योगसंहितांमधील साधनांचा तौलनिक अभ्यास : योगयाज्ञवल्क्यसंहिता, वसिष्ठसंहिता (योगकांड), गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, घेरंडसंहिता यांच्या संदर्भात

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे

संस्कृत विषयातील विद्यावाचस्पती पदवीकरीता सादर केलेला प्रबंध

साहित्य आणि ललित कला विद्याशाखा



संशोधक छात्र

कु. भगवतीदेवी वेंकटराव मुखेडकर

(नोंदणी क्रमांक - ००११३००७६५१)

संशोधन मार्गदर्शक

प्रा. डॉ. बाबू राम रोशनलाल शर्मा

श्रीबालमुकुंदलोहिया संस्कृत आणि भारतीय विद्या अध्ययन केंद्र

सप्टेंबर २०२०

प्रमाणपत्र

असे प्रमाणित करण्यात येते की कु. भगवतीदेवी वेंकटराव मुखेडकर ने टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे यांची विद्यावाचस्पती पदवीसाठी योगसंहितांमधील साधनांचा तौलनिक अभ्यास– योगयाज्ञवल्क्यसंहिता, वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, घेरंडसंहिता यांच्या संदर्भात हा शोध प्रबंध माझ्या निरीक्षणाखाली पूर्ण परिश्रमाने व यशस्वीरित्या पूर्ण केला आहे. हे कार्य पूर्वनियोजनानुसार पूर्ण झाले आहे. या शोध प्रबंधात जे तथ्य सादर केले गेले आहे, ते माझ्या माहितीनुसार बरोबर आहे.

कु. भगवतीदेवी वेंकटराव मुखेडकर यांच्या प्रस्तुत शोधकार्यावर मी पूर्णपणे संतुष्ट आहे. मी हे काम परिक्षणासाठी सादर करण्याची अनुमति प्रदान करीत आहे.

ठिकाण – पुणे
संशोधन मार्गदर्शक
दिनांक – सप्टेंबर २०२०



(डॉ. बी. आर. शर्मा)
अधिष्ठाता आरोग्य आणि निरोगिता शाखा
योगिकविज्ञान विभागप्रमुख
श्री श्री युनिव्हर्सिटी

प्रतिज्ञापत्र

मी प्रस्थापित करते की–योगसंहितांमधील साधनांचा तौलनिक अभ्यास–योगयाज्ञवल्क्यसंहिता, वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, घेरंडसंहिता यांच्या संदर्भात

ही माझी स्वतःची कृती आहे. जी विद्यावाचस्पती पदवी करीता सादर करत आहे. ही रचना यापूर्वी टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे या किंवा अन्य कोणत्याही विद्यापीठात विद्यावाचस्पती पदवीसाठी सादर केलेला नाही.

ठिकाण – पुणे
दिनांक – सप्टेंबर २०२०

संशोधक विद्यार्थिनी

(कु. भगवतीदेवी वेंकटराव मुखेडकर)

ऋणनिर्देश

हे शोधकार्य पूर्ण करण्यासाठी ज्या ज्या साहित्य रचनांची मला मदत झाली त्या सर्व लेखक, समीक्षक, विद्वान, संशोधक साहित्यिकांचे मी त्यांच्या प्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते.

माझ्या या कार्यात माझे मार्गदर्शकांनी जे मार्गदर्शन केले व करत राहतील ते डॉ. बी. आर. शर्मा सर आहेत. प्रस्तुत शोधप्रबंधाच्या विषय निवड, साहित्यसामग्री तसेच लेखन पद्धती याविषयीं अनमोल मार्गदर्शन करणारे माझे मार्गदर्शक डॉ. बी. आर. शर्मा सर यांनी बहुमोल मार्गदर्शन करून माझ्या लेखनाला यथायोग्य दिशादर्शन केले, मला म्हणून त्यांच्या प्रति मी आभारी आहे.

माननीय कै. श्री. श्रीपाद भट अध्यक्ष (भूतपूर्व), डॉ. अंबरीष खरे, अधिष्ठाता डॉ. मंजूषा गोखले – साहित्य आणि ललित कला विद्याशाखा, टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे. तसेच डॉ. मंजिरी भालेराव, डॉ. सुनंदा यादव मॅडम, भागवत मॅडम, जोशी मॅडम, तनुजा मॅडम यांची मी नितांत आभारी आहे. त्यांच्या सहकार्यामुळे हे शोधकार्य शक्य झाले.

डॉ. नारायण हेगडे, मॅनेजिंग ट्रस्टी – निसर्गोपचार आश्रम, ऊरळी कांचन तसेच

डॉ. अभिषेक देविकर – निसर्गोपचार आश्रम प्रमुख, डॉ. अमेया देविकर – वैद्यकीय अधिकारी, तसेच आश्रमातील पदाधिकारी ह्यांची मी खूप खूप आभारी आहे.

संगणक तज्ज्ञ प्राची शर्मा, कपिल खटाऊ आणि स्मिता लुंकड यांचेही सहकार्याबद्दल धन्यवाद.

प्रो. (डॉ.) अमृता यांचे मार्गदर्शनाबद्दल आभार.

श्री. विजय महाराज – ग्रंथपाल –रामकृष्ण मठ ह्यांनी दुर्मळ ग्रंथ त्यांच्या संग्रहातून दिले त्याबद्दल मी नितांत आभारी आहे. तसेच श्री. मनोज फुलवरे ह्यांच्या छायाचित्राच्या कलेतून अचूकपणे चित्रण केले त्याबद्दल मी धन्यवाद देते. प्रबंधाला प्रत्यक्ष स्वरूपात आणण्याचे काम केलेल्या महत्त्वाच्या व्यक्ती संवाद ट्रेडप्रिंट्स, पुणे यांचे श्री. शैलेंद्र बोरकर सर, सौ. सुवर्णा शैलेंद्र बोरकर आणि सौ. स्वाती भावे यांचेही मनःपूर्वक आभार मानल्याशिवाय ऋणनिर्देश पूर्ण होणार नाहीत.

अनुक्रमणिका

प्रकरण क्रमांक	प्रकरणाचे नांव	पृष्ठ क्रमांक
	प्रमाणपत्र	ii
	प्रतिज्ञापत्र	iii
	ऋणनिर्देश	iv
	संक्षेप	vii
१.	संशोधन विषयाची ओळख	01
२.	संशोधन विषयासंबंधीत साहित्याचा आढावा	06
३.	संशोधनाची कार्य पद्धती	11
	३.१ योग–याज्ञवल्क्यसंहितेतील साधनांचा अभ्यास	
	३.२ वसिष्ठसंहितेतील साधनांचा अभ्यास	
	३.३ गोरक्षसंहितेतील साधनांचा अभ्यास	
	३.४ शिवसंहितेतील साधनांचा अभ्यास	
	३.५ घेरण्डसंहितेतील साधनांचा अभ्यास	
४.	माहितीचे संकलन, विश्लेषण व अर्थनिर्वचन	227
५.	संशोधनाचे सारांश, निष्कर्ष व शिफारसी	297
	संदर्भ सूची	336
	परिशिष्टे	344

परिशिष्ट : १

शोधगंगा प्रिंट

परिशिष्ट२ : चित्रांची सूची

शरीरावयव
शरीरांतर्गत संस्था
पाच ग्रंथांचा तुलनात्मक तक्ता

योगयाज्ञवल्क्यसंहिता

चरित्र, आसने

वसिष्ठसंहिता

आसने, शरीरांतर्गत नाड्या

गोरक्षसंहिता

आसने

शिवसंहिता

आसने
योगसाधनेतील विघ्ने
सप्तचक्रे
कुंडलिनी

घेरण्डसंहिता

योगासने
षण्मुखी मुद्रा
प्रत्याहाराचे विश्लेषण
श्वसनक्रिया
बंधमुद्रा
प्राणायाम

प्रात्यक्षिकांचे फोटो

दण्डधौती
जलनेती
सूत्रनेती
योगासने

संक्षेप (Abbreviations)

यो.या.सं. – योगायाज्ञवल्क्य संहिता

व.सं. – वसिष्ठ संहिता (योगकाण्ड)

गो.सं. – गोरक्षसंहिता

शि.सं. – शिवसंहिता

घे.सं. – घेरंड संहिता

तक्त्यांची सूची

विषय

१. अश्विनीकुमार यांनी सांगितलेली शरीरातील मर्मस्थाने

२. मर्मस्थानांची मापे

३. धारणांचे पाच प्रकार (पंचतत्त्वानुसार)

४. गोरक्षसंहितेत सांगितलेले १६ आधार

५. नाड्यांची नावे

६. पंचधारणा

संक्षेप (Abbreviations)

यो.या.सं. – योगायाज्ञवल्क्य संहिता

व.सं. – वसिष्ठ संहिता (योगकाण्ड)

गो.सं. – गोरक्षसंहिता

शि.सं. – शिवसंहिता

घे.सं. – घेरंड संहिता

तक्त्यांची सूची

विषय

१. अश्विनीकुमार यांनी सांगितलेली शरीरातील मर्मस्थाने

२. मर्मस्थानांची मापे

३. धारणांचे पाच प्रकार (पंचतत्त्वानुसार)

४. गोरक्षसंहितेत सांगितलेले १६ आधार

५. नाड्यांची नावे

६. पंचधारणा

प्रकरण क्र. १

संशोधन विषयाची ओळख

योग संहिता साहित्याचा तौलनिक अभ्यासः

योग–याज्ञवल्क्य संहिता, वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, घेरण्ड संहिता यांच्या संदर्भात

प्रस्तावना

१. विषय निवडीचे महत्त्व (Significance of the Study)

वरील ग्रंथांमध्ये संकल्पनात्मक (Conceptual), अभ्यास (Practice)

साम्य व भेद आहेत व ते तसे का आहेत हे पाहण्यासाठी तुलनात्मक अभ्यास केलेला आहे.

अनुभवातून प्रत्येक ग्रंथकाराचा अभ्यास वेगवेगळा दिसून आलेला आहे.

१. साम्य, भेद आणि त्यांच्या कारणांबद्दल प्राथमिक अंदाज किंवा अनुमान
२. संबंधित माहितीचे पध्दतशीर संकलन आणि अचूक वर्णन
३. माहितीचे विश्लेषण आणि तंत्रशुध्द चिकित्सा
४. तुलना करण्यासाठी निवडलेल्या दोन्ही गोष्टींबद्दलच्या माहितीची समोरासमोर मांडणी (Juxta Positioning)
५. तुलना
६. कारणमीमांसा, स्पष्टीकरण आणि सूत्रांच्या स्वरूपात काढलेले निष्कर्ष

या सहा मुद्द्यांपैकीच लागू होणाऱ्या निकषांच्या आधारे तौलनिक अभ्यास केलेला आहे.

प्रस्तुत संशोधनासाठी खालील मुद्रित प्रतींचा अभ्यास केलेला आहे.

१. योग–याज्ञवल्क्य संहिता. (प्रथम संस्करण २००६)

प्रकाशक – लक्ष्मण गणेश दिनकर

११ स्वयंसिध्दा सोसायटी,

सेनादत्त पेठ, पुणे ४११ ०३०

२. वसिष्ठ संहिता (योगकाण्ड):

(प्रकाशन तिथि १९८४)

प्रकाशक– कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति,

स्वामी कुवलयानन्द मार्ग, लोनावला, जि.पुणे,

महाराष्ट्र (भारत) पिन– ४१० ४०३

३. गोरक्षसंहिता:

भाषानुवाद एवं विस्तृत व्याख्या सहित

(संशोधित संस्करण २००५)

प्रकाशक – संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर)

बरेली – २४३०३

४. शिवसंहिता:

एक आलोचनात्मक संस्करण (हिन्दी)

(प्रथम हिन्दी संस्करण १९९९)

प्रकाशक– कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति,

स्वामी कुवलयानन्द मार्ग, लोनावला, जि.पुणे,

महाराष्ट्र (भारत) पिन– ४१० ४०३

५. घेरण्ड संहिता

व.ग.देवकुळे

प्रकाशक – प्रकाश य. कुंदूर

मे. शारदा साहित्य

६८१ ब, विनायक टॅवर, १ ला मजला,

बुधवार पेठ, पुणे २.

२. उद्दिष्टे (Aims)

१. उपरोक्त उल्लेखित ग्रंथांमधील संकल्पनांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

२. संहितांमधील संकल्पनांचा साम्य व भेद यांचा अभ्यास करणे.

३. संकल्पनांचा मूळ अर्थ लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रयत्न करणे.

४. योगसंहिता व आधुनिक काळातील प्रयोग यांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे.

५. योगसंहितांमधील संकल्पनांची आधुनिक काळातील उपयुक्तता दाखविणे.

३. व्याप्ती आणि मर्यादा (Scope and Limitation)

संस्कृत योग ग्रंथांवर जेव्हा संशोधन करायचं ठरवलं, तेव्हा पातञ्जल योगसूत्रे, हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता ही नावे ठळकपणे समोर आली. योग अध्यापक, योग पंडित या वर्गामध्ये यांचा बराचसा भाग वाचन– लेखनात आल्यामुळे हे स्वाभाविकच होते.

य.च.म.मु. विद्यापीठाच्या योग शिक्षक पदविका वर्गाला योग सिध्दांत हा विषय गेली अकरा वर्षे शिकवत असल्यामुळे योग तारावली, नारद पुराण इ. ग्रंथांची तोंडओळख झाली व त्यामुळे हे ग्रंथ अभ्यासायला घेवून सखोल अभ्यासाची संधी मिळाली असे देखील वाटले.

जेव्हा सह पाठकांबरोबर ह्या विषयावर बोलणे झाले तेव्हा पातञ्जल योगसूत्रे हे नांव प्रकर्षाने पुढे आले.

परंतु जेव्हा विविध विद्यापीठांच्या (उदा. टि.म.वि., पुणे विद्यापीठ) शोध निबंधांच्या सूचींचा अभ्यास केला व तसेच vidya nidhi database आणि shodhaganga (by Inflibnet) वर search केल्यानंतर असे लक्षात आले की पातञ्जल योगसूत्रे, हठप्रदीपिका, घेरण्ड संहिता, योगोपनिषदे इ. ग्रंथांचा अभ्यास पूर्वसूरींनी Ph.D. साठी केलेला आहे.

विषयाची पुनरूक्ती टाळण्यासाठी इतर साहित्याची चाचपणी सुरू झाली. तज्ज्ञ मार्गदर्शकांच्या मदतीने ह्या निष्कर्षाप्रत आलो की, संहिता ह्या साहित्य प्रकारातील योग विषयाशी संबंधीत व नावामध्ये संहिता असा उल्लेख आलेला आहे अशा योग विषयक ग्रंथांचा अभ्यास करावा व त्याचबरोबर प्राचीन काळातील योग संकल्पना व आधुनिक काळात सद्यःस्थितीत दिसणारे योग संकल्पनेचे स्वरूप हे देखील अभ्यासावे. अशा ग्रंथांपैकी निवडक ग्रंथ म्हणजे

योग–याज्ञवल्क्य संहिता

वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड)

गोरक्षसंहिता

शिवसंहिता

घेरण्ड संहिता

वरील विवेचनावरून व्याप्ती ही की वरील पाच योग विषयक संहितांचा इथे अभ्यास केला जाणार आहे व मर्यादा अशी की ह्या व्यतिरिक्त इतर योग विषयक ग्रंथ इथे वगळले आहेत.

विषय शिर्षक खालीलप्रमाणे आहे.

योगसंहितांमधील साधनांचा तौलनिक अभ्यास :

(योग–याज्ञवल्क्यसंहिता, वसिष्ठसंहिता(योगकाण्ड), गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, घेरण्डसंहिता यांच्या संदर्भात)

१. संशोधन पध्दती (Methodology)

१. वर्णनात्मक

१.१ केस स्टडी

१.२ तुलनात्मक अभ्यास

ह्या मध्ये दोन भाषा दृष्ट्या समान साहित्य कृतींची तुलना केली जाते. उदा. दोन काव्य. कधी कधी दोन समकालीन कवींच्या कृती मधील साम्य, भेदाची तुलना या पध्दतीत केली जाते. क्वचीत दोन काव्यकृतींच्या भाषांतराचे परिशीलन केले जाते. तसेच कालिदास–शेक्सपियर ह्यांच्या कृतींची तुलना.

तंत्र – ग्रंथालयीन

साधने – प्राथमिक– (उदा. संशोधन अहवाल, वरील ५ ही संहिता, संशोधन पत्रिकांमधील लेख, योग विषयक संस्थांची माहिती पुस्तिका, त्यांच्या मार्फत प्रकाशित झालेल्या सी.डी., डी.व्ही.डी)

व्दितीयक – भाषांतरीत ग्रंथ, टीकात्मक ग्रंथ, वेब साईटस्

तृतीयक – उदा. सूचींची सूची (हे प्रस्तुत संशोधनात वापरले जाणार नाही पण उदाहरण म्हणून देत आहे)

१.३ सर्वेक्षण पध्दत

२. ऐतिहासिक

३. प्रायोगिक

२. प्रकरणे (Chapters)

१. संशोधन विषयाची ओळख

२. संशोधन विषयासंबंधीत साहित्याचा आढावा

३. संशोधनाची कार्य पद्धती
३.१ योग–याज्ञवल्क्यसंहितेतील साधनांचा अभ्यास
३.२ वसिष्ठसंहितेतील साधनांचा अभ्यास
३.३ गोरक्षसंहितेतील साधनांचा अभ्यास
३.४ शिवसंहितेतील साधनांचा अभ्यास
३.५ घेरण्डसंहितेतील साधनांचा अभ्यास

४. माहितीचे संकलन, विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

५. संशोधनाचे सारांश, निष्कर्ष व शिफारसी
संदर्भ सूची
परिशिष्टे
या पुढील सूची संदर्भ सूचीमध्ये बघणे.

■ ■ ■

प्रकरण २

संशोधन विषयासंबंधीत साहित्याचा आढावा

सदर प्रबंधासाठी घेतलेला विषय यापूर्वी कोणी घेतला नाही ना ते विषय ठरवतानाच शोध घेतला त्यासाठी सावित्रीबाई फुले पुणे विद्यापीठ, टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ, मुंबई विद्यापीठ , कालिदास विद्यापीठ आणि

1. http://www.shodhganga.inflibnet.ac.in
2. www.vidyanidhi.org.in (Accessed 1 sept.2013)
3. www.svyasa.org (Accessed 1 Nov.2013)
4. www.swamiji.com/traditional yoga.htm (Accessed 2 Nov.2013) नागपूर

या ठिकाणी झालेल्या संबंधित संशोधन प्रबंधाचा आढावा घेतला त्यावेळी हे शिर्षक कोणीही घेतलेले नव्हते. त्यामुळे हे शिर्षक प्रबंधासाठी घेण्याचे पदाधिकाऱ्यांच्या संमंतीने निश्चित करण्यात आले.

पूर्वाभ्यासाची आवश्यकता

एकाच साधनाचा एकाच दृष्टीकोनातून अभ्यासाची पुनरूक्ती होऊ नये. एकाच गोष्टीचा वेगवेगळ्या पैलूंनी अभ्यास व्हावा यासाठी. संशोधन पद्धतीची ही पुनरावृत्ती होऊ नये. विषयाची विद्यावाचस्पती पदवीसाठी पुनरूक्ती टाळण्यासाठी साहित्याचा पूर्वाभ्यास आवश्यक होता.

पूर्वाभ्यासाची विशेषता

यापूर्वी विद्यावाचस्पति पदवीसाठी घेतलेल्या विषयांमध्ये भारतवर्षातील योगविषयक मूळ ग्रंथ कोणते व त्यांचा अभ्यास झाला आहे का/ वाचन झाले आहे का? याचा आढावा घेण्यात आला आहे. सेकंडरी व टर्शरी सोर्सेसपेक्षा मूळ ग्रंथात काय दिले आहे हे बघण्याकडे लक्ष दिले आहे.

संबंधित साहित्य

संबंधित साहित्य वाचले. त्यानुसार अष्टांग योग इन द एटिन महापुराणाज ठकार माणिक (२००१) गाईड डॉ. शर्मा, यांनी योगातील यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि या आठ अंगांचा अठरा महापुराणे. यांच्या संदर्भात केला आहे. येथे योगातील फक्त या आठच साधनांचा अभ्यास केला गेला आहे.

२. योग आणि आयुर्वेदानुसार स्वास्थ संकल्पना एक चिकित्सक अभ्यास (२००१) यामध्ये डॉ.रूपाली र.कापरे यांनी पुणे विद्यापीठ येथे पी.एच.डी. साठी हा विषय घेतला होता. त्यात त्यांनी स्वास्थ्य ही एकच संकल्पना दोन्हीमध्ये कशी आहे म्हणजे योग व आयुर्वेदात ते चिकित्सकपणे मांडले आहे.

३. योगवासिष्ठातील योग तत्त्वज्ञान (१९८६), या मंदा पिसोळकर यांच्या प्रबंधात त्यांनी योगवासिष्ठ हा एकच ग्रंथ घेऊन त्यातील योगतत्त्वज्ञान मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

४. रघुवंशा वरील टीकांचा तुलनात्मक अभ्यास हे माद्र, मल्लिनाथ व जिन समुद्रसूरी यांच्या संदर्भात (२००७) हा विषय योग विषयाशी संबंधित नसला तरी तुलनात्मक अभ्यासाचा आढावा घेण्यासाठी तपासून पाहिला आहे. हा प्रबंध मराठीतून टि.म.वि. तून केला गेला आहे.यानंतर योगशास्त्रावरील पुस्तके म्हणून खालील साहित्याचे वाचन केले व लेखकांचा योगविषयक दृष्टिकोन समजून घेण्यचा प्रयत्न केला.

१. सुलभ योगशास्त्र, जावलगेकर, रवि.रा.,वाराणसी, चौखंबा प्रकाशन
२. ओंकार रहस्य शास्त्र ले.परांजपे, कृ.भा. (२००९), मनोरमा प्रकाशन, नवी मुंबई यामध्ये मंत्रयोगाचा ऊहापोह ओंकाराच्या संदर्भात केला आहे.
३. चक्र कौमुदी ले.बदरीनाथ, इलाहाबाद, गंगानाथ झा., केंद्रिय संस्कृत विद्यापीठम् (१९७९) यामध्ये मानवी शरीरातील षट् चक्रांवर आधारित अभ्यास केला गेला आहे. म्हणजे योगातील एक संकल्पना घेऊन हा अभ्यास केला आहे. तसेच हाच विषय घेऊन मराठी भाषेत आत्मसंतुलन व्हिलेज, कार्ला, महाराष्ट्र येथील बालाजी तांबे या लेखकांनी चक्रसुदर्शन हे पुस्तक लिहिले आहे.

४. योग रहस्य ले. शास्त्री विवेक (२०००) मनोरमा प्रकाशन मुंबई यांनी सामान्य माणसाला दररोजच्या जीवनात उपयोगी पडेल अशा पद्धतीने योगाबद्दल कल्पना यावी यासाठी हे पुस्तक लिहिले आहे.

याप्रमाणेच काहि वेबसाईट ही पाहिल्या व इतर विद्यापीठातही योगशास्त्रविषयक कोणत्या विषयाचा अभ्यास केला त्याचा शोध घेतला. त्यानुसार खालील विषय दिसून आले.

Consiousness and its functions in Samkhya yoga by Sarmam Ramesh Chandra Das, k.c.

Neurophysiological correlates of Phases of wakefulness and sleep in meditators by Dr. Shirley Telles (year 2007-2012)

The effect of yoga in prevention of pregnancy complications in high risk pregnancies - a randomized controlled trial by Dr.R.Nagarathna (2010-2014)

१. व्यवहारे श्रीकृष्ण, प्राणायाम दर्शन–कालसापेक्ष सहज प्राणायाम,निनाद आठल्ये,घंटाळी मित्र मंडळ, सहयोग मंदिर, घंटाळी कॉलनी, ठाणे ४००६०२, द्वितीय आवृत्ती २००५.

आदर्श प्रणाली समजणे आवश्यक– पेज नं.२८३

नेहमी आदर्श प्रणाली कोणती हे समजून घ्यावे, त्यामागील उद्दिष्ट काय हे लक्षात घ्यावे, कोणत्या काळात ही आखणी झालेली आहे त्याचाही विचार करावा व त्यावर मनन चिंतन करावे.

ग्रंथांचा आढावा –पेज नं.२८९

पेज नं.पाच

डॉ. श्रीकृष्ण म्हणतात – प्राणायाम ही साधना आहे ते साध्य नव्हे.तसेच जोपर्यंत मन प्राणायामाची कृती नियंत्रित करणा–या शक्तीशी एकरूप होत नाही तोपर्यंत तो प्राणायाम ठरत नाही.

प्राणायामात तंत्राचे फार अवडंबर माजवले आहे, तंत्राच्या फार आहारी गेलो आहेत, आकडे मोजण्याकडेच कायमचे लक्ष असल्याने प्रत्यक्ष कृतीकडे व कृतीसाध्य परिणामाकडे आपले दुर्लक्ष होत आहे. वस्तुतः संपूर्ण योगसाधनेत प्राणायामाला अत्यंत मोक्याचे व महत्त्वाचे स्थान आहे.

प्राणायाम दर्शन – अंतरंग

१. मुळारंभ २.दर्शनशास्त्र, प्राणसंकल्पना, प्राणायाम, प्राणायामाची पूर्वतयारी, आहार, प्राणायामाचे अंतरंग, प्राणायामातील टप्पे, शुद्धीक्रिया (षट्–क्रिया), उपनिषदुक्त प्राणायाम, मन–पवन संबंध, प्राणायाम कोणी करावा, प्राणायाम कोठे करावा, प्राणायाम केव्हा करावा, प्राणायाम कसा करावा, प्राणायाम का करावा, प्राणायामप्राप्त लाभ, पातंजल प्राणायाम, हठयोगोक्त प्राणायाम, हठयोगोक्त अष्टकुंभकाः , नाडी पुराण, नाडी शुद्धी, मुद्रा व बंध, मूल बंध, जालंधर बंध, उड्डीयान बंध, समनु नाडीशुद्धी, सूर्यभेदन प्राणायाम, उज्जायी प्राणायाम, सीत्कारी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम, नादानुसंधान, भ्रामरी प्राणायाम, मूर्च्छा प्राणायाम, प्लाविनी प्राणायाम, स्वात्मारामांचा सहजयोग, पंचकोश, तेजोवलय व किर्लीयन फोटोग्राफी, तेजोवलय व जैविक विद्युत आलेख, प्राणविद्या, प्राणोपचार– Pranic Healing, प्राणशक्ती संचार तंत्र (Pranic Energisation Technique-PET, स्वरयोग,संशोधन सारांश, उदर प्राणायाम, मानस प्राणायाम, चक्र संकल्पना, कालसापेक्ष सहज प्राणायाम, संदर्भ सूची, परिशिष्ट १, परिशिष्ट २– तेजोवलय कसे तयार होते, परिशिष्ट ३– विविधांगी योग, परिशिष्ट ४–प्राणायाम दर्शन.

पेज नंबर १५. शिवसंहिता

प्राणस्य वृत्तिभेदेन नामानि विविधानि च – असे शिवसंहितेत सांगून पुढेही विविध नावे दिली आहेत.

पेज नंबर २१. घेरंड संहिता सप्तांग योग

पेज नंबर २२. वसिष्ठ संहिता

पेज नंबर सहा

डॉ. मधुकर हजिरनीस म्हणतात – योगातील प्रत्येक कृती जाणीवेसह करा, प्राणायामही जाणीवपूर्वक केला तरच चांगला अनुभव मिळेल.

डॉ. मुकुंद भोळे लिहितात – श्वासोच्छवासाची क्रिया घडण्याकरिता कोणत्यातरी शक्तीची– प्राणशक्तीची– जरूरी आहे व ती शक्ती अभ्यासाने आपल्या अनुभवास येऊ शकते.

प्रा. के. वि. बेलसरे म्हणतात – ज्याला प्राण असतो म्हणजे जो जिवंत असतो तो प्राणी होय. विश्वव्यापक चित् शक्ती जेव्हा शरीरामध्ये प्राणाचे रूप घेते आणि क्रियाशील होते तेव्हा तिला जीवनशक्ती असे म्हणतात.

■ ■ ■

प्रकरण ३

संशोधनाची कार्यपद्धती

१. संशोधन पध्दती (Methodology)

१. वर्णनात्मक

१.१ केस स्टडी

१.२ तुलनात्मक अभ्यास

ह्या मध्ये दोन भाषा दृष्ट्या समान साहित्य कृतींची तुलना केली जाते. उदा. दोन काव्य. कधी कधी दोन समकालीन कवींच्या कृती मधील साम्य, भेदाची तुलना या पध्दतीत केली जाते. क्रचीत दोन काव्यकृतींच्या भाषांतराचे परिशीलन केले जाते. तसेच कालिदास–शेक्सपियर ह्यांच्या कृतींची तुलना.

साधने – प्राथमिक– (उदा. संशोधन अहवाल, वरील ५ ही संहिता, संशोधन पत्रिकांमधील लेख, योग विषयक संस्थांची माहिती पुस्तिका, त्यांच्या मार्फत प्रकाशित झालेल्या सी.डी., डी.व्ही.डी)

व्दितीयक – भाषांतरीत ग्रंथ, टीकात्मक ग्रंथ, वेब साईटस्

तृतीयक – उदा. सूचींची सूची (हे प्रस्तुत संशोधनात वापरले जाणार नाही पण उदाहरण म्हणून देत आहे)

१.३ सर्वेक्षण पध्दत

२. ऐतिहासिक

३. प्रायोगिक

तंत्र – ग्रंथालयीन

तुलना करण्यासाठी निवडलेल्या दोन्ही गोष्टींबद्दलच्या माहितीची समोरासमोर मांडणी (Juxta Positioning)

योग याज्ञवल्क्यसंहिता

अध्याय १.

गार्गी याज्ञवल्क्यांना विनंती करते की – निर्वाणपद प्राप्त होण्यासाठी आवश्यक असलेले अष्टांगयोगाचे ज्ञान द्या. तेव्हा याज्ञवल्क्य चतुर्मुख ब्रह्माकडून त्यांना प्राप्त झालेले योगशास्त्राचे ज्ञान तिला सांगतात. वेदांनी मोक्षाचे दोन मार्ग सांगितलेले आहेत.

१. प्रवृत्तिमार्ग

२. निवृत्तीमार्ग

ज्ञान आणि कर्म याविषयी पुढीलप्रमाणे माहिती दिली. वेदांनी ज्ञानाचे दोन मार्ग सांगितले आहेत

१. प्रवर्तक

२. निवर्तक

चार वर्ण – ब्राह्मण ,क्षत्रिय, वैश्य, क्षुद्र

चार आश्रम –ब्रह्मचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम, संन्यास आश्रम

आपला वर्ण व आश्रम यांना अनुसरून फलाची आशा धरून केलेले जे कर्म ते प्रवर्तक हे कर्म माणसाला जन्म मरणाच्या फेऱ्यात अडकविण्यास कारणीभूत होते.

कर्तव्यबुद्धीने फळाची आशा न ठेवता विधिवत केलेले कर्म जर ज्ञानयुक्त व निष्काम बुद्धीने केले तर ते कर्म माणसाला जन्म मृत्यूच्या चक्रातून मुक्त करते.

जीव निसर्गतःच देव, ऋषि आणि पितर यांचे ऋण डोक्यावर घेऊन येतात.

देवांचे ऋण – यज्ञात हवि अर्पण केल्याने

ऋषिंचे ऋण – वेदाभ्यासाने

पितरांचे ऋण – प्रजोत्पादनाने फिटते.

वेदांनी

ब्राह्मणाला ४ आश्रम

क्षत्रियाला ३ आश्रम

वैश्याला २ आश्रम

शूद्राला १ आश्रम सांगितलेला आहे.

क्षत्रियाने – ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ आश्रमांचा आचार पाळावा.

वैश्याने – ब्रह्मचर्य आणि गृहस्थ आश्रमाचा आचार पाळावा.

शूद्राने – आपल्या मालकाची सेवा शुश्रूषा करीत गृहस्थधर्माचे पालन करावे.

४ ही आश्रमातील व्यक्तींनी आपापली नित्य कर्मे शास्त्रोक्त पद्धतीने, फळाची आशा न धरता सतत करीत राहिले पाहिजे.

विधिवत् कर्म ज्ञानयुक्त केल्याने मोक्ष प्राप्त होते असे आपण म्हणता तर ज्ञान म्हणजे काय ते स्पष्ट करा.

योगापासूनच ज्ञान उत्पन्न होते. योगाची ८ अंगे आहेत. योग म्हणजे जीवात्म्याचे आणि परमात्म्याचे ऐक्य होय.

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

यम –१० प्रकार

नियम – १० प्रकार

आसने – ८ त्यापैकी ३ फारच महत्त्वाची आहेत

प्राणायाम – ३ प्रकार

प्रत्याहार –५ पोटभेद

धारणा – ५ प्रकार

ध्यान – ६ प्रकार पैकी ३ महत्त्वाचे आहेत

समाधि – १ प्रकार

यम – १०

१. अहिंसा २. सत्य, ३. अस्तेय ४. ब्रह्मचर्य ५. दया

६. आर्जव ७. क्षमा ८. धृति ९. मिताहार १०. शौच

१. अहिंसा – कृतीने, वाणीने व मनाने कोणाही प्राण्याला कधीही क्लेश होऊ न देणे. वेदविहित क्लेशजनक कृती ही अहिंसाच होय. शत्रूला देखील इजा होईल असे कृत्य वेदांनी सांगितले असले तरी ती हिंसा होईल.

२. सत्य – सत्य म्हणजे नुसते खरे बोलणे नव्हे, तर सर्व प्राणिमात्रांच्या हिताचे असेल ते असत्य बोलणेसुद्धा सत्यच होय.

३. अस्तेय – कृतीने, मनाने आणि वाचेने सुद्धा परद्रव्याची अभिलाषा न बाळगणे यालाच अस्तेय म्हणतात

४. ब्रह्मचर्य – कृति, मन आणि वाचा यांनी सर्वदा सर्व अवस्थामध्ये स्त्री समागम वर्ज्य करणे यालाच ब्रह्मचर्य म्हणतात.

ब्रह्मचर्यावस्था ही ब्रह्मचर्याश्रमातील तसेच संन्यासी ज्यांनी जन्मभर ब्रह्मचर्य पाळण्याचे व्रत घेतले आहे. त्यांचेसाठी व जे वानप्रस्थाश्रमात आहे, त्यांचेसाठी सांगितले आहे.

गृहस्थाश्रमी व्यक्तींच्या बाबतीत स्वपत्नीशी ऋतुकाळात समागम करणे हेही ब्रह्मचर्य पालन करणेच होय.

गृहस्थाश्रमी क्षत्रियांनी वरीलप्रमाणे ब्रह्मचर्य पालन करण्यास सांगितले आहे. वैश्यांनी सुद्धा या प्रमाणेच ब्रह्मचर्य पाळावे.

शूद्रासाठी शुश्रुषा करणे हे ब्रह्मचर्यच समजले जाते. सर्वांसाठी गुरूची नित्य सेवा करणे हेच ब्रह्मचर्य समजले जाते.

सर्व ४ वर्णांसाठी ५ गुरू श्रुतींनी सांगितले आहेत. ते म्हणजे –

१. माता

२. पिता

३. आचार्य

४. मामा

५. सासरे

यापैकी ३ मुख्य आहेत – १. माता २. पिता ३. आचार्य

ह्या ३ पैकी परमतत्त्व जाणणारे आचार्य सर्वात श्रेष्ठ होत.

५. दया – सर्व भूतमात्रांबद्दल सर्वदा दयाबुद्धी असणे तसेच सर्व प्रिय व अप्रिय गोष्टींबद्दल मन, वाचा आणि कृतिने समभाव असणे.

६. आर्जव – विहित अगर इतर कार्याबद्दल प्रामाणिकपणा म्हणजे आर्जव.

७. क्षमा – आपल्याला प्रिय अगर अप्रिय कार्य असो. एकदा करावयाचे ठरल्यावर कोणत्याही परिस्थितीत तो निर्णय बदलता कामा नये. अर्थाची हानी झाली किंवा प्रियजनांचा वियोग झाला तरी सर्व परिस्थितीतील सर्वाबद्दल समभावना बाळगणे यालाच क्षमा म्हणतात.

८. धृति – अर्थहानी झाली किंवा प्रियजनांचा वियोग झाला असता, या दोन्ही आपत्ती प्राप्त झाल्या असताही मनाचा समतोल बिघडू न देणे याला धृति म्हणतात.

९. मिताहार – संन्याश्याने ८ घास खावेत, वानप्रस्थाने १६ घास, गृहस्थाने ३२ घास तर ब्रह्मचाऱ्याने यथेष्ट भोजन करावे. हा त्यांचा मिताहार होय.

१०. शौच –शुद्धी दोन प्रकारची. शरीराची बाह्य शुद्धी आणि मनाची अंतरशुद्धी. बाह्यशुद्धी ही माती आणि पाण्याने होते, तर आंतरशुद्धी मनाची शुद्धी धर्माचरणाने व अध्यात्मविद्येच्या अभ्यासाने प्राप्त होते. धर्माचरणाचे व आत्मविद्येचे ज्ञान आपल्या माता पित्याकडून व गुरूकडून प्राप्त होते.

मोक्षाची इच्छा करणाऱ्यांनी ज्यांना परमतत्त्वाचे ज्ञान झाले आहे अशा श्रेष्ठ ऋषि आणि आचार्य यांचा काया, वाचा मनाने आदर करावा.

अध्याय २

नियम – १० सांगितलेली आहेत.

१. तप	२. संतोष	३. आस्तिक्य	४. दान	५. ईश्वर पूजन
६. सिद्धान्त श्रवण	७. ह्री	८. मति	९.जप	१०.व्रत

१. तप – कृच्छ्रचांद्रायणादि व्रतांचे शास्त्रोक्त पद्धतीने आचरण करून शरीराचे शोषण करणे हे श्रेष्ठ प्रतीचे तप होय.

२. संतोष – माणसाला जे सहज प्राप्त होईल त्यात समाधान मानणे हेच संतोषाचे/ सुखाचे लक्षण आहे.

३. आस्तिक्य –वेदोक्त धर्म आणि अधर्म यावर विश्वास म्हणजेच आस्तिक्य होय.

४. दान – न्याय्यमार्गाने प्राप्त केलेले धन, अन्न आणि इतर वस्तू श्रद्धापूर्वक अन्तःकरणाने गरजूंना देणे म्हणजे दान होय.

५. ईश्वर पूजन – राग लोभ रहित मन, असत्याचा स्पर्श नसलेली वाणी, अहिंसायुक्त देह यालाच ईश्वरपूजन म्हणतात.

६. सिद्धान्तश्रवण – वेदात सांगितलेल्या परमतत्त्वाचे श्रवण करणे म्हणजे सिद्धान्तश्रवण होय.
ब्राह्मण आणि क्षत्रिय यांनीही वेदान्त श्रवण करणे म्हणजेच सिद्धान्तश्रवण होय.
सज्जन आणि शुद्ध आचरणाच्या वैश्यांच्या बाबतीतही हेच सिद्धान्तश्रवण होय.
शूद्र आणि स्त्रिया जे आपले विहित कर्म आणि तपाचरण करतात त्यांना पुराण वगैरे इतर पवित्र ग्रंथाचे श्रवण करणे म्हणजेच सिद्धांतश्रवण होय.

७. ऱ्ही वेदांनी आणि समाजाने निषेध केलेली कृत्ये करण्यास माणसाला जी स्वाभाविक लाज वाटते (ती कर्मे करू नये असे वाटणे) त्या प्रवृत्तीलाच ऱ्ही म्हणतात.

८. मति – वेदांत सांगितलेल्या सर्व कर्मावर श्रद्धा असणे म्हणजेच मति होय.

९. जप – गुरूने उपदेश केलेला पण वेदांच्या विरोधी नसलेल्या मंत्राचा वेदोक्त पद्धतीने अभ्यास करून पुन्हा पुन्हा उच्चारण करणे म्हणजेच जप .

जपाचे २ प्रकार – १. वाचिक – १. मोठ्या आवाजात २. मृदु
२. मानसिक – १. मनन– सतत मनन करणे
२. ध्यान – मनःश्चक्षूसमोर देवतेची मूर्ती आणून ध्यान करणे.

मानसस्तु तथोपांशोः सहस्त्रगुण उच्यते । मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्त्रगुणमुच्यते ।।२.१६।।

मृदु आवाजात केलेल्या जपापेक्षा मनात स्मरण करणे हे सहस्त्रपटीने अधिक फलदायी आहे आणि मनात जप करण्यापेक्षा ध्यान (मनःश्चक्षूसमोर देवतेची प्रतिमा आणून जप करणे) हे सहस्त्रपटीने श्रेष्ठ होय.

मन्त्राचा जप करताना त्या मंत्राचा ऋषि, त्याचा छंद आणि त्याची देवता यांचे स्मरण केले आणि जर तो मंत्र शुद्ध उच्चार करून म्हटला तरच त्याचे शास्त्रोक्त फळ प्राप्त होते.

१०. व्रत – मोक्षप्राप्तीसाठी किंवा भौतिक सुखासाठी केलेले नियमांचे पालन म्हणजे व्रत होय.

तृतीय अध्याय

एकूण ८ आसने दिली आहेत.

१.स्वस्तिकासन २. गोमुखासन ३. पद्मासन ४. वीरासन

५. सिंहासन ६. भद्रासन ७. मुक्तासन ८. मयूरासन

स्वस्तिकासनाचे २ प्रकार दिलेले आहेत.

गोमुखासना मध्ये हाताने घोटे पकडलेले आहेत. हात मागे नाहीत.

पद्मासन म्हणजे बद्धपद्मासन ची स्थीती दिलेली आहे.

वीरासन हे बैठक स्थीतीतील दिलेले आहे.

सिंहासना मध्ये डावा घोटा उजव्या बाजूस आणि उजवा घोटा डाव्या बाजूस ठेवण्यास सांगितलेला आहे. म्हणजे क्रॉस

मुक्तासनाचे २ प्रकार दिलेले आहेत.

चतुर्थ अध्याय

मानवी शरीराचे अवयव व कार्य. मानवी, चतुष्पाद, जलचर व पक्षी यांच्या शरीरातील अन्तरअग्नीची स्थाने व त्यांचे वर्णन,

प्राण्यांच्या देहमध्याची जागा व त्यांचे वर्णन, कंदाचा आकार, वस्तुमान, नाभीची जागा व प्रमुख वायूंची स्थाने, कुंडलिनीची जागा, आकार, कार्य. प्रमुख नाड्यांची नावे आणि कार्य. प्रमुख १० वायूंची स्थाने व त्यांचे कार्य यांची माहिती दिली आहे.

सर्व देहधारी जनांच्या नाड्या कोणत्या उपायाने शुद्ध होतील?– गार्गी

नाड्यांची उत्पत्ती व त्यांचा प्रसार याविषयी शास्त्रोक्त माहिती. कंद म्हणजे काय? वायूंचे प्रकार किती आहेत?

वायूंचे देहामधील कार्य व स्थान यांची सविस्तर माहिती दिली आहे.

याज्ञवल्क्यांनी पुढील उत्तर दिले–

सर्व प्राणिमात्रांचे शरीर हे त्यांच्या स्वतःच्या अंगुलांनी ९६ अंगुळे आहे. प्राण हा शरीरापेक्षा १२ अंगुळे जास्त आहे. काहींच्या मते १४ अंगुळे अधिक आहे.

मानवाच्या देहमध्यभागी वितळलेल्या सोन्याच्या रसाप्रमाणे चमकणारा त्रिकोणाकृति ठिपका, चतुष्पादांच्या देहमध्यभागी चौकोनी आकाराचा, पक्षांच्या व इतर प्राण्यांच्या देहमध्यात वर्तुळाकृती असे अग्नीचे वसतिस्थान असते. त्याच्या मध्यभागी चिंचोळी ज्योत सतत तेवत असते. देहमध्य भाग हा मानवाच्या शरीरात गुदाच्या वर आणि जननेंद्रियाच्या खाली दोन अंगुळे यांच्या मध्यभागी असतो तर चतुष्पादांच्या हृदयात व पक्षी आणि इतर प्राण्यांच्या पोटात देहमध्य असतो.

मनुष्याचे कन्दस्थान देहमध्यापासून ९ अंगुळे, त्याची उंची व रूंदी ४ अंगुळे व आकार एखाद्या अंड्यासारखा आणि पंचमहातत्त्वांनी भूषित (वेष्टित) असतो. चतुष्पादप्राणी, पक्षी आणि इतर प्राण्यांच्या पोटाच्या मध्यभागी कंदस्थान असते.

या कन्दस्थानाच्या मध्याला नाभी म्हणतात. या नाभीमध्ये एक चक्र असते. त्या चक्राला १२ आरे असतात आणि हे चक्र शरीराला आधारभूत असते, ज्याप्रमाणे कोळी (लूतिका) आपणच विणलेल्या जाळ्यात संचार करतो त्याप्रमाणे जीव आपल्या आपल्या पाप/पुण्यकर्मानुसार या चक्रात संचार करतो. या मानवाला आधारभूत असलेल्या चक्राच्या खालच्या भागात प्राण संचार करतो. जीव हा सतत सर्व प्राणिमात्रांच्या प्राणावर आरूढ झालेला असतो.

तस्योर्ध्वं कुण्डलिनीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः ।

अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता ।। ४.२१।।

नाभीचक्राच्या जरा वर कुण्डलिनीची जागा. ही कुण्डलिनी शरीराच्या ८ अंगांनी युक्त असून तिचा आकार कानातील कुण्डलाप्रमाणे असतो. ही कुण्डलिनी कन्दस्थानाच्या मागे राहून अन्न, पाणी आणि श्वास यांनी पुष्ट होऊन निष्क्रिय अवस्थेत पडून राहते. यामुळे या द्रव्यांचा शरीरभर – (सर्व दिशांना आणि कंदस्थानाच्या सर्व बाजूंना) संचाराला अडथळा होतो.

प्रकृतीची ८ अंगे पुढीलप्रमाणे

१. पृथ्वी २.आप ३. तेज ४. वायू ५. आकाश ६.मन ७.बुद्धी ८. अहंकार

कुण्डलिनी ब्रह्मरंध्राचे व्दार आपल्या मुखानेच बंद करते आणि स्वतः निष्क्रिय राहते. तिला योगसाधनेने अपान वायू आणि जठराग्निच्या साहाय्याने जागृत केले जाते. नागाच्या आकाराची कुण्डलिनी हृदयाच्या पोकळीत (आकाशात) जागृत होते. नंतर प्राणवायू, अग्नीसह वर सुषुम्णा

नाडीत प्रवेश करतो. कन्दमध्ये असलेल्या नाडीस सुषुम्णा म्हणतात. या नाडीचक्राच्या सभोवती सर्व नाड्या असतात. सर्व नाड्यामध्ये १४ नाड्या महत्त्वाच्या आहेत.

१. इडा २. पिंगला ३. सुषुम्णा ४. सरस्वती ५. वारूणी ६. पूषा

७. हस्तिजिव्हा ८. यशस्विनी ९. विश्वोदरा १०. कुहू ११. शंखिनी

१२. पयस्विनी १३.अलम्बुषा १४. गांधारी

यापैकी ३ नाड्या अधिक महत्त्वाच्या व त्यातील १ सर्वात महत्त्वाची. सुषुम्णा नाडी कन्द स्थानामध्ये सुप्रतिष्ठित असते. सुषुम्णानाडी पाठीच्या कण्यातून ब्रह्मरन्ध्रापर्यंत (मस्तकाचा वरचा भाग) जाते. तो मुक्तीचा मार्ग आहे आणि त्यालाच ब्रह्मरंध्र म्हटले जाते. तीच अव्यक्तसूक्ष्म वैष्णवी नाडी होय.

सुषुम्णा नाडीच्या डाव्या आणि उजव्या बाजूस इडा आणि पिंगला यांचे स्थान आहे. इडा डाव्या बाजूस तर पिंगला उजव्या बाजूस. चंद्र आणि सूर्य इडा आणि पिंगला नाडीमध्ये संचार करतात. चंद्र इडा नाडीमध्ये आणि सूर्य पिंगला नाडीमध्ये असतो. चंद्र तमो गुणी आणि सूर्य राजस गुणी समजला जातो. चंद्र शीतलता आणि सूर्य उष्णतादर्शक आहे. विषयुक्तभाग सूर्याचा आणि अमृतमय चंद्राचा समजतात. (शरीर शुष्क होणार नाही हे चंद्र पाहतो आणि सूर्य शरीरातील टाकावू भाग – द्रव्ये जाळून टाकण्याचे कार्य करतो.) सूर्य आणि चंद्र दोघेही इडा आणि पिंगला नाडीमधून रात्रंदिवस संचार करीत असतात.

नाड्यांचे स्थान

सरस्वती आणि कुहू या नाड्या सुषुम्णाच्या दोहोबाजूस असतात. गांधारी आणि हस्तिजिव्हा या नाड्या इडाच्या मागे व बाजूला असतात. कुहू आणि हस्तिजिव्हा यांच्यामध्ये विश्वोदरा नाडी असते. यशस्विनी आणि कुहू यांच्यामध्ये वारूणी नाडी असते. पूषा आणि सरस्वती यांच्यामध्ये पयस्विनी असते. गांधारी आणि सरस्वती यांच्यामध्ये शंखिनी असते. अलम्बुषा ही कन्द मध्याच्या खाली असते.

सुषुम्णेच्या सुरूवातीपासून जननेंद्रियाच्या शेवटपर्यंत कुहूचे स्थान. सर्वत्र संचार कराणारी वारूणी कुण्डलिनीच्या वर आणि खालच्या बाजूस असते. यशस्विनी उजव्या अंगठ्याजवळ संपते आणि पिंगला नाडीबरोबर नाकाच्या शेंड्यापर्यंत जाते.

पूषा नाडी पिंगळेच्या पाठीमागून डोळ्यांच्या शेवटपर्यंत संचार करते. तसेच पयस्विनी उजव्या कानाच्या शेवटपर्यंत संचार करते.

सरस्वती जिभेच्या वरच्या बाजूस सुप्रतिष्ठित असते. उर्ध्व दिशेकडे जाणाऱ्या शंखिनीचा शेवट डाव्या कानाजवळ होतो. इडाच्या पाठीमागून वर जाणारी गांधारी डाव्या डोळ्याजवळ थांबते. इडा कन्दपासून सुरूवात करून नाकाच्या शेंड्याजवळ थांबते. हस्तिजिव्हा डाव्या पायाच्या अंगठ्यापर्यंत जाते. विश्वोदरा ही नाडी पोटाच्या मध्यभागी असते.

अलम्बुषा नाडी गुदापर्यंत खाली जाते. ह्या नाड्या आणि इतर अनेक सूक्ष्म नाड्या आणि शिरा या महत्त्वाच्या नाड्यापासून उत्पन्न होतात. ह्या सर्व नाड्या आणि त्यापासून निघणाऱ्या इतर नाड्या या पिंपळाच्या पानावरील अगर कमळपत्रावरील रेषांप्रमाणे आहेत.

प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त आणि धनंजय हे १० वायू सर्व नाड्यांमधून संचार करतात. या वायूंपैकी प्राणादि ५ वायू महत्त्वाचे आहेत. या पाचांपैकी प्राण आणि अपान हे अधिक महत्त्वाचे आहेत. सर्व प्राणिमात्रांच्या दृष्टीने या दोहोपैकी प्राणवायू हाच सर्वांमध्ये महत्त्वाचा आहे.

१. प्राण – हा नाक आणि तोंड यांच्या मध्यभागी, हृदयाच्या मध्यभागी, नाभीच्या मध्यभागी आणि काहींच्या मते चवड्याच्यामध्ये प्राणाचे घर आहे. कुण्डलिनीच्या खाली, वर आणि सभोवती असलेला हा वायू प्राणवायू समजला जातो आणि तो इतर सर्व वायूंना दिव्याप्रमाणे प्रकाशित करतो.

२. अपान – वायूचे स्थान गुद, जननेंद्रिय, मांड्या, गुडघे, पोट, कंबर, वृषण, कुल्ले आणि नाभी आहे. अपान वायू गुद आणि वायुस्थान यांच्या मध्ये राहून कुण्डलिनीच्यावर आणि खालच्या बाजूने दिव्याप्रमाणे प्रकाशतो.

३. व्यान – कान आणि डोळे यांच्यामध्ये, गळ्याभोवती, घोट्यामध्ये व गुदाच्या ठिकाणी असतो. व्यान वायूमुळे श्वास– दुर्गंधी, शिंका येणे, धाप लागणे, घसा, कान, डोळे यांचे विकार उद्भवतात.

४. उदान – हा सर्व सांधे, दोन्ही हातपायात असतो.

५. समान– सर्व अवयव आणि शरीर व्यापून असतो. खाल्लेल्या अन्नाचे सार आणि अग्नी सर्व अवयवांकडे पोचवितो. समान वायू हा शरीरातील सर्व ७२००० नाड्यांमधून संचार करतो. फक्त समान वायूच अग्नीसह सर्व शरीराला त्याच्या अवयवासह व्यापून टाकतो.

६. नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त, धनंजय वायू शरीराची कातडी आणि अस्थि व्यापून असतात.

प्राणवायू पोटामधील पाणी, अन्न आणि रस जे एकत्र मिसळलेले असतात ते वेगवेगळे करतो. नंतर अग्निमध्ये पाणी ठेऊन आणि पाण्यावर अन्न ठेवून प्राणवायू स्वतः अपान वायूमद्ये एकरूप होतो व दोघे मिळून देहमध्यातील अग्नि प्रज्वलित करतात.

प्राणवायूने संथपणे प्रज्वलित केलेला अग्नि आपल्या स्थानात (घरात) देहमध्यात राहातो. तेथे प्राणवायूने प्रज्वलित केलेला अग्नी आपल्या ज्वाळांनी पोटातील पाणी खूप गरम करतो. गरम केलेल्या पाण्याच्या साहाय्याने अग्नि पाण्यावर ठेवलेल्या इतर पदार्थांसह अन्न शिजवतो. प्राणवायू शरीरातील पाण्याचे घाम आणि मूत्रात रूपांतर करतो. अन्नाच्या रसाचे (सत्त्वाचे) वीर्यात रूपांतर होते आणि टाकावू घनद्रव्ये मलाचे रूपाने बाहेर टाकली जातात. प्राणवायू समानवायूच्या मदतीने हा रस सर्व नाड्यांमध्ये पसरवितो आणि श्वासाच्या रूपाने सर्व शरीरभर संचार करतो. हे वायू सर्व शरीरातील मलमूत्र व टाकावू द्रव्ये केसांच्या मुळातून आणि इतर नऊ व्दारांतून बाहेर टाकण्याचे काम सतत करीत राहतात.

प्राण वायूची कामे – श्वास घेणे–बाहेर टाकणे, खोकणे.

अपान वायूची कामे –मलमूत्रादि द्रव्ये बाहेर टाकणे.

व्यान वायूची कामे – वस्तू घेणे किंवा बाहेर टाकणे.

उदान वायूची कामे – देहाचे चलनवलन करणे.

समान वायूची कामे–शरीराचे पोषणासाठी जबाबदार आहे.

नाग – ढेकर देणे.

कूर्म – डोळ्यांची उघडझाप करणे.

कृकर –शिंकणे

देवदत्त – झोप

धनंजय –जर दोषयुक्त असेल तर पाठ ताठारणे, पोट मोठे आणि जड होणे, सूज येणे.

नाड्यांची स्थाने आणि वायूंची स्थाने आणि कार्ये जाणून घेऊन मगच शास्त्रोक्त नाडीशुद्धीचे कार्य करावे.

पंचम अध्याय

नाडीशुद्धीचे प्रमुख व पर्यायी मार्ग आणि नाडीशुद्धी झाल्याची लक्षणे दिली आहेत.

कोणत्या उपायाने नाड्या शुद्ध होतील ते सांगा – गार्गी

याज्ञवल्क्य

वेदविहित कर्म करणारा, प्रापंचिक इच्छांचा त्याग केलेला, यमनियमादिचे आचरण करणारा, वेद आणि शास्त्रे यांचे अध्ययन केलेला, क्रोधावर ताबा मिळविलेला, आपले कर्तव्य आणि सत्यधर्माचे पालन कराणारा, आपल्या गुरूची सेवा– शुश्रूषा करणारा, मातृपितृभक्त, आपल्या आश्रमधर्माचे पालन करणारा, सदाचरणी आणि सत्छिल वृत्तीचा, विद्वानांनी सुसंस्कार केलेला, फलमूलांनी आणि पाण्याने संपन्न अशा पारमार्थिक तपस्येला योग्य अशा रम्य पवित्र प्रदेशात, जेथे वेदघोष कानी पडतात, आपापल्या आश्रमधर्माचे आचरण करणारे, शांत मठ अगर देवळाजवळ, अगर वाहत्या नदीच्या काठी, एखाद्या खेड्यात अगर शहरात, मुबलक पाणी असलेल्या, फळे, कंदमुळे, रंगीबेरंगी फुलांनी युक्त अशा मठात राहून साधकाने त्रिकाळ स्नान करीत व आपल्या वर्णाश्रमधर्माप्रमाणे कर्म करीत, वेदांताचे श्रवण करीत योगसाधना करावी.

एखाद्या निर्जन रम्य घरात, वारा, ऊन यांचा त्रास नसलेल्या ठिकाणी, वेदविहित कर्माचे आचरण करीत, शुचिर्भूत होऊन, एकाग्र मनानं, निश्चयपूर्वक, चिकाटीने, मंत्रांच्या साहाय्याने शरीरावर पूर्ण ताबा ठेवून, सर्वांगावर भस्म चर्चून, जमिनीवर कुशगवत पसरून, त्यावर कृष्णमृगाजिन पसरून,

विनायकं सुसम्पूज्य फलमूलोदकादिभिः।

इष्टदेवं गुरूं नत्वा तत आरूह्य चासनम् ।। ५.१३।।

नंतर विघ्नहर्त्या विनायकाची फळे –मुळे व उदकाने पूजा करून आपल्या इष्ट देवतेला व गुरूला नमस्कार करून, आसनावर पूर्वेला अगर उत्तरेला तोंड करून, सुखकारक आणि स्थिर स्थितीमध्ये आपली मान, मस्तक आणि सर्व शरीर एका रेषेत ठेवून, तोंड बंद करून, स्थिर अवस्थेत बसून आपले लक्ष नासिकाग्रावर केंद्रित करावे. डाव्या हातावर उजवा हात ठेवून, मन,

एकाग्र दृष्टीने, आपल्या शीतल किरणांनी अमृताचा वर्षाव करणाऱ्या चंद्राकडे पाहावे, हिलाच तुरीया अवस्था म्हणतात.

डाव्या नाकपुडीतून श्वास घेऊन छाती आणि उदर भरावे आणि देहमध्यातील ज्वालासहित पोटातील अग्नीचे चिंतन करून रं या अग्नीच्या स्थानात स्थिर झालेल्या बीजाक्षराचे स्मरण करीत उजव्या नाकपुडीतून सावकाश श्वास सोडावा. उजव्या नाकपुडीतून (पिंगला) श्वास घेऊन डाव्या नाकपुडीतून (इडा) श्वास सोडावा. याचा सराव दररोज सहा वेळा त्रिसंध्याकाळात, सकाळी, मध्यान्ही व सायंकाळी तीन ते चार महिने किंवा तीन ते चार वर्षे करावा.

याप्रमाणे केल्यास माणसाला नाडीशुद्धिप्राप्त झाल्याचे पुढील लक्षणांनी सूचित केले जाते.

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षितम्

शरीरलघूता दीप्तिर्वन्हेर्जठरवर्तिनः ।। ५.२१।।

नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम्

यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेव समाचरेत् ।।५.२२।।

नाडीशुद्धिप्राप्त झाल्याचे पुढील लक्षणांनी सूचित केले जाते. शरीराचा हलकेपणा, जठराग्नि प्रदीप्त होणे, पचनक्रिया सुधारणे, आवाजात सुधारणा होणे, आवाज स्पष्ट व नादयुक्त होणे ही नाडी शुद्धी झाल्याची लक्षणे आहेत.

षष्ठोध्याय

प्राणायामाची व्याख्या, त्याचे प्रकार, निरनिराळ्या वर्णासाठी व स्त्रियांसाठी त्यापासून होणारे सामान्य आणि विशेष परिणाम, प्राणायामाचे ३ भाग पूरक, कुंभक व रेचक काही विशेष परिणामाविषयी करावयाचे त्याचे प्रकार, कुंभकाचे दोन प्रकार सहित कुंभक व केवल कुंभक. प्रमुख वायूवर ताबा मिळविण्याचे मार्ग आणि त्यापासून होणारे फायदे, कुंभकामध्ये श्वास बेंबीमध्ये रोखून धरणे, त्याचे मनावर आणि कुण्डलिनीवर होणारे परिणाम, प्राणवायू सुषुम्ना नाडीत शिरल्याची दिसून येणारी बाह्य लक्षणे.

प्राणायामाबद्दल शास्त्रोक्त माहिती याज्ञवल्क्य सांगत आहेत.

प्राणायाम म्हणजे प्राण आणि अपान वायूचा समप्रमाणात संयोग. प्राणायामाचे ३ भाग आहेत. रेचक, पूरक आणि कुंभक. प्राणायामाचे हे ३ भाग म्हणजे ओंकाराची प्रणवाची ३ पदे होत. अ, उ, म.

डाव्या नाकपुडीतून – इडा – १६ मात्रापर्यंत श्वास घेऊन छाती आणि उदर भरावे. या वेळी मनांत अं या अक्षराने निर्दिष्ट केलेल्या देवतेचे स्मरण करावे. नंतर घेतलेला श्वास कुंभक करून ६४ मात्रापर्यंत रोखून धरावा. यावेळी मनात ऊं या अक्षराने निर्दिष्ट केलेल्या देवतेचे स्मरण करावे आणि प्रणवाचे चिंतन करावे किंवा आपणास शक्य असेल तितक्या वेळ श्वास रोखून धरावा. (कुंभक करावा) नंतर उजव्या –पिंगला– नाकपुडीने ३२ मात्रा पर्यंत श्वास सावकाश सोडावा. या वेळी मं या बीजाक्षराने निर्दिष्ट केलेल्या देवतेचे स्मरण करावे व प्रणवाचे चिंतन करावे.

	(डाव्याने) पूरक	कुंभक	रेचक (उजवीने)
	१६	६४	३२
देवतेचे स्मरण करावे.	अं	ऊं	मं

प्राणायामाचा दुसरा प्रकार

उं बीजाक्षराने निर्दिष्ट केलेल्या देवतेचे स्मरण करीत, एकाग्र चित्ताने १६ मात्रा पर्यंत उजव्या – पिंगला– नाकपुडीने श्वास घ्यावा. नंतर मं या अक्षराने निर्दिष्ट केलेल्या माहेश्वरी देवतेचे स्मरण करीत ४० मात्रापर्यंत किंवा शक्य असेल तेवढा वेळ रोखून धरावा –कुंभक– नंतर डाव्या – इडा– नाकपुडीतून श्वास सोडावा.

(उजवीने) पूरक	कुंभक (शक्यतेनुसार)	रेचक (डाव्याने)
१६	४०	श्वास सोडावा.
		(किती सोडावा (मात्रा) ते दिलेले नाही)

ही क्रिया पुन्हा पुन्हा करणे आवश्यक आहे. पूर्वीप्रमाणे डाव्या नाकपुडीने (इडा) श्वास घेऊन उदर भरावे.

ब्राह्मणाने प्राणायामाच्यावेळी ओंकार आणि व्याहृतीसह तीन वेळा गायत्री मंत्राचा जप करावा. ही क्रिया प्रत्येक संधीकाळात – सकाळी, मध्यान्ही व सायंकाळी – तीन तीन वेळा करावी किंवा दररोज प्राणायामाच्या वेळी चाळीस वेळा वैदिक किंवा लौकिक मंत्राचा जप करावा. वेदाध्ययन केलेल्या व वर्णाश्रमधर्माप्रमाणे आचरण करणाऱ्या ब्राह्मणाने वैदिक मंत्राचाच नेहमी जप करावा. लौकिक मंत्राचा जप कधी करू नये.

प्राणायामाच्या वेळी क्षत्रियांनी ब्राह्मणांच्या प्रमाणेच मंत्राचा जप करावा. वैश्य, स्त्रिया आणि शूद्र जे आपापल्या वर्णाप्रमाणे कर्म करतात आणि ज्यांनी तपश्चर्या केली आहे त्यांनी प्राणायामाच्यावेळी शिव आणि विष्णु यांचेसंबंधीचे शेवटी नमः शब्द येणारे प्रणवविरहित मंत्रांचा जप करावा .

या व्यतिरिक्त स्त्रिया आणि शूद्र यांनी प्राणायामाचे वेळी लौकिक मंत्राचा जप चाळीस वेळा योग्य प्रकारे करावा.

स्त्रिया आणि शूद्र यांनी वैदिक मंत्राचा जप करू नये.

काहींच्या मताने आपल्या वर्णाश्रमधर्माचे पालन करणाऱ्या वैश्यांनी वैदिक मंत्राचा जप करण्यास हरकत नाही.

वेदांमध्ये पारंगत झालेल्या ब्राह्मणाने गायत्रीमंत्र किंवा प्रणव यांनी युक्त असा प्राणायाम दररोज सकाळी आणि संध्याकाळी करावा. अशा तऱ्हेचा प्राणायाम १६ वेळा करावा. अशा रीतीने एक महिनाभर प्राणायाम केल्यावर माणूस भ्रूणहत्येच्या पातकापासून मुक्त होतो. सहा महिने केल्यास पूर्वजन्माच्या पातकापासून शुद्ध होतो. एक वर्षभर केल्यास ब्रह्महत्येच्या पातकातून मुक्त होतो जे लोक आपल्या वर्णाश्रमधर्माप्रमाणे एकनिष्ठपणे आचरण करतात आणि जे योगशास्त्राप्रमाणे आचरण करतात ते सर्व प्राणायामाच्या साहाय्याने मुक्त होतील. म्हणून दररोज प्राणायामाचा अभ्यास केला पाहिजे.

बाहेरून हवा घेऊन पोटात भरणे म्हणजे पूरक. ती हवा पोटात कुंभात भरल्याप्रमाणे ठेवणे– धारण करणे– म्हणजे कुंभक आणि ती हवा पोटातून बाहेर टाकणे म्हणजे रेचक होय.

प्राणायामाचे ३ प्रकार सांगितले आहेत,

ज्या प्राणायामाने खूप घाम येतो तो सर्वात कनिष्ठ प्रतीचा प्राणायाम

ज्या प्राणायामाने शरीरात कंप निर्माण होतो तो मध्यमप्रतीचा प्राणायाम.

ज्या प्राणायामाने शरीर हलके व वर उचलल्यासारखे वाटते तो प्राणायाम सर्वात उत्तम प्रतीचा होय. प्राणवायू शरीराच्या कक्षेत सामावलेला असतो आणि हा सर्वोत्तम प्राणायाम साध्य झाल्याचे लक्षण आहे. या प्राणायामाने आसनामध्ये स्थिर असलेले शरीर वर उचलले जाते. श्वास आणि निःश्वास याची त्याला गरज नसते.

परंतु शरीराचे स्वाभाविक गुणधर्म म्हणून तेथे त्यांचे –श्वास–निःश्वासांचे अस्तित्व असते तरी सर्वोत्तम प्राणायामाच्या योगाने त्यांचा नाश होतो.

केवल कुंभक

जेव्हा हे दोन्ही (रेचक व पूरक) नाश पावतात तेव्हा साधक केवल कुंभक करण्यास पात्र होतो. प्राणायामाच्या ज्या अवस्थेत पूरक आणि रेचक क्रिया सहजपणे बंद करून श्वास आतमध्ये रोखून धरला जातो तिलाच केवल कुंभक म्हटले आहे.

सहित कुंभक

या प्राणायामाला पूरक व रेचक क्रिया बंद केलेल्या केवलकुंभक असे म्हणतात व पूरक व रेचक युक्त जो कुंभक तो सहितकुंभक होय.

केवलकुंभक साध्य होईपर्यंत सहितकुंभक करीत राहिले पाहिजे.

