ्यास आणि वैराग्य यांची आवश्यकता आहे असें भगवान् श्रीकृष्णानीं अर्जुनाला सांगितलें आहे. अभ्यास म्हणजे तीच तीच गोष्ट पुन्हः पुन्हा करणें आणि वैराग्य म्हणजे लहानसहान् कोणत्याहि वस्तूविषयीं जीवात्म्याला लोभ नसणें. मन इंद्रियांचा राजा आहे, मन जशी प्रेरणा करील तशीं इंद्रियें वागतात. यासाठीं मनाचा निग्रह अगोदर व्हावयाला पाहिजे. म्हणजे इंद्रियें आपोआप ताब्यावर येतात. यासाठींच महात्मा पंतजलीनें आपल्या अष्टांगयोगामध्यें शमदमाला किंवा यमनियमाला अग्रस्थान दिलेलें आहे. शम म्हणजे मनोनिग्रह व दम म्हणजे इंद्रियनिग्रह किंवा शम म्हणजे अंतःकरण–निग्रह आणि दम म्हणजे बहिःकरण–निग्रह. याच्यापुढें आसन, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधि अशीं हीं योगाचीं आठ अंगें सांगितलेलीं आहेत. आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार,

धारणा, ध्यान हीं सुद्धां शमदमाचे बाहेर नाहींत. कोणताहि योग असला तरी हीं आठ अंगें त्याला पाहिजेतच. ( १ ) यम. यम आणि नियम मिळून ( २ ) नियम. यम, नियम आणि आसन मिळून ( ३ ) आसन. यम, नियम, आसन व प्राणायाम मिळून ( ४ ) प्राणायाम. यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार मिळून ( ५ ) प्रत्याहार. यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार व धारणा मिळून ( ६ ) धारणा, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा व ध्यान मिळून ( ७ ) ध्यान. आणि यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि मिळून ( ८ ) समाधि. या अष्टांगाचा क्रमशः विचार करूं.

## जागेची निवड.

अभ्यासकानें प्रथम जागेची निवड केली पाहिजे. ही जागा गांवापासून निदान अर्धाकोस तरी दूर असावी. त्या बाजूला कोणाची रहदारी नसावी. जागा नदीच्या कांठीं असण्यापेक्षां एकाद्या मोठ्या तलावाच्या कांठीं असली तरी चालेल. किंवा पाण्याच्या सोयीसाठीं विहीर असली तरी चालेल. नदीच्या कांठीं जागा असल्यास योग्यानें आपला योगाश्रम जेथें नदीचा पूर पोंचत नाहीं अशा उंचवट्यावर बांधावा. नदीच्या कांठाची हौस केल्यास प्रसंगीं आश्रमासह योगी वाहून जाण्याचाहि संभव आहे. नदीच्या कांठी उंचवट्याची जागा असल्यास म्हणजे त्या ठिकाणीं पूर येत नसल्यास व तेथें आश्रम बांधल्यास पावसाळ्यांत लागणाऱ्या स्वच्छ पाण्याच्या सोयीसाठीं विहिरीची आवश्यकता आहे. ज्यानें त्यानें आपापल्या सोयीप्रमाणें जागा पसंत करून तेथें आश्रम बांधावा.

## आश्रम कसा असावा ?

ज्या ठिकाणीं जाऊन बसलें असतां चित्त प्रसन्न होऊन विराम पावेल. शिवालय, मठ किंवा गुहा यांचा उपयोग आजकाल होण्यासारखा नाहीं. नाशिक जवळील तपोवनांत गंगेच्या दरडीमध्यें कांहीं गुंफा मुद्दाम खोदलेल्या आहेत. त्यामध्यें माणसांच्या शेंकडों कवट्याही आढळतात. ईश्वरनिर्मित गुहा म्हटली तरी तिला हवेची व उजेडाची सोय नसते. जबलपूर जवळच्या पहाडांत अशा निरुपयोगी गुहा आहेत. शिवालय आणि मठ हे तर जाणून बुजून सार्वजनिक. अर्थात् तेथें कोणी आला आणि त्यानें कांहीं जरी केलें तरी योगी त्याला मनाई करूं शकणार नाहीं. योग्याला आपलें आसन उचलून तेथून गेलें पाहिजे. तो प्रसंग न यावा म्हणून अभ्यासकानें आपल्या मालकीचीच जागा बांधून घ्यायला पाहिजे.

## जागा कशी बांधावी.

पूर्वकालचें नैमिषारण्य आणि ब्रह्मारण्य आज पूर्वींच्या रूपामध्यें नाहींत. अर्थात् पर्णकुटिका हा शब्दहि त्याच्याबरोबरच गेला आहे असें समजावें; जागा जी बांधावयाची त्यांत पृथक् पृथक् सर्व सोयी असल्या पाहिजेत. यासाठीं पृथक् तीन झोंपड्या असाव्यात. स्नान व बस्तीसाठीं एक; भोजनासाठीं एक आणि साधनासाठीं एक. स्नानाची व भोजनाची झोंपडी चित्ताला कष्टप्रद होणार नाहीं अशी असावी. साधनाची झोंपडी मात्र सुंदर असावी. सात हात औरस चौरस व सात हात उंच अशा तिच्या भिंती असून आपल्या शक्तीप्रमाणें वर धावें किंवा चुनेगची करावी. भिंतीला पांच हाताचेवर चोहोंबाजूंनीं खिडक्या ठेवून त्यांना उघडतां झाकतां येतील अशा बाहेरच्या बाजूनें झडपा लावाव्या. आंतून बाहेरून भिंती रंगवाव्या. दरवाजा एकच असावा आणि तो उत्तरेस असावा. झोंपडीचें जोतें एक हात उंच असून उत्तरेच्या बाजूला चार हात रुंदीचा ओटा असावा. भिंतीला आंतल्या बाजूनें निळा रंग द्यावा. **हिरवा, काळा, लाल कधींच देऊं नये.** या खोलीमध्यें एका बाजूला निजण्याची व दुसऱ्या बाजूला साधनाला बसण्याची सोय करून घ्यावी. या आश्रमाच्या बाजूंनीं आपल्या हातून घडेल तर तुळशीचा बाग लावावा आणि फुलझाडेंहि लावावीं. त्या ठिकाणीं मूळचीं मोठीं झाडें नसल्यास झोंपडीच्या चोंहों बाजूनें झोंपडीपासून पांच हात जागा सोडून सोनचांफा, नागचांफा, बकुल, अशोक ( फुलांचा ), अशोक ( शोभेचा ), बेल व कडू लिंबाचीं झाडें लावावीं. वड, पिंपळ, उंबर हीं झाडें लावूं नयेत. हंगामामध्यें त्यांना फळांचा बहर येतो; त्यामुळें वटवाघुळें त्यावर येऊन सारी रात्र चिरचिर, किरकिर करून त्रास तर देतातच पण आणखी सगळी घाण करून टाकतात.

## आसन कसें असावें ?

योगाच्या पुस्तकामध्यें आसन ही तिसरी पायरी सांगितली आहे. दीड हात औरस चौरस दोन तसू उंचीचे दोन पाट घ्यावे आणि हे पाट बिजागरें लावून एकमेकांस जोडावे. बिजागरें अशीं लावावीं, कीं घडी केली तर पाटावर पाट सारखा बसेल. आणि घडी उघडली, कीं एक पाट असा उभा राहील, कीं तो साधकाला " समं काय शिरोग्रीवं " असें होण्याला साह्य करील. एका पाटावर आसन मांडावयाचें असून एका पाटाचा पाठ टेकण्यासाठीं उपयोग करावयाचा आहे. उभा केलेला पाट पडूं नये म्हणून खालच्या व उभ्या पाटाला तणावे

असावेत. पाट उभा करून तणावे लावावे आणि अर्धा अंगुळ जाडीचें लोंकरीचें आसन पाटाच्याच आकाराचें घेऊन पाटावर सारखें पसरावें. कंबळ किंवा धावळ असली तरी चालेल. याच्यावर जर हरणाचें चामडें घालावयाचें असेल तर लोकरीच्या आसनावर एक चौघडी शुभ्र रेशमी वस्त्र घालावेंच. त्याच्यावर हरणाचें चामडें टाकावें, आणि हरणाच्या चामड्यावर पुनः चौघडी शुभ्र रेशमी वस्त्र पसरावें. हरणाचें चामडें नसेल तरी कांहीं अडत नाहीं. हरणाचें चामडें नसलें म्हणजे शुभ्र रेशमी वस्त्र एकच पुरतें. हें शुभ्र वस्त्र प्रत्येक वेळीं धुतलेलें असेच वापरलें पाहिजे. सकाळीं वापरलेलें वस्त्र धुतल्याशिवाय दुपारच्या वेळेला घेऊं नये, दुपारीं वापरलेलें वस्त्र धुतल्याशिवाय संध्याकाळीं घेऊं नये. आणि संध्याकाळीं वापरलेलें वस्त्र धुतल्याशिवाय रात्रीं घेऊं नये. लोकरीचीं आसनें दोन असावीं आणि तीं आळीपाळीनें रोज उन्हांत वाळवीत जावीं. अशा या तयार केलेल्या आसनावर मागच्या पाटास टेकून साधकानें बसावें आणि कांहीं न करतां नासिकाग्र दृष्टि ठेऊन अंतःकरण शून्य करण्याचा प्रयत्न करावा. पद्मासन येत असल्यास ठीकच. नसेल तर पद्मासनाचा थोडथोडा अभ्यास करीत जावें आणि बाकीचा वेळ सहजासनावरच बसावें. असा कांहीं काळ अभ्यास केल्यावर आपल्याला असा अनुभव येईल, कीं वृत्तिनिरोध होत असून बुद्धि सूक्ष्म होत आहे.