मं या संज्ञेने ओळखल्या जाणा–या या जीवात्म्याला मुक्तीकडे नेणारा हा सर्वोत्तम महामार्ग आहे. यामुळे साधकाला मनावर ताबा प्राप्त होतो आणि वृद्धत्व येत नाही.

कुंभक प्राणायामामुळे नाद उत्पन्न होतो. शरीरात प्राणवायू रोखून धरणे यालाच प्राणायाम म्हणतात.

श्वास बाहेरून आत घेऊन कुंभकाचेवेळी मनाने प्राण नाभीकडे वळवावा. तेथून नासाग्राकडे आणि नासाग्राकडून चवड्याकडे न्यावा आणि नंतर श्वास बाहेर सोडावा. यामुळे साधक सर्व रोगांपासून मुक्त होईल. व सर्व श्रमापासून मुक्त होईल.

कुंभकाच्यावेळी मनाने प्राण नाभीकडे वळवावा



- नासाग्रा वर प्राणवायू केंद्रित करणे हे प्राणावर ताबा मिळविण्याचे साधन आहे.
- नाभीस्थानात प्राण केंद्रित करणे हे रोगनिवारक आहे.
- चवड्यावर प्राण केंद्रित करण्याने शरीर हलके होते.

वाणी प्रभुत्व

जो माणूस सतत जिभेमधून श्वास घेतो त्यास श्रमाची बाधा होत नाही. उष्णता आणि रोग नष्ट होतात. याप्रमाणे जो संधिकाळात सकाळी, दुपारी, सायंकाळी प्राणायाम करतो किंवा सूर्योदयापूर्वी – ब्रह्ममुहूर्तावर श्वास घेतो. ही क्रिया ३ महिने करतो त्याच्या वाणींवर सरस्वती प्रसन्न होते. वाणीवर प्रभुत्व प्राप्त होते. ६ महिने याचा अभ्यास केल्यास महारोगापासून मुक्तता होते.

मन अन्तरमुख करून जर कुण्डलिनीवर केंद्रित केले तर क्षयरोगासारखे रोगही बरे होतात. जो माणूस जिभेने श्वास घेतो आणि जिभेच्या मुळाशी रोखून धरतो तो जणू अमृतच पितो आणि त्याला सर्व फायदे प्राप्त होतात. जो कोणी मनावर ताबा मिळवून ते केंद्रित करतो, डाव्या नाकपुडीने श्वास घेतो, मन भ्रूमध्यावर केंद्रित करतो आणि अमृत पितो तो सर्व रोगापासून मुक्त होतो. जो कोणी दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वास घेतो, प्राणवायू नाभीवर किंवा पोटाच्या दोन्ही बाजूंवर केंद्रित करतो आणि ही क्रिया २४ मिनिटेपर्यंत – प्रत्येकवेळी श्वास घेतल्यानंतर एक मिनिट श्वास रोखून धरतो– करतो तो सर्व रोगांपासून मुक्त होतो. जो कोणी जिभेने श्वास घेतो आणि अमृत पितो, पोटावर केंद्रित करून रोज ३ संध्यासमयी – सकाळी, मध्यान्ही व सायंकाळी– याप्रमाणे एक महिनाभर करतो त्याचे प्लीहासंबंधी आणि इतर सर्व रोग बरे होतात.

त्रिदोषामुळे – सत्त्व , रज, तम– होणारे व पोटाचे सर्व रोग बरे होतात. सर्वप्रकारच्या विषाच्या बाधा नष्ट होतात. म्हातारपणसुद्धा नष्ट होते. प्राणावर विजय मिळविण्याचा हा मार्ग आहे.

मन एकाग्र करून, शरीराच्या सहजावस्थेत राहून, सर्व इंद्रियांना त्यांच्या स्वाभाविक विषयापासून मागे खेचून आणि त्यांच्यावर पूर्ण ताबा मिळवून, अपानवायूला वर खेचून, प्रणवाच्या मदतीने मनावर ताबा मिळवून– प्रणवाचे चिंतन करीत– हातांनी इतर अवयव बंद करून, दोन्ही कान अंगठ्यांनी बंद करावे. तर्जनीने डोळे, मधल्या बोटांनी नाकपुड्या, ह्याप्रमाणे सर्व इंद्रिये रोखून धरल्यावर मन, ब्रह्मरंध्रावर, दैवी आनंद प्राप्त होईपर्यंत केंद्रित करावे.

या सरावामुळे – विस्कळित अवस्थेत असताना– आयुर्मान कमी करणारा प्राणवायू, एकत्र केंद्रित होतो व कमळदेठातून जसे कमळतंतू प्रवेश करतात त्याप्रमाणे प्राणवायू सुषुम्ना नाडीतून ब्रह्मरंध्रात प्रवेश करतो. शुद्ध आणि स्फटिक सदृश, वीणेच्या दण्डातून निघून ब्रह्मरंध्रापर्यंत सर्वत्र जाणवणारा हा नाद प्राणवायूच्या वरीलप्रमाणे संचाराचाच परिणाम आहे.

(६.५५, ५६, ५७)

- प्रथम शंखध्वनीसारखा,
- मेघाच्या गडगडाटाप्रमाणे व ब्रह्मरंध्रात पोचल्यावर
- धबधब्याच्या आवाजाप्रमाणे आवाज येतो.

ज्यावेळी प्राणवायू ब्रह्मरंध्रापर्यंत पोचतो आणि मन आत्म्यामध्ये एकरूप होते, तेव्हा साधकास मूर्तिमंत आनंदच होतो आणि त्याने प्राणवायूवर विजय मिळविलेला असतो.

उजव्या बाजूला जननेंद्रियाच्या खालील शिवणीवर डाव्या घोट्याने दाब आणा आणि उजवा घोटा डाव्या घोट्यावर ठेवा, मांड्या आणि गुडघे एकमेकांवर घट्ट चिकटवून ठेवा.

ब्राह्मणाने – मान, खांदे, मस्तक, पाठ, पोट ताठ ठेऊन वर असलेल्या उजव्या घोट्याकडे दृष्टी ठेवून बसावे. दररोज एकांतात मन विचलित होऊ न देता प्रणवाचा जप करावा.

क्षत्रियाने – वरीलप्रमाणे आसनात बसून एकांतात दररोज, एकाग्र मनाने, सर्व इंद्रियांवर ताबा ठेऊन प्रणवाचा जप करावा.

वैश्य, शूद्र, स्त्रिया आणि इतर जे कोणी योग साधना करू इच्छितात त्यांनी वरीलप्रमाणे आसनात बसून एकाग्र मनाने शिव, विष्णू या इतर देवतांचे मंत्रांचा हातातील दिव्याकडे पाहात जप करावा.

यामुळे जो प्राणवायू – विस्कळित अवस्थेत – आयुर्मान कमी करतो तो अग्नीच्या स्थानापर्यंत पोचतो. अग्नीवर ताबा प्राप्त होईपर्यंत साधकाने एकाग्रचित्ताने त्याचा सराव करीत राहिले पाहिजे. जो याप्रमाणे धारणा करील त्याचा जठराग्नी प्रदीप्त होईल. खाल्लेले सर्व पचन होईल आणि देह हलका होईल.

याप्रमाणे लक्षणे दिसली म्हणजे मनाच्या साहाय्याने प्राणवायू वर खेचून नाभीमध्ये बराच वेळ मंत्राचा जप करीत रोखून धरावा. मन नाभिस्थानातील आत्म्या – सवितृमंडल – मध्ये एकरूप होईपर्यंत याचा सराव करावा. याप्रमाणे नाभिस्थानात एकाग्रतेमुळे – धारणेमुळे– प्राणवायू कुण्डलिनीपर्यंत पोचतो आणि ती तापवितो – जागृत करतो– अग्नीने तापविलेली, वायूने प्रज्वलित केलेली कुण्डलिनी जागृत होते आणि सर्व बाजूस व्यापून टाकते. कुण्डलिनी जागृत झाल्यावर प्राण नाभीजवळच्या चक्रात प्रवेश करतो. तेथून सुषुम्ना नाडीत आणि सुषुम्ना नाडीतून ब्रह्मरंध्राकडे सरकतो. जेव्हा प्राणवायू सुषुम्नानाडीपर्यंत पोचतो तेव्हा साधकाने मनात मंत्राचा उच्चार करावा आणि प्राणवायूला हृदयामध्ये रोखून धरावा. नंतर हृदयामधून गळ्यात आणावा व तेथून भुवयांच्या मध्यभागी, नंतर तेथून प्राणवायूला अग्नीसह वर उचलून ब्रह्मरंध्रामध्ये आणावा. यावेळी एकाग्रचित्ताने प्रणवाचा जप करावा. जेव्हा प्राणवायू ब्रह्मरंध्रापर्यंत पोचतो, ते व्यापून टाकतो तेव्हा आत्मा सर्व शरीरभर आकाशामधील सूर्याप्रमाणे प्रकाशमान दिसतो.

देहत्यागाची इच्छा करणाऱ्या साधकाने वरीलप्रमाणे सराव करीत ईश्वराचे – प्रजापती परब्रह्माचे – चिंतन करीत, मनाने प्राणासह ब्रह्मरंध्राचे द्वार उघडून नंतर प्राणाचे महाप्राणाबरोबर ऐक्य करावे. सर्व जगाला आधारभूत, आकाश म्हणून ओळखले जाणारे, जे गुणातीत आहे, नित्य आहे, चिरस्थायी आहे, परमानन्द स्वरूप आहे त्याच्याबरोबर निश्ययपूर्वक, आत्म्याचे ऐक्य करावे. असा साधक प्रत्यक्ष ब्रह्माशी एकरूप होतो आणि जन्म–मरणाच्या फेऱ्यातून मुक्त होतो.

जे नेहमी अगर त्रिसंध्याकाळी – सकाळ, दुपार, संध्याकाळ– प्राणावर ताबा मिळविण्यासाठी सराव करतात, जे प्राणायाम नियमितपणे करतात, जे प्राणायाम हेच आपले ध्येय समजतात

आणि जे प्राणायामाने शुद्ध झाले आहेत ते मुक्त होतात. त्यांना मोक्ष प्राप्त होतो. भवबंधनातून मुक्त होण्यासाठी प्राणायामाशिवाय दुसरा पर्याय नाही. भवसागरात अडकलेल्यांना मुक्त होण्यास दुसरा मार्ग नाही.

सप्तमोऽध्याय

अष्टांगयोगाचे ५ वे अंग प्रत्याहार याच्या ४ व्याख्या दिल्या आहेत.

१८ मर्म स्थाने, २ मर्मस्थानातील अंतर, प्राणवायूला मर्मस्थानात रोखून धरणे

एका मर्मस्थानातून दुसऱ्या सलग मर्मस्थानात नेणे, या प्रकारच्या प्रत्याहाराचे महत्त्व आणि फायदे याचे वर्णन आहे.

विशिष्ट मर्मस्थानात प्राणवायू खेचून आणणे, केंद्रित करणे, यापासून फायदे इ. विषय आहेत.

योगातील ४ बाह्य अंगे – यम, नियम, आसन, प्राणायाम

योगातील ४ अभ्यंतर अंगे – प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

प्रत्याहाराच्या ४ व्याख्या पुढीलप्रमाणे

व्याख्या १ – प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियांना त्यांच्या स्वाभाविक विषयांपासून कठोर तपस्येने मागे खेचणे होय.

व्याख्या २ – जे जे दिसते ते सर्व परमेश्वरच आहे म्हणजे प्रत्याहार आहे.

व्याख्या ३ – सर्व जनांना वेदविहित नित्यकर्मे, बाह्यक्रिया विना, मनाने पार पाडणे यालाही प्रत्याहारच म्हणतात.

व्याख्या ४ – प्राणवायू एका स्थानापासून दुसऱ्या स्थानापर्यंत खेचून १८ मर्मस्थानात रोखून धरणे यालाही प्रत्याहार म्हणतात.

देवांचे सर्वश्रेष्ठ वैद्य अश्विनीकुमार यांनी मोक्षप्राप्तीसाठी शरीरातील मर्मस्थानाबाबत म्हटले आहे.

चवडा	घोटा	नडगी	पोटरी मूळ	गुडघा	मांडीचा मध्य	गुद	देहमध्य	जननेंद्रिय
बेंबी	हृदय	गळा	जिव्हामूल	नासिकामूल	नेत्र	भ्रूमध्य	कपाळ	मूर्धा

त्यांची मापे वेगळी वेगळी आहेत ती पुढीलप्रमाणे

१	चवडा ते घोटा ४।। अंगुळे
२	घोटा ते नडगी १० अंगुळे
३	नडगी ते पोटरी ११ अंगुळे
४	पोटरी ते गुडघा २ अंगुळे
५	गुडघा ते मांडीचा मध्य ९ अंगुळे
६	मांडीमध्य ते गुद ९ अंगुळे
७	मांडीमध्य ते गुद ९ अंगुळे
८	गुद ते देहमध्य २।। अंगुळे
९	देहमध्य ते जननेंद्रिय २।। अंगुळे
१०	जननेंद्रिय ते बेंबी १०।। अंगुळे
११	बेंबी ते हृदय १४ अंगुळे
१२	हृदय ते गळा ६ अंगुळे
१३	गळा ते जिव्हामूळ ४ अंगुळे
१४	जिव्हामूळ ते नासिकामूळ ४ अंगुळे
१५	नासिकामूळ ते नेत्र १/२ अंगुळे
१६	नेत्र ते भुवईमध्य १/२ अंगुळे
१७	भुवईमध्य ते कपाळ २ अंगुळे
१८	कपाळ ते मस्तकाचा वरचा भाग ३ अंगुळे

साधकाने मनाच्या मदतीने प्राणवायूला केंद्रित करून या मर्मस्थानात रोखून धरले पाहिजे. जो कोणी प्राणवायूला एका मर्मस्थानापासून दुसऱ्या मर्मस्थानापर्यंत खेचून नेतो त्याचे सर्व रोग नष्ट होतात आणि त्याची योगसाधना सफल होते.

काही योगशास्त्रात निपुण योगी, एका वेगळ्या प्रत्याहाराची माहिती देतात ती पुढीलप्रमाणे

प्राणायामाचा सराव करताना प्राणवायू चवड्यापासून मस्तकाच्या वरच्या भागापर्यंत सबंध शरीरभर एखाद्या संपूर्ण भरलेल्या भांड्याप्रमाणे जाणीवपूर्वक भरावा. प्राणवायू मस्तकापासून

काढून तो कपाळात आणावा. नंतर कपाळातून भुवयांच्या मध्यभागी आणावा. भुवयांच्या मध्यातून काढून डोळ्यात केंद्रित करावा, डोळ्यातून काढून प्राणवायू नासिकामूलात केंद्रित करावा. नासिकामूलांतून प्राणवायू जिभेच्या मुळात आणावा. जिभेच्या मुळापासून प्राणवायू काढून गळ्याच्या सुरूवातीला आणावा. गळ्याच्या सुरूवातीपासून प्राणवायू काढून हृदयाच्या मध्यभागी आणावा. हृदयाच्या मध्यभागातून प्राणवायू काढून बेंबीच्या मध्यभागी आणावा. बेंबीच्या मध्यातून जननेंद्रियामध्ये व जननेंद्रियातून अग्नीच्या स्थानी – देहमध्यात– देहमध्यातून गुदामध्ये प्राणवायू आणावा. गुदामधून मांड्यामध्ये व मांड्यांच्यामध्यातून गुडघ्यांच्या मध्यभागी, नंतर गुडघ्याच्या मध्यातून पोटरीच्या मूलामध्ये प्राणवायू केंद्रित करावा. तेथून नडगीपर्यंत व नडगीतून घोट्यामध्ये प्राणवायू केंद्रित करावा आणि घोट्यापासून प्राणवायू चवड्यापर्यंत आणावा. जो माणूस याप्रमाणे एका स्थानापासून दुसऱ्या स्थानापर्यंत प्राणवायू केंद्रित करतो त्याला ह्या प्रत्याहाराचे महत्त्व आणि होणारे फायदे –

तो सर्व बंधनातून मुक्त होईल आणि जोपर्यंत चंद्र आणि तारका आकाशात असतील तोपर्यंत जिवंत राहील.– त्याला मोक्षप्राप्ती होईल. त्या प्रत्याहाराची योगसाधना सफल होण्याचे खात्रीचे साधन म्हणून अगस्तीसारख्या थोर ऋषींनी प्रशंसा केली आहे. प्रत्याहाराच्या अनेक प्रकारांपैकी हा प्रत्याहार सर्वोत्तम आहे असे योग्यांना वाटते.

काही मर्मस्थानातून प्राणवायू काढून दुसऱ्या मर्मस्थानात केंद्रित करणे हा मोक्षप्राप्तीचा मार्ग आहे.

नाड्यामधून श्वास घेऊन प्राणवायू एकाच वेळी कुण्डलिनीच्या सर्व बाजूस केंद्रित केला पाहिजे आणि तेथेच रोखून धरला पाहिजे. असे केल्याने साधक – योगी– सर्व बंधनातून मुक्त होतो. जो कोणी प्राणवायू काढतो आणि हृदयातील अवकाशात केंद्रित करतो तो सुद्धा परमतत्त्वाला प्राप्त होतो. मग त्याला बाह्य आणि अभ्यंतर रोगांची काय पर्वा? जो कोणी दोन्ही नाकपुड्यांतून श्वास घेऊन छाती आणि पोट भरतो आणि भुंवयांच्या मध्यातून बाहेर काढून डोळ्यांच्या पाठीमागून, एकाग्र मनाने क्षणभर का होईना, रोखून धरतो त्यालासुध्दा सर्वोच्च पद– मुक्ती प्राप्त होते. प्राणवायू सुषुम्ना नाडीमधून भुवयांच्यामध्ये केंद्रित करून तेथेच मन विलीन होईपर्यंत रोखून धरावा.

अष्टमोऽध्याय

ह्या अध्यायात धारणेचे ५ प्रकार दिलेले आहेत. धारणेच्या २ व्याख्या , धारणाचे ५ प्रकार, मानवी शरीराचे भाग आणि पंचतत्त्वे – पृथ्वी, आप, तेज, वायू आणि आकाश यांची शरीरातील स्थाने. या पंचतत्त्वावर मन केंद्रित करणे व त्याचे फायदे सांगितलेले आहेत.

धारणेचे ५ प्रकार

यमापासून प्रत्याहारापर्यंत योगाची अंगे ज्यांनी आत्मसात केली आहेत त्यांचे मन आत्म्यामध्ये एकरूप होते आणि या स्थितीलाच धारणा असे म्हणतात. ब्रह्माचे वसतिस्थान असलेल्या या शरीरात – ब्रह्मपुरे – जे हृदयरूपी कमळ आहे त्याच्या अंतरभागात बाह्य आकाशाला धारण करणारे सूक्ष्म आकाश आहे, यालाच धारणा असे म्हणतात.

धारणा ५ प्रकारची आहे.

भूमि, आप, तेज, वायु आणि आकाश या पंचतत्त्वातील एकेका देवतावर मन एकाग्र करणे म्हणजे धारणाचे ५ प्रकार होतात.

पाऊलापासून गुडघ्यापर्यंत पृथ्वीचे स्थान म्हणतात	पृथ्वी स्थानात ब्रह्माचे चिंतन करावे	लं कार या बीजाक्षरासहित ब्रह्माचे चिंतन ५ घटिकापर्यंत करावे
गुडघ्यापासून गुदापर्यंत आप तत्त्वाचे स्थान	जल स्थानात विष्णूचे चिंतन करावे	व कार – ५ घटिकापर्यंत करावे
गुदापासून हृदयापर्यंत अग्नीचे स्थान	अग्नी स्थानात रूद्राचे चिंतन करावे	रं बीजाक्षर– ५ घटिका पर्यंत करावे
हृदयाच्या मध्यापासून भ्रूमध्यापर्यंत वायूचे स्थान	वायू स्थानात ईश्वराचे चिंतन करावे	यं बीजाक्षर– ५ घटिकापर्यंत
भ्रूमध्यापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत आकाशाचे स्थान	आकाश स्थानात सदाशिवाचे –शिवाचे– स्मरण करावे.	हं बीजाक्षर– ९० मिनिटा पर्यंत रोखून धरावा.

पृथ्वी चे चिंतन केले तर – पृथ्वी तत्त्वावर विजय प्राप्त होतो.

जला चे चिंतन केले तर – सर्व रोगांपासून मुक्त होतो.

अग्नि स्थानाचे चिंतन केले तर – अग्नीने देखील जाळला जात नाही.

वायू चे चिंतन केले तर – आकाशात वायूप्रमाणे संचार करू शकतो.

आकाश तत्त्वावर चिंतन केले तर –मुक्ति प्राप्त होते असे तान्त्रिक शास्त्रातील तज्ज्ञ मानतात.

- शरीरातील पृथ्वीस्थानात प्राणवायूची स्थापना करून लं कार या बीजाक्षरासहित चतुर्भुज व सृष्टिनिर्मितीला कारण असणाऱ्या ब्रह्माचे चिंतन ५ घटिकापर्यंत जो करतो तो पृथ्वीतत्त्वावर विजय प्राप्त करतो.

  जो बीजाक्षर व सहित, प्राणवायू शरीरातील जलस्थानावर केंद्रित करून चतुर्भुज, मुगुटयुक्त, प्रसन्न चेह–याचा, शुद्ध स्फटिकाप्रमाणे तेजस्वी, पिवळे वस्त्र धारण करणाऱ्या नारायणावर ५ घटिका केंद्रित करील तो सर्व रोगांपासून मुक्त होतो.
- जो प्राणवायू शरीरातील अग्निस्थानात केंद्रित करून रं या बीजाक्षरासह वरदान देणारा, त्रिनेत्रयुक्त, उगवत्या सूर्याप्रमाणे तेजस्वी, ज्याचे सर्वांग भस्माने माखलेले आहे, सुप्रसन्न चेह–याच्या रूद्राचे स्मरण करील आणि प्राणवायू ५ घटिका रोखून धरील तो प्रत्यक्ष अग्नीने देखील जाळला जात नाही.
- जो शरीरातील वायुस्थानात प्राणाला बीजाक्षर यं सहित ५ घटिकापर्यंत रोखून धरील तो आकाशात वायूप्रमाणे संचार करू शकतो.
- जो प्राणवायूला शरीरातील आकाशस्थानात बीजाक्षर हं सहित केंद्रित करतो आणि मनात नेहमीच शुभकारक, बिन्दुस्वरूप, सर्वदेवतांमध्ये श्रेष्ठ, आकाश हेच ज्याचे प्रतीक आहे, ज्याचे तेज शुद्ध स्फटिकाप्रमाणे आहे, ज्याच्या मस्तकावर चंद्रकोर आहे, जो दहा हातांचा सर्व आयुधांनी युक्त आहे. पंचशिरे आणि त्रिनेत्रांनी युक्त आहे, प्रसन्न चेहरा आहे अशा शंकराचे स्मरण करतो आणि जो प्राणवायु ९० मिनिटांपर्यंत – एक मुहूर्त– रोखू शकतो अशा पुरूषालाच मुक्ति प्राप्त झाली असे मानतात.

ब्रह्मादि प्रतिके आपल्या उत्पत्तीच्या कारणात विलीन करून, प्राण आणि मन सर्व जगाला कारणीभूत असलेल्या सदाशिवामध्ये विलीन करून एकाग्र मनाने आत्मा परमात्म्यामध्ये विलीन केला पाहिजे.

प्रणवाच्या साहाय्याने– परमेश्वराच्या– अवतारांचे त्यांच्या त्यांच्या मूळ स्त्रोतामध्ये विलीनीकरण करून मुक्तावस्थेत पोचलेल्या शुद्ध मनाच्या व्यक्तीला प्रणवाच्या नादाच्या शेवटी नित्य, अचल, मूर्तिमंत आनंद, संसार बंधना पासून मुक्त होण्याचे साधन अशा रक्तपिंगल वर्णाच्या ब्रह्माचे दर्शन होते.

प्रणवाच्या सहाय्याने ३ वेळा – सकाळ, दुपार, सायंकाळ – प्राणायामाची ३ आवर्तने करून ब्रह्मा वगैरे परमेश्वरी अवतारास त्यांच्या त्यांच्या मूळ स्त्रोतात विलीन करून, शुद्ध, पवित्र मनाने, प्राणायामाच्या शेवटी परमेश्वराचे दर्शन घ्यावे.

शरीर हे पंचभूतांनी – पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश यांनी बनलेले आहे आणि ते त्रिदोषांनी –वात, पित्त, कफ यांनी युक्त आहे, ज्या व्यक्तीमध्ये वात दोष प्रभावी आहे, जे योगाचे आचरण करण्यात मग्न आहेत त्यांचे शरीर प्राणायामाने शुष्क होते. ज्यामध्ये पित्तदोष प्रभावी आहे त्यांचे शरीर लवकर शुष्क होत नाही आणि कफदोष प्रभावी आहे त्या व्यक्तीचे शरीर लवकर पुष्ट होते.

वात दोष प्रभावी –––––––शरीर शुष्क होते (प्राणायामाने)

पित्तदोष प्रभावी ––––––––––लवकर शुष्क होत नाही (प्राणायामाने)

कफदोष प्रभावी ––––––––––लवकर पुष्ट होते. (प्राणायामाने)

जे अग्नीवर मन केंद्रित करून धारणा करतात त्यांचे ––––वातजन्य सर्व रोग नाश पावतात – बरे होतात.

जे पृथ्वी आणि आप यावर मन केंद्रित करून धारणा करतात त्याचे कफ आणि वातजन्य रोग बरे होतात.

जे आकाश आणि वायूवर मन केंद्रित करून धारणा करतात त्यांचे वात, पित्त आणि कफ या तीन्ही दोषांपासून होणारे रोग नाश पावतात – बरे होतात.

असे वैद्यांमध्ये श्रेष्ठ असलेले अश्विनीकुमार म्हणतात. प्राणवायूवर ताबा प्राप्त झाल्यावरच त्रिदोषांचे वात, पित्त, कफ शमन होते. – एका पातळीत राहतात.

नववा अध्याय

ध्यानाची व्याख्या, ध्यान म्हणजे मनाच्या साहाय्याने आत्म्याचे ज्ञान करून घेणे. ध्यान माणसाच्या बंधनाला तसेच मोक्षाला कारणीभूत असते. ध्यानाचे २ प्रकार सांगितलेले आहेत.

१. सगुण २. निर्गुण

ध्यानाची सुरूवात करण्यापूर्वी शरीरातील मर्मस्थाने, नाड्यांची स्थाने आणि वायूंची स्थाने व त्यांचे कार्य जाणून घेणे आवश्यक आहे. शास्त्रोक्त ध्यान एक वर्षभर केल्यास मोक्ष प्राप्त होतो.

ध्यान म्हणजे मनाच्या साहाय्याने आत्म्याचे ज्ञान होणे, ध्यानाचे २ प्रकार आहेत सगुणध्यान आणि निर्गुण ध्यान

सगुण ध्यानाचे अनेक प्रकार आहेत. व निर्गुणा मध्ये एकच प्रकार आहे.

सगुण ध्यानापैकी वेदाला धरून असणारे ५ प्रकार फार महत्वाचे आहेत. आणि त्या ५ पैकी ३ सर्वात महत्त्वाचे आहेत.

निर्गुण ध्यान

मी ब्रह्म आहे, कसे? तर अद्वितीय, ज्योतिर्मय, शुद्ध, स्थिर, आकाशाप्रमाणे सर्वव्यापी, अव्यक्त, नित्य, आदि, मध्य, अन्त रहित, स्थूल आहे. सूक्ष्म आहे, आकार रहित, ज्याला स्पर्श करता येत नाही असा, डोळ्यांना न दिसणारा, चव आणि वास रहित, ज्याला कोणत्याही उपायाने जाणता येत नाही अतुलनीय, आनंददायी, मर्यादारहित, अव्यक्त, अदृश्य, नित्य, सर्व ब्रह्मांडाचे उत्पत्तिस्थान, जे दृश्य आणि अदृश आहे, जे आत आणि बाहेर आहे, जे सर्वांना आधारभूत आहे, सर्व जग व्यापून आहे. आकाररहित, जन्मरहित, जे सर्व वस्तुमानात, व्यापून राहिले आहे, जे सर्वशक्तिमान आहे व सर्व व्यापून राहिले आहे अशी अनुभूति होणे म्हणजेच निर्गुण ध्यान होय.

किंवा प्रत्यक्ष गुरूकडून उपदेश प्राप्त झाल्यावर आपल्या हृदयसंपुटात वास करणा–या कृष्णपिंगल वर्णाच्या, आनंदमय, संतांनाच त्यांच्या प्रार्थनेत दृश्यमान असणारा, संसारबंधनातून मुक्त होण्याचे औषधच जणू अशा परमेश्वराचे चिंतन करावे.

सगुण ध्यानाचे वर्णन

कंदस्थानाच्या मध्यात ८ पाकळ्या आणि १२ अंगुळे देठ असलेले हृदय कमळ आहे. त्यांचे मुख वरच्या दिशेला आणखी चार अंगुळे पसरले आहे. ते प्राणायामाच्या योगाने उमलले आहे. ज्याला नारायण, वासुदेव, हरी, विष्णु, अच्युत म्हणून ओळखले जाते. ज्याला जन्म नाही, जो ब्रह्मांडाचा नायक आहे, जो चतुर्भुज आहे, विशाल शरीराचा, शंख, चक्र, गदा धारण करणारा आहे. मस्तकावर मुगुट आहे, ज्याच्या दंडावर आभूषणे आहेत, कानात कुंडले आहेत, कमलाच्या पाकळ्याप्रमाणे नेत्र आहेत, ज्याच्या छातीवर श्रीवत्सचे चिन्ह आहे, पौर्णिमेच्या चंद्राप्रमाणे तेजस्वी मुख असलेला, ज्याचे ओठ कमळाच्या पाकळ्या प्रमाणे आहेत, प्रसन्न मुद्रा

आहे, मधुर स्मिताने युक्त, शुद्ध स्फटिकाप्रमाणे कान्ति असलेला. पीतवस्त्र धारण केलेला, कमळाप्रमाणे शोभिवंत चरण असलेला, सबल, जो प्रत्यक्ष ब्रह्मच आहे. आपल्या तेजाने सर्व परिसर प्रकाशमान करणारा, सर्वश्रेष्ठ पुरूष, सर्व प्राणिमात्रांच्या हृदयात वास्तव्य करणारा, अशा परमेश्वराला मनःश्चक्षूने पाहून तोच मी आहे – सोऽहम् – अशी अनुभूति ज्याने प्राप्त होते त्यालाच सगुण ध्यान म्हणतात.

मध्यभागी केशरी रंग असलेले कमळ हे उच्च ज्ञानाचे स्थान आहे. मूलाधारापासून निघून नाडी, नाभीपर्यंत पोचते. ती प्राणायामाने उत्तेजित होते. मणिपूरक म्हणून ओळखली जाणारी ही जागा प्राणायामाने उबदार केली पाहिजे. वैश्वानर अग्नीचे मुख सर्व दिशांना असते. हा अत्यंत महत्त्वाचा अग्नि आहे. हा पायापासून मस्तकापर्यंतचे सर्व शरीर उबदार ठेवतो. हा अग्नि वा–याने विचलित न झालेल्या स्थिर अशा ज्योतीस्वरूपात डोळ्यासमोर आणावा. या ज्योतीच्या अग्रावर परमेश्वरास पाहावे. त्याची प्रतिमा पुढीलप्रमाणे दिसेल. त्याचे तेज काळ्या ढगातील विद्युल्लतेप्रमाणे, त्याचा आकार अगदी लहान भाताच्या दाण्याएवढा, त्याचा रंग ताज्या साळीप्रमाणे पिवळा, तो सर्वांचा रक्षणकर्ता आहे, गुरूकडून याचे ज्ञान करून घ्यावे व आपण त्याचे भक्त आहोत अशी धारणा करावी. यालाच सगुण ध्यान म्हणतात. वैश्वानरावर ताबा मिळविला की ध्याता परमेश्वराबरोबर एकरूप होतो, मुक्त होतो.

सगुण ध्यानाचा २ रा प्रकार

किंवा तेजस्वी सूर्यबिंबामध्ये सर्व जगाचा आत्मा असलेल्या हरीला – विष्णूला– जो सुवर्णमय आकारात आहे, ज्याचे केस सुवर्णमय कांतीचे आहेत, नखे, मिशा सुवर्णमय आहेत, जो सर्व पापांचा नाश करतो, ज्याचे मुख सुवर्ण कमळा प्रमाणे आहे, जो सृष्टीच्या उगम, स्थिति आणि अन्ताला कारणभूत आहे, जो पद्मासनामध्ये बसला आहे आणि शान्त आहे, ज्याचे मुख पूर्ण विकसित कमळाप्रमाणे सुंदर आहे, ज्याचे नेत्र कमळपत्राप्रमाणे आहेत, जो सर्व जगाचा त्राता आहे, जो सर्व काल आणि सर्व जाणणारा आहे, जे धर्माचरण करतात त्यांचा उद्धार करतो, जो जग प्रकाशमान करतो, जो जगातील सर्व घटनांचा साक्षी आहे. त्याला पाहिल्यानंतर तोच मी आहे ही अनुभूति येणे अत्यंत गौरवास्पद आहे. सूर्यामधील परमतत्त्वाचे ध्यान करून मोक्षप्राप्ती करून घेतात.

मनाने भुवयांच्यामध्ये दृष्टी ठेवून,तेजस्वी शक्तीचे उगमस्थान, देहमध्यातून उगम पावणारी आणि मस्तकापर्यंत एखाद्या खांबासारखी जाणारी, सर्व जगाच्या उत्पत्तीला कारणभूत, ज्याची गणना करता येत नाही, तेजाने युक्त अशा परमतत्त्वाचे मीच ते आहे – सोऽहम् – असे चिंतन करणे हेच सर्वोत्तम ध्यान होय.

पद्मासनात बसून शिवाबरोबर एकरूप होण्याच्या इच्छेने दृष्टी नासिकाग्रावर केंद्रित करून, हरी भुवयांच्या मध्ये प्रवेश करीत आहे असे मनश्चक्षूसमोर आणावे. मनात हरी हा अचल आहे, स्थिर आहे, शान्तचित्त आहे, जगाचा स्वामी, निर्विकार, अविनाशी, कान्तिमान आहे अशा, भुवयांमधील ईश्वराचे चिंतन करावे. सोऽहम् ची अनुभूति येणे ही निरनिराळ्या ध्यान प्रकारातील एक अत्यंत गौरवास्पद अशी अवस्था आहे. हृदयकमळातील स्वतःच्या आत्म्यावर ध्यान केंद्रित करणे हा एक सगुण ध्यानाचा प्रकार आहे.

किंवा सहस्त्रारमधील ८ पाकळ्यांच्या पूर्ण उमललेल्या, कर्णिका व केसरयुक्त हृदयकमळाच्या मध्यभागी, तेजस्वी अंगोपांगांनी युक्त असा परमेश्वर भक्तिभावाने अर्पण केलेल्या वस्तू स्वीकारतो तो अमृताची देणगी देतो. त्याच्याशी सेवकाचे नाते जोडावे हे सगुण ध्यान आहे.

याप्रमाणे ६ महिने ध्यानाचा सराव केल्यास मृत्यूची भीती रहात नाही. वर्षभर सराव केल्यास तो जिवंतपणीच निःसंशय मुक्तच होतो.

ज्याला मुक्ति प्राप्त झाली त्याला दुःखाची बाधा केव्हाही व कोठेही होत नाही. मग ज्याला आत्म्याचा साक्षात्कार झाला आहे, नित्यमुक्त झाला आहे अशा योग्याबद्दल काय बोलावे?

फळाची आशा न करता सर्वकाळ ध्यान करीत रहावे.

थोर ऋषिमुनींनी इतर अनेक ध्यानाचे प्रकार सांगितले आहेत, पण त्यातील फार महत्वाचे प्रकार येथे सांगितले आहेत. इतर इतके महत्वाचे नाहीत. सगुण ध्यान काय किंवा निर्गुण ध्यान काय थोर योगी आपल्या आत्म्यातील आत्म्याला ओळखतात आणि समाधी अवस्था प्राप्त करून घेतात.

अध्याय १० वा

भवबंधनातून मुक्त करणाऱ्या समाधीचे वर्णन, आत्म्याचे परमात्म्याशी एकरूप होणे म्हणजे समाधी. समधी अवस्थेप्रत पोचण्याचे मार्ग योगसाधनेत ज्यावर मन केंद्रित केले जाते त्याचे स्मरण करीत योग्याने देहत्याग करावा. मृत्यूसमयी ज्याचे चिन्तन कराल त्यातच विलीन व्हाल. देहत्यागाबद्दल उपदेश. जो वेदविहित क्रम निष्काम बुद्धीने करतो त्याला मोक्ष सहज प्राप्त होतो. आता भवपाशांनी बद्ध जनांच्या भवपाशाचा नाश करणाऱ्या समाधी विषयी माहिती सांगत आहेत.

आत्मा आणि परमात्मा यांचे ऐक्य म्हणजे समाधी किंवा आत्मा ब्रह्मामध्ये – परमात्म्यामध्ये – विलीन होणे म्हणजेच समाधी अवस्था होय.

समाधीसाठी ज्या मार्गाचा अवलंब कराल त्यानुसार त्यात यश आणि प्रचीती अनुभवास येईल. परमात्म्याचे गुण साकल्याने दृष्टीसमोर आणले पाहिजेत, याशिवाय दुसरा मार्ग नाही. ज्या भावनेने माणूस परमात्म्याकडे जातो त्याप्रमाणे त्याला समाधी अनुभवास येते. ज्याप्रमाणे समुद्राला मिळणारी नदी समुद्राचे गुणधर्म आत्मसात करते त्याप्रमाणे परमात्म्याशी एकरूप होणारा आत्मा परमात्म्याचे गुणधर्म धारण करतो. त्याप्रमाणे माणूस आत्म्याशी एकरूप होऊन समाधी अवस्थेला प्राप्त होतो.

प्रत्येकाने आपला वर्ण आणि आश्रमानुसार कर्मे निष्कामबुद्धीने व विधिवत् केलीच पाहिजेत.

सर्व वेदविहित कर्मे निष्काम बुद्धीने करणे, वेदांतासह सर्व धर्मशास्त्राचे चिंतन करून गुरूने केलेल्या उपदेशाचे मर्म जाणून वेदशास्त्रांमध्ये प्रवीण विद्वानाच्या बरोबर पुनःपुनः चर्चा करून आणि मनात या सर्व शिकवणुकीचे सार साठवून आत्म्याचे परमात्म्याशी एकरूप होण्यासाठी प्रयत्नशील असले पाहिजे.

जीवात्मा आणि परमात्म्याचे मीलन घडवून आणण्यास सहाय्यभूत असणा–या योगाचा सराव करताना, शरीरावर दिसणारी आरोग्यदर्शक लक्षणे विचारात घेऊन, तसेच आपल्या आयुर्मरणाचा विचार करून आपले अंतिम ध्येय समाधी हे आहे हे न विसरता, मृत्यूची भीती न बाळगता, आपली इंद्रिये व मन शान्त ठेवून योगाभ्यास करीत राहावे. आपली शास्त्रविहित कर्मे करण्यात मग्न, शान्त वृत्तीचा सर्व प्राणीमात्रांच्या हितासाठी झटणारा, गुरूपासून प्राप्त झालेली विद्या, ज्ञान आपल्या मुलांना/ शिष्यांना देऊन त्यांना योग्य ते प्रदान करून, आपल्या

मृत्यूनंतर कसे वागावे याची निश्चित कल्पना देऊन, विद्वानांनी संमत केलेल्या एखाद्या शुद्ध-पवित्र जागी जाऊन जमिनीवर कुश गवत आंथरून अगर कृष्णाजिन पसरून, त्यावर पद्मासन घालून बसावे. तोंड पूर्वेला अगर उत्तरेला करावे. शरीराची सर्व नऊ द्वारे – नेत्र, कान, नाक, मुख, मूत्र व मल विसर्जन इंद्रिये – प्राणायामाने बंद करून, रेचकानंतर कुंभक करून, हृदयातील उमलणारे कमळ, ज्याच्या मध्यभागी चराचर सृष्टीचे उगमस्थान असलेल्या परमेश्वराचे वास्तव्य असते ते डोळ्यासमोर आणून बाह्यकुंभकाच्या साहाय्याने प्राणवायूला सहस्त्रारपर्यंत अगर भुवयांच्या मध्यापर्यंत वर खेचून, मनात ओंकाराचा जप करीत या ओंकाराच्या अर्थाचे चिंतन करीत देहत्याग करावा. असे केल्याने साधक जीवात्मा ब्रह्मात विलीन होतो.

योगाच्या सरावाच्यावेळी ज्या प्रतिमेवर मन केंद्रित केले होते आणि आत्म्याचा साक्षात्कार झाला होता त्याचे चिंतन करीत देहत्याग करावा.

देहत्यागाचे वेळी ज्याचे चिंतन केले तोच तो मृत्यूनंतर होतो असे योगशास्त्राचे सार जाणणारे विद्वान सांगतात.

निष्ठेने योगाचे आचरण करीत, आपल्यातील आत्म्याचे चिंतन करीत, वेदविहित कर्मे करीत अत्यंत शान्तपणाने शेवटी आपला देहत्याग कर.

याप्रमाणे फळाची आशा न धरता जे आपली वेदविहित नित्यकर्मे करतात त्यांच्या हातात मोक्ष असतो- त्यांना मोक्ष सहज प्राप्त होतो.

पूर्वी ब्रह्मदेवाने कर्म आणि योग किंवा ज्ञान यांचा जो संबंध मला सांगितला तो, त्यांची मुख्य आठ अंगे आणि उपांगे यासह तुला सविस्तरपणे सांगितली आहे. तू सुद्धा यमनियमादि अष्टांगासह योगाचा अभ्यास करून भौतिक जगाचा त्याग कर आणि मोक्ष –निर्वाणपद–प्राप्त करून घे.

अध्याय ११ वा.

योग्याने समाधी अवस्थेत वेदविहित कर्म न केल्यास प्रायश्चित्त काय?

याज्ञवल्क्यांचे उत्तर – योगावस्थेत –समाधी- वेदविहित कर्म न केले तरी त्याला प्रायश्चित्ताची आवश्यकता नाही. योगावस्थेत नसताना मात्र योग्याने सुद्धा वेदविहित कर्म केलेच पाहिजे.

योगाचे आचरण करून मोक्षप्राप्ती करून घेण्याचा उपदेश. गार्गीच्या विनंतीवरून तिला साररूपाने अष्टांग योगाचे कथन करण्यास संमती.

योगाचे आचरण करण्यात गुंतलेली व्यक्ति संधिकाळात किंवा सबंध दिवसात वेदविहित कर्मे कशी करणार? वेदविहित कर्मे न केल्याबद्दल प्रायश्चित काय?

योगामध्ये मग्न असलेल्या माणसाच्या सकाळ, संध्याकाळ आणि रात्री ज्या क्रिया करणे आवश्यक असते त्या योगाचरणाने आपोआपच घडत असतात. विधियुक्त कर्म करणाऱ्या, आपल्या विशुद्ध मन, रूची, हवि, प्राणायामाने प्रज्वलित केलेल्या आत्माग्निहोत्रातील अग्निमध्ये अर्पण करून कृतकृत्य झालेल्या माणसाला मुळी प्रायश्चित्ताची आवश्यकताच काय?

ब्रह्मज्ञ माणसानेसुद्धा जेव्हा आत्मा आणि परमात्मा यांचा वियोग होण्याची वेळ येते – समाधीमध्ये नसताना– तेव्हा वेदविहित कर्म नित्य करीत राहिले पाहिजे. आत्मा–परमात्म्याच्या वियोगसमयी जो योगी वेदविहित कर्माचा दुःख होते म्हणून त्याग करील त्याला सतत दुःखातच राहावे लागेल. देहधारी प्राण्याला पूर्णतः कर्म टाळणे शक्य नाही म्हणून सर्व योग्यांनीसुध्दा मरणापर्यंत वेदविहित कर्म करीतच राहिले पाहिजे.

सर्व वेदविहित कर्मे करीत रहा. योगाच्या आचरणाने परमात्म्याची पूजा करून – यजन – आपला देहत्याग कर. याप्रमाणे गार्गीला बोलून भगवान तपोनिधि याज्ञवल्क्य सर्व ऋषिमुनींकडे पाहून पुढीलप्रमाणे बोलते झाले. संध्याकाळची संध्याकर्मे योग्यप्रकारे करण्यासाठी तुम्ही आपापल्या आश्रमात जा.

याप्रमाणे याज्ञवल्क्यांनी सांगितल्यावर विश्वामित्र, वशिष्ठ, गौतम, अंगिरस, अगस्ती, नारद, वाल्मीकि, बादरायण, पैंगी वगैरे तपस्वी आणि वेद आणि वेदांगे यातील तत्त्व जाणणा–या ऋषींनी याज्ञवल्क्यांची साग्रसंगीत पूजा करून ज्या आश्रमातून ते आले होते त्या आश्रमात परत गेले.

भवसागरापासून मोक्ष प्राप्त होण्यासाठी जो अष्टांगयोग सांगितला तो मार्ग आता तुमच्या उपस्थितीतच मी सर्व विसरून गेले आहे. तरी सर्वज्ञ आपण मला या संसारसागरातून वाचविण्यासाठी अष्टांगयोग पुन्हा एकदा सारांशरूपात सांगा.

अध्याय १२ वा.

या अध्यायात याज्ञवल्क्य गार्गिला मागील ११ अध्यायात सांगितलेल्या अष्टांग योगाचे सार थोडक्यात सांगतात.

त्याचे ७ टप्पे

१. प्राणवायूने अग्नी प्रदीप्त करणे

२. कुण्डलिनी जागृत करणे

३. प्राणाचा सुषुम्ना नाडीतून हृदय कमळात प्रवेश

४. प्राणाचे आणखी ऊर्ध्वगमन

५. प्राणाचे भ्रूमध्यात केंद्रिकरण

६. प्राण आणि मनाचे भ्रूमध्यभागी विलीनीकरण

७. मोक्षप्राप्ती.

अष्टांग योगचरणाचे फायदे – योगाबरोबर वेदविहित नित्यकर्म करण्याचे महत्त्व. याज्ञवल्क्यांचे एकान्तात समाधी अवस्थेत जाणे, गार्गि याज्ञवल्क्यांची पूजा करून एकान्तवासात स्वर्गीय आनंदात विलीन होते. वासुदेवाची स्तुति, याज्ञवल्क्य आणि गार्गी आपल्यातील परमात्म्याला जाणून चिरंजीव आहेत.

१ ला टप्पा – प्राणवायूने अग्नि प्रज्वलित करणे

याज्ञवल्क्य म्हणाले–

डाव्या टाचेने गुदद्वारावर, उजव्या टाचेने शिवणीवर दाब आणून, गुडघे जमिनीवर टेकलेले, हाताचे पंजे एकमेकांवर जुळवून – डाव्यावर उजवा– ठेवावे. मनश्चक्षूसमोर मूलाधाराजवळील अग्नीची ज्योत आणावी. नंतर आयुर्मान कमी करणारा प्राणवायू रोखला जातो व तो सावकाशपणे तळापासून वर अग्नीच्या स्थानापर्यंत येतो. अपानवायूने संथपणे प्रज्वलित अग्नि सर्व प्राणिमात्रांच्या देहमध्यामध्ये चमकतो. सकाळी– संध्याकाळी आणि मध्यरात्री एकाग्र व समतोल मनाने याचा सराव एक मुहूर्त – ९० मिनिटे– पर्यंत १० दिवस करावा.

अशा रीतीने ज्यांनी प्राणावर विजय मिळविला याची सूचना म्हणून पुढील लक्षणे दिसू लागतात. सहा महिने अगर एक वर्षानंतर शरीर हलके वाटते, जठराग्नी प्रदीप्त होतो, आवाज मधुर होतो,

मलमूत्राला दुर्गंधी येत नाही. कोणत्याही काळी श्वसनक्रिया मृदु व नियमित राहते आणि तीन वर्षानंतर मरणाचे भय राहात नाही.

२ रा टप्पा – कुण्डलिनी जागृत होणे

नंतर अग्नीसह प्राणवायू मनाच्या सहाय्याने नाभीमधील निष्क्रिय कुण्डलिनीत केंद्रित करावा. कुण्डलिनी स्वतःच्या मुखाने सुषुम्नेला आणि आपल्या अंगाने इतर नाड्यांना वेढून, स्वतःची शेपटी तोंडात धरून, वायूंचा मार्ग बंद करून, निद्रित सर्पाप्रमाणे श्वासोच्छवास करीत, परंतु सतत जागृत असलेली स्वतःच्या तेजाने चमकणारी कुण्डलिनी सर्व प्राणिमात्रांच्या नाभिस्थानात वास्तव्य करते. जो कोणी एकाग्र मनाने, सर्परूपात कंदस्थानामधील नाड्यात असलेली कुण्डलिनी , – जी प्राणवायूचा नाड्यांमधील संचार बंद करते. – प्राणवायूने प्रज्वलित केलेल्या अग्नीच्या ज्वालांनी जागृत करतो तो सर्व माणसात श्रेष्ठ होय. सर्परूपातील, अग्नीने जागृत केलेली, वायूने घुसळलेली कुण्डलिनी आपले शरीर मोकळे करते व जागृत होते. नाभिमध्यात असलेली कुण्डलिनी जेव्हा जागृत होते तेव्हा सर्व वायू एकत्र येतात आणि अग्नीसह, कापडातील धाग्याप्रमाणे सर्व शरीरभर संचार करतात.

३ रा टप्पा – सुषुम्ना नाडीतून प्राणवायूचा हृदयकमळात प्रवेश

याप्रमाणे कुण्डलिनीस्थानावर ताबा प्राप्त झाल्यावर, सतत ध्यानामध्ये राहून अपान वायूला नाभीस्थानाच्या वरच्या अंगाला खेचला पाहिजे. ज्यावेळी शरीरातील प्राणवायू अग्नीसह नाभीपलीकडे सरकतो तेव्हा सर्व रोग नष्ट होतात, बल वाढते आणि शरीर कांतिमान होते. यानंतर सर्व वायू एकत्र येऊन अग्नीसह ब्रह्मरंध्रात प्रवेश करतात. यासाठी मी काही उपाय, मार्ग सांगतो. हृदयातील अग्नीच्या तेजस्वी ज्वालांवर चिंतन करणे. यामुळे जेव्हा अग्नीसह वायू हृदयात रोखला जातो तेव्हा तो हजार पाकळ्यांच्या हृदयकमळात शिरतो. त्याला उर्ध्वदिशेला ढकलला पाहिजे. या ब्रह्मपुरामध्ये – या शरीरात – पूर्ण उमललेल्या हृदयकमळात प्राण उगवत्या सूर्याप्रमाणे प्रकाशतो. अग्नि, ढगातील विजेच्या शलाकेप्रमाणे हृदयातील सुषुम्ना नाडीच्या मध्यातून चमकतो. अग्नि पूर्ण उमललेल्या हृदयकमळात स्थिर होतो आणि प्राण त्यात प्रवेश करतो तेव्हा ज्योतीप्रमाणे निरनिराळी लक्षणे दिसू लागतात.

४ था टप्पा – प्राणाचे आणखी वर सरकणे

नंतर अग्नीसह प्राणवायूला वर उचलून प्रणवाचा जप करीत ललाटामधील उगवत्या चंद्राचे चिंतन कर.

५ वा टप्पा – भुवयांमध्ये प्राण केंद्रित करणे

नंतर अग्निसह प्राणवायू भुवयांमध्ये मनाने रोखून, एकाग्र चित्ताने आपल्या अन्तरात्म्याचे चिंतन करावे. शरीरामध्ये हृदय आणि कपाळामध्ये एखाद्या खांबाप्रमाणे पण अत्यंत सूक्ष्म, अगोचर, असे लिंग चमकते. अशी अनुभूति येणे हे सर्वोच्च साध्य आहे. तू सूद्धा मनश्चक्षूने ती प्रतिमा पाहा. जो कोणी एकाग्र दृष्टीने, कपाळ आणि हृदयकमळाच्या मध्यभागी, दिव्याप्रमाणे चमकणारी ज्योत, मूर्तिमंत ज्ञान आणि शक्तीच, पाहतो त्याने प्रत्यक्ष ब्रह्मच पाहिले. योग्याचे मन जेव्हा भ्रूमध्यात – कपाळात – एकरूप होते तेव्हा जिभेच्या मुळातून अमृतप्रवाह सुरू होतो आणि तेथे आत्म्याचे दर्शन होते. मस्तकाला कंप सुटतो, मनात आत्म्याचे दर्शन होते, स्वर्गीय उद्याने, नक्षत्रे, चंद्र, ऋषि, सिद्ध आणि गंधर्व यांचे योग्याला दर्शन होते.

६ वा टप्पा – भुवयांमध्ये मन आणि प्राण विलीन करणे.

याचा सराव मन भ्रूमध्यातील विष्णुपदी विलीन होईपर्यंत कर आणि नंतर त्या ठिकाणी जे पूर्ण आहे, मूर्तिमंत सुख आहे त्याचे चिंतन कर. जेव्हा प्राणवायू विष्णुपदापर्यंत पोचतो आणि आत्मा त्या ठिकाणी स्थिर होतो व मन त्या ठिकाणी विलीन होते. ती मोक्षप्राप्तीची अगदी निकटची अवस्था होय. ज्यावेळी प्राणवायू विष्णुपदी पोचतो आणि बुद्धी जागी आहे आणि परमात्म्याशी एकरूप आहे त्यावेळी अवर्णनीय सुख आहे.

७ वा टप्पा – मोक्षप्राप्ती

याप्रमाणे बराचकाळ सराव केल्यानंतर मिताहार, यमादि अंगांचे पालन, ब्रह्मपूर जे शरीर त्या गुहेमध्ये प्रवेश केलेल्या आत्म्याला जाणल्यावर मोक्ष प्राप्त करून घे. सर्व चराचर सृष्टीच्या उत्पत्ति, स्थिति आणि लयाला कारणीभूत ब्रह्मच आहे असे ज्यांनी ब्रह्म जाणले ते म्हणतात. जे एकच आहे, जे सत्य आहे, जे मूर्तिमंत आनंद आहे, जे अत्यंत सूक्ष्म आहे, जे तेजाचे सार आहे, जे गुहेत दडलेले आहे, हृदयकमळात वास्तव्य करते ते ब्रह्म आहे, असे वेदच म्हणतात.

सूक्ष्मातिसूक्ष्म, विशालातील विशाल, असा आत्मा हा सर्व प्राणिमात्रांच्या अंतर्यामी स्थित आहे. मृत्युसमयी शोकरहित, शुद्धमनाने त्या निरीच्छ आत्म्याला पाहा. ब्रह्मरंध्रापर्यंत पोचलेल्या अग्नीसह प्राणवायूवर ताबा ठेवून, सारासार विचार करून, गुरूच्या मार्गदर्शनाखाली ओंकाराचे स्मरण करून, ब्रह्मरंध्राचा भेद करून त्या ठिकाणी प्राणाचा त्याग कर. तुझ्या इच्छेप्रमाणे देहाचा त्याग कसा करावा हे जाणून घ्यावयाचे असेल, तर ते मी तुला सांगेन, मनात प्रणवाचा जप करून, प्राणवायूला ब्रह्मरंध्रापर्यंत वर खेचून, ब्रह्मरंध्राचा भेद करून त्याला – प्राणाला – आत्म्याशी एकरूप कर.

योगाभ्यासाचे फायदे

जो कोणी भाग्यवान हे योगशास्त्र नित्य श्रवण करतो आणि त्याप्रमाणे आचरण करतो तो सर्व भवबंधनातून मुक्त आणि ज्ञानी होतो. जो विद्वान हे योगशास्त्र भक्तिभावाने आणि आदराने नित्य विशद करून सांगतो त्याची एका जन्मात केलेली पापे एका दिवसात नष्ट होतात. जो हे शास्त्र एकदा भक्तिपूर्ण अंतःकरणाने ऐकतो त्याची अज्ञानजन्य सर्व पापे नष्ट होतात. जे वेदविहित नित्यकर्मे आत्मज्ञानयुक्त होऊन करतात त्यांना पाहून देवसुद्धा नमस्कार करतात.

योगाभ्यासाबरोबर वेदविहित नित्यकर्मे करण्याचे महत्त्व

भवबंधनाची भीति वाटणाऱ्यांनी वेदविहित नित्यकर्मे योगासह, ज्ञानयुक्त होऊन देहान्तापर्यंत करीत राहिले पाहिजे.

याप्रमाणे एकांतातील अभ्यासाने प्राप्त झालेले, मुक्ति मिळवून देणारे, भवबंधनाचा नाश करणारे, योगामृत सांगून, भगवान याज्ञवल्क्य एकांतात समाधिमध्ये प्रवेश करते झाले.

सर्व विद्यांचे जणू भांडारच, ब्रह्म जाणणा–यांमध्ये सर्वश्रेष्ठ, ऋषिंमध्ये श्रेष्ठ, याज्ञवल्क्य वरीलप्रमाणे बोलल्यावर, शुद्ध, पवित्र गार्गीला स्वर्गीय आनंद आणि सुख प्राप्त झाले. तिने मंत्रांनी आणि साष्टांग नमस्कार घालून त्यांची पूजा केली. नंतर एकांतात, सर्व प्राणिमात्रांच्या मुक्तीला कारणीभूत असलेल्या, रहस्यमय उत्पत्ति असलेल्या योगाचे पूर्ण आकलन झाल्याने सर्व भवबंधनांचा त्याग करून गार्गीने अत्यंत सुखासमाधानाने वनातील एकान्तस्थळी प्रवेश केला.

भगवान वासुदेवाची स्तुति

ज्याच्यामुळे हे सर्व जग परिपूर्ण आहे, ज्याच्यामुळे ही सर्व सृष्टी प्रकाशमान आहे, वेदांचा मुकुटमणि अशा भगवान वासुदेवाला ती नित्य आपल्या हृदयात आणि शिरोभागी सतत पाहात राहिली.

जो वासुदेव एक आहे, अव्यक्त आहे, ज्याला अंत नाही, ज्यामध्ये बदल होत नाही, जो सृष्टीच्या उत्पत् स्थिति आणि लयाला कारणीभूत आहे, त्या वासुदेवाला आपल्या हृदयात आणि शिरोभागी पाहणारे याज्ञवल्क्य आणि गार्गि अमर आहेत, चिरंजीव आहेत.

ह्या ग्रंथात एकूण १२ अध्याय आहेत व एकूण ४९६ श्लोक आहेत वेदवती गार्गी व याज्ञवल्क्य ह्यांच्यातील संवादात्मक ग्रंथ आहे.

अध्याय १ – योगशास्त्र, प्रवृत्तिमार्ग, निवृत्तिमार्ग, यम, नियम

अध्याय २ – नियमाचे दहा प्रकार

अध्याय ३ – आठ आसने, नाडीशुद्धी, प्राणायाम

अध्याय ४ – मानवी शरीर, पशुपक्ष्यांची शरीरे, कुण्डलिनी, दहा वायू

अध्याय ५ – नाडीशुद्धी

अध्याय ६ – प्राणायाम

अध्याय ७ – प्रत्याहार

अध्याय ८ – धारणा

अध्याय ९ – ध्यान

अध्याय १० व ११ – समाधी

अध्याय १२ – अष्टांगयोगाचे सार, प्राण, कुण्डलिनी, मोक्षप्राप्ती

योग याज्ञवल्क्यसंहिता समाप्त

वसिष्ठ संहिता– योगकाण्डम्

प्रथमोऽध्यायः

१. सर्वश्रेष्ठ वक्ता, त्रिकालज्ञ (भूत–भविष्य–वर्तमान जाणणारा) यांच्यामध्ये सर्वोत्तम, सर्व शास्त्रांचे मर्म जाणणाऱ्या, योगात पारंगत

२. सर्वप्राण्यांचे हितैषी, शान्त, सत्यनिष्ठ, श्रमरहित(प्रसन्न), सर्व जीवांमध्ये श्रेष्ठगुणी, दुस– यांच्या उपकारातच रत असणा–या,

३. जितेंद्रिय, जितक्रोध (ज्यांनी क्रोध जिंकला आहे असे), ब्रह्म जाणणारे, ब्राह्मणांना प्रिय, तपोवनात राहणारे, सौम्य, सतत अध्ययनरत.

४. ब्रह्म तसेच श्रेष्ठ ब्राह्मणांकडून सेवित, सदा धर्मरत, नियमपूर्वक पूर्वान्हिक कर्मांचे अनुष्ठान केलेले (टिप्पणी – ब्राह्मणांसाठी, पूर्वान्हिक क्रिया, प्रातःकालीन संध्यावन्दन) शरीर आणि मनाच्या शुद्धिसाठी अत्यावश्यक कर्म मानले गेले आहे. या कर्माला क्रियायोग, विशेषतः ईश्वरप्रणिधान असे म्हटले जाऊ शकते.

५. अत्यंत दयाळु पितामुनि (वसिष्ठ) यांना भूमिवर दण्डवत् घालून प्रणाम करून श्रद्धेने हात जोडून शक्तिने विचारले–

शक्तिने (वसिष्ठांना, पित्याला) विचारले

६.,७. सर्व शास्त्रांचे ज्ञाता, जीवमात्रांचे हितैषी, भगवन् मी मदांध बुद्धिचा, अनेक भितींनी युक्त, जन्म, मृत्यू, जरा इत्यादी अवस्थांनी युक्त, या बहुविध दुःखांनी भरलेल्या संसारातून कशा प्रकारे ज्ञान मिळवू आणि कसा मुक्त होईल.

८. वेदाभ्यासी पुत्र शक्तिद्वारा अशा प्रकारे प्रश्न विचारला गेल्यावर मुनि वसिष्ठ कृपादृष्टिने पाहात वाक्य बोलले –

वसिष्ठ म्हणाले–

९. बुद्धिमंतांमध्ये श्रेष्ठ, हे शक्ति, ऊठ, तुझे कल्याण असो, संसारापासून सोडवणारे, सुखकारी, सनातन (पारंपारिक) उपाय सांगतो.

१०. ब्रह्मज्ञांमध्ये श्रेष्ठ योगी भगवान वसिष्ठ, असे म्हणून जीवमात्रांच्या हृदयात असलेले, भगवान नारायणाचे गुणगान करीत बोलले–

११. संसाराचे मूळ कारण, योग्यांचे ध्येय, गुणरहित आनंद, अजर, सनातन, परमानन्द ईश्वर –

१२. सुस्थिर चित्त होऊन जगन्नाथ हृषीकेशाला प्रणाम करून, शक्तिला कृपादृष्टिने पाहात असे बोलले –

१३. हे गुरूभक्त, मुनिश्रेष्ठ, जितेन्द्रिय जे हे पूर्वी ब्रह्माने मुक्तिसाठी मला सांगितले होते ते तू ऐक –

१४,१५.एकदा पद्मासनात सुखाने बसलेले, चतुर्मुख, अविनाशी, जड–चेतनाचा स्त्रष्टा (निर्माता) भगवान ब्रह्मदेवाजवळ जाऊन मी स्तोत्रांनी स्तुती करून आणि प्रणाम करून, जे तू आज मला विचारलेस ते तेव्हा मी त्यांना विचारले होते.

१६. हे देवा! हे जगन्नाथा, हे उत्कृष्ट चतुर्मुखी, अनेक शास्त्रांमुळे विभ्रान्त होऊन, अस्थिर चित्ताने (सत्याच्या शोधार्थ) फिरत आहे.

१७. हे भगवन् पितामह, आनन्द, अजर, गूढ त्या अंतिम पदाला मी कसा प्राप्त करू ते मला सांगावे.

१८. मी असे बोलल्यावर लोकनायक, स्वयम्भू, संतुष्ट होऊन प्रसन्न चित्ताने मला पाहून, कृपापूर्वक बोलले.

१९. जीवमात्रांसाठी प्रवर्तक आणि निर्वतक हे दोन प्रकारचे मार्ग वेदांद्वारे सांगितले गेले आहेत. हे दोन्हीही कर्मात्मक समजावे.

२०. संसारात वर्णाश्रमीयांसाठी कामसंकल्पपूर्वक केलेले प्रवृत्तिचे कारण असल्याने निश्चितच प्रवर्तक होतात.

२१. सर्व कामनारहित आणि ज्ञानयुक्त कर्मानुष्ठान येणे – जाणे यापासून मुक्ति देणारे असल्यामुळे निवर्तक मार्ग म्हटले आहे.

२२. वेदांमध्ये मुनिंनी निवर्तक कर्माला बाह्य व आभ्यन्तर या दोन प्रकारचे सांगितले आहे – हे दोन्ही मोक्षाचे साधन आहेत.

२३. अशा प्रकारे वेद सम्मत साधनांनी संपन्न जी बाह्य प्रयोगात्मक क्रिया (असते) त्याला बाह्य (निवर्तक कर्म) समजावे. आत्म्यात बुद्धिद्वारा मानसिक रूपाने वेदोक्त (क्रिये) चे अनुपालन आभ्यन्तर म्हटले जाते.

२४. या दोन्हींमध्ये आभ्यन्तर कर्मानुष्ठान नित्यकर्म विधिपूर्वक ज्ञान आणि भक्तियुक्त होऊन करावीत. त्यामुळे सतत आनंद मिळतो.

२५. ज्ञानी हो की अज्ञानी जोपर्यंत शरीरात आहोत, तो पर्यंत वर्णाश्रमोक्त कर्मानुष्ठान मुक्तिसाठी अवश्य करावे.

२६. हे कर्मकाण्डाचे मूळ आहे आणि वास्तवात कर्मकाण्डही हेच आहे अशा प्रकारे तात्त्विक उपदेश करून स्वतः ब्रह्म योगनिष्ठ झाले.

२७. कारण की ज्ञानी आणि मुमुक्षुही कर्मानुष्ठानानेच कर्म करतात. त्यामुळे हे विप्रश्रेष्ठ, तूही त्या कर्माचे ज्ञानपूर्वक अनुष्ठान कर.

२८. वसिष्ठद्वारा सांगितलेल्या या गोष्टी सावधानपूर्वक ऐकून पुत्र शक्तिने नम्रतापूर्वक मुनिश्रेष्ठांना पुन्हा विचारले–

शक्ति म्हणाला –

२९. हे विप्रश्रेष्ठ, शास्त्रोक्त कर्मानुष्ठान तसेच ज्ञानपूर्वक कर्मानुष्ठान आपण मुक्तिचे साधन म्हणून सांगितले. हे प्रभो, या दोन्हींमध्ये ज्ञानाचे स्वरूप सांगावे –

३०. पुत्राने असे विचारल्यानंतर प्रसन्नचित्त वसिष्ठमुनि पुत्राला पाहून, ज्ञानाचे स्वरूप सांगू लागले –

वसिष्ठ म्हणाले –

३१. ज्ञानाला योगाचे स्वरूप समज आणि योग आत्म्याकडे घेऊन जातो. तो योग आठ अंगानी युक्त आहे, तसेच त्यालाच सर्वसामान्यांसाठी धर्म म्हटले जाते.

(टिप्पणी – वसिष्ठही पतंजलिंप्रमाणे योगाच्या आठही अंगांचा स्विकार करीत आहेत)

३२. जसे मी ऐकले आहे, जसे मी माझ्या बुद्धिनुसार समजलो आहे आणि तसेच ते अंग चांगल्या प्रकारे सांगतो.

हे निष्ठावान पुत्रा, एकाग्र चित्ताने ऐक .

३३. हे तपोधन शक्ति, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी हे सर्व योगाचे अंग सांगितले आहेत.

३४. यातील प्रारंभीचे चार बहिरंग आहेत तर नंतरचे चार अंतरंग आहेत.

३५. यम दहा प्रकारचे तसेच नियमही दहा प्रकारचे सांगितले आहेत, आणि सर्व आसनांमध्ये दहा आसने उत्तम सांगितली आहेत. पुत्रा, त्यातही मोक्षमार्गासाठी चार आसने उत्तम आहेत.

३६. प्राणायाम तीन प्रकारचे तसेच प्रत्याहार चार प्रकारचे सांगितले आहेत.

३७. धारणा पाच प्रकारच्या व ध्यान सहा प्रकारचे सांगितले आहेत. वेगवेगळ्या समस्थितीला ध्यान व अखंड समस्थितीला समाधि म्हणतात.

३८. अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, धृति, क्षमा, दया, आर्जव, मिताहार आणि शौच हे दहाच यम आहेत.

(टिप्पणी – पतंजलिंपेक्षा वेगळेपणाने वसिष्ठांनी दहा यम सांगितले आहेत. त्यांनी पतंजलिंच्या यमांच्या सूचीतून अपरिग्रह काढून सहा अजून जोडले आहेत आणि अशा प्रकारे दहा यम झाले.)

३९. कर्म, मन आणि वाणी ने सर्वदा जीवमात्राना पीडा न देणे म्हणजेच योगीजन अहिंसा असे म्हणतात.

४०. शास्त्रोक्त कर्म जर प्राणिमात्रांना पीडा देणारे नसतील तर ती अहिंसा आहे आणि जर पीडादायक कर्म शास्त्रोक्त असले तरी ती हिंसाच होय.

४१. प्राण्यांच्या हितासाठी न्यायानुसार जो प्रिय आणि अर्थपूर्ण बोलले जाते त्याला सत्य म्हणतात. हे मी तुला सत्य सांगत आहे.

४२. सर्व द्रव्यांमध्ये कृती, वाणी आणि मनाने निस्पृह राहणे याला तत्त्वदर्शी मुनींनी अस्तेय म्हटले आहे.

४३. सर्वदा जीवमात्रांमध्ये कृती, मन व वाणीने सर्वत्र मैथुनाचा त्याग म्हणजेच ब्रह्मचर्य म्हटले आहे.

४४. आणि गृहस्थाश्रमींसाठी शास्त्रानुसार ऋतुकालानंतर स्वपत्निशी समागम करणेही ब्रह्मचर्यच म्हटले आहे.

४५. गुरूसेवेत सदा रत राहणेही ब्रह्मचर्यच म्हटले आहे.

४६. अर्थहानी, स्वजनवियोग तसेच वैभव नष्ट होणे किंवा या सर्वांची प्राप्ती झाल्यावरही सर्व स्थितीमध्ये चित्त स्थिर ठेवणे यास धृति म्हणतात.

४७. प्रिय, अप्रिय सर्व जीवांमध्ये समभाव ठेवणे म्हणजेच क्षमा करणे होय. असे वेदवादी विद्वानांनी म्हटले आहे.

४८. दुसऱ्यांप्रति, स्वजन, मित्र यांच्याप्रति अथवा शत्रूंप्रति सदैव करूणाबुद्धि ठेवणे ही दयाच होय.

४९. शास्त्रांनी सांगितले आहे त्यात प्रवृत्ति आणि त्यापेक्षा जास्त असणे यापासून निवृत्ति मन, वाणी व क्रियेने एकवाक्यता राहिली तर त्यास आर्जव म्हणतात.

५०. संन्यास्यांसाठी आठ घास (ग्रास), वानप्रस्थांसाठी सोळा घास, गृहस्थि लोकांसाठी बत्तीस घास आणि ब्रह्मचाऱ्यांसाठी यथेष्ट (आवश्यकतेनुसार) भोजन. या व्यतिरिक्त लोकांना पूर्ण आहारापेक्षा कमी यास मिताहार म्हणतात.

(टिप्पणी – योगमार्गात पुढे जाण्यासाठी मिताहार एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण आणि आवश्यक साधन मानले आहे. जरी पतंजलिंच्या सूत्रांमध्ये एकही उल्लेख याबद्दल दिलेला नसला तरी नंतर हठयोगाने यावर अधिक भर दिला आहे. तसेच आपला आपला दृष्टिकोणातून याची व्याख्या दिली आहे. स्वामी चरणदास जे हठयोगाचे प्रमुख आचार्य आहेत. त्यांनी मिताहार चा अर्थाचा सारांशरूपाने आणि योग्य प्रकारे प्रस्तूत करण्याचा प्रयास केला आहे. क्षुधा मिटै नहि आलस आवै प्रत्येक व्यक्तिने तेवढ्याच मात्रेत भोजन करावे ज्यामुळे त्यांची भूक भागेल, आळस येणार नाही.

५१. शौच दोन प्रकारचे सांगितले आहेत १. बहिरंग आणि २. अन्तरंग .माती आणि जलाने बहिरंग तसेच मनाच्या शुद्धीला अंतरंग शौच म्हटले आहे. ही मनःशुद्धि धर्माचरण तसेच अध्यात्मविद्या याद्वारे प्राप्त आहे.

५२. तुझ्या भक्तिने प्रसन्न होऊन मी अहिंसा इत्यादी दहा यमांचे वर्णन केले .

५३. तप, संतोष, आस्तिकता, दान, ईश्वरपूजा, सिद्धान्तश्रवण, लज्जा, मति, जप आणि व्रत हे दहा नियम सांगितले आहेत. आता त्या प्रत्येकाचे स्वतंत्र वर्णन ऐका.

५४. कठोर चान्द्रायण इत्यादी व्रतांच्या द्वारे शास्त्रोक्त मार्गाने शरीराची शुद्धी यालाच तपांमध्ये उत्तम तत्त्व म्हटले आहे.

(टिप्पणी – कृच्छ्र–कठोर, चान्द्रायण व्रत)

५५. अनायासे लाभ स्थितीमध्ये ज्या माणसाचे मन संतुष्ट राहाते अशा बुद्धीलाच ऋषिगण सुखकारक संतोष म्हणतात.

५६. धर्म (कर्तव्य) आणि अधर्म(अकर्तव्य) मध्ये विश्वास ठेवणे हीच आस्तिकता आहे.

५७. न्यायाने मिळवलेले धनधान्य किंवा अन्य वस्तू श्रद्धापूर्वक गरजूंना दिले जाते त्याला दान म्हणतात.

५८. प्रसन्नचित्त तसेच भक्तिपूर्वक विष्णुंची शास्त्रोक्त पद्धतीने पूजा अर्चना करणे हेच ईश्वरपूजन आहे.

५९. अन्तःकरण क्रोधरहित होणे, वाणीने असत्य न बोलणे आणि शरीराने हिंसेपासून दूर रहाणे हे ईश्वरपूजनच आहे.

६०. वेदान्त चिंतनालाच सिद्धान्तश्रवण म्हटले आहे.

६१. आपआपल्या वैदिक शाखेचे अध्ययन, इतिहास पुराणाचे अध्ययन तसेच अन्य सद्ग्रंथांचे ही अध्ययन करणे सिद्धान्तश्रवण म्हटले जाते.

६२. वेदाचार आणि लोकाचारांमध्ये जे कर्म निंदित आहे, ते करण्याची लाज वाटणे यालाच ह्री म्हटले आहे.

६३. शास्त्रविहित सर्व कर्मांमध्ये निष्ठा आणि गुरूंच्या आज्ञे व्यतिरिक्तचे कर्मांचा त्याग करणे हीच मति होय.

६४. शास्त्रोक्त पद्धतीने मन्त्राचा अभ्यास करणे यालाच जप म्हटले आहे. जप तीन प्रकारचे सांगितले गेले आहे – उच्च, उपांशु आणि मानस

६५. मोठ्या आवाजात जप करणेपेक्षा हजार पटीने उपांशु जप चांगला असे सांगितले आहे. त्याहीपेक्षा हजार पटीने चांगला मानस जप.

६६. प्रसन्नचित्त गुरूंद्वारा पूर्व प्राप्त उपदेश आणि आज्ञेनुसार धर्म, अर्थ, काम यांच्या सिद्धीसाठी अनुष्ठान करणे म्हणजे व्रत होय.

६७. हे पुत्रा, आता आसनांचे वर्णन करतो. ते एकाग्रचित्त होऊन ऐक. स्वस्तिक, गोमुख, पद्म, वीर, सिंहासन, मयूर, कुक्कुट, कूर्म, भद्र आणि मुक्त हे दहा आसन सांगितले गेले आहेत. आता यांचे वेगवेगळे वर्णन करून सांगतो.

६८. घोटे आणि जांघ यांच्यामध्ये दोन्ही तळवे चांगल्या प्रकारे ठेवून तसेच शरीर सरळ ठेवून बसण्याला स्वस्तिकासन म्हणतात.

६९. किंवा आपल्या शीवनीजवळ दोन्ही पायाच्या घोट्याजवळ ठेवून ज्यास स्वस्तिकासन म्हणतात. या आसनाला सर्व पापांचा नाश करणारे समजतात.

७०. पाठीजवळ डावीकडे उजवा व उजवीकडे डावा (पाय) ठेवल्यानंतर गोमुखासन म्हटल्या जाते.

७१. हे विप्रेन्द्र, जांघांवर दोन्ही तळवे ठेवून डाव्या हाताने उजवा व उजव्या हाताने डावा अंगठा पकडून आसन केल्यास पद्मासन होते, जे सर्वांकडून पूजनीय म्हणजे करण्यासारखेच आहे.

७२. एका जांघेवर दुसरा पाय व दुस–या जांघेवर ठेऊन बसल्यास वीरासन होते.

७३.,७४,७५. दोन्ही घोटे अंडकोषाच्या खाली, शिवणीच्या दोन्ही भागात डाव्या भागात उजवा व उजव्या भागात डावा ठेवून हात गुडघ्यावर ठेवून बोटे पसरून आणि तोंड उघडून एकाग्र चित्ताने नासाग्रावर दृष्टि केंद्रित केल्यास योग्यांना सदा पूज्य असलेले सिंहासन होते.

७६,७७.दोन्ही हाताचे पंजे भूमीवर स्थापित करून नाभीच्या दोन्ही भागात चांगल्या प्रकारे हाताचे कोपरे टेकवून (त्यावर संपूर्ण शरीर तोलावयाचे आहे.) एकाच वेळी डोके व पाय दण्डासमान अधर उचलल्यास सर्व पापांचा नाश करणारे मयुरासन होते.

७८. पद्मासन घालून घोटा आणि जांघ यांच्या मधून हात घालून भूमीवर हाताचे पंजे टेकवून, सीट पूर्ण वर उचलणे हे कुक्कुटासन होईल.

७९. अण्डकोषाच्या खाली शीवणीच्या दोन्ही बाजूला दोन्ही घोटे ठेवा आणि जवळील पाय दोन्ही हातांनी पकडून स्थिर ठेवा. हे सर्व रोगांचा व विषाचा नाश करणारे भद्रासन होईल.

८०. पाय बाहेरच्या बाजूला आणि उलट करून, दोन्ही घोट्यांनी गुदद्वार दाबून एकाग्रचित्त होऊन राहावे. यालाच योगी लोक कूर्मासन म्हणतात.

८१. उजवा घोटा लिंगावर ठेवून आणि त्यावर दुसरा घोटा चांगल्याप्रकारे ठेवून मुक्तासन करावे.

८२. किंवा उजवा घोटा शीवणीच्या सूक्ष्म भागाला तसेच डावा घोटा उजव्या भागावर दाबून मुक्तासन करावे.

८३. यम, नियम, आसनाचा अभ्यास केल्यानंतर, नाडीशुद्धी केल्यानंतरच प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

८४. नाडीशुद्धीचा अभ्यास न करता प्राणायाम इत्यादी पुढील अभ्यास सर्व योगांगांचा अभ्यास करणाऱ्यांचे सर्व श्रम व्यर्थ जातात.

पहिला अध्याय समाप्त

अध्याय २ रा

शक्ति म्हणाला –

१. हे भगवन्, तात, देहधारण केलेल्यांची नाडीशुद्धी कोणत्या उपायाने होईल? नाडीशुद्धिची प्रक्रिया, विधीपूर्वक मला सांगावी.

२. नाड्यांची उत्पत्ती आणि रक्षणाची विधी काय आहे? कन्दाचे स्वरूप काय आहे? आणि (शरीरात) किती वायू असतात.

३. वायूंचे स्थान, त्यांचे वेगवेगळे कार्य तसेच हे मुनिश्रेष्ठ! देहधारी या शरीरात जे कांही जाणण्यासारखे आहे ते मला यथार्थ रूपाने सांगावे, आपल्यासारखा दुसरा ज्ञानी नाही.

४. शक्तिने अशा प्रकारे म्हणाल्यानंतर, वसिष्ठांनी आपल्या पुत्राकडे कृपादृष्टिने पाहून, त्याच्या सर्व प्रश्नांचे क्रमशः उत्तर देण्यास आरंभ केला.

५. हे द्विज, प्रत्येक जीवाचे शरीर आपल्या अंगुली (बोटाने), ९६ (शहाण्णव) अंगुळ मापाचे असते.

६. शरीराच्या मागच्या भागात दोन्ही बाजूला ३२ (बत्तीस) अस्थि असतात, आणि बहात्तर हजार नाड्या असतात.

७. प्राणवायु शरीरापासून १२ अंगुळापर्यंत किंवा त्यापेक्षा जास्त येणे जाणे करतो, म्हणून त्यास प्राण म्हटले जाते.

८. देहमध्यात तप्त स्वर्णाप्रमाणे ज्योतिर्मय स्थान आहे. ते मानवांमध्ये त्रिकोणात्मक, पशुंमध्ये चौकोनी आणि पक्ष्यांमध्ये गोलाकार असतो. हे मी तुला सत्य सांगतो.

९. त्यामध्ये अग्निची पातळ ज्योति सदा तेवत असते. तो देहमध्य देहामध्ये कुठे आहे? हे ऐकावयाची इच्छा आहे तर ऐक –

१०. गुदद्वाराच्या दोन अंगुळेवर आणि लिंगाच्या दोन अंगुळ खाली, या दोन्हींच्या मध्ये एक अंगुळ स्थानाला देहमध्य असे म्हणतात.

११. या शरीरात देहमध्यापासून नऊ अंगुळेवर चार अंगुळे उंच व चार अंगुळे पसरलेला कन्द आहे.

१२. अण्डाकृतीप्रमाणे तसेच त्वचेने व अस्थिंनी सुशोभित या कन्दाच्या मध्यभागाला नाभि म्हणतात. या नाभिपासून चक्र निर्माण होते.

१३. चक्राला बारा आरे असतात. त्यामुळेच देह आहे त्या स्थितीत राहतो या चक्रातच पुण्य –पापाने प्रेरित जीव फिरत राहातो.

१४. जसे तंतूंच्या जाळ्यामध्ये बसलेली माशी फिरत राहते. त्याप्रमाणे हा प्राण जीवाच्या या मूलचक्राच्या खाली फिरत राहातो.

१५. जीव सर्व शरीरांमध्ये सर्वदा प्राणाशी दृढ राहातो. त्या मूलचक्राच्या वर कुण्डलीचे स्थान आहे, जी नाभिच्या वर खाली इकडे तिकडे पसरलेली आहे.

१६. अष्ट प्रकृतिची, अकारापासून क्षकारापर्यंत (बीजाक्षरयुक्त), आठ पदरी गोल (आठ वेटोळे) असल्यामुळे तिला कुण्डली म्हणतात. आणि ती सुषुमणामध्ये वायूच्या प्रवाहाला रोकून सदा जसेच्या तशी कुण्डलाकारात पडून राहाते.

(टिप्पणी –अ आणि क्ष देवनागरी लिपिच्या प्रथम आणि अंतिम अक्षरे आहेत. या दोन्हींच्यामध्ये पूर्ण वर्णमाला येते. जी ज्ञानाची मूल स्त्रोत आहे. कुण्डली ही सुद्धा ज्ञानाची मूलस्त्रोत आहे म्हणून तिला अ ते क्ष मध्ये आहे म्हणण्याचे कारण)

१७. ती मुखावर राहून ब्रह्मद्वार झाकून टाकते. आणि योगाभ्यास काळात अपान वायुद्वारे अग्नितत्त्वासोबत जगते.

१८. सदा मध्यात राहाणारी, योग्यांच्या हृदयाकाशात विचरण करणारी आणि हृदयाकाशात अतितेजस्वी नागाप्रमाणे भासणारी, हवा जशी आपला मित्र अग्निच्या सहाय्याने तीव्र गती चालते, तशीच ती सुषुम्णा मार्गातून प्रवाहित होते.

१९. कन्दाच्या मध्यात असलेली नाडी सुषुम्णा मार्गातून प्रवाहित होते. या नाडीरूपी चक्राच्या चारी बाजूला सर्व नाड्या राहतात.

२०. हे पुत्र, सर्व नाड्यांमध्ये चौदा नाड्या मुख्य आहेत.

२१. त्या आहेत. – सुषुम्णा, इडा त्यानंतर पिंगला, सरस्वती,

२२. कुहू, वारणा, सातवी यशस्विनी, पूषा, पयस्विनी आणि दहावी शंखिनी.

२३. गान्धारी, हस्तिजिह्वा, विश्वोदरा आणि अलम्बुषा या चौदा (नाड्या) सर्वांमध्ये मुख्य.

२४. त्यांतही तीन नाड्या सर्व प्रमुख आणि तिन्हीतील एक मोक्षमार्गासाठी सर्वोत्तम मानली गेली आहे. ती तेजस्विनी सुषुम्णा विश्व (शरीराला) आधारभूत रूपात राहाते.

२५. हे पुत्रा, कन्दाच्या मध्यात सुषुम्णा चांगल्या प्रकारे आहे. ती पाठीचे अस्थि, पाठीचा कणा, याबरोबरच मस्तकापर्यंत जाते.

२६. ब्रह्मरन्ध्रात असलेली सुषुम्णा मोक्षमार्गाकडे घेऊन जाणारी म्हणून ओळखली जाते. ती सुषुम्णा सूक्ष्म, अव्यक्त तसेच वैष्णवी (विष्णुतत्त्व युक्त) म्हटली गेली आहे.

२७. तिच्या डावीकडे इडा व उजव्या बाजूला पिंगला आहे.

२८. इडा आणि पिंगलेत क्रमशः चन्द्र तत्त्व आणि सूर्य तत्त्व असते. इडेमध्ये चन्द्र आणि पिंगलेत सूर्य म्हटले आहे.

२९. चन्द्र तामस समजला जातो आणि सूर्य राजस म्हटल्या जाते. आणि ते दोघेही रात्र–दिवस रूपाने संपूर्ण काल (समय) चे (नियामक आहेत) नियंत्रण करतात.

३०. त्यात गुप्तगोष्ट ही आहे की, सुषुम्णा काळाला खाणारी आहे.

(टिप्पणी– कुंभकाच्या अभ्यासाच्या वेळी अन्तःस्थित वायू सुषुम्णेत प्रवेश करतो व तेथे राहतो. त्या विशिष्ट काळात, ज्यात प्राणवायु तेथे राहातो. सुषुम्णा निघून जाते. अर्थात अशा साधकावर त्याक्षणी समय/ काळाच्या प्रभाव पडत नाही. म्हणून सुषुम्णेला काळाची भोक्तृ म्हटले आहे.)

३१. सरस्वती व कुहू (नाड्या) सुषुम्णेच्या दोन्ही बाजूस राहतात, गान्धारी आणि हस्तिजिह्वा इडेच्या मागे व पुढे राहतात. पूषा आणि यशस्विनी पिंगलेच्या मागे व पुढे राहतात.

३२. कुहू आणि हस्तिजिह्वा यांच्यामध्ये विश्वोदरा राहते. यशस्विनी आणि कुहू यांच्यामध्ये वारणा स्थित आहे.

३३. पूषा आणि सरस्वतिच्यामध्ये पयस्विनी राहते आणि गान्धारी तसेच सरस्वती यांच्यामध्ये यशस्विनी स्थित आहे.

३४. हे विप्रश्रेष्ठ! अलम्बुषा कन्दमध्यच्या खाली राहाते. सुषुम्णेच्या पूर्वभागात लिंगापर्यंत कुहू नाडी जाते.

३५. वारणा नाडी शरीरात खाली आणि वर तसेच (उजव्या भागात) सर्वत्र पसरलेली असते. यशस्विनी उजव्या भागात व पायाच्या अंगठ्यापर्यंत पसरलेली असते.

३६. हे पुत्र, उजव्या भागात वरच्या भागात नासिकेपर्यंत जाणारी जी नाडी आहे. तिला पिंगला म्हणतात. आणि तिच्या उजव्या भागात पिंगलेच्या मागे डोळ्यांपर्यंत जाणारी पूषा नावाची नाडी आहे.

३७. हे विप्रश्रेष्ठ, तिच्या (पूषेच्या) उजव्या भागात कानापर्यंत जाणारी जी नाडी आहे तिला पयस्विनी तसेच वरून जिव्हेपर्यंत जाणाऱ्या नाडीला सरस्वति म्हणतात.

३८. हे विप्रश्रेष्ठ वरच्या बाजूला डाव्या कानापर्यंत येणारी नाडी शंखिनी तसेच इडेच्या मागून जाणारी नाडी गान्धारी आहे जी डाव्या डोळ्यापर्यंत जाते.

३९. डाव्या नासिकेपर्यंत इडा व उजव्या भागापर्यंत पिंगला म्हटले आहे. डाव्या भागात जया आणि पूषा दोन्ही आहेत हे जाणावे. आणि उजव्या भागातच उजव्या पायाच्या अंगठ्याच्या शेवटपर्यंत जाणारी नाडी हस्तिजिव्हा म्हटले आहे.

४०. उजव्या भागात पसरणारी नाडी विश्वोदरा म्हटले आहे, गुदामूलाच्या खालीपर्यंत उजव्या भागात अलम्बुषा म्हणतात.

४१. यापासून अन्य नाड्यांची उत्पत्ति होते. आणखीही पुष्कळश्या नाड्या निघतात. ज्याप्रमाणे पिंपळपानावर आणि मुख्य शिर व उपशिरा असतात. तसे सर्वच नाड्यांमधून उपशिराही निघतात हे असे समजावे.

(टिप्पणी – या श्लोकात अश्वत्थदलाची उपमा दिली गेली आहे. आमच्या विचारानुसार दलाच्या ऐवजी अश्वत्थमूल शद्बाचा उपयोग करणे जास्त बरोबर व सार्थ वाटते, कारण की कन्दमूळातूनच सर्व नाड्या निघून पूर्ण शरीरात पसरलेल्या असतात. जश्या अश्वत्थाचे मूळ पसरून मोठे क्षेत्र व्यापते.)

४२. प्राण अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त आणि धनंजय

४३. हे दहा वायू सर्व नाड्यांमध्ये फिरत असतात. यातील प्राणादि पाच वायू मुख्य मानले आहेत.

४४. त्यातही कन्दाच्या खालच्या भागात राहून मुख्यतः प्राण, मुख, नासिका, हृदय आणि नाभिमंडलपर्यंत संचरण करीत असतात. ते प्राण वरील सर्व स्थानांमध्ये आणि पायाच्या अंगठ्यापर्यंतही जातात.

४५. अपानवायू लिंग, गुदद्वार, मांडी, अंडकोष, गुडघे, जांघा, कंबर आणि नाभिमूलात राहतात.

४६. व्यानवायू कान व डोळ्याच्या मध्यात, मानेच्या अस्थिंमध्ये, दोन्ही घोट्यांमध्ये, नाकात, मानेत, डोळ्यात इतक्या स्थानांमध्ये राहतो.

४७. उदानवायू शरीरातील सर्व जोडांमध्ये (सन्धिमध्ये) राहातो. पायांमध्ये व हातातही राहातो.

४८. समानवायु सदा देहात व्यवस्थित रूपात व्याप्त राहातो. आणि जठराग्नि कडून खाल्ले गेलेले सर्व अन्नरस सर्व अवयवांना पोहोचवण्याचे काम करतो.

४९. बहात्तर हजार नाड्यांमधून फिरणारा हा एकमेव वायूही सर्व शरीरभर व्यापून राहिला आहे.

५०. नागादि पाच वायु – त्वचा, अस्थि इत्यादींमध्ये राहातो.

५१. प्राणाचे कार्य श्वास–प्रश्वास इत्यादी म्हटले जाते. अपानवायूचे कार्य मलमूत्रादि विसर्जन घेणे, सोडणे ह्या क्रिया व्यान वायूच्या आहेत असे म्हटले आहे.

५२. शरीराचे उत्थान इत्यादि उदान वायूची कार्ये आहेत. आणि शरीराचे पोषण करणे समान वायूची क्रिया म्हटले आहे.

५३. ढेकर देणे इत्यादी नागवायूची क्रिया आहे, पापण्यांची उघडझाप इत्यादी कूर्मवायुमुळे होणाऱ्या क्रिया आहेत. शिंका येणे वगैरे कृकर वायूमुळे घडते.

५४. हे विप्रश्रेष्ठ, जाम्भई देणे हे देवदत्त वायूचे कार्य आहे, शुष्कता हे धनंजय वायूचे कार्य आहे, अशा प्रकारे सर्व (वायूंच्या) क्रिया सांगितल्या आहेत.

५५. अश्याप्रकारे प्रयत्नपूर्वक (शरीरातील) नाड्यांचे स्थान आणि वायूंचे स्थान समजून घेऊन नाडीशोधन केले पाहिजे.

५६. अशा प्रकारे शास्त्रोक्त (नित्य) कर्म करीत, निरिच्छ, कामनारहित होऊन यम – नियमादि गुणांनी पूर्ण होऊन, सर्व प्रकारचा संग सोडून

५७. तेव्हा फल, मूल, जलादिंनी भरलेले तपोवनात जाऊन तेथे मनोरम आणि पवित्र स्थानात, नदीकिनारी किंवा देवालयात –

५८. सर्व प्रकारांनी सुरक्षित सुंदर मठ बनवून, त्रिकाल स्नान करीत पवित्र होऊन, स्थिर चित्त व्हावे.

५९. मंत्रांचा न्यास विधिने शरीर स्थिर करून, सदैव शुभ्र भस्म लावून, कोमल आसनावर कुश अथवा मृगचर्म ठेवून

६०. फल, मूल, जलादिंनी विघ्ननिवारक गणपतिची चांगल्या प्रकारे पूजा करून इष्टदेवता व सद्गुरूंना वंदन करून तेथे आसनांना प्रारंभ करावा.

६१. स्वतः (साधकाने) पूर्वाभिमुख अथवा उत्तराभिमुख होऊन पद्मासनात डोके, मान, पूर्ण शरीर एका सरळ रेषेत ठेवून, मुख बंद करून सुस्थिर बसावे.

६२. उजवा हात नाकावर लावून नाकाच्या टोकावर चंद्रासह पसरलेल्या चांदण्यांची कल्पना करावी.

६३. सप्तम (य, र, ल, व) वर्गाच्या चौथे व ला अनुस्वारयुक्त वं करून, मनोयुक्त (आन्तरिक नेत्रांनी बिंदूमध्ये पाहात)

६४. इडा (डाव्या) नाडीद्वारे बाहेरच्या वायूचा बारा मात्रांचा पूरक करावा, त्यानंतर ज्वालांनी युक्त अग्निचे ध्यान पूर्ववत करावे.

६५. र ला बिन्दुयुक्त करून (रं) अग्निमंडलामध्ये त्याचे चिंतन करत करत, पिंगलेद्वारा हळूहळू रेचक केला पाहिजे.

६६. त्यानंतर उजवी नाडी पिंगलाद्वारा प्राणाचे पूरक करून बुद्धिमान योगीयांनी तेव्हा इडा नाडीद्वारा हळूहळू रेचक करावा.

६७. तीन चार वर्षे अथवा तीन चार महिने अशा प्रकारे दररोज त्रिकाली छत्तीस वेळा प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करावा.

६८.,६९.यामुळे नाडीशुद्धिसूचक वेगवेगळे चिन्ह दिसू लागतात, जसे की शरीर हलके होणे, कान्ति तेजस्वी होणे, जठराग्नि वाढणे, नाद अभिव्यक्त होतात हे सर्व चिन्ह नाडीशुद्धिचे सूचक आहेत. हे सर्व चिन्ह दिसेपर्यंत अशा प्रकारचा अभ्यास करीत राहावा.

अशा प्रकारे वसिष्ठसंहितेतील योगकाण्डाचा द्वितीय अध्याय संपूर्ण झाला.

अध्याय ३ रा

वसिष्ठ म्हणाले

१. आता मी ओंकारयुक्त प्राणायामाचे वर्णन करतो. हे निष्ठावान पुत्रा, एकाग्रचित्त होऊन ऐक.

२. प्राण आणि अपान यांच्या योग्य संयोगास प्राणायाम म्हणतात. रेचक –पूरक–कुम्भक या तिन्हींना मिळून प्राणायाम म्हणतात.

३. हे रेचक, पूरक आणि कुम्भक अनुक्रमे तीन अक्षरांनी युक्त आहेत. तेच तीन अक्षर ओंकार म्हटले जातात आणि त्यालाच प्राणायाम म्हणतात.

(टिप्पणी– अ, उ, म याला वर्णत्रय ओळखले जाते. हेच तीन वर्ण सम्पूर्ण देवनागरी लिपिचे प्रतिनिधी आहेत.)

४. ज्यांना वेदांमध्ये स्वर म्हटले आहे. उपनिषदांमध्ये जे आधारभूत आहे, तो अ आणि उ क्रमशः सृजन आणि धारण करणारे तसेच अंतिम मकार उपसंहार (लय) करणरा आहे. (टिप्पणी –येथे अ आणि उ क्रमशः पूरक आणि कुम्भक तसेच म रेचकासाठी उपयुक्त झाला आहे.)

५. यात अकार स्वरूपाची लालवर्णाची, हंसवाहिनी, गायत्री नावाने ओळखली जाते. जिने हातात दण्ड धारण केलेला आहे, बाला (सोळा वर्षांची सती आहे.)

६. आणि यात उकार स्वरूपाची शुक्लवर्णाची, गरूडवाहिनी युवती (तीस वर्षीय) चक्रधारिणी देवता आहे.

७. मकार स्वरूपाची, त्रिलोचना, शुक्लांगी, शूलहस्ता, वृषभवाहिनी, वृद्धा, सावित्रीदेवी असे म्हटले आहे. आणि ही सरस्वती, माहेश्वरी, पश्चिमा नावानेही ओळखली जाते.

८. हे तीन अक्षरच तीन कारण सांगितले गेले आहेत आणि तिन्हींचे मूल कारण जे सर्वांचे कारण आहे तोच कारण आभास्वरूप ब्रह्मच येथेही कारण आहे.

९. विद्वान लोक त्या ओंकाराला एकाक्षर प्रणव ज्योति म्हणतात. असे समजून ओंकारयुक्त रेचक, पूरक, कुम्भक या तिन्हींचा विधिपूर्वक प्राणायाम केला पाहिजे.

१०. सोळा मात्रांपर्यंत हळू हळू इडा नाडीद्वारा अकार चे स्मरण करीत बाहेरून वायु खेचून विद्वान लोक उदर भरून घेतात.

११. त्यानंतर चौसष्ट (६४) मात्रेने भरलेल्या वायुला धारण (कुंभक) करावा. आणि तेथेही उकार स्वरूपाचे स्मरण करीत ओंकाराचा जप केला पाहिजे. अथवा अशा प्रकारे जेव्हापर्यंत कुम्भक करू शकता तोपर्यंत जपयुक्त धारण करावा.

१२. त्यानंतर हे पुत्रा बाहेरील हवा भरलेला प्राणाला पुन्हा बत्तीस मात्राने हळू हळू पिंगले द्वारा सोडले पाहिजे.

१३. तेथे एकाग्रचित्ताने ओंकाराचा अंतिम अक्षर (म) चे ध्यान केले पाहिजे. हाच प्राणायाम होतो. याचा पुन्हा पुन्हा अभ्यास करावा.

१४. तेव्हा सोळा मात्राने पिंगला द्वारे पूरक करावा (हवा आत घ्यावी) आणि येथेही अकार स्वरूपाचे एकाग्रचित्ताने स्मरण करावे.

१५. पुनः चौसष्ट मात्रापर्यंत पूरक केलेला प्राण धारण करावे. तेथे उकार मूर्तीचे स्मरण करीत एकाग्रचित्ताने जप करावा.

१६. त्यानंतर धारण केलेले बाहेरच्या वायूरूप प्राणाला (अशाप्रकारे) सोडावे, जोपर्यंत होऊ शकेल तितके धारण केल्यानंतर पूर्ववत मकार मूर्तिचे येथेही स्मरण करीत विद्वान साधक इडेद्वारा वायु सोडावा.

१७. अशा प्रकारे पुनः पुनः इडेद्वारे पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे प्रतिदिन प्राणायाम केला पाहिजे.

१८. प्राणायामालाच सर्वस्व समजून प्राणायामाचा अभ्यास प्रतिदिन करणा–या सर्व साधकांची एक महिन्यात भ्रूणहत्या सारख्या पापापासून मुक्ति होते.

१९. जे प्राणायाम करून पवित्र होतात त्यांना परमगति मिळते. नरकातूनही मुक्तता करणारा प्राणायामाशिवाय कोणी नाही.

२०. संसार सागरात बुडलेल्यांना प्राणायाम हाच तारक आहे.

२१. पोट बाहेरच्या हवेने भरणे याला पूरक म्हणतात. भरलेल्या कुंभाप्रमाणे पोटात वायुधारण करण्याने कुम्भक होतो.

२२. ज्या प्राणायामात घाम खूप येतो तो अधम प्राणायाम, कम्प उत्पन्न करणारा प्राणायाम मध्यम तसेच, जो प्राणायाम शरीराला अधर वर उचलणारा प्राणायाम उत्तम प्राणायाम म्हणतात. (टिप्पणी – येथे अधम, मध्यम आणि उत्तम अनुक्रमे पहिली, दुसरी व तिसरी अवस्था याचे द्योतक आहे. ज्याचा क्रमाने साधकाला प्राणायामाचे अभ्यासावेळी अनुभव येतात. जे प्राणायामाचा अभ्यास करतात, त्यांना वरील प्रत्येक अनुभव क्रमशः मिळतो. म्हणून याला अधम (कनिष्ठ), मध्यम आणि उत्तम म्हटले आहे. पुढील श्लोकामध्ये हीच गोष्ट स्पष्ट केली आहे.)

२३. जोपर्यंत उत्तम प्राणायाम सिद्ध होत नाही तोपर्यंत कनिष्ठ व मध्यम प्राणायामाचा अभ्यास करीत राहावा. हे पुत्र, उत्तम प्राणायाम सिद्ध झाल्याने योगी सुख प्राप्त करतो.

२४. असा अभ्यास होण्याने देहात प्राणाचा लय होतो. त्याहीपेक्षा अधिक आसनात स्थिर बसल्यानंतर देह अधर वर उठत असल्याचा अनुभव येतो.

२५,२६. अशा साधकाचा श्वास–प्रश्वास हे काही राहात नाही. जरी शरीरात स्वाभाविक रूपाने दोन्ही राहातात, परंतु उत्तम प्राणायामामुळे दोन्ही शांत होतात. दोन्ही शांत झाल्यामुळे केवल कुंभक करण्यास समर्थ होतात.

२७. रेचक व पूरकाशिवाय सुखपूर्वक जो वायू धारण होतो, तो प्राणायाम केवल कुम्भक प्राणायाम म्हटले जाते.

२८. रेचक आणि पूरक जो (कुंभक) केल्या जातो तोच सहित कुम्भक आहे म्हणून सहित आणि केवल कुम्भकाचा नित्य अभ्यास करावा.

२९. जोपर्यंत केवल कुम्भकाची प्राप्ती होईपर्यंत सहितचा अभ्यास करावा.

३०. रेचक पूरकाविना जेव्हा केवल कुम्भकाची प्राप्ती होते, तेव्हा हे पुत्रा, त्याला त्रैलोक्यात काहीही दुर्लभ नाही. त्याला मनाप्रमाणे इच्छित लगेच मिळते. तसेच वृद्धत्व नष्ट होते.

३१. तुला हे मकार नावाने, मृत्युला दूर करणारा, महामार्ग मी सांगितला. या कुम्भक प्राणायामाने नादाची उत्पत्ती होते.

३२. शरीरात प्राणादिचे धारण करणे प्राणनिरोध (प्राणायाम) म्हटले जाते. मृत्यूला सर्वथा दूर करणारा हा प्राणावर विजय मिळवण्याचा उपाय आहे.

३३. या व्यतिरिक्त प्राणाला वश करण्याचा आणखी एक वास्तविक उपाय सांगतो.

३४. बाहेरून वायु आत घेत घेत पूरक करून उदरस्थ प्राणाला पायाचे अंगठे, नाभि आणि नासाग्रात धारण केल्याने प्राण वश केले जाऊ शकतात.

३५. आसन लावूनही अशा प्रकारे वायुला वश करणे संभव आहे.

३६. योग्यांनी इंद्रियांना विषयांपासून प्रयत्नपूर्वक नियंत्रित करून आयुष्याला विघातक अपान वायूला, वरच्या बाजूला खेचून वह्निमंडलात रोकून आणि तेथेच वायु धारण करावा.

३७.,३८. दोन्ही हातांनी कान आदि इन्द्रिये बंद करा. दोन्ही अंगठ्यांनी दोन्ही कान, दोन्ही तर्जनींनी दोन्ही डोळे आणि दोन्ही मध्यमांनी दोन्ही नाकपुड्या यथाशक्ति बंद करून ठेवावे. यामुळे स्फटिक मण्याप्रमाणे स्वच्छ नादाचा आविर्भाव होतो.

३९. सुषुम्णेच्या ब्रह्मद्वारात कमलनालाच्या मध्यतन्तू सदृश वीणादण्डासमान मस्तकापर्यंत गेलेला नाद आहे.

४०. प्रारंभी शंखध्वनिसमान, मध्यात मेघध्वनिसमान, नंतर इंद्रियांबरोबर मनोयुक्त वायु जेव्हा सुषुम्णेत प्रविष्ट होतो, तेव्हा ब्रह्मरंध्रात पोहचून पहाडावरून पडणाऱ्या प्रवाहा समान तो नाद उत्पन्न होतो.

४१. तेव्हा त्यामुळे वायु वश होतो आणि योगी आनन्द प्राप्त करतो. काही दुसरे समबुद्धि योगी येथे असे म्हणतात.

४२., ४३. रेचक पूरकशिवाय प्राणायामाच्या अभ्यासाने पवित्र होऊन उजव्या घोट्याने अण्डकोषाच्या खाली शीवणीच्या सूक्ष्म नसेला दाबून ठेवावे. आता उजव्या घोट्यावर डाव्या घोटा ठेवून जांघ आणि मांडी मध्यात निश्चयाने छिद्ररहित आसन बांधावे / घालावे.

(टिप्पणी – येथे वसिष्ठांनी आसनाची सोपी कृती दिली आहे, परंतु त्याचे विशिष्ट नाव दिलेले नाही. याच पुस्तकात अध्याय १ मध्ये ६८ व ६९ व्या श्लोकात याचे नाव स्वस्तिकासन आहे हे समजते.

श्लोक – जानूर्वोरन्तरं सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायस्तथासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ।।३.६८।।
सीवन्यामात्मनः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः।
एतद्वा स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाशनम् ।।३.६९।।

४४. मान, मस्तक, खांदे, पाठ आणि पोट यांना सरलावस्थेत ठेवावे आणि दोन्ही डोळ्यांनी (वर ठेवलेले) घोट्याकडे पाहावे.

४५. एकांतात आसनावर बसून जितेंद्रिय योग्याने अत्यंत धैर्यपूर्वक मनाने ओंकाराचे उच्चारण करावे.

४६. यामुळे आयुष्याला घातक प्राण (अपान) वायू अग्निमंडलात पोहचून तेथेच अग्निबरोबर स्थिर राहतो.

४७. जोपर्यंत अग्नि आपल्याला वश होत नाही तेव्हापर्यंत अस्थिर चित्त असणाऱ्यांनी अशा प्रकारे अभ्यास करावा. तेव्हा त्या प्राणाला हळूहळू अग्निमंडलाच्यावर घेऊन जावे.

४८. आणि दोन्ही डोळ्यांनी नाभिकडे पाहात मनात ओंकार जप कारावा. कारण की या कन्दनाभिच्या खाली विश्वरूप प्राण निवास करतो.

४९, ५०. त्यात मनोलय होईपर्यंत अशा प्रकारचा अभ्यास करावा. अशा प्रकारे नाभिच्या मध्यात धारण केल्यास वायु कुण्डलीकडे जातो आणि अग्निही तेथे प्रज्वलित होतो, तेव्हा तो नाग (कुण्डलिनी) शक्ति वायुयुक्त अग्निने जागृत होतो, यात शंका नाही.

५१. त्या नागाचे जागते आणि चालू लागणे यामुळे सुषुम्नेमध्ये ब्रह्मरंध्रात ओंकाराचे ध्यान करत, त्यात वायुला वर वर चढवले पाहिजे.

५२. एकाग्रतेने त्या ज्योतिर्मय वायुला मस्तकात चढवले पाहिजे. हे विप्रेन्द्र, त्या ज्योतिर्मय प्राणाला सावधानतेने मस्तकापर्यंत आकाशात स्थिर केले पाहिजे.

५३. या प्राणानेही परिपूर्ण मस्तकावकाशात सर्वांगपूर्ण आत्मा सदा प्रकाशमान राहतो, जसा आकाशात सूर्य.

५४., ५५. अशा प्रकारे चांगला अभ्यास करत असताना जर शरीर सोडण्याची इच्छा झाली तर ईश्वररूप एकाक्षर ओंकाराचे ध्यान करीत, चित्ताद्वारे मस्तकाकाशात ब्रह्मरन्ध्राला वायुबरोबर वेध/ भेद करून सर्वत्र भरलेला आकाशातील महाप्राणात सोडले पाहिजे.

५६. देहाव्यतिरिक्त विश्वरूप प्राण जो निरालम्ब, नित्य, ध्रुव, परमपद आकाश, परमानन्द स्वरूप आहे. त्यात आपल्या आत्म्याला बुद्धीपूर्वक लीन केले पाहिजे. हे पुत्रा, यात तो ब्रह्मस्वरूपच होऊन जातो. आणि पुन्हा जन्म घेत नाही.

५७. हे तपोधन! या चार योगांगाचे निरूपण केले गेले. आता प्रत्याहार इत्यादी चार आन्तरिक योगांगे ऐक.

प्रत्याहार

५८. विषयांमध्ये स्वाभाविकपणे वावरणाऱ्या इंद्रियांना प्रयत्नपूर्वक, बलपूर्वक मागे आणणे याला प्रत्याहार म्हणतात.

५९. जे काही दिसते, त्या सर्वांना आत्म्यासमान आत्म्यातच पाहावे याला महात्मा योग्यांनी प्रत्याहार म्हटले आहे.

६०. शरीरधारण केलेल्यांसाठी जे विहित नित्यकर्म आहे, त्यांचे बाह्यसाधनांशिवाय मनानेच आत्म्यात अनुष्ठान करणे, ते योगाचे उत्तम साधनही प्रत्याहार होतो.

६१. अभ्यासास लागलेले योगी सदा त्या प्रत्याहाराची प्रशंसा करतात, ज्यात अठरा मर्म स्थानात वायुला स्थिर करणे, नंतर एक एका स्थानावरून योग्य रीतीने वायूला ओढून न्यावे लागते, तो उत्तम प्रत्याहार होय.

(टिप्पणी – पुढील तेरा श्लोकांमध्ये वसिष्ठांनी अठरा मर्मस्थाने तसेच त्यांच्या स्थितीचे वेगवेगळे (स्वतंत्र) वर्णन केले आहे.)

मर्मस्थानांचे वर्णन

६२. दोन्ही पायांचे अंगठे, दोन्हीं घोटे, जाघांचे मध्य, दोन्ही चिति (दोन्ही घोट्यांचा खालचा भाग) यांचे मूल, दोन्ही घोटे आणि दोन्ही माड्यांचे मध्य –

६३. हे पुत्रा, त्यानंतर गुदद्वाराचे मूल, देहमध्य, लिंग, नाभि , हृदय आणि कण्ठकूप

६४. तालूमूल, नासामूल, दोन्ही डोळ्यांचे मध्यबिन्दु, दोन्ही भुवयांचा मध्य, मस्तक आणि मूर्धा – पुत्रा, हे यांना मर्मस्थाने म्हणतात. हे मुनिश्रेष्ठा आता त्यांचे स्वतंत्र –स्वतंत्र प्रमाण ऐक

६५. पायाचा अंगठा आणि पावले या स्थानांमध्ये कांही अंतर नाही.. पायाचा तळव्यापासून घोट्यापर्यंत साडेचार अंगुल आहे.

६६. चवड्या पासून जांघेचा मध्य दहा अंगुल, जांघेचा मध्य ते चितिमूल पर्यंत अकरा अंगुल आहे.

६७. हे मुनिश्रेष्ठ! चितिमूलापासून गुडघ्यापर्यंत अडीच अंगुल आणि हे मुनिश्वर गुडघ्यापासून मांडीच्या मध्यापर्यंत नऊ अंगुळे आहे.

६८. हे वत्स मांडीच्या मध्यापासून गुदद्वाराच्या मूळापर्यंत नऊ अंगुळे आणि गुदामूळ ते देहमध्यपर्यंत अडीच अंगुळे आहेत.

६९. त्याप्रमाणेच देहमध्यापासून जननसंस्थेप्रमाणे अडीच अंगुळे व जननसंस्थेपासून नाभिपर्यंत साडेदहा अंगुळे समजावे.

७०. हे द्विजोत्तमा, नाभिपासून चौदा अंगुळ हृदयमध्य आहे. त्याप्रमाणेच हृदयमध्यापासून कण्ठकूपापर्यंत सहा अंगुळे आहेत.

७१. कण्ठकूपापासून जिव्हा मुळ पर्यंत चार अंगुळे आणि जिव्हामूळ ते नासामूळ चार अंगुळे आहेत.

७२. नासामूलापासून नेत्रस्थान अर्धा अंगुळ आहे आणि नेत्रस्थानापासून आपल्या भ्रूमध्यात अर्धा अंगुळे जाणावे.

७३. भ्रूमध्यातून वर कपाळापर्यंत तीन अंगुळे आणि कपाळापासून मस्तकापर्यंत (व्योमस्थानापर्यंत) तीन अंगुळे आहेत.

७४. या स्थानांवरून मनाने वायूला खेचून, एका -एका स्थानावर क्रमशः दुस-या स्थानावर आणून स्थिर करीत जाणे हा उत्तम प्रत्याहार आहे.

७५. विधिपूर्वक जो विद्वान अशा प्रकारे प्रत्याहार करतो, तो योग प्राप्त करतो आणि तोच ब्रह्मपदाला जाणतो, त्यानंतर पुन्हा परत (मागे) फिरत नाही.

अशा प्रकारे वसिष्ठसंहिता योगकाण्डाचा तृतीय अध्याय समाप्त झाला.

अध्याय ४ था

वसिष्ठ म्हणाले

१. मी पाच धारणांचे यथार्थ निरूपण करतो. हे निष्ठावान पुत्रा, एकाग्रचित्त होऊन ऐक–

२. योगशास्त्राचे ज्ञाता योगी लोक यम इत्यादी गुणांनी युक्त आपल्यात मनाची स्थिरता धारण करतात.

३. हृदयात अन्तराकाशाबरोबर बाह्याकाशाचे चितंन करावे, यालाच धारणा म्हटले आहे. आणि त्यामुळे योगी (आन्तरिक) आकाशविहारी बनू शकतो.

४. पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाश यात पाच बीज वर्णांचे (ल, व, र, य, ह) चिंतन करणे यालाच धारणा म्हटले आहे.

५. त्यातही पाच देवतांचे चिंतन करणे यालाही धारणा म्हणतात.

६. पावलापासून गुडघ्यापर्यंत पृथ्वीचे स्थान म्हटले आहे. गुडघ्यापासून गुदापर्यंत जलाचे स्थान म्हणतात. गुदापासून हृदयापर्यंत तेज स्थान म्हणतात.

७. हृदयमध्य ते भुवयांच्या मध्यात वायूचे स्थान म्हटले आहे. आणि भुवयांच्या मध्य ते कपालापर्यंत आकाशाचे स्थान मानले आहे.

८. यामध्ये योग्यांनी पृथ्वी स्थानावर लकाराची धारणा करावी, जलस्थानावर वकार ची धारणा करावी, तेजाच्या स्थानावर रकार ची धारणा करावी. वायुच्या स्थानात यकार ची धारणा करावी. आणि आकाशाच्या स्थानात हकाराची धारणा करावी.

९. विद्वान योगीयांनी पृथ्वीच्या स्थानी पितामह ब्रह्मदेवाची धारणा करावी. जलाच्या जागी विष्णु देवतेची, अग्नि स्थानात रूद्राची, वायुस्थानात महत्तत्त्वाची तसेच आकाशाच्या स्थानी अव्यक्त परमात्माची धारणा करावी.

१०. लकार आणि ब्रह्मदेवता यांच्या बरोबरच प्राणवायुला पृथ्वीस्थानात घेऊन जाऊन पाच घटिका (दोन घण्टे) पर्यंत धारणा करावी. यामुळे पृथ्वी तत्त्वावर विजय प्राप्त होतो.

११. जर उपरोक्त वर्ण आणि देवता वायुसह जल तत्त्वात दोन घंटे (पंच घटिका) पर्यंत धारणा केल्यास यामुळे सर्व रोगांपासून सुटका होते.

१२. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे तेजाची धारणा केल्यास अग्निने जळत नाही.

१३. वायुला वर्ण आणि देवतांसमवेत वायुस्थानात पंच घटिका धारणा केल्यास वायुप्रमाणे (आंतरिक) तो आकाशविहारी होतो.

१४. वर्ण आणि देवतेबरोबर वायुला आकाशस्थानात आरोपित करून पाच घटिकापर्यंत धारण केल्यास योगी जीवनमुक्त होईल आणि यापुढे एक वर्षातच मल–मूत्राची अल्पता होईल.

१५. ही पाचवी धारणा सर्व दुःखांना दूर करणारी आहे.

१६. या पाच स्थानात प्राणवायु धारण करण्याने योगी आपले आसन, वाहन इत्यादी कोणत्याही द्वारे चालवल्या जात नाही.

१७. आता ध्यानाविषयी सांगतो हे शक्ति, एकाग्रचित्त होऊन ऐक ,ध्यान (चिंतन) च प्राण्यांच्या बंधनाचे आणि मोक्षाचे कारण आहेत.

१८. मर्मस्थाने, नाड्यांचा विस्तार, वायूंची स्थाने व कार्य यांचा वेगवेगळे जाणून घेऊन ध्यानाचा अभ्यास करावा.

१९. निज– स्वरूपाचे तत्त्वतः मनाने चिंतन करणे म्हणजेच ध्यान होय. ते ध्यान दोन प्रकारचे सांगितले आहे. सगुण – निर्गुण

२०. सगुण पाच प्रकारचा आणि निर्गुण एकच प्रकारचे ध्यान आहे.

२१. एकतत्त्व, ज्योतिर्मय, शुद्ध, आकाशासमान सर्वगामी, स्थिर, अत्यन्त स्वच्छ निर्मल, नित्य, आदि–मध्य आणि अन्तरहित.

२२. विराट, सूक्ष्म, आकाश (शद्ब), स्पर्श, रूप, रस, गन्ध यापेक्षा वेगळे, ज्ञान आणि उपमा हे विलक्षण–

२३. आनन्द, अजर, नित्य , सत् आणि असत् इत्यादींचे सर्वांचे मूळकारण, सर्वांचा मूलाधार जगत्स्वरूप, अमूर्त, अज, अव्यय–

२४. अदृश्य, प्रत्येकाच्या आत बाहेर राहणारा, सर्व जागी उपस्थित राहणारा, सर्वसाक्षी, अनन्त पायांचा, अनन्त शीर (डोके) असलेला, सर्व ठिकाणी स्पर्श झालेला असा (म्हणजे ज्याचा स्पर्श अनन्तापर्यंत आहे)

२५. अश्या ब्रह्म्याच्या समान मी ब्रह्म बनू. अशी संवेदना होणेच निर्गुण ध्यान होय. आता मी सगुण ध्यानाचे वर्णन करतो.

२६. कन्दाच्या मध्यातून उगवलेला, प्राणायामाने विकसित, बारा अंगुळे नालावाला, चार अंगुळे विस्तारलेला, अष्टदलयुक्त आणि केसरयुक्त कर्णिकेचे हृदयकमल आहे त्यात –

२७. वासुदेव, जगन्नाथ, नारायण, विशुद्ध, चतुर्भुज, प्रशस्त अंगाचा, शंख, चक्र, गदाधारी

२८. किरीट आणि केयूरधारी, कमलपत्राप्रमाणे नेत्र असणारे, श्रीवत्साचे वक्षावर (छातीवर) चिन्ह असलेले, पूर्णचन्द्राप्रमाणे मुख असणारे, विष्णु –

२९. कमलदलाप्रमाणे अरूण रंगाचा ओष्ठ असलेला, अत्यंत प्रसन्न, निर्मल स्फटिकाप्रमाणे कान्तिमान, पवित्र हास्य असणारे, पीतवस्त्रधारी, अच्युत –

३०. कमलाच्या कान्तिसदृश चरण असणारे, परमात्मा, चारी बाजूला ज्याचे तेज पसरले आहे असा ईश्वर, महापुरूष,

३१. असे मनात चिंतन करून, सर्व प्राण्यांच्या हृदयात राहाणारा तो देवेश मीच आहे, असे विशिष्ट ज्ञान प्राप्त करण्याला सगुण ध्यान म्हणतात.

३२. मूल प्रकृतिरूपी कर्णिका असणारे, आठ ऐश्वर्यरूपी दल असणारे, अध्यात्म विद्यारूपी केसर असणारे, हृदयकमलाच्या मध्यात –

३३. ज्ञानरूपी जालाचे, महत्तत्त्वरूपी कन्दाचे, प्राणायामाच्या अभ्यासाने प्रबोधित अखिल ज्योतिःस्वरूप, महातेजस्वी, सर्वत्र प्रकाशमान –

३४. आन्तरिक अग्निस्वरूप, जगताचे कारण, ज्योतिशिखारूप, पायापासून मस्तकापर्यंत आपल्या शरीराला दैदिप्यमान करणा–या ईश्वराची–

३५. निर्वात दीपासमान प्रकाशित अग्निची कल्पना कर, तिच्या ज्योतिमध्यात परमात्मा, परमेश्वराला –

३६. नीलमेघात चमकणा–या विदुल्लतेसमान, नीवारतन्तुच्या समान पीतवर्ण, सर्वांचे मूल –

३७. तो अग्निदेव मीच आहे – अशी निष्ठा ठेवणे यास योगी लोक सगुण ध्यानात उत्तम ध्यान म्हणतात.

३८. त्या अग्निदेवत्त्व स्वरूपाला प्राप्त करून योगी लोक तेथूनच मुक्त मार्गाकडे जातात.

३९. त्याप्रकारेच, भ्रुमध्यात कान्ति–स्वरूप , देहमध्यापासून मस्तकापर्यंत स्थाणु (स्तम्भा) समान उठलेला, सर्वांच्या मूलात्म्याला –

४०. जगत् कारण, महाप्रतापी, देदीप्यमान, अव्यक्त (आत्म्याला) मनाने कल्पना कर – मी तोच आहे, या प्रकारचे ध्यानही उत्तम आहे.

४१. अथवा, सोम मण्डलामध्ये कर्णिका तसेच केसरयुक्त आठ दलाच्या हृदय कमलात

४२. आपण आपल्याला बालरूप अव्यय भोक्तारूपाने आणि अमृतवर्षा करणा–या चन्द्रकिरणांनी घेरलेले–

४३. सोळा छंदाचे अधोमुख शिरकमलाच्या चारही बाजूंना बरसणाऱ्या हजारो अमृतधारांनी

४४. प्लावित पुरूषाची कल्पना कर, एकाग्रचित्ताने चिन्तन कर, त्या अमृताने परिपूर्ण सांगोपांग शरीराचा

४५. मी अव्यय परमात्मा आणि मीच परब्रह्म आहे, या प्रकारच्या निष्ठेलाही सगुण ध्यान म्हणतात.

४६. अशा प्रकारे अमृतरूपी ध्यान करणारा योगी सहा महिन्यात मृत्यूवर विजय मिळवणारा होतो, आणि एक वर्षात जीवन धारण करीत असतानाही मुक्त आहे, यात संशय नाही.

४७. जीवन्मुक्ताला कधीही, कुठूनही दुःख प्राप्त होत नाही. मग जो नित्यमुक्त आहे त्याबद्दल काय बोलावे. म्हणून मुक्तिला दुर्लभ म्हटले आहे.

४८. म्हणून, हे विप्रेन्द्र, तूही मुक्तिसाठी माझ्या म्हणण्यानुसार ज्ञानासह निष्काम कर्मानुष्ठान सदैव कर.

४९. अथवा दैदिप्यमान, सूर्यमण्डलात ध्यान देऊन पहा – संपूर्ण जगाचे आत्मारूप, सुवर्णरूप पुरूषाला

५०. सुवर्णरूप दाढी आणि केस, सुवर्णाचे नख, कल्पान्त (दृश्य जगताचा लय होण्याची वेळ) होताना अग्निच्या वर्णाचा, उत्पत्ति, स्थिती व लय यांमुळे हरिला –

५१. पद्मासनात स्थित, सौम्य, उमलेल्या कमलाप्रमाणे मुख असणाऱ्या, कमलमध्याच्या आभाप्रमाणे डोळे असलेला, सर्व प्राण्यांना अभय देणारा–

५२. सदैव सर्व वस्तूंना जाणणारा, धार्मिक लोकांची उन्नती करणारा, सर्व रत्नांनी व्याप्त, मुकुट इत्यादीने विभूषित –

५३. संपूर्ण जग प्रकाशित करणारा – अशा एकमेव लोकसाक्षीला मनाने पाहून – मी तोच आहे अशा निष्ठेलाच ध्यानात प्रशस्त मानले आहे.

५४. हे तपोधन, ध्यानच मोक्षासाठी राजपथ आहे.

५५. या सूर्यात्मक ध्यानाने विद्वान लोक या संसारातून मोक्षमार्गाकडे जातात. त्यामुळे हे विप्रेन्द्रा, तूही ध्यान कर.

५६. हे मुनिश्रेष्ठा! आणखीही अनेक प्रकारचे ध्यान सांगितले आहेत, परंतु त्यात हे मुख्य आहेत आणि या व्यतिरिक्तचे निम्न कोटिचे आहेत.

५७. आता भवपाशाला दूर करणाऱ्या समाधीचे वर्णन करतो. भवपाशात पडलेला असल्यामुळे तू ऐकण्याच्या योग्य आहे.

५८. हे पुत्रा, यम आदि गुणांनी युक्त हो, प्राणांना वश करून घे, इन्द्रयांना वश कर, धारणा व ध्यानाचा अभ्यास करून नंतर समाधीचा अभ्यास कर. जसे, जसे ध्यान लागत राहील, तशीतशीच समाधी लागत राहील.

५९. जीवात्मा आणि परमात्माच्या एकतेला समाधी म्हणतात. वैयक्तिक आत्म्याचा परमात्म्याशी एकरूपता म्हणजे समाधि होय. असे म्हटले आहे.

६०. जसे – जसे ध्यान चालू राहील, तशी तशी समाधी येत राहील. ध्यानानेच आत्म्याला परमात्म्यात लावले पाहिजे. ज्यामुळे ते वेगळे होणार नाहीत.

६१. सत्य, ज्ञान, अनन्त आणि आनन्द रूप निर्गुण ब्रह्माचे आत्म्यात चिंतन केल्याने त्या स्थितीत समाधिचा लाभ होतो.

६२. हृदयकमलात आत्म्यात शरीराकार वासुदेव परमात्म्याचे ध्यान करण्याने त्या स्थितीत समाधिचा लाभ होतो.

६३. हृदयकमलाच्या मध्यात असलेल्या शिखा स्वरूप ज्योतिर्मय ईश्वराचे ध्यान करण्याने तेथे समाधि लाभ होतो.

६४. हृदयकमलात असलेल्या अमृताने प्लावित देहाचा स्वामी आत्म्याचा पुरूषाकार ध्यान करण्याने येथेच समाधि लाभ होतो.

६५. भ्रुमध्याच्या मध्यात अधिष्ठित स्वर्णासमान पीतवर्ण ईश्वराचेही आत्म्यात ध्यान करण्याने येथेच समाधिचा लाभ होतो.

६६. सूर्यमण्डलस्वरूप सुवर्णमय शरीराचा देवता हरिचे आत्म्यात ध्यान करण्याने येथेच समाधिचा लाभ होतो.

६७. हे तपोधन, हे पवित्र, पापनाशक, पुण्यकारक, गूढ अष्टांगात्मक ज्ञान तुला सांगितले.

६८. या ज्ञानासहित, निष्काम, फलासक्तरहित नित्यकर्मानुष्ठान करणारे साधकांच्या हातात मुक्ति ठेवलेली आहे.

६९. निश्चल बुद्धिने जो या पुण्याख्यानाला नित्य अध्ययन करील, त्याची सर्व पापांपासून मुक्त होऊन तो सत्य जाणणारा होईल.

७०. नित्य, श्रद्धा आणि भक्तिसह जो हे श्रवण करेल, त्याचे एका जन्मात केलेले पाप एक दिवसात नष्ट होईल.

७१. हे परम योगाख्यान जो एकवेळही ऐकेल आणि त्यावर चांगल्या प्रकारे विचार करेल, तो सर्वज्ञ होईल.

७२. हे ज्ञान मिळवून जो सदा अनुष्ठान करतो, निश्चितच असे नित्य कर्मानुष्ठान करणा–यांना देवही प्रणाम करतात.

७३. त्यामुळे हे पुत्रा, भवभीरू शरीरधारी माणसाला शरीरपाता पर्यंत ज्ञानासह विधिपूर्वक नित्य कर्मानुष्ठान, मुक्तिसाठी करावे.

अशा प्रकारे वसिष्ठसंहिता योगकाण्डाचा चौथा अध्याय समाप्त झाला.

अध्याय ५ वा

१. महात्मा योगी वसिष्ठांचे (ज्ञान) ऐकून, योगी शक्ति पुत्राने महाभाग पित्यांना विचारले –

शक्ति म्हणाला –

२. जर आत्मा – निर्गुण, शुद्ध, सदा आनन्दस्वरूप, अजर, अमर आहे तर हे पिताश्री, जन्म–मरण कोणाचे होते? आणि देहान्त झाल्यावर तो कुठे राहातो?

३. अशा प्रकारे त्याचा अन्तकाल कसा समजून घेतला जातो? हे भगवन् ! हे सर्व यथावत् मला सांगण्यास आपण सक्षम आहात .

वसिष्ठ म्हणाले –

४. त्या नित्यशुद्ध आनन्दस्वरूप आत्म्याला देहावछिन्न होतो म्हणून जीव या नावाने ओळखले जाते, आणि विद्वानांच्या अनुसार त्याचाच जन्म आणि मृत्यू होतो.

५. एकच जीवात्मा प्रत्येक प्राण्यात असून सुद्धा एका प्रकाराने तर कधी अनेक प्रकाराने जलातील प्रतिबिम्बा समान दिसतो.

६. तोच आत्मा भ्रान्तियुक्त झाल्यावर जीव नावाने ओळखला जातो आणि जेव्हा यास क्षेत्र (शरीर) समजतो तेव्हा क्षेत्रज्ञ म्हटले जाते.

७. या भोगायतन शरीरात भोगसाधन इन्द्रियांद्वारे सुखादि रूप आभ्यन्तर आणि घटादि रूप बाह्य भोग शुभाशुभ रूपात जो भोगतो, तो क्षेत्रज्ञ नावाने ओळखला जातो.

८. भोक्ता, भोग्य, भोग, भोगायतन आणि इन्द्रिय या पाचच वस्तू आहेत सहावी वस्तूच नाही.

९. त्याप्रकारे अवस्थाही चार आहेत – जागृती, स्वप्न, सुषुप्ति आणि चौथी तुरीया नावाची पाचवी अवस्थाच नाही.

१०. बाहेरची वस्तु नसतानाही स्वप्नात भोक्त्याचा भोग मानला गेला आहे.

११. आत्म्याचे निज स्वरूपात व्यापाररहित राहणे सुषुप्ति म्हटले जाते. तुरीय नावाच्या अवस्थेत आत्मा संसार भावातून निर्मुक्त होऊन जातो.

१२. शरीर नष्ट झाल्यावर सूक्ष्म लिंगशरीर, (कारण शरीर) यात परिमित रूपात सदैव राहणारा आत्म्याचा वायुरूप अथवा तेजोरूपात वास असतो.

१३. जीव नावाने तोच आत्मा सर्वत्र लिंगदेहाबरोबर राहतो, आणि पापपुण्य या कारणाने तो अन्य देह धारण करतो.

१४. कर्माचा पूर्णपणे क्षय होईपर्यंत जीव अशाप्रकारे (जन्म–मृत्यूच्या फेऱ्यात) फिरत रहातो. कर्माचा नाश (क्षय) झाल्यावर आत्मशुद्धि होते आणि शुद्धतेनेच आत्म्याचे ज्ञान होते.

१५. ध्यानयोगाच्या बळावरच मुक्ति होऊ शकते अन्यथा नाही, आणि यामुळेच मृत्यूसूचक लक्षणांनी शरीराचा अन्तकालही समजतो.

१६. अन्तर्बाह्य लक्षणे जाणून यथारूचि चालावे आणि जोपर्यंत शरीरात जीव आहे तोपर्यंत सर्व प्रकारचे प्रयत्न करावेत.

१७. देहनाशानंतर कोण प्रयत्न करण्यात समर्थ असू शकते. कारण शरीर मिळणेच दुर्लभ आहे.

१८. प्राणिमात्रांमध्ये देहधारी श्रेष्ठ आहे. देहधाऱ्यांमध्ये बुद्धिजीवी आणि बुद्धिमानांमध्ये मनुष्य श्रेष्ठ आहे, मनुष्यांमध्ये ब्राह्मण, ब्राह्मणांमध्ये विद्वान तसेच विद्वानांमध्ये दृढबुद्धि असणारे श्रेष्ठ आहेत –

१९. दृढबुद्धिंमध्ये क्रियावान, क्रियावानांमध्ये ब्रह्मवित् श्रेष्ठ आहेत आणि या संसारात ब्रह्मवित् पेक्षा कोणी श्रेष्ठ नाही.

२०. शरीरधारी विद्वान ब्राह्मणाने मोक्षासाठी प्रयत्न करावा. आणि त्याच्याद्वारे बाहेरील व आतील लक्षणांनी मृत्यूचा वेळही जाणावा.

२१. त्या लक्षणांनी मृत्युसमय जाणून आणि त्यापासून सुटका करून घेऊन परमगतिला गेले पाहिजे. आता त्यात श्वास –प्रश्वासाने उत्पन्न झालेले आंतरिक लक्षणे ऐक –

२२. या शरीरात बाहेर आणि आत चंन्द्र (डावा) आणि सूर्य (उजव्या) भागात वायु संचरण करत असतो. कांही तुरळक लोकांचाच देह मध्य अर्थात सुषुम्णेत वायु संचरण करतो.

२३. तो वायु उजव्या भागात विषरूप (वाईट) आणि डाव्या भागात अमृतरूप (चांगला) आहे. वेळेच्या प्रभावानुसार दोन्हींतही नित्य शीततत्त्व आणि उष्णतत्त्व संचरण करतात.

२४. सर्व कालाधीन आहे, परंतु काल स्वतंत्र आहे. म्हणून लक्षणांद्वारे प्रथमपासूनच काळाला क्रमाक्रमाने जाणून घेतले पाहिजे.

२५. शरीरधारण केलेल्यांमध्ये डाव्या आणि उजव्या दोन्हीं भागातून श्वासरूपाने वायु चालतो, संचरण करतो.

२६. येथे काल जाणणारे श्वासांच्या गणनेद्वारा मृत्यू जाणून घेतात.

२७. साठ श्वासांचा एक प्राण होतो. सहा प्राणांची एक घटिका (२४ मिनिटे) होते. पाच घटिकांची एक राशि (दोन घंटे) होते आणि बारा राशीचा एक दिवस होतो. तीस दिवसांचा एक महिना होतो. आणि दोन महिन्याचा एक ऋतु होतो.

२८. तीन तीन ऋतूंचा विषुववृत्तावर दोन अयन (उत्तरायण, दक्षिणायन) जाणावेत. सहा ऋतूंचे एक वर्ष होते. आणि शंभर वर्षांचे आयुष्य उत्तम मानले गेले आहे.

२९. ग्रहांबरोबर बारा राशींमध्ये प्रतिदिन श्वास चालतो तसेच पाच नाड्यांची (घटिकांची) एक राशी होते.