## पथ्य.

ह्या अगदीं प्राकृत शब्द आहे म्हणून त्याची हेळसांड करूं नये. पथ्य म्हणजे नियम. साधकाचें सर्वस्व. ज्याला पथ्य पाळतां येईल तोच योग्य होऊं शकेल. तर तें पथ्य तरी काय आहे ? हें पथ्य एकाच विषयांत नसून सर्व विषयांत आहे. प्रथमतः प्रत्येक काम आपलें आपल्यालाच करून घेतलें पाहिजे. पाकनिष्पत्ति सुद्धां दुसऱ्यानें सेवन केलेली करूं नये. आपलीं वस्त्रें दुसऱ्याला धुण्यासाठीं देऊं नयेत. आपली जी साधनाची जागा आहे तींत कोणाला येऊं देऊं नये. त्याच्या श्रेष्ठ कनिष्ठपणाचा अथवा उत्तमाधमतेचा विचार न करतां निर्भिडपणानें वागावें. कोणाशीं आवश्यकतेनुसार बोलण्याचा प्रसंग आल्यास खोलीच्या बाहेर येऊन वाऱ्याचें वहन पाहून त्याच्या कोणत्या बाजूला व किती अंतरावर उभें राहून बोलावयाचें हें आपल्या मनाशीं ठरवून बोलावें. वारा पूर्वेकडून पश्चिमेकडे वाहात असेल तर आपण त्याच्या पूर्वेच्या बाजूला तीन

हातांवर उभें राहावें. तात्पर्य—ज्याशीं वार्तालाप करावयाचा आहे, त्याच्या अंगावरील वारा आपल्या आंगावर येऊं नये अशी खबरदारी घ्यावी. आपल्यापेक्षां साधनसंपन्न मनुष्य भेटल्यास त्याला खुशाल आलिंगन द्यावें आणि त्याची पायधुळ शिरीं धारण करावी. अकराच्या पुढें कधीं जागूं नये. याचा अर्थ अकारण अथवा वायफळ जागूं नये असा आहे. साधनासाठीं जागणें हें जाग्रण नव्हें. तल्लीनता झाल्यास सारी रात्र त्याच स्थितींत काढली तरी तें जाग्रण होत नाहीं. साधनमार्गांत व्यत्यय येऊं नये म्हणून निद्रेवर निर्बंध घालावयाचा. साधकानें निद्रा जिंकली पाहिजे. चारच्या पुढें कधीं निजूं नये. दिवसा तर कधींच झोंप घेऊं नये. सात्विक, स्निग्ध आहार असावा. म्हणजे भात, पोळी, तूप, ताक, मध, साखर, मुगाची दाळ; भेंडी; पांढरा भोपळा, पडवळ, अशा भाज्या व पालेभाज्या खाण्याला कांहीं हरकत नाहीं. होतांहोईतों दूध, तूप, ताक गाईचेंच मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. म्हशीचें दूध, तूप, ताक जडता उत्पन्न करितें; आणि बकरीचें चंचलता वाढवितें. न सडलेले तांदूळ पौष्टिक असतात ही गोष्ट खरी परंतु ते असंस्कृत असल्यामुळें बुद्धीवर नवीन संस्कार करूं इच्छिणारानें ते खाऊं नयेत. सडलेलेच खावें. तसेंच कणिकहि कोंड्यासकट न खातां चाळूनच खावी. गिरणींत पॉलिश केलेले तांदूळ व दळलेलें पीठ न खातां घरीं सडलेले तांदुळ व दळलेलें पीठ खावें. शरीर पुष्ट करणें हा उद्देश नसून अंतःकरण पुष्ट करणें हा उद्देश आहे. **अंतःकरण पुष्ट म्हणजे निर्विकार होणें**. कोणतीहि गोष्ट सिद्ध करावयाची असल्यास सहा पदार्थांची साधकाला आवश्यकता आहे. **स्थळ, काळ, वस्तु, श्रद्धा व दृढनिश्चय यांतून एक जरी कमी पडला तरी यशाची आशा अनिश्चित राहील.** स्थलाचा विचार झाला आणि वस्तूचाहि विचार झाला. कालासंबंधानें पाहूं जातां विजयादशमी हाच कार्यारंभाला उत्तम प्रकारचा मुहुर्त आहे. यावेळीं थंडीची सुरवात असते. पावसाळा संपत आलेला असतो आणि उन्हाळा सहा महिने दूर असतो. हे सहा महिने उत्कट श्रद्धापूर्वक साधकानें अभ्यास केल्यास तो उन्हाळा, पावसाळा सहज पचनीं पाडूं शकेल. म्हणून भलत्या काळीं आरंभ न करतां विजयादशमीलाच आरंभ करावा असें साधकाला नम्रतापूर्वक आग्रहानें सुचवावेंसें वाटतें. आसनस्थित होऊन नासिकाग्र दृष्टि ठेऊन जीवात्म्याच्या ज्या वृत्ति म्हणजे मन, बुद्धि, चित्त, अंहकार त्या स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. मधून मधून मन उसळी मारील हें खरें पण तिकडे अवधान न

देतां आपल्या साध्याकडेच लक्ष असावें. प्राणस्पंदन थांबलें म्हणजे मन स्थिर होतें. अशा रीतीनें वृत्तींचा कोंडमारा केला म्हणजे वृत्तींच्या द्वारें इंद्रियांतून आत्मशक्तीचा होणारा निचरा अर्थात् क्षय थांबतो. आणि जीवात्मा संस्कारकवच भेदून बाहेर पडण्याला समर्थ होतो, **भ्रूमध्यदृष्टि अथवा त्राटक करण्याच्या भानगडींत पडूं नये. दृष्टि नासिकाग्रच असावी.** जसजसा या एकाग्र दृष्टीचा अभ्यास वाढेल तसतसें आत्मतेज वृद्धींगत होऊं लागेल.

यम नियम आणि आसन यांची थोडक्यांत माहिती दिल्यानंतर आतां चवथी पायरी जी प्राणायाम म्हणजे प्राणाचा आयाम, अर्थात प्राणावर सत्ता चालविणें किंवा त्यांना आपल्या स्वाधीन ठेवणें; तो प्राणायाम कसा करावा तें पाहूं. या कृतीविषयीं एकापेक्षां अनेक मतें प्रचलित आहेत. कोणी म्हणतात "पूरक, कुंभक आणि रेचक असे प्राणायामाचे तीन प्रकार आहेत." डाव्या नाकपुडींतून श्वास घेणें तो पूरक. दोन्ही नासापुटें बंद करून वायू स्थिर करणें हा कुंभक आणि ज्या नासापुटानें श्वास केला असेल त्याच्या उलट बाजूच्या नासापुटानें प्रच्छ्वास करणें म्हणजे रेचक. पूरक आठ मात्रा असेल तर सोळा मात्रा कुंभक आणि चार मात्रा रेचक असावा. कोणी म्हणतात "चार मात्रा पूरक, सोळा मात्रा कुंभक आणि आठ मात्रा रेचक असावा." कोणी म्हणतात "पूरक रेचकाचा काळ समान असून कुंभकाचा काळ त्याच्या दुप्पट असावा आणि तो वाढवीत जावा. आतां या ठिकाणीं असा प्रश्न उत्पन्न होतो; कीं प्राणाला स्वाधीन करून घेऊन मनाला स्थिर करणें हा जर प्राणायामाचा उद्देश आहे, तर तो या कला, मात्रा किंवा मंत्रसंख्या मोजण्यानें कसा साध्य होणार ? नाभीस्थानीं परवाचा आहे. तेथून होणारा उन्मेष प्राणावायूमध्यें मिसळून पश्यंतीचा मार्ग चढत असतां मन मुळाशींच त्याला गांठतें आणि त्याच्यावरोबर आंत बाहेर हेलपाटे घालूं लागतें. त्यामुळें पूरक असो, कुंभक असो अथवा रेचक असो त्यांचा काळ एका सूत्रांत आणण्याच्या कालमापक ज्या कला त्या मोजतां मोजतां मन अस्थिरच राहील. मन पुनः पुनः "झालें किं नाहीं, झालें किं नाहीं" असें टुमणें लावतें आणि त्यामुळें साधक कशी तरी संख्या पुरी करून मोकळा होतो. यासाठी कोणत्याही प्रकारचा जप अथवा कालमापन करणण्याच्या खटपटींत न पडतां साधकानें सहा महिनेपर्यंत आसन व नासिकाग्र दृष्टि स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा. हें साधल्यावर त्याला प्राणायाम सहज करितां येईल.

अनुक्रम ३५७३५
विभाग
क्रमांक २५०५
नों. दि.

# योगाभ्यास

## प्राणायाम कसा करावा.

“ समं काय शिरोग्रीवं ” असें बसतां येऊं लागले म्हणजे मागच्या पाठीला टेकूं नये आणि नासिकाग्र दृष्टि ठेवून उजवें नासापूट उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें दाबून डाव्या नासापुटानें श्वास जितका खोल नेववेल तितका न्यावा. मूलाधार चक्रापर्यंत नेण्याचा प्रयत्न करावा आणि तो मुलाधारापर्यंत अथवा आपल्या सामर्थ्या-प्रमाणें जेथवर जाईल तेथपर्यंत न्यावा आणि उजव्या नासापुटावरून आंगठा काढून घ्यावा. पण प्रश्वास मात्र करूं नये. जितका वेळ वायू धारण करतां येईल आणि रेचक सहज रीतीनें करतां येईल इतकाच कुंभक करावा. नंतर डावें नासापूट उजव्या हाताच्या मध्यमा व अनामिका यांनीं दावून उजव्या नासापुटानें रेचक करावा. पूरकाच्या वेळीं मूलाधारापर्यंत जसा वायू पोंचवायचा असतो त्याचप्रमाणें रेचक करतांनाहि मूलाधारापासूनचा सर्व वायू बाहेर घालवायचा असतो. प्रथमतः पूरक रेचकपेक्षां कुंभकाचें महत्त्व विशेष आहे हें विसरूं नये. आणि पूरक रेचक उत्तम प्रकारें साधल्यावर कुंभकाचा काळ हळू हळू वाढवित जावा. प्रेमानें कुंभक होतो आणि क्रोधानें कुंभक होतो असें म्हणतात पण तो कुंभक नसून मूर्च्छा आहे. प्रेमाच्या वेळीं कोणत्या तरी एका वृत्तीची अंतिम सीमा म्हणजे कडेलोट झाल्यानें अंधत्व येतें आणि त्याच्याकडे सर्व वृत्ति वळतात, त्याला कुंभक कसें म्हणतां येईल ? क्रोधाच्यावेळीं याहिपेक्षां भयंकर परिणाम होतो. क्रोधवृत्ति अतिशय शक्ति-शालिनी झाल्यास इतर सर्व वृत्ति क्रोध वृत्तीकडे धांवतात. क्रोधसंपन्न जीवात्मा अमर्याद व अनर्थकर असें आचरण करून स्वतःचा व इतरांचाहि घात करतो. तेव्हां क्रोध वृत्तीमुळें झालेला कुंभक म्हणजे यमाचेंच बोलावणें होय. वृत्ती शून्य झाल्या-शिवाय झालेला कुंभक घातक आहे. यासाठीं साधकानें पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें सहा महिने अभ्यास करावा.

प्राणायामाला आरंभ करण्यापूर्वी चंद्रसूर्याचें किंवा इडापिंगलेचें मंथन करावें. म्हणजे उजव्या हाताच्या आंगठ्यानें उजवें नासापूट दावून डाव्या नासापुटानें अगो-दर रेचक व मग पूरक करावा. म्हणजे अगोदर प्रश्वास करून मग श्वास घ्यावा. **हंसः** असा ध्वनि करावा. लागलींच उजव्या हाताच्या मध्यमेनें डावें नासापूट दावून उजव्या नासापुटानें अगोदर रेचक व मग पूरक करावा. असें आळीपाळीनें घाई-घाईनें दहा पंधरा वेळ करावें. त्यानंतर पूरक, कुंभक व रेचक असा प्राणायाम करावा. एक प्राणायाम पुरा होतांच मध्यें किंचित् विसावा घेऊन दुसऱ्या प्राणा-

यामाला आरंभ करावा. पहिल्या बैठकीला सोळा, दुसरीला वीस व तिसरीला पंचवीस प्राणायाम करावे. पहिली बैठक चार ते सहा वाजेपर्यंत. दुसरी बैठक दुपारीं तीन ते पांच वाजेपर्यंत आणि तिसरी बैठक रात्रीं अकरा ते एक वाजेपर्यंत. आसनावर बसतांच प्राणायामाला आरंभ करूं नये. मन स्थिर करण्यासाठीं अगोदर अर्धा तास तरी स्वस्थ बसून राहावें. प्राणायाम आटोपल्यावर आसनावरून लागलीच उठूं नये. अर्धा तास स्वस्थ बसून रहावें. नंतर पाय लांब करून हातानें चोळावे; आणि उठून उभे राहून खोलींतल्या खोलींत शतपावली करावी. प्राणायाम किंवा नित्यसाधन आटोपल्यावर उरलेल्या वेळीं नित्य इष्ट देवतेच्या नाममंत्राचा किंवा ॐकाराचा जप करीत रहावें.