३०, ३१. मेष, वृषभ, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या, तुला, वृश्चिक, धनु, मकर, कुम्भ आणि मीन इतक्या राशी आहेत. या मेष इत्यादि राशी अनुक्रमे चल, अचल आणि उभय स्वरूपाच्या असतात.

३२. यातील चार चर राशी आहेत आणि त्या डाव्या भागात सांगितल्या जातात. स्थिरात्मक चार राशी उजव्या भागात सांगितल्या जातात. तसेच उभयात्मक (चार) दोन्ही भागांत सांगितल्या जातात.

३३. या राशीत ग्रहोदयाच्या संयोगाने या शरीरात भूत, वर्तमान आणि भविष्य तसेच शुभाशुभ फळही जाणले पाहिजे.

(टिप्पणी – असे मानले जाते की मनुष्याचे मन आणि शरीराची क्रियाप्रणाली या स्वाभाविक परिवर्तनांद्वारे प्रभावित आणि नियंत्रित होतात)

३४. यात एकेका राशीत वायु, अग्नि, भूमि, जल आणि आकाश या पाच महाभूतांचा वास आहे.

३५. सर्व राशींमध्ये पहिली नाडिका (घटिका) वायुतत्त्वाची, दुसरी नाडिका अग्नितत्त्वाची, तिसरी पृथ्वीतत्त्वाची, चौथी जलतत्त्वाची आणि पाचवी आकाशतत्त्वाची मानली गेली आहे.

३६. राशिंच्या वायुतत्त्वावाल्या अंशात नाकाच्या एकाच बाजूने (एकाच नाकपुडीतून) वायू चालतो. राशीच्या अग्नितत्त्वाच्या अंशात वरच्या बाजूने तसेच राशीच्या पृथ्वीतत्त्वाच्या अंशात दोन्ही नाकपुडीतून श्वास चालतो.

३७. जलतत्त्वाचा उदय झाल्यावर हा वायू नासातलातून चालतो. आणि आकाशतत्त्वाच्या अंशात असताना तेव्हा नाकाच्या ठीक मध्यात खालच्या स्थानात वाहतो.

३८. गुरू आणि राहू त्या वायूच्या (श्वास प्रश्वास) यांच्याबरोबर वायुतत्त्वात चालते. शुक्र आणि मंगळ अग्नितत्त्वात, बुध आणि रवि भूमितत्त्वात, चन्द्र आणि शनि जलतत्त्वाबरोबर चालतात, तसेच आकाशतत्त्वात कोणताच ग्रह बरोबर नसतो. अशा प्रकारे सर्व राशींचे जाणले पाहिजे.

३९. पहिल्या (पूर्व–पूर्व क्रमाने) उगवणारे ग्रह सर्वत्र योग्य आणि नंतर नंतर उगवणारे ग्रह पापग्रह असतात.

४०. राहू, मंगळ, रवि आणि शनि हे ग्रह नाकाच्या उजव्या बाजूपासून शुभकारक आणि गुरू, बुध, शुक्र आणि चन्द्र नाकाच्या डाव्या भागातून चालताना सौम्य आणि शुभकारक असतात.

४१. डाव्या भागातून चालताना पापग्रहही शुभकारक आणि सौम्य ग्रह निश्चितच अशुभकारक होतात. श्वास घेताना सर्व ग्रह शुभ आणि सोडते वेळी अशुभ होतात.

४२. अशा प्रकारे राशिंमध्ये असलेल्या पाच महाभूत तत्त्वांना ग्रह उदयानुसार जाणून घेणे तसेच त्यांचे शुभाशुभ फल समजून घेतल्यानंतर कोणी विचारलेल्या प्रश्नानुसार उत्तर सांगावे.

४३. नाकाच्या ज्या बाजूने वायु चालत असतो, त्या बाजूला जर प्रश्नकर्ता असेल तर ते शुभफल सांगावे आणि ज्या भागातून वायू चालत नाही, त्या बाजूला प्रश्वकर्ता असल्यास व्यर्थ फल सांगावे.

४४. समोरच्या बाजूला उजवा आणि मागच्या बाजूला डावा म्हटले आहे.

४५. प्रश्न विचारणारा जर समोरच्या बाजूने विचारत असेल तर उजव्या बाजूनुसार फलित सांगावे. आणि मागच्या बाजूने प्रश्न विचारत असल्यास (वरील सांगितल्याप्रमाणे) डाव्या बाजूनुसार फल सांगावे.

४६. भोजन, मैथुन, युद्ध आणि धनसंग्रह ही सर्व कामे वायुच्या उजव्या बाजूने श्वास चालत असताना (त्यावेळेस) करावीत.

४७. यात्रा, विवाहकर्म आणि जे काही शुभ कर्म आहेत ते सर्व वायु डाव्या भागातून चालत असताना करावीत.

४८. डाव्या बाजूने श्वास चालत असताना आणि अग्नितत्त्वही असेल तर यात्रा (प्रवास) करू नये. जर हट्टाने प्रवास केला तर त्याला ब्रह्माही वाचवू शकत नाही.

४९. पृथ्वी आणि जलतत्त्व असताना प्रवास सुखकर होतो आणि आकाशतत्त्व असताना कधीही प्रयत्नपूर्वक जाऊ नये.

५०. दिवसाच्या सुरूवातीला वायूच्या उलट (अनियमित) चालण्याने चित्तविक्षेप होईल. त्यामुळे उद्देश्य सफल होत नाही.

५१. आणि दिवसाच्या दुस–या राशी मध्ये जर श्वास अनियमित चालू लागला तर तत्कालच धनाची हानि होते व दुःख प्राप्त होते.

५२. दिवसाच्या तिसऱ्या राशीत श्वास अनियमित चालत असेल तर प्रवास दुःखदायक होतो. चौथ्यात धनाचा नाश व पाचव्यात रस्ता विसरून माणूस भटकतो.

५३. सहाव्यात कठिणता, सातव्यात रोग, आठव्यात मृत्यू तसेच नवव्यात बुद्धिचा नाश होतो. असे समजावे.

५४. दहाव्यात शारिरीक कष्ट, अकराव्यात मित्रनाश आणि शेवटी (बाराव्या) राशित सर्व काम बिघडते.

५५. या राशींमध्ये पंचमहाभूतांचे स्थान आणि वायु संचारणातील विपरीतपणा असताना सर्व प्राण्यांना भय तसेच राजालाही संताप होईल असे समजावे.

अशा प्रकारे वसिष्ठसंहिता योगकाण्डातील पाचवा अध्याय समाप्त झाला.

अध्याय ६ वा.

शक्ति म्हणाला–

१. हे भगवन्, मृत्यू समजणारा योगी कोणत्या उपायांनी मृत्यूपासून सुटका मिळवू शकतो. ते मी ऐकू इच्छितो. हे प्रभो, यथावत मला सांगावे.

२. वेदमार्गाचा अनुयायी असलेल्या शक्तिने विचारलेला प्रश्नावर भगवान वसिष्ठांनी आपला पुत्र शक्ति यास कृपा दृष्टीने पाहून विजयाचे उपाय सांगितले.

वसिष्ठ म्हणाले –

३. अंतर्बाह्य लक्षणांवरून आपला मृत्यूचा काल निश्चित रूपाने जाणून त्यास निर्भय, प्रसन्न, निर्द्वन्द्व होऊन आणि इन्द्रियांना वश कर.

४. शास्त्रोक्त नित्यनैमित्तिक कर्मानुष्ठान करीत असता, योगाद्वारे चित्तवृत्तिने अन्तराकाशात पोहचून परमात्म्याचे चिंतन करीत.

५. प्राण जिंकून कामनारहित, नित्य ओंकाराचा जप करावा, अथवा कामनारहित होऊन आपल्या मार्गावर दृढ राहून ब्रह्माचा जप करावा.

६. असा योगी मृत्यूला पार करून दीर्घायु आणि ब्रह्म जाणणारा असतो. अशा ब्रह्माने प्राचीन त्याकाळी मला संक्षेपाने ओंकाराविषयी सांगितले होते.

७. तोच ओंकार मी तुला सांगतो, हे बुद्धिमान पुत्रा, ऐक–

८. हे सौम्य, प्रथम एकमात्र सत्यच होते. आणि तेच जन्म इत्यादीचे कारण होते.

९. त्यामुळेच चार वर्णांचा अक्षरस्वरूप बीजांची निर्मीती झाली. तोच ओंम ब्रह्म आहे आणि ब्रह्मज्ञानाचे एकमेव साधन आहे.

१०. ज्यामुळे विद्वान लोक सर्वज्ञ परम अमृत तत्त्वाला ओळखतात, तेच हे ब्रह्माचे स्थान आहे. त्या स्थानाला विद्वान लोक बुद्धिद्वारे नित्य प्रणवात पाहतात, तेच मी तुला सांगत आहे, एकाग्र चित्ताने ऐक –

११., १२. संहार नावानेही अर्धमात्रावाला व्यञ्जन (म्) बालसूर्याच्या कान्तिसारखा बिन्दुयुक्त ते अक्षरही ओंकार म्हटले आहे. ही हृदयातील ज्योति प्राणजयी आणि युक्तचित्त लोकांना अकारान्तात बिन्दुरूप दिसते.

१३. हे शक्ति, बिन्दुच्यावर शुद्ध स्फटिकासमान तो नाद निर्मल चित्त असणा–या हृदयात भासमान होतो.

१४. त्यात संसारापासून निर्मुक्त पीतावृत, नीलकान्तिचा, ऊर्ध्वरेता विरूपाक्ष (विशिष्ट दृष्टिचा) महर्षि रूद्र राहतात –असे आगमांमध्ये म्हटले आहे. उपनिषदांचा ज्ञेय एकमेव तो रूद्र आहे, दुसरा कोणीही नाही.

(टिप्पणी –उर्ध्वरेता याचा अर्थ असा की, ज्याने आपल्या वासनांवर, विचारांवर नियन्त्रण आणून अंतःशक्ति जागृत केली आहे.)

१५. उपनिषदांपासून माहित असलेले पीतावृत, नील अमृततत्त्व पाहाण्याची इच्छा असणा–यांसाठी हे शक्ति ! तो ओंकारच एकमेव साधन आहे.

१६. त्याचा वाचक ओंकार आहे आणि मर्त्य किंवा क्षरस्वरूपापेक्षा वेगळा असणारा रूद्र हा वाच्य आहे – असा वेदान्तज्ञ, धर्मद्रष्ट्या ब्रह्मदेवाने सांगितले होते.

१७. सांख्य आदिंचे विद्वानलोकही सदैव ओंकारात राहून नादावर त्या महादेवाला ज्ञानदृष्टिने पाहातात.

१८. प्रशंसनीय व्यास इत्यादीही या पवित्र ओंकाराद्वारा बुद्धिने नादाच्या शेवटी रूद्राला पाहातात.

१९. गृहस्थ, योगी, अयोगी यांच्यासाठीही रूद्राशिवाय मृत्यूपासून सुटण्यासाठी दुसरा कोणता उपाय नाही.

२०. उपनिषदांनी प्रशंसा केलेले, मस्तकात स्थित, त्या पितावृत, नील अमृततत्व ओंकाराचे ध्यान करीत जो प्रणवाचा जपही करतो,

२१. त्याच्या आत्म्यात महादेव सतत प्रकाश देतात, आणि आत्माच काय पण त्या योग्यांच्या हृदयात साक्षात महादेव रूद्रच वास करतात.

२२. सर्व जगाचा स्वामी, प्रभु, संसाराचा भोग घेणारे, सुप्रसन्न, अनेक रूद्रांनी घेरलेले भगवान् रूद्र प्रसन्न होतात.

२३. आणि ओंकाराच्या रूपात युक्तचित्त योग्याच्या जवळ येऊन राहतात. म्हणून तूही मस्तकाच्या आत तसेच पाहा.

२४. अशा प्रकारे विश्वात्मा ब्रह्मदेवाने मला ब्रह्मकोशाला, कोशात असलेल्या परम अमृत तत्त्वाला, न्यास, ऋषि, छंद आणि देवता विधिपूर्वक सांगून आणि त्याचा विनियोगालाही सांगून स्वतः योगात स्थित झाले.

२५. तूही या वर सांगितल्याप्रमाणे गायत्री किंवा प्रणव मंत्रद्वारा प्रथम आत्मशुद्धिसाठी प्राणाचा संयम कर.

२६. निर्मलचित्त हो, शरीरात असलेल्या ओंकाररूपी परमतत्त्वाला जाणून, त्या ओंकार अक्षराचा आपल्या शरीरात न्यास कर.

२७. वरील मंत्राने न्यास केलेल्या, शुभ्र भस्म लावलेल्या, धीर योगी, प्राणाला वश केलेल्या चारही अवस्थांमध्ये (जागृती, स्वप्न, सुषुप्ति आणि तुरीय) यांनी परिपूर्ण विष्णूंच्या परमपदरूपी कारणामध्ये आपल्या सर्व कार्यांचा शेवट करतात.

२८. ब्रह्मांचा वास असलेल्या या शरीरात परमानन्द विग्रहरूप, गुहेत राहणा–या, रूद्राला, योगद्वारा चित्तात ठेवले पाहिजे. जर पुनर्जन्माची इच्छा नसेल तर निष्काम होऊन हृदयगुहेत (पूर्वोक्त रीतिने) योगद्वारा चित्त लावले पाहिजे.

२९. जो या परमानन्द विग्रह अमृतरूप हृदयात असलेल्या परमात्म्याला ओंकाराद्वारा सदा जप करतो, तो मृत्यूला पार करून दीर्घायु आणि ब्रह्मज्ञ होतो.

३०. वैखरी वाणीने प्रणवाचा उच्चार करीत जो आपले शरीर सोडतो, तो ब्रह्मच होतो. म्हणून हे पुत्रा, तोही मृत्यूवर विजय मिळवतो.

३१. हे मुनिश्रेष्ठा, मृत्यूला जिंकण्याचा दुसरा एक उपाय असाही आहे –

३२., ३३. कन्दमध्यातून निघालेला, बारा अंगुळ उंच नाल, चार अंगूळ मुख असलेला, प्राणायामाद्वारे विकसित केसरयुक्त कर्णिकेचा, या अष्टदळयुक्त हृदयकमळात, चन्द्रकिरणावृत अमृतरस सोडणारा ––

३४. त्या पुरूषाकार परब्रह्माला – जो आतबाहेर दोन्हीमध्ये यथार्थ रूप आहे पीतावृत, नील कांतिमान, उर्ध्वरेता, त्रिनेत्रधारी, सर्वांमध्ये व्याप्त, सदाशिव –

३५. पंचमुख, महादेव, दशबाहु, तीन किरणांचा, शुद्ध स्फटिकाप्रमाणे कांतिमान, सर्व जीवांच्या हृदयात असलेल्या –

३६. शिरःपद्माच्या खाली सोळा दलवाला, अनेक स्थानांमधून निर्मल हजारो अमृतधारांनी जो प्लवित आहे, त्या पुरूषाकाराच्या रूपाचे एकाग्रचित्ताने चिंतन केले पाहिजे.

३७. अशाप्रकारे आपण निष्काम भावाने त्र्यंबक मंत्राचा जप केला पाहिजे, अथवा केसर कर्णिकायुक्त हृदयकमलात –

३८. अग्नि, सूर्य आणि चन्द्रमंडळाशी जोडलेला, चंद्रकिरणांनी आवृत्त, अमृतरस सोडत

३९. अर्धनारीश्वर, अभयदाता, स्थूल, सूक्ष्म आणि अव्यक्तकारणरूप, ईश्वर, त्र्यंबक, विशाल अंगाचा, चतुर्बाहु, तीन किरणांचा –

४०. शुद्ध स्फटिकासमान कान्तिमान, सर्व जीवांना अभय देणारा, अमृतयुक्त अंगाचा, परमानन्द मूर्तिस्वरूपाला –

४१. त्र्यंबक मंत्रासहित आपल्या हृदयात जप करावा, अथवा नित्य नैमित्तिक कर्मानुष्ठांनांचे आचरण करीत जप करावा.

४२. हे पुत्रा! हा विधी मृत संजीवन आहे, म्हणून रूद्राचे स्मरण करावे.

४३. जो त्र्यंबक ऋचेने किंवा अन्य ऋचांनी आपल्या आत्म्यात स्थित विश्वात्मक मूर्तिमान परमानन्दरूप रूद्राचे यजन करतो, तोही आत्म्याचा उपासक असतो. असा वेद विद्वानांनी म्हटले आहे.

४४. जीवमात्रांमध्ये स्वतःला आणि स्वतःत जीवमात्रांना जो पाहातो , तो आत्म्याचा उपासक असतो, असे ब्रह्मदेवाने म्हटले होते.

४५. आपल्यात स्थित मूर्तिमान परमानन्दस्वरूप परमात्म्याला निर्मल चित्ताने जो, नित्य पाहातो. तो खरा द्रष्टा असतो.

४६. किंवा सर्व जीवांमध्ये असलेला मूर्तिमंत परमानन्दस्वरूप आत्म्याला स्वात्म्याप्रमाणेच जो पाहातो तो खरा द्रष्टा असतो.

४७. आपल्या शरीरात असलेले सोडून जो बाह्य उपासना करतो, तो हातात ठेवलेल्या रत्नाला सोडून दुसरे मिळवण्याची इच्छा करतो.

४८. म्हणून परमानन्दस्वरूप एकमेव आपल्या आत्म्याचा, सोऽहम् या मंत्राने जो उपासना करतो तो मृत्युवर विजय मिळवतो.

४९. जो आपल्या हृदयात अशी उपासना करण्यात असमर्थ असेल त्याने सदा विशेषतः स्वयंभूलिंगात अथवा स्थापित लिंगाची नित्य उपासना करावी.

५०. त्र्यंबक या ऋचेने अथवा अन्य ऋचेने जो सदाशिवाची उपासना करतो, त्याच्या हृदयात विश्वापेक्षा पीतावृत, नीलकांतीचा, उर्ध्वरेता, त्रिनेत्र महर्षि रूद्र प्रकाशित होतात.

५१. मृत्यूमुळे भयभीत सामान्य व्यक्तीही सर्व अवस्थांमध्ये सर्वदा, कोणत्याही स्थितीत, सर्वत्र मृतसंजीवनी (त्र्यंबक) मंत्राचा जप करावा.

५२. संसारपाशात जखडलेले परंतु मोक्षाची इच्छा ठेवणा–या व्यक्तिंसाठी त्र्यंबकाशिवाय मृत्यूपासून सुटकारा मिळण्याचा दुसरा कोणताही उपाय दिसत नाही.

५३. हे मुनिश्रेष्ठ! आणि असाही दुसरा उपाय मृत्यूला जिंकण्याचा आहे.

५४. नारायण, जगन्नाथ, वासुदेव, अज–चतुर्भुज, विशाल देहाचा, शंखचक्र गदाधारी हरी

५५. मुकुटकेयूरधारी पद्मपत्राप्रमाणे डोळे असलेले, कमलमध्यच्या कांतीप्रमाणे ओठ असलेले आणि सर्व लोकांचा अभयदान देणारा हरिच्या

५६. हृदयकमलाच्या अन्तर्गत या ब्रह्मपुरीत ध्यान करीत स्वतःतल्लीन होऊन नारायण देवांचे चिंतन करावे.

५७. हे पुत्र, शास्त्रोक्त मार्गाने असे ध्यान करणाराही कालजित् होतो.

५८. किंवा समाधि क्रमाचा अभ्यास करून आलेल्या मृत्यूला टाळून दिले पाहिजे.

५९. सर्वसंकल्परहित शून्यावस्थेला समाधी म्हणतात. जीवात्मा आणि परमात्मा यांच्या एकरूपतेची अवस्था म्हणजे समाधी

६०. ध्यानादिक्रमरहित जी अवस्था आहे तिला शून्यता म्हणतात. सर्वसंकल्परहित अशी शून्यावस्थेचा नित्य अभ्यास करावा.

६१. जो योगी समाधिक्रमाद्वारे भावाभावरहित तत्त्वाचे चिंतन करतात, हे पुत्रा! तेही विशेष रूपाने मृत्यूला जिंकणारे योगवेत्ता होतात.

अशा प्रकारे वसिष्ठ संहिता (योगकाण्ड) चा सहावा अध्याय समाप्त झाला.

गोरक्ष संहिता

प्रथम शतक (पूर्वार्ध)

१. परमानंदात रममाण असलेले त्या श्रीगुरू ची वंदना करतो जो स्वानंद विग्रह स्वरूप आहेत आणि ज्यांच्या सान्निध्यानेच हे शरीर चिदानंदाचे स्थान होते.

योगज्ञान प्रारंभ

२. योगी गोरक्षनाथ आपल्या गुरू ला भक्ति सहित प्रणाम करून पूर्णयोगाच्या मार्गाचे बोधक ज्ञान– योगज्ञान –देत आहेत. जे योगिजनांना परमानंद प्रदान करणारे आहे.

संहिता बोधाचे फल कथन

३. योग्यांचे हित साधन करण्याच्या उद्देश्याने गोरक्षनाथजीं नी ह्या गोरक्ष संहितेस म्हटले आहे. त्याचा बोध झाल्यावर योग्यास परमपदाची प्राप्ती होते.

मनाचा संयम

४. जेव्हा योगाभ्यासा द्वारे मन विषय भोगांपासून दूर करून परमात्मा प्रती एकरूप होवू लागते, तेव्हा योगी काळ आणि मृत्यू वर विजय मिळवून जरा– मरणास वश करतो. हे कर्म मोक्षाची पायरी आहे आणि हीच काळाची वंचना सुद्धा आहे.

५. हे श्रेष्ठ पुरूष! मुनिजनां कडून श्रुती रूपी कल्पवृक्षांच्या शाखांना लागलेले श्रेष्ठ फलांचे सेवन कर. कारण हे फळ योग रूपी श्रेष्ठ पुरूषांद्वारा प्रयोगात आलेले आणि भव सागराच्या क्लेशाचे शमन करते.

योगाच्या सहा अंगाचे वर्णन

६. आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधि हे योगाचे ६ अंग मानले जातात.

७. पृथ्वी लोकात जेवढे जीव जन्तु आहेत, त्यांच्या क्रियेनुसार तेवढे आसने आहेत. आसनाच्या या सर्व भेदांना फक्त शीवच जाणतात.

आसनांचे वर्णन

८. चौऱ्यांशी लाख आसनांचे प्रकार जाणून घेण्यास मनुष्य सक्षम नसल्याने शिवांनी केवळ चौऱ्यांशी आसन सांगितले. हे चौऱ्यांशी आसनेच चौऱ्यांशी लाख आसनांचे सार स्वरूप आहे.

९. ह्या चौऱ्यांशी आसनांना अधिक समजून योग धारणे साठी इच्छुक पुरूषांसाठी दोनच आसन प्रमुख रूपाने निश्चित केले आहेत. त्यातील एक सिद्धासन व दुसरे पद्मासन (कमलासन) ही आहेत.

सिद्धासन

१०. वरील दोन आसनातील पहिले सिद्धासन त्याची कृती सांगत आहेत. गुदा मार्ग आणि जननेंद्रिय–उपस्थ यांच्या मध्ये योनि (कुंडलिनी) चे स्थान आहे, त्यास डाव्या पायाची टाचेचा दाब आणि उजव्या पायाच्या टाचेने जननेंद्रिया (उपस्थ) वर लावून दबाव आणावा. या अवस्थे मध्ये दोन्ही पायाच्या टाचांच्या खाली वर समान होतात आणि पायांच्या अंगठा, जांघ आणि घोट्या च्या खाली लपले जाते हे प्रतीत होते. आणि हृदयाचे चार बोटे वर हनुवटीला स्थिर करून चित्तास सर्व इंद्रियांवरून हटवून आणि एकाग्रकरून दोन्ही भुवयांच्या मध्ये दृष्टि निश्चल करून भृकुटिच्या मध्यात बघावे. ही हृदय कपाटास उघडणारी व मोक्षमार्गाचे दर्शन करून देते. ह्यास सिद्धासन म्हणतात.

पद्मासन

११. डाव्या जांघेत अर्थात गुढग्याच्या मुळाशी व उजवा पाय उचलून ठेवावा, व डावा पाय त्याचप्रमाणे उजव्या जांघेत ठेवावा आणि उजव्या हात पाठीमागून फिरवून नेवून डाव्या पायाचा अंगठा पकडावा. नंतर हनुवटीस हृदयापाशी (म्हणजे खळग्यात) ठेवून दोन्ही डोळ्यांनी नाकाच्या अग्रभागाकडे पाहावे. हे पद्मासन संपूर्ण व्याधिंना दूर करते.

१२. सहा चक्र, सोळा आधार, दोन लक्ष्य आणि पाच आकाश – हे चार भेद मिळून (सर्व मिळून २९) एकोणत्तीस होतात. हे आपल्या शरीरात असून सुद्धा जर त्याची माहिती न घेतली किंवा जाणून न घेतल्यास सिद्धि कश्याप्रकारे होईल.

१. सहा चक्र – ६

१. मूलाधार २. स्वाधिष्ठान ३. मणिपूर ४.अनाहत ५.विशुद्ध ६.आज्ञाचक्र

२. सोळा आधार –१६

१.पादांगुष्ठ	९.कण्ठमूलधार
२.मूलाधार	१०.जिह्वामूलाधार
३.गुह्याधार	११.जिह्वाअधोभागाधार
४.वज्रगर्भनाडी	१२.ऊर्ध्वदन्तमूलधार
५.उड्डीयान बन्धाधार	१३.नासिकाग्राधार
६.नाभिमंडलाधार	१४.नासिकामूलाधार
७.हृदयाधार	१५.भ्रूमध्याधार
८.कण्ठाधार	१६.नेत्राधार

३. लक्ष्य – २

१. बाह्य लक्ष्य १.१ नासिका १.२ भुवयीचा मध्य

२. आभ्यन्तरिक लक्ष्य २.१. मूलाधार २.२ हृत्कमल

४. आकाश – ५

१. श्वेतवर्ण ज्योतिरूप आकाश

२. रक्तवर्ण ज्योतिरूप आकाश

३. धूम्रवर्ण ज्योतिरूप आकाश

४. नीलवर्ण ज्योतिरूप आकाश

५. विद्युतवर्ण ज्योतिरूप आकाश

ह्यामध्ये पहिल्याच्या आत दुसरा असतो, दुसऱ्या मध्ये तीसरा असतो, तीसऱ्यात चौथा व चौथ्यात पाचवा असा क्रम असतो. या प्रकारे सर्व काही शरीरातच स्थित आहे. मुमुक्षु साधकास ह्याचे ज्ञान प्राप्त करून घेणे आवश्यक आहे. जो हे ज्ञान प्राप्त करण्याचे प्रयत्न करत नाही त्यास योग सिद्धि प्राप्त होणे संभव नाही.

१३. एक स्तंभ, नऊ द्वार आणि पाच अधिदेवता असणाऱ्या शरीरास जो जाणत नाही तो योग सिद्ध कशा प्रकारे होईल?

१. स्तंभ १

२. द्वार ९

३. अधिदेवता ५

१. स्तंभ – १ – मन

२. द्वार – ९ – २.१. मुख १, नेत्र २ , कान २, नासिका २, उपस्थ १, गुदा १

४.आकाश – ५

१. श्वेतवर्ण ज्योतिरूप आकाश

२. रक्तवर्ण ज्योतिरूप आकाश

३. धूम्रवर्ण ज्योतिरूप आकाश

४. नीलवर्ण ज्योतिरूप आकाश

५. विद्युतवर्ण ज्योतिरूप आकाश

ह्यामध्ये पहिल्याच्या आत दुसरा असतो, दुस–या मध्ये तीसरा असतो, तिस–यात चौथा व चौथ्यात पाचवा असा क्रम असतो.

३. पंच अधिदेवता

पंचतत्त्व	अधिदेवता
पृथ्वी	– ब्रह्मा
जल	– विष्णु
तेज	– रूद्र
वायु	– ईश्वर
आकाश	– सदाशिव

षट् चक्र वर्णन

१४–१५. मूलाधार चक्र चार दलाचे आहे. स्वाधिष्ठान चक्र सहा दलाचे पाकळ्यांचे आहे, नाभि मध्ये मणिपूर चक्र दहा पाकळ्याचे आहे, हृदयामध्ये अनाहत चक्र बारा दलाचे, कण्ठात विशुद्ध चक्र सोळा पाकळ्यांचे आणि भुवयांच्या मध्ये आज्ञाचक्र दोन पाकळ्यांचे असते. त्यावर सहस्त्रदल कमल ब्रह्मरन्ध्राचा महामार्ग अवस्थित आहे.

कामाख्यापीठ वर्णन

१६.,१७. प्रथम मूलाधार आणि दुसरे स्वाधिष्ठान या दोन चक्रांच्या मध्ये जे योनिस्थान आहे तेच कामरूप पीठ आहे. मूलाधार संज्ञक जे चतुर्दल कमल गुदात आहे. त्याच्या मध्यात त्रिकोणाकार योनि आहे. त्यास कामाख्या पीठ म्हणतात. सिद्धजन त्यास नेहमी वंदन करतात.

विश्वतोमुख परमज्योति

१८,१९,२०. त्याच योनि मध्यात पश्चिमाभिमुखी महालिंग स्थित आहे. त्याच्या मस्तकात मणि समान चमकणारा बिंब आहे, त्यास चांगल्या प्रकारे जाणणाराच योगवेत्ता होय. लिंग स्थानाच्या खाली मूलाधार कर्णिके मध्ये जो तप्त सुवर्णा सारखा रंग असणारा आणि विद्युत रेखे समान ज्योतिर्मान त्रिकोण आहे ते कालाग्नि चे स्थान आहे. त्याच त्रिकोण विषयक समाधिमध्ये अनंत विश्वतोमुख कालाग्नि रूपी परम ज्योति आहे, जो साधक त्यास पाहतो त्याचे आवागमन होत नाही.

२१,२२,२३. स्व शद्बाने प्राणाचा बोध होतो, त्याचा आश्रय झाल्यानेच त्यास जननेंद्रियाचे स्थान असेही म्हणतात. याच धाग्यात असलेल्या मण्याप्रमाणे सुषुम्ना नाडीचे केंद्र आहे. तेथे नाभि मंडलात स्थित चक्र मणिपूर चक्र म्हणतात व ते बारा पाकळ्यांचे असते, पाप-पुण्य रहित चक्रात जीव ह्या संसारात फिरत असतो, जेव्हा पर्यंत त्यास ज्ञान प्राप्त होत नाही तोपर्यंत तो जीव फिरत राहतो.

दशनाडीवर्णन

२४,२५,२६,२७. जननेंद्रियाचे वर आणि नाभीच्या खाली कंदाप्रमाणे सर्व नाड्यांचे उत्पत्ति स्थान पक्ष्याच्या अंड्याप्रमाणे आकृति आहे. त्यातून बहात्तर हजार नाड्या निघून पूर्ण शरीरभर पसरलेल्या आहेत. त्यातून बहात्तर नाड्याच प्रधान आहेत. त्यातून ही प्राणवाहिनी दहा नाड्या आहेत, त्या अधिक मुख्य है. त्या दहा नाड्या इडा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तजिव्हा, पूषा, यशस्विनी, अलम्बुषा, कुहू, शंखिनी. योगी साधकांना या नाड्यांनी युक्त चक्रास आवश्य जाणले पाहिजे.

१. इडा	६. पूषा
२. पिंगला	७. यशस्विनी
३. सुषुम्ना	८. अलम्बुषा
४. गांधारी	९. कुहू
५. हस्तिजिव्हा	१०.शंखिनी

विभिन्न नाड्या

२८,२९,३०,३१. नासिकेच्या डाव्या भागात इडा नाडी, उजव्या भागात पिंगला व ह्या दोन्ही च्या मध्यभागात सुषुम्ना स्थित आहे. डाव्या डोळ्यात गांधारी, उजव्या डोळ्यात हस्तिजिव्हा, उजव्या कानात पूषा आणि डाव्या कानात यशस्विनी आहे. अलम्बुषाचे स्थान मुखात आहे. लिंगदेशात कुहू आणि मूल स्थानात शंखिनी आहे. या प्रकारे ह्या दश नाड्या प्राणवायु द्वारात आश्रय करून स्थित आहेत. इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना ह्या तीन प्राणवाहिनी नाड्यांच्या देवता क्रमशः चन्द्र, सूर्य, अग्नि आहेत.

दश वायु

३२,३३,३४,३५,३६. शरीरात दहा वायुंचा निवास आहे. – प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त, धनंजय. प्राण हा हृदयात, अपान गुदा मंडलात, समान नाभिदेशात, उदान कंठ प्रदेशात, व्यान सर्व शरीरात निवास करतो. या प्रकारे हे प्राण इत्यादी पाच प्रधान वायु आहेत. ह्या व्यतिरिक्त पाच उपवायु आहेत – नाग वायु ढेकर उत्पन्न करण्याचे काम करते. कूर्म वायु चे काम नेत्र उन्मीलन /पापण्यांची उघडझाप करणे, कृकर वायुचे कार्य शींक उत्पन्न करणे, देवदत्त वायुचे कार्य जांभाई देणे व धनंजय वायुचे कार्य सर्व शरीरात व्यापून असतो. चार घडी पर्यंत धनंजय हा वायु मृत शरीरात ही राहतो. या प्रकारे दहा वायु जीव स्वरूपात सर्व नाड्यांमधून भ्रमण करतात.

इतर ग्रंथापेक्षा वेगळे कार्य धनंजय वायु बद्दल दिले आहे.

प्राणापानाचे साधन आवश्यक

३७,३८.जसे चेंडू हाताने जमीनीवर आपटला तर स्वतःच उसळी मारून वर येतो तसेच प्राणवायुच्या स्थानात अपान वायु आणि अपान वायु च्या स्थानात प्राणवायु ची प्राप्ति मध्ये

जीवास आकर्षित करून अपान वायु थांबू देत नाही. जसे की चेंडू खेळणाऱ्या च्या हाती असते /वश होते तसेच जीव अविद्येच्या वशीकरणात राहतो. ज्या कारणे प्राण–अपान च्या वशीकरणात राहतो. त्याच कारणाने तो इडा आणि पिंगला नाड्यांच्या द्वारा मूलाधारा पर्यंत जातो आणि मूल व नासिकारन्ध्रां पर्यंत जातो. या प्रकारे चढ –उतार राहतो. आणि चंचल होण्यामुळे दिसत ही नाही.

३९,४०. बाज पक्षाच्या पायाला दोरी बांधून ढिली सोडली तर तो उडून जाईल आणि दोरीला खेचले तर पुनः जवळ येईल. त्याच प्रकारे मायेच्या गुणांनी बांधलेला जीव प्राण –अपान वायुंच्या द्वारे वर–खाली खेचला जातो आणि आज्ञाचक्रात स्थित प्राण वायु वर मूलाधारात स्थित अपान वायु ला वर खेचतो आणि मूलाधारात स्थित अपान वायु आज्ञा चक्रात स्थित प्राणवायुला खाली खेचतो. या प्रकारे ते दोन वायु परस्पर एक दुस–यास आपले–आपले खेचतात. परंतु योगवेत्ता पुरूष या दोन्हीचे संयोजन करतात.

हंस मन्त्र आणि अजपा गायत्री

४१,४२,४३,४४,४५. हा जीव (प्राणवायु) हंकार वृत्तिने बाहेर येतो आणि सकार आणि ध्वनि स आत जातो. ह्या प्रकारे तो सदा /नेहमी हंस–हंस मंत्राचा जप करत असतो. ह्याप्रकारे रात्रं दिवस जीव २१ हजार ६०० शे मंत्र जप करतो. ह्याचे नाव अजपा गायत्री आहे जे की योग्यांना मोक्ष देणारे आहे. ह्याच्या संकल्पमात्राने सर्व पापांपासून सुटका केली जाते. ह्याचे समान कोणती ही विद्या नाही आणि ह्यासमान कोणते ज्ञान भूत –भविष्या मध्ये ही होणार नाही. कुण्डलिनी मध्ये उत्पन्न झालेली ही गायत्री प्राणधारिणी, प्राणविद्या आणि महाविद्या आहे, जो कोणी हीस जाणतो तोच वेद जाणणारा होतो.

शक्तिचालन

४६,४७,४८. वरील नाड्यांचे उत्पत्ति स्थान रूपात कंदाच्या वर कुण्डलिनी आठ प्रकार ची होऊन ब्रह्मरन्ध्राच्या मुखाला रोकून तिथेच स्थित आहे. ज्या मार्गाने चालताना पाप रहित ब्रह्मद्वाराची प्राप्ति होते. त्याचे द्वार आच्छादित करत ही कुण्डलिनी शक्ति सुप्त अवस्थेत राहते. ती बुद्धि च्या संयोगाने जागृत होवून मन आणि प्राणा बरोबर सुई प्रमाणे सुषुम्ना द्वारात प्रविष्ट होवून वर चढते.

४९,५०. निद्रिस्त अवस्थेतील कुण्डलिनी सापाच्या आकृतीची , कमलनाल तन्तु सारखी असते, ती अग्नि च्या संयोगाने जागृत होवून सुषुम्ना मार्गातून वर चढते. ज्या प्रकारे कुलूप किल्लीने उघडते त्याप्रमाणे कुण्डलिनी जागरणाने योगी मोक्ष द्वारास उघडतो.

शक्तिचालिनी मुद्रा

दोन्ही हातांची अंजली बांधून दोन्ही कोपऱ्यांना दृढतापूर्वक हृदयावर ठेवून पद्मासन करावे. (थोडक्यात हाताची नमस्कार स्थिती छातीच्या मध्यावर) हनुवटी छातीच्या खळग्यात ठेवून ज्योतिरूप ब्रह्माचे ध्यान करावे. प्राणायाम द्वारा वायु खेचून त्यास अपान वायुत मिसळावे आणि कुंभक द्वारा वायुस रोखून हळूहळू सोडावे. असे केल्याने साधकास कुण्डलिनी शक्तिचा प्रभावाचे अतुलित बोध होतो अथवा शक्ति जागृत होते.

योग्याचे चर्या कथन

५२,५३,५४,५५. वरील मुद्रेच्या अभ्यासाने शरीरास घाम येतो त्यास अंगातच जिरवावे. लवणयुक्त (खारट)आणि अम्ल रसाने युक्त भोजन करू नये, केवळ दूध प्यावे. या प्रकारे अल्प भोजन, सर्व त्यागी आणि योगपरायण राहावे. याचा एक वर्षाहून अधिक काळ अभ्यास करण्याने सिद्धि प्राप्त होवू शकते. ह्याकरिता कोठला ही विचार करू नये. सुखद स्निग्ध, मधुर आहार करावा. पोटाचा चौथा भाग रिकामा सोडावा. भोजना पूर्वी इष्ट देवास निवेदन करावे. त्या योग्यास मिताहारी म्हणतात. केंद्राच्या वर शुभ मोक्षास देणा–या कुंडलिनी शक्ति स्थित आहे. ती अज्ञानी लोकांसाठी बंधनात ठेवते. तीस जो जाणतो, तो वेदांना जाणणारा होय.

पंचमुद्रा कथन

५६.महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डीयान बंध, जालंधर बंध, मूलबंध हे जे साधक करू शकतात, तेच योगी मुक्त होतात.

(नभोमुद्रा आणि खेचरी मुद्रेत काही अंतर नाही)

महामुद्रा

५७,५८. हृदयात हनुवटीला दृढतेने धारण करून डाव्या पायाच्या टाचेला योनि स्थानावर दबाव आणि उजवा पाय लांब करून आणि दोन्ही हातांनी मध्यात पकडून परत पूरक द्वारापोटात वायु

भरून कुंभका द्वारा रोकावा आणि नंतर हळूहळू बाहेर काढावा. याच्या अभ्यासाचा प्रारंभ प्रथम चंद्रनाडी ने करावा आणि नंतर सूर्य नाडीने करावा. या प्रकारे जेव्हा दोन्ही नाकाने समान प्राणायाम समान मात्रेने होईल तेव्हा मुद्रा सोडावी.

महामुद्रेचे फल कथन

५९,६०,६१. महामुद्रेचा अभ्यास दृढ झाल्यावर पथ्य, अपथ्य आणि मिष्टान्न, कडू, तिखट, खारट, अम्ल आदि रसांचा स्वाद आणि विचार काहीही शेष(शिल्लक) राहत नाही. जरी घोर विषाचे भक्षण केले तरी ही अमृता समान होते. ह्याच्याने क्षय, कुष्ठ, उदावर्त, गुल्म, अजीर्ण आदि रोगांचे शमन होते. ही महामुद्रा अत्यंत सिद्धि करणारी आहे, ज्यास प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवावे आणि अनाधिकाऱ्यास कधीही देवू नये.

खेचरी मुद्रा

६२,६३,६४,६५. जिभेला उलट दिशेने फिरवून कपालकूहरात प्रविष्ट करावे आणि दृष्टी भुवयांच्या मध्यावर स्थिर करावी. ही खेचरी मुद्रा होते जी योगी लोक खेचरी मुद्रा म्हणून जाणतात त्या मुद्रेमुळे रोग, मृत्यु, निद्रा, क्षुधा, तृष्णा आणि मूर्च्छा ह्याचा त्रास होत नाही. न शोक होतो न कर्माचे बंधन. जो खेचरी मुद्रेची सिद्धी प्राप्त करतो त्यास भव बंधनात पडत नाही. ज्या योग्याचे चित्त चंचल होत नाही आणि ज्याची जिव्हा खेचरी मध्ये रमण होते, त्यांना हे सर्व सिद्धी प्राप्त साधकांकडून नमस्कार केलेली खेचरी मुद्रा सिद्ध होते.

६६,६७,६८. बिंदु शरीराचा मूळ आहे, तो पायापासून शिर स्थानापर्यंत प्रतिष्ठित होतो. त्यामुळे शिरांमध्ये सजीवता आणि सामर्थ्य राहते. ज्यांनी खेचरी मुद्रेला कण्ठछिद्राच्या लम्बिकेच्या वर रोकून धरले आहे, त्यास योग्याचे बिंदु कामिनी च्या आलिंगनाने ढळत नाहीत. जो पर्यंत शरीरात बिंदु स्थित राहतो, तोपर्यंत मृत्युचे भय कोठून असणार? जो पर्यंत नभोमुद्रा दृढ रूपात बांधली जाते तोपर्यंत बिंदु चलायमान होत नाही.

६९,७०,७१. जर कधी चित्ताच्या चंचलतेमुळे बिंदु च्युत होऊन नाभिस्थानात पोहोचला तर योनिमुद्रा द्वारा कुंडलिनी शक्तीला वर उचलावे. त्यामुळे बिंदु पुन्हा आपल्या स्थानात वापस येऊन स्थिर होतो. हा बिंदु दोन प्रकारचा होतो १. पाण्डुवर्ण २. लोहित वर्ण ह्यास महारज म्हणतात. तैल मिश्रीत सिंदूरी रंगाप्रमाणे द्रव असतो. ह्या दोनाचे ऐक्य अत्यंत दुर्लभ समजावे.

बिंदु रजाच्या ऐक्याने परमपद प्राप्ति

७२,७३,७४,७५. बिंदु शिव आणि रज शक्ति अथवा चंद्रमा बिंदु आणि सूर्य रज आहे. या दोघांच्या संयोगाने परम शरीराची प्राप्ती होते. वायु द्वारा शक्तिचे चालन करण्याने जेव्हा रज आकाशाला प्रेरित होवून बिंदु च्या बरोबर मिसळतो तेव्हा शरीर दिव्य बनते. शुक्र बिंदु रूपी चंद्राने युक्त आणि रज सूर्याने समन्वित आहे. जो ह्या दोघांची समरसता जाणतो तो योगाचा ज्ञाता होय. नाड्यांच्या जाळ्यांचे शोधनार्थ चंद्र –सूर्यास संयुक्त केल्या जातो. ही रसांचे ठिक प्रकारे शोषण करणारी महामुद्रा म्हटल्या जाते.

उड्डीयान बंध व उड्डीयानाचे स्थान

७६,७७. उड्डीयान बंधासाठी जसे महाखग विश्राम करतो, त्याप्रकारे पोटाची पश्चिम ताणास नाभिच्या वर करावे. पोटात पश्चिम आणि नाभिच्या खाली ह्या बंधाचे स्थान सांगितले जाते.

जालंधर बंध

७८,७९. जो बंध कंठदेशात होता आणि शिरोजालाचे बंधन करताना चन्द्रामृत रूप जल कपाल कुहूराच्या खाली पडण्यापासून रोकतो. तो दुःख आणि रोगांचा नाश करणारा जालंधर बंध असतो. कंठाचे संकुचित करून वायुला रोकणे म्हणजे जालंधर असे म्हणतात. ह्यामुळे चंद्रामृत पडून अग्निने पीडण्यापासून रोकून राहतो. ह्या बंधाच्या अभ्यासाने वायुचा प्रकोप होत नाही.

मूलबंध

८०,८१. अपान वायुला वर खेचून प्राणवायु ला मिळवावे आणि पायाच्या टाचेपासून योनिस्थानास दृढतापूर्वक दाबून गुह्यद्वारास आकुंचित करावे. ह्यास मूलबंध म्हणतात. ह्या प्रकारे जो साधक अपान आणि प्राणवायुला मिळवण्याचा अभ्यास करतो, त्याचे मूत्र व मल नष्ट होतात. जर तो वृद्ध असेल तर युवक होतो.

प्रणवाभ्यास

८२,८३. एकान्त स्थानात दृढतापूर्वक पद्मासनात बसून शरीर, कंठ आणि शिर समान स्थितीत ठेवून व दृष्टिला नासिकेच्या अग्रभागावर स्थिर करून ओंकार स्वरूप अव्यय ब्रह्माचा जप

करावा. ज्याच्या तीन वर्णात भूः, भुवः,स्वः ह्या तीन लोकांचा आणि चंद्र, सूर्य, अग्नि देवतांचा निवास आहे, असा ओंकार परमज्योतिस्वरूप आहे.

८४,८५,८६. त्या ओंकारात तीन काल, तीन वेद, तीन लोक, तीन स्वर आणि तीन देवता स्थित आहेत. तो परम ज्योति स्वरूप आहे. त्यातच क्रिया, इच्छा, ज्ञान आणि ब्राह्मी, रौद्री, वैष्णवी हे तीन शक्ति स्थित आहेत, त्या परमज्योति स्वरूप आहे. अकार, उकार, आणि बिंदुरूप मकार जो तीन मात्रांमध्ये ज्यात स्थित आहे, तो ओंकार ज्योतिस्वरूप आहे.

८७,८८. जगाचे कारण मानले जाणारे प्रणवाचा जप वाणीने आणि शरीराने आसनादिचा अभ्यास करणारे मनाने परमज्योति स्वरूप ब्रह्माचे नित्य प्रति स्मरण करावे. बाह्य शौचाने युक्त होवून अशौच असेल तरी जर ओंकाराचा जप करत राहिले तर जलात कमल पत्र लिप्त होत नाही तसे साधक पापांमध्ये लिप्त होत नाही.

वायुनिरोधाभ्यास

८९,९०,९१,९२. प्राणवायुचे चंचल होण्याने बिंदु चंचल होतो आणि प्राणवायुच्या निश्चल राहण्याने बिंदु ही स्थिर राहतो. ह्यासाठी प्राणवायुचा निरोध करावा. शरीरात जोपर्यंत वायु स्थित राहतो, तेव्हा पर्यंत शरीर सुटत नाही. प्राणवायुच्या निरोध करण्याचा अभ्यास अवश्य करावा. जोपर्यंत प्राणाचा निरोध केल्या जातो तोपर्यंत चित्त ही स्वस्थ राहते आणि जोपर्यंत दृष्टि भुवयांच्या मध्य भागात स्थिर आहे तोपर्यंत काळाचे भय कोठे आहे? त्यासाठी काळाचे भया पासून बचाव करण्याच्या उद्देशाने ब्रह्माजीने प्राणायाम करत राहावे आणि सर्व योगी, मुनि आदि प्राणाच्या निरोध करण्यास प्रयत्नशील राहतात.

प्राणापान वायु रूप हंस

९३,९४.प्राणायाम रूप हंस वाम आणि दक्षिण मार्गाने ३६ अंगुळे बाहेर येतो यासाठी वायुलाच प्राण म्हणतात. मळाने भरलेली नाड्यांचे चक्राचे शोधन प्राणायामाने होते. यासाठी योग्याला प्राणवायुचे ग्रहण करण्याचा अभ्यास करावयास पाहिजे.

नाडीशोधन प्राणायाम, चंद्रांग प्राणायामाचे फल, सूर्यांग प्राणायाम

९५,९६,९७,९८. बद्ध पद्मासन करून चंद्र नाडीने पूरक करावा आणि यथा शक्ति कुंभक करून सूर्य नाडी द्वारा रेचक करावा. नंतर श्वेत वर्णाचे दही–दूधासमान अमृत स्वरूप चंद्र बिंबाचे ध्यान करण्याने प्राणायाम करणारा सुखी होतो. दक्षिण नासारंध्राने श्वास घेऊन हळूहळू पूरक करावे आणि विधान पूर्वक कुंभक करून वायुला चंद्र नाडीने सोडावे. या प्राणायामात कुंभकाच्या वेळी दैदीप्यमान अग्निपुंजा समान सूर्य मंडलाचे ध्यान आपल्या नाभित राहणारे प्राणायामी सुखी होतो. ९९,१००. डाव्या नासिकेने प्राणवायुला घेऊन पूरक चंद्रमंडलाचे ध्यानाने कुंभक आणि उजव्या नाकाने रेचक करावा. नंतर उजव्या नासिकेने प्राणवायु घेऊन सूर्य मंडलाचे ध्यानाने कुंभक आणि डाव्या नासिकेने रेचक करावा. या प्रकारे सूर्य आणि चंद्राच्या विधिने दोन्ही बिंबात चे ध्यान करणारा योगी अभ्यासाने तत्पर राहिल्यास सर्व नाड्या तीन महिन्यात शुद्ध होतात. जेव्हा नाड्या शुद्ध होतात तेव्हा प्राणवायुला धारण करण्याचे सामर्थ्य उत्पन्न होते. जठराग्नि प्रदीप्त होऊन आरोग्याची प्राप्ती होते आणि नादस्पष्ट ऐकू येऊ लागतो.

गोरक्ष संहिता

द्वितीय शतक (उत्तरार्ध)

प्राणायाम वर्णन

१,२. शरीरात स्थित प्राणवायु आणि अपान वायु निरोधाने एक श्वास मात्रेस सुषुम्ना मार्ग उघडून चिदाकाशात उठावे. रेचक, पूरक आणि कुंभक प्रणवात्मक आहे. बारा मात्रा युक्त प्राणायाम तीन प्रकाराचा होतो.

द्वितीय नाडी शोधन प्राणायाम

३.प्राण–अपानास संयुक्त करून प्रणवाचे १२ मात्रांचा पूरक करावा. ह्यामुळे सर्व दोषांचे शोधन होते. हा प्राणायाम योग्यांसाठी सदा ज्ञातव्य आहे.

त्रिविध प्राणायाम

४,५,६.पूरकात प्रणवाचे बारा कुंभकात १६ आणि रेचकात १० मात्रा, हा अधम प्राणायाम होय. मध्यम प्राणायामात ह्याच्या द्विगुणीत मात्रा आणि उत्तम प्राणायामात तीन पट मात्रा होते. अधम प्राणायामात घाम येतो, मध्यम प्राणायामात कंप येतो आणि उत्तम प्राणायामात शरीर वर उचलल्या जाते. ह्यासाठी प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

प्राणायाम विधि वर्णन

७,८. योगाभ्यासी पुरूष बद्धपद्मासनात बसून गुरू शिवाला नमस्कार करून तथा दृष्टीला भुवयांच्या मध्यात स्थिर करावे. नंतर अपान वायुला वर खेचून प्राणाबरोबर योजित करावा. या प्रकारे कुंडलिनी शक्तिला ऊर्ध्व गती देण्याने सर्व पापापासून सुटका होते.

कुंभक प्राणायाम, प्राणायामाचे फल वर्णन

९,१०. नऊ द्वारांना रोखून वायु घ्यावा आणि त्यास दृढतेने धारण करावे आणि अग्नि आणि अपान वायुच्या योगाने जागृत झालेली कुंडलिनीला वर स्थित करून उक्त वायुने युक्त करावे. जो योगी या प्रकारे आत्म्याचे ध्यान करतो, तो जोपर्यंत संसारात जीवीत राहतो, तोपर्यंत मोठ–मोठे योगीश्वरजन ही त्याची स्तुती करतात. या प्रकारे योगीजन प्राणायामाच्या नित्य अभ्यासास पाप रूपी इंधनाने भस्म करण्याऱ्या अग्नि समान आणि संसार सागरातून पार करणाऱ्या महासेतु समान असतात.

११,१२,१३,१४. आसनांनी शरीराचे रोग दूर होतात, प्राणायामाने सर्व पापे आणि प्रत्याहाराने मनाचे विकार मिटतात./ दूर होतात. धारणेने धैर्याची वृद्धि होते, ध्यानाने अदभुत चैतन्य शक्ति आणि समाधिने सर्व शुभाशुभ कर्माचा त्याग होण्याच्या कारणाने मोक्षाची प्राप्ती होते. १२ प्राणायामापेक्षा प्रत्याहार आणि १२ प्रत्याहारापेक्षा (अर्थात एकशे चौरेचाळीस १४४ प्राणायामापेक्षा) धारणा असते. १२ धारणांपेक्षा (अर्थात एक हजार सातशे अठ्ठावीस १७२८) प्राणायामां पेक्षा ध्यान तथा (वीस हजार सातशे त्रेसष्ठ २०७६३) प्राणायामाने समाधि प्राप्त होते.

समाधिचे स्वरूप

१५. जो योगी अनंत, विश्वतोमुखी परम ज्योतिच्या समाधि द्वारा दर्शन करून घेतो. तो कोणत्याही कर्माने लिप्त होत नाही आणि आवागमनच्या चक्रातून सुटल्या जातो.

१६. आसन बांधून दोन्ही हातांच्या अंगठ्यानी दोन्ही कानाचे छिद्रांना, दोन्ही तर्जनि यांनी दोन डोळे, दोन मध्यमा बोटांनी दोन्ही नासिका मार्ग अणि अनामिका, कनिष्ठा ने तोंड बंद करून अधिमुख द्वाराने पूरक करावा आणि मूलाधार स्थिर अग्नि आणि अपान वायुच्या सहित प्राणवायुला वक्षात धारण करून परत ऊर्ध्व सहस्त्रारात धारण करावे. या प्रकारे समाधित तन्मय योगीश्वर अंतरात्मा चे समानतेला प्राप्त होतात.

योगसिद्धिचे चिन्ह, प्राणायामाने रोग नाश

१७,१८,१९,२०,२१. या प्रकारे प्राणवायु गगनात पोहचल्यावर घण्टा इत्यादी वाद्यांची महाध्वनि उत्पन्न होते. त्यावेळी योग्याने जाणले पाहिजे की सिद्धि आपल्या जवळ येत आहेत. प्राणायामाच्या यथाविधि अभ्यासाने सर्व रोगांचा नाश होतो आणि विधि रहित अभ्यासाने अनेक रोग उत्पन्न होतात. अयुक्त व्यायाम द्वारा वायु विकृत झाल्यावर श्वास, शिरपीडा, कान आणि डोळांना वेदना आदि विविध रोग होतात. जसे सिंह, हत्ती, व्याघ्र इत्यादी हळूहळू वश होतात आणि वश झाले नाही तर ते त्या पालकांना मारतो, तसे वायुच्या विरूद्ध सेवनाने साधकाचे अनिष्ट होऊ शकते. हळू हळू वायुला सोडावे आणि हळूहळू वायुला घ्यावे–पूरक करावे. ह्यामुळे सिद्धि शीघ्र होते.

प्रत्याहार वर्णन

२२,२३,२४.चक्षु इत्यादी पाच ज्ञानेंद्रियांचे रूप, रस, गंध, स्पर्श आणि शद्ब हे पाच विषय आहेत. त्यातून इंद्रियांद्वारा त्याचे विषयाचे अनुभव करून त्या त्या इंद्रियांनां आपल्या आपल्या विषयाने वेगळे करणे म्हणजे प्रत्याहार. ज्याप्रकारे दिवसाच्या तिसऱ्या काळात सूर्य आपली प्रभेला आत ओढून घेतो त्याप्रमाणे योगी सुद्धा योगाच्या तिसऱ्या अंगाने मनाच्या विकारानां हरण करतो. जसे कासव आपल्या अंगाला आत सामावून घेतो व आपल्याच अंगाना लपवून ठेवतो त्याप्रमाणे योगी प्रत्याहारा द्वारा इंद्रियांना त्यांच्या विषयापासून दूर करून आत्म्यामध्ये लीन करतो.

प्रिय–अप्रिय विषयांचे प्रत्याहरण

२५. कानावर जे जे प्रिय किंवा अप्रिय शद्ब ऐकू येतात त्यात ही मन आसक्त होते, यासाठी कानाचा विषय रूप शद्बावरून मन दूर करणे म्हणजे प्रत्याहार होय.

२६. नाकाद्बारा जो गंध किंवा अगंध, वास घेतल्या जातो त्या गंधास भ्रमात्मक मानून साधकाने त्याचा त्याग करावा. हा गंधाचा प्रत्याहार आहे.

२७. डोळ्यांद्बारा जे काही पवित्र किंवा अपवित्र दृश्य दिसल्या जाते, ते सर्व आत्मा आहे, असे जाणून त्या दृश्यांचा त्याग करणे तो डोळ्यांचा प्रत्याहार आहे.

२८. त्वचे द्बारा जो काही स्पर्श किंवा अस्पर्श पदार्थाचा अनुभव होतो, त्या सर्वांचा ही आत्मा जाणून जो त्याग करतो, त्यास त्वक प्रत्याहारात प्रवृत्त योग च योगास जाणणारा आहे.

२९. जिह्वा जिचा विषय सुस्वाद किंवा अस्वाद पदार्थांचे सेवन करते, त्यास आत्म्याचे समान जाणून जो त्याग करतो, तो प्रत्याहारी योगी यथार्थात योगास जाणणारा आहे.

हठयोगाने प्रत्याहार

३०. चंद्राच्या अमृतमयी धारेस सूर्य ग्रासतो, त्या सूर्यास हटवून स्वयं ग्रासावे, त्यास प्रत्याहार म्हणतात.

३१. एक स्त्री भोग्य आणि भोगणाऱ्या कडे चंद्र मंडलाने प्राप्त होते, त्यास जर तीसरा भोगल्यास तो अजर, अमर होतो.

विपरीतकरिणी मुद्रा

३२,३३. अग्नि रूपी एक सूर्य नाभित राहतो आणि अमृत रूपी आत्म्याचा चंद्रमा सदा तालुमूलात निवास करतो. तालुमूलात खालच्या दिशेला मुख करून राहणारा चंद्रमा ज्या अमृताची वर्षा करतो, त्यास वर मुख करून असलेला अग्निरूप सूर्य नाभित राहून पेयपान करतो./पितो. परंतु जो योगी विपरीतकरिणी मुद्रेस जाणतो, तो त्या अमृतास अग्निच्या मुखातून वाचवतो आपल्या मुखात घेतो.

३४. नाभिमध्ये स्थित अग्नि रूपी सूर्यास वरच्या दिशेने आणि तालुमूलात स्थित अमृतमय चंद्रम्यास खाली करणे त्यास विपरीत करिणी नावाची मुद्रा आहे, जी की गुरूच्या उपदेशानेच प्राप्त होते.

अनाहत चक्र

३५,३६. दोरीच्या तीन लपेटा मध्ये बांधलेला मनुष्य जसे रोदन शद्ब करतो, तसेच अनाहत चक्रात मायेने बांधलेला जीव हृदयात निरन्तर नाद करतो. त्यास योगीजन ठीक प्रकारे जाणतात. अनाहत चक्राचे (आणि त्या पहिले) आणि मणिपूर चक्राचे अतिक्रमण करून महापद्म ची प्राप्ती झाल्यावर योगी स्वयं अमरत्वास प्राप्त होतो.

३७.सहस्त्राराने षोडशदल कमलातून पडताना प्राणवायूस नासिकेच्या वरील विवरात घेवून जावा. जिह्वेस वरील विवरात घुसून तोंड वरच्या दिशेला करावे आणि प्राणवायु सहित सहस्त्रारात पोहोचलेली कुंडलिनीचे ध्यान करावे. कुंडलिनी तेथे पोहोचल्यावर जो अमृतमय तरंग आलेला आहे त्यास जिह्वेने मंथन करून सार रूप अमृतपान करावे. त्यामुळे योग्याचे शरीर अत्यंत कोमल व दोषरहित होते त्यास चिंरजीवाची प्राप्ति होते.

काकीमुद्रा

३८,३९. कावळ्याच्या चोची प्रमाणे तोंड करून जो साधक प्राणापानाच्या विधानाने शीतल वायुचे पान करतो तो कधी वृद्ध होत नाही. जो योगी जीभेने प्राणवायु पिऊन तालुमूलात पूरित करतो तो सहा महिन्याच्या अभ्यासाने सर्व रोगापासून मुक्त होतो.

विशुद्ध चक्र –सूर्यमुख वंचन

४०,४१,४२. योग्याने पाचव्या विशुद्ध चक्रावर चंद्रकलामय अमृताचे ध्यान केल्यानंतर ऊर्ध्व मार्गाने वर जाणारी सूर्य मुखास दूर ठेवल्यास केल्यास चंद्रकलामृत त्याच्या योग्याच्या मुखात पडते. वि – शद्बाने हंस आणि शुद्ध –शद्बाचा अर्थ निर्मल असा होतो. म्हणून विशुद्ध नावाचे जे चक्र कंठामध्ये स्थित आहे त्या श्रेष्ठ चक्रास योगवेत्ता चांगल्या प्रकारे जाणतो. विशुद्ध चक्रात स्थित असलेल्या अमृताचे अपान युक्त प्राणास वर घेऊन जावून उर्ध्व विवरामध्ये प्रविष्ट करून क्रमपूर्वक नासिकेच्या वर घेऊन गेल्यास सूर्य मुखाचे वचन होते, त्यामुळे अमृत पोटात अन्नाप्रमाणे होते.

चन्द्रामृतपानाचे फल

४३,४४. कण्ठाच्या वरील भागात स्थित स्वच्छ चंद्रकलामृतास रोखून त्या अमृतास नासिकेच्या वरील विवरात भरावे आणि वायुचे सर्व द्वारास रोकून गगनात प्राणपान युक्त पूरक करावा आणि पृथ्विवर उताने झोपून पायांना वर उचलून त्या अमृताचे पान करावे. या प्रकारे जो जितेंद्र योगी सर्वदा करतो त्याचा क्षय कधी होत नाही. जीवास ऊर्ध्व स्थिर करून अमृतपान करणारा योगाभ्यासी १५ दिवसातच मृत्यूला जिंकणारा होतो.

४५. जो योगी मूलद्वारास रोकण्यास सफलता प्राप्त करतो, त्याचे सर्व विघ्न नष्ट होवून अजर-अमरत्वाची प्राप्ति होते आणि तो पंच मुख शिवासमान होतो.

४६,४७. जो योगी राजदन्ताचे रंध्रास जिभेच्या अग्रभागास पीडीत करून अमृतमयी वाणीचे सहा महिन्यापर्यंत ध्यान करतो, तो कवि होतो. राजदन्ताच्या रन्ध्रास जिभेच्या अग्रभागास पीडित करून रोकतो तेव्हा सर्व नाड्यांचे द्वार बंद होतात. जेव्हा ऊर्ध्व मार्गावर रोकल्या जाते तेव्हा अमृताची धारा दुसरीकडे अन्यत्र कुठे ही पडत नाही. जसे पंचधारणेच्या अभ्यासामध्ये अमृत हरण रूप प्रत्याहार सांगितला आहे. जसे अमृताचे ऊर्ध्व विवरात धारण करणे म्हणजेच धारणा होय.

रसास्वादानुभव

४८. जिव्हाग्रास चुंबनाचा अभ्यास करणाऱ्या योग्यास कधी क्षार, कधी कटू रस, कधी अम्ल, कधी दुग्ध असा तर कधी मधुर आणि कधी तूपासारखा स्वाद अनुभवास येतो आणि अभ्यास सिद्ध झाल्यावर रोगाचे हरण आणि वृद्धावस्थेचा अंत होतो. अध्ययनाशिवाय शास्त्र आणि त्याचे अंगांची व्याख्या करण्याचे सामर्थ्य, अमृतत्व आणि अष्ट सिद्धींची प्राप्ती होते आणि सिद्ध साधक व स्त्रियांचे आकर्षण प्राप्त होते.

४९,५०,५१. वरील प्रकार शरीरात अमृत युक्त २ किंवा ३ वर्षाच्या अभ्यासाने बिंदु ऊर्ध्व दिशेला जातो. ज्यामुळे अणिमा इत्यादी सिद्धींची प्राप्ती होते. जसे अग्नि सुकलेल्या काष्ठ किंवा दीवा तेला सहित बत्तीस जाळल्याशिवाय राहत नाही. तसेच चंद्रकलेचे अमृताने परिपूर्ण झालेला जीवात्मा साधकाच्या शरीराचा त्याग करीत नाही. ज्या योग्याचा देह चंद्रकलेच्या अमृताने परिपूर्ण राहतो, तो तक्षक नागा द्वारा दंशित झाला तरी त्याच्या देहात विष पसरू शकत नाही.

धारणा वर्णन

५२,५३. आसन, प्राणायाम आणि प्रत्याहाराच्या अभ्यास सिद्ध झाल्यावर धारणेचा अभ्यास करावा. हृदयात मनाची निश्चलते बरोबर पंचभूतांचा पृथक पृथक धारणा करण्यासच धारणा असे म्हणतात.

पृथिवी ची धारणा

५४. जी पृथ्वी हरिताल किंवा सुवर्णासारखी रूचिर वर्णाची आहे, जी अधिष्ठातृ देवता ब्रह्मा सहित चतुष्कोणाकार पाठ, ज्याच्या मध्यभागात –लं– बीज स्थित आहे. त्या –लं– बीजाचे हृदयात ध्यानयुक्त भावना करा. मन सहित प्राणास भूमंडलात लीन करा. या प्रकारे धारणा पाच घडी पर्यंत स्तंभन करावी. त्याच्या प्रभावाने पृथ्वी तत्त्वावर विजय मिळतो.

जल धारणा

५५. अर्ध चंद्राकार कुंद पुष्पाप्रमाणे शुभ्र वर्णाचे, अमृतरूप, वकार बीज युक्त आणि अधिष्ठातृदेव विष्णु सहित जल तत्त्वाचे ध्यान करत वरील जल तत्त्वात मन–प्राण सहित स्वतःला पाच घडी लीन केल्यास वारूणी धारणा सिद्ध होते. त्याच्या अभ्यासाने दुःसह कालकूट विषाचे सुद्धा भस्म होते.

अग्नि धारणा

५६. इन्द्रगोपा प्रमाणे लाल वर्ण, त्रिकोणाकार, प्रवाळा प्रमाणे रूचित, तेजस्वरूप, बीज मंत्र – रं – बीजाच्या विद्यमानता युक्त आणि अधिष्ठातृदेव रूद्र सहित अग्नितत्त्वात प्राण – मनासहित स्वतःला लीन करून, पाच घडी पर्यंत ध्यानमग्न राहिल्यास ही वैश्वानरी धारणा सिद्ध होते. ह्या धारणाचा अभ्यास करणारा पुरूष अग्नितत्व जिंकणारा होतो.

वायु धारणा

५७. काळारंग असणारे, वर्तुळाकार – यं – बीजाने युक्त वायु तत्त्वाचे त्याची अधिष्ठातृ देवता ईश्वर सहित भुवयांच्या मध्यात भ्रमण करताना मन –प्राण – सहित स्वतःला ही वायु तत्त्वात लय करण्याने पाच घडी थांबल्यानंतर वायवी धारणा होते. ह्या धारणेमुळे आकाश गमन / विहार करण्याची शक्ती प्राप्त होते.

आकाश धारणा

५८. स्वच्छ पाण्याप्रमाणे रंग असलेला, वर्तुळाकार, – हंकार –बीज युक्त आकाश तत्त्वाला अधिष्ठातृदेव सदाशिव सहित चिंतन करावे आणि मन–प्राण सहित स्वतः ही त्यात लीन होवून पाच घडी पर्यंत राहावे तर ती नभो धारणा (अवकाश धारणा) सिद्ध होते. त्याच्या प्रभावाने मोक्षाचे बंद कपाट उघडले जाते अर्थात साधकास मोक्षाची प्राप्ति होते.

५९,६०. पृथ्वीची धारणा स्तंभन करणारी, जलाची धारणा द्रावणी, अग्नि ची धारणा दाहिनी, वायुची धारणा भ्रामिणी आणि आकाशाची धारणा शोषिणी होते/ असते. या प्रकारे ह्या पंचभूतांच्या पंच धारणा मानल्या जातात. काया, वाचा, मन द्वारा या पाच दुर्लभ धारणांचा अभ्यास दृढ झाल्यास दुःखापासून मुक्ती मिळते.

पृथ्वी	स्तंभन
जल	द्रावणी
अग्नि	दाहिनी
वायु	भ्रामिणी
आकाश	शोषिणी

गोरक्षशतकात आकाश धारणेलाच नभो धारणा म्हटले आहे. (२.५८)

ध्यान वर्णन

६१,६२.स्मृ धातु सर्व चिंतनवाचक आहे आणि आपल्या चित्तात आत्मतत्त्वाचे चिंतन करावे. त्याचे ते चिंतन ध्यान म्हणतात. हे ध्यान सगुण निर्गुण याचे भेदाचे प्रकार मानले गेले आहेत.

ध्यानाने पाप निवारण

६३,६४,६५. सुखासनात बसून आधारादि चक्रावर मनाला एकाग्र करावे आणि सम्यक प्रकाराने नासिकेच्या अग्रभागात दृष्टि एकाग्र करून कुंडलिनी सहित ध्येयाचे ध्यान केल्यास सर्व पापापासून मुक्ती मिळते. ध्यानयोग्य स्थान प्रथम मूलाधार चक्र सुवर्ण रंगाची आभा असलेले चार दल असलेले कमल पुष्पावर ध्यान करावे. कुंडलिनी सहित ध्यान केल्यास सर्व पापापासून सुटका होते. दुसरे ध्यान योग्य स्थान स्वाधिष्ठान चक्र जे सहा पाकळ्यांचे कमल पुष्प आहे

आणि माणिका प्रमाणे लाल रंगाचे आहे. नासाग्र दृष्टिने त्या चक्राचे आत्म्याचे ध्यान करण्याने योगी सुखी होतो.

ध्यानाने सामर्थ्य प्राप्ति

६६,६७,६८. मणिपूर चक्र तरूण सूर्याप्रमाणे आहे. नासिकेच्या अग्रभागावर दृष्टि ठेवून चक्राच्या आत्म्याचे ध्यान करणारा योगी समर्थ होतो. हृदयाकाश स्थित अनाहत चक्र प्रचंड सूर्याप्रमाणे तेजस्वी आहे. त्याच्या नासाग्र दृष्टिने ध्यान केल्यास ब्रह्ममय होऊन जाते. प्राणायामाचे भेदाने विद्युतासमान हृदय कमलात नासिके च्या अग्रभागावर दृष्टि ठेवून जो योगी ध्यान करतो, तो ब्रह्ममय होवून जातो.

आत्मध्याना ने अमरत्व प्राप्ति

६९,७०,७१,७२. कण्ठ स्थानात दीप ज्योति समान प्रभा असणारे विशुद्ध चक्रात नासाग्र दृष्टि ठेवून आत्म्याचे ध्यान करण्याने साधक आनंदमय होतो. भुवयांच्या मध्यात समान आत्म्यात नासाग्र दृष्टि ने ध्यान करण्याने आनंदमय होतो. तोच नीलाभ परमेश्वर शिवाचे भुवयांच्या नित्य ध्यान करताना योगी प्राणास जिंकून जीव ब्रह्माची एकता स्थापित करतो. नासिकेच्या अग्रभागात निर्गुण, शान्त, विश्वतोमुख, आकाशासमान व्यापक शिवाचे ध्यान करणारा योगी स्वतःच एकाकी ब्रह्ममय होतो.

ध्यानाने कैवल्य मोक्ष

७३,७४. जेव्हा नादाचे प्राकट्य होते, ते आकाश मनाचे स्थान आहे, त्यास आज्ञाचक्र म्हणतात. तेच आत्म्यात शिवाचे ध्यान करून योगी मोक्षास प्राप्त होतो. ते ध्यान या प्रकारे निर्मल, व्योमकार, मरीचि जला समान व सर्व व्यापक आत्म्याचे ध्यान करून योग्यास मोक्षाची प्राप्ती होते.

ध्यानाने अष्टसिध्दि लाभ

७५,७६,७७. गुद, जननेंद्रिय, नाभि, हृदयकमल, ऊर्ध्व, घण्टिका स्थान, लम्बीका स्थान, भुवयांच्या मध्य स्थान आणि नभोबिल हे नऊ स्थान ध्यानास योग्य मानल्या गेले आहेत. योगिजन ह्या नऊ स्थानांना ध्यान करण्यासाठी उपयोगी म्हणतात. ह्यात उपाधि तत्त्वांना

एकत्रित करून ध्यान करण्याने अष्ट सिद्धि प्राप्त होतात.. या स्थानात तेजोमय, ब्रह्मात्मक, श्रेष्ठ ज्योतिस्वरूप शिवाचे ध्यान करून आणि त्यांना जाणून योगी मुक्त होतो. असे गोरक्षनाथांचे म्हणणे आहे.

कुण्डलिनी शिव मिलन

७८.चित्तास मणिपूर चक्रावर एकाग्र करून अपान वायू द्वारा संकुचित – विस्तृत करणारा योगी अपान वायूला खाली जाणाऱ्या गतीला रोकून वरच्या दिशेला खेचणे ज्यामुळे ते मन आणि प्राणाने संयुक्त होईल. नंतर त्याचे ऐक्यात अग्नि समान असणाऱ्या ज्योतिस्वरूपाचे ध्यान करावे. ज्यामुळे ते ज्योति मणिपूर चक्राचे भेदन करून हृदयपद्म स्थित अनाहत चक्रास वेधणारी ब्रह्मरन्ध्रा पर्यंत जाऊन आणि परत शरीर सोडण्याच्या वेळी ब्रह्मरन्ध्रास सुद्धा सोडून /त्याग करून परम शून्य स्वरूप महेश्वर ब्रह्मात प्रवेश करून लय प्राप्ती होते.

७९. नाभी मध्ये शुभ्र पद्माचे चिंतन करणारा योगी त्याच्या मध्यात प्रचंड रश्मि असणारा सूर्यमंडलाचे ध्यान करावे. ज्यात संसार –कारण–स्वरूपा, त्रिभुवन जननी, परम धर्म देणारी, त्रिगुणात्मिका, त्रिमार्गा, त्रितय तनु धारिणी भगवती ज्ञानस्वरूपा आणि भासमाना कुंडलिनी चे मी वंदना करतो. हे ज्ञान मुद्रारूपिणी भगवती मरण– भयाचे हरण करणारी आहे.

ध्यानयोगाची श्रेष्ठता

८०. सहस्त्र अश्वमेध आणि शेकडो वाजपेय यज्ञाचे फल एकाच ध्यान योगाचे सोळावे अंशाच्या समान ही होवू शकत नाही.

समाधि वर्णन

८१,८२. उपाधि आणि तत्त्व ह्या दोन्ही विचार करणे योग्य आहेत. उपाधि वर्णास आणि तत्त्व आत्म्यास म्हणतात. उपाधि विपरीत बोध करून देते, आणि जेव्हा बुद्धिने यथार्थ ज्ञान होते. तेव्हा आत्म्याचा अनुभव होतो. हे सर्व उपाधि नाशवान आहेत. परंतु सतत अभ्यासाने च त्यांचे नष्ट होणे संभव आहे.

ध्यान आणि समाधिचा भेद

८३. जो पर्यंत कर्ण आदि पाच ज्ञानेंद्रियां मध्ये त्यांच्या शद्वादि विषयांमध्ये किंचित ही अंश विद्यमान असतो तोपर्यंत साधकाची ध्यानावस्था राहते आणि जेव्हा पाच ही इन्द्रियांच्या वृत्तिंचा निःशेष भावाने आत्म्यात लीन होवून जातात, तेव्हा समाधि अवस्था प्राप्त होते.

८४,८५. प्राणवायुचे पाच घडी पर्यंत अवरोध करणे / रोकून धरणे धारणा साठ घडी पर्यंत चित्तास एकाग्र ठेवणे म्हणजे ध्यान आणि बारा दिवस पर्यंत प्राणांना निरंतर संयम करणे म्हणजे समाधि होय. सर्व द्वंन्द्वाचे अंतीम ऐक्य अर्थात जीवात्मा- परमात्मा चे ऐक्य जाणून सर्व संकल्पाना नष्ट करणारा साधक ध्येयात लीन होवून जातो त्या अवस्थेस समाधि म्हणतात.

८६,८७. जसे पाण्यात सेंधव मीठ टाकल्यास ते दोन्ही एकच होतात, तसेच आत्मा आणि मनाचे एकरूप होवून जाणे म्हणजे समाधि स्थिती होय. जेव्हा स्थिर झालेला प्राणवायु आत्म्यात लीन होतो आणि जेव्हा जीवात्मा -परमात्म्यात रसा प्रमाणे समानता , ऐक्य होते, त्या अवस्थेस समाधि म्हणतात.

समाधि मध्ये वस्तु ज्ञानाचा अभाव

८८. जो योगी समाधि मध्ये लीन होतो, त्यास गन्ध, रूप, रस, स्पर्श, शद्व या पाच विषयांचा तसेच आपले दुसऱ्याचे हे ज्ञान होत नाही.

८९.,९०. समाधियुक्त योगी शस्त्रां द्वारे छेदल्या जात नाही. तसेच कोणत्याही शरीर धारी द्वारे मारल्या जात नाही. त्या (योग्यावर) मंत्र, यंत्र आदिचे प्रयोग सुद्धा प्रभावकारी होत नाहीत. तो कालाद्वारे बाधित होत नाहीत आणि न कर्मामध्ये लिप्त होतो. जो योगी समाधित लीन होतो, त्यास कोणी कश्याही प्रकारे वश करू शकत नाही.

९१. जो योगी युक्त, आहार -विहार, युक्त चेष्टा, युक्त स्वप्न आणि जागृत स्थितीत राहतो, त्याचा योग दुःखास दूर करणारा असतो.

९२. समाधि मध्ये स्थित झालेला योगी आदि -अंत रहित, अवलंब आणि प्रपंचात रति, विशुद्ध, आश्रय आणि आकार या तीन तत्त्वास जाणतो.

९३. निर्मल, निश्चल, नित्य, निष्क्रिय, निर्गुण, महान, व्योमरूप, विज्ञानरूप आणि आनंदस्वरूप ब्रह्म्यास जो विद्वान जाणतो, तेच ब्रह्मवेत्ता होतात.

९४. हेतु आणि दृष्टान्त यांनी निर्मुक्त, मन आणि बुद्धि द्वारा अगोचर आणि विज्ञान आणि आनंद रूप त्या तत्त्वास जो योगी जाणतो तो, तत्त्ववेत्ता आहे.

योगाने सायुज्य पदाची प्राप्ति

९५.,९६. योगी पुरूष योगाच्या विधाना ने अभ्यास सिद्ध झाल्यावर आतंक –रहित, आलम्ब रहित, आधार रहित आणि विशुद्ध ब्रह्मात लीन होतो. जसे घृत/ तूप तूपात मिसळले तर तूपच राहते, आणि दूधात मिसळले तरी ही दूधच राहते, तसेच योगी तत्त्वात तत्त्व मिसळले तर तत्त्वच राहते.

९७,९८. दूधात दूध, तूपात तूप आणि अग्नित अग्नि मिसळल्याने जसे त्याचे ऐक्य होते, तसे योगी परमपदात ही तन्मय होतात. हे योगशास्त्र संसाराचे भयापासून भुक्ती मुक्ति देण्यासाठी सोपान स्वरूप आहे. ह्या गुह्य आणि परम गुह्य शास्त्रजे गोरक्षनाथांनी प्रकट केले आहे.

९९. जो साधक या गोरक्षसंहिता नामक ग्रंथाचा मनोयोग पूर्वक वाचन करतात, ते सर्व पापांपासून ते मुक्त होऊन योग सिद्धीलाच आवश्यक प्राप्त करतात.

१००. जो पुरूष नित्यप्रति योगशास्त्रास वाचतो, त्यास कोणत्याही अन्य शास्त्रा नुसार विस्ताराची काय आवश्यकता आहे? कारण हे शास्त्र साक्षात आदिनाथ शिवजीं च्या मुखारविंदातून आले आहे.

शिवसंहिता

१ पटल – लयप्रकरण

केवळ एकमात्र ज्ञानच नित्य आहे. ते आदि व अन्तरहित आहे. या जगतात किंवा संसारात ज्ञानाशिवाय इतर दुसरी कोणतीही भिन्न वस्तू विद्यमान नाही. इंद्रियांच्या उपाधीमुळे संसार भिन्न भिन्न प्रकारचा असल्याचा जो बोध किंवा प्रतीती येते, ती प्रतीती म्हणजेही केवळ ज्ञानच प्रकाशित किंवा भासमान होत असते. (अर्थात ज्ञानामुळेच ही प्रतीती किंवा अनुभव जीवाला येत असतो.) बाकी काहीही नाही अर्थात ज्ञानाशिवाय काहीही नाही (कारण जेव्हा इंद्रिये, उपाधी, भेद अर्थात संसार लय पावतो त्यावेळी ज्ञानाशिवाय दुसरे काहीच शिल्लक राहत नाही) सर्व प्राणिमात्रांना आत्ममुक्ती प्रदान करणारा असा मी ईश्वर आहे. भक्त साधकांवर कृपा किंवा अनुग्रह करण्याच्या उद्देशाने मी हे योगानुशासन अर्थात योगशास्त्र कथन केले आहे. हे शास्त्र

कथन करताना चुकीच्या ज्ञानाला किंवा असम्यक ज्ञानाला कारण होणा–या विवादशील लोकांच्या मतांचा म्हणजे सिद्धान्तांचा त्याग केला आहे. ज्या साधकांची मने अनन्यगती आहेत व पूर्णपणे माझ्याकडे वळली आहेत त्यांना आत्मज्ञान प्राप्त व्हावे म्हणून मी हे योगशास्त्र कथन केले आहे.

काहीजण सत्याची प्रशंसा करतात, काहीजण तपाची स्तुती करतात, तर काहीजण शुद्ध आचार श्रेष्ठ आहेत असे सांगतात. काहीजण क्षमाच उचित आहेत असे मानतात. काहीजण सर्वत्र समभाव ठेवणे हेच अत्युत्तम आहे असे कथन करतात. तर काहीजण आर्जव म्हणजे सरळपणाचीच प्रशंसा करतात.

काहीजण दानाची प्रशंसा करतात. काहीजण पितृकर्माची (तर्पणादि) स्तुती करतात. काहीजण कर्माची अर्थात सकाम उपासनेची प्रशंसा करतात, तर काहीजण वैराग्यच उत्तम आहे असे सांगतात.

काही विद्वान माणसे गृहस्थकर्माची प्रशंसा करतात व काही बुद्धिमान पुरूष अग्निहोत्रादि कर्माची स्तुती करतात.

काहीजण मंत्रयोगाची प्रशंसा करतात आणि काहीजण तीर्थयात्रा करणे व तेथील स्नानादि तीर्थविधी करणे उत्तम आहे असे सांगतात. अशा प्रकारे अनेकानेक विद्वानांनी संसारसागरातून मुक्त होण्यासाठी आपापल्या बुद्धीनुसार अनेक उपाय सांगितले आहेत.

अशा प्रकारे कृत्य – अकृत्य अर्थात विधि –निषेध किंवा करणीय व अकरणीय कर्माचे ज्ञान असलेले पुरूष पाप–कर्मापासून मुक्त होत असले, तरी तेही मोहात पडतात व उपर्युक्त पाप पुण्यरूप अनुष्ठानाच्या मताच्या आश्रयाने राहतात अर्थात अशा प्रकारे अनुष्ठान करण्यातच जीवनाची धन्यता मानतात.

यामुळे विधिनिषेधादि कर्मानुष्ठानाच्या मतावलंबी लोकांना जन्ममृत्यूच्या चक्रामध्ये वारंवार भ्रमण करावे लागते अर्थात संसारचक्रात फिरत राहण्याचे फल त्यांना त्यांच्या सिद्धान्तामुळे प्राप्त होते. याचे तात्पर्य असे की, शुभ कर्म केल्याने व अशुभ कर्म टाळल्याने चित्ताची शुद्धी होईल, परंतु या सिद्धांताच्या आश्रयाने मुक्ती कधीही मिळणे शक्य नाही.

गुप्त शास्त्राच्या अध्ययनात तत्पर असलेले काही काही बुद्धिमान लोक आत्मा नित्य व सर्वव्यापक किंवा सर्वत्र गमन करण्यास समर्थ आहे असे कथन करतात.

काही प्रत्यक्षवादी लोकांचे म्हणणे असे आहे की, जी वस्तू प्रत्यक्ष दिसते तेवढीच वस्तू फक्त सत्य आहे. बाकी काहीही सत्य नाही. ते नेहमीच निश्चयाने व दृढतेने असे म्हणतात की, स्वर्ग किंवा नरकादि लोक आहेतच कोठे? अर्थात त्याचे निश्चित मत असे आहे की, स्वर्गादि लोक कोठेही नाहीत.

काही विद्वानांचे मत असे आहे की, जो काही दृश्यमान संसार आहे, तो सर्व ज्ञानाचा प्रवाहच आहे अर्थात ज्या वस्तू संसारात दिसतात किंवा ऐकू येतात किंवा कोणत्याही प्रकाराने त्या वस्तू आहेत असा निश्चय होतो, हे सर्व ज्ञानच आहे. याचा अर्थ असा की, कोणतीही भौतिक वस्तू अस्तित्वात नाही. काही काही –शून्यवादी लोकांचे– असे मत आहे की, शून्याशिवाय काहीही नाही म्हणजे जे जे काही दिसते ते सर्व शून्यच आहे. – कारण शून्याशिवाय काहीही श्रेष्ठ नाही असे त्यांचे मत आहे– याप्रमाणेच काही विद्वानांचे असे मत आहे की, या संसारात फक्त प्रकृती व पुरूष ही दोनच तत्त्वे आहेत.

जे लोक परमार्थाच्या विरूद्ध आहेत त्यांची बुद्धी भिन्न भिन्न सिद्धान्तावर विश्वास प्रकट करते. ते आपल्या बुद्धीप्रमाणे किंवा समजुतीप्रमाणे व शिक्षणाप्रमाणे विचार करतात (आणि आपल्या बुद्धिप्रमाणे कर्मे मानतात व ती करतात) त्यामुळे काहीजण म्हणतात की, विश्वामध्ये ईश्वर नाही. काहीजण असे म्हणतात की, विश्व, जगत, प्रपंच किंवा संसार हा ईश्वराशिवाय नाही अर्थात तो ईश्वरमयच आहे. अशा प्रकारे अनेक विद्वान अनेक प्रकारच्या भेदांचे वर्णन शास्त्राधारे खंडन न करता येणा–या निश्चित विधानांनी करतात. ते आपले मत दृढतापूर्वक मोठ्या युक्तीने प्रस्थापित करतात व त्याबद्दल नेहमी तत्पर असतात.

अशा प्रकारे या व अन्य अनेक मुनींनी विभिन्न नावांची व निरनिराळी विधि विधाने असलेली विविध मते किंवा सिद्धान्त शास्त्रात प्रस्थापित केले आहेत किंवा या सिद्धान्तांनी शास्त्रांची रचना केली आहे. परंतु अशा प्रकारची सर्व शास्त्रे ही लोकांना व्यामोहात किंवा भ्रमातच पाडतात. (याचा अर्थ असा की, अशा प्रकारच्या भिन्न भिन्न सिद्धान्तांचे प्रतिपादन करणारी शास्त्रे वाचून मनुष्याच्या चित्तात भ्रम उत्पन्न होतो व तो संसार मोहचक्रातच गुरफटून राहतो. त्याचप्रमाणे अशी ही शास्त्रे वाचून साधक कोणत्याही प्रकारचा निश्चय करण्यास असमर्थ ठरतो. त्यामुळे जीवन संपेपर्यत त्याच्या चित्तात भ्रांतीच शिल्लक राहते किंवा आपल्या बुद्धीनुसार साधकाने एखादे मत ग्रहण करून त्याचा जन्मभर अभ्यास केला, तरी त्याला अमृतत्त्वाचा लाभ

होत नाही.) ज्यांच्यामुळे माणसे मुक्तीचा मार्ग सोडून भवचक्रात भ्रमण करीत राहतात अशा विवादशील पुरूषांची मते किंवा सिद्धान्त कथन करण्याची शक्ती आमच्या ठिकाणी नाही.

सर्व शास्त्रांचे अवलोकन करून त्यांच्यासंबंधी वारंवार विचार केल्यावर एकमात्र योगशास्त्र हाच परमश्रेष्ठ सत्य सिद्धान्त आहे असा निश्चय पक्का होतो अर्थात योगशास्त्रच सर्वोत्तम आहे याची प्रतीती येते.

योगशास्त्राचे ज्ञान करून घेतल्याने सर्व काही जाणले असे होते अर्थात योगशास्त्राच्या ज्ञानाने समस्त विश्वाचे ज्ञान होते. या करिता योगाभ्यासासाठी किंवा योगशास्त्राच्या अध्ययनासाठी परिश्रम करणे आवश्यक व उचित आहे. (जर इतर सर्व शास्त्रे ही निरर्थक आहेत, तर) त्याचे ज्ञान प्राप्त करण्याचे प्रयोजनच काय आहे? अर्थात इतर शास्त्रांचे किंवा त्यांचे ज्ञान प्राप्त करून घेण्याचे काहीही प्रयोजन किंवा हेतू नाही. याचे तात्पर्य असे आहे की, पंडित लोक व्याख्यानबाजी करून, प्रवचने देऊन, वादविवाद करून व दांभिकपणाने पांडित्य दाखवून सुमार्गाने अर्थात योगसाधनमार्गाने जाण्याची इच्छा करणाऱ्या लोकांनाही भ्रमात पाडून भ्रष्ट करतात.

भगवान श्रीशंकर असे म्हणतात की, आमच्याकडून प्रकट झालेले हे योगशास्त्र अत्यंत गुप्त किंवा गोपनीय असे आहे. याकरिता त्रैलोक्यात जो महात्मा व श्रेष्ठ किंवा उत्तम भक्त असेल त्यालाच या शास्त्राचे दान करणे किंवा अशा साधकाच्या ठिकाणीच योग शास्त्रोक्त तत्त्वाचे संक्रमण करणे उचित आहे. याचे तात्पर्य असे की, ज्या शिष्याला योगशास्त्र शिकवावयाचे आहे किंवा ज्याला योगशास्त्रोक्त दीक्षा देऊन साधनरत किंवा मार्गस्थ करावयाचे आहे, असा शिष्य हा सुभक्त व महात्मा असावा ही अपेक्षा येथे व्यक्त केली आहे.

कर्मकाण्ड व ज्ञानकाण्ड अशी वेदाची दोन मते, सिद्धान्त किंवा मार्ग आहेत. त्यातही कर्मकाण्ड व ज्ञानकाण्डाचे दोन दोन भेद किंवा प्रकार मानले आहेत. विधी व निषेध असे कर्मकाण्डाचे दोन भेद आहेत. निषेध कर्म केल्याने पाप अवश्य होते व विधी कर्म केल्याने निश्चितरूपाने पुण्य होते.

नित्य, नैमित्तिक व सकाम अशा भेदाने विधिकर्म तीन प्रकारचे आहे. संध्या, देवपूजा इत्यादि नित्यकर्म न केल्याने पाप होते. सकाम कर्म फलाच्या इच्छेने केले जाते व पर्वादि कालामध्ये

तीर्थादि स्थानी पुण्यजलात स्नान, दान करणे याला नैमित्तिक कर्म म्हणतात. यामुळे पुण्य होते असे मानले जाते.

स्वर्ग व नरक असे कर्माचे फल दोन प्रकारचे मानले जाते. स्वर्ग नाना प्रकारचा आहे, त्याचप्रमाणे नरकही विविध प्रकारचा किंवा स्वरूपाचा आहे.

पुण्य कर्मे करणाऱ्यांना स्वर्ग व पाप कर्मे करणाऱ्यांना नरकाची प्राप्ती होते. ही सृष्टी किंवा संसार हा निश्चितपणे कर्मबंधनाने बांधलेला आहे. या शिवाय संसाराला दुसरा हेतू नाही. (सृष्टी ही कर्म बंधनाने बांधलेली आहे. असे म्हणण्याचे तात्पर्य हे आहे की, संसारात येऊन मनुष्य जे काही कर्म किंवा अकर्म करतो व जोपर्यंत त्या कर्माचे किंवा अकर्माचे फल तो भोगून संपवीत नाही अर्थात जोपर्यंत किंचितही कर्म शिल्लक राहते तोपर्यंत मनुष्याची संसारबंधनातून सुटका होत नाही.

स्वर्गात जीवाला नाना प्रकारच्या सुखांची अनुभूती प्राप्त होते आणि या प्रकारानेच नरकात त्याला सहन करण्यास अत्यंत कठीण असे अनेक प्रकारचे दुःख भोगावे लागते.

पापकर्म केल्याने दुःखाची व पुण्यकर्म केल्याने सुखाची प्राप्ती होते. या करिता सुखाची इच्छा करणारे पुरूष मोठ्या निश्चयानेविविध प्रकारचे पुण्यकर्म करतात.

पापाचे फल भोगल्यानंतर ज्याप्रमाणे जीवाला संसारात पुन्हा जन्म घेणे भाग पडते त्याप्रमाणे पुण्याचे फल भोगल्यावरही त्याला पुनर्जन्म घेणे भाग पडते. ही गोष्ट निश्चित घडते. ही गोष्ट कधीही असत्य होत नाही.

स्वर्गातही जीवाला दुःखाची प्राप्ती होते, कारण त्या ठिकाणी त्याला परस्त्रीचे दर्शन होते अर्थात अप्सरा इत्यादींचा उपभोग तेथे प्राप्त होतो. (यामुळे पुण्य संपून जीवाचे मर्त्यलोकात अर्थात संसारात पुन्हा पतन होते). किंवा त्यांचा उच्च दर्जाचा भोग पाहवयास मिळतो. तो प्राप्त न झाल्याने जीवाला मानसिक व्यथा उत्पन्न होते. तेथेही इच्छित स्त्री न मिळाल्याने रागद्वेषइर्ष्यादि उत्पन्न होऊन जीवाला दुःख होते. या सर्व कारणांमुळे प्राण्यांचे चित्त स्वर्गातही स्थिर राहत नाही. हे सर्व दुःखस्वरूपच आहे यात काहीही संशय नाही.

बुद्धिमान लोकांनी पाप व पुण्य अशा दोन प्रकारांनी कर्माची विभागणी केली आहे. या पापपुण्यात्मक कर्मानींच शरीर बांधलेले किंवा जखडलेले असते व त्यामुळेच जीवाला वारंवार जन्म ग्रहण करणे भाग पडते.

या लोकातील अर्थात संसारातील भोग, परलोकातील फलाची इच्छा आणि नित्य नैमित्तिकादि सर्व कर्मांच्या फलांच्या आकांक्षांचा त्याग करून साधकाने योगाभ्यास करण्याला प्रवृत्त झाले पाहिजे.

कर्मकाण्डाचे माहात्म्य अर्थात त्या संबंधीचे सम्यक ज्ञान झाल्यावर साधक योग्याने त्याचा त्याग करावा. अशा प्रकारे कर्मकाण्डांग भूत किंवा तत्संबंधी अगर त्यामुळे उत्पन्न होणा–या पुण्यपापांचा त्याग करून साधक योग्याने ज्ञानकाण्डात अर्थात ज्ञानप्राप्ती करून देणा–या साधनात तत्पर राहिले पाहिजे.

श्रुतीचे असे वचन किंवा सांगणे आहे की, आत्माच ऐकण्यास योग्य आहे अर्थात जे काही ऐकावयाचे ते आत्म्यासंबंधीच ऐकावे व आत्माच मनन करण्यास योग्य आहे. अर्थात आत्मप्राप्तीच्या विचारात किंवा साधनातच साधकाने अहोरात्र रमून गेले पाहिजे. कारण जे सर्व काही आहे ते सर्व आत्माच आहे. आत्माच मुक्ती देणारा व सर्व काही उत्पन्न करणारा आहे. यासाठी प्रयत्नपूर्वक आत्माच सेवन करण्यास योग्य आहे. म्हणजे साधनाने आत्मप्राप्ती करणे हेच मनुष्य जीवनाचे खरे ध्येय आहे.

जी चित्तवृत्ती बुद्धीला पाप व पुण्य या दोहोंच्या ठिकाणी समान रूपाने प्रेरित करते ती मीच आहे. माझ्यापासूनच या संपूर्ण चराचर जगताची उत्पत्ती होते. हा जो सर्व दृश्यमान प्रपंच आहे तो सर्व मीच आहे. हा सर्व संसार (माझ्यापासूनच उत्पन्न होतो व शेवटी) माझ्यातच लीन होतो. हा संसार किंवा जगत माझ्यापासून भिन्न नाही व मी त्याच्यापासून भिन्न नाही. अशा प्रकारे माझ्यापासून काहीही भिन्न नाही. याचे तात्पर्य असे की, ज्या आत्म्यावर जगत भासमान होते तो आत्माच मी आहे व संसाराची उत्पत्ती, स्थिती व प्रलय माझ्यामुळेच होतो किंवा मीच याचा कर्ता आहे. अशी योगी साधकाने वृत्ती ठेविली पाहिजे.

पाण्याने भरलेल्या मातीच्या भांड्यांमध्ये किंवा घटात एकाच सूर्याची अनेक प्रतिबिंबे पडलेली दिसतात. परंतु वास्तविकरीत्या प्रतिबिंबे अनेक असत नाहीत अर्थात सूर्यात अनेकपणा किंवा भेद असत नाही. मात्र भांड्यांची उपाधी व त्यांची संख्या यामुळे सूर्य अनेक आहेत असे भासते. अशा प्रकारेच मायेच्या उपाधीमुळे संसार भिन्न भिन्न आहे असे भासते. वस्तुतः केवळ एक ब्रह्मच आहे. (जगत सुद्धा आत्मस्वरूप असून ते केवळ उपाधिमुळे मायेमुळे किंवा शक्तीमुळे भिन्न भिन्न आहे असे वाटते)

स्वप्नामध्ये एका पासूनच अनेकाची कल्पना किंवा सृष्टी उत्पन्न होते अर्थात जीवात्माच स्वप्नामध्ये नानाविध अनेक पदार्थ व व्यक्ती म्हणून रूप धारण करीत असतो. परंतु निद्रा संपल्यानंतर स्वप्नातील सर्व गोष्टी नाहीशा होतात. या प्रमाणेच मायेच्या अर्थात शक्तीच्या आवरणामुळे जगत किंवा संसार अनेक रूपांचा आहे अशी प्रतीती होते.

ज्या प्रमाणे भ्रांतीमुळे दोरी हीच सर्प आहे असे भासते व शिंपला ही चांदी आहे असे वाटते त्या प्रमाणे मायेच्या आवरणामुळे किंवा शक्तीच्या भिन्नत्वामुळे परमात्म्याच्या ठिकाणी संसाराची खोटी भ्रांती होते. परंतु ज्यावेळी दोरी ही दोरीच आहे असे सम्यक ज्ञान होते, त्यावेळी दोरी हाच सर्प आहे अशी मिथ्या बुद्धी नाहीशी होते. या प्रमाणेच आत्मज्ञान झाल्यावर हे मिथ्याभूत किंवा भासात्मक जगत नाहीसे होते अर्थात समस्त संसाराचा अभाव होतो. ज्यावेळी शिंपल्याचे अस्सल ज्ञान होते त्यावेळी शिंपले म्हणजे चांदी आहे अशी उपस्थित झालेली खोटी बुद्धी नष्ट होते. या प्रमाणेच आत्मज्ञान उत्पन्न झाल्यावर जगदाभास मावळून जातो. ज्याप्रमाणे दृष्टिभेदामुळे दोरी हाच सर्प आहे अशी भ्रांती होते. त्या प्रमाणेच भेददृष्टीमुळे आत्मस्वरूप हे भिन्नतारूपी भ्रांती दोरीवरील सर्पाच्या भ्रांतीसारखीच आहे. संसार असल्याची ही कल्पना आभास किंवा भासमात्रच आहे. (यात थोडाही खरेपणा नाही) परंतु दोरीचे ज्ञान झाल्यावर ज्याप्रमाणे सर्पाचे ज्ञान खोटे ठरते किंवा सर्पाचा भास नाहीसा होतो त्याप्रमाणेच आत्मज्ञान झाल्यावर त्रिकाली संसाराचे अस्तित्व संपून जाते.

ज्या प्रमाणे पित्तादि दूषित झाल्याने माणसाला कावीळीचा रोग होऊन सर्व वस्तू पिवळ्या दिसू लागतात त्या प्रमाणे अज्ञानरूपी दोषामुळे शुद्ध आत्म्याची प्रतीती न येता आत्माच मिथ्या जगताच्या किंवा खोट्या संसाराच्या रूपाने दिसू लागतो. हे अज्ञान सहजतेने किंवा सरळपणाने दूर होत नाही. अर्थात ते मोठ्या कष्टाने किंवा प्रयत्नानेच नाहीसे होते. ज्यावेळी पित्तादि दोषांचा नाश होतो तेव्हा रोग्याची पिवळी दृष्टी नाहीशी होऊन त्याला पुन्हा शुद्ध स्वरूपात वस्तू दिसू लागतात. या प्रमाणेच अज्ञान दूर झाल्यावर शुद्ध निर्विकार ब्रह्माचे ज्ञान होते किंवा अनुभव येतो.

ज्या प्रमाणे दोरी ही कालत्रयीही सर्प होऊ शकत नाही त्या प्रमाणेच सर्व गुणांच्या पलीकडे असलेला व अत्यंत विशुद्ध असा आत्मा हा त्रिकालीही म्हणजे भूत, भविष्य व वर्तमानकाली कदापीही संसारी होऊ शकत नाही.

ज्या शास्त्रात आत्मबोध विषयक उपदेश केलेला आहे त्याच्या अध्ययनाने असा निश्चय होतो की, ज्यांना ईश्वर म्हटले जाते असे इंद्रादि देवगणसुद्धा अनित्य आहेत अर्थात त्यांनाही जन्ममरणाच्या चक्रात फिरावे लागते.

ज्या प्रमाणे वायूच्या क्षोभामुळे समुद्रामध्ये फेस व बुडबुडे उत्पन्न होतात व क्षणभरातच ते पुन्हा समुद्रात लीन होतात त्या प्रमाणे आत्म्याशी अभिन्न असलेल्या शक्तीच्या सामर्थ्यांने अर्थात आत्म्याच्या द्वारा आत्म्यावरच हा क्षणभंगुर किंवा भासात्मक संसार उत्पन्न झालेला दिसतो व पुन्हा आत्म्यात लीन होतो.

आत्म्याचा संसाराशी नेहमी अभेदच आहे व आत्म्याशिवाय कोणत्याही वस्तूत भेद नाही म्हणजे समस्त संसार व भिन्नरूप वस्तू या आत्मस्वरूपच आहेत. एक, दोन व तीन असा जो वस्तू मध्ये फरक असल्याचे प्रतीत होते ते केवळ भ्रमामुळेच भासत असते अर्थात भ्रम दूर झाला की अनेकत्वाचा भेदही दूर होतो.

जे उत्पन्न झालेले आहे, जे भविष्यात मूर्तिमंत उत्पन्न होणार आहे व जे अमूर्त आहे ते संपूर्ण जगत आत्मशक्तीमुळे आत्म्यावरच भासमान होत असते.

हा मिथ्या संसार मिथ्याभूत अविद्या कल्पनेच्या द्वारा कल्पित झालेला आहे. या संसाराचे मूळ मिथ्या असून त्यावरच तो आधारित आहे. त्यामुळे तो स्वतः सत्य असणे कसे शक्य आहे? अर्थात सर्व संसार खोटाच आहे.

केवळ एका चैतन्य आत्म्यापासूनच हे संपूर्ण चराचर (जरायुज, अंडज, स्वेदज व उद्भिज आदि) विश्व किंवा जगत उत्पन्न होते. यासाठी सर्व काही सोडून देऊन अर्थात सर्व गोष्टींचा त्याग करून एकमात्र चैतन्याचाच आश्रय घेणे श्रेयस्कर आहे.

ज्या प्रमाणे घटाच्या आत व बाहेर आकाश व्यापलेले असते त्या प्रमाणे ब्रह्माण्डाच्या आत व बाहेर आत्मा पूर्णरूपाने व्यापून असतो.

ज्या प्रमाणे सर्व भूतमात्रांच्या ठिकाणी किंवा सर्व चराचरात आकाश व्यापून असते त्या प्रमाणेच आत्मा ब्रह्माण्डाच्या आत बाहेर व्यापून असतो किंवा ज्या प्रमाणे सर्व भूतांमध्ये आकाश समन्वित राहते व अनुस्यूत किंवा समव्याप्त असते त्या प्रमाणे संपूर्ण कार्यवर्गात अर्थात वस्तुजातात आत्मा आतबाहेर सदासर्वदा निहित किंवा व्यापलेला असतो.

ज्या प्रमाणे आकाश मिथ्या पंचमहाभूतात अर्थात सर्व वस्तूत किंवा चराचरात मिसळलेले दिसते, परंतु ते सर्वांहून निराळे असते त्या प्रमाणेच आत्मा हा संपूर्ण चराचरातील वस्तुजातात व्याप्त असूनही तो सर्वांहून निराळा राहतो.

ईश्वरादि सर्व जगतामध्ये तो एक आत्माच पूर्णरूपाने व्याप्त आहे. तो एकच एक आत्मा सच्चिदानंद, परिपूर्ण व द्वैतरहित अर्थात अद्वैतस्वरूप आहे.

आत्म्याचा प्रकाशक म्हणजे त्याला प्रकाशित करणारा दुसरा कोणीही नाही. तो स्वयं प्रकाशमान म्हणजे स्वतःच स्वतःला प्रकाशित करणारा आहे. आत्मा स्वयं प्रकाशमान असल्यामुळे तो ज्योतिस्वरूप आहे.

देश व काल यांच्या प्रमाणांनी आत्मा परिच्छिन्न म्हणजे सिमित किंवा बांधलेला नाही.(कारण आत्म्याच्या ठिकाणी कसलाही संकोच किंवा विस्तार नसल्याने देशकालाचा कोणताही नियम त्याला लागू नाही) यामुळे आत्मा अनंत, सर्वव्यापक व परिपूर्ण असा आहे.

अशा प्रकारे नाशवान पंचभूतांच्या नाशाने आत्म्याचा नाश होत नाही, कारण आत्मा नित्य म्हणजे अविनाशी आहे व त्याचा कधीही नाश होत नाही हे अंतिम सत्य आहे.

जेव्हा अन्य कोणीही नाही हे निश्चित आहे तेव्हा हे नितांत सिद्ध आहे की, तो एक अद्वैत आत्माच सदा, सर्वदा व सर्वत्र आहे. त्या आत्म्याशिवाय सर्व काही मिथ्या असल्यामुळे तो एक शुद्ध आत्माच सत्य आहे. ६०

हा संसार अविद्येपासून उत्पन्न झाला आहे. या संसाराच्या दुःखाचा नाश झाला की, सुख होते, परंतु ज्ञानामुळे आदि व अंतरहित अशी शून्य आत्मस्वरूपावस्था जीवाला प्राप्त होत असल्याने अर्थात सुखदुःखादिरहित अनिर्वचनीय अवस्था प्राप्त होऊन जीव शिवस्वरूप होत असल्याने आत्मा हा सुखस्वरूप आहे. ६१

ज्ञानानेच अज्ञानाचा नाश होतो व हे लक्षात येते की, ज्ञानच या विश्वाचे किंवा संसाराचे कारण आहे. यामुळे आत्माच ज्ञान आहे व हे ज्ञान सनातन म्हणजे अनादि कालापासून चालत आले आहे, हे स्पष्ट होते. ६२

कालापासून विविध रूपाचा संसार किंवा अनेक प्रकारचे विश्व उत्पन्न होते, (परंतु यामुळे आत्म्यात कोणत्याही प्रकारची विविधता किंवा खंडता उपस्थित होत नाही) यामुळे आत्मा हा

एकरूप, अद्वैत स्वरूप व अखंडच राहतो. हा आत्मा कल्पनांतर्गत कोणत्याही साधन मार्गाने जाणता येत नाही किंवा प्राप्त होत नाही. ६३

आत्म्याच्या शिवाय ज्या भिन्न वस्तू किंवा पदार्थ उत्पन्न झालेले दिसतात ते सर्व कालौघात नाश पावतात. आत्मा हा द्वैतरहित अर्थात अद्वैत आहे. वाणीने त्याचे वर्णन होऊ शकत नाही किंवा आत्म्याचे वर्णन करू न शकल्याने ती त्या स्वरूपापासून माघारी फिरते. ६४

तो आत्मा आकाश, वायू, अग्नी, जल व पृथ्वी या पंचमहाभूतांपैकी काहीही नाही. तो आत्मा आकाश नाही. त्यामुळे त्याच्या ठिकाणी शद्वाचा अभाव आहे, तो वायू नाही, कारण त्याला स्पर्श नाही किंवा तो स्पर्शाच्या पलीकडे आहे. तो आत्मा अग्नीही नाही, कारण की, त्याच्या ठिकाणी तेजाचा भाव नाही किंवा तो रूपरहित आहे. तो जल नाही, कारण त्यात रस नाही किंवा तो रसहीन आहे. तो आत्मा पृथ्वीही नाही, कारण तो गंधरहित आहे. आत्मा कार्यही नाही, कारण तो कारणरहित आहे किंवा त्याचे कोणीही कारण नाही. तो आत्मा ब्रह्मा, इन्द्र आदि ईश्वरही नाही. त्यामुळे त्याचा नाश होत नाही. तो आत्मा पूर्णकाम आहे म्हणजे त्याला कोणत्याही प्रकारची कामना नाही. ६५

या मिथ्या संसाररूपी गृहाचा किंवा भवजालाचा त्याग करून व सर्व संकल्पांनी रहित होऊन योगी आत्म्याने आत्म्याला आत्म्यात पाहतो. ६६

आत्म्याने आत्म्याला आत्म्यात पाहात योगी सुखस्वरूप होईन संसार विसरून जातो व आनंदरूपिणी समाधीमध्ये तो तीव्रतेने रममाण होतो. ६७

माया म्हणजे शक्ती हीच विश्वाची माता आहे. अर्थात मायेपासूनच हा संसार उत्पन्न झाला आहे. कोणत्याही दुसऱ्या तत्त्वापासून या जगताची उत्पत्ती झालेली नाही. या करिता आत्मज्ञानाच्या द्वारा या मायेचा नाश झाल्यावर निश्चितपणे आपोआपच विश्वप्रपंच्याचा नाश किंवा संसाराचा अभाव होतो. ६८

संपूर्ण विश्वप्रपंच हा मायेचा अर्थात शक्तीचा विलास आहे. यासाठी शरीर व धन यांना सुखकारक मानून त्यांच्यावर प्रेम करणे उचित नाही. या सर्वांचा त्याग करणेच योग्य आहे. ६९

शत्रू, मित्र व उदासीन असा तीन प्रकारचा व्यवहाराचा प्रवाह या संसारात निश्चयाने दृष्टीस पडतो. या शिवाय दुस-या कोणत्याही प्रकाराचे संसार व्यवहाराचे पृथक्करण झालेले दिसून येत नाही. प्रिय व अप्रिय अशा दोन भेदांनी हे संपूर्ण जगत बांधलेले आहे. ७०

आत्म्याच्या उपाधीमुळेच कुटुंबातील पिता, पुत्र इत्यादि सर्व नाती उत्पन्न होतात. दुस-या कोणत्याही प्रकाराने ही नाती उपस्थित होत नाहीत. हे संपूर्ण विश्व मायेमुळेच विलसित होते असे श्रुतीच्या प्रमाणांच्या द्वारा जाणून योगीजन अध्यारोप व अपवादाच्या आश्रयाने स्वतःचा आत्मस्वरूपात लय करतात . ७१-७२

या विश्वाची उत्पत्ती, स्थिती व लय कर्मापासून होतो अर्थात सुख-दुःख, जन्म-मरण इत्यादि सर्व क्लेशाक्लेशांचे कारण कर्मच आहे. कर्म नाहीसे झाले म्हणजे सुखदुःखादि वेदना नाहीशा होतात किंवा शिल्लक राहात नाहीत. जेव्हा जीव सर्व उपाधीना जिंकतो तेव्हा तो मायारहित होतो व त्यानंतर अखण्ड ज्ञानरूपी विशुद्ध ब्रह्माचे सतत भान होत राहते किंवा आपणच ब्रह्म आहोत ही ज्योत सतत तेवत असते. ७३

आत्मा आपल्या इच्छेने जगत अर्थात प्रजादींची निर्मिती करतो. ही इच्छा म्हणजे अविद्येचे कार्य आहे. अविद्या ही स्वभावतःच मिथ्या आहे. याचा अर्थ असा की, जर इच्छा हीच खोट्या माये पासून उत्पन्न होते तर इच्छेचे कार्य हे कसे सत्य असू शकेल मायेच्या उपाधीने उत्पन्न होणारा आत्म्याचा हा इच्छाभूत संसार मनोराज्यासारखाच काल्पनिक आहे. ज्या प्रमाणे मनुष्याचे मनोराज्य खोटे असते त्या प्रमाणे आत्म्याचा हा इच्छाभूत संसारही खोटा आहे. ७४

शुद्ध ब्रह्मामध्ये विद्येचा संबंध अगदी सहज म्हणजे स्वाभाविक आहे. त्या ब्रह्माच्याच तेजरूप अंशापासून आकाश प्रकट झाले. ७५

७३. आकाशापासून वायू उत्पन्न झाला व वायूपासून अग्नी, अग्नीपासून जल, जलापासून पृथ्वी निर्माण झाली. अशा प्रकारे सृष्टी निर्माण झाल्याची कल्पना आहे.

७४. अशा प्रकारे आकाशापासून वायू आणि आकाश व वायू यांच्या संयोगाने अग्नी उत्पन्न झाला. आकाश, वायू आणि अग्नी यांच्या संयोगाने जलाची उत्पत्ती झाली आणि आकाश, वायू, अग्नी व जल या चारांच्या संयोगाने पृथ्वी निर्माण झाली.

७५-७८. आकाशाचा गुण शद्ब आहे. चंचलता व स्पर्श हे दोन गुण वायूचे आहेत. तेज अर्थात अग्नीचा गुण रूप असून जलाचा गुण रस हा आहे. पृथ्वीचा गुण गंध आहे. या पाचही तत्त्वांचे हे गुण निश्चयपूर्वक सत्य आहेत. यात काहीही खोटे समजण्याचे कारण नाही. या पंचतत्त्वांची वरील सर्व गुणवैशिष्ट्ये ही शास्त्रादींच्या निर्णयाद्वाराच मान्य झालेली आहेत. अशा प्रकारे आकाशात एक शद्ब गुण, वायूत शद्ब व स्पर्श हे दोन गुण, अग्नीत शद्ब, स्पर्श व रूप हे तीन गुण

व जलात शद्ब, स्पर्श, रूप व रस हे चार गुण असतात. शद्ब, स्पर्श,रूप, रस व गंध हे पाच गुण पृथ्वीमध्ये विद्यमान आहेत अशी कल्पना केली गेली आहे.

७९. डोळे रूप बघतात. नाक गंध ग्रहण करते. जिव्हा रस ग्रहण करते. त्वचा स्पर्श ग्रहण करते व कान शद्ब ग्रहण करतात. हा निश्चित नियम आहे. यात काहीही असत्य नाही. कारण हा नियम कोणत्याही प्रकारे टाळता येत नाही व तो कशानेही बाधित होत नाही.

८४. एकाच चैतन्यापासून हा संपूर्ण चराचर संसार उत्पन्न झाला आहे. अशा प्रकारे कल्पनेमुळेच संसार सत्य आहे असे प्रतीत होते. परंतु संसाराचा अभाव झाल्यावर अर्थात कल्पना नाहीशी झाल्यावर किंवा निमाल्यावर एक विशुद्ध चैतन्यात्म्याशिवाय बाकी काहीही खाली शिल्लक राहत नाही.

८५. पृथ्वी जलात लीन होते व जल अग्नीमध्ये लय पावते. या प्रमाणेच अग्नीचा वायूत व वायूचा आकाशात लय होतो. त्यानंतर आकाश अविद्येमध्ये लीन होते आणि अविद्यास्वरूपिणी माया परमपदात जाऊन लीन होते. अर्थात पिंडब्रह्मांडाची उभारणी किंवा प्रसव होताना ज्या रीतीने तत्त्वे उत्पन्न झालेली असतात त्याच्या उलट रीतीने ती संहारणी किंवा प्रतिप्रसव होताना एकमेकात मिसळत जातात म्हणजे प्रत्येक भूत– तत्त्व आपापल्या कारण तत्त्वात लीन होत जाते व शेवटी एकमात्र ब्रह्मरूप परमपदच शिल्लक राहते.

८६,८७. विक्षेप व आवरण अशा परमात्म्याच्या दोन शक्ती आहेत. या दोन्हीही शक्तींना अंत नसून त्या अत्यंत दुःख देणाऱ्या आहेत. ही महामाया रज, सत्त्व व तम अशा तीन गुणांनी युक्त असून ती जडस्वरूप आहे. याचा अर्थ असा की, या तीन गुणांपैकी ज्या वेळेला जी इच्छा होईल ते रूप ही महामाया धारण करते. ही मायामयी आवरण शक्ती ज्ञानावर अर्थात चैतन्यावर आवरण टाकते तेव्हा ती स्वतःच विज्ञानरूपिणी म्हणजे अज्ञानमयी होते आणि विक्षेप स्वभावाची शक्ती जगताचा आकार प्रकट करते.

८८. ही महाविद्या किंवा महामाया जेव्हा तमोगुणाने युक्त होते तेव्हा ती दुर्गास्वरूप धारण करते व पुन्हा हीच चैतन्यस्वरूप ईश्वराला अर्थात महेशाला किंवा शंकराला आविर्भूत करते, हे निःसंदेह सत्य आहे.

८९. जेव्हा ही विद्याशक्ती सत्त्वगुण अधिक प्रमाणात धारण करते तेव्हा ती दिव्यस्वरूपयुक्त लक्ष्मीच्या रूपाने प्रकट होते. ही माया शक्तीच विष्णुरूप चैतन्याला उत्पन्न करते, हे नितांत सत्य आहे.

९०. जेव्हा ही विद्याशक्ती रजोगुण अधिक प्रमाणात धारण करते तेव्हा ती सरस्वतीस्वरूप होते व ही रजोगुणात्मक शक्तीच ब्रह्म रूप चैतन्य उत्पन्न करते.

९१. ईश्वरादि जितक्या देवता आहेत त्या सर्व एकाच परमात्म्यात स्थित आहेत असे दिसून येते, परंतु शरीरादि सर्व जड पदार्थ त्या एका विद्येत अर्थात अविद्येत निहित किंवा अंतर्भूत असल्या कारणाने ते सर्व आत्म्याहून भिन्न आहेत असे प्रतीत होते किंवा भासते.

९२. या करिता बुद्धिमान लोकांनी सृष्टीच्या उत्पत्तीची अशा प्रकारे कल्पना केली आहे, कारण तत्त्वात्मक व अतत्त्वात्मक अशा दोन्ही प्रकारांचे विश्व हे एकमात्र आत्म्यापासूनच उत्पन्न झाले आहे. यामुळे जे काही आत्म्याहून भिन्न आहे ते सर्व कल्पनामात्रच आहे. या कल्पनेला कोणीही सत्य मानले नाही.

९३. प्रमेयरूप म्हणजे संसारातील यच्चयावत् दृश्यमान पदार्थ, वस्तू किंवा जे जे काही दिसते त्या त्या सर्व गोष्टींना प्रकाशित करणारा एक आत्माच आहे. वास्तविक वस्तू, पदार्थ, किंवा संसार हा अस्तित्वातच नाही. उपाधिभेदाने आत्मस्वरूपावर भिन्न भिन्न रूपे दृष्टीस पडतात इतकेच.

९४. जरी वस्तू, पदार्थ किंवा संसार हा खोटा व असत्य असला, तरी संसारावर खऱ्या आत्मस्वरूपाची छाया पडलेली असल्यामुळे तो तात्पुरता खरा आहे असे वाटते. संसारातील संज्ञात्मक भेद केवळ विशेष शद्बांच्या प्रयोगाने प्रतीत होतो, परंतु वास्तविक रीतीने असा कोणताही भेद अस्तित्वात नाही.

९५. एका सत्तेने म्हणजे शक्तीने व आनंदस्वरूपाने परिपूर्ण असलेला आत्मा हा सर्वव्यापी असून सर्वदा विद्यमान असतो. त्याच्या शिवाय दुसरी कोणतीही वस्तू अस्तित्वात नाही. ज्याने असे ज्ञान प्राप्त करून त्यात आपले चित् लीन केले आहे, तो पुरूष जन्म, मरण इत्यादि सांसारिक दुःखापासून कायमचा मुक्त होतो अर्थात ज्ञानी पुरूषाला संसारातील कोणतेही दुःख, अगदी मृत्यूसुद्धा पीडा देऊ शकत नाही.

९६. ज्यावेळी आरोपाद्वारा म्हणजे आत्म्यावर सर्व आरोपित केले असल्यामुळे सर्व संसार खोटा किंवा भासात्मक आहे असे ज्ञान होईल व अपवादाच्याद्वारा इतर सर्व सिद्धान्त बौद्धिकरीत्या परास्त होतील अर्थात संसाराचा व त्याच्या कार्याच्या सिद्धान्तांचा ज्ञानाच्या द्वारा जेव्हा आरोप अपवादाने लय होतो तेव्हा एक आत्माच शिल्लक राहतो. बाकी काहीही शिल्लक राहत नाही. अशा वेळी सतत विद्यमान असलेल्या आत्म्यातच मनाला लीन केले पाहिजे. याचा अर्थ असा की, आत्म्यात सर्व उत्पन्न झालेल्या पदार्थाचा अर्थात संसाराचा लय होत असल्यामुळे मनही आत्म्याशी संलग्न करून आत्म्याचेच चिंतन करावे म्हणजे शेवटी मन आत्मरूप होईल.

९७. आपल्या पित्याच्या अन्नमय कोषापासून पूर्व कर्मानुसार जीव उत्पन्न होतो. त्यामुळे शहाणी माणसे असे समजतात की, आपल्याला मिळालेले सुंदर शरीर हे पूर्वकर्माचे दुःख भोगण्यासाठी मिळालेली शिक्षाच आहे.

९८. मांस, अस्थी, स्नायू आणि मज्जा आदि नाड्यांच्या बंधनाने गुंफलेले हे शरीर भोगमंदिररूप दुःखाला कारण होते. याचा अर्थ असा की, शरीर हे दुःखस्वरूप असून त्याची उत्पत्ती, स्थिती व अंत यांच्या स्मरणानेच घृणा उपस्थित होते. अशा शरीराच्या ठिकाणी आत्मभाव ठेवणे हे व्यर्थच आहे. कारण या शरीरामुळेच मनुष्य खोटा अभिमान धारण करून मायामोहात गुंतून राहतो.

९९. हे शरीर परमेष्ठी म्हणजे ब्रह्मदेवाने पंचभूतांपासून निर्माण केले असून त्यालाच ब्रह्मांड असे नाव आहे. सुख व दुःख भोगण्यासाठीच या शरीराची कल्पना अर्थात उत्पत्ती केली गेली आहे.

१००. शिवरूप बिंदू आणि शक्तिरूप रज यांच्या संयोगानेच ही ईश्वराची शक्तिस्वरूप जड महामाया आपल्या ऐश्वर्याने स्वप्ना सारखी असलेली शरीरे उत्पन्न करते.

१०१.१०२. पंचमहाभूतांच्या पंचीकरणानेच या संसारात स्थूलरूप चराचर सृष्टीची अनेक प्रकारची उत्पत्ती होते. आपल्या कर्मानुसार भोग अर्थात सुख-दुःख भोगण्यासाठीच जीव हा पंचमहाभूतांपासून उत्पन्न होतो. याचा अर्थ असा की, पंचमहाभूतांपासून उत्पन्न झालेल्या शरिराच्या आश्रयाने जीव राहतो व पूर्वकर्मानुसार सुखदुःखे भोगतो.

१०३. श्रीशिवशंकर असे म्हणतात की, मीच पूर्वकर्मानुसार जीवाला उत्पन्न करतो. मी मात्र सर्व भूतांपासून भिन्न व जडरहित अर्थात चैतन्ययुक्त आहे. मात्र जडस्वरूप अर्थात कालस्वरूप होऊन मी सर्वांना गिळंकृत करतो अर्थात सर्वांचा संहार करतो.

१०४. आपल्याच कर्मबंधनात अडकल्यामुळे किंवा बांधले गेल्यामुळे जीवाला (संसारचक्रात फिरत राहून) नानाप्रकारचे जड शरीर धारण करावे लागते. कारण आपल्या कर्माचे फल भोगण्याच्याहेतूनेच जीवाला संसारात वारंवार यावे लागते. मात्र ज्यावेळी जीवाच्या सर्व कर्मभोगाचा क्षय होतो त्यावेळी तो शिवस्वरूप होऊन ज्ञानस्वरूप आत्म्यामध्ये लीन होतो.

लयप्रकरण समाप्त

२ पटल – तत्त्वज्ञानोपदेश

१. या शरीरात मेरूपर्वत म्हणजे मेरूदंड पाठीच्या कण्यात स्थित असून तो सप्तद्वीपांनी वेढलेला आहे किंवा तो त्यांच्यासहित आहे. त्या प्रमाणेच या शरीरात नद्या, सागर, पर्वत, क्षेत्र व क्षेत्रपाल यांचेही वास्तव्य आहे.

२. ऋषि, मुनी, सर्व नक्षत्रे, ग्रह, पुण्यतीर्थे, पीठे व पीठदेवता या शरीरात विद्यमान आहेत. या दोन्ही श्लोकांचा अभिप्राय हा आहे की, मनुष्याच्या शरीरात, ब्रह्मांडात जे जे आहे, ते ते सर्व स्थित आहे. अर्थात त्याच्या शरीरात सर्व पुण्यस्थाने, तीर्थे, नद्या, तपोवने, देव, देवता, देवालये इत्यादि स्थित असल्याने, त्याने साधनाने शरीर व मन शुद्ध करून शरीरस्थ देव, देवतांची दर्शने घेऊन शेवटी शिव स्वरूप व्हावे. त्याला अन्यत्र कोठेही भटकण्याची आवश्यकता नाही.

३. सृष्टी निर्माण व संहार करणारे चंद्र व सूर्य या शरीरातच भ्रमण करीत असतात. आकाश, वायू, अग्नी, जल व पृथ्वी ही पाचही महतत्त्वे देहातच सदासर्वदा विद्यमान असतात.

४. त्रैलोक्यात ज्या ज्या चराचर वस्तू आहेत त्या त्या सर्व या शरीरात मेरूच्या आश्रयाने राहून आपापल्या व्यवहारात प्रवृत्त होत असतात. जो मनुष्य हे सर्व जाणतो तो योगी होय. यात काहीही शंका नाही.

५. या शरीराला ब्रह्मांड असे नाव आहे. ब्रह्मांडात व या शरीरात कोणताही भेद नाही किंवा जे काही या शरीरात आहे ते सर्व ब्रह्मांडात आहे. ज्या प्रमाणे सृष्टीमध्ये सर्व देश व मेरूपर्वत आहे त्या प्रमाणे या शरीरात मेरूपर्वत म्हणजे मेरूदंड आहे. या मेरूदंडाच्या वर सहस्त्रारात चंद्र आपल्या आठही कलांनी स्थित असतो.

६. हा चंद्र अधोमुख होऊन असून तो रात्रंदिवस अमृताचा वर्षाव करीत राहतो. या अमृताचे एक सूक्ष्म व एक स्थूल असे दोन भाग होतात.

७. (८) वरील अमृतातील एक भाग मंदाकिनीच्या पाण्याप्रमाणे इडा नाडीच्या मार्गाने शरीराची पुष्टी करण्याकरिता प्रवाहित होतो. इडानाडीच्या द्वारा वाहणारा हा अमृताचा प्रवाह शरीराचे निश्चितच रक्षण व पोषण करतो. ही अमृतरश्मींनी किंवा सुधा किरणांनी संयुक्त असलेली इडानाडी नाकाच्या डाव्या भागात स्थित आहे.

९. शुद्ध दुधाप्रमाणे कांती असलेला हा चंद्र हठपूर्वक आपल्या मंडलातून किंवा स्थानातून निघून मेरूवर येऊन इडानाडीच्या रंध्रमार्गाने प्रसन्नतापूर्वक अमृताचा स्त्राव करून शरीराचे पोषण करीत राहतो.

१०. मेरूदंडाच्या मुळाशी अर्थात खालील टोकापाशी आपल्या बारा कलांनी युक्त असा सूर्य आहे. दक्षिण पथाने अर्थात पिंगला नाडीच्या मार्गाने प्रजापती अर्थात ब्रह्मदेव आपल्या किरणांच्या साहाय्याने ऊर्ध्वगती म्हणजे वर गती असलेला असा होतो.

११. चंद्रापासून स्त्रवणाऱ्या अमृताचा सूर्य आपल्या किरणांच्या सामर्थ्याने निश्चितच ग्रास करतो व वायूमंडलाशी समरस किंवा एकरूप होऊन सर्व शरीरात भ्रमण करीत राहतो.

१२. दक्षिण मार्गाने वाहणारी अर्थात नाकाच्या उजव्या बाजूला स्थित असलेली पिंगला नाडी ही सूर्याचे दुसरे स्वरूपच असून ती निर्वाण देणारी आहे. सृष्टीची निर्मिती व संहार करणारा सूर्य लग्नयोगाने अर्थात सूर्यग्रहणांच्या चिन्हाने या नाडीच्या द्वारा प्रवाहित होत राहतो.

१३. ते १५. मानवी शरीरात साडेतीन लक्ष नाड्या आहेत. यामध्ये चौदा नाड्या प्रमुख आहेत. सुषुम्णा, इडा, पिंगला, गांधारी, हस्तिजिव्हा, कुहू, सरस्वती, पूषा, शंखिनी, पयस्विनी, वरूणा, अलंबुषा, विश्वोदरी व यशस्विनी अशी ही चौदा प्रमुख नाड्यांची नावे असून या चौदा नाड्यांमध्येही पिंगला, इडा व सुषुम्णा या तीन नाड्या जास्त महत्त्वाच्या आहेत. सार्धलक्षत्रयं नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम्

१६. इडा, पिंगला, सुषुम्णा या तीन नाड्यांमध्ये सुषुम्णा ही सर्वात श्रेष्ठ व मुख्य असून ती योगीसाधकांना अत्यंत प्रिय आहे. कारण ती त्यांना परमपदाचे दान करणारी अर्थात सहस्त्रारात जीवस्वरूप साधकाला शिवस्वरूप प्राप्त करून देणारी एकमात्र नाडी आहे. इतर सर्व नाड्या सुषुम्णा नाडीच्या आश्रयानेच शरीरात वास्तव्य करतात.

१७. या तीन नाड्या अधोमुख अवस्थेत शरीरात स्थित असतात अर्थात या नाड्यांची गती खालच्या बाजूला अर्थात बहिर्मुख अशी आहे. या नाड्यांचा आकार कमळाच्या तंतूसारखा

आहे. या तीनही नाड्या चंद्र, सूर्य व अग्निस्वरूप आहेत म्हणजे इडानाडी ही चंद्ररूप, पिंगलानाडी ही सूर्यरूप व सुषुम्णानाडी ही अग्निरूप आहे. या तीन नाड्या पृष्ठवंश अर्थात मेरूदंडाच्या आश्रयाने शरीरात स्थित असतात.

१८. या तीन नाड्यांच्या अगदी अंतर्भागात चित्रा नावाची नाडी असून ती मला अत्यंत प्रिय आहे, (असे श्रीशंकर म्हणतात). या चित्रानाडीमध्येच सूक्ष्माहून सूक्ष्म व अत्यंत शुभदायक असे ब्रह्मरंध्र आहे.

तासां मध्ये गता नाडी चित्रा सा मम वल्लभा, ब्रह्मरन्ध्रं च तत्रैव सूक्ष्मात् सूक्ष्मतरं शुभम् ।।

१९. चित्रानाडी ही तेजस्वी अशा पाच रंगांची व शुद्ध असून ती सुषुम्णानाडीच्या मध्यातून अर्थात अंतर्भागातून गमन करते. ही चित्रानाडी शरीराचा सर्वाधिक महत्त्वाचा भाग असून ती सुषुम्णा नाडीचा केंद्रबिंदू आहे अर्थात चित्रानाडी ही आत्मस्वरूप प्राप्त करून देणारी आहे.

२०. या नाडीच्या मार्गाने ऊर्ध्वगमन करणे यालाच शास्त्रकारांनी अमृत व आनंद प्राप्त करून देणारा दिव्य मार्ग असे म्हटले आहे. या नाडीच्या ध्यानाने अर्थात या नाडीच्या मार्गाने प्राणांचे ऊर्ध्व संचलन झाल्याने योगीसाधकांच्या सर्व पापांचा नाश होतो.

२१. गुदस्थानाच्या दोन अंगुळी वर आणि जननस्थानाच्या म्हणजे लिंगाच्या दोन अंगुळी खाली चार अंगुळांचा विस्तार असलेले एक आधारकमल समरूपात विद्यमान आहे. (यालाच मूलाधार चक्र असे म्हणतात.)

२२. त्या आधारपद्माच्या कर्णिकेमध्ये अर्थात दांडीमध्ये अत्यंत सुंदर किंवा सुशोभित अशी त्रिकोणाकार योनी आहे. ही योनी सर्व तंत्रात अत्यंत गुप्त ठेविलेली आहे अर्थात ती प्रकाशित किंवा प्रकट करण्याची आज्ञा कोणत्याही शास्त्रात नाही.

२३. या आधारचक्राच्या ठिकाणीच परमदेवता कुंडलिनी निवास करते. ती विद्यल्लतेच्या आकारासारखी अर्थात कुंडलाकार आहे. ही कुंडलिनी शक्ती साडेतीन वेढे घेतलेली असून ती कुटिल अर्थात चक्राकार आकार घेऊन सुषुम्णामार्गाच्या द्वारावरच राहिलेली आहे.

२४. ही कुंडलिनी शक्ती जगताची विविध प्रकारे निर्मिती व रचना करण्यामध्ये उत्साहपूर्वक उद्यत राहणारी आहे. ही शक्तीच वाग्देवी असून ती वाचा व अवाचा स्वरूप आहे. म्हणजे तिच्यामुळेच मनुष्य वाणीने बोलू शकतो व तिची अनुपस्थिती असल्यास तो बोलू शकत नाही अर्थात कुंडलिनी शक्ती वाग्देवी ही वाच्य व अवाच्य स्वरूप आहे. याचा अर्थ असा आहे की,

जेवढे म्हणून सर्व सारस्वत म्हणजे वाङ्मय आहे ते तिचे वाच्य स्वरूप असून मौन, ध्यान किंवा समरसता हे तिचे अवाच्य स्वरूप आहे. या कुंडलिनी शक्तीला सर्व देवता नमस्कार करतात.

२५. मेरूदंडात डाव्या बाजूला असलेली इडा नावाची नाडी सुषुम्णा नाडीला आवृत करीत, तिला गुंडाळीत किंवा तिच्याशी मिळून मिसळून (मूलाधारातून निघून) उजव्या नाकपुडीपर्यंत गेली आहे.

२६. (मेरूदंडात) उजव्या बाजूला असलेली पिंगला नावाची नाडी सुषुम्णा नाडीला आवृत करीत तिच्याशी मिळून मिसळून तिच्या साहाय्याने (मूलाधारातून निघून) डाव्या नाकपुडीपर्यंत गेली आहे.