**योगाभ्यासासारख्या महत्त्वाच्या विषयांत उतावळेपणा कधीं करूं नये.** व्यवहारांतील कामें उतावळेपणा केल्यानें बिघडतात असा अनुभव आहे.तसेंच योगाचेंहि समजावें. जीवात्म्याच्या चित्तवृत्तींचा निरोध चार दोन दिवसांत किंवा चार दोन महिन्यांत होईल असें स्वप्नांतहि आणूं नये.**जीवात्म्यावर पूर्व संस्काराचें ज्या प्रमाणांत कमीअधिक वेष्टण असेल त्या प्रमाणांत वृत्तींचा निरोध करायला कमी अधिक काल लागेल** पूर्वी पूर्वसंस्कार आपल्याकडे ओढल्याशिवाय रहात नाहींत. पूर्वसंस्कार अंगवळणी पडलेले असतात आणि नवे संस्कार अंगवळणी पाडावयाचे असतात. अर्थात् पूर्वसंस्कार आणि नवे संस्कार यांची ओढाताण चालू होते. आणि त्यामध्यें जीवात्माची कुंचबणा होते. प्रारंभीं पूर्व-संस्कारांनांच अनेक वेळां विजय मिळतो; परंतु भिण्याचें आणि हताश होण्याचें कांहीं कारण नाहीं. जसजसे नवे संस्कार आपला पाय मजबूत रोवतील तसतसा जुन्या दुष्ट संस्कारांचा पराभव होऊन ते माघार घेतील. असें झालें म्हणजे मग सर्वस्वी सुष्ट अशा नव्या संस्काराचें साम्राज्य. पहिल्या संवयीमुळें किंवा पूर्व योनींत जे पाशवी संस्कार घडलेले असतात, त्यांमुळें मनुष्य देहधारी पशु पुनः पुन्हा मनाच्या नादीं लागून विषय वनामध्यें भ्रमूं लागतो आणि शक्तीचा सर्वस्वीं क्षय करून घेतो. तो शक्तीचा क्षय होऊं नये म्हणून ग्राम्य विषयांमध्यें रममाण होणारीं इंद्रियें आवरून आणून त्यांना विवेकपाशानें आत्म्याच्या पायाशीं बांधून ठेवणें म्हणजें **प्रत्याहार** होय. प्रणायामाच्या पुढें जरी प्रत्याहाराचें स्थान असलें, तरी प्रत्याहाराशिवाय प्राणायामाला पूर्तता येत नाहीं हें लक्षांत ठेवलें पाहिजे. नुसता नाक धरून बसला आणि वायू कोंडून कुंभक

केला म्हणजे प्राणायाम झाला असें म्हणतां यावयाचें नाहीं. जर चित्तवृत्ति स्थिर झाली नाहीं आणि उर्ध्व वळूं लागली नाहीं तर प्राणायाम पूर्ण झाला असें म्हणतां येत नाही. प्राणायामाचे उत्तम, मध्यम व अधम असे तीन प्रकार मानतात; पण त्यांना उत्तम व अधम असें म्हणणें गौण आहे तर प्रथम, द्वितिय आणि तृतीय अशा त्या तीन पायऱ्या आहेत असें म्हणावें. पहिली पायरी म्हणजे म्हणजे अधम पायरी नव्हे आणि वरची तिसरी पायरी म्हणजे उत्तम पायरी नव्हे. उलट असेंच म्हणावें लागेल, कीं पहिली पायरी म्हणजे उत्तम पायरी. तिच्याच आधारावर वरील पायऱ्या आहेत. प्राणायाम करतांना घाम येणें ही पहिली पायरी. शरीराला कांपरें सुटणें ही दुसरी पायरी; आणि शरीर वर उचलणें ही तिसरी पायरी. साधकानें प्राणायामाला बसून कुंभक केल्यावर त्याला घाम सुटतो. थोड्याशा कुंभकानेंहि घाम सुटतो. अधिक वेळ कुंभक झाला म्हणजे कोंडलेला वायू शरीरांतील प्रत्येक नाडीमध्यें प्रवेश करीत असतांना शरीर हालूं लागतें, हाच कंप होय. हाच कुंभक अधिक वाढला आणि सर्व नाड्या वायूनें पूर्ण भरल्या म्हणजे जसा रबराचा फुगा हवा भरल्यानें हवेंत तरंगूं लागतो, त्याप्रमाणें शरीर हलकें होऊन वर उचलतें, घाम, आला, कंप सुटला किंवा उत्थान झालें म्हणजे मोठेसें कार्य झालें असें नाहीं. मुख्य कार्य वृत्तिनिरोध हें आहे. ज्या वृत्ति जीवात्म्याला ओढून नेऊन विषयपंकामध्यें फसवतात, त्यांचा निरोध नुसत्या उत्थानानें होत नाहीं तर स्थिरतेनेंच होतो. **स्थिरता म्हणजे वृत्तींची स्थिरता** अर्थात् मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार हीं एका ठिकाणीं बसणें. प्राणायामाच्या वेळींहि मन आंत बाहेर हेलपाटे करण्याला कमी करीत नाहीं. अशा स्थितींत प्राणायाम साधला आणि उत्थान झालें तरी त्याचा कांहीं उपयोग नाहीं. यासाठीं प्राणायामाच्या पुढें प्रत्याहार सांगितला आहे. प्रत्याहार साधला म्हणजे प्राणायामाची पूर्णता झाली असें समजावें.

प्रत्याहार साधला तरच धारणेला आरंभ करतां येतो. धारणा ह्मणजे ज्या ध्येयावर आपलें लक्ष आहे, तें ध्येय आपल्या बुद्धिवृत्तींत पुष्कळ वेळपर्यंत टिकवून ठेवण्याची शक्ति. हें ध्येय आपल्या अंतःकरणांत अचल स्थापण्याचा अभ्यास ह्मणजे वृत्तींच्या पूर्व स्वभावाप्रमाणें आणि इंद्रियांच्या पूर्व संवयीप्रमाणें त्यांचा एकजीव होऊन तीं पुनः पुन्हां आपल्या पूर्व परिचित विषयांकडे धावतात; त्यांना तसें करूं न देतां त्या अंतर्बाह्य करणांना आपल्या ध्येयाकडेच

निरंतर पाहावयास शिकविणें आणि त्याच ठिकाणीं इंद्रियांची किंवा अंतःकरणाची अपेक्षा न करतां बुद्धीनें तेथेंच स्थिर राहाणें म्हणजे धारणा होय. इंद्रियें हीं स्वभावतः जड आहेत. मनहि जडच आहे. पण मन पंचभूतांच्या सात्विक अंशापासून बनलेलें असल्यानें त्यामध्यें थोडीशी चैतन्यसत्ता आहे. त्या चैतन्य-सत्तेचा उपयोग करून तें दशेंद्रियांवर आपलें वर्चस्व चालवून त्यांना वाटेल तसें नाचवतें. बुद्धि हीसुद्धां पंचमहाभूतांच्या सात्विक अंशापासून बनलेली आहे. अर्थात् ती जड आहे; परंतु ती आत्म्याच्या सन्निध असल्यानें मनापेक्षां तिच्या हातांत आत्मिक सत्ता जास्त आहे. ती जर स्थिर झाली तर मनाचें कांहीं चालत नाहीं. मनालाहि स्थिरच व्हावें लागतें. अर्थात् मनाच्या तंत्रानें वागणारीं सर्व इंद्रियें शिथिल होतात. मनाचें काम नुसतें संकल्पविकल्प करण्याचें आहे. कामाचा निश्चय करून तें पूर्ण करण्याचें सामर्थ्य त्याच्यामध्यें नाहीं. इंद्रियें तर नुसतीं द्वारेंच आहेत. एकादा कारखाना असतो; त्याला अनेक दारें असतात. त्या दारांतून माल आंत आणला जातो; त्याची निवड केली जाते; आणि कोणता माल ठेवावयाचा व कोणता परत करावयाचा हें जसें ठरविलें जातें तसेंच इंद्रियद्वारांतून विषयरूपी मालाचे गठ्ठे मन भराभर जीवात्मारूपी मालकाच्या पुढें आणून टाकतें; त्यांची निवड स्वतः मालक ह्मणजे जीवात्मा करीत नाहीं. तें काम बुद्धीकडे असतें. मनानें कुसका नासका माल आंत आणून कोंबला आणि त्यांतील एक सुतळीचा तोडाहि घ्यावयाचा नाहीं असा बुद्धीनें निश्चय केला, तर सर्वच्या सर्व माल बाहेर फेकला जाईल. अर्थात् तो बोजा मालकाला सहन करावा लागणारा नाहीं; म्हणजे त्याच्या तिजोरीला भोंक पडणार नाहीं. अर्थात् जीवात्म्याच्या शक्तीचा क्षय न होतां ती वाढीस लागेल. यम नियमापासून धारणेपर्यंत चढत्या प्रमाणामध्यें आत्मिक शक्ति वाढविण्याचें धोरण कायम ठेवलें आहे. प्राणायामानें शरीर-शक्ति वाढवावयाची नसून आत्मबल वाढवावयाचें आहे. प्रत्यहारानें आत्मिक बलप्रवाह झिरपून नष्ट करणारीं भोकें बंद करावयाचीं असून धारणेनें तो प्रवाह उर्ध्व म्हणजे आपल्या ध्येयाकडे वळवावयाचा आहे. आत्मबल वाढतांच देहबलहि वाढतें.