२७. इडा व पिंगला या नाड्यांमध्येच सुषुम्णानाडीचे खरोखर स्थान आहे किंवा या दोन नाड्यांमधून ती प्रवाहित झाली आहे. या सुषुम्णानाडीतील सहा स्थानात सहा शक्तीचा निवास आहे. डाकिनी, हाकिनी, काकिनी, लाकिनी, राकिनी व शाकिनी अशी या सहा शक्तींची नावे आहेत. या सहा स्थानामध्ये सहा कमलेही आहेत. मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध व आज्ञा अशी या षट्कमलांची नावे आहेत. या सहा कमलांना किंवा पद्मांना षटचक्रे असेही म्हणतात. योगीसाधकांना अर्थात योग जाणणाऱ्या विद्वानांना आपल्या साधनामुळे या षट्–चक्रांचे ज्ञान होते.

२८. सुषुम्णेची पाच स्थाने आहेत. या स्थानांची नावे खूप आहेत अर्थात निरनिराळ्या शास्त्रकारांनी निरनिराळी नावे या स्थानांना दिलेली आहेत. ज्यावेळी हेतूच्या सिद्धीसाठी अर्थात सहस्त्रारात जीवशिवाचे मीलन होण्यासाठी साधक साधन करू लागतो त्यावेळी त्याला या स्थानांची माहिती होते.

२९. व ३०. इतर सर्व नाड्या मूलाधारापासून निघून जीभ, लिंग, नेत्र, पायांचे अंगठे, कान, कुक्षी, कक्ष, हातांचे अंगठे, गुद, उपस्थ इत्यादि सर्व अंगांमध्ये जाऊन त्यांचा तेथे शेवट होतो. या सर्व नाड्या मूलाधारापासून उत्पन्न होऊन वर वर्णन केल्याप्रमाणे आपापल्या गंतव्य स्थानापाशी जाऊन थांबल्या आहेत अर्थात निवृत्त झाल्या आहेत.

३१. या सर्व (प्रमुख चौदा) नाड्यांपासून त्यांच्या शाखा व उपशाखा निघून क्रमशः साडेतीन लाख नाड्या आपापल्या स्थांनी जाऊन स्थिर झाल्या आहेत.

३२. या सर्व (साडे तीन लाख नाड्या) भोगवहा आहेत म्हणजे भुक्त पदार्थांना त्या आपल्या रूपाने प्रवाहित करीत असतात. या सर्व नाड्या वायूच्या संचारात अत्यंत दक्ष असून त्या ओतप्रोत म्हणजे संयोग–वियोग या कार्याच्या रूपाने मनुष्य शरीरात व्याप्त किंवा विद्यमान आहेत.

३३ व ३४. बारा कलांनी युक्त असा सूर्यमंडलाच्या मध्यात जो अग्नी प्रज्वलित असतो त्याच्या द्वारा अन्नाचे पचन होते आणि हा वैश्वानर अग्नी माझ्या (शिवाच्या) तेजापासून उत्पन्न झाला आहे. हा अग्नी प्राण्यांच्या देहात राहून विविध प्रकारच्या अन्नाचे पचन पाचन करण्यात तत्पर असतो.

३५. हा वैश्वानर अग्नी आयुष्य वाढवितो, बल प्रदान करतो व शरीराला पुष्टी देतो. या अग्नीमुळेच शरीर कांतिमान होते. हा अग्नीच शरीरातील सर्व रोगांचा नाश कराणारा अर्थात आरोग्य प्रदान करणारा आहे.

३६. या वैश्वानर अग्नीला विधीपूर्वक अर्थात गुरूदीक्षापूर्वक प्रज्वलित करून नंतर त्यात अन्नाची आहुती दिली पाहिजे म्हणजे भोजन केले पाहिजे.

३७ व ३८. या देहाला ब्रह्मांड असे नाव आहे. त्यामध्ये अनेक ठिकाणे आहेत. येथे मी प्रधान प्रधान स्थाने सांगितली. शास्त्राध्ययनाने ही स्थाने ज्ञात होतात. या शरीरात विद्यमान असलेल्या स्थानांची अनेक नावे आहेत. ती सांगणे आम्हाला शक्य नाही किंवा ती कथन करण्यास आम्ही समर्थ नाही. अर्थात आत्तापर्यंत जेवढे वर्णन केले तेच खूप आहे. यापेक्षा अधिक वर्णन करणे म्हणजे व्यर्थ परिश्रम करण्यासारखे आहे.

३९. अशा प्रकारे कल्पित केलेल्या या देहात राहिलेला जीव अनादि कालापासून चालत आलेल्या वासनारूपी माळेत अर्थात जाळ्यात गुरफटून जाऊन किंवा फिरत राहून कर्माच्या बेडीमध्ये अडकून पडतो.

४०. हा जीव नाना प्रकारचे विविध गुण ग्रहण करीत संसारातील सर्व प्रकारचे व्यापार करतो. तो पूर्वाजित अर्थात मागील जन्मातील शुभाशुभ विविध क्रमांची फले भोगतो.

४१. संसारात जी जी शुभाशुभ कर्मे दृष्टीस पडतात त्या सर्वांचे आदिकारण एकमात्र कर्मच आहे. सर्व प्राणी आपापल्या कर्मानुसार सुखदुःखांचे भोग भोगत असतात. अर्थात प्राणी जे जे कर्म करतात त्याचे फल त्यांना निश्चित भोगावे लागते.

४२. जे जे सुखदुःख देणारे काम–क्रोध–लोभ–मोह–मद व मत्सरादि दोष आहेत ते ते सर्व जीवाच्या कर्मानुसारच प्रवृत्त होत असतात. याचे तात्पर्य असे आहे की, मनुष्याला जे सुखदुःख होते त्याचे मूळ कर्मच आहे. शुभ कर्मामुळे सुख व अशुभ कर्मामुळे दुःख प्राप्त होते.

४३. पुण्य कर्माच्या अनुष्ठानाने शरीरधारी जीवाला सुखाची प्राप्ती होते व पुण्याईचे फळ म्हणून श्रेष्ठ प्रकारची भोजन सामुग्री किंवा विविध प्रकारच्या वस्तू त्याला स्वतःला आपोआप मिळतात.

४४. अशा प्रकारे हा जीव आपल्याच कर्माच्या बलाने सुख किंवा दुःख भोगतो किंवा त्याला सुखदुःख भोगणे क्रमप्राप्त होते. जेव्हा जीव पापकर्मात आसक्त होतो तेव्हा त्याला दुःखच प्राप्त होते किंवा भोगावे लागते अर्थात त्याला सुखलाभ होत नाही, हे निश्चित आहे.

याचे तात्पर्य असे की, पापकर्म करणाऱ्या जीवाला दुःख निश्चित भोगावे लागते. जरी त्याला सुख मिळाले, तरी ते क्षणिक असून ते सुखही पूर्वसंचित पुण्याचे फल असते.

४५. जीव आपल्या कर्मानुसार सुखदुःख भोगतो. यामध्ये काहीही फरक पडू शकत नाही, कारण कर्माचे फल सुख किंवा दुःख आहे. अर्थात कर्ता व भोक्ता यात काहीही भिन्नता नाही म्हणजे जो कर्ता आहे तोच भोक्ता आहे. जेव्हा चैतन्य आत्मा मायोपाधीने युक्त होतो तेव्हा ही संपूर्ण सृष्टी उत्पन्न होते.

४६. ज्या जीवाच्या भोगाकरिता जो काल निश्चित असतो, त्या कालातच आपल्या कर्मफलाचा भोग प्राप्त करण्यासाठी अर्थात सुखदुःख भोगण्यासाठी त्याला जन्म घ्यावा लागतो. ज्या प्रमाणे नेत्रदोषामुळे शिंपीवर चांदीचा आरोप केला जातो. म्हणजे शिंपले हे चांदीच आहे असे भासते त्या प्रमाणेच आपल्या कर्मदोषाच्या प्रभावामुळे जीव ब्रह्मावर या मिथ्या संसार–प्रपंचाचा आरोप करतो म्हणजे ब्रह्म हा संसारच आहे असे त्याला भासते किंवा संसारामुळे त्या ब्रह्माचे ज्ञान होत नाही.

४७. जीवाला वासनेमुळेच किंवा वासनेच्या कारणामुळेच भ्रम उत्पन्न होतो. जोपर्यंत वासनेचे मूळ नाहीसे होत नाही तोपर्यंत भ्रम केव्हाही नष्ट होत नाही. या प्रमाणेच जेव्हा ज्ञान उत्पन्न होते तेव्हा काहीही शिल्लक राहात नाही. यामुळे ज्ञानच मोक्षाचे साधन आहे.

४८. जे काही विशेष दृष्टीने साक्षात दृष्टीस पडते ते प्रत्यक्ष भ्रमालाच कारण होते. अर्थात विशेषरूपाने प्रत्यक्ष दिसणाऱ्या दृश्यजालामध्येच जीव अडकून पडतो. हेच त्याच्या बंधनाचे कारण आहे. मायेच्या आवरणामुळे किंवा पडद्यामुळे बुद्धी दृश्य प्रपंच्याच्या वर जात नाही

अर्थात प्राण मणिपूर चक्राच्या वर सरकत नाहीत. मणिपूर चक्रापर्यन्तच वैष्णवी मायेचे आवरण असते. यामुळेच जीवाला यथार्थ ज्ञान होत नाही. याशिवाय याचे दुसरे कोणतेही कारण नाही.माझे हे म्हणणे अगदी नितांत सत्य आहे.

४९. जोपर्यंत ब्रह्माचा प्रत्यक्ष साक्षात्कार होत नाही तोपर्यंत प्रत्यक्ष दृश्यमान पदार्थांचा भ्रम नष्ट होत नाही. जेव्हा आत्म्याचा प्रत्यक्ष साक्षात्कार होतो म्हणजे आत्मा स्वतः प्रकट होतो तेव्हाच ब्रह्म प्रत्यक्ष प्रकट होऊन संसारभ्रमाचा नाश होतो. आत्म्याचा प्रत्यक्ष साक्षात्कार झाल्याशिवाय ब्रह्म संसारात नाही, हा भ्रम निवृत्त होत नाही. याचा अर्थ असा की, आत्मसाक्षात्काराशिवाय संसारभ्रमाची निवृत्ती होणे फार कठीण आहे.

५०. आत्म्याचे विशेष दर्शन झाल्यावरच संसारासंबंधीचे मिथ्या ज्ञान नाहीसे होते. ज्याप्रमाणे शिपंल्यावरील चांदीचा भ्रम किंवा शिंपले हे चांदी आहे हा भ्रम शिंपले प्रत्यक्ष हाती आल्याशिवाय जसा नाहीसा होत नाही त्याप्रमाणे आत्मसाक्षात्काराशिवाय अन्य कोणत्याही उपायाने त्या अज्ञानाची निवृत्ती होऊ शकत नाही.

५१. जोपर्यंत आत्म्याचे साक्षात्कारात्मक ज्ञान होत नाही म्हणजे साक्षात्कार होऊन आत्मज्ञान करतलामलकवत् प्रत्यक्ष हाती येत नाही तोपर्यन्त सर्व प्राणीमात्र, संसार आदि विविध प्रकारे दृष्टीस पडतात अर्थात हे सर्व दृश्यजात खरे आहे असे वाटते.

५२. आपल्याला प्राप्त झालेले जे कर्मार्जित शरीर आहे त्याच्या द्वारा निर्वाणाचे, मोक्षाचे किंवा आत्मज्ञानाचे साधन झाले, तरच शरीर धारण केल्याची अर्थात जन्माची व स्थितीची सफलता आहे अन्यथा सर्व व्यर्थ आहे.

५३. जीवाच्या ठिकाणी ज्या प्रकारची वासना राहते त्या प्रमाणेच वासनेला वश होऊन जीव शुभ किंवा अशुभ कर्मे करीत असतो. कारण या वासनेमुळेच जीवाचा जन्म व मृत्यू होत राहतो.

५४. याकरिता जो योगीसाधक संसारसागर पार करून जाण्याची इच्छा करतो त्याने आपल्या वर्णाश्रमातील विहित कर्म फलरहित होऊन केले पाहिजे. अर्थात मुमुक्षू साधकांनी निष्काम कर्म करणेच श्रेयस्कर आहे.

५५. विषयासक्त पुरूष निरंतर विषय सुखाच्या इच्छेमध्ये व सुखातच बुडून राहतात. साधन किंवा मोक्ष यासंबंधी चर्चा करण्यासही अशा पुरूषांची वाणी तयार नसते अर्थात अशा

विषयासंबंधी त्यांचे सर्व विचार अवरूद्ध झालेले किंवा थांबलेले असतात. असे लोक पापकर्मातच रत झालेले असतात.

५६. जेव्हा ज्ञानी पुरूष आत्म्याच्या द्वारा आत्म्याला पाहत असता अन्य कोणतीही वस्तू पाहत नाही अर्थात आत्म्याच्या अतिरिक्त ज्ञानी पुरूषाला अन्य कोणतीही वस्तू दिसत नाही म्हणजे सर्व वस्तुमात्राचा त्याच्या दृष्टीने अभाव होतो

तेव्हा माझ्या मते ज्ञानी पुरूषाने कर्माचा त्याग केला, तर त्याला कोणताही दोष लागत नाही, असे श्रीशंकर जगन्माता पार्वतीला सांगतात.

५७. ज्ञानामध्ये कामक्रोधादि सर्व पदार्थांचा लय होतो यात काहीही संदेह नाही. जेव्हा इतर सर्व तत्त्वांचा अभाव होतो तेव्हा स्वयमेव तत्त्व अर्थात आत्मज्ञानच प्रकाशित होत राहते.

द्वितीय पटल समाप्त

तृतीय पटल

योगानुष्ठानपद्धतिर्योगाभ्यासवर्णन

१. मनुष्याच्या हृदयात एक दिव्य कमल आहे. हे कमल दिव्य लिंगाने अर्थात चिन्हांनी विभूषित झालेले आहे. या कमलाला बारा पाकळ्या असून त्या पाकळ्या क पासून ठ पर्यंतच्या बारा वर्णांनी अर्थात चिन्हांनी सुशोभित झालेल्या आहेत. (या पाकळ्यांवर विराजमान झालेले क, ख, ग, घ, ङ्, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ हे बारा वर्ण आहेत.

२. या हृदयकमलात किंवा अनाहत चक्रात नानाविध वासनेने परिपूर्ण असलेला किंवा अलंकृत झालेला, अनादि असलेला, कर्माने बांधलेला व अहंकाराने संयुक्त अशा प्राणाचा निवास आहे.

३. प्राणाच्या वृत्तिभेदाने अर्थात कार्यभेदाने या शरीरात जे विविध प्रकारचे वायू विद्यमान आहेत त्यांची नावेही विविध प्रकारची आहेत. त्या सर्वांचे वर्णन करणे आम्हाला शक्य नाही अर्थात या सर्व वायूंचे वर्णन करण्याचे काहीच कारण नाही.

४. व ५. प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकर, देवदत्त व धनंजय ही प्राणाच्या मुख्य भेदांची दहा नावे आहेत. या शास्त्रात मी त्यांचे वर्णन केले आहे किंवा शास्त्राधारेच मी ही प्राणांची नावे कथन केली आहेत. हे सर्व वायू आपापल्या कर्माने प्रेरित होऊन शरीरात कार्यरत होतात किंवा त्या त्या कर्माच्या प्रेरणे प्रमाणे कार्ये करतात.

६. वर सांगितलेल्या दहा वायूंमध्ये पाच वायू मुख्य आहेत. या पाच वायूंमध्येही प्राण व अपान हे दोन वायू अत्यंत श्रेष्ठ कर्ते आहेत असे माझे (महादेवाचे) मत आहे.

७. हृदयात प्राण व गुदेमध्ये अपान राहतो. नाभिमंडलात समान व कंठामध्ये उदानाचे स्थान आहे. व्यान हा सर्व शरीराला व्यापून राहतो.

हृदि प्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले। उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्वशरीरगः ।। ३.७।।

८.नागादि जे पाच वायू आहेत ते शरीरात उद्गार काढणे, नेत्रोन्मीलन करणे, भूक व तहान लागणे जांभई येणे व उचकी लागणे ही कार्ये करतात.

वायू चे नाव	स्थान व कार्य
प्राण	हृदयात
अपान	गुदा
समान	नाभि
उदान	कंठ
व्यान	सर्व शरीरात
नाग	उद्गार काढणे
कूर्म	नेत्रोन्मीलन
कृकर	भूक व तहान
देवदत्त	जांभई
धनंजय	उचकी

९. या प्रकारे किंवा विधीने अगर मार्गाने जो मनुष्य आपले शरीर हे ब्रह्मांड आहे असे जाणतो अर्थात शरीरातच सर्व ब्रह्मांड सामाविलेले आहे याचे ज्याला ज्ञान होते तो सर्व पापांपासून मुक्त होऊन त्याला परमश्रेष्ठ गती प्राप्त होते अर्थात सहस्त्रारात शिवशक्तीचे मिलन झाल्याने असा साधक मुक्त होतो.

१०. ज्या रीतीने अत्यंत शीघ्रतेने योग सिद्ध होतो त्या संबंधी मी (महादेव) आता विवेचन करतो. ही रीत किंवा विधी अगर साधन जाणणाऱ्या योग्याला योगसाधनेत कष्ट होत नाहीत. हे सांगण्याचा अभिप्राय असा आहे की, संप्रदाय परंपरेने चालत आलेले योगसाधन विधीपूर्वक

जाणून घेतल्यावर संप्रदायाची शक्ती शिष्याच्या शरीरात प्रेरित होऊन कार्यरत होत असल्याने शिष्य साधकाला कष्ट होत नाहीत आणि विधीपूर्वक परंपरागत साधन प्राप्त न झाल्याने साधकाला कष्ट होतात.

११. जी विद्या गुरूच्या मुखातून ऐकली व जाणली जाते ती विद्याच अवश्यमेव वीर्यवती अर्थात सबल व सफल होते. अन्य प्रकाराने प्राप्त होणारी विद्या म्हणजे गुरूमुखातून न ऐकलेली व न जाणलेली विद्या ही फलहीन, निर्वीर्य व दुःखदायक होते.

१२. गुरूला सर्व प्रकारे संतुष्ट करून जी विद्या प्राप्त केली जाते त्या विद्येपासून शीघ्र फलप्राप्ती होते किंवा ती विद्या शीघ्र फळ देणारी असते.

१३. गुरू हा पिता, गुरू ही माता व गुरू हा देव आहे यात काहीच संशय नाही. या करिता कर्म, मन व वाणीने गुरूची सर्व प्रकारे सेवा केली पाहिजे.

१४. गुरूच्या प्रसादाने अर्थात कृपेने म्हणजे शिष्याला नित्य साधनाने सर्व शुभ गोष्टी प्राप्त होत जातात. या करिता गुरूची नित्य तत्परतेने सेवा केली पाहिजे अन्यथा शिष्याचे कल्याण होत नाही अन्यथा म्हणजे अश्रद्धेने सेवा अगर साधन करण्याने शिष्याचे कल्याण होत नाही.

१५. गुरूला तीन प्रदक्षिणा करून त्याला उजव्या हाताने स्पर्श करावा व नंतर गुरूच्या चरणकमलाला साष्टांग नमस्कार करावा.

१६. श्रद्धावान पुरूषाला अर्थात साधकाला निश्चितपणे विद्येची सिद्धी होते म्हणजे त्याचे साधन अंतिम शिवशक्तिसमरसीकरणाच्या सिद्धीत रूपांतरित होते. जो साधक अश्रद्धावान आहे त्याला सिद्धी कदापीही प्राप्त होत नाही. या करिता साधकाने यत्नपूर्वक (श्रद्धापूर्वक, निरंतर व अखंड) साधन करणे श्रेयस्कर व उचित आहे.

१७. व १८.सांसारिक व्यवहारात लिप्त असलेल्या मनुष्याची संगती किंवा मैत्री केल्याने अगर जो साधक स्वतःच विषयसुखात रंगून जातो त्याला योगसिद्धी प्राप्त होत नाही किंवा अशा साधकाला योग विद्येच्या सिद्धीचा संभव असत नाही. त्याचप्रमाणे जे साधक अविश्वासी आहेत म्हणजे ज्यांचा साधनावर व गुरूवर विश्वास नाही, जे साधक गुरूची पूजा करीत नाहीत व जे अधिक लोकांशी संगती करतात अर्थात ज्यांचा अनेक लोकांशी संबंध असतो त्यांनाही योग सिद्ध होत नाही. जे साधक खोटे बोलतात किंवा असत्य वाद विवाद करतात, कठोर वचन

बोलतात व गुरूला प्रसन्न किंवा संतुष्ट करीत नाहीत अशा साधकांना कदापीही योगसिद्धी प्राप्त होत नाही.

१९ व २० (गुरूवर व साधनावर नितांत) विश्वास असणे हे योगसिद्धी प्राप्त होण्याचे प्रथम लक्षण आहे. याचा अर्थ असा की, गुरूकृपेने प्राप्त झालेले साधन म्हणजे विद्या ही निश्चित यशस्वी व सिद्धी प्राप्त करून देईल असा साधकाला विश्वास असणे हे सर्वप्रथम महत्त्वाचे आहे. श्रद्धा असणे हे दुसरे व गुरूपूजनात तत्पर असणे हे सिद्धीच्या प्राप्तीचे तिसरे लक्षण आहे. जीवमात्राच्या ठिकाणी समान भाव ठेवणे हे चवथे लक्षण आहे. इंद्रियांचा निग्रह राहणे हे पाचवे व परिमित भोजन करणे हे योगसिद्धी मिळण्याचे सहावे लक्षण आहे. योगसिद्धीची अशी ही सहा चिन्हे किंवा लक्षणे आहेत. याशिवाय सातवे चिन्ह नाही.

२१. योगवेत्त्या किंवा योगाचे ज्ञान असलेल्या गुरूपासून योगाचा उपदेश अर्थात दीक्षा घेऊन गुरूने सांगितलेल्या रीतीने बुद्धिपूर्वक निश्चय करून साधकाने साधनात तत्पर राहावे.

याचा अर्थ असा की, गुरूने ज्या रीतीने दीक्षा देऊन साधन करावयास सांगितले असेल त्या रीतीनेच ते करावे. आपल्या मनाप्रमाणे करू नये, कारण परंपराप्राप्त साधन गुरूपदिष्ट मार्गाने केले म्हणजे त्वरित सिद्ध होते. अशा प्रकारे निष्ठा व श्रद्धापूर्वक साधन करणे यालाच बुद्धीचा निश्चय म्हणतात.

२२. सुंदर, स्वच्छ व सुशोभित मठात राहून योगीसाधकाने पद्मासन घालून आसनावर बसून प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

२३. हुशार साधकाने (पद्मासनस्थ झाल्यावर मेरूदंड ताठ ठेवून) शरीर समान अर्थात सरळ करून बसावे. नंतर हात जोडून गुरूला प्रणाम करावा. त्यानंतर त्याने उजव्या व डाव्या बाजूला विघ्ननाशक गणेशाला, क्षेत्रपालांना अर्थात जगदरक्षकांना व जगन्माता अंबिका देवीला नमस्कार करावा.

२४.,२५,२६. त्यानंतर उजव्या हाताच्या अंगठ्याने पिंगला नाडी म्हणजे उजवी नाकपुडी दाबून इडा नाडीने म्हणजे डाव्या नाकपुडीने वायू आत ओढून घेऊन अर्थात पूरक करून यथाशक्ती कुंभक करावा, त्यानंतर पिंगला म्हणजे उजव्या नाकपुडीतून हळू हळू श्वास बाहेर सोडून रेचक करावा. ही क्रिया वेगाने करू नये म्हणजे श्वास कधीही एकदम बाहेर सोडू नये. (त्यानंतर डावी नाडी अनामिका कनिष्ठिका म्हणजे करंगळी व त्या शेजारील दोन बोटांनी दाबून) पुन्हा पिंगला

म्हणजे उजव्या नाकपुडीतून श्वास आत घेऊन पूरक करून यथाशक्ती कुंभक करावा व नंतर इडा म्हणजे डाव्या नाकपुडीने हळू हळू रेचक करावा. रेचक वेगाने करू नये. (कारण त्यामुळे शरीराची हानी होते) या योगविधानाने किंवा रीतीने वीस कुंभक करावेत. हा सर्व अभ्यास सर्व द्वंद्वांपासून दूर राहून अर्थात एकाग्र वृत्तीने, दररोज अर्थात नित्य न चुकता व आळस टाकून देऊन करावा.

२७. (वर सांगितलेल्या रीतीने) दररोज सकाळी, दुपारी, सायंकाळी व मध्यरात्री अशा चार वेळेला कुंभक केला पाहिजे किंवा या चार वेळेला कुंभक करणे उचित आहे.

२८. अशा प्रकारे आळस सोडून जर साधक नित्यनियमाने दोन (तीन) महिने सतत अभ्यास करीत राहिला, तर अशा साधकाची नाडीशुद्धी अत्यंत लवकर होते हे अगदी निश्चित आहे.

२९. जेव्हा (वरील प्रकारच्या नित्याभ्यासाने) तत्त्वदर्शी योगी साधकाची नाडीशुद्धी होते, तेव्हा त्याचे सर्व दोष नाहीसे होतात व योगाच्या आरंभ नावाच्या पहिल्या अवस्थेत प्रवेश करणे त्याला शक्य होते.

३०. नाडीशुद्धी झाल्यावर योग्याच्या देहात जी चिन्हे दृष्टीस पडतात त्याचे मी यापुढे संक्षेपाने वर्णन करतो.

३१. व ३२. नाडीशुद्धी झाल्यावर योग्याचे शरीर सम होते अर्थात योग्याचे शरीर स्थूल, कृश किंवा वक्र न राहता साच्यात घालून बाहेर काढावे त्या प्रमाणे सर्व शरीर अर्थात सर्व अवयव समान दिसू लागतात. त्याच्या शरीराला सुगंध येतो व शरीराची कांती उत्तम होते अर्थात त्याचे शरीर उज्ज्वल व तेजस्वी दिसू लागते. नाडीशुद्धी झाल्यावर योग्याचे स्वरसाधन होते म्हणजे त्याची योग्य वेळेला योग्य नाडी चालू राहते. आरंभावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था व निष्पत्ती अवस्था अशा चार योगावस्था सर्व प्रकारच्या योगाच्या असतात.

३३. आम्ही प्रथमच प्राणवायूची सिद्धी झाल्यावर (जी लक्षणे प्रकट होतात ती सांगून) आरंभ अवस्था कथन केली आहे. यानंतर उरलेल्या लक्षणांचे वर्णन करतो. यामुळे सर्व दुःखांचा व पापांचा नाश होतो.

३४. (प्राणवायूची सिद्धी अर्थात नाडीशुद्धी झाल्यावर) साधकाच्या शरीरात जठराग्नी अत्यंत प्रज्वलीत होतो म्हणजे त्याला खूप भूक लागते. त्याला उत्तम भोजन मिळून त्याची पचन शक्ती उत्कृष्ट होते. तो सुखी होतो व त्याचे सर्वांग सुंदर होते. अशा योगी साधकाचे हृदय अत्यंत

प्रसन्न राहते. तो अफाट धैर्य, अपार उत्साह व अलौकिक बलाने युक्त होतो. प्रत्येक योग्याच्या सर्व शरीरात अशा प्रकारचे परिवर्तन निश्चितपणे होते किंवा वरील प्रकारचे सर्व गुण अवश्य आढळतात.

३५. आता मी (शंकर) योगातील महान विघ्ने किंवा अडथळे कथन करतो. ही विघ्ने साधकाने अवश्य वर्ज्य केली पाहिजेत किंवा ती टाळणे आवश्यक आहे. या विघ्नांचे उल्लंघन करणारा किंवा यांना टाळणारा योगी साधक दुःखरूपी संसारसमुद्र ओलांडून पलीकडे जातो.

३६. व ३७., ३८. आंबट, रूक्ष, तिखट, खारट, तेलकट व कडू पदार्थयुक्त भोजन करणे योगी साधकाने अवश्य वर्ज्य केले पाहिजे. त्याचप्रमाणे खूप फिरणे, प्रातःकाली स्नान करणे व शरीराला तेलाचे मर्दन किंवा मालिश करणे त्याने निश्चितपणे टाळले पाहिजे. कोणतीही वस्तू चोरणे, हिंसा करणे, कोणत्याही माणसाचा द्वेष करणे, अहंकाराची भावना ठेवणे, प्राणिमात्राबद्दल प्रेम न ठेवणे, उपास करणे, असत्य बोलणे, ममता किंवा मोह ठेवणे, प्राणाला अर्थात स्वतःला पीडा देणे, स्त्री संग करणे, अग्नीपाशी बसून शेकणे, प्रिय व अप्रिय असे खूप बोलणे व खूप जेवणे इत्यादि गोष्टींचाही साधकाने त्याग करणे आवश्यक आहे.

३९.ज्याच्या द्वारा योग त्वरित सिद्ध होतो म्हणजे योगामध्ये शीघ्र सिद्धी प्राप्त होते असा उपाय मी आता सांगतो. हा उपाय गुप्त ठेवल्याने अर्थात गुप्तपणे या उपायाचे पालन केल्याने साधकाला निश्चितपणे सिद्धीची प्राप्ती होते.

४०,४१,४२. योगीसाधकाने तूप, दूध व मधुर पदार्थयुक्त भोजन करावे त्याने चूर्णवर्जित म्हणजे तंबाखूरहित विडा खावा. साधकाने कापूर इत्यादि सुगंधित द्रव्यांचे कधीही सेवन करू नये. (कारण सुगंधित द्रव्य प्राण उत्तेजित करणारी म्हणजे प्राणाला अधोभागाकडे खेचणारी असतात. त्यामुळे कामादि वासनांची वृद्धी होते.) त्याने कठोर बोलू नये. अत्यंत गोड व मधुर बोलावे. साधकाने सुंदर अशा जागेत अर्थात मठात किंवा गुंफेत राहावे. या जागेचे प्रवेशद्वार लहान असावे. त्याने अत्यंत थोडी वस्त्रे धारण करावीत. साधकाने सिद्धान्त अर्थात वेदान्ताचे नियमित श्रवण करावे व वैराग्ययुक्त भावाने घरात राहावे. त्याने अखंड ईश्वराचे नाम संकीर्तन करीत असावे व नेहमी चांगलेच ऐकावे अर्थात वाईट गोष्टी कधीही ऐकू नयेत. धैर्य, क्षमा, तप, शुद्धी अर्थात बाह्य व आंतरशुद्धी, लज्जा व गुरूसेवा (ही साधनसंपत्ती आपल्या ठिकाणी बाणवून

साधकाने साधन करावे.) अशा प्रकारे साधकयोग्याने नियमात किंवा साधन संपत्तीत तत्पर राहावे. (कारण यामुळे तो योगसिद्धी त्वरित प्राप्त करून घेतो.)

४३. जेव्हा सूर्य म्हणजे पिंगला अर्थात उजव्या नाडीतून श्वासोच्छवास चालू असेल तेव्हा योगीसाधकाने भोजन करावे आणि चंद्र म्हणजे इडा अर्थात डाव्या नाडीतून श्वासोच्छवास चालू असेल तेव्हा साधकाने झोपणे उचित आहे.

४४.भोजन झाल्यावर लगेच त्यावेळी किंवा जेव्हा भूक लागली असेल तेव्हा साधकाने कदापीही साधनाभ्यास करू नये. (मात्र) त्याने अभ्यास करण्यापूर्वी (तीन तास अगोदर) दूध व तूपयुक्त भोजन करावे.

४५.,४६,४७. जेव्हा साधकाचा अभ्यास स्थिर म्हणजे दृढ होईल तेव्हा वर सांगितलेल्या नियमांचे पालन करण्याची काही आवश्यकता किंवा प्रयोजन राहत नाही. योगाभ्यासी साधकाने थोडे थोडे भोजन अनेक वेळा केले पाहिजे. त्याने वर ज्या प्रकारे प्रथम कथन केले आहे त्या प्रकारे प्रत्येक दिवशी सांगितलेल्या वेळी कुंभकाचा अभ्यास करावा. जेव्हा योगीसाधकाला त्याच्या इच्छेप्रमाणे वायू धारण करण्याची शक्ती प्राप्त होईल त्यावेळी या यथेष्ट वायू धारणाशक्तीमुळे त्याला कुंभक निश्चित सिद्ध होईल. केवलकुंभक सिद्ध झाल्यावर योगी काय करू शकणार नाही? अर्थात तो सर्व काही प्राप्त करू शकतो. त्याला काहीही कठीण वाटत नाही.

४८,४९. (प्राणायामाचा अभ्यास सुरू केला की, योग्याला प्रथम घाम येऊ लागतो. ज्यावेळी अभ्यासामुळे किंवा साधनामुळे घाम येऊ लागेल त्यावेळी (तो पुसून न टाकता) साधकाने चोळून अर्थात स्वतः हाताने देह मर्दन करून अंगात जिरवावा. जर त्याने आपला घाम आपल्या शरीरात मर्दन करून जिरविला नाही, तर योगीसाधकाच्या शरीरातील धातू (शक्ती) नष्ट होते.

५०. (प्राणायामाच्या) दुसऱ्या भूमिकेत शरीरात कंप उत्पन्न होतो तिसऱ्या अवस्थेत बेडकाची वृत्ती म्हणजे उड्या मारण्याची इच्छा होऊ लागते व अधिक अभ्यास झाल्यावर योगीसाधक आकाशात संचार करू शकतो किंवा साधकाला साधनाभ्यासामुळे शरीर हलके झाल्याने आपण गगनात संचार करीत असल्याचा अनुभव येतो. प्राणायामाचा अभ्यास करावयास लागल्यावर साधकाची अंतःशक्ती कुंडलिनी शनैः शनैः जागृत होत असल्याने त्याला वरील अनुभव त्या त्या भूमिकेत प्राप्त होतात.

५१. ज्यावेळी योगीसाधक पद्मासनात राहूनच पृथ्वीचा म्हणजे मूलाधाराचा त्याग करून आकाशात म्हणजे सहस्त्रारात स्थिर राहील त्यावेळी त्याच्या असे लक्षात येईल की, संसाराच्या अंधाराचा नाश करणारा वायू सिद्ध झाला आहे.

५२. जोपर्यंत योगीसाधकाला वायूची सिद्धी होत नाही तोपर्यंत त्याने वर कथन केलेल्या सर्व नियमांचे पालन (कटाक्षाने व आग्रहाने) केले पाहिजे. (साधकाला आसनसिद्धी व वायुसिद्धी झाली की) त्याला अल्प निद्रा येते किंवा थोडी झोप पुरते. त्याचप्रमाणे त्याला अल्प मलमूत्र होऊ लागते. याचा अर्थ असा की, जोपर्यंत साधकाची निद्रा, मल, मूत्रादि कमी होत नाही तोपर्यंत त्याने साधनाभ्यास व नियमपालन कटाक्षाने केले पाहिजे. ज्यावेळी वरील लक्षणे दिसू लागतील त्यावेळी योगसिद्धी होऊ लागली आहे. असे समजण्यास हरकत नाही.

५३,५४. तत्त्वदर्शी योग्याला शारीरिक व मानसिक व्यथा किंवा रोग होत नाही. त्याचप्रमाणे त्याला कोणत्याही प्रकारचे दैन्य, पीडा किंवा दुःख होत नाही आणि घाम, लाळ व कृमी या गोष्टी त्याच्या शरीरात उत्पन्न होत नाहीत. जोपर्यंत साधकाच्या शरीरात कफ पित्त व वात यांचा दोष उत्पन्न होतो तोपर्यंत साधकाने पूर्वी कथन केल्याप्रमाणे संयमाने व नियमपूर्वक भोजन करणे आवश्यक आहे म्हणजे हे दोष उत्पन्न होण्याचे नाहीसे झाल्यावर भोजन, निद्रा इत्यादींबद्दल संयम व नियम शिथिल करण्यास हरकत नाही.

५५. (वायुसिद्धी, तत्त्वदर्शिता व इतर लक्षणे शरीरात उत्पन्न झाल्यावर) योग्याने अत्यंत थोडे किंवा खूप भोजन केले, तरी त्याला कसलेही कष्ट होत नाहीत. नित्य साधनाभ्यासाने योग्याला भूचरी सिद्धी प्राप्त होते. ज्याप्रमाणे बेडूक हात मारून पृथ्वीमध्ये घुसतो त्याप्रमाणे योगीही हात मारून पृथ्वीमध्ये अर्थात पृथ्वीतत्त्वामध्ये प्रवेश करतो.

५६. या योगसाधनेत अत्यंत दारूण विघ्ने उपस्थित होतात. त्यांचे निवारण करणे फार कठीण आहे. परंतु प्राण कंठाशी आले, तरी साधकाने साधन न सोडता ते दृढनिश्चयाने केले पाहिजे अर्थात साधनामध्ये धैर्याची फार आवश्यकता आहे. नाना तऱ्हेची विघ्ने उपस्थित झाली तरी साधकाने कधीही निराश होता कामा नये.

५७. (साधनात उपस्थित होणाऱ्या) सर्व विघ्नांचा नाश करण्यासाठी साधकाने एकांत स्थानामध्ये वास्तव्य करून व इंद्रियांना संयमाने आवरून अर्थात सर्व इंद्रियकार्यांचा रोध करून

(रोज एका जागी बसून) मनोयोगपूर्वक दीर्घमात्रेने अर्थात अत्यंत स्पष्ट रूपाने उंच आवाजात उच्चारण करीत प्रणवाचा म्हणजे ओंकाराचा जप करावा.

५८. बुद्धिमान साधक प्राणायामाने मागील जन्मातील व या जन्मातील (पाप-पुण्यरूप) कर्मांचा अर्थात कर्मफलांचा निश्चितपणे नाश करतो.

५९. श्रेष्ठ साधक पूर्वार्जित अर्थात जन्मजन्मान्तरी केलेल्या नाना प्रकारच्या पापांचा व पुण्यांचा सोळा प्राणायामाने नाश करतो.

६०. ज्याप्रमाणे अग्नी कापसाची रास हा हा म्हणता सहजासहजी जाळून टाकतो त्या प्रमाणे प्राणायामरूपी अग्नी म्हणजेच प्राणायामाने जागृत झालेला कुंडलिनी शक्तिरूपी अग्नी साधकाच्या पापांची रांग जाळून टाकतो. त्यामुळे योगीसाधक सर्व प्रकारच्या पापांपासून मुक्त होतो. त्यानंतर तो त्याच अग्नीत आपले पुण्यही जाळून टाकतो.

(याचा अर्थ असा की, ज्या प्रमाणे पाप भस्म होणे आवश्यक आहे, त्या प्रमाणेच पुण्यही भस्म होणे आवश्यक आहे. कारण पुण्यामुळे सुख व पापामुळे दुःख हे जन्मांतरी भोगावेच लागते. त्यामुळे पाप व पुण्य या दोहोंचा जेव्हा पूर्णपणे क्षय होतो तेव्हाच साधकाला मोक्षप्राप्ती होते. कुंडलिनी शक्तिरूप अग्नीच्या जागृती शिवाय ही प्रक्रिया कधीही संभवत नाही.)

पापतूलचयानाहो प्रलयतेत्प्रलयाग्निना, ततः पापविनिर्मुक्तः पश्चात्पुण्यानि नाशयेत् ।।३.६०।।

६१. श्रेष्ठ योगीसाधक प्राणायामाच्या द्वारा (अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ती, काम्या, प्राकाम्या, ईशिता व वशिता) या आठ सिद्धी म्हणजेच आठ प्रकारचे ऐश्वर्य प्राप्त करतो. (अशा प्रकारचे ऐश्वर्य अर्थात अष्टसिद्धी प्राप्त करणारा योगी) पापपुण्याचा समुद्र अर्थात संसाररूपी सागर तरून जाऊन त्रैलोक्या मध्ये आपल्या इच्छेनुसार संचार करू शकतो.

६२. पूर्वी सांगितल्याप्रमाणे क्रमपूर्वक प्राणायामाचा अभ्यास केल्यावर ज्यावेळी प्राणवायू तीन घटकापर्यंत (दीड तास) स्थिर होईल त्यावेळी योगीसाधक आपल्या इच्छेनुसार सर्व सिद्धी प्राप्त करू शकतो, हे नितांत सत्य आहे.

६३.व ६४. योगीसाधकाला (साधनाभ्यासामुळे) वाक् सिद्धी प्राप्त होते म्हणजे जो विषय साधक जाणत नाही त्या विषयावरही तो बोलू शकतो व शास्त्रावर व्याख्यान किंवा कविता आदि करू शकतो. तो आपल्या इच्छेप्रमाणे कोठेही जाऊ शकतो. त्याला दूरदृष्टी अर्थात दूरचे पाहण्याची शक्ती, दूरशब्दश्रवण म्हणजे दूरचा शब्द ऐकण्याची शक्ती व सूक्ष्मदृष्टी म्हणजे सूक्ष्मातील सूक्ष्म

वस्तू पाहण्याची शक्ती प्राप्त होते. त्याचप्रमाणे त्याला दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश करण्याची सिद्धी प्राप्त होते. जर योग्याने आपल्या मलमूत्राचा कोणत्याही धातूला लेप दिला, तर त्याचे रूपांतर सुवर्णात रूपांतर होते अर्थात त्याच्या मलमूत्रासारख्या निकृष्ट पदार्थातही सोने तयार करण्याची शक्ती येते. योगीसाधकाला अदृश्य होण्याची शक्ती व आकाशात गमन करण्याची सिद्धी प्राप्त होते. ज्यावेळी योग्याचा कुंभक सिद्ध होतो त्यावेळी या सर्व शक्ती किंवा सिद्धी त्याला आपोआप प्राप्त होतात यात काहीही संशय नाही.

६५. ज्यावेळी वायूच्या अभ्यासाने अर्थात प्राणधारणेच्या अभ्यासाने योगीसाधकाला घटावस्था प्राप्त होते म्हणजे घटात ठेविलेली वस्तू ज्या प्रमाणे स्थिर व सीमित राहते त्या प्रमाणे ज्याचे प्राण केवल कुंभकाच्या रूपाने शरीरात स्थिर व सिमित राहतात त्याला या संसारचक्रामध्ये कोणतीही गोष्ट असाध्य राहत नाही.

६६. ज्यावेळी प्राणवायू व अपानवायू, नाद व बिंदू आणि जीवात्मा व परमात्मा या सर्व गोष्टी एकरस होतील म्हणजे यापैकी कशाचेही स्वतंत्र अस्तित्व राहणार नाही त्यावेळी जी अवस्था उत्पन्न होईल त्या अवस्थेला घटावस्था असे म्हणतात.

६७. ज्यावेळी योग्यामध्ये याममात्र म्हणजे एक प्रहर अर्थात तीन तासापर्यंत वायू धारण करण्याची शक्ती येईल त्यावेळी प्रत्याहाराची अदभुत शक्ती त्याला प्राप्त होऊन पुन्हा कधीही त्याच्या साधनात अन्तर पडणार नाही हे निश्चित आहे.

६८. योगी जो जो पदार्थ पाहील किंवा त्याच्या दृष्टीस पडेल त्या त्या पदार्थात त्याने आत्म्याची भावना केली पाहिजे. त्याला ज्या इंद्रियांच्या द्वारा ज्या पदार्थाचा बोध होईल त्याच्या ठिकाणी आत्म भावना केल्याने इंद्रियजय होतो. याचा अर्थ असा की, डोळ्यांनी रूपाचा व कानांनी शद्वाचा बोध झाल्यावर त्या रूपात किंवा शद्वात आत्मभावना केल्याने डोळे रूपात व कान शद्वात आसक्त होणार नाहीत. यामुळे डोळे व कानरूपी इंद्रिये आपोआप वश होतील. या प्रमाणेच अन्य इंद्रिये व त्यांचे विषय यासंबंधी समजले पाहिजे.

६९ व ७०. जेव्हा तीव्र अभ्यासाने योगी एका वेळेला पूर्ण तीन तासपर्यंत कुंभक स्थिर करील किंवा अष्ट दंडकापर्यंत म्हणजे तीन तासापर्यंत योग्याचे प्राण निश्चल राहतील अर्थात वायू स्तब्ध होऊन केवल कुंभक होईल त्यावेळी तो आपल्या सामर्थ्याने स्वतःच्या अंगठ्यावर अचल व अबोधवत उभा राहू शकेल, परंतु योग्याने आपले सामर्थ्य गुप्त ठेवण्यासाठी विक्षिप्ताप्रमाणे

आचरण ठेवले पाहिजे. याचा अर्थ असा की, योग्याने आपल्या शक्तीचे प्रदर्शन करण्याचा प्रयत्न कधीही करू नये.

७१ व ७२. यानंतर अभ्यास करता करता योग्याला परिचयावस्थेची प्राप्ती होते. जेव्हा प्राणवायू चंद्रनाडी व सूर्यनाडीचा त्याग करून निश्चल व स्थिर होतो तेव्हा तो परिचित होऊन सुषुम्णामार्गाने आकाशात अर्थात सहस्त्राराकडे संचार किंवा गमन करू लागतो. त्यामुळे योग्याला क्रियाशक्ती प्राप्त होते अर्थात त्याची अनादि निद्रिस्त कुलकुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन कार्यरत होते. (क्रियाशक्ती म्हणजे स्वतःच क्रिया अर्थात योगक्रिया व योगसाधन करणारी अंतरंग कुंडलिनी शक्ती होय. या शक्तीच्या जागृतीमुळे व अंतरंग साधन सुरू झाल्यामुळे) योगी निश्चयाने सर्व चक्रांचा वेध करतो.

७३. जेव्हा योगाभ्यासाने योगीसाधकाला परिचयावस्था प्राप्त होईल तेव्हा तो त्रिकूट कर्मांना अवश्य पाहील. याचा अर्थ असा की, जेव्हा योग्याचा पूर्वोक्त अभ्यास सिद्ध होतो तेव्हा त्याला त्रिकूट कर्म म्हणजे आध्यात्मिक, आधिभौतिक व आधिदैविक कर्माच्या त्रिविध परिणामांचे ज्ञान होते. मानसिक दुःखाला आध्यात्मिक, भूत, प्रेत, पिशाचादींमुळे होणा–या कष्टाला आधिभौतिक व कर्मानुसार देवता आदींमुळे जे कष्ट होतात त्यांना आधिदैविक म्हणतात. योगाभ्यासामुळे या त्रिकूट किंवा त्रिविध कर्माचे ज्ञान साधकाला अवश्य होते.

७४. उपरोक्त त्रिकूट कर्माचा योगी प्रणवद्वारा म्हणजे ओंकाराच्या जपाच्या प्रभावाने नाश करण्यास समर्थ होतो. त्याला पूर्वकृत कर्मफल भोगण्याची इच्छा झाली, तर तो आपल्या इच्छेनुसार या जन्मात या शरीरानेच त्याचा भोग घेऊ शकतो.

७५., ७६, ७७. ज्यावेळी महायोगी पाच प्रकारची धारणा सिद्ध करतो तेव्हा तो पंचभूतांच्या धारणेमध्ये सिद्ध होतो व त्याला पंचभूतांपासून म्हणजे पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश या पंचमहाभूतांपासून कोणत्याही प्रकारच्या कष्टाचे भय राहात नाही. हुशार योग्याने पुढील प्रकारे धारणेचा अभ्यास करावा. त्याने आधारचक्रात पाच घटका (अडीच तास) वायू धारण करावा. त्यानंतर क्रमाने त्याने स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध व आज्ञाचक्रात पाच पाच घटका वायू धारण करण्याचा अभ्यास करावा. अशाप्रकारे गुदा, लिंग, नाभी, हृदय, कण्ठ व भ्रुकुटीमध्यातील षट् चक्रांमध्ये वर कथन केलेल्या प्रमाणात वायू धारण करण्याच्या या अभ्यासाने सिद्ध होणारा योगी हा पंचमहाभूतांच्या द्वारा नष्ट होणे कधीही शक्य नाही.

७८. अशा प्रकारे अभ्यासाच्या दृढतेने पंचमहाभूतांची धारणा करणारा बुद्धिमान योगी शंभर ब्रह्मदेवांचे मृत्युचक्र पूर्ण झाल्यावरही मृत्यू पावत नाही अर्थात तो अमर होतो.

७९. अशा प्रकारच्या अभ्यासक्रमामुळे योग्याला निष्पत्ती अवस्था म्हणजे ज्ञानाची प्राप्ती होते. यामुळे तो अनादि कालापासून चालत आलेल्या कर्मबीजांना उल्लंघून अर्थात त्यांचा नाश करून किंवा तो जाळून टाकून अमृतपान करतो अर्थात अमर होतो.

८०., ८१, ८२. ज्यावेळी आपल्या साधनाभ्यासरूपी कर्माच्या योगाने धैर्यवान योग्याला समाधी अवस्था प्राप्त होऊन निष्पत्ती अर्थात ज्ञानावस्था उपस्थित होते तेव्हा तो जीवनमुक्त व शांत झालेला योगी ज्ञान संपन्न अशा समाधी अवस्थेत मग्न होतो. अशा प्रकारे ज्ञानसंपन्न अवस्था योग्याला प्राप्त झाल्यावर ज्यावेळी इच्छा होईल त्यावेळी म्हणजे स्वेच्छेनुसार त्याला समाधी लावता येईल किंवा त्या अवस्थेची प्राप्ती होईल. असा योगी वायूला चैतन्यता प्राप्त करून अर्थात वायू चेतनामय बनवून क्रियाशक्तीला म्हणजे महामाया कुलकुंडलिनी शक्तीला वेगवान करतो अर्थात अनादि निद्रिस्त शक्तीला जागृत करून सर्व चक्रांचा वेध करतो म्हणजे त्यांच्यावर विजय प्राप्त करतो व ज्ञानशक्तीमध्ये विलीन होतो.

८३. श्रीशंकर म्हणतात हे देवी पार्वती! आता मी क्लेश नाहीसे करण्याकरिता प्राणवायूचे साधन सांगतो. यामुळे या संसारचक्रात प्राप्त होणाऱ्या रोगांचा निश्चितपणे नाश होतो. याचा अर्थ असा की, साधन करताना साधकाने मानसिक व शारीरिक दृष्टया निरोगी किंवा स्वस्थ असणे आवश्यक आहे. तो जर असा नसेल तर साधनात त्याचे चित्त लागणार नाही. या करिता श्रीशंकर रोगनाशक उपाय कथन करीत आहेत.

८४. ज्यावेळी बुद्धिमान साधक जीभ टाळूच्या मुळाशी चिकटवून प्राणवायूचे सेवन करील अर्थात या प्रकाराने प्राणवायू तोंडाने आत घेऊन नाकाने सोडील त्यावेळी त्या साधकाच्या सर्व रोगांचा नाश होईल.

(जिभेचे पुढील टोक पुढील दाताच्या टाळूच्या टोकाला चिकटवून सर्व जीभ टाळूला चिकटवावी व नंतर तोंड किंचित उघडे ठेवून श्वास आत घ्यावा व नाकाने तो सोडावा. असे रोज सकाळ संध्याकाळ केले म्हणजे शरीर निरोगी राहते.)

८५.प्राणापान विधिकथन जाणणारा जो साधक कावळ्याच्या चोची सारखा तोंडाचा आकार करून म्हणजे कावळ्याच्या चोचीप्रमाणे ओठ लांब करून शीतल वायूचे पान करतो तो साधक निश्चितपणे मुक्तीला योग्या होतो. यालाच शीतली प्राणायाम म्हणतात.

८६.जो साधक नित्य (वर कथन केलेल्या) विधीप्रमाणे रसासहित वायूचे पान करतो त्याचे सर्व रोग, श्रम, दाह व वृद्धावस्था इत्यादींचा शीघ्र नाश होतो. याचा अर्थ असा की, अशा प्रकारे तोंडाने वायू आत घेऊन तो नाकाने सोडण्याचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाचे सर्व रोग नष्ट होतात अर्थात कोणताही रोग त्यांच्या जवळ फिरकतही नाही.

८७. जीभ वर करून म्हणजे ती उलटी करून किंवा फिरवून ब्रह्मरंध्राच्या मार्गात नेऊन अर्थात खेचरी मुद्रा करून जो योगी चंद्रापासून पाझरणाऱ्या अभूतरसाचे पान करतो तो साधक योगी निश्चितपणे एक महिन्यात मृत्यूला जिंकतो. याचा अर्थ असा की खेचरी मुद्रा करणारा साधक दीर्घजीवी होतो व तो मृत्यूला घाबरत नाही.

८८. खालील दाताने राजदन्ताला दाबून धरून जो साधक त्याच्या छिद्रातून विधीपूर्वक वायूपान करतो म्हणजे खालील दात वरील दातांशी दाबून धरून ओठ किंचित विलग ठेवून वायू आत ओढून घेतो आणि नंतर नाकाने सोडतो व त्याचवेळी अर्थात ही क्रिया करीत असतानाच कुंडलिनी देवीचे ध्यान करतो तो सहा महिन्यात कवी होतो.

८९. वर सांगितलेल्या काकीमुद्रेच्या विधीने जो साधक दोन्हीही संध्यांमध्ये म्हणजे सकाळी व संध्याकाळी सुषुम्नानाडी चालू असताना अर्थात इडा व पिंगला या दोन्ही नाड्यांमधून प्राण समान रीतीने वाहत असताना कुण्डलिनीच्या मुखाचे ध्यान करीत प्राणवायूचे पान करतो त्याचा क्षयरोग नाहीसा होतो.

९०. जो बुद्धिमान योगी कावळ्याच्या चोचीसारखी मुद्रा करून दिवसा व रात्री प्राणवायूचे पान करतो त्याचे सर्व रोग निश्चित पणे नाहीसे होतात. अशा योगीसाधकाला दूरचा शद्ब श्रवण करण्याची शक्ती व दूरदर्शनाची क्षमता प्राप्त होते. या प्रमाणेच सूक्ष्म वस्तू पाहण्यासही तो समर्थ होतो.

९१. जो मेधावी साधक दातांनी दात घट्ट दाबून धरून हळूहळू वायुपान करील अर्थात शीतली प्राणायाम करील आणि जीभ वर करून अर्थात खेचरी मुद्रेने अमृतपान करील तो मृत्यूला लवकर जिंकेल.

९२., ९३, ९४. जो योगी साधक वर कथन केलेला शीतली प्राणायामाचा अभ्यास सहा महिनेपर्यंत प्रत्येक दिवशी निष्ठेने करील तो सर्व पापांपासून मुक्त होईल व त्याच्या सर्व रोगांचा नाश होईल. जर त्याने हा अभ्यास एक वर्षभर केला, तर तो निश्चितपणे मृत्यूला जिंकतो. या करिता योगसाधन करणाऱ्या मुमुक्षू साधकाने अत्यंत प्रयत्नाने किंवा चिकाटीने या साधनाचा उपयोग करावा. जर अशा प्रकारे या शीतली प्राणायामाच्या साधनाचा तीन वर्षांपर्यंत अभ्यास केला, तर तो साधक निश्चितपणे साक्षात भैरव म्हणजे शंकर होतो. याचा अर्थ असा की, त्याला शंकरासारखे सामर्थ्य प्राप्त होते. या बरोबरच त्याला अणिमादि अष्टसिद्धींची प्राप्ती होते आणि सर्व भूतगण स्वतःहून आपोआप त्याच्या ताब्यात येतात.

९५.जर जीभ वर करून अर्थात खेचरी मुद्रा लावून योगी त्या अवस्थेत अर्धाक्षणही राहिला तर तो रोग, मृत्यू व वार्धक्यादि सर्वांपासून एका क्षणात मुक्त होतो किंवा या सर्वांचा नाश होतो. याचा अर्थ असा की, खेचरी मुद्रेच्या द्वारा जरी स्वल्प अमृतपान घडले तरी साधक अमर होतो.

९६. श्रीशिव म्हणतात, हे देवी पार्वती! जो साधक जिभेला प्राणा सहित पीडित करून म्हणजे खेचरीमुद्रा लावून त्याचवेळी प्राणसंयमन करून ब्रह्मरंध्रात ध्यानात स्थिर होईल त्याचा मृत्यू होऊ शकणार नाही, हे माझे म्हणणे नितान्त सत्य आहे.

९७. अशा प्रकारच्या शीतली प्राणायामाच्या योगाभ्यासाने साधक योगी दुसरा कामदेवच होतो अर्थात कामदेवासारखा रूपलावण्यानी युक्त होतो आणि क्षुधा, तृषा, निद्रा व मूर्च्छा या गोष्टी त्याच्या ठिकाणी उपस्थित होत नाहीत अर्थात या गोष्टींची पीडा साधकाला होत नाही.

९८.,९९. अशा प्रकारच्या विधिविधानाने शीतली प्राणायामाचा योगाभ्यास करणारा योगी संसारातील सर्व दुःखांपासून किंवा आपत्तीं पासून मुक्त होऊन तो आपल्या स्वतःच्या इच्छेप्रमाणे आचरण करण्यास समर्थ होतो. याचा अर्थ असा की, सर्वतंत्र स्वंतंत्र असा योगी कोणत्याही प्रकाराच्या आपत्तीत सापडत नाही. अशा रीतीने अभ्यास करणाऱ्या योग्याला पुनर्जन्म येत नाही व तो कोणत्याही प्रकाराच्या पापपुण्यात लिप्त होत नाही. तो दिव्य लोकात विचरण करण्यास समर्थ होत असल्याने देवदेवतांच्या बरोबर अनन्तकालपर्यंत आनंदाने राहतो. याचा अर्थ असा की, साधक योगी सर्व प्रकारे सामर्थ्यसंपन्न होऊन सर्व दिव्य गोष्टींची प्राप्ती करून घेतो.

१००. जरी योगासनांचे खूप प्रकार असले म्हणजे ८४ लाख आसने असली, तरी त्यातील चौऱ्यांऐंशी आसने प्रमुख आहेत. त्यातही जी चार आसने अत्यंत प्रमुख आहेत ती मी कथन करतो. सिद्धासन, पद्मासन, उग्रासन व स्वस्तिकासन (अशी या चार प्रमुख आसनांची नावे आहेत.) याचा अर्थ असा की सर्व आसनांमुळे नाडीशुद्धी होत असली, तरी वरील चार आसने अत्यंत सरळ, सोपी व उपयोगी असल्याने त्यांच्या द्वारा प्राणवायू सहजतेने वश होऊन त्यासाठी अधिक कष्ट करावे लागत नाहीत आणि सुषुम्नानाडी शीघ्रतेने वश होते.

सिद्धासन कथनम्

१०१, १०२. योगवेत्त्या साधकाने डाव्या किंवा उजव्या पायाची टाच योनिस्थानी म्हणजे गुदा व लिंग यांच्या मध्यभागी शिवणीवर दाबून घट्ट बसवावी. नंतर दुसऱ्या पायाची टाच लिंगाच्या मूलस्थानापाशी येईल अशी ठेवावी व भ्रूमध्यात दृष्टी निश्चल किंवा स्थिर करावी. नंतर जितेंद्रिय होऊन म्हणजे इतरही सर्व इंद्रिये संयत किंवा वश करून शरीर सरळ – ताठ करून म्हणजे पाठीचा कणा सरळ किंवा ताठ ठेवून व वेगवर्जित किंवा वेगरहित होऊन बसावे. याचा अर्थ असा की, सर्व शरीर व इंद्रिये ही भोगासाठी स्वभावतः ओढ घेत असल्याने त्यांना एक प्रकारचा वेग अर्थात बहिर्मुखता प्राप्त झालेली असते. यासाठी साधनाला बसताना मन व शरीराला कोणत्याही प्रकारे भोगवासनेचा वेग, आवेश किंवा उत्तेजना येणार नाही याची काळजी घेऊन बसावे. सिद्धांनाही सिद्धी देणाऱ्या या आसनाला सिद्धासन असे म्हणतात.

१०३, १०४. अशा प्रकारे सिद्धासनात बसून साधनाभ्यास करता करता योगाने उपस्थित होणारी निष्पत्ती अवस्था म्हणजे ज्ञानावस्था अत्यंत लवकर प्राप्त होते. या करिता वायू जिंकण्याचा किंवा वश करण्याचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाने सिद्धासनावर बसून नेहमी साधनाभ्यास करावा. या साधनाच्या प्रभावाने साधक संसारसागर ओलांडून परमगती अर्थात मोक्ष किंवा मुक्ती प्राप्त करतो. या भूतलावर सिद्धासनासारखे सर्वश्रेष्ठ व अत्यंत गुप्त असे दुसरे आसन नाही. या आसनाच्या नुसत्या ध्यानानेही योगी सर्व पापांपासून मुक्त होतो. याचे तात्पर्य असे आहे की, हे आसन अत्यंत उपयोगी व तत्काल फल देणारे आहे. हे आसन सिद्ध झाल्यावर योग्याला सर्वप्रकारच्या लाभाची किंवा ऐश्वर्याची प्राप्ती होते.

पद्मासनकथनम्

१०५,१०६,१०७,१०८.

दोन्ही पायांचे तळवे वर करून उजवा पाय डाव्या मांडीवर व डावा पाय उजव्या मांडीवर प्रयत्नाने ठेवावा. त्याचप्रमाणे दोन्ही हातांचे तळवे वर करून ते मांड्यांच्या मध्यभागी एकमेकांवर ठेवावेत. नाकाच्या अग्रभागावर दृष्टी स्थिर करावी व दाताच्या मुळाशी जीभ दाबून धरावी. नंतर हृदयाला हनुवटी लावावी व अपानवायूचे उत्थान करावे अर्थात मूलबंध लावावा. त्यानंतर हळू हळू प्राणवायू आत घ्यावा व यथाशक्ती कुंभक करून तो पोटात धारण करावा. शेवटी हळूहळू रेचक करून वायू बाहेर सोडावा. याला पद्मासन म्हणतात (या प्रकारच्या अभ्यासाने हे पद्मासन सिद्ध होते.) हे आसन सर्व प्रकारच्या व्याधी नाहीसे करणारे व अत्यत दुर्लभ असे आहे. एखाद्या बुद्धिमान साधकालाच हे पद्मासन प्राप्त होते. अर्थात योग जाणणारा एखादाच विद्वान साधक हे आसन साधनाभ्यासाने सिद्ध करू शकतो. याचे तात्पर्य असे आहे की, ज्या साधकाला या आसनाचे उत्तम ज्ञान आहे त्यालाच त्याची सिद्धी होते. ज्या साधकाला या विषयातील पूर्ण माहिती असत नाही त्याला या आसनाची सिद्धी होत नाही.

१०९. अशा प्रकारे या आसनाचे अनुष्ठान म्हणजे हे आसन घालून साधनाभ्यास करणाऱ्या साधकाचे प्राण तत्काल सम होऊन म्हणजे प्राणाची सर्व विषमता किंवा वक्रता नाहीशी होऊन ते सुषुम्नेत प्रवेश करतात. या पद्मासनाच्या अभ्यासाने साधकाचा वायू सम्यक म्हणजे सरळ अर्थात सुषुम्नागामी होतो यात काहीही संशय नाही याचा अर्थ असा की, जो पर्यंत प्राण इडा व पिंगलेतून वाहत असतात तो पर्यंत ते विषम, वक्र किंवा संसारानुवर्तीनी म्हणजे संसारचक्रात घुमविणारे असतात. मात्र ते जेव्हा सरळ होऊन सुषुम्नेत प्रवेश करतात तेव्हा ते परमात्मगामी अर्थात संसारत्यागी म्हणजे अनादि संसारचक्रातून सोडविणारे असतात.

११०. जो योगीसाधक पद्मासनात बसून प्राण व अपान वायूंना विधिवत म्हणजे साधन प्रक्रियेने एकरस करण्याचा साधनाभ्यास सिद्ध करतो तो निश्चितपणे संसारसागरातून किंवा संसारबंधनापासून मुक्त होतो यात काहीही संशय नाही. श्रीशंकर म्हणतात. हे पार्वती ! मी तुला हे सत्य अगदी सत्यच सांगत आहे.

उग्रासनकथनम्

१११,११२,११३. आपले दोन्ही पाय एकमेकाला जुळवून लांब करावेत व दोन्ही हातांनी (पायांचे अंगठे) दृढतापूर्वक धरून गुडघ्यावर डोके टेकावे. (डोके गुडघ्याला लावताना हाताचे कोपरे जमिनीला टेकविल्यास उत्तम) या आसनाला उग्रासन म्हणतात. यामुळे वायूचे दीपन म्हणजे वायू चेतन होतो. अर्थात त्यामुळे आळस व अस्वस्थता नष्ट होऊन शरीर निरोगी राहते व मृत्यूचाही नाश होतो. हे आसन सर्व आसनांमध्ये श्रेष्ठ आहे. बुद्धिमान साधकाने नित्य हे आसन घालून साधन केले, तर वायू पश्चिममार्गाने अर्थात सुषुम्नामार्गाने निश्चितपणे संचार करील.

११४. अशा प्रकारे निरंतर अभ्यास करीत राहणाऱ्या साधकाला सर्व प्रकारच्या सिद्धी प्राप्त होतात. या करिता आत्म्याची सिद्धी म्हणजे आत्मप्राप्ती होण्यासाठी सतत साधना करीत राहणे हे साधक योग्याचे कर्तव्य आहे.

११५. हे आसन अत्यंत प्रयत्नाने गुप्त ठेवावे. ते कोणालाही व सरसकट सर्वांना देणे अर्थात शिकविणे उचित नाही अर्थात अधिकारी साधकालाच देणे योग्य आहे. या आसनामुळे अत्यंत शीघ्रतेने वायू सिद्ध म्हणजे वश होतो अर्थात त्याची वक्रता नाहीशी होऊन तो सरळ व सुषुम्नागामी होतो. त्याचप्रमाणे या आसनाच्या द्वारा सर्व दुःखांच्या ओघाचा, प्रवाहाचा किंवा समूहाचा नाश होतो.

स्वस्तिकासनकथनम्

११६,११७,११८. गुडघा व मांडी यांच्यामध्ये बरोबर समानरूपाने पाय वर खाली ठेवावेत म्हणजे प्रथम उजव्या पायाचा तळवा, डाव्या पायाचा गुडघा अर्थात पोटरी व मांडी यांमध्ये ठेवावा आणि नंतर डाव्या पायाचा तळवा उजव्या पायाची पोटरी व मांडी यांमध्ये ठेवावा. त्यानंतर शरीर सरळ करून म्हणजे पाठ ताठ करून सुखपूर्वक आसन घालून बसावे. याला स्वस्तिकासन म्हणतात. या प्रकाराने बुद्धिमान योग्याने वायूचे साधन करावे. त्यामुळे त्याच्या शरीरात व्याधी प्रवेश करीत नाहीत व त्याला वायू सिद्ध होतो म्हणजे जो साधक हे साधन सिद्ध करतो त्याला कोणत्याच प्रकारचे कष्ट होत नाहीत. हे आसन सरळपणे सिद्ध होत असल्याने त्याला सुखासन असेही म्हणतात. सर्व दुःखांचा नाश करणाऱ्या या स्वस्तिकासनाला

किंवा सुखासनाला साधकयोग्याने गुप्त ठेविले पाहिजे. हे आसन सर्वश्रेष्ठ व अत्यंत कल्याणकारी आहे.

तृतीय पटल समाप्त

चतुर्थ पटल

१. साधकाने प्रथम पूरक योग करून म्हणजे नाकपुडीने वायू आत खेचून घेऊन स्वाधार म्हणजे मूलाधारचक्रात वायूला मनासहित स्थिर करावे आणि गुदा व लिंग यांच्यामध्ये जे योनिस्थान आहे, ते प्रयत्नपूर्वक संकुचित करण्यास उद्युक्त व्हावे.

२.,३. योनिमुद्राकथनम् – ब्रह्मयोनीच्या मध्यभागी कन्दुक किंवा कामपुष्प अर्थात कामबाणासारख्या उज्ज्वल, कोटी सूर्याप्रमाणे प्रकाशयुक्त आणि कोटी चंद्रांप्रमाणे शीतल अशा कामदेवाचे ध्यान साधकाने करावे. त्याच्या वर सूक्ष्म ज्योतीच्या ज्वालेसारखी चमकणारी, चिद्रूप म्हणजे चैतन्यस्वरूप व परमश्रेष्ठ अशा सतराव्या कलेच्या रूपाने असणारी कुलकुंडलिनी शक्ती आहे. त्या स्थानीच साधकाने आपले म्हणजे जीवाचे अर्थात शिवाचे व कुंडलिनी शक्तीचे म्हणजे चिद्रूप चैतन्य शक्तीचे एकीकरण होत हे असे चिंतन करावे (जीव म्हणजे संकुचित शिव होय.)

४.,५. (ज्यावेळी कुलकुंडलिनी शक्ती जागृत होते) त्यावेळी जीव ब्रह्मयोनीपासून निघून कोटी सूर्याप्रमाणे तेजस्वी व कोटी चंद्रांप्रमाणे शीतल असलेल्या ब्रह्ममार्गाने अर्थात सुषुम्ना नाडीच्या मार्गाने स्थूल, सूक्ष्म व कारण या तीन शरीरांना क्रमाने ओलांडून ऊर्ध्वगमन करतो. याचा अर्थ असा की, ज्यावेळी कुंडलिनी शक्ती सुषुम्नामार्गाने सहस्त्राराकडे जाऊ लागते त्यावेळी ती स्थूल, सूक्ष्म व कारण या तीनही शरीरांना कारणीभूत होणाऱ्या किंवा उत्पन्न करणाऱ्या शक्तींना आपल्यात समाविष्ट करून घेते. या नंतर ही शक्ती अर्थात जीव स्वर्गातील म्हणजे सहस्त्रारातील परमानन्दकारक, पांढऱ्या व लाल अशा संयुक्त रंगाचे अर्थात गुलाबी रंगाचे अत्यंत तेजस्वी व अमृताच्या धारेचा वर्षाव करणाऱ्या दिव्य अशा कुलामृताचे पान करून पुन्हा ब्रह्मयोनीमध्ये येऊन स्थिर होतो. याचा अर्थ असा की, साधन करताना कुंडलिनी शक्ती सहस्त्रारात गेल्यावर तेथे ती शिवाशी एकरूप झाल्याने तिला अमृतपान घडते व त्यानंतर पुन्हा ही शक्ती अर्थात जीव आपल्या मूळच्या जागी येऊन स्थिर होतो.

६. ब्रह्मयोनीच्या स्थानी (सहस्त्रारातून अमृतपान करून आलेला जीव म्हणजे शक्ती किंवा प्राण अर्थात प्राणवायू) पुन्हा त्या स्थानापासून मात्रायोगाने अर्थात प्राणायामाने किंवा शक्तिचालनाच्या साधनाने निघून सहस्त्रारात जातो हे निश्चित आहे. यात काहीही असत्य नाही. ही ब्रह्मयोनी प्राणासारखीच आहे असे मी या तंत्रातच म्हटले आहे.

७.,८. (अशा प्रकारे साधनाने) तो काल इत्यादींनी युक्त असा शिवात्मक म्हणजे शिवरूप जीव पुनःपुन्हा सुषुम्नामार्गाने प्रस्थान करीत अर्थात ऊर्ध्वगामी होऊन चंद्रमंडलात जाऊन अमृतपान करून पुन्हा ब्रह्मयोनीमध्ये येऊन लय पावतो किंवा स्थिर होतो. या बंधालाच योनिमुद्रा म्हणतात. संसारात अशी कोणतीही वस्तू नाही की, जी केवळ हा बंध केल्यानेच सिद्ध होणार नाही किंवा असाध्य असेल. याचा अर्थ असा की, योनिमुद्रा सिद्ध केल्यावर सर्व काही सिद्ध केल्यासारखेच आहे.

९,१०,११,१२,१३,१४. जे मंत्र छिन्नस्वरूप, कीलित म्हणजे बांधलेले किंवा अर्धांग झालेले, स्तंभित, दग्ध, शिररहित, मलिन, तिरस्कृत म्हणजे अनादर किंवा त्याग करण्यास योग्य असलेले, मंद, बाल म्हणजे कमी प्रभावाचे, वृद्ध म्हणजे पूर्ण प्रभावाचे, प्रौढ म्हणजे मध्यम प्रभावाचे, यौवनगर्वित म्हणजे उग्र स्वभावाचे किंवा उत्तेजनात्मक, भेदयुक्त, भ्रमात टाकणारे किंवा भ्रांती उत्पन्न करणारे, सप्ताहांमुळे, मूर्च्छित अर्थात क्रियाहीन झालेले, शत्रुपक्षाला हितकारक असणारे, निर्वीर्य म्हणजे सामर्थ्यहीन, सत्त्वरहित, सत्त्वहीन व खंडित होऊन शंभर तुकड्यात विभाजित झालेले आहेत असे सर्व प्रकारचे मंत्र वरील प्रकाराने योनिमुद्रा सिद्ध करून केल्यावर अत्यंत शीघ्र व प्रकर्षाने सिद्ध होतात. जर सद्गुरूंनी ह्या मंत्रांची दीक्षा दिली, तर हे मंत्र सिद्धिप्रद व मोक्षदायक होतात. त्याचप्रमाणे साधक योग्याच्या मुखातून मंत्राचे शुभाशुभ म्हणजे शुद्ध व अशुद्ध शद्बांनी उच्चारण झाले, तरी हे मंत्र योनिमुद्रेच्या बंधनाने अर्थात ही मुद्रा करून मंत्रजप केल्याने ते सर्वसिद्ध व अनुकूल होतात. गुरूचे हे कर्तव्य आहे की, जिज्ञासू साधकाला मंत्राचा अधिकार प्राप्त व्हावा या करिता त्याने त्याला विधीपूर्वक या मुद्रेची दीक्षा द्यावी व साधकाकडून हजार वेळा त्याचा अभ्यास करून घ्यावा.

१५,१६. जरी साधकाने एक हजार ब्रह्महत्त्या केल्या आणि त्रैलोक्याचाही घात म्हणजे त्रैलोक्यातील सर्व प्राण्यांचाही संहार केला, तरी तो या योनिमुद्रेच्या बंधनाने अर्थात ती लावून साधन केल्याने (तिच्या प्रभावामुळे) तो पापात लिप्त होऊ शकत नाही किंवा पाप त्याला लिप्त

अर्थात स्पर्श करू शकत नाही. गुरूचा घात अर्थात हत्या करणारा, मद्यपान करणारा, चोरी करणारा, गुरूपत्नीशी रममाण होणारा अर्थात तिच्याशी व्यभिचार करणारा व अशाच प्रकारची अनेक पातके करणारा साधक या योनिमुद्रेच्या बंधनाने अर्थात ती सिद्ध केल्यावर त्या पापांमुळे बांधला जात नाही अर्थात त्या पापांची फळे अशा साधकाला स्पर्श करू शकत नाहीत.

१७,१८,१९. या करिता मोक्षाची आकांक्षा असणाऱ्या साधकाने योनिमुद्रेचा नित्य अभ्यास करणे उचित आहे किंवा ते त्याचे कर्तव्य आहे. या मुद्रेच्या अभ्यासामुळे साधकाला सिद्धी मिळते व त्यामुळेच त्याला मोक्षाची प्राप्ती होते. अभ्यासामुळेच ज्ञानाची प्राप्ती होते व अभ्यासामुळेच साधकाची योगात प्रवृत्ती होते म्हणजे त्याला योगाभ्यास करावा असे वाटते. अभ्यासामुळे योनिमुद्रा सिद्ध होते आणि अभ्यासानेच वायूचे साधन होते म्हणजे इडा-पिंगलांच्या द्वारा संसारोन्मुख होऊन वाहणारा वक्र किंवा अधो वायू सरळ होऊन तो सुषुम्नामार्गाने ऊर्ध्वमुख होऊन संचार करू लागतो. अभ्यासामुळेच साधक कालवंचना अर्थात कालाचे उल्लंघन करू शकतो किंवा कालापासून आपला बचाव करतो. अभ्यासानेच साधक मृत्युंजय होतो आणि अभ्यासयोगानेच त्याला वाचासिद्धी व इच्छेप्रमाणे आचरण करण्याची शक्ती प्राप्त होते. या सर्वांचे तात्पर्य असे की, साधकयोग्याने नेहमी आळस सोडून अभ्यासात तत्पर राहिले पाहिजे. कारण सर्व सिद्धीचे कारण अभ्यास आहे किंवा अभ्यासामुळे सर्व सिद्धी होणे संभव आहे.

२०. ही योनिमुद्रा परम गोपनीय म्हणजे गुप्त राखण्यास योग्य अशी आहे. या करिता ही अनधिकारी पुरूषाला कधीही देऊ नये अर्थात सांगू किंवा शिकवू नये. जरी प्राण कण्ठाशी आले, तरी सुद्धा ही मुद्रा अनधिकाऱ्यास देऊ नये किंवा देणे उचित नाही.

२१. (महादेव पार्वतीला म्हणतात) हे देवी! आता मी जो योग किंवा योगाचे साधन सांगतो ते साधकाला परमसिद्धी प्रदान करणारे आहे. ते परम दुर्लभ आहे.

२२. ज्यावेळी श्रीसद्गुरूच्या प्रसादाने म्हणजे त्याने परंपराप्राप्त शक्तीच्या द्वारा केलेल्या शक्तिपाताने अर्थात शक्तिसंक्रमणाने (अनादि कालापासून निद्रिस्त असलेली) कुंडलिनी शक्ती जागृत होते. (त्यावेळी सुषुम्णामार्गाने तिचे ऊर्ध्व संचलन होत असल्याने) सर्व पद्मांचा अर्थात मूलाधारापासून सहस्त्रारापर्यंत असलेल्या सर्व चक्रांचा व सर्व ग्रंथीचा म्हणजे ब्रह्म, विष्णू व रूद्र ग्रंथींचा भेद होतो. याचा अर्थ असा की, सुषुम्णेच्या द्वारा प्राणवायू ब्रह्मरंध्रापर्यंत सरळपणे संचार

करू लागतो. त्याची वक्र म्हणजे संसारोन्मुख गती नाहीशी होऊन तो सरळ गतीचा अर्थात परमात्मोन्मुख होऊ लागतो.

२३. या करिता सर्व प्रकारचे प्रयत्न करून साधकाने ब्रह्मरंध्राच्या मुखापाशीच (ऊर्ध्व गमनाचा मार्ग अडवून) झोपलेल्या कुंडलिनी देवीला जागृत करण्याकरिता मुद्रांचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

२४,२५. महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरीमुद्रा, जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध, विपरीतकरणीमुद्रा, उड्डियानबंध, वज्रोलीमुद्रा व शक्तिचालिनी मुद्रा या दहा मुद्रा – प्रमुख असून– इतर सर्व मुद्रांमध्ये सर्वोत्तम किंवा सर्वश्रेष्ठ आहेत.

२६. (श्री महादेव पार्वतीला असे म्हणतात) हे प्रिये! आता मी या तंत्रात महामुद्रेचे वर्णन करून सांगतो. या मुद्रेची प्राप्ती करून घेऊन कपिल आदि प्राचीन ऋषी व मुनी सिद्ध झाले.

२७,२८,२९,३०. सद्गुरूंनी ज्या विधीने शिकविले असेल त्या रीतीने अत्यंत आदराने डाव्या पायाच्या टाचेने गुदा व लिंग यांच्या मधील योनिस्थान घट्ट दाबावे. नंतर उजवा पाय पसरून सरळ लांब करावा व तो दोन्ही हातांनी धरावा म्हणजे उजव्या पायाचा तळवा दोन्ही हातांनी पकडावा. त्या नंतर शरीराची नऊ द्वारे रोखून अर्थात त्या द्वारांवर संपूर्ण संयम प्रस्थापित करून, हनुवटी हृदयावर ठेवून आणि चित्तवृत्ती चैतन्यात स्थिर करून नंतर वायूचे साधन करावे अर्थात वायू केवल कुंभकामुळे सुषुम्णेत प्रवेश करून आपली वक्र गती सोडून स्थिर होईल असे करावे. या विधीला अर्थात या विधीने प्राणांचे म्हणजे कुंडलिनी शक्तीचे संचलन सुषुम्णेत होण्यासाठी केलेल्या या प्रक्रियेला महामुद्रा असे म्हणतात. ही मुद्रा सर्व तंत्रात गुप्त ठेविली आहे. या मुद्रेचा प्रथम डाव्या अंगाने म्हणजे डाव्या टाचेने योनिस्थान दाबून व नंतर उजव्या अंगाने म्हणजे उजव्या टाचेने योनिस्थान दाबून अभ्यास करावा. निश्चल मनाच्या योगी साधकाने हा प्राणायामाचा अभ्यास समानरूपाने करावा.

३१,३२,३३,३४. अशा प्रकारे या महामुद्रेचा अभ्यास किंवा हे साधन (नियमित, निरंतर व दृढ श्रद्धेने केले असता) या साधनाभ्यासाच्या प्रभावाने मंदभाग्याचा साधकयोगीही सिद्ध होतो. या महामुद्रेच्या प्रभावानेसर्व नाड्यांचे चालन होते म्हणजे शरीरातील सर्व नाड्या चेतनामय होतात. बिंदू स्थिर होतो म्हणजे वीर्याची अधोगती नाहीशी होऊन ते ऊर्ध्वगती होते अर्थात त्याचे ओजात किंवा तेजात रूपांतर होते. हा साधनाभ्यास जीवन आकर्षित किंवा स्थिर अगर

तेजस्वी ठेवतो आणि तो सर्व प्रकारच्या पातकांचा नाश करण्यास समर्थ असतो. त्याचप्रमाणे या मुद्रेच्या अभ्यासाने कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन प्राण ब्रह्मरंध्रामध्ये प्रवेश करतात किंवा प्राणांना ब्रह्मरंध्रामध्ये प्रविष्ट करण्याची शक्ती साधकाला प्राप्त होते. त्याचे सर्व रोग नाहीसे होऊन जठराग्नी प्रदीप्त होतो. शरीर सुंदर अर्थात अव्यंग व स्वच्छ कांतीने युक्त होते. वृद्धावस्था व मृत्यू यांचा नाश होतो. याचा अर्थ असा की, साधक सुंदर, कांतिमान व दीर्घजीवी होतो. साधकाला सर्व प्रकारच्या इच्छित फलांची प्राप्ती होऊन सुख मिळते आणि इंद्रियांवर संयम ठेवण्याचे सामर्थ्य त्याला प्राप्त होते. अशा प्रकारे येथपर्यंत जे काही फल कथन केले आहे, ते सर्व योगारूढ योग्याला योगसाधनाभ्यासपरायणतेने अवश्य सिद्ध होते. याबद्दल संशय बाळगण्याचे किंवा विचार करण्याचे कारण नाही.

३५,३६. श्रीशंकर म्हणतात, हे सुरपूजिते देवी पार्वती ! ही मुद्रा प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेविली पाहिजे अर्थात ज्या साधकाला योगाभ्यासात रूची आहे व जो ही मुद्रा करण्यास समर्थ आहे त्यालाच फक्त ही सांगण्यास हरकत नाही. साधकयोगी ही मुद्रा प्राप्त किंवा उपलब्ध करून घेऊन संसारसमुद्रातूनन पार होतात. मी सांगितलेली ही मुद्रा साधकांना कामधेनुस्वरूप आहे म्हणजे या मुद्रेच्या साधनाभ्यासामुळे साधकाच्या मनोवांछित कामना पूर्ण होऊ शकतात. या मुद्रेचा अभ्यास अत्यंत गुप्तपणे केला पाहिजे आणि ती सर्वसामान्य व्यक्तीला अर्थात अनधिकारी माणसाला किंवा सर्वांना देणे उचित नाही म्हणजे देऊ नये.

महाबन्धकथनम्

३७,३८,३९,४०. त्यानंतर म्हणजे महामुद्रा केल्यानंतर प्रथम दोन्ही पाय लांब करून मग डाव्या मांडीवर उजवा पाय ठेवावा. गुदा व योनीचे आकुंचन करावे. अपानवायू ऊर्ध्व करावा म्हणजे त्याला वर खेचावे व त्याचा समानवायूबरोबर संबंध स्थापित करावा म्हणजे अपान व समानवायूचे मीलन किंवा एकीकरण अगर समरसीकरण करावे. त्यानंतर प्राणवायूला अधोमुख करावे म्हणजे खाली खेचावे. प्राणा–पानांच्या (व समानवायूच्याही) समरसीकरणाने साधकाची गती ऊर्ध्वमुखी व्हावी म्हणून बुद्धिमान साधकांसाठी हा महाबंध कथन केला आहे. अर्थात अशा प्रकारे महाबंध केला म्हणजे तीनही वायूंच्या समरसीकरणामुळे अनादि निद्रिस्त कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन जीवाची बहिर्गती संपून ऊर्ध्वगती सुरू होते. प्राण किंवा शक्तीचा सुषुम्णेत प्रवेश

झाला म्हणजेच अशी गती जीवाला किंवा साधकाला प्राप्त होते. हा महाबंध साधकाला सिद्धिमार्गाचे म्हणजे कुंडलिनी शक्तिजागृतीमुळे उपस्थित होणाऱ्या अंतरंग साधनमार्गाचे अर्थात स्वतःहून चालणाऱ्या साधनाचे दान करणारा आहे. त्याचप्रमाणे या महाबंधामुळे साधकाच्या शरीरातील नाड्यांच्या जाळ्यातील रसव्यूह म्हणजे निरनिराळ्या शक्ती (मूलाधारात ब्रह्मरंध्रापाशी एकत्रित होऊन सुषुम्नामार्गाने) सहस्त्राराकडे गमन करतात. अशा प्रकारे मुद्रा व बंध या दोन्ही गोष्टी एक-एक अंगाने म्हणजे एकदा उजवा पाय डाव्या मांडीवर ठेवून व नंतर डावा पाय उजव्या मांडीवर ठेवून साधकाने प्रयत्नपूर्वक कराव्यात.

४१.४२. या महाबंधाच्या साधनाभ्यासाने प्राणवायू सुषुम्नानाडीमध्ये प्रवेश करतो. यामुळे साधकाचे शरीर पुष्ट होते किंवा राहते आणि साधकयोग्याच्या शरीरातील सर्व अस्थी व बंधने दृढ अर्थात बलिष्ठ होतात. त्याचप्रमाणे योगीसाधकाचे हृदय संपूर्णपणे संतुष्ट होते अर्थात त्याचे हृदय संतोषाने परिपूर्ण व आनंदित राहते. या सर्व गोष्टी या महाबंधाच्या प्रभावाने योग्याला आपोआप प्राप्त होतात. या बंधाच्या साधनाने योगी आपल्या इच्छेनुसार सर्व सिद्धी प्राप्त करतो किंवा त्याच्या सर्व इच्छित कामना पूर्ण होतात.

महावेधकथनम्

४३. श्रीशंकर म्हणतात की, हे त्रिभुवनेश्वरी! अपान व प्राण यांना एक करून महाबंधामध्ये स्थिर असलेल्या योग्याने आपल्या पोटात वायू भरून आपल्या दोन्ही पार्श्वभागावर ताडन करावे, मी (शंकराने) या प्रकाराला वेध म्हटले आहे.

४४. बुद्धिमान योगिश्रेष्ठाने या महावेधाचा अभ्यास करून वायुद्वारा अर्थात जागृत कुंडलिनी शक्तीचे सुषुम्नामार्गात चालन करून त्या मार्गातील (रूद्रग्रंथी व विष्णुग्रंथी) या दोन्ही ग्रंथीसह ब्रह्मग्रंथीचा भेद करावा.

४५. जो साधक या सर्वोत्तम किंवा सर्वश्रेष्ठ महावेधाची प्रक्रिया गुप्त ठेवून सतत अभ्यास करतो त्याला वायुसिद्धी प्राप्त होते म्हणजे त्याचा वायू सिद्ध होतो अर्थात वायूची वक्र किंवा बहिर्मुख गती संपून तो सुषुम्नागामी होतो. याचा अर्थ असा की, महावेधाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाची आत्मशक्ती कुंडलिनी जागृत होऊन ती शनै शनै सुषुम्नेत प्रवेश करून सहस्त्रारातील

शिवाशी मीलन होण्यासाठी सतत उद्युक्त राहते. ज्यावेळी संपूर्ण शक्ती जागृत होते तेव्हा महामीलन सिद्ध होते. यामुळे साधकाचे जरा व मरण नाहीसे होतात.

४६. शरीरातील चक्रांमध्ये ज्या देवता आहेत त्या (उपरोक्त प्रकारे) केलेल्या वायूच्या ताडनामुळे कम्पायमान होतात आणि यामुळेच महामाया कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन ती सुषुम्नाद्वारा कैलासात म्हणजे ब्रह्मस्थानात किंवा सहस्त्रारात लीन होते. याचा अर्थ असा की, महावेधान्तर्गत ताडनक्रिया ही महामायास्वरूप कुंडलिनी शक्ती जागृत व्हावी म्हणूनच केली जाते. ही शक्ती जागृत व्हावी म्हणूनच सर्व साधने व साधनान्तर्गत प्रक्रिया सिद्ध झाल्या आहेत. ज्यावेळी कैलासातील शिवाशी एकरूप होण्याकरिता ही जागृत शक्ती अंतरंग साधन करू लागते अर्थात सुषुम्नाद्वारा ऊर्ध्वमुख होते त्यावेळी खऱ्या कर्माची, भक्तीची व ज्ञानाची सिद्धी होते. त्याचप्रमाणे चक्रस्थित देवता म्हणजे गणेश, ब्रह्मा, विष्णू, महादेव, भाषाधीश व ज्योतिस्वरूप ईश्वर क्रमाने आधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूर, अनाहत, विशुद्ध व आज्ञाचक्रांमध्ये स्थित आहेत. ज्यावेळी कुंडलिनी शक्ती सुषुम्नामार्गाने वर वर जाऊ लागते त्यावेळी वायुरूप शक्तीच्या वेगाने या देवता क्रमशः जागृत होऊन त्या या शक्तीत विलीन होतात. यालाच षट्चक्र वेध व ग्रंथित्रयभेद असे म्हणतात.

४७. महावेधाची क्रिया केली नाही, तर महामुद्रा व महाबंध निष्फळ होतात अर्थात महावेधाशिवाय मुद्रेचे व बंधांचे काहीही फळ मिळत नाही. या करिता योगीसाधकाने प्रयत्नपूर्वक क्रमाने मुद्रा, बंध व महावेध या तिन्हीही साधनांचा अभ्यास करावा.

४८. जो साधक मुद्रा, बन्ध आणि वेध या तिन्हींचा दररोज दिवसा व रात्री चार वेळा प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करील तो सहा महिन्यात मृत्यूवर विजय प्राप्त करील यात काहीही संशय नाही.

४९. सिद्धपुरूष या तिन्हींचे माहात्म्य उत्तम प्रकारे जाणतात, इतर लोक अर्थात सामान्य सांसारिक लोक हे माहात्म्य जाणत नाहीत. हे माहात्म्य जाणणाऱ्या व त्याप्रमाणे साधनाभ्यास करणा–या साधकाला सर्व प्रकारच्या सिद्धींचा लाभ होतो.

५०. सिद्धीची इच्छा करणाऱ्या साधकाचे हे कर्तव्य आहे की, त्याने आपला साधनाभ्यास प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवावा. मुद्रा इत्यादि गोष्टी साधारण किंवा सामान्य लोकांसमोर प्रकट केल्याने

सिद्धीची म्हणजे शिवशक्तिसामरस्याची अंतिम स्थिती कधीच प्राप्त होत नाही हे नितांत सत्य आहे.

खेचरीमुद्राकथनम्

५१,५२,५३,५४. बुद्धिमान साधकाने वज्रासन म्हणजे सिद्धासन घालून भ्रूमध्यात दृष्टी स्थिर करून बसावे. नंतर जीभ उलटी करून ती वर टाळू जवळील सुधाकूपस्वरूप विवरात यत्नाने स्थापित करावी किंवा त्या जागी तिचे संयोजन करावे. (यामुळे टाळूमधून पाझरणाऱ्या अमृताचे पान साधक करू शकतो.) या मुद्रेला खेचरी असे नाव असून तिचे भक्तांच्या हिताकरिता प्रकटीकरण केले आहे. ही खेचरीमुद्रा सर्व सिद्धींची जननी असून ती मला माझ्या प्राणांपेक्षाही अधिक प्रिय आहे जो साधक ही खेचरीमुद्रा लावून निरन्तर साधनाभ्यासरत राहून नित्य अमृतपान करतो त्याचे शरीर त्यामुळे सिद्ध होते किंवा त्याला विग्रहसिद्धी प्राप्त होते म्हणजे त्याला प्रतिमारूप देवतांची सिद्धी होते. याचा अर्थ असा की, खेचरीमुद्रा लावून साधनाभ्यास करणाऱ्या साधकाचे शरीर पुष्ट, सुगठित व शुद्ध होते आणि त्याच्या शरीरातील सर्व चक्रस्थ देवता संतुष्ट होतात. मृत्युरूपी हत्तीच्या बाबतीत ही खेचरीमुद्रा सिंहासारखी आहे.

५५. जरी साधक पवित्र, अपवित्र किंवा इतर कोणत्याही अवस्थेत असला, तरी ज्या साधकाला ही खेचरी मुद्रा सिद्ध झालेली आहे, तो सदासर्वदा शुद्ध आहे किंवा त्याच्या बाबतीत सर्व काही शुद्धच आहे, यात काहीही संशय नाही.

५६. या खेचरीमुद्रेचे साधन जो साधकयोगी अर्ध्या क्षणभरही करतो तो पापरूपी महासमुद्रातून पलीकडे जाऊन सुखपूर्वक दिव्य भोग भोगण्यास समर्थ होतो. (जर या साधकाचा साधनाभ्यास अर्धा राहिला व त्यास पुन्हा जन्म ग्रहण करणे भाग पडले, तर त्याचा उत्तम व उच्च कुलात जन्म होतो.)

५७. जो योगी ही खेचरीमुद्रा लावून स्वस्थचित्त व ब्रह्मपरायण राहील, त्याला शंभर ब्रह्मदेवांचे जीवन व्यतीत होणारा (दीर्घ कालही) अर्ध्याक्षणाप्रमाणे प्रतीत होईल.

५८. गुरूच्या उपदेशाने ज्या साधकाला या खेचरीमुद्रेचा लाभ होईल, तो साधक जरी अनेक पापकर्मात गुंतून पडला, तरी (असे साधन करणाऱ्या) बुद्धिमान साधकाला परमश्रेष्ठ गती

म्हणजे मोक्ष, कैवल्य किंवा शिवसामरस्य प्राप्त होते. याचा अर्थ असा की, खेचरी साधनाने साधकाची सर्व पापे नष्ट होतात व तो मुक्ती प्राप्त करतो.

५९. श्रीशंकर म्हणतात, हे सुरपूजिते देवी पार्वती! ही खेचरी मुद्रा प्राणाच्या बरोबर आहे. या करिता ही मुद्रा सामान्य किंवा वाटेल त्या व्यक्तीला देणे उचित नाही. उलट ही मुद्रा प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेविली पाहिजे.

जालन्धरबन्धकथनम्

६०.,६१. साधकाने गळ्यातील शिरांचे जाळे म्हणजे सर्व शिरा आकुंचित करून हनुवटी हृदयाला लावावी. या क्रियेला जालंधरबंध म्हणतात. हा बंध देवतांना सुद्धा प्राप्त होणे दुर्लभ आहे. बेंबीच्या ठिकाणी असलेला जठराग्नी सहस्त्रदलकमलातून पाझरणाऱ्या अमृताचे पान करतो अर्थात सहस्त्रारातून पाझरणाऱ्या अमृताचे हा अग्नी भस्म करीत असल्याने त्याचा शरीराला उपयोग होत नाही किंवा ते अमृत वाया जाते. यासाठी म्हणजे त्या अग्नीचे हे कार्य रोखण्यासाठी किंवा थांबविण्यासाठी म्हणजे जठराग्नीने अमृत भस्म करण्याचे कार्य करू नये म्हणून हा जालंधरबंध साधकाने अवश्य केला पाहिजे. याचे तात्पर्य हे आहे की, नाभिस्थित अग्नी म्हणजे सूर्य सहस्त्रारातून पाझरणाऱ्या अमृताचे सतत पान करीत असल्याने माणसाला मृत्यू येतो. परंतु जालंधरबंध हे एक असे साधन आहे की, जे जठराग्निला अमृतपान करू देत नाही म्हणजे जालंधरबंध केल्यामुळे चंद्र मंडलातून पाझरणारे अमृत सूर्यमंडलात जात नाही अर्थात हे अमृत जळून भस्म न होता योगी त्याचे पान करून चिरंजीव होतो.

६२. या जालंधरबंधाच्या प्रभावाने बुद्धिमान योगीसाधक स्वतः अमृताचे पान करतो किंवा अमृतपानाची शक्ती प्राप्त करतो आणि यामुळे अमरत्व प्राप्त करून तो तिन्ही लोकात आनंदपूर्वक संचार करतो.

६३. हा जालंधरबंध सिद्धांना सिद्धी देणारा आहे. या करिता ज्या साधकाला सिद्धीची म्हणजे शिवशक्तिसामरस्याची इच्छा आहे त्याने या जालंधरबंधाचा नित्य अभ्यास केला पाहिजे.

मूलबन्धकथनम्

६४,६५. (डाव्या किंवा उजव्या) पायाच्या टाचेने गुदद्वाराचा मार्ग दाबून धरून बलपूर्वक अपानवायूला वर आकर्षित करावे म्हणजे खेचावे. (अशा प्रकारे अपानवायूला वर खेचून त्याचे

प्राणवायूशी ऐक्य करावे) या क्रियेला मूलबंध म्हणतात. हा मूलबंध जरा व मरण यांचा नाश करणारा आहे.

६६. अशा प्रकारे कल्पित केलेल्या म्हणजे सांगितलेल्या या मूलबंधाच्या द्वारा अपानवायू व प्राणवायू यांचे ऐक्य केल्याने योनिमुद्रा आपोआप सिद्ध होईल.

६७. सिद्ध पुरूषांना ही योनिमुद्रा सिद्ध झाल्यावर या भूतलावर असा कोणता पदार्थ आहे की, जो त्यांना उपलब्ध होऊ शकणार नाही? या मूलबंधाच्या प्रसादाने वायूला जिंकून साधक पद्मासन घालून (खेचरी मुद्रा लावून) साधनाला बसला, तर तो पृथ्वीचा म्हणजे पृथ्वीतत्त्वाचा अर्थात मूलाधाराचा त्याग करून (सुषुम्नामार्गाच्या द्वारा) आकाशात म्हणजे सहस्त्रारात गमन करतो.

६८. जर एखाद्या श्रेष्ठ योग्याला हा संसारसागर तरून पार होण्याची इच्छा असेल, तर त्याने निर्जन देशात व गुप्तस्थानामध्ये या मूलबंधाचा अभ्यास करणे उचित आहे.

विपरीतकरणीमुद्राकथनम्

६९. (दोन्ही हातांची बोटे एकमेकात अडकवून ४५ अंशाच्या काटकोनात भूमीवर अंथरलेल्या जाडसर व लांबरूंद आसनावर हात ठेवून) साधकाने आपले डोके जमिनीवर (आसनावर ठेविलेल्या हातांच्या बोटांमध्ये) टेकवावे आणि दोन्ही पाय वर आकाशात स्थिर करावेत. याला विपरीतकरणीमुद्रा म्हणतात. ही मुद्रा सर्व तंत्रात गुप्त आहे म्हणजे ती प्रकट करणे योग्य नाही.

७०. या प्रकाराने जो साधक या मुद्रेचा दररोज तीन तासपर्यंत निरन्तर अभ्यास करील तो निश्चितपणे मृत्यूला जिंकील व प्रलयात त्याला कोणत्याही प्रकारचे कष्ट होणार नाहीत.

७१. जो साधक शरीरात विद्यमान असलेल्या अमृताचे पान करतो त्याला सिद्धांचे साम्य प्राप्त होते म्हणजे तो साधक स्वतः सिद्ध होतो. जो साधक हा मुद्राबंध करतो (व सिद्ध होतो) तो सर्व लोकांमध्ये पूज्य होतो.

उड्डीयानबन्धकथनम्

७२,७३.बेंबीच्या वरील व खालील भाग असे आकुंचन करावेत किंवा ताणावेत की, ते दोन्ही भाग पाठीला जाऊन लागतील. याला उड्डीयानबंध म्हणतात. हा बंध सर्व दुःखांच्या समूहाचा नाश करणारा आहे. (श्वास किंवा पोटातील सर्व वायू बाहेर सोडून) पोटाला पाठीकडे आकर्षित

करीत बेंबीचे वरील भागाकडे अर्थात ऊर्ध्व आकुंचन किंवा आकर्षण करावे अगर बेंबी वर खेचावी. हा उड्डीयानबंध होय. हा बंध मृत्युरूपी हत्तीला मारणारा सिंहच आहे. याचा अर्थ असा की, या बंधाच्या अभ्यासाने साधक मृत्युरूपी दुःखाचे उल्लंघन करून पलीकडे जातो किंवा तो जन्ममरणाच्या बंधनातून मुक्त होतो.

७४. जो योगीसाधक या उड्डीयानबंधाचा दररोज चार वेळा अभ्यास करतो त्याचे नाभिचक्र म्हणजे मणिपूरचक्र शुद्ध होते अर्थात तेथील सर्व बंधने दूर होतात व त्याचा वायूही सिद्ध म्हणजे सुषुम्नागामी होतो.

७५. जो योगीसाधक सहा महिने या उड्डीयानबंधाचा नित्यनियमित अभ्यास करतो तो निश्चितपणे मृत्यूला जिंकतो किंवा मृत्यू जिंकण्यास समर्थ होतो आणि त्याचा जठराग्नी विशेष रूपाने प्रदीप्त होतो व (त्याच्या शरीरातील) रसाची वृद्धी होऊ लागते म्हणजे सर्व प्रकारचे रस शरीरात उपस्थित झाल्याने त्याचे शरीर पुष्टीदायक व कांतिमान होते.

७६. या उड्डीयानबंधाच्या प्रभावाने योगीसाधकाचे शरीर आपोआप सिद्ध होते अर्थात त्याची काया अजरामर होते व त्याच्या सर्व रोगांचा निश्चितपणे नाश होतो.

७७. बुद्धिमान साधकाने या परमदुर्लभ बंधाचा गुरूपासून प्रयत्नपूर्वक लाभ करून घेऊन म्हणजे तो शिकून घेऊन एकान्त व सुस्थितीने संपन्न अशा स्थानात स्वस्थचित्ताने राहून त्याचे साधन करावे.

वज्रोलीमुद्राकथनम्

७८. श्रीशंकर म्हणतात, हे देवी पार्वती ! मी आपल्या भक्तांच्या लाभासाठी संसाराचा अंधकार दूर करणा–या व गुह्यातील गुह्य म्हणजे परमगोपनीय अशा वज्रोलीमुद्रेचे कथन करतो.

७९. गृहस्थ आपल्या इच्छेप्रमाणे घरात राहात असतानाही म्हणजे भोग भोगीत असतानाही व योगोक्त नियमांचे पालन केल्याशिवायही या वज्रोलीमुद्रेच्या साधनाने (गृहस्थ साधकयोगी) मुक्त होतो अर्थात मुक्ती किंवा कैवल्य प्राप्त करतो. याचा अर्थ असा की, या वज्रोलीमुद्रेच्या साहाय्याने गृहस्थ साधक भोग व मोक्ष या दोहोंचाही अधिकारी होतो.

८०. या वज्रोली मुद्रेचा योगाभ्यास भोगयुक्त पुरूषांनाही मोक्ष देणारा आहे. याचा अर्थ असा की, भोगात रत असलेला पुरूषही या मुद्रेच्या अभ्यासाने मुक्ती प्राप्त करू शकतो. यासाठी अत्यंत प्रयत्नाने सदासर्वदा वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करणे हे योगीसाधकाचे कर्तव्य आहे.

८१,८२,८३,८४. प्रथम बुद्धिमान साधकाने प्रयत्न करून विधिविधानपूर्वक स्त्रीच्या योनीतील रज लिंगनालात आकर्षण करून अर्थात लिंगातील मार्गाने वर खेचून घेऊन ते आपल्या शरीरात प्रविष्ट करावे. नंतर आपल्या बिंदूचा म्हणजे वीर्याचा निरोध करून योनीमध्ये लिंगचालन अर्थात संभोगक्रिया करावी. यावेळी दैववशात बिंदू आपल्या स्थानापासून चलित किंवा च्युत झाला, तर योनिमुद्रेच्या द्वारा त्याचा निरोध करून त्याचे वर आकर्षण करावे. नंतर तो बिंदू शरीरात डाव्या भागात स्थापन करून क्षणभर लिंगचालन म्हणजे संभोगक्रिया थांबवावी. (थोड्यावेळाने) पुन्हा गुरूच्या उपदेशाप्रमाणे योगी साधकाने हुं हुं अशा प्रकारचे शद्बोच्चारण करीत योनीमध्ये लिंगचालन करावे म्हणजे संभोगक्रियेत प्रवृत्त व्हावे आणि त्यावेळी बलपूर्वक अपानवायूचे आकुंचन करून स्त्रीच्या रजाचे आकर्षण करावे. याला वज्रोलीमुद्रा असे म्हणतात.

८५. या वज्रोलीमुद्रेच्या विधिविधानाने अर्थात क्रियेने योगीसाधक अत्यंत लवकर योगसिद्ध होतो आणि गुरूचरणकमलांची पूजा करणारा योगी आपल्या शरीरात अमृताचे पान करण्यास समर्थ होतो अर्थात शरीरस्थ अमृत तो प्राशन करतो.

८६. बिंदू म्हणजे वीर्य चंद्रस्वरूप व रज सूर्यस्वरूप आहे असे जाणून दोघांना संयुक्त करून किंवा एकमेकात मिसळून त्यांचा आपल्या शरीरात प्रवेश करावा. याचा अर्थ असा की, वज्रोलीमुद्रा करताना जेव्हा साधक स्त्रीच्या योनीतील रज खेचून घेईल तेव्हा त्याने ते स्वशरीरातील वीर्याशी एकरूप करून नंतर त्याचे ऊर्ध्वाकर्षण करावे म्हणजे या मिश्रणाचे आपोआप ओजात रूपान्तर होऊन साधकाला दिव्य व अजरामर काया प्राप्त होते.

८७. श्रीशंकर म्हणतात, बिंदू हा मत्स्वरूप म्हणजे शिवस्वरूप आहे व रज हे शक्तिस्वरूप आहे असे जाणून जर साधक या दोहोंना (आपल्या शरीरात) एकत्रित, संयुक्त किंवा एकरस करील, तर या साधनाने योगीसाधकाचे शरीर दिव्य होईल. याचे तात्पर्य असे आहे की, बिंदुरजाचे म्हणजे शिवशक्तीचे अर्थात ईश्वरमायेचे समरसीकरण केल्याने किंवा दोहोंचा एकमेकात लय केल्याने साधकाच्या अध्यारोपाचा म्हणजे मी शिव नसून जीव आहे अशा जन्मजन्मान्तरी धारण केलेल्या धारणेचा किंवा कल्पनेचा अपवाद होतो अर्थात ती नाहीशी होते म्हणजे मी जीव नसून

शिव आहे असे ज्ञान त्याला होते व साधक मुक्त होतो. सारांश रज व बिंदूचे सामरस्य करणारा साधक सिद्ध व मुक्त होतो.

८८. बिंदुपात झाल्याने मृत्यू (लवकर ओढवतो) व बिंदुधारण केल्याने मनुष्यप्राणी (दीर्घकाल) जिवंत राहतो. या करिता साधकाने प्रयत्नपूर्वक बिंदू धारण करावा म्हणजे त्याचे रक्षण करावे. याचा आशय असा आहे की, स्त्री संभोगामध्ये वीर्यपात होणे योग्य नाही, कारण त्यामुळे साधना निष्फल होते. शिवाय वीर्य हेच शरीराचे खरे जीवन आहे, कारण त्याच्याशिवाय शरीरात सामर्थ्य राहूच शकत नाही आणि सामर्थ्य न राहणे हे मनुष्याला प्रत्यक्ष मृत्यूसारखेच आहे. यासाठी केव्हाही व कोणत्याही दशेत बिंदुक्षय रोखणे हे साधकाचे प्रमुख कर्तव्य आहे.

८९. मनुष्य प्राण्याचे जन्म-मरण बिन्दूने म्हणजे वीर्यक्षयानेच होते यात काहीही संशय नाही. याचा अर्थ असा की, जोपर्यन्त बिन्दू स्थिर किंवा दृढ होत नाही तोपर्यंत मनुष्याची जन्ममरण परंपरा संपत नाही. या दृष्टीने विचार करून किंवा हे जाणून अर्थात बिंदूच्या स्थिरीकरणाचे ज्ञान प्राप्त करून घेऊन साधकाने बिंदूचे धारण करण्यात किंवा त्याचे रक्षण करण्यात नेहमी तत्पर राहिले पाहिजे.

९०. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! महान प्रयत्न करून बिन्दू सिद्ध केल्यावर या भूतलावर अशी कोणती गोष्ट आहे की, जी सिद्ध होऊ शकणार नाही? अर्थात बिंदू सिद्ध झाल्यावर सर्व काही सिद्ध होते किंवा बिंदूच्या रक्षणातच सर्व सिद्धी अंतर्निहित आहेत. या बिन्दुरक्षणाच्या प्रसादानेच माझा (शंकराचा) असा महिमा आहे. अर्थात बिंदूचे रक्षण केल्यानेच माझी सर्वत्र कीर्ती झाली आहे आणि जो साधक बिंदू स्थिर किंवा दृढ करतो त्याचीही कीर्ती माझ्यासारखीच होते.

९१,९२. मनुष्याला सांसारिक सुखदुःखात गुंतवून किंवा अडकून ठेवण्याचे कार्य बिंदूच करतो म्हणजे सुखदुःखाचे कारण बिंदूच आहे. त्याचप्रमाणे मूर्ख माणसांच्या मूर्खतेचे व जरामरणशील संसारी लोकांच्या जन्ममरण चक्राचे बिंदूच कारण आहे. यासाठी बिंदूचे रक्षण करणारा किंवा तो स्थिर व दृढ करणारा असा माझा शांकरयोग म्हणजे सिद्धयोग हा सर्व योगात उत्तम योग आहे.

९३. (या सिद्धयोगान्तर्गत वज्रोलीमुद्रेच्या) अभ्यासामुळे भोगयुक्त माणसालाही सिद्धी प्राप्त होते. अर्थात मनुष्य कितीही भोगाकांक्षी असला, तरी त्याने जर वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास केला, तर त्याला भोग भोगता भोगता शिवसामरस्याची सिद्धी प्राप्त होऊन संसारातील सर्व इच्छित

पदार्थाची सिद्धी किंवा प्राप्ती होते म्हणजे इच्छा केल्यावर त्याला प्राप्त होऊ शकत नाही असा पदार्थच असत नाही.

९४. या योगाभ्यासाच्या द्वारा म्हणजे योगाभ्यासात सिद्ध झालेला साधक आपले अशेष भोग भोगित असताना निश्चितपणे सुखी राहतो आणि योगीसाधकांना या वज्रोलीमुद्रेच्या साधनद्वारा सर्व सिद्धी अवश्यपणे प्राप्त होतात. कारण महान सुख भोगता भोगता ही साधना सिद्ध होते. या करिता या वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. सारांश, वज्रोलीमुद्रेच्या साधनद्वारा सिद्ध झाल्यावर साधकाच्या उरलेल्या शुभाशुभ भोगांपैकी अशुभ भोगही सुखपूर्वक पूर्ण होतात.

९५. वज्रोलीमुद्रेच्या दोन भेदांना सहजोली व अमरोलीमुद्रा अशी नावे दिली आहेत (मात्र भेदाचा प्रकार कोणताही असला व त्याला कोणतेही नाव दिले असले, तरी या सर्व प्रकारातील साररूप गोष्ट ही आहे की) साधकयोग्याने कोणत्याही प्रकाराने बिंदू धारण अर्थात स्थिर किंवा दृढ करावा.

अमरोलीमुद्राकथनम्

९६. जर दैववशात उत्तेजनामुळे किंवा मनाला व शरीराला वेग प्राप्त झाल्यामुळे अर्थात भोगाकांक्षेमुळे वीर्यबिंदू आपल्या स्थानापासून चलित झाला म्हणजे उत्सर्गोन्मुख झाला आणि त्याचा रजबिंदूशी संबंध येऊन साधक चंद्ररूपी बिंदूचे व रजरूपी सूर्याचे समरसीकरण किंवा एकत्रिकरण करण्यात सफल झाला, तर या मुद्रेला अमरोली मुद्रा असे म्हणतात. या मुद्रेत स्वशरीरातील ढळणाऱ्या बिंदूचे व स्त्री शरीरातील रजाचे लिंगनालाच्या म्हणजे वीर्यवाही नाडीच्या द्वारा आकर्षण केले जाते.

सहजोलीमुद्राकथनम्

९७. जर योगीसाधकाचा स्वतःचा बिंदू चलित झाला, तर त्याने योगमुद्रेच्या बंधनाने बिंदूचे वर आकर्षण करावे म्हणजे ढळणाऱ्या बिंदूचा अवरोध करावा. या मुद्रेला सहजोली मुद्रा असे म्हणतात. ही मुद्रा सर्व तंत्रांमध्ये गुप्त आहे.

९८. जरी (वरील दोन मुद्रांचे) कार्य एकसारखे असले, तरी संज्ञाभेदामुळे त्यांचे अमरोली व सहजोली हे दोन भेद झाले आहेत. या करिता योगीसाधकाने या दोन्ही मुद्रांचा साधनाभ्यास पूर्ण प्रयत्नपूर्वक केला पाहिजे.

९९. श्रीशंकर म्हणतात, हे प्रिये पार्वती! मी हे साधन भक्तांवर प्रेम प्रकट करण्यासाठी किंवा भक्तांवरील प्रेमामुळे कथन केले आहे. हे साधन प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेवले पाहिजे व ते सामान्य माणसाला किंवा सरसकट सर्वांना देणे उचित नाही किंवा देऊ नये.

१००. या वज्रोलीमुद्रेपेक्षा अधिक गुप्त असे अन्य कोणतेही साधन या पूर्वी झाले नव्हते अर्थात भूतलावर अवतरले नव्हते व पुढे कधीही होणार नाही म्हणजे प्रकट होणार नाही. या करिता बुद्धिमान साधकाने प्रयत्नपूर्वक हे साधन गुप्त राखणेच उचित आहे.

१०१,१०२. श्रीगुरूंनी उपदेश केल्याप्रमाणे मूत्रत्याग करताना अर्थात लघवी करण्याच्या वेळी साधकाने नेहमी बलपूर्वक वायूचे आकर्षण करून म्हणजे अपानवायू वर खेचून घेऊन थोडी थोडी लघवी करावी व पुन्हा अपानवायूचे वर आकर्षण केले म्हणजे लघवी पूर्ण झाल्यावर अपानवायू वर खेचून घेतला, तर बिन्दू म्हणजे वीर्य सिद्ध होईल अर्थात साधक ऊर्ध्वरेता होईल. ही बिन्दुसिद्धी साधकाला महासिद्धी प्रदान करणारी आहे. याचा अर्थ असा की, वीर्यसिद्धी प्राप्त करण्यासाठी साधकाने हळू हळू थोडी थोडी लघवी करण्याचा अभ्यास केला पाहिजे.

१०३. श्रीगुरूने शिकविल्याप्रमाणे साधकयोग्याने जर वरील क्रियेचा अभ्यास सहा महिने (नियमित केला) तर अशा साधकाने शंभर स्त्रियांशी संभोग केला, तरी त्याच्या वीर्याचे स्खलन अर्थात वीर्यपात होणार नाही.

१०४. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! अशा प्रकारे जेव्हा महान प्रयत्न करून बिंदू सिद्ध होईल म्हणजे साधक ऊर्ध्वरेता होईल तेव्हा अशा साधकाला काय सिद्ध होणार नाही? याचा अर्थ असा की, साधक ऊर्ध्वरेता झाला की, त्याला सर्व काही सिद्ध होईल. या बिन्दुसिद्धीच्या म्हणजे ऊर्ध्वरेतत्त्वाच्या प्रभावानेच मला म्हणजे शंकराला दुर्लभ ईश्वरत्व प्राप्त झाले आहे.

शक्तिचालनमुद्राकथनम्

१०५. आधार कमलात अर्थात मूलाधारचक्रात निद्रिस्त अर्थात अनादि कालापासून झोपलेल्या म्हणजे बहिर्मुख वृत्तीने संसारात रमलेल्या कुण्डलिनी शक्तीला बुद्धिमान साधकाने अपानवायूवर आरूढ होऊन बलपूर्वक त्या शक्तीचे ऊर्ध्वाकर्षण करून तिला जागृत करावे. याचा अर्थ असा की, शक्तीची बहिर्गती म्हणजे अनादि कालापासून संसार भोगण्याची वासनात्मक निद्रितावस्था संपवून तिला उपरोक्त प्रक्रियेने चेतन किंवा जागृत करून तिची अंतर्गती म्हणजे सुषुम्नामार्गाने शिवाशी समरस करण्यासाठी तिला ऊर्ध्वगतीने मार्गस्थ करणे होय. या प्रक्रियेला शक्तिचालनमुद्रा म्हणतात. ही मुद्रा साधकाला सर्व शक्तींचे प्रदान करणारी आहे.

१०६. जो साधक ही शक्तिचालनमुद्रा नित्यनियमाने दररोज करतो त्याच्या आयुष्याची वाढ होते व सर्व रोगांचा नाश होतो.

१०७. या शक्तिचालनमुद्रेच्या साधनाभ्यासामुळे भुजगी म्हणजे सर्पिणी सारखी आकृती असलेली कुण्डलिनी शक्ती आपल्या अनादि निद्रेचा म्हणजे बहिर्मुख वृत्तीचा अर्थात संसार भोगण्याच्या वासनेचा त्याग करून स्वतःच (सुषुम्नामार्गाने) ऊर्ध्वगामी होईल हे निश्चित आहे. याचा अर्थ असा की, ज्यावेळी कुण्डलिनी शक्ती जागृत होते त्यावेळी ती स्वतः अंतरंग साधनाच्या रूपाने साधक शरीरात उपस्थित होते. त्यामुळे बाह्य साधनाची आवश्यकता संपुष्टात येते किंवा येथपर्यंतच बाह्य साधनाची गती उपयोगी होते. जागृत शक्ती ही साधक शरीरात गुरूरूपाने स्वतः साधन करून साधकाला सुषुम्नामार्गाने सहस्त्रारात नेऊन अंतिम सामरस्यसिद्धी प्राप्त करून देते. या करिता सिद्धीची इच्छा करणाऱ्या योगीसाधकाने या शक्तिचालनमुद्रेचा नित्यप्रती अभ्यास केला पाहिजे.

१०८. जो साधकयोगी या उत्तमोत्तम म्हणजे सर्वश्रेष्ठ अशा शक्तिचालनमुद्रेचा नेहमी अभ्यास करील त्याला विग्रहसिद्धी प्राप्त होते म्हणजे अशा साधकाचे शरीर निश्चितपणे सिद्ध अर्थात अमर होते. ही मुद्रा अणिमादि सिद्धी प्रदान करणारी आहे.

१०९,११०. जो साधक गुरूने उपदेश केलेल्या विधिप्रमाणे म्हणजे त्याने शिकविलेल्या प्रक्रियेप्रमाणे या शक्तिचालनमुद्रेचा अभ्यास करतो त्याला मृत्यूचे भय राहत नाही. जो साधक विधिविधानपूर्वक प्रयत्नाने दोन मुहूर्तपर्यंत शक्तिचालनमुद्रेचा अभ्यास करतो त्याला सर्व सिद्धी प्राप्त होतात. या करिता साधकयोग्याला स्वतःला जे आसन युक्त किंवा योग्य वाटेल अर्थात

रूचेल, पटेल व शरीराला संयुक्तिक होईल त्या आसनात बसून या शक्तिचालनमुद्रेचा अभ्यास करणे हे त्याचे कर्तव्य आहे.

१११. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! मी ज्या ह्या दहा मुद्रा कथन केल्या आहेत, त्या मुद्रांसारखे आत्तापर्यंत साधन झाले नाही व पुढे होणार नाही. यातील एका एका मुद्रेचा म्हणजे कोणत्याही एका मुद्रेचा किंवा एका मुद्रेनंतर दुसऱ्या मुद्रेचा अभ्यास केला असता साधकाला सिद्धी प्राप्त होऊन तो सिद्ध होतो, हे नितांत सत्य आहे.

अशा प्रकारे श्रीशिवसंहितेतील हरगौरीसंवादात्मक मुद्राकथन नावाचे चवथे पटल समाप्त झाले.

पंचम पटल

योगशास्त्र प्रकरण

१. श्रीभगवतीदेवी पार्वती म्हणाली की, हे ईश्वरा! हे प्रिय शंकरा! योगाभ्यासी साधकांना योगाभ्यास करताना संसारात जी जी विघ्ने उपस्थित होतात ती ती तुम्ही मला सांगा. याचा अर्थ असा की, योगाभ्यास करणाऱ्या साधकाला साधनकालात अनेक प्रकारच्या विघ्नांशी सामना करावा लागतो ही विघ्ने कोणकोणती आहेत हे समजले म्हणजे ती टाळून साधन करता येणे सुलभ व्हावे व साधकभक्तांवार उपकार व्हावेत या उद्देशाने पार्वतीने या विघ्नांबद्दल जिज्ञासा प्रकट केली आहे.

२. ईश्वर म्हणाले – श्रीशिवशंकर म्हणाले की, हे देवी पार्वती! योगसाधनामध्ये जी विघ्ने किंवा बंधने उपस्थित येतात ती मी तुला सांगतो, तू ती लक्षणे ऐक. मनुष्याला मोक्षामध्ये आड येणारे भोग हे परम बंधन आहे.

भोगरूपयोगविघ्नविद्याकथनम्

३,४,५. स्त्रीसंसर्ग म्हणजे आठ प्रकारचे मैथुन (कोणत्याही अवस्थेत स्त्रीचे स्मरण करणे, तिच्या रूपाचे व गुणांचे वर्णन करणे किंवा श्रृंगाररसप्रसाधन ग्रंथ वाचून स्त्रीसंबंधी चर्चा करून तिची स्मृती करणे, स्त्रियांबरोबर पत्ते, सोंगट्या इ.खेळणे, स्त्रियांकडे वाईट दृष्टीने पाहणे, स्त्रीबरोबर एकान्तात बोलणे, स्त्री प्राप्त व्हावी म्हणून व तिच्याशी संभोग व्हावा असा संकल्प करणे, हा संकल्प पूर्ण व्हावा म्हणून उपाय किंवा प्रयत्न करणे आणि स्त्रीशी संभोग करणे असे आठ प्रकारचे मैथुन शास्त्राने व विद्वानांनी सांगितले आहे.) उत्तम शय्या, मनोहर किंवा श्रेष्ठ

आसन, रमणीय वस्त्र आणि खूप धनसंचय या सर्व गोष्टी मोक्षाच्या मार्गातील विडम्बना स्वरूपच आहेत म्हणजे या सर्व गोष्टी मोक्षाच्या आड येणाऱ्या आहेत. विडा खाणे, उत्तमोत्तम गाड्यांमधून प्रवास करणे, राजैश्वर्य उपभोगणे म्हणजे अत्यंत स्वादिष्ट भोजन करणे, सर्वांवर प्रभुत्व गाजविणे व मोठेपणा मिरविणे, सोने, चांदी, तांबे, रत्ने, सुगंधित द्रव्ये, संपत्ती व गायी या सर्व वस्तू एकत्रित करून त्यांचा संचय करणे ह्या सर्व गोष्टी योगमार्गातील विघ्नेच आहेत. पांडित्य प्रदर्शन करणे, वेदशास्त्रांवर व्याख्यान किंवा प्रवचन करणे, नृत्य करणे, गीत गाणे, अलंकार घालणे, बासरी, वीणा, मृदंग आदि वाद्ये वाजविण्यात तल्लीन राहणे आणि हत्ती, घोडे या सारख्या वाहनांचा वापर करणे ह्या सर्व गोष्टी भोगरूपी विघ्नेच आहेत.

आता धर्मरूपी विघ्ने कथन करतो, ती ऐक.

धर्मरूपयोगविघ्नकथनम्

६,७,८. गार पाण्याने प्रातःस्नान करणे, बाह्य पूजाविधीमध्ये अत्यंत निमग्न होणे, सतत होमहवन करीत राहणे, नेहमी मोक्षमय म्हणजे द्वंद्वरहित स्थितीमध्ये राहणे अर्थात मानसिकरीत्या आपण मुक्त असून आपणास मोक्ष मिळाला आहे अशा कल्पनेत रममाण होऊन आपण द्वंद्वातीत झालो आहोत असे मानत राहणे म्हणजे त्याची प्रत्यक्ष अनुभूती नसणे, व्रत, उपवास व विविध नियम इत्यादि बंधनात स्वतःला जखडून घेणे, हट्टाने बलपूर्वक मौन धारण करणे इंद्रिय निग्रह करणे, ध्येय वस्तूचे जबरदस्तीने ध्यान करणे, मंत्र जपात मन लावणे म्हणजे अमुक मंत्राचा अमुक इतक्या संख्येपर्यन्त काय वाटेल ते झाले, तरी जप झाला पाहिजे असा अट्टाहास करणे, दान देणे, सर्व दिशांमध्ये प्रसिद्धी प्राप्त करणे किंवा प्रसिद्धी व्हावी अशी हाव धरणे, बावडी, विहीर, तलाव, प्रासाद म्हणजे मोठमोठी घरे व बगीचे या गोष्टी व्हाव्यात म्हणून त्यांची कल्पना करणे अर्थात त्या तयार करण्यास सर्व लक्ष घालणे, यज्ञ करणे, पापक्षय व्हावा म्हणून चान्द्रायण व कृच्छ्रादि व्रते करणे आणि विविध प्रकारच्या तीर्थयात्रा सतत करणे ही सर्व धर्मरूप विघ्ने आहेत.

ज्ञानरूपविघ्नकथनम्

९,१०. श्रीशंकर म्हणतात की, हे श्रेष्ठ मुख असणाऱ्या पार्वती! आता मी ज्ञानरूपी विघ्नांचे कथन करतो. साधकाने गोमुखासन घालून धौती क्रिया करून अर्थात लंगोटीसारखे सात हात

लांब असलेले स्वच्छ व शुद्ध वस्त्र तोंडाने गिळून शरीरातील आतड्यांचे प्रक्षालन म्हणजे शुद्धीकरण करणे, नाडीसंचाराचे विज्ञान प्राप्त करणे, प्रत्याहार साधावा म्हणून अत्यंत निग्रहाने, निश्चयाने व बलाने कान, नाक इत्यादि इंद्रियांचा निरोध करणे, वायूचे चालन व्हावे किंवा कुंडलिनी शक्तीची जागृती व्हावी म्हणून कुक्षी संचालन करणे, इंद्रियद्वारा शीघ्र प्रवेश करणे आणि नाडीशुद्धीसाठी आहाराच्या आचार-विचारांचे पालन करणे ही सर्व ज्ञानरूपी विघ्ने आहेत. हे देवी कल्याणी! आता नाडीशुद्धीसाठी भोजनविधी कसा असावा हे सांगतो, तो तू ऐक.

११. जर दररोज साधकाने शरीरातील नऊ धातूंना पोषक असे षड्रसयुक्त भोजन आणि त्याचप्रमाणे सुण्ठीच्या चूर्णाचे सेवन केले, तर त्याला समाधी तत्काल सिद्ध होते. हे देवी! मी त्याचे लक्षण सांगतो ते तू ऐक.

१२,१३. साधूच्या संगतीची अभिलाषा व दुर्जनांपासून दूर राहण्याचा विचार किंवा निश्चय ठेवणे, प्राणवायूचा सुषुम्नेत प्रवेश होताना व तो वायू सहस्त्रारातून परत येताना गुरूलक्ष्याचे अर्थात सहस्त्रारातील अंतिम शिवसामरस्यात्मक स्थितीचे अवलोकन करणे, शरीरात स्थित असलेल्या आत्मरूपाचा विचार म्हणजे मीच ब्रह्म आहे असा विचार तैलधारवत् अखंड ठेवून रूपवान व रूपरहित काय आहे याचा निर्णय करणे आणि हा दृश्य प्रपंचात्मक संसार किंवा जगत हे ब्रह्म आहे असा विचार हृदयात स्थिर ठेवणे, ह्या सर्व गोष्टी किंवा विचार साधनातील ज्ञानरूप विघ्ने आहेत असे समजले पाहिजे.

चतुर्विधयोगकथनम्

१४. योग चार प्रकारचा आहे. पहिला मन्त्रयोग, दुसरा हठयोग, तिसरा लययोग व चौथा राजयोग होय राजयोग हा द्वैतभावरहित आहे. याचा अर्थ असा की, साधन करता करता राजयोग सिद्ध झाला म्हणजे जीव ईश्वरात लय पावतो म्हणजे शिवशक्तीचे ऐक्य होते अर्थात सर्व द्वैताचा किंवा द्वैत भावांचा अभाव होतो. या स्थितीत कोणताही बोध शिल्लक राहत नाही.

१५. या चार प्रकारच्या योगांचे साधकही मृदू, मध्यम, अधिमात्र व अधिमात्रतम अशा चार प्रकारचे असतात. या साधकांमधील अधिमात्रतम साधक सर्वाधिक श्रेष्ठ असतो, कारण तो भवसागर किंवा संसाररूपी समुद्र ओलांडून पलीकडे जाण्यास समर्थ असतो.

मृदुसाधकलक्षणम्

१६,१७,१८. मृदुसाधकाची लक्षणे अशी असतात. असा साधक मंदोत्साही, मूढचित्त, व्याधींनी ग्रासलेला, गुरूची निंदा करणारा, लोभी, पापबुद्धीने युक्त, खूप भोजन करणारा, स्त्रीच्या ताब्यात राहणारा, चंचल, घाबरट, रोगी, पराधीन, अत्यंत निष्ठुर, मंद आचरण असणारा व मंद वीर्याचा म्हणजे पराक्रमशून्य असतो. या लक्षणांनी युक्त असलेल्या पुरूषसाधकाला मृदुमानव असे म्हणतात. असा साधक मंत्रयोगाचा अधिकारी असतो. श्रीगुरूंची कृपा प्राप्त केल्या वर जर अशा साधकाने प्रयत्नपूर्वक निरंतर साधन केले, तर त्याला बारा वर्षात सिद्धी म्हणजे शिवसामरस्यात्मक अंतिम अवस्था प्राप्त होते.

मध्यसाधकलक्षणम्

१९. मध्यम साधकाची लक्षणे अशी असतात, असा साधक सामान्य बुद्धीचा, क्षमाशील, पुण्यफलप्राप्तीच्या इच्छेने शुभकर्म करणारा, प्रिय बोलणारा, सर्व कार्यात किंवा सर्व विषयात मध्यस्थ राहणारा म्हणजे एकांतिक मताचा त्याग करून नेहमी सुवर्णमध्य गाठणारा आणि सर्व स्थितीमध्ये समान भाव ठेवणारा म्हणजे हर्ष-शोक, सुख-दुःख इत्यादि द्वंद्वांचा त्याग करणारा असतो. या सर्व लक्षणांनी युक्त असलेल्या साधकाला मध्यम साधक म्हणतात. अशा प्रकारच्या साधकाची ही लक्षणे जाणून श्रीसद् गुरूंनी त्याला लययोगाच्या साधनाचा उपदेश करावा. कारण लययोग हा मुक्तीचा मार्ग आहे.

अधिमात्रसाधकलक्षणम्

२०.,२१,२२. अधिमात्र साधकाची लक्षणे अशी असतात. असा साधक स्थिर बुद्धीचा, लययोगात तत्पर किंवा समर्थ, स्वाधीन म्हणजे स्वतंत्र अर्थात कोणाच्याही अधीन नसणारा, वीर्यवान म्हणजे शक्तिशाली, महाशय म्हणजे विशाल किंवा विस्तृत दृष्टिकोन असलेला, दयावान, क्षमावान, सत्यवान म्हणजे असत्यापासून दूर राहणारा, शूर, समाधियागात श्रद्धा ठेवणारा, गुरूचरणकमलांची पूजा करणारा आणि नेहमी योगाभ्यासात रत असणारा असा असता. अशी लक्षणे किंवा गुण असणाऱ्या साधकाला अधिमात्र साधक म्हणतात. अशा साधकाने सहा वर्षे निरंतर अभ्यास केल्यास त्यास सिद्धी प्राप्त होते. श्रीसद् गुरूनी अशा

साधकाची लक्षणे जाणून या प्रकारच्या धीट पुरूषसाधकाला सांग म्हणजे सर्व अंगांसहित हठयोगाचा उपदेश करावा.

अधिमात्रतमसाधकलक्षणम्

२३,२४,२५,२६,२७. अधिमात्रतम साधकाची लक्षणे अशी असतात. असा साधक महान वीर्याने समन्वित म्हणजे महाबलाने युक्त, उत्साहयुक्त, स्वरूपवान, शौर्यसंपन्न, शास्त्रज्ञ, अभ्यासशील, मोहरहित, आकुलतारहित म्हणजे सावधान, नवयौवनसंपन्न, म्हणजे तारूण्याने मुसमुसलेला, मिताहारी अर्थात नियमित दोन्ही वेळा अल्प प्रमाणात आहार करणारा, जितेन्द्रिय म्हणजे इंद्रिये ताब्यात असलेला, निर्भय, शुद्ध म्हणजे पवित्र आचार करणारा, दक्ष म्हणजे सर्व कार्यात सावधान किवा चतुर अगर निपुण, दानशील, सर्व लोकांचे आश्रयस्थान असलेला म्हणजे शरणागतसपालक, अधिकारी, स्थिरचित्त असलेला, बुद्धिमान, सन्तोषयुक्त, क्षमाशील, सुशील, धर्माचे आचरण करणारा, आपली कार्ये गुप्त ठेवणारा, सर्वांशी प्रिय बोलणारा, शास्त्रांवर पूर्णपणे विश्वास असणारा, देवता व श्रीगुरूचे पूजन करणारा, लोकांच्या सहवासापासून किंवा संगतीपासून दूर राहणारा व कोणत्याही प्रकारची शारीरिक महाव्याधी नसलेला म्हणजे अत्यंत निरोगी असा असतो. या सर्व लक्षणांनी संपन्न असलेल्या साधकाला अधिमात्रतमसाधक असे म्हणतात. असा साधक सर्व योगांचा म्हणजे मंत्र, हठ, लय व राज या चारही प्रकारच्या योगांचा अधिकारी असतो. अशा साधकाला श्रीसद् गुरूंनी सर्व प्रकारच्या योगांचा उपदेश करावा. यात विचार करण्याचे काहीही कारण नाही.

प्रतीकोपासनाकथनम्

२८. आता प्रतीकोपासना कशी करतात ते कथन करतात. प्रतीक उपासना ही दृष्ट व अदृष्ट फल देणारी आहे आणि प्रतीकाच्या केवळ दर्शनाने साधक पवित्र होतो यात काहीही संशय नाही.

२९. कडक उन्हात उभे राहून साधकाने आपले नेत्र विस्फारित म्हणजे स्थिर करून स्वईश्वराचे प्रतिबिम्ब म्हणजे आपण ईश्वररूपाने कसे प्रतिबिम्बित होतो हे आकाशात पाहावे. ज्यावेळी आपले प्रतिबिम्ब आकाशात अर्थात शून्यात दिसू लागेल त्यावेळी ते वर आकाशातही अवश्य दृष्टीस पडेल.

३०. जो साधक आपल्या स्वतःचे प्रतिबिम्ब रोज आकाशात पाहतो त्याच्या आयुष्याची वाढ होते व त्याचा कधीही मृत्यू होत नाही.