धारणेची पक्वदशा तेंच ध्येय होय जीवात्म्यामध्यें शक्तिसंचय करून त्या शक्तीच्या प्रवाहामध्यें कोणत्याहि प्रकारचें विघ्न न येतां म्हणजे त्याला खंड न पडतां अखंड आपल्या ध्येयाकडे वाहूं देणें म्हणजे ध्यान होय. जीवात्म्याची

स्वाभाविक ओढ परमात्म्याकडेच असते. जीवात्म्याचा आणि परमात्म्याचा सहज स्नेह आहे. पण तो सहज स्नेह पूर्वसंस्कारांमुळें विच्छिन्न होऊन विषयाकडे वळलेला असतो. यम नियमरूपी दगडमातीचा आसन-रूपी बंधारा बांधून प्राणायामानें त्या बंधाऱ्यावर देखरेख ठेवून त्याला कोंडावयाचा. प्रत्याहाररूपी द्वारानें आणि धारणारूपी पाटानें ध्यानरूपी जवळच्या दरवाजाजवळ आणून सोडावयाचा. **अखंड धारणा ह्मणजे ध्यान आणि ध्यानाचा परिपाक ह्मणजे समाधि.** या समाधीचा परिपाक झाला ह्मणजे जीवात्मा व परमात्मा यांच्यामध्यें जो चापाचा दरवाजा असतो तो सहज उघडतो आणि जिवात्म्याची दृष्टि परमात्मरूपी निजस्वरूपावर सहज पडते. ती त्या ठिकाणीं जर टिकून राहिली तर त्याला निजानंदाचा स्वाद घेतां येतो. हीच पूर्ण समाधि होय. परंतु **चापाच्या दरवाजापर्यंत जाऊन तेथूनहि परत येणारे जीवात्मे असतात.** त्याला दोन कारणें आहेत. एक विभीषिका व दुसरें प्रलोभिका. विभीषिका ह्मणजे भय आणि प्रलोभिका ह्मणजे लोभ—लालुच. भीति आणि लोभ हे दोन जीवात्म्याचे कंठमणि आहेत. जीवात्मा समाधिपर्यंत चढला, तेव्हां त्याच्यामध्यें हे दोन दोष शिल्लक आहेत किंवा नाहींत म्हणजे त्याचें पुनः पतन होण्याचा संभव आहे किंवा नाहीं हें पाहण्याच्या उद्देशानेंच परमात्मसत्ता (माया) त्याची परीक्षा घेत असते. प्रथमतः इंद्रिय देवता क्षुब्ध होऊन म्हणजे आपापले विषय चिंतूं लागून मनाला डिवचूं लागतात. त्यांच्या योगें मन चंचल होऊन तें इंद्रियद्वारांतून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करूं लागतें. त्या मनाला क्षुब्ध झालेल्या इंद्रियदेवता आजपर्यंत त्यांच्या झालेल्या उपासमारीबद्दल जबाब विचारतात आणि त्याच्यापुढें आपलें उग्र स्वरूप प्रगट करतात. हें उग्र स्वरूप मनाच्या संकल्पानें बनलेलें असतें. मन आपल्या संकल्पानें त्या स्वरूपाला वाटेल तें भयानक रूप देऊं शकतें. इकडे यजमानाची भीति ह्मणजे परमात्म्याची भीति आणि तिकडे इंद्रियदेवतांची भीति अशा अडकित्याच्या धारेंत सांपडल्यामुळें मन फार घाबरून जातें; आणि त्या घाबऱ्या स्थितींत जीवात्म्यासमोर उभें राहतें. त्याला पाहून जीवात्म्याचा थरथराट होतो आणि यावेळीं बुद्धीची जर योग्य सल्ला न मिळाली तर तो चापाच्या दरवाजापासून मागें फिरून इंद्रियद्वारापर्यंत येतो. या भीतींतून पार पडल्यास दुसरा उपाय योजला जातो. तो उपाय ह्मणजे लालूच. भीतीपेक्षां लालुचीनें लवकर काम होतें; ह्मणून इंद्रियदेवता त्याला लालूच दाखविण्याला आरंभ करतात. विश्वामित्रापुढें गेलेली मेनका व

शुकाकडे गेलेली तिलोत्तमा हें त्याचें उदाहरण आहे. हाताची देवता इंद्र आहे हें लक्षांत ठेवावें; म्हणजे इंद्र तपश्चर्येचा भंग करण्यासाठीं रंभा कशा पाठवितो हें लक्षांत येईल. जोपर्यंत ध्यानाची परिपक्वता होऊन चापाचा दरवाजा उघडला नाहीं, तोंपर्यंत मनावर इंद्रियांचा थोडा फार वश असतो; आणि त्याप्रमाणें तीं आपापलीं कार्यें साधण्यासाठीं टपलेलीं असतात. इंद्रियें जड आहेत हें खरें आणि त्यांचें प्रवर्तक मन आहे हेंहि खरें. पण त्यांना ज्या लावलेल्या संवयीं किंवा लागलेल्या संवयी ( त्या कोणीहि लावलेल्या असोत ) त्यांची आठवण झाली म्हणजे त्यांच्या ठायीं सहज स्फुरण होतें; आणि त्या वस्तूंची तीं मागणी करूं लागतात; आणि त्यामुळें मन तिकडे वेधतें. मग मनाला चैन पडत नाहीं. दारुड्याची दारू पिण्याची वेळ झाली म्हणजे त्याच्या तोंडाचें परमाणू हुळहुळूं लागतात. ज्या पेयानें त्यांनीं स्नान केलेलें असतें, त्या पेयानें पुनः स्नान करावें असें त्यांना वाटूं लागतें. त्यांची चळवळ सुरू होते. ती चळवळ सुरू झाली, कीं तिकडे मन सहज जातें. हीच तलफ होय. ती शांत करणें हें आपलें कर्तव्य आहे असें मनाला वाटतें. त्याच्यासाठीं वाटेल ते अभिनय तें करूं शकतें. तें खोटें बोलेल; चोरी करील; पायाला हात लावील; दाढीला हात लावील; त्यावेळीं अकरणीय अस त्याला कांहीं नाहीं. अशा प्रकारें मानभावीपणा करून जीवात्म्याला मोह उत्पन्न करणें म्हणजेच प्रलोभिका होय. जीवात्म्याला वश करण्यासाठीं मन स्वसंकल्पानें वाघाचें स्वरूप धारण करून भिववूं शकतें आणि विवशीसारखें सुंदर स्त्रीचें रूप धारण करून भुलवूंहि शकतें. बिभिषिका आणि प्रलोभिका यांचें लक्षण हें असें आहे.

या मोठ्या संकटाच्या पूर्वीं अगोदर दुसरीं दोन लहान संकटें असतात. तीं ध्यानाच्या आरंभापासूनच त्रास देतात. एक लय आणि दुसरें विक्षेप. लय म्हणजे ध्यानासाठीं बसलें असतां आळस येऊन शरीर जड होणें आणि झोंप लागणें. झोंप लागली, कीं मन अज्ञानांत लीन होतें. अज्ञानामध्यें लीन झालेलें म्हणजे मिसळून गेलेलें मन ज्ञानस्वरूप आत्म्यापुढें जाणें शक्यच नाहीं. सूर्यापुढें जसा अंधार तसें ज्ञानापुढें अज्ञान. हा तमोगुणाचा प्रभाव आहे. यासाठीं साधकानें खानपानाचा व विचार विहाराचा एकहि नियम मोडतां कामा नये. म्हणजे विचार करावयाचे तेहि ज्ञानाला पोषक असतील असेच करावे म्हणजे हळूहळू तमोगुण नष्ट होईल.

विक्षेप हा रजोगुणाचा धर्म आहे. खुंटा उपटूनहि पूर्वीच्या आवडत्या शेता-मध्यें जाणाऱ्या उनाड गुराप्रमाणें प्राणशक्तीचा अवरोध करून प्रत्याहाराच्या पाशानें वैराग्य खुंट्याशी बांधलेलें हें मन पूर्वपरिचित विषयांकडे पुनः पुनः ओढ घेतें.हाच विक्षेप होय.त्याला तसें न करूं देतां पूर्णपणें स्थिर करावयाचें असेल तर तमो-गुणाच्या नाशाप्रमाणें रजोगुणाचाहि नाश केला पाहिजे.अर्थात् पूर्वी सांगितलेलें सर्व पथ्य पाळलें पाहिजे.मन पूर्ण सात्विक झालें म्हणजे मग लयविक्षेपाची भीति उरत नाहीं. अशा रीतीनें ध्यानाचा अभ्यास होतां होतां जीवात्मा त्रिगुणाच्या पलीकडे जाऊन गुणातीत होतो. त्याच्या वृत्ति सर्व मावळून जातात. अर्थात् तो वृत्तिशून्य होतो. असा वृत्तिशून्य ह्मणजे गुणातीत झालेला जीवात्मा समाधिसुख घेऊं शकतो ह्मणजे त्याला सर्वत्र समान दिसूं लागतें. जिकडे तिकडे आत्मा भरलेला दिसूं लागतो. आत्मा हा दिसणारा पदार्थ नव्हे म्हणून जिकडे तिकडे आत्मा दिसूं लागतो असें ह्मणणें चूक होईल. तर मग काय होतें ? स्वतःच्याच ठिकाणीं स्फुरत तो शांत असा राहतो. विसर्ग म्हणजे विश्व लयाला जातें आणि तो ह्मणजे परब्रह्म परमात्मा एकटाच राहतो. आनंदाच्या पलीकडील जी स्थिति ह्मणजे अस्थिति त्या आत्मस्वरूपाला तो पोंचतो. हीच जीवात्म्याची अंतिम उन्नति होय. त्याच्यापुढें कांहीं नाहीं. हेंच योग्य. योग्यानें योग करून साधावयाचें तें हेंच.

## विशेष विवरण.

उपरोक्त वर्णनावरून योगसाधन करून आत्मोन्नती कशी करून घ्यावी, याचा उमज पडला असेलच. आतां एक दोन गोष्टींचा खुलासा करून निबंध पुरा करावयाचा आहे.

प्राणायाम करतांना पूरक, कुंभक व रेचकाचा काल प्रणवमंत्रानें ह्मणजे ॐकारानें मोजावा असें सांगतात. पण मोजण्याच्या भानगडींत पडूं नये. त्याच्या योगानें वृत्तिनिरोधाला व्यत्यय येतो असें सांगितलें आहे. असें असलें तरी ॐकाराचें महत्त्व कांहीं कमी होत नाहीं. ॐकार हें एकाक्षर ब्रह्म आहे. अर्थात् ब्रह्माची योग्यता आकार आणि नादामुळें त्याला जरी नसली तरी त्याचा एक वाचक मंत्र ह्मणून त्याची योग्यता विशेष आहे. हा ॐकार ह्मणजे तरी काय ? आणि तो आला कोठून ?

निराकार, निस्वन ब्रह्म आपल्याच ठायीं स्फुरत असतां "मी एक आहें तें अनेक व्हावें" असा जो संकल्प झाला आणि त्या संकल्पाबरोबर ब्रह्मसमुद्रांत

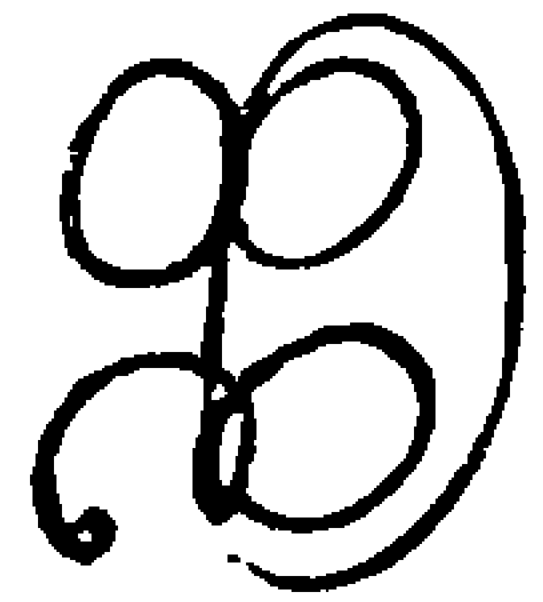
जो स्फोट झाला तोच ॐ किंवा नादब्रह्म होय. त्या स्फोटाबरोबर ब्रह्मसमुद्रांत प्रथम जी लाट उठली तोच ॐचा आकार होय. जगाचा हा कारभार ब्रह्मसमुद्राच्या एका कोणत्या तरी कोपऱ्यांत चालू झाल्यामुळें पहिली लाट जी उठली ती एका कोपऱ्यांतच उठली. ह्मणून तिचा आकार ॐ असा आहे. हीच विश्वशक्ति किंवा विश्वसत्ता; हीच आदिमाया किंवा मूळमाया. ब्रह्माला झांकून त्याच्यावर आपला संसार थाटणारी प्रणवरूपिणी आद्यशक्ति ती हीच. या शक्तीमध्यें पंचभूत व गुणत्रय बीजरूपानें आहेत. दाखविलेल्या आकृतीचा वरील भाग सत्वगुणात्मक व खालील भाग तमोगुणात्मक आहे. उजव्या बाजूला पोट फोडून सोंडेसारखा बाहेर निघालेला तो रजोगुण होय. त्या रजोगुणाच्या डोक्यावर जो बिंदु आहे तीच माया किंवा विश्व असून त्याच्याखालीं असलेला अर्धचंद्रकार मायाधीश किंवा सगुण ब्रह्म होय. येथून पुढें चराचराला आरंभ झाला. अ, उ, म् मिळून ॐ होतो असें मानतात. अची एक मात्रा, उची एक मात्रा आणि म्ची अर्धमात्रा मिळून ॐच्या अडीच मात्रा होतात. मग साडेतीन मात्रा मानण्याची रीत कोठून पडली ? ऊ दीर्घ मानून त्याच्या त्याच्या दोन मात्रा मानतात कीं काय ? असो त्या कितीहि कां मानीनात; आपल्याला त्याशीं काय करावयाचें आहे ? ॐकार कोठून आला; त्याचा उच्चार कसा व आकार कसा एवढें सांगावयाचें होतें तेवढें सांगितलें. आतां पुढें जावयास कांहीं जड नाहीं.

ॐकाराचा ठिकाणा लावण्याचें कारण काय ? असें कोणी विचारल्यास त्याला उत्तर असें आहे, कीं कुंडलिनीसंबंधानें ज्या लोकांनी भ्रामक समजुती करून घेतल्या आहेत त्याचें निराकरण करण्यास मदत व्हावी.

योगिक भाषेंत कुंडलिनीची जागृति, कुंडलिनीचें उत्थान, कुंडलिनी जागी करणें इत्यादि शब्दप्रयोग केलेले ऐकूं येतात. त्या कुंडलिनीचा या ॐकाराशीं संबंध असल्यानें ॐकाराची पूर्वपीठिका सांगावी लागली. आतां आपण कुंडलिनीकडे वळूंया.

पुष्कळ लोकांचें मत असें आहे, कीं, कुंडलिनी ही मूलाधार चक्रांत असलेल्या लिंगाला वेढे घालून असते. सूक्ष्म दृष्टीनें पाहिल्यानंतर असें दिसून येईल, कीं मूलाधार हें कुंडलिनीचें स्थान नाहीं. ब्रह्मांडामध्यें जशी आद्यशक्ति मूळमाया प्रणवस्वरूपिणी त्याचप्रमाणें पिंडामध्यें आद्यशक्ति प्रणवस्वरूपिणी कुंडलिनी होय. कुंडलिनी ही विश्वशक्तीची प्रतिभा किंवा पिंडस्थित आद्यशक्ति असल्यामुळें ती मूलाधारीं राहणें शक्य नाहीं. कारण सत्ताधीश मूलाधारीं नाहीं. तो मणिपुरीं असतो;आणि म्हणूनच

ज्या ठिकाणीं सत्ताधीश त्याच ठिकाणीं त्यांची सत्ता म्हणजे कुंडलिनी असते. कुंड-लिनीचा आकार आणि ॐकाराचा आकार यांत पाहूं गेलें असतां विशेष फरक नाहीं. ॐकार उभा केला असतां म्हणजे त्याची सोंड वर केली असतां जो आकार दिसेल तोच कुंडलिनीचा आकार आहे, मग त्याचे साडेतीन वेढे माना, कीं वाटेल तेवढे माना.



कुंडलिनीचा आकार असा आहे. नाभीपाशीं जें एक कमल आहे, त्याला दहा पाकळ्या आहेत असें म्हणतात; तेंच मणिपूरपद्म होय. या ठिकाणीं तांबूस रंगाचा एक त्रिकोण आहे आणि तो त्रिकोण हेंच कुंडलिनीचें आसन होय. कुंडलीनीचें तोंड खालीं असून सर्व शरीराची कुंडली म्हणजे वेटाळेंकरून पुच्छ तोंडापाशीं आणलेलें असतें. कमल म्हटलें म्हणजे त्याला पाकळ्या, केसर, नाल असलाच पाहिजे; या समजुतीप्रमाणें विद्वान् लोक या शरीरस्थ कमलांचीं चित्रें काढून दाखवितात. चार पाकळ्या, सहा पाकळ्या, दहा पाकळ्या, अशा निरनिराळ्या कमलांच्या वर्णनाप्रमाणें पाकळ्या दाखवून त्या प्रत्येक पाकळीवर वर्णयोजनाहि केलेली असते. पण खरोखर असें आहे काय ? याचा जर विचार केला, तर कमलांचीं वर्णनें म्हणजे कल्पनेचीं कारंजीं आहेत असें दिसेल. कमलें म्हणजे शरिरांत असलेलीं निरनिराळीं ज्ञानकेंद्रें होत. संपूर्ण शरीर हें अत्यंत सूक्ष्म अशा नाड्यांचें जालच आहे. प्रत्येक अवयवामध्यें ज्ञानकेंद्रें असतातच. उदाहरणार्थ — हातांमध्यें. हात ज्या ठिकाणीं धडाला जोडतो तेथें एक, दंडामध्यें एक, कोंपरामध्यें एक, मनगटामध्यें एक, प्रत्येक बोटाच्या सांध्यामध्यें एकेक व अग्राला एकेक इतकीं ज्ञानकेंद्रें आहेत. या प्रमाणें सर्व अवयवांचें समजावें. शरीरामध्यें मूलाधारापासून सहस्रारापर्यंतचा भाग मुख्य जिव्हाळ्याचा आहे. त्याच्यामध्यें जीं अनेक ज्ञानकेंद्रें आहेत त्यांत मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा व सहस्रार हीं मुख्य आहेत. येथूनच ज्ञानाचा प्रवाह सर्व शरीराला वांटला जातो. त्यांतल्या त्यांत मणिपूर हें मुख्य आहे. कारण आद्यशक्ति जी कुंडलिनी ती येथेंच राहते. कुंडलिनीचें तोंड खालीं आहे हें अगोदरच सांगण्यांत आलेलें आहे. त्या खालीं तोंड असण्याचा परिणाम असा होतो कीं, कुंडलिनीतून निघणारा ज्ञान, इच्छा व क्रिया यांचा प्रवाह अधोमुख करून वाहत असल्यानें कोणीहि मनुष्य मणिपूर चक्राच्यावर चढूं शकत नाहीं; म्हणजे आपली उन्नति करून घेऊं शकत नाहीं. स्वाधिष्ठान आणि मूलाधार या दोन केंद्रामध्यें घुटमळत असतो. फारच फार झालें तर मणिपूरपर्यंत

येऊन खालीं जातो. याचा अनुभव प्रत्येकाला आहेच. मूलाधारामध्यें घुसून आहार, निद्रा, भय, मैथून या चार पाकळ्यांवरच रुंजी घालीत रहावें. तेथें कंटाळा आल्यास स्वाधिष्ठानापर्यंत येऊन तेथें धर्म व लौकिक या दोन पाकळ्या हुंगाव्या आणि स्वस्थ बसावें. याच्यापेक्षां कांहीं विशेष कर्तव्य आहे अशी जाणिव फारच थोड्या जीवात्म्यांना असते. सर्व जीवात्मे या तीनच केंद्रामध्यें हेलकावे खात असतात. असें होण्याचें कारण ज्ञानप्रवाह आधोमुखी असतो हें होय. आतां आपण कुंडलिनीच्या जागृतिकडे वळूं.

## कुंडलिनीची जागृति.

योगाच्या भाषेमध्यें कुंडलिनीची जागृति करणें हा एक महत्वाचा भाषाप्रयोग आहे. पण तो केवळ भाषाप्रयोगच आहे. त्यांत विशेष कांहीं आहे असें वाटत नाहीं. जो निजला असेल त्याला कोणी जागें करूं शकेल, पण जागृताला जागें कोण करणार आणि कसें करणार ? कुंडलिनी जर मुळीं निजलेलीच नाहीं तर तिला जागीं करावयाची या म्हणण्यांत अर्थ काय ? कुंडलिनी ज्या क्षणाला निजेल त्याच क्षणाला मनुष्य पंचत्व पावेल. विजेच्या कारखान्यांतील वीज उत्पन्न करणारें यंत्रच जर मुळीं बंद पडलें तर गांवांत अंधार होईल हें निराळें सांगावयास नको. मग विजेवर चालणारीं जातीं व पाण्याचे नळ ( पंप ) बंद पडतील यांत काय आश्चर्य ? कुडलिनी ही सर्व शरिराला विजेचा पुरवठा करणारी, रुधिराभिसरणाला सहाय करणारी, ज्ञान शक्तिला चेतना देणारी, कार्यांची इच्छा उद्दीप्त करणारी आणि कार्याला प्रवृत्त करणारी आद्य शक्ति आहे. ती एक विद्युत्प्रसू महाशक्ति आहे.