३१. ज्या वेळी साधक आपले संपूर्ण प्रतिबिम्ब आकाशात पाहील त्या वेळी सभेमध्ये त्याचा जय होईल व युद्धामध्ये तो शत्रूला जिंकील. (त्या वेळी त्याला सर्वत्र विजय मिळेल व वायूला जिंकून तो सर्वत्र संचार करील)

३२. जर साधक नेहमी प्रतिकोपासनेचा अभ्यास करील, तर त्याला आत्मप्राप्ती होईल आणि या स्वप्रतिकोपासनेच्या प्रसादाने त्याला पूर्णानन्दस्वरूप पुरूषाचे म्हणजे आत्म्याचे दर्शन होईल. याचे तात्पर्य असे आहे की, ज्या वेळी साधकाला आपल्या हृदयाकाशात म्हणजे आज्ञाचक्रात स्वस्वरूपानुभूती येते म्हणजे आत्मस्वरूपाचे दर्शन होते त्या वेळी आत्मस्वरूप परमज्योतीचा प्रकाश सर्वत्र पसरतो व साधकाला परमानन्दाचा अनुभव प्राप्त होतो.

३३. यात्राकालात, विवाह समयी, शुभकर्मात, संकटकाली आणि पापक्षय व पुण्यबुद्धी होण्याच्या वेळी जर स्वप्रतिकोपासनेचे आचरण केले म्हणजे आपल्या स्वतःच्या प्रतिबिम्बाचे दर्शन घेतले, तर नेहमी श्रेयप्राप्ती अर्थात कल्याण होते.

३४. जर साधकाने प्रतिकोपासनेचा निरंतर अभ्यास केला, तर त्याला आपल्या हृदयाकाशात म्हणजे भ्रूमध्यातील आज्ञाचक्रात आपले प्रतिबिम्ब दिसू लागते. या अवस्थेच्या प्राप्तीमुळे निश्चयी साधकयोगी मोक्ष किंवा मुक्ती प्राप्त करतो.

३५,३६. दोन्ही अंगठ्यांनी दोन्ही कान, दोन्ही तर्जनीनी दोन्ही नेत्र, दोन्ही मधल्या बोटांनी दोन्ही नाकपुड्या आणि दोन्ही अनामिकांनी व कनिष्ठिकांनी मुख दृढतापूर्वक बंद करावे. जर अशा प्रकारे साधकयोग्याने (या षण्मुखीमुद्रेचा) वारंवार अभ्यास केला तर त्याला हृदयाकाशात ज्योतिस्वरूप आत्म्याचे दर्शन होते.

३७. जो पुरूष अर्थात साधकयोगी स्थिरचित्त होऊन एक क्षणमात्रभर आत्म्याचे हे परमतेज पाहतो तो सर्व पापांपासून मुक्त होऊन परमगतीला प्राप्त होतो.

३८. जो साधकयोगी चित्त शुद्ध ठेवून किंवा शुद्धचित्त होऊन हा षण्मुखीमुद्रेचा साधनाभ्यास निरंतर म्हणजे अखंड करील तो सर्व देहादि कर्मापासून मुक्त किंवा पृथक होऊन आत्म्याशी अभिन्न म्हणजे आत्मस्वरूप होईल. याचा अर्थ असा की, अशा प्रकारच्या दीर्धकालीन सतत अभ्यासामुळे साधकाला आत्मदर्शन झाल्यावर मीच आत्मा आहे असे ज्ञान होते. यामुळे आपण

आत्म्यापासून भिन्न आहोत असे तो स्वतः मानीत नाही. हीच त्याची आत्म्याशी असणारी अभिन्नता प्राप्त होते.

३९. जो साधक आपला अभ्यास गुप्त ठेवून सदासर्वदा साधनात तत्पर राहतो, तो जरी पापकर्मात रत असला तरी त्याला मुक्ती प्राप्त होते, (कारण असे साधन करणाऱ्या साधकाची पापे साधनामुळे भस्म होत असल्याने त्याला पापे स्पर्श करू शकत नाहीत.)

४०. हे मत्प्रिय पार्वती! ही षण्मुखीमुद्रायुक्त नादसाधना प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेविली पाहिजे. ही साधना तत्काल प्रत्यय किंवा फल देणारी आहे. ही योगसाधनाच साधक लोकांना निर्वाण देणारी आहे. या योगसाधनेचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाला क्रमाक्रमाने म्हणजे जसजशी नाडीशुद्धी होत जाईल त्याप्रमाणे अनाहत नाद ऐकू येऊ लागतो. (या नादात साधकाचे मन लीन झाले की, लययोग सिद्ध होऊन साधकाला मोक्ष अर्थात शिवसामरस्याची स्थिती प्राप्त होते.)

४१.,४२. अशा प्रकारचा योगाभ्यास करीत राहिल्यावर प्रथम मत्त भुंगे, नंतर वेणू व त्यानंतर वीणा यांच्या नादासारखा नाद साधकाला ऐकू येतो. त्या नंतर संसाराचा अंधकार दूर करणाऱ्या घण्टानादासारखा नाद किंवा ध्वनी साधकाला ऐकू येऊ लागतो. त्या नंतर मेघ गर्जनेसारखा नाद किंवा ध्वनी साधकाला ऐकू येऊ लागतो. हे प्रिये पार्वती! आतून उपस्थित होणाऱ्या या नानाविध अनाहत नादात साधक जेव्हा मन लीन करीत राहील किंवा त्या नादाकडे सतत लक्ष ठेवील त्यावेळी त्याचे मन निश्चयपूर्वक स्थिर होईल. या स्थितीमुळे मोक्ष देणारा लय साधकाला प्राप्त होईल अर्थात अंतिम शिवसामरस्य सिद्ध होईल.

४३. जेव्हा साधकयोग्याचे चित्त अनाहत नादात रमून जाईल म्हणजे नादात मन स्थिर होऊन ते त्याच्याशी एकरूप होईल अर्थात चित्त अन्यत्र चलित होणार नाही तेव्हा सर्व बाह्य गोष्टीचे अर्थात सर्व विषयांचे विस्मरण होऊन चित्त नादातच म्हणजे समाधीत लय पावेल. यांचा अर्थ असा की, ज्यावेळी चित्त नादात लय पावते त्यावेळी समाधी अवस्था सिद्ध होते.

४४. अशा प्रकारे (अनाहत नादात चित्त लीन करण्याच्या अभ्यासात तत्पर राहणारा अर्थात नादात चित्तलयाचा अभ्यास करणारा योगी) या अभ्यासाच्या द्वारा सर्व गुणांवर विजय प्राप्त करून आणि सर्व कार्यांच्या आरंभाचा त्याग करून चिदाकाशात म्हणजे चैतन्यस्वरूप हृदयाकाशात अर्थात आज्ञाचक्रावरील आकाशात लीन होतो.

४५. हे देवी पार्वती! सिद्धासनासारखे दुसरे कोणतेही आसन (श्रेष्ठ म्हणजे सिद्धी देणारे) नाही. कुंभकासारखे दुसरे कोणतेही बल नाही अर्थात श्वासप्रश्वासाच्या गतीचा म्हणजे इडापिंगलेतून वाहणाऱ्या प्राणांचा निरोध होऊन ते सुषुम्नेत प्रविष्ट झाल्यावर जी स्थिती प्राप्त होते ती केवल कुंभकाची स्थिती हेच महान बल होय. (बल म्हणजे कुण्डलिनी शक्तीची जागृती होय असे प्रत्यभिज्ञा हृदयात कथन केले आहे.

पाहा–बललाभे विश्वमात्मसात्करोति ।।१५।। बल अर्थात शक्ती प्राप्त केल्यावर म्हणजे ती जागृत झाल्यावर विश्वाला आत्मसात करते.)

खेचरीसारखी दुसरी मुद्रा नाही व अनाहतनादात चित्त लीन होण्यासारखा दुसरा लय म्हणजे समाधी अवस्था नाही.

मूलाधारपद्म विवरणम्

४६. श्रीशंकर म्हणतात, हे प्रिये पार्वती! मी तुला आता मुक्तीचा अनुभव सांगतो. हा अनुभव जाणल्याने किंवा त्याचे ज्ञान झाल्याने पापयुक्त साधकालाही मुक्ती प्राप्त होते.

४७. योगाकांक्षी किंवा योगाभ्यासी बुद्धिमान साधकाने सम्यक प्रकारे ईश्वराची पूजा करून स्वस्थचित्ताने आसनावर बसून व श्रीसद् गुरूंना सर्व प्रकारे प्रसन्न करून किंवा त्यांना संतुष्ट ठेवून या योगाचे ग्रहण केले पाहिजे म्हणजे योगदीक्षा घेतली पाहिजे.

४८. बुद्धिमान योगजिज्ञासू साधकयोगी जीवादि सकल पदार्थ श्रीसद् गुरूंना समर्पण करून म्हणजे आपला जीव व इतर सर्व पदार्थ श्रीगुरूचरणी अर्पण अगर निवेदन करून किंवा त्यांच्या चरणांवरून ओवाळून टाकून त्यांना अत्यंत प्रयत्नाने संतुष्ट किंवा प्रसन्न करतो व हा योग त्यांच्याकडून ग्रहण करतो .

४९. योगदीक्षा ग्रहण करण्याच्या वेळी बुद्धिमान साधकाने ब्राह्मणांना संतुष्ट करावे म्हणजे द्रव्यादि पदार्थ प्रदान करून अनेक मंगलमय विधींनी युक्त होऊन अर्थात अनेक आशीर्वाद श्रवण करून किंवा मस्तकी धारण करून माझ्या अर्थात शिवाच्या मंदिरात पवित्रता किंवा शुद्धतापूर्वक बसून आत्मप्राप्तीसाठी हा शुभयोग अर्थात सिद्धयोग ग्रहण करावा.

(दीक्षसमयी स्थान व वातावरण कोणते व कसे असावे ते येथे सूचित केले आहे.)

५०. या विधीने श्रीगुरूंची कृपा अर्थात दीक्षा प्राप्त करून साधकाने आपल्या पूर्व शरीराचा व प्राक्तनांचा त्याग करून दिव्य शरीरधारी होऊन पुढे कथन केलेला योग ग्रहण करावा.

(तात्पर्य असे की, योगग्रहणाच्या म्हणजे दीक्षेच्या वेळी साधकाचे शरीर दिव्य होते. व्याधी व अज्ञानयुक्त शरीर राहत नाही, कारण श्रीसद् गुरूकृपेने शक्तिसंचार झाला की, जागृत कुंडलिनी शक्ती अग्निस्वरूप होऊन साधक शरीरातील व्याधी व अज्ञान जाळून टाकते.)

५१. साधक योग्याने लोकसंपर्क किंवा जनसंसर्ग सोडून देऊन एकान्तस्थानी पद्मासन घालून साधनास बसावे व दोन्ही विज्ञान नाड्यांचा म्हणजे इडा व पिंगला यांचा अंगुलीने निरोध करावा. याचा अर्थ असा की, जो पर्यंत प्राण इडापिंगलेतून वाहत असतात तो पर्यंत संसारचक्राची गती चालू राहते अर्थात थांबत नाही. इडापिंगलेतून वाहणाऱ्या प्राणगतीलाच संसारचक्र किंवा संसारावर्तन म्हणतात. ज्यावेळी या नाड्यांमधून वाहणारे प्राण सुषुम्नेत प्रविष्ट होतात त्यावेळी या नाड्यांचा निरोध होतो व साधक मुक्तीच्या मार्गावर अग्रेसर होतो.

५२. या विधीच्या द्वारा या योगाचा साधनाभ्यास करून सिद्ध झालेल्या साधकाच्या हृदयात सुखरूप व निरंजन म्हणजे शुद्ध परब्रह्माच्या चैतन्यस्वरूप आत्मप्रकाशाचा आविर्भाव होतो अर्थात आत्मप्रकाश हृदयात प्रकट होतो. या हेतूच्या सिद्धीसाठी हा योगाभ्यास परिश्रमपूर्वक करणे हे साधकाचे कर्तव्य आहे. अशा प्रकारच्या अभ्यासामुळे हा योग सिद्ध होतो.

५३. जो साधकयोगी या योगाचा सतत अभ्यास करीत राहील त्याला सर्व सिद्धी प्राप्त होऊन क्रमाक्रमाने वायूची सिद्धीही स्वतः आपोआप प्राप्त होईल यात काहीही संशय नाही.

५४. साधकयोग्याने हा साधनाभ्यास जरी प्रत्येक दिवशी एक वेळेला केला, तरीही त्याच्या सर्व पापांचा नाश होतो आणि त्याचा प्राणवायू सुषुम्ना नाडीमध्ये प्रविष्ट होतो यात कसलाही संशय नाही.

५५. जो योगी अशा प्रकारे अभ्यासशील राहतो त्याची देवता पूजा करतात आणि आणिमादि सिद्धींची प्राप्ती करून तो तिन्ही लोकांमध्ये इच्छापूर्वक विचरण करतो अर्थात त्रैलोक्यामध्ये स्वेच्छापूर्वक हिंडण्याचे सामर्थ्य तो प्राप्त करून घेतो.

५६. जो साधक ज्या प्रकाराने प्राणवायूला संयमित करण्याचा अभ्यास करतो त्याला त्या प्रकारची शरीर सिद्धी प्राप्त होते आणि बुद्धिमान साधक आत्म्यात अर्थात आत्मस्वरूपात स्थिर राहून नेहमी दिव्य क्रीडेमध्ये अर्थात आत्मानंदामध्ये निमग्न राहतो.

५७. हा योग म्हणजे अशा प्रकारचे हे योगाचे साधन परम गोपनीय आहे. हे योगसाधन सरसकट सर्वांना म्हणजे अनधिकारी व्यक्तींना देणे योग्य नाही. मात्र प्रमाणयुक्त म्हणजे पूर्वी सांगितलेली लक्षणे ज्याच्या ठिकाणी आहेत अशा साधकाला हे साधन अवश्य प्रदान केले पाहिजे. याचा अर्थ असा की, श्री सद् गुरूंनी दीक्षा देताना शिष्याच्या योग्यायोग्यतेचा विचार करून दीक्षा द्यावी.

५८. पद्मासनावर बसून जर साधकयोगी कण्ठकूपाचे स्मरण करून म्हणजे त्या ठिकाणी मनाचा लय करून जीभ टाळूच्या मुळाशी स्थिर करील म्हणजे खेचरी मुद्रा लावील, तर त्याची भूक व तहान ही नाहीशी होईल.

५९. कण्ठकूपाच्या खालील भागात अत्यंत सुंदर किंवा सुशोभित अशी कूर्मनाडी आहे. जर योग्याने या नाडीच्या ठिकाणी आपले मन स्थिर केले, तर त्याला चित्ताची दृढता किंवा स्थिरता प्राप्त होईल. याचा अर्थ कसा की, साधकाने कूर्मनाडीत चित्त स्थिर केले, तर त्याची सर्व चंचलता नष्ट होते.

६०.,६१. ज्यावेळी योगी कपाळाच्या मध्यभागी असलेल्या रूद्राक्ष विवराच्या ठिकाणी म्हणजे शंकराचा डोळा किंवा तृतीय नेत्र असलेल्या जागी चिंतन करतो अर्थात चित्त एकाग्र करतो त्यावेळी त्याला तेथे विद्युत पुंजासारखा आत्मज्योतीचा प्रकाश दृष्टीस पडतो. याचा अर्थ असा की, भ्रूमध्यात म्हणजे आज्ञाचक्रात चित्त एकाग्र केले म्हणजे साधकाला तेथे प्रकाशरूपाने आत्मस्वरूपाचे दर्शन होते. अशा प्रकारच्या केवळ चिंतनाने म्हणजे चित्त एकाग्र केल्याने योग्याची सर्व पापे नष्ट होतात. असा साधक जरी दुराचारात लिप्त राहिला, तरी त्याला परमगती प्राप्त होते.

६२. जो बुद्धिमान साधक रात्रंदिवस अशा प्रकारे चिन्तन करतो म्हणजे आज्ञाचक्रात मन लीन करून आत्मज्योतीचा प्रकाश पाहत राहतो त्याला निश्चितपणे सिद्ध पुरूषांचे दर्शन होते व त्यांच्याशी संभाषण करण्याचा लाभही प्राप्त होतो.

६३. जो साधक अशा प्रकारे चालताना, बसलेला असताना, झोपताना व जेवण करताना रात्रंदिवस म्हणजे निरंतर शून्याच्या ध्यानात म्हणजे भ्रूमध्यातील प्रकाशरूप आत्मध्यानात तत्पर राहतो, तो साधक आकाशमय होऊन अर्थात आकाशासारखा व्यापक होऊन चिदाकाशात म्हणजे सहस्त्रारातील शिवाशी एकरूप किंवा समरस होतो.

(शिवशक्तिसामरस्य हेच सिद्धयोग साधनाचे अंतिम ध्येय आहे. श्रीसंत तुकाराम महाराजांनी – अणुहून थोकडा, तुका आकाशा एवढा।। असे म्हणून उपरोक्त विचार सूत्रात्मक रीतीने स्पष्ट केला आहे. एकमात्र सहस्त्रारातच अणुहून अणूतम व आकाशाहून व्यापक स्थिती साधकाला सामरस्यामुळे अनुभवाला येते.)

६४. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! ज्या साधकाला सिद्धी प्राप्त करण्याची इच्छा आहे त्याने वरील प्रकारे आत्मध्यानाचा अभ्यास निरंतर करणे आवश्यक आहे. जो साधक हा साधनाभ्यास अखंडपणे करील तो तुलनेने माझ्यासारखा होईल. या ज्ञानबलाने किंवा त्याच्या प्रभावाने योगीसाधक सर्वांना अर्थात त्रैलोक्याला प्रिय होतो. याचा अर्थ असा की, आत्मध्यानात तत्पर राहणाऱ्या साधकाचा कोणीही विरोधक राहत नाही. सर्वजण त्याच्यावर प्रेम करतात. उपरोक्त विधिविधानपूर्वक साधनाने ज्ञानप्राप्ती करणारा साधक आपल्या ज्ञानबलाने सर्व लोकांना प्रिय होतो. त्याचा कोणीही द्वेष करीत नाही.

६५. असा साधकयोगी सर्व भूतमात्रांवर विजय प्राप्त करून तहान, भूक व परिग्रह म्हणजे कोणत्याही गोष्टीचा संग्रह करणे इत्यादि इच्छांना जिंकून म्हणजे या सर्व इच्छांपासून मुक्त होऊन जेव्हा पद्मासन घालून बसतो व नाकाच्या अग्रभागी आपली दृष्टी स्थिर करतो तेव्हा त्याचे मन दृढ किंवा स्थिर होऊन त्याला खेचरत्व म्हणजे आकाश गमनाची सिद्धी किंवा सामर्थ्य प्राप्त होते.

६६. अशा प्रकारे जो योगीन्द्र शुद्ध चित्ताने त्या शुद्ध व अचल म्हणजे पर्वतासारख्या स्थिर अशा परमज्योतीचे दर्शन घेतो तेव्हा योगाभ्यासाच्या बलाने स्वतःच त्या ज्योतीचा तो रक्षक होतो. याचे तात्पर्य असे आहे की, ज्योतीचे दर्शन घेतल्यावर साधकाचा अभ्यास इतका दृढ होतो की, तो स्वतः आत्मज्योतिदर्शनाचा अभ्यास सोडत नाही आणि अशा प्रकारे त्याच्या अभ्यासाचे रक्षण होत राहते.

६७,६८. बुद्धिमान योग्याने जमिनीवर उताणे निजून निरंतर ध्यान करावे किंवा ध्यानात तल्लीन व्हावे म्हणजे आपोआपच त्याचे श्रम तत्काल नाहीसे होतात. जो साधक डोक्याच्या मागील भागाचे ध्यान करील तो मृत्यूला जिंकणारा योगी होईल. भ्रूमध्यात दृष्टी स्थिर केल्याने तत्काल जी फले प्राप्त होतात ती सर्व (हे देवी पार्वती!) मी प्रथम कथन केली आहेत.

६९,७०,७१,७२. चार प्रकारच्या भोजनामुळे म्हणजे खाद्य अर्थात चावून खाल्लेल्या, शोष्य अर्थात आत ओढून घेतलेल्या, लेह अर्थात चाटलेल्या व पेय अर्थात प्यालेल्या अन्नामुळे तीन प्रकारचे रस उत्पन्न होतात. त्यातील जो सारभूत किंवा सर्वश्रेष्ठ रस आहे तो लिंगदेहाचे किंवा सूक्ष्म शरीराचे अर्थात शक्तिपीठाचे पोषण करतो म्हणजे हा रस लिंगशरीराच्या परिपोषणाकडे जातो. दुसरा किंवा मध्यम रस सप्तधातुमय पिण्डाचे पोषण करतो. तिसरा किंवा अत्यंत निकृष्ट रस हा सप्तधातूंच्यापेक्षा निराळा होऊन मलमूत्राच्या रूपाने शरीरातून बाहेर पडतो. पहिले जे दोन रस सांगितले आहेत ते सर्व नाड्यांमधून प्रवाहित होऊन म्हणजे समस्त नाड्यांच्या रूपाने राहून पायांपासून मस्तकापर्यंत पसरलेल्या शरीरस्थ सर्व वायूंचे पोषण करतात, जेव्हा वायू सर्व नाड्यांच्या बरोबर अर्थात नाड्यांमधून संचार करतो त्यावेळी या वायूबरोबर अन्नाचा रस समान भावाने सर्व शरीरात प्रवृत्त होतो किंवा पसरतो. याचा अर्थ असा की, वायू व रस शरीरातील सर्व नाड्यामंध्ये संचारित होऊन शरीर पुष्ट करीत असतात व शरीराला शक्ती व उत्साह देत राहतात.

७३. सर्व नाड्यांमध्ये ज्या चौदा नाड्या प्रमुख आहेत त्या शरीरातील मुख्य अंगांचा व्यवहार करतात. या प्राणसंचार करणाऱ्या चौदा नाड्यांमध्ये एक नाडी दुसरीपेक्षा कमीअधीक महत्त्वाची नाही. याचा अर्थ या चौदा नाड्या सारख्याच महत्त्वाच्या आहेत.

७४. गुदद्वारापासून चार बोटे वर आणि लिंगापासून एक बोट खाली असलेल्या जागी चार बोटे विस्तार असलेला एक कन्द आहे.

७५,७६. गुदा व लिंग यांच्या मध्यभागी असलेली योनी पश्चिमाभिमुखी म्हणजे पाठीकडे मुख केलेली आहे. त्या ठिकाणीच कन्द आहे आणि त्या स्थानातच कुण्डलिनी शक्तीचा नेहमी निवास असतो. ही कुण्डलिनी शक्ती सर्व नाड्यांना वेढून, साडेतीन वेटोळे घालून कुटिल आकृतीचे रूप घेऊन व आपल्या मुखात आपलेच पुच्छ घालून सुषुम्णेच्या विवरापाशी अर्थात ब्रह्मद्वाराच्या मार्गात पडून राहते.

७७. ही कुण्डलिनी शक्ती सर्पाच्या आकृती सारखी असून सुप्तावस्थेत म्हणजे संसार भोगण्याच्या अवस्थेत मूलाधारात पडून राहते. ही शक्ती आपल्या स्वतःच्या प्रकाशानेच नेहमी प्रकाशित होत राहते व सर्पाप्रमाणे संधीमध्ये म्हणजे इडा व पिंगला यांच्या मध्यभागी असलेल्या सुषुम्नेच्या मुखापाशी पडून राहते. ही कुण्डलिनी शक्तीच वाग्देवी म्हणजे ज्ञानाची जननी आहे व

तिचे बीज असे नावही आहे. बीज म्हणजे संसाराचे व अध्यात्माचे बीज होय. ज्यावेळी ही शक्ती सुप्तावस्थेत राहते त्यावेळी ती बहिर्मुख होऊन जीवाला संसारचक्रात घुमविते व ज्यावेळी ही शक्ती श्रीसद् गुरूकृपेने म्हणजे शक्तिपातयोगदीक्षेने जागृत होते त्यावेळी ती अंतर्मुख होऊन जीवाला सुषुम्नामार्गाने सहस्त्रारात शिवाशी एकरूप करते. या दोन्ही गोष्टी ही शक्तीच करीत असल्याने तिला बीज म्हटले आहे.

७८. ही कुण्डलिनी भगवान विष्णूची शक्ती असून ती तप्त सुवर्णा प्रमाणे निर्मल तेजाने प्रकाशित होत राहते. त्याचप्रमाणे सत्त्व, रज व तम या तीन गुणांची ही माता आहे म्हणजे या त्रिगुणांची ती उत्पत्ती किंवा निर्मिती करते.

७९. जेथे कुण्डलिनी शक्तीचे स्थान आहे त्या ठिकाणीच बन्धूक पुष्पासारख्या लाल रंगाच्या कामबीजाचे स्थान आहे. हे कामबीज तापलेल्या सोन्याप्रमाणे उज्ज्वल असून त्याचे स्वरूप अक्षर आहे असे योगशास्त्रात कथन केले आहे. तात्पर्य कामबीज हे प्रेमस्वरूप असून कुण्डलिनी शक्ती ही परमप्रेमस्वरूप आहे. या दोन्ही गोष्टी एकाच स्थानी राहतात म्हणजे त्या जवळ जवळ एकरूपच आहेत.

८०,८१. जेथे कुण्डलिनी शक्तीचा निवास आहे त्या ठिकाणीच कामबीजाबरोबर सुषुम्नानाडी राहते. याचा अर्थ असा की, मूलाधारात सुषुम्नानाडीचे शेवटचे टोक अर्थात ब्रह्मद्वार, कामबीज व कुण्डलिनी शक्ती ही त्रयी एकत्रित राहते. कामबीज हे शरच्चंद्राप्रमाणे तेजस्वी असून ते स्वतःच प्रकाशित होणारे आहे. त्याचप्रमाणे हे कामबीज कोटी सूर्याप्रमाणे तेजस्वी व कोटी चंद्रांप्रमाणेशीतल आहे. या तिन्ही गोष्टी म्हणजे कुण्डलिनी शक्ती, कामबीज व सुषुम्ना मिळून त्रिपुरभैरवी देवी होते. या त्रिपुरभैरवीलाच बीज असे नाव असून ती परम तेजस्वी आहे.

८२. हे बीज म्हणजे त्रिपुरभैरवी शक्ती ही क्रियाशक्ती व ज्ञानशक्तीशी एकरूप होऊन शरीरात भ्रमण करीत राहते. हे बीज कधी कधी ऊर्ध्वगामी होते, कधी कधी ते जलात म्हणजे जल तत्त्वात प्रवेश करते आणि कधी कधी ते सूक्ष्म होते. त्याचप्रमाणे हे बीज प्रज्वलित अग्निशिखांसारखे असून तेच परम तेजस्वी बिन्दुरूपाने म्हणजे वीर्यरूपाने योनिस्थानात स्वयंभूलिंग हे नाव धारण करून राहते.

८३,८४,८५,८६. आत्तापर्यंत ज्याचे वर्णन केले त्याला आधारपद्म असे म्हणतात. या पद्माच्या मुळाशी योनीचे स्थान आहे. हे आधारकमल अत्यंत प्रकाशमान असून त्याच्या चार पाकळ्यांवर

व, श, ष, स हे चार वर्ण आहेत. याचा अर्थ असा की, आधारपद्माला चार पाकळ्या असून या चार पाकळ्यांवर वरील चार वर्ण विराजमान झालेले असतात. या पद्मालाच मूलाधारचक्र म्हणतात. या पद्माला किंवा चक्राला कुल असे नाव आहे. (कुल म्हणजे शक्ती व अकुल म्हणजे शिव होय. कुलाचा अर्थ स्थान असाही आहे. त्यामुळे कुण्डलिनी शक्तीचे स्थान असा आशयही येथे होऊ शकेल.) मूलाधारचक्राची कांती सुवर्णासारखी आहे. हे चक्र स्वयंभूलिंगाने युक्त अर्थात त्याच्यासह आहे. या चक्रात द्विरण्ड नावाच्या सिद्धाचा निवास असून डाकिनी ही येथील अधिष्ठात्री देवता आहे. या चक्राच्या मध्यभागी योनी आहे. त्या योनीत कुण्डलिनी शक्तीचा निवास असतो. या कुंडलिनी शक्तीच्यावर दीप्तिमान तेजाने स्फुरण पावणारे कामबीज भ्रमण करीत असते. जो बुद्धिमान साधक या मूलाधारचक्राचे नेहमी ध्यान करतो त्याची दार्दुरी वृत्ती म्हणजे बेडकासारख्या उड्या मारण्याची वृत्ती सिद्ध होते. अर्थात जागृत शक्तीच्या चालनामुळे शरीर बेडकासारख्या उड्या मारू लागते. (त्यामुळे प्राणांची किंवा शक्तीची गती सुषुम्नेत होऊन) क्रमाक्रमाने साधक भूमीचा म्हणजे मूलाधारचक्राचा त्याग करून आकाशगमन म्हणजे सहस्त्रारगमन करतो. तात्पर्य दार्दुरी वृत्तीप्रमाणे म्हणजे बेडूक उंच उडी मारून पुन्हा धरणीवर येतो त्याप्रमाणे प्राण सुषुम्नेतून सहस्त्राराकडे जाऊन पुन्हा मूलाधारात परत येतात. वारंवार असे घडले म्हणजे प्राण क्रमाने अधिकाधिक वेळ सहस्त्रारात स्थिर होऊ लागतात.

८७. मूलाधारकमलाच्या ध्यानाने शरीराची कान्ती उत्कृष्ट होते व जठराग्नी प्रदीप्त किंवा वर्धित होतो. शरीर आरोग्यसंपन्न राहते म्हणजे हे ध्यान करणाऱ्या साधकाला कोणताही रोग होत नाही. या ध्यानामुळे साधक अत्यंत हुशार अर्थात कार्यदक्ष होतो व त्याला सर्वज्ञता प्राप्त होते म्हणजे ज्ञात–अज्ञात अशा सर्व वस्तूंचे ज्ञान त्याच्या ठिकाणी आतूनच आपोआप उत्पन्न होते.

८८. (मूलाधारचक्राचे ध्यान करणाऱ्या साधकाला) भूत, भविष्य व वर्तमान अशा तिन्हीही कालांचे आणि सर्व वस्तूंचे कारणासहित ज्ञान प्राप्त होते. जे शास्त्र कधी ऐकले नाही त्याची रहस्यासहित व्याख्या करण्याची शक्ती त्या साधकाला निश्चितपणे प्राप्त होते अर्थात अशा अश्रुतशास्त्राचे हा साधक सहजतेने विवरण करतो.

८९. (मूलाधारचक्राच्या ध्यानात निरंतर रत असणाऱ्या साधक योग्याच्या) मुखात सरस्वती देवी नेहमी नृत्य करते म्हणजे त्याच्या मुखात तिचा नेहमी निवास असतो आणि (कोणत्याही मंत्राचा) जप केल्याने त्या मंत्राची सिद्धी त्याला प्राप्त होते, यात काहीही संशय नाही.

९०. म्हातारपण, मरण, दुःख, रोग इत्यादि सर्व व्याधींचा श्रीगुरू देवांच्या वचनाने नाश होतो. पवनाभ्यासी म्हणजे वायू जिंकण्याचे अर्थात कुण्डलिनी शक्ती जागृत करून तिचे सुषुम्नेत चालन व्हावे म्हणून प्रयत्न करणाऱ्या साधकाने या म्हणजे मूलाधारचक्राच्या परमश्रेष्ठ ध्यानात नेहमी तत्पर राहिले पाहिजे. कारण अशा प्रकारच्या नुसत्या ध्यानाने योगीन्द्र सर्व पापांपासून मुक्त होतो.

९१. ज्यावेळी साधकयोगी स्वयम्भूलिंगसंयुक्त अशा मूलाधार कमलाचे ध्यान करतो त्यावेळी त्याच क्षणी त्यांच्या सर्व पापसमूहाचा नाश होतो अर्थात अशा प्रकारचे ध्यान साधकाची सर्व पापे जाळून टाकते

९२,९३. जो साधक मूलाधारचक्राचे ध्यान करतो तो ज्या ज्या पदार्थांची किंवा वस्तूंची आपल्या चित्तात इच्छा करतो त्या त्या सर्व वस्तू त्याला प्राप्त होतात आणि जे साधक नेहमी प्रयत्नपूर्वक हा अभ्यास करतात ते निश्चितपणे मुक्ती देणाऱ्या परमात्म्याचे दर्शन घेतात. हा श्रेष्ठ आत्माच आत-बाहेर म्हणजे सर्वत्र प्रयत्नपूर्वक पूजन करण्यास योग्य आहे. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! या योगापेक्षा श्रेष्ठतम म्हणजे श्रेष्ठातील श्रेष्ठ असा दुसरा कोणताही योग नाही, असे माझे मत आहे.

९४. आपल्या हातातील पिण्ड सोडून देऊन जीव अन्य पिंडाच्या प्राप्तीसाठी ज्याप्रमाणे भ्रमण करतो म्हणजे जीव हातचे सोडून पळत्याच्या मागे लागतो त्याप्रमाणेच आपल्या देहात राहणाऱ्या शिवरूपी आत्म्याचा त्याग करून बाहेर असणाऱ्या देवतांचे पूजन करणे आहे.

९५,९६,९७. जो साधक आळस सोडून देऊन शरीरस्थ परमात्म्याचे नित्य पूजन करतो म्हणजे अनालस्याने निरंतर साधन करतो त्याला सर्व सिद्धी प्राप्त होतात, या बद्दल कसलाही विचार करण्याचे कारण नाही. जो (मूलाधार चक्राचे ध्यान करण्याचा) अभ्यास निरंतर म्हणजे खंड न पडता अर्थात अखंडपणे करतो त्याला सहा महिन्यात सिद्धी प्राप्त होते आणि त्याचा प्राणवायू म्हणजे कुंडलिनी शक्ती निश्चितपणे सुषुम्नानाडीत प्रवेश करते. यामुळे साधकाला मनावर विजय मिळतो, वायू व बिन्दूची धारणा सिद्ध होते आणि ऐहिक व पारलोकिक या दोन्हींची सिद्धी होते, यात काहीही संशय नाही. याचा अर्थ असा की, निरंतर साधनाने आत्मपूजन करणारा साधक इहलोक व परलोक किंवा भोग व मोक्ष या दोन्हींची उत्तमरितीने प्राप्ती करतो. या लोकात राहून

साधक सर्व सुखांचा उपभोग घेतो व मृत्यूनंतर मोक्ष प्राप्त करतो. अशा प्रकारे याला दोन्ही लोकांची सिद्धी होते.

स्वाधिष्ठानचक्रविवरणम्

९८,९९. दुसऱ्या कमलाचे किंवा चक्राचे स्थान लिंगाच्या मुळाशी आहे. हे चक्र सहा पाकळ्यांचे असून त्या पाकळ्यांवर व पासून ल पर्यंत म्हणजे ब, भ, म, य, र, ल हे सहा वर्ण सुशोभित झालेले आहेत म्हणजे सहा पाकळ्यांवरील सहा वर्ण हे अत्यंत सुंदरपणे विराजमान झालेले दिसतात. या चक्राचे नाव स्वाधिष्ठान असून त्याचा रंग रक्तासारखा लाल आहे. या चक्रात बाण नावाच्या सिद्धाचे वास्तव्य असून राकिणी ही येथील अधिष्ठात्री देवता आहे. (या चक्राची देवता ब्रह्मा आहे असे मानले जाते.)

१००. जो साधक या दिव्य अशा स्वाधिष्ठानकमलाचे नेहमी ध्यान करतो त्याच्या रूपावर कामरूपिणी स्त्रिया मोहित होऊन त्याचे भजन करतात म्हणजे कामेच्छू स्त्रिया नेहमी त्याची सेवा करतात. याचा अर्थ असा की, स्वाधिष्ठान चक्राचे ध्यान करणारा साधक स्वरूपसुंदर होतो व सुंदर स्त्रिया त्याला वश होऊन त्याची प्राप्ती व्हावी म्हणून त्याची सेवा करतात.

१०१. कधीही न ऐकलेली अशी अनेक शास्त्रे या स्वाधिष्ठान चक्राच्या ध्यानप्रभावामुळे साधक निःशंकपणे सांगतो किंवा अशा शास्त्रांचे तो विवेचन करू शकतो आणि यामुळेच तो सर्व रोगांपासून मुक्त होऊन संसारात निर्भयपणे म्हणजे आनन्दपूर्वक राहतो.

१०२, १०३. (स्वाधिष्ठान चक्राचे ध्यानसाधन करणारा) साधक मृत्यूला खाऊन टाकतो म्हणजे या साधनाच्या प्रभावाने तो मृत्यूला ओलांडून पलीकडच्या अवस्थेत जातो आणि त्याला कोणीही खाऊ शकत नाही म्हणजे कोणीही कोणत्याही प्रकारे त्याला नष्ट करू शकत नाही. त्याला गुण देणाऱ्या अणिमादि सिद्धी प्राप्त होतात आणि त्याच्या संपूर्ण शरीरात वायूचा संचार स्वाभाविक रूपाने होतो. याचा अर्थ असा की, सर्वसामान्य माणसाचा वायू वक्र असून तो सुषुम्नेत प्रवेश करू शकत नाही म्हणजे इडापिंगलेतून वाहण्याच्या पलीकडे त्याची गती जात नाही आणि त्याच्या शरीरातील मुख्य नाड्यांशिवाय इतर नाड्या अचेतनच असतात. मात्र ज्यावेळी योगसाधनेने साधकाचा वायू सरळ होऊन सुषुम्नेत संचार करू लागतो त्यावेळी शरीरातील अचेतन नाड्याही जागृत होऊन, वायूचा संपूर्ण शरीरात समपणे संचार होतो. त्याच्या

शरीरात रसाची वृद्धी निश्चितपणे होते आणि सहस्त्रदलकमलातून जे अमृत स्त्रवते त्याच्यातही वाढ होते.

मणिपूरचक्रविवरणम्

१०४,१०५. मणिपूर नावाचे तिसरे कमल किंवा चक्र नाभिस्थानात आहे. त्याचा वर्ण सुवर्णासारखा पिवळा आहे. या कमलाला शोभायमान अशा दहा पाकळ्या असून त्यावर ड पासून फ पर्यंत म्हणजे ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ हे दहा वर्ण विराजमान झालेले आहेत. या स्थानी म्हणजे या चक्रात सर्व मंगल प्रदान करणारा रूद्र नावाचा सिद्ध व लाकिनी नावाची परम धार्मिक देवी राहते. (या चक्राची देवता विष्णू आहे असे मानले जाते.)

१०६,१०७. जो साधक या मणिपूरचक्राचे नेहमी ध्यान करतो त्याला सर्व सिद्धी देणारी पातालसिद्धी प्राप्त होऊन तो निरन्तर सुखी राहतो. त्याचे सर्व मनोरथ पूर्ण होतात किंवा इच्छांची पूर्ती अगर सिद्धी होते आणि त्याच्या सर्व दुःखांचा व रोगांचा नाश होतो. हा साधक कालाला ओलांडून पलीकडे जातो व परकाया प्रवेशही करू शकतो.

१०८. (जो साधक मणिपूरचक्राचे नेहमी ध्यान करतो) अशा साधकाला सुवर्ण इत्यादि गोष्टी तयार करण्याची किंवा अशा गोष्टींची निर्मिती करण्याची सिद्धी अगर शक्ती प्राप्त होते. त्याला सिद्धांचे, औषधींचे म्हणजे न दिसणाऱ्या दिव्य औषधींचे किंवा संजीवनीचे आणि निधीचे म्हणजे भूमीत दडलेल्या द्रव्याचे दर्शन होते.

अनाहतचक्रविवरणम्

१०९. हृदयस्थानामध्ये अनाहत नावाचे चवथे कमल किंवा चक्र आहे. या चक्राला किंवा कमलाला बारा पाकळ्या आहेत. या पाकळ्यांवर क पासून ठ पर्यंत म्हणजे क, ख, ग, घ, ङ, च, छ, ज, झ, ञ, ट, ठ हे बारा वर्ण विराजमान झालेले आहेत. या कमलाचा रंग रक्तासारखा गडद तांबडा आहे. येथे यं हे वायुबीज असून हे स्थान अत्यंत प्रसन्न किंवा रमणीय आहे.

११०. या हृदयकमलामध्ये जे श्रेष्ठ तेज आहे त्याला बाणलिंग असे म्हणतात. या बाणलिंगाच्या केवळ स्मरणाने साधकाला इहलोकातील व परलोकातील उत्तम फल आनन्दाने प्राप्त होते.

१११. ज्या हृदयकमलात पिनाकी म्हणजे शिव हा सिद्ध आहे व काकिनी ही अधिष्ठात्री देवी आहे त्या अनाहतचक्राचे जो साधक नेहमी ध्यान करतो त्याच्या जवळ सुंदर स्त्रिया, देवता किंवा अप्सरा आदि मोहित व कामार्त होऊन येतात.

११२. (हृदयकमलाचे ध्यान करणाऱ्या) साधकाला अपूर्व ज्ञान उत्पन्न होते व तो त्रिकालदर्शी होतो. त्याला दूरशब्दश्रवण म्हणजे खूप लांबचा शब्द ऐकण्याची व दूरदृष्टी म्हणजे लांबच्या सूक्ष्मतम वस्तू पाहण्याची शक्ती प्राप्त होते आणि तो आपल्या इच्छेने आकाशगमन करू शकतो.

११३.,११४,११५. (अनाहतचक्राचे ध्यान करणाऱ्या साधकाला सिद्धांचे व योगिनींचे दर्शन होते. त्याला आकाश गमनाची अर्थात सहस्त्रारात जाण्याची सिद्धी प्राप्त होते व जेवढ्या आकाशस्थित अर्थात सहस्त्रारातील शक्ती आहेत त्यांच्यावर विजय प्राप्त होतो. जो साधक योगी परमश्रेष्ठ व अविनाशी अशा दुसऱ्या बाणलिंगाचे ध्यान करतो त्याला खेचरी म्हणजे आकाश गमनाची व भूचरी म्हणजे स्वेच्छेने सर्व जगात संचार करण्याची सिद्धी प्राप्त होते, यात काहीही संशय नाही. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! या अनाहत चक्राच्या किंवा हृदयकमलाच्या ध्यानाचे माहात्म्य वर्णन करणे कोणालाही शक्य नाही, कारण ब्रह्मादि सर्व देवता हे ध्यानसाधन अत्यंत गुप्त ठेवतात अर्थात अनधिकारी साधकाला सांगत नाहीत.

विशुद्धचक्रविवरणम्

११६. विशुद्ध नावाचे पाचवे कमल किंवा चक्र कण्ठस्थानात आहे. हे कमल सोन्याच्या कांतीसारखे तेजस्वी व सोळा स्वरांनी युक्त आहे म्हणजे या कमलाला सोळा पाकळ्या असून त्यावर सोळा स्वर विराजमान झालेले आहेत. अ पासून अः पर्यंत अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः हे सोळा स्वर या कमलाच्या पाकळ्यांवर शोभून दिसतात. या चक्रात छगलाण्ड सिद्धांचे वास्तव्य असते व याची अधिष्ठात्री देवता शाकिनी ही आहे. (जीवात्मा देवता या स्थानी नेहमी विराजमान असते.)

११७. जो साधक या विशुद्धचक्राचे नित्य ध्यान करतो तो योगीश्वर व पण्डित होतो. ज्याप्रमाणे एखाद्याला धनाच्या खजिन्याची त्याच्या गुपितांसह माहिती व्हावी त्याप्रमाणे या विशुद्ध नावाच्या कमलामध्ये ध्यान केल्याने साधकाला चारही वेदांची त्याच्या रहस्यासहित प्राप्ती होते.

११८. या विशुद्ध कमलामध्ये मन व प्राण स्थिर झालेल्या योग्याला जर कोणत्याही प्रकारे क्रोध उत्पन्न झाला, तर याच्या प्रभावामुळे समस्त त्रैलोक्य कम्पायमान होईल, यात काहीही संशय नाही.

११९,१२०,१२१. जेव्हा साधकाचे मन दैववशात् या विशुद्धचक्रात लय पावते तेव्हा सर्व बाह्य विषयांचा त्याग करून म्हणजे या लयामुळे सर्व बाह्य विषय अर्थात प्रपंच विसरून जाऊन साधकयोग्याचे मन व प्राण शरीराच्या आत म्हणजे अन्तरातच रममाण होतात हे नितांत सत्य आहे. असा विशुद्धचक्रात लय पावलेला योगी आपल्या स्वतःच्या शक्तीने म्हणजे शक्तीच्या बलाने इतका दृढ होतो की, एक हजार वर्षपर्यंत त्याला कोणत्याही प्रकारची क्षीणता येत नाही व तो वज्रापेक्षाही कठोर होतो. ज्यावेळी असा योगी एक हजार वर्षांच्या समाधी नंतर ध्यान विसर्जित करून पुन्हा संसारात येतो म्हणजे त्याचे प्राण सहस्त्रारातून मूलाधारात परत येतात अर्थात इडापिंगलेमधून त्याचा श्वासोच्छवास सुरू होतो त्यावेळी समाधी अवस्थेतील एक हजार वर्षे एका क्षणासारखी व्यतीत झाली आहेत, असे त्याला प्रतीत होते.

आज्ञाचक्रविवरणम्

१२२.आज्ञाचक्र (हे सहावे कमल किंवा चक्र असून) ते भ्रूमध्यात म्हणजे दोन भिवयांच्या मध्ये आहे. त्याला दोन पाकळ्या असून त्यावर ह व क्ष ही दोन बीजाक्षरे किंवा वर्ण विराजमान आहेत. या दोन्ही पाकळ्यांचा रंग पांढरा शुभ्र आहे. या चक्रात महाकाल नावाचा सिद्ध आहे व हाकिनी ही येथील अधिष्ठात्री देवता आहे. (या कमलाची देवता परमात्मा आहे असे मानले जाते)

१२३,१२४. या आज्ञाचक्राच्या मध्यभागी शरच्चन्द्रासारखा प्रकाश असलेले परमतेजस्वी चन्द्रबीज म्हणजे ठं हे बीज विराजमान झालेले आहे. या बीजाचे ज्ञान झाल्यावर परमहंस पुरूषांना केव्हाही कोणत्याही प्रकारचे कष्ट होत नाहीत. या चक्रात जो परम तेजस्वी प्रकाश आहे तो सर्व तंत्रात प्रमुख आहे किंवा गुप्त ठेविला आहे. या परम तेजस्वी प्रकाशाच्या केवळ चिन्तनाने परम सिद्धीची प्राप्ती होते, यात काहीही संशय नाही.

१२५. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! या आज्ञाचक्रात तुरीय तृतीय लिंगाच्या रूपाने मी मुक्तिदाता म्हणून विराजमान झालो आहे. याच्या म्हणजे तुरीय तृतीय लिंगाच्या केवळ ध्यानाने योगीन्द्र माझ्यासारखा होतो, हे नितांत सत्य आहे.

१२६. शरीरात इडा व पिंगला या ज्या दोन नाड्या आहेत त्यांना वरणा व असी असे म्हणतात. (या वरणा व असी नाड्यांच्या मध्यभागातील म्हणजे या नाड्या ज्या आज्ञाचक्राच्या ठिकाणी एकत्र मिळतात त्या स्थानाला वाराणसी असे म्हणतात) या दोन नाड्यांमधील वाराणसीमध्ये स्वतः श्रीविश्वनाथ विराजमान झालेले आहेत.

१२७. या वाराणसी क्षेत्राच्या म्हणजे आज्ञाचक्राच्या माहात्म्याचे वर्णन तत्त्वदर्शी ऋषींनी अनेक शास्त्रात अनेक वेळा परमतत्त्व म्हणून केले आहे.

१२८. मेरूदण्डाच्या मार्गाने सुषुम्नानाडी ब्रह्मरन्ध्रापर्यंत म्हणजे सहस्त्रारापर्यन्त गेली आहे आणि इडानाडी सुषुम्नानाडीला वरून आवृत करीत म्हणजे गुंडाळून किंवा झाकून घेत आज्ञाचक्राच्या दक्षिणेच्या बाजूने जाऊन डाव्या नाकपुडीपर्यंत गेली आहे. या इडा नाडीला गंगा असे म्हणतात.

१२९,१३०,१३१. ब्रह्मरन्ध्रात जे सहस्त्रदलपद्म म्हणजे सहस्त्रारचक्र आहे त्याच्या कंदामध्ये योनी आहे व त्या योनीमध्ये चंद्र विराजमान आहे. ही योनी त्रिकोणाकार असून तिच्यामधून नेहमी चंद्रामृत स्त्रवत म्हणजे पाझरत असते. चंद्रापासून पाझरणारे हे अमृत धारारूपाने व समभावाने निरंतर इडानाडीच्या द्वारा वाहत असते. या इडानाडीचा प्रवाह किंवा गती डाव्या नाकपुडीतून होत असल्याने योगीलोक या नाडीला गंगा असे म्हणतात.

१३२. ही इडानाडी आज्ञाचक्राच्या उजव्या भागाकडून डाव्या नाकपुडीकडे वाहत जाते म्हणून या नाडीला उदग्वाहिनी म्हणजे उत्तरेकडे वाहणारी वरणा अर्थात गंगा असे म्हणतात.

१३३. अशा प्रकारे वाहणाऱ्या इडा व पिंगला या नाड्यांमध्ये वाराणसी आहे असे चिन्तन साधकाने करावे. इडानाडीप्रमाणेच पिंगलानाडीही आज्ञाचक्राच्या डाव्या भागाकडून उजव्या नाकपुडीकडे जाते. या करिता श्रीशंकर म्हणतात, हे देवी! मी पिंगला नाडीला असी असे म्हटले आहे किंवा या नाडीला असी असे नाव दिले आहे.

१३४. मूलाधारात जे कमल आहे त्याला चार पाकळ्या आहेत. या कमलात एक कन्द असून त्यात एक योनी आहे व या योनीमध्ये सूर्याचा निवास आहे.

१३५.१३६. या सूर्यमण्डलाच्या द्वारा निरन्तर विष पाझरत असते. हे विष धारारूपाने पिंगला नाडीच्या द्वारा उष्णतेच्या रूपाने किंवा तप्त रूपाने प्रवाहित होत राहते. प्रथमच कथन केल्याप्रमाणे ही नाडी डाव्या नाकपुडीत गेलेली आहे.

१३७. ही पिंगला नाडी आज्ञाचक्राच्या डाव्या बाजूने गमन करीत किंवा वाहत उजव्या नाकपुडीत गेली आहे. यासाठी या नाडीला असी असे म्हणतात.

१३८. येथपर्यंत ज्या आज्ञाचक्राचे वर्णन केले त्याची श्रीमहेश्वर ही देवता आहे. योगाचे चिन्तन करणारे साधक असे सांगतात की, या कमलाच्या किंवा चक्राच्या वर पीठत्रयाचे म्हणजे तीन पीठांचे स्थान आहे. नाद, बिन्दू व शक्ती अशी या तीन पीठांची नावे असून ही तिन्ही पिठे आज्ञाकमलरूप भालपद्मात विराजमान आहेत.

१३९,१४०,१४१. जो योगी या गुप्त अशा आज्ञाकमलाच्या ध्यानात तल्लीन राहतो त्याने पूर्व जन्मी केलेल्या कर्माचे फल निर्विघ्नरूपाने नष्ट होते अर्थात अशा साधकाला पुन्हा कोणत्याही प्रकारचे कर्मफल भोगावे लागत नाही. जो साधक या आज्ञाचक्राचे निरन्तर ध्यान करतो त्याचे कोणत्याही प्रतिमेचे पूजन किंवा जप करणे निरर्थक किंवा अनर्थकारक आहे. यक्ष, राक्षस, अप्सरा आणि किन्नरादि सर्व, अशा ध्यानात मग्न राहणाऱ्या योगीसाधकाच्या ताब्यात राहून, नेहमी त्याच्या चरणांच्या सेवेत रत राहतात.

१४२,१४३. जो योगी आपली जीभ उलटी करून वर टाळूच्या मुळात अर्थात टाळूच्या शेवटी असलेल्या रंध्रात प्रविष्ट करून भयनाशक आज्ञाचक्राचे ध्यान करतो व या ठिकाणी अर्धाक्षणभरही ज्याचे मन निश्चल होते त्याची सर्व पापे त्या क्षणी नष्ट होतात.

१४४. पहिल्या पाच कमलांच्या किंवा चक्रांच्या ध्यानाने प्राप्त होणारी जी जी फले आत्तापर्यंत कथन केली आहेत ती ती सर्व फले एका आज्ञाचक्राच्या ज्ञानाने अर्थात ध्यानोत्तर प्राप्त झालेल्या ज्ञानाने प्राप्त होतात.

१४५. जो बुद्धिमान साधक या आज्ञाचक्राचा नेहमी अभ्यास करतो म्हणजे या कमलात आपले मन लीन करण्यासाठी ध्यान करतो तो वासनारूपी महाबन्धांना तोडून टाकून अर्थात त्यांचे उल्लंघन करून अखंड आनंदात मग्न राहतो.

१४६. जो बुद्धिमान साधक मृत्यूच्या वेळी या आज्ञाचक्राचे ध्यान करतो तो धर्मात्मा साधक प्राणत्याग केल्यावर परमात्म्यात लीन होतो.

१४७. जो साधकयोगी बसताना, चालताना, झोपताना व स्वप्नात या आज्ञाचक्राचे नेहमी ध्यान करतो म्हणजे सदासर्वकाळ या कमल ध्यानात निमग्न राहतो तो जरी पापकर्मात रत राहिला, तरी त्याला पापकर्मे स्पर्शही करू शकत नाहीत म्हणजे तो पापांपासून मुक्त होऊन मोक्षाचा अधिकारी होतो.

१४८,१४९. या आज्ञाचक्राचे ध्यान कराणारा साधक राजयोगाचा अधिकारी होतो, हे नितान्त सत्य आहे. असा योगी आपल्या स्वतःच्या प्रभावाने सर्व बंधनांपासून मुक्त होतो अर्थात अशा रीतीने साधन करणाऱ्या साधकाला दुसऱ्या कोणत्याही साधनाची अपेक्षा राहत नाही, कारण जागृत कुण्डलिनी शक्ती स्वतःच सर्व साधन करून साधकाला मोक्ष किंवा कैवल्यापर्यंत घेऊन जाते. श्रीशंकर म्हणतात, हे देवी पार्वती! या द्विदल कमलाच्या माहात्म्याचे वर्णन करण्यास कोणीही समर्थ नाही. मात्र ब्रह्मादि देवता माझ्या द्वाराच या कमलाचे किंचित माहात्म्य जाणतात म्हणजे माझ्याकडून ऐकल्यामुळेच ते माहात्म्यांश जाणू शकतात.

सहस्त्रारपद्मविवरणम्

१५०. या आज्ञाचक्राच्या वर टाळूच्या मुळात सुशोभित असे सहस्त्रारचक्र म्हणजे सहस्त्रदलकमल आहे या ठिकाणीच ब्रह्मरन्ध्राच्या विवरमूलात सुषुम्नानाडी आहे म्हणजे मूलाधारातून वर आलेल्या सुषुम्नानाडीचे दुसरे टोक सहस्त्रारापाशी असून त्या मुखाला ब्रह्मरंध्र असे म्हणतात.

१५१. टाळूच्या मुळापाशी असलेल्या या सुषुम्नानाडीचे मुख खाली मूलाधारापाशी आहे. (त्याला ब्रह्मद्वार म्हणतात) मूलाधारापासून योनीपर्यन्त म्हणजे सहस्त्रारापर्यन्त जेवढ्या नाड्या जातात त्या सर्व सुषुम्नेच्या आश्रयाने राहणाऱ्या, तत्त्वज्ञानाचे बीज किंवा रहस्य सामाविलेल्या आणि साधकाला ब्रह्ममार्गाचे दान करणाऱ्या म्हणजे मुक्तीचा मार्ग दाखविणाऱ्या नाड्या आहेत.

१५२,१५३. तालुस्थानात जे सहस्त्रारचक्र आहे त्याच्या कंदामध्ये पश्चिमाभिमुख अर्थात पश्चिमेकडे किंवा पाठीमागे मुख असलेली एक योनी आहे. या योनीच्या मध्यभागी जे मूल विवर आहे त्यात सुषुम्नानाडी असते. याला ब्रह्मरन्ध्र असे म्हणतात. हे सहस्त्रारचक्र मूळरहित म्हणजे उपादानकारणरहित अर्थात अनादि व आधाररहित असे आहे.

१५४,१५५. या सुषुम्नानाडीच्या रन्ध्रामध्ये कुण्डलिनी शक्ती नेहमी विराजमान असते. सुषुम्नेच्या आतमध्ये असलेल्या नाडीला चित्रानाडी असे म्हणतात. हे प्रिये पार्वती! माझ्या मते ब्रह्मरन्ध्र इत्यादि सर्व कल्पना या नाडीच्या आधारानेच केल्या आहेत म्हणजे ब्रह्मरंध्रादि स्थाने चित्रानाडी गृहित धरून स्थिर किंवा निश्चित केली आहेत.

१५६. या चित्रानाडीच्या केवळ ध्यानाने ब्रह्मज्ञान उत्पन्न होते, सर्व पापांचा नाश होतो व योग्याला पुन्हा जन्म प्राप्त होत नाही म्हणजे त्याची संसारचक्रातून मुक्तता होते.

१५७. उजव्या हाताचा अंगठा आपल्या मुखात घालून मुख दृढतापूर्वक बंद केल्याने शरीरात संचार करणारा प्राणवायू निश्चितपणे स्थिर होतो. याचा अर्थ असा की, या रीतीने वायुधारणा केल्याने प्राण स्थिर होतात.

१५८,१५९. अशा प्रकारे प्राणवायू स्थिर झाल्याने साधकाची संसारचक्र भ्रमणातून म्हणजे जन्ममृत्यूच्या चक्रात फिरत राहण्यापासून कायमची सुटका होते अर्थात त्याला मोक्ष प्राप्त होतो. या करिता योगीसाधक प्राणवायूची धारणा करण्यासाठी म्हणजे तो स्थिर करण्यासाठी प्रवृत्त होतात. अशी धारणा केल्याने अष्टपाशांनी निरूद्ध झालेल्या म्हणजे जरा, मरण, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार व अविद्या किंवा घृणा, लज्जा, भय, शोक, निंदा, कुल, शील व जाती यांनी अर्थात या आठ प्रकारच्या मलांनी परिपूर्ण भरलेल्या सर्व नाड्या शुद्ध किंवा मोकळ्या होतात. ज्यावेळी नाडीशुद्धी होते त्यावेळी कुण्डलिनी शक्ती ब्रह्मरंध्राचा त्याग करून त्यावर विराजमान असलेल्या शिवाशी एकरूप होते म्हणजे जीवात्म्याचे व परमात्म्याचे किंवा शिवाचे व शक्तीचे मीलन होते, हे नितांत सत्य आहे.

१६०. जेव्हा वायू निरूद्ध होऊन सर्व नाड्यांपासून पूर्ण भरून जाईल तेव्हां कुण्डलिनी शक्ती आपले बन्धन सोडून अर्थात मूलाधारात साडे तीन वेढे घालून अनादि निद्रावस्था घेत म्हणजे बहिर्मुख वृत्तीने संसाराचा उपभोग घेत सतत संसारचक्रात फिरत राहण्याचे बंधन झुगारून देऊन ब्रह्मद्वाराच्या मुखाचा त्याग करतो, त्यावेळी प्राणवायूचा प्रवाह सुषुम्नानाडीतून नेहमी वाहू लागतो. याचा अर्थ असा की, जो पर्यंत कुण्डलिनी शक्तीने अडविलेले ब्रह्मद्वाराचे मुख मोकळे होत नाही तो पर्यंत प्राणवायूचा संचार सुषुम्नेत होत नाही व पर्यायाने मुक्तीचा मार्गही मोकळा होत नाही.

१६१, १६२. मूलाधार कमलात विद्यमान असणाऱ्या योनीच्या डाव्या भागात इडा व उजव्या भागात पिंगला नाडी आहे. या दोन नाड्यांच्या मध्ये सुषुम्नानाडी असून ती योनिस्थानातून जाते. या सुषुम्नानाडीच्या आधारमण्डलाच्या मध्यभागी ब्रह्मरन्ध्र आहे. जो बुद्धिमान साधक हे जाणून घेतो म्हणजे याची अनुभूती घेतो तो कर्मबन्धापासून मुक्त होतो.

१६३. (इडा, पिंगला व सुषुम्ना) या तीन नाड्यांचा ब्रह्मरंध्राच्या मुखात संगम झाला आहे म्हणजे त्या ठिकाणी त्या एकत्रित आल्या आहेत, हे निःसंदेह सत्य आहे. या नाड्यांमध्ये म्हणजे या जेथे एकत्र झाल्या आहेत त्या ब्रह्मरंध्रांमध्ये अर्थात त्रिवेणीत जो ज्ञानी साधक स्नान करतो म्हणजे श्री सद्गुरूकृपेने अर्थात शक्तिपाताने जागृत झालेल्या कुण्डलिनी शक्तीला सुषुम्नागामित्व प्राप्त व्हावे म्हणून साधन करतो तो निश्चितपणे मुक्ती प्राप्त करतो.

१६४. गंगा म्हणजे इडा व यमुना म्हणजे पिंगला होय. या दोन नाड्यांमधून सरस्वती म्हणजे सुषुम्नानाडी वाहते किंवा जाते. या तिन्ही नाड्या जेथे एकत्र येतात त्या नाड्यांच्या त्रिवेणी संगमात स्नान केल्याने साधक धन्य होऊन त्याला परमगती प्राप्त होते.

१६५. इडा ही गंगा आहे व पिंगला ही सूर्याची मुलगी यमुना आहे, हे पूर्वीच कथन केले आहे. या दोन नाड्यांच्या मध्ये सरस्वती म्हणजे सुषुम्ना आहे. (या तीन नाड्या जेथे एकत्र येतात त्याला त्रिवेणी संगम म्हणजे तीर्थराज प्रयाग असे म्हणतात.) या तिन्ही नाड्यांची संगती प्राप्त होणे म्हणजे त्या जेथे एकत्र येतात तेथे स्नान घडणे अर्थात श्रीसद् गुरूकृपेने म्हणजे शक्तिपाताने कुण्डलिनी शक्ती जागृत होऊन अंतरंग साधन घडणे हे अत्यंत दुर्लभ आहे.

१६६. इडा व पिंगला नाड्यांच्या संगमात जो साधक मनाने स्नान करतो तो सर्व पापांपासून मुक्त होऊन त्याचा सनातन ब्रह्मामध्ये लय होतो.

१६७. या त्रिवेणी संगमात जो साधक पितृकर्माचे अनुष्ठान करतो म्हणजे साधनाने सर्व कर्मबन्धने व पाश जाळून टाकतो अर्थात प्राण सुषुम्नागामी करून शेवटी सहस्त्रारात लयावस्था प्राप्त करून घेतो तो आपल्या सर्व पितृकुलाला तारून स्वतः परमगती प्राप्त करतो.

१६८. जो साधक या संगमात नित्य, नैमित्तिक व काम्य कर्माचे अनुष्ठान मनाने चिन्तनपूर्वक करतो म्हणजे भोग व मोक्षाच्या इच्छेने साधनकर्माचे वरील प्रकारे अनुष्ठान करतो त्याला अक्षय फलाचा म्हणजे शिवसामरस्याचा लाभ होतो.

१६९.,१७०. जो शुद्ध किंवा पवित्र बुद्धीचा योगीसाधक स्वतः एक वेळाही या संगमात स्नान करतो म्हणजे जागृत कुण्डलिनी शक्तीचे सुषुम्नेत चालन करतो तो आपली अशेष म्हणजे सर्व पापे जाळून टाकून स्वर्गातील दिव्य भोग भोगतो अर्थात अशा साधकाला दिव्य सुखाची अवस्था प्राप्त होते. असा साधक पवित्र किंवा अपवित्र अशा कोणत्याही अवस्थेत, स्थितीत किंवा दशेत असला, तरी या संगमात स्नान केल्याने म्हणजे जागृत कुंडलिनी शक्तीच्या आश्रयाने साधन केल्याने तो निश्चितपणे पवित्र होतो.

१७१. मृत्यूच्या वेळी जो साधक असे चिंतन किंवा ध्यान करील की, माझे शरीर त्रिवेणीच्या पाण्याशी एकरूप झाले आहे अर्थात त्या पाण्यात ते विरघळून गेले आहे त्याक्षणी तो साधक प्राणत्याग करून मोक्ष प्राप्त करतो.

१७२. या तीर्थाच्या म्हणजे सहस्त्राराच्या पलीकडे त्रिभुवनात दुसरे गुप्त तीर्थ नाही. हे तीर्थ अत्यंत प्रयत्नपूर्वक गुप्त ठेविले पाहिजे. याची व्याख्या अर्थात विवेचन करता कामा नये.

(याचा अर्थ असा की, त्रिवेणीत मानसिक स्नान करण्याचा विधी अत्यंत गुप्त आहे. हा विधी अधिकारी पुरूषाशिवाय अन्य कोणासही सांगू नये.)

१७३. जर साधकयोगी ब्रह्मरंध्रात मन एकाग्र करून ते अर्धा क्षणही तेथे स्थिर करू शकला, तर तो सर्व पापांपासून मुक्त होऊन त्याला परमगती अर्थात मोक्ष प्राप्त होतो.

१७४. श्रीशंकर म्हणतात हे पार्वती! या ब्रह्मरंध्रात ज्या साधकाचे मन लीन होईल तो पुरूषोत्तम म्हणजे पुरूषश्रेष्ठ योगी अणिमादि सिद्धी प्राप्त करून त्यांच्याद्वारा उपलब्ध होणा–या सुखांचा उपभोग घेत आपल्या इच्छेने माझ्याशी लय पावतो म्हणजे एकरूप होतो.

१७५. हे देवी ! या ब्रह्मरंध्राच्या केवळ ध्यानाने या संसारातील जीव मला पर्य होतो आणि सर्व पापांना जिंकून तो साधक मुक्ति मार्गाचा अधिकारी होतो. असा साधक अनेक मुमुक्षूंना उपदेश देऊन त्यांना संसारातून तारून नेतो.

१७६.हे देवी! मी जे हे ब्रह्मरंध्राचे ध्यान सांगितले आहे ते प्रयत्नपूर्वक उत्तमप्रकारे गुप्त ठेवणेच उचित आहे. हे ज्ञान योगीसाधकांना अत्यंत प्रिय असून त्याचा मार्ग ब्रह्मादि देवतांनाही अगम्य आहे म्हणजे त्यांनाही सहस्त्रारचक्राच्या ध्यानाचा मार्ग सुलभ नाही.

१७७. हे देवी! मी पूर्वी कथन केल्याप्रमाणे सहस्त्रदलकमलाच्या मध्यभागी योनिमंडल आहे. या योनीच्या खालील भागात चन्द्र स्थित आहे. बुद्धिमान साधक या चंद्रमंडलाचे नेहमी ध्यान करतात.

१७८. या चंद्रमण्डलाच्या केवळ स्मरणाने म्हणजे ध्यानाने योगीन्द्र संसारात पूजनीय होतो आणि तो देवता व सिद्धलोकांसारखाच होतो किंवा तो त्यांच्याशी साम्यता प्राप्त करतो. याचा अर्थ असा की, असा योगीन्द्र देवता व सिद्धांसारखा ऐश्वर्यशाली होतो.

१७९. मस्तकात जे कपालविवर म्हणजे भ्रूमध्यात जे आज्ञाचक्राचे स्थान आहे तेथे क्षीरसमुद्राचा म्हणजे दुधाचा सागर असल्याचे ध्यान करावे व तेथे स्थिर राहून म्हणजे या ध्यानात मग्न होऊन सहस्त्रदलकमलातील चंद्रम्याचे चिन्तन करावे.

१८०.,१८१. मस्तकात स्थित असलेल्या कपालविवरात म्हणजे आज्ञाचक्रात सोळा कलांनी युक्त व अमृताच्या किरणांनी संपन्न असलेल्या हंस नावाच्या म्हणजे मीच तो परमात्मा आहे अशा ध्यानयुक्त संज्ञेने बोधित होणाऱ्या निरंजन म्हणजे शुद्ध परमात्म्याचे चिंतन करावे. अशा प्रकारे निरंतर ध्यानाभ्यास केला, तर निरंजन परमात्म्याचे साक्षात् दर्शन साधकाला तीन दिवसात निश्चितपणे होते. या आत्म्याच्या केवळ दर्शनानेच साधक आपली सर्व पापे जाळून टाकतो.

१८२. (अशा प्रकारे शिरस्थ आज्ञाचक्रात परमात्म्याचे चिंतन केल्याने) अज्ञात विषयाची म्हणजे ज्ञानाची स्फूर्ती किंवा स्फुरण होते अर्थात