योगी कांहींहि म्हणोत. कुंडलिनी कधींच झोंपी जात नाहीं. ती नित्य जागी असते. **योगाभ्यासानें कुंडलिनीला निजविण्याचा प्रयत्न असतो. कुंडलिनी निजल्याशिवाय प्राणशक्ति स्तंभित होत नाहीं**; आणि **प्राणायाम साधत नाहीं.** प्राणायाम म्हणजे प्राणांचा आयाम. प्राणशक्ति स्वाधीन करून घेणें. कुंडलिनींतून जो वायू निर्गत होतो, तोच प्राणवायू होय. हा बंद होईल त्याचवेळीं प्राणी पंचत्व पावेल. हा पिंडस्थ वायु नष्ट झाला तर ब्रह्मांडांतील वायूला पिंडाकडे कोणी बोलावीत नाहीं; आणि तो इकडे येत नाहीं. पिंडस्थित वायूचा आणि ब्रह्मांडस्थित वायूचा नित्य संबंध असतो. पूरक करून कुंभक केल्यावर पिंडस्थित प्राणवायूशीं ब्रह्मांडस्थित वायूचा

५२७७

संबंध तुटतो. त्यावेळीं हा पिंड ब्रह्मांडस्थितवायूचा संबंध कुंभक करणाराला पूर्णपणें जाणवतो. प्राणशक्ति स्तंभित झाली ह्मणजे रुधिराभिसरण थांबतें. अर्थात् मनाला दुर्बलता येतें; आणि त्याचे व्यापार थांबतात. त्यायोगें चैतन्यरूप जीवात्म्याची वांटली जाणारी चित् शक्ति एकच ठिकाणीं राहते. चित्, तेज व ज्ञानस्वरूप. अर्थात् जीवात्मा आपल्या पूर्वरूपानें ह्मणजे सत्–चित्–तेजानें प्रकाशतो. यालाच ज्ञानप्राप्ति असें ह्मणावयाचें. **प्राणशक्ति स्तंभित होऊन रुधिराभिसरण क्रिया थांबली, तरी हृदयक्रिया थांबत नाहीं.** तेथें रक्तोत्पत्ति व रक्तशुद्धि होतच असते. रुधिराभिसरण बंद झाल्यानें शरीराला रक्ताचा पुरवठा होत नाहीं. त्यामुळें रसरूप धातु सुकतात,आणि रसाच्या साह्यानें पुष्ट होणारे धातु क्षीण होतात.जीवात्मा आपल्या मूळ रूपाला पोंचल्यावर त्याला कशाचीच आवश्यकता उरत नाहीं. कारण त्याला मूळच्या सर्व शक्ति प्राप्त होतात; मग सिद्धि प्राप्त होतील यांत नवल काय ? सर्वशक्तिसंपन्न झालेल्या जीवात्म्याचें अर्थात् परमात्म्याचें वेष्टण ह्मणजे शरीर त्याला अनुरूप असेंच मग सजतें. तेजस्वी व सर्वक्षम होतें.

कुंडलिनी हें देहांतील विद्युत् शक्त्योत्पादक गृह ( पॉवर हाऊस ) आहे. येथें उत्पन्न होणारी विद्युत् वाटेल त्या तारेनें वाटेल तिकडे निघून जाते; अर्थात अनाठायी खर्च होते. डोंगरांतलि पाण्याचा प्रवाह शेतीकडे वळवून आपल्यास त्यापासून लाभ होतो. पण तोच प्रवाह वाटेल तिकडे वहात गेला तर हानि होते. म्हणजे कोठें दलदल उत्पन्न होते. तर कोठें कांटेरी व विषारी झाडें पोसतात. मेंदू ही जीवात्म्याची शेत जमीन आहे. येथें ज्ञानाचें पीक येतें आणि सांठतें. मेंदूचा प्रत्येक परमाणु ज्ञानधारक आहे. प्रत्येक परमाणु ध्वनिलेखन यंत्राच्या ध्वनिग्राहक तबकडीप्रमाणें आहे. अशा करोडो परमाणूंचा मेंदू झालेला आहे. त्यांतील कित्येक तबकड्यांवर ध्वनिलेखन झालेलें असतें; आणि कित्येक कोऱ्याच्या कोऱ्याच असतात. ध्वनिलेख लिहिलेली तबकडी नुसती ध्वनिलेखन यंत्रावर लावून भागत नाहीं. ती फिरण्यासाठीं किल्ली द्यावी लागते; आणि ध्वन्योत्पादक पेटीची सुई योग्य स्थानीं आणून तिच्यावर ठेवावी लागते. किल्ली देणें म्हणजे कमानीचे सैल झालेले वेढे घट्ट करणें. कमानीचे वेढे उकलूं लागले म्हणजे तबकडीला गति मिळून ती फिरूं लागते, आणि ध्वनि फुटतो. कुंडलीनीचे वेढे उकलूं लागले म्हणजे सुषुम्ना नाडीच्या टोंकावर तबकडी फिरूं लागते; आणि ज्ञानरूपी ध्वनि व्यक्त होऊं लागतो.

कमान नेहमीं उकलीत व गुंडाळित राहिलें, तर तिची शक्ति कमी होते; व ती

कांहीं दिवसांनीं शक्तिशून्य होऊन निकामी होतें. कुत्रा बांधून ठेवला तर तो अधिक मस्त होतो. घोडा ठाणबंदी असला, तर तो अधिक मत्त होतो. ब्रह्मचर्य पाळल्यास वीर्य अमोघ होतें. त्याचप्रमाणें **कुंडलिनी सुप्त ठेवल्यास म्हणजे तिला भरपूर विश्रांति दिल्यास ती अधिक कार्यक्षम होते.**

विचारस्फुरण कुंडलिनींत होतें. सुषुम्नेच्या द्वारें तें मेंदूकडे येतें. आणि तेथील इच्छित तबकडी लावून काम करून घेतें. सुषुम्ना ही कुंडलीनी व मेंदू यांच्या-मधील ध्वनिवाहक तारेप्रमाणें आहे. तेज म्हणजे विद्युत् वायूच्या पोटीं तेज म्हणजे विद्युत् आहे. स्फुरणारे विचार कुंडलिनींतून निर्गत होणाऱ्या विद्युत् प्रवाहा-बरोबर मेंदुकडे जातात. यावरून हें उघड आहे कीं कुंडलिनीचे वेढे उकलून तिला नित्य तशीच ताठ ठेविली, किंवा तिचे वेढे नित्य उकलीत आवळीत राहिलें, तर तिची शक्ति कमी होऊन ती निकामी होईल. लंपट होईल. घड्याळाची एक कमान लंपट झाली किंवा तुटली तर दुसरी घालतां येते. तारघरांतील एक विद्युत् उत्पादक फुटला, तर त्याच्या ठायीं दुसरा स्थापतां येतो; पण आपली एक कुंडलिनी लंपट झाली, तर तिच्या जागीं दुसरी स्थापणें आपल्या हातीं नाहीं. याकरितां तिची शक्ति अक्षुण्ण राहण्यासाठीं तिला जितकी अधिक विश्रांति मिळेल तितकी पाहिजे. यम, नियम, आसन, प्राणायामानें तें कार्य साधतें; ह्मणून हठयोगाची योग्यता अधिक आहे. तात्पर्य—हठयोगानें कुंडलिनीचें उत्थान करावयाचें नसून तिला सुप्त करावयाची म्हणजे विश्रांति द्यावयाची. विश्रांतीनें मनुष्य ताजातवाना होऊन, नवशक्तीनें कामास लागतो; आणि अविश्रांत काम करीत राहिला, तर क्षयी होतो; असा प्रत्यक्ष अनुभव आहे.

* * * *

सर्व द्वारांना कुलुपें लागून कुंडलिनींतून निर्गत होणारा विद्युक्त ज्ञानप्रवाह आंत कोंडला गेला ह्मणजे मूलाधारापासून एक एक ज्ञानग्रंथीं ज्ञानजलानें भिजते किंवा ज्ञान-जलांत बुडते असें म्हटलें तरी चालेल. **ज्यांना कमलें किंवा चक्रें म्हणतात, त्या सूक्ष्म अशा नाड्यांच्या ग्रंथी आहेत.** या ग्रंथी सूक्ष्म नाड्यांनीं परस्परांशीं जोडलेल्या आहेत. ज्ञान कोठून बाहेरून येत नाहीं. प्रत्येकाचे अंतरांत ज्ञानाचा जिवंत झरा असतो. प्रत्येकाला जर आत्मा आहे तर प्रत्येकाच्या अंतरांत ज्ञानाचा झरा आहे, हें निराळें सांगावयास नको. कारण आत्मा ज्ञानस्वरूप. **कुंडलिनी ही प्राणयोनी आहे. त्याचप्रमाणें ज्ञानयोनीहि आहे.** आत्म्याचें ज्ञानवितरण

करण्याचें एक साधन आहे. या ज्ञानयोनींतून प्रसव पावणाऱ्या ज्ञानाचा जर संग्रह करतां आला नाहीं तर तें ज्ञान वाया जातें. संग्रह करतां आला तर मूलाधारापासून सहस्रारापर्यंतचे सर्व हौद भरून सहस्रारांतील ह्मणजे मेंदूंतलि प्रत्येक तबकडी ह्मणजे प्रत्येक परमाणु ज्ञानजलानें पूर्णपणें भरून जातो. असा मनुष्य त्रिकालज्ञ झाला तर त्यांत नवल काय? मूलाधारापासून सहस्रारापर्यंत सर्व नाड्या ज्ञान व विद्युत् यांनीं पूर्ण भरल्यावर त्यांनाच जोडून असलेल्या शरीरस्थ बारिक सारिक सर्व नाड्या ज्ञान व तेजानें पूर्ण भरून जातात. असें झाल म्हणजे प्राणायामाचे वेळीं सुकलेलें किंवा कृश झालेलें शरीर पुनः तेजस्वी व टवटवित दिसूं लागतें. घरांत दिवे लागले म्हणजे त्यांचा उजेड, दारें, खिडक्या, झरोके इत्यादिकांतून जसा बाहेर येतो, त्याचप्रमाणें शरीरगृहांत लागलेल्या ज्ञानदीपाचा प्रकाश प्रत्येक रोमारोमांतून बाहेर पडतो. पूर्वींच्या पाशविक संस्कारांनीं झांकलेला आत्मा, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि या आठ दिव्यांतून बाहेर पडला म्हणजे तो आपल्या पूर्वतेजानें चमकूं लागतो. अर्थात् आपल्या पूर्वस्वरूपाला पोंचतो. अर्थात जीवात्मा आपल्या पूर्वींच्या सत्य, ज्ञान, अनंत, आनंद, अद्वय, अविभाज्य अशा रूपाला पोंचण्याचें जें साधन कर्मकौशल तो योग होय. येथें कोणाचें कोणाशीं मिलन अथवा संयोग होत नाहीं. उदाहरणार्थ—वर्फ हा योगी. वितळणें व वाहणें हा योग आणि आपलें पूर्वरूप जो समुद्र त्याप्रमाणें जलरूप होणें हें योग्य म्हणून योग्य होण्याचें जें साधन तो योग असें आम्ही म्हणतों.

*　　*　　*　　*

मनुष्याच्या ठायीं असलेल्या प्राणशक्ति, मनःशक्ति, क्रियाशक्ति, भावनाशक्ति व बुद्धिशक्ति यांचा बहिर्मुख इंद्रियांच्याद्वारें नित्य निचरा होऊन त्यांना जें निर्बलत्व येतें, तें थांबवण्यासाठीं ह्मणजे या होणाऱ्या शक्तिऱ्हासाला प्रतिबंध करून सर्व शक्ति बलिष्ट करण्यासाठीं अर्थात् आत्मशक्ति घालवून बसलेल्या जीवात्म्याला त्याचे पूर्वींचें शक्तिसंपन्नत्व प्राप्त करून देण्यासाठीं जें साधन करावयाचें तोच योग होय.

*　　*　　*　　*

सुषुम्ना म्हणून कोणी स्वतंत्र नाडी नाहीं. इडा व पिंगला समान वाहूं लागल्या म्हणजे सुषुम्नेचा उदय झाला असें समजावें. सुषुम्नेचा उदय झाला ह्मणजे शरिरां-

तील लहान मोठ्या सर्व नाड्या शुद्ध झाल्या असें समजावें. शुद्ध ह्मणजे स्वच्छ अर्थात् कुंडलिनींतून निर्गत होणारा विद्युत् किंवा तेजयुक्त ज्ञानप्रवाह सर्व शरीराला पोंचवून सर्व शरीर ज्ञान व तेजोमय करण्याच्या योग्य. सिद्ध पुरुषांच्या शरीराभोंवतीं जें तेजोवलय असतें तें कुंडलिनींतून निर्गत होणाऱ्या विजेचें ह्मणजे प्रकाशाचेंच असतें. सात्विक खानपानाची त्यांत पडणारी भर अत्यंत अल्प असते. कारण सुप्त (जड) पदार्थांत तेजाचा अंश कमी असतो. कुंडलिनींतून निर्गत होणाऱ्या ज्ञान व तेजाचा शरीरांत जसजसा सांठा होत जातो तसतसा जीवात्म्यावरील अज्ञानाचा पडदा जळत जातो. जीवात्मा व परमात्मा तत्वतः एकच असतात. अज्ञानाच्या बुरख्यामुळें जीवात्मा स्वतःला क्षुद्र मानून मायावश होतो. अज्ञानपट जळून गेला म्हणजे त्याचें खरें स्वरूप उघड होतें. मीच परब्रह्म परमात्मा आहें असा त्याला अनुभव येतो. जेथें **अज्ञान म्हणजे स्वरूपाची विस्मृति असते, तेथें पूर्वसंस्कार जीव धरून असतात.** ज्ञानसूर्याचा उदय होतांच अज्ञानरूपी थंडी व संस्काररूपी धुकें वितळून तेंहि सूर्य तेजांत मिळून जातें. म्हणजे प्रकाशरूपच होतें. अग्नींत लांकडें पडलीं म्हणजे तीं जशीं अग्नीरूप होतात, तसेंच अज्ञान व पूर्वसंस्कार ज्ञानाग्नींत होमले गेल्यावर तेंहि ज्ञानरूपच होतात. अज्ञानाचा आणि ज्ञानाचा संयोग होत नाहीं; त्याचप्रमाणें अग्नीचा व लाकडांचा संयोग होत नाहीं. संयोग म्हटला, कीं त्याचा प्रतिस्पर्धी जो वियोग तो तेथें उभा असतो. तो येथें नसल्यानें हा संयोग नसून स्वरूप प्राप्ति आहे. हें योगाचें फल.

## योगसाधन आणि सिद्धि.

पुष्कळ लोकांचा समज आहे, कीं सिद्धि या योगाला विघ्नें आणतात. कोणाचा तसा अनुभव असेलहि; नाहीं असें नाहीं. पण एकंदरींत त्या विघ्न आणीत नाहींत असा अनुभव आहे. जे नांवाचे योगी असतात, त्यांना सिद्धि मुळीं दर्शनच देत नाहींत. त्यांना पाहिजे असल्या तरी त्या त्यांचे वाऱ्यासहि उभ्या राहात नाहींत. ज्यांच्यापासून सिद्धि दूर पळतात, तेच लोक सिद्धि हें साधनपथांतील विघ्न मानतात. तसें मानल्यावांचून त्यांना गत्यंतर नसतें. मांडवावरील द्राक्षांना हात पोंचत नाहीं, म्हणून तीं आंवट ठरवून हात हालवीत निघून जाणाऱ्या कोल्ह्यापेक्षां या योग्यांची अधिक योग्यता नाहीं. शमदमतितिक्षासंपन्न साधकाचा एक केसहि वांकडा करण्याचें सामर्थ्य सिद्धींत नाहीं. त्या त्याचेकडे आल्यास त्याला साधनमार्गांत यशस्वी होण्याला साह्यच करतील. विस्तवानें पाकनिष्पत्ति करून जीवन रक्षण

करतां येतें; आणि होळी पेटवून तींत उडी टाकून जळून मरतांहि येतें, तो कांहीं अग्नीचा गुण अथवा दोष नव्हे. तो योजकाचा गुणदोष आहे. विश्वामित्राचें उदाहरण उपयोगी पडण्यासारखें नाहीं. विश्वामित्र योगी नव्हता, तपस्वी होता. वशिष्ठाचा सूड उगविण्यासाठीं त्यानें तप आरंभिलें होतें. त्यांत त्याचें पतन झालें यांत कांहीं आश्चर्य नाहीं. नसतें झालें तरच आश्चर्य. वशिष्ठ योगी. विश्वामित्रानें कितीहि छळ केला, तरी त्याचें पतन झालें नाहीं. सिद्धींच्याच साह्यानें त्यानें विश्वामित्राचें स्वागत केलें. क्षत्रियजाति व इतर सर्व यांत भेद नाहीं, हें ठाऊक असतांहि त्यानें विश्वामित्राचें स्वागत केलें. विश्वामित्र गरल ओकूं लागला तरी तितिक्षासंपन्न वशिष्ठ त्याचा प्रतिकार करण्यासाठीं पुढें सरसावला नाहीं. तें काम परस्पर सिद्धिनींच केलें. विश्वामित्राला मार देऊन योगाचें सामर्थ्य त्याचे अनुभवास आणून दिलें. विश्वामित्र कामना धरून तपास बसलेला असल्यानें त्याला त्याची कामना फळली. योगी सकाम अंतःकरणानें साधन प्रवृत्त झाला असेल, तर सिद्धि त्याला नाडल्याशिवाय रहाणार नाहींत. निष्काम असेल तर त्याला सहायच करतील. सिद्धींचें सहाय घ्यावें कीं न घ्यावें हा ज्याचा त्यानें सोडविण्याचा प्रश्न आहे. त्याचें ध्येय म्हणजे आत्मरूप प्राप्ति. तें साधून देण्याच्या कामीं जर सिद्धींचा उपयोग होत असेल तर खुशाल करावा. त्याच्या उलट होण्याचा संभव दिसल्यास सिद्धींपासून दूर रहावें.

* * * *

पूर्व स्वरूपाला पोंचलेला जो जीवात्मा त्याला त्याच्या पूर्वींच्या सर्व शक्ति व सिद्धि प्राप्त होतात. पदच्युत होऊन देशोधडीस लागलेल्या राजपुत्रास पुन्हां राज्यप्राप्ति होऊन तो सिंहासनारूढ झाल्यावर 'छत्रचामर, चतुरंगसैन्य, दासदासी, प्रधानमंडळ, धनकोष इत्यादि सर्व जसें त्याच्या सत्तेंत, अधिकारांत किंवा आज्ञेंत येतें, त्याचप्रमाणें जीवात्मा पूर्वरूप पावल्यावर परमात्म्याची सर्व सत्ता व शक्ति त्याला प्राप्त होते. हें ऐश्वर्य म्हणजेच सिद्धी होय. राजा झाल्यावर ऐश्वर्यापासून जसें तुटून राहतां येत नाहीं, म्हणजे राजामागून जसें राजैश्वर्य येतें, त्याचप्रमाणें सिद्धामागून सिद्धि धांवतात. राजानें राजैश्वर्यानें मत्त होऊन म्हणजे ऐश्वर्याचा दुरुपयोग करून ऐश्वर्य मातींत मिळवल्यास जसा त्याचा घात

होतो, पतन होतें तसेंच सिद्धींचा दुरुपयोग करणाऱ्या सिद्धाचें पतन होतें. सिद्धि स्वतः घातक नाहींत. सर्व आपल्या हातीं आहे.

* * * *

कुंडलिनीचा शरीरस्थ सर्व नाड्यांशीं संबंध आहे. कुंडलिनीनें वेढे उकलल्यास तिचें एक टोंक ( शेपूट ) मूलाधारास व दुसरें टोक ( डोकें ) आज्ञाचक्रास भिडेल. कुंडलिनींतून निर्गत होणाऱ्या प्राणशक्तीचा, ज्ञानाचा व तेजाचा संग्रह करून सर्व शरीर भरणें—लहान मोठीं सर्व-केंद्रें व लहान मोठ्या सर्व नाड्या भरणें ह्मणजेच कुंडलिनीचें उत्थान अथवा जागृति होय. पृष्ठवंश किंवा मेरूदंड याच्या योगानें मूलाधार व सहस्रार हीं दोन कमलें किंवा केंद्रें प्रत्यक्ष जोडलेलीं असून बाकीचीं कमळें नाड्यांच्या द्वारें मेरूदंडास जोडलेलीं आहेत. कुंडलिनींतून निर्गत होणाऱ्या प्राण, ज्ञान व तेजानें अगोदर सर्व कुंडें-कमलें-चक्रें किंवा केंद्रें भरतात आणि तेथून लहान मोठ्या नाड्यांतून सर्व शरीराला त्यांचा पुरवठा होतो. जोपर्यंत इंद्रियें बहिर्मुख असतात तोंपर्यंत प्राणशक्तीचा, ज्ञानशक्तीचा व तेजाचा सारखा निचरा होत असल्यानें संग्रह होत नाहीं. अर्थात् जीवात्म्यावरील पूर्वसंस्कारांचें आच्छादन काढून त्याला स्वस्वरूपाची आठवण करून देण्याचें कार्य घडत नाहीं. यासाठीं यम नियम आसनादि बंधनांनीं इंद्रियांचीं तोंडें बांधून प्राणशक्ति, ज्ञान-शक्ति व तेज यांचा होणारा निचरा थांबवून सर्वशक्ति संग्रह करून जीवात्म्यावरील अज्ञानपटल फाडून टाकून त्याला मोकळा करावयाचा; तो मोकळा झाला ह्मणजे आपल्या सिंहासनावर आरूढ होतो. सिंहासनावर आरूढ होतांच सर्व सत्ता व व ऐश्वर्य त्याचे हातांत येतें. हेंच योगाचें फल होय.

* * * *

सिद्धि म्हणजे विशेष काय आहे ? सिद्ध झाला तरी ब्रह्मांडांतील कोणत्या तरी वस्तूचा अविर्भाव अथवा विरोभाव करणार. म्हणजे रूपांतर करणार. ब्रह्मांडांत सर्व वस्तु ठांसून भरलेल्या आहेत. सामान्य मनुष्याला त्या दिसत नाहींत एवढेंच काय तें. जें ब्रह्मांडांत आहे, तेंच पिंडांत आहे. पिंडांत बीजरूपानें असलेल्या वस्तूच्या ठिकाणीं संयम केला म्हणजे आपल्या इच्छेप्रमाणें तिचें रूप होईल. ती नष्ट झाली वाटेल; मोठी झालेली दिसेल अथवा अन्य रूपांत परिणत झालेलीहि दिसेल.

# योगाभ्यास

योग्याची इच्छा म्हणजे परब्रह्म परमात्म्याची इच्छा. सर्व ब्रह्मांडावर तिची सत्ता चालते.

## योग व दीर्घजीवन

योगसाधनानें दीर्घजीवन होईल काय किंवा होतें काय? असा प्रश्न विचारला जातो. त्यावर असें उत्तर देतां येईल, कीं दीर्घजीवनासाठीं योगाचीहि आवश्यकता नाहीं. चंदनाचें खोड रोज घासतां घासतां एक दिवस तें संपतें. पेटींतले पैसे रोज काढून घेऊन, पेटींतील पैशांत भर न घालतां रोज खर्च करीत राहिल्यास एक दिवशीं पेटी रिकामी होते. मानवी जीवनाचें तसेंच आहे. रोज शरीराची होणारी झीज व शक्तीचा होणारा खर्च रोजच्या रोज जर भरून काढला नाहीं; तर क्षय किंवा तशीच कांहीं तरी व्याधि होऊन मनुष्य लवकर मरेल. शरिराचा ऱ्हास व शक्तीचा क्षय रोज जितका होत असेल, तितकाच रोजच्या रोज भरून निघाला तर मनुष्य शतायु होईल आणि नित्य खर्च होणाऱ्या मानसिक व शारीरिक शक्तींत जर सवाई दीढी भर पडली, तर मनुष्य दीर्घायु होईल. योगी दीर्घायु व इच्छामरणी होऊं शकतो. योगी जें साधन करतो, त्यामुळें त्याचा शक्तिसंग्रह सहज होतो. प्राणायामानें प्राणयोनी व शक्तियोनी स्वाधीन झाल्यानें ह्मणजे शरीरस्थ आद्यशक्ति स्वाधीन झाल्यानें त्याच्या शरिरावरील एकादा केस गळून पडणेंहि त्याच्या इच्छेवर अवलंबून असतें. ज्ञान, इच्छा व क्रिया यांचा झरा जेथें उगम पावतो, तें मूळ ठिकाण ह्मणजे कुंडलिनी; तीच योग्याचे स्वाधीन होत असल्यानें शरीराचें बरेंवाईट करणें त्याचे इच्छेवर अवलंबून असतें. धारणा, ध्यान व समाधि या तिहींना संयम असें ह्मणतात. तो संयम ज्याला करतां आला, त्याला जगांत दुर्लभ असें कांहीं नाहीं. तो वाटेल तितके दिवस जगेल; वाटेल तेव्हां मरेल; किंवा मरणारहि नाहीं. सर्व सत्ता ज्याच्या हातांत आली,तो यमाचें अथवा नियतीचें कांहीं लागत नाहीं. तो करील तो यम आणि ठरवील ती नियति. सर्व सिद्धि त्याच्या स्वाधीन असतात. इच्छेप्रमाणें वर्ततां येणें ही एक सिद्धिच आहे.

चांगदेव महाराज चौदाशें वर्षें जगले होते असें म्हणतात. योग्याला आत्मा ब्रह्मांडीं नेऊन मृत्यूची वेळ चुकवितां येते.अशा प्रकारें मृत्यूची वेळ चुकवून अधिक जगणारांना देवाचे चोर असें मूर्ख लोक मानतात; व त्यांना दूषण देतात. मृत्यूची वेळ मुळींच ठरलेली नसते. जो तो मनुष्य आपल्या आचरणानें आपला मृत्यू जवळ

२७ ३०४३५ २८-८-७५

ओढून आणतो अथवा दूर लोटून लावितो. मूळ मायेच्या पोटीं ईश्वराचा जन्म होतो; आणि तीच मूळमाया गुणमाया होऊन ईश्वराशीं लग्न लावून सृष्टि उत्पन्न करिते. योगी गुणमाया, त्रिगुणात्मक ईश्वर व मूळमाया यांच्या पलिकडे असल्यानें कोणाचा चोर होणें शक्य नाहीं; ज्यानें आपल्या साधनसामर्थ्यानें विश्व व विश्वेश्वर यांच्यावर विजय मिळविलेला असतो, त्याला मृत्यूच्या बापाचेंहि भय वाटत नाहीं. मग तो आत्मा ब्रह्मांडीं नेऊन लपून कशाला बसेल ? ज्यांना मृत्यूवर विजय मिळवितां येत नाहीं, त्या दुर्बलांनीं वाटतील त्या वल्गना केल्या तरी त्यांना कवडीचीहि किंमत नाहीं. ज्यांना शक्य होईल त्यांनीं योगसाधन करून आपलें आयुष्य वाढवावें; आणि त्याचा परोपकाराकडे, देशकार्याकडे आणि धर्मोद्धाराकडे उपयोग करावा व कृतकृत्य व्हावें.

## विशेष सूचना

१ साधनाच्या जागीं सकाळसंध्याकाळ धूप जाळावा.

२ आसन मांडून बसण्यापूर्वी पहिल्या पहिल्यानें मांडीपासून खालीं पायांना थोडेसें तूप चोळावें, प्रत्येक वेळीं तोच तो पाय खालीं किंवा वर ठेवूं नये. प्रत्येक बैठकीला पाय पालटून खालचा वर व वरचा खालीं करीत जावा.

३ प्राणायामाला आरंभ करण्यापूर्वी आचमन करावें; किंवा एक घोटभर गरम पाणी प्यावें.

४ प्राणायामाचे वेळेशिवाय इतर वेळींहि नेहमीं नासिकाग्रीं दृष्टि ठेवून बसावें; किंवा नाभीजवळील अग्निचक्रस्थित कुंडलिनीवर लक्ष ठेवावें.

५ कुंडलिनीवर लक्ष ठेवलें असल्यास ॐकाराचा जप करीत राहावें. नासिकाग्रीं दृष्टी ठेवल्यास ॐकाराचा किंवा इष्टदेवतेच्या नाममंत्राचा जप करावा.

६ मागें जी प्रत्येक बैठकीच्या वेळीं प्राणायामांची संख्या सांगितली आहे, तीप्रमाणें नीट करतां येऊं लागल्यावर प्राणायामांची संख्या वाढवून प्रत्येक बैठकीला बत्तीस अर्थात् तीन बैठकी मिळून शाण्णव करावी. प्राणायामांची संख्या वाढविण्यापेक्षां प्राणायामांचा काल वाढविणें अधिक लाभकारक असल्यानें तोच अधिक वाढविण्याचा हळूहळू प्रयत्न करावा.

७ आरंभीं प्रत्येक बैठकीला पांच पांचच प्राणायाम करावे; आणि ते उत्तरोत्तर वाढवीत जावे. आरंभीं अधिक प्राणायाम करूं नये.

८ हळू हळू हातापायांच्या बोटांच्या अग्रांपर्यंत प्राणवायूचा संचार करण्याचा प्रयत्न करावा.

९ नासिकाग्र दृष्टि व आसन नीट साधल्याशिवाय प्राणायामाला आरंभ करूं नये.

१० समाधानकारक शौचास न झाल्यास किंवा जडता वाढल्यास एनिमा घेऊन कोठा साफ करावा. आळस करूं नये.

११ आरंभीं निराकाराच्या ध्यानाच्या भानगडींत पडूं नय. साकार सगुण ब्रह्माचें ध्यान करावें. श्रीकृष्णाचें " फुल्लेंदीवर कांतिमिदुवदनं वर्हावतंसप्रियम् । श्रीवत्सांकमुदारकौस्तुभधरं पीतांबरं सुंदरम् ॥ गोपीनां नयनोत्पलार्चिततनुं गो गोपसंघात्रृतम् ! गोविन्दं कलवेणु वादनपरं दिव्यांग भूषं भजे ॥ " प्रफुल्ल नील कमलाप्रमाणें ज्याची कायकांति आहे; पौर्णिमेच्या चंद्राप्रमाणें ज्याचें मुखमंडल शोभामय आहे; ज्यानें मस्तकावर मोरपिसांचा मुकुट धारण केला आहे; ज्याच्या छातीवर श्रीवत्सचिन्ह आहे; ज्याच्या गळ्यांत कौस्तुभमणी आहे; जो पिवळें वस्त्र नेसला आहे; ज्याचा दिव्यदेह गोपींच्या नयनकमलांनीं अर्चिला जात असून, जो गाई व गोपालांच्या मेळ्यानें घेरलेला आहे; जो हातांत मुरली घेऊन वाजवीत आहे; आणि ज्याचें दिव्य शरीर अनेक दिव्य अलंकारांनीं अलंकृत आहे अशा श्रीकृष्णाला आह्मी भजतों; असें ध्यान करावें.

श्रीरामाचें " धराधीशोऽधीशः सुरनरवराणां रघुपतिः । किरीटी केयूरी कनक कपिशः शोभितवपुः ॥ समासीनः पीठे रविशत निभे शांत मनसो । रमानाथो रामो रमतु मम चित्तेतु सततम् ॥ " जो रविकुल श्रेष्ठ राजे, महाराजे, सुरश्रेष्ठ व नरश्रेष्ठ या सर्वांत वरिष्ट आहे; ज्यानें किरीट कुंडलें धारण केलीं आहेत; ज्याची श्यामतनु पिंवळ्या रंगाच्या वस्त्रानें शोभते आहे; जो तेजस्वी सिंहासनावर बसला आहे; ज्याची शरीरकांति अनंत रवींच्या तेजाप्रमाणें तेजस्वी आहे; आणि ज्याचें मन अत्यंत शांत आहे;असा सीतापति राम माझ्या अंतःकरणांत नेहमीं क्रीडा करो.असें करावें.

१२ साधकानें निश्चय केल्याप्रमाणें काया–वाचा–मनानें म्हणजे आपली शक्ति एकत्रित करून कामाला लागावें. दुसरे कोणी अपक्व बुद्धीचें शहाणपण शिकवावयास आल्यास त्यांचें ऐकूं नये. ज्यांना कांहीं अनुभव नसतो, असे लोकहि मोठ्या शहाणपणाचा आव घालून बुद्धिभेद करतात. आपल्या शहाणपणाचें प्रदर्शन करावें,

आणि निष्ठावान् साधकाचा बुद्धिभेद करून चालत्या गाडीची खीळ काढून चा पाडावें, एवढाच त्यांचा धंदा असतो. यासाठीं त्यांच्यापासून दूर असावें.

१३ आपण करीत असलेल्या साधनाची ज्याच्या त्याच्याजवळ वाच्यता करीत सुटूं नये. कोणी सिद्ध भेटल्यास त्याच्याजवळ मनमोकळेपणानें सर्व गोष्टी सांगाव्या व त्याचें सांगणें ऐकावें.

१४ पूरक, कुंभक व रेचकाच्या कला, मात्रा अथवा मंत्रसंख्या मोजूं नये. कारण, नाकातोंडांत घुटमळत राहणारा प्राणवायु प्रश्वासाची घाई करतो; आणि त्यामुळें साधक ठराविक कला, मात्रा, अथवा मंत्रसंख्या कशी तरी घाई घाईनें पुरी करून रेचक करतो. अर्थात् पूरक, कुंभक व रेचकाचें प्रमाण शुद्ध स्वरूपांत राहात नाहीं.

१५ नेहमीं दीर्घश्वास करण्याचा अभ्यास ठेवावा.

क्र.
५२७७
वा.वा.

अनुक्रम २०४३८
विभाग वा.वा.
क्रमांक २८५४५
नों. दि. ४/४/८५

RRMRBK-0205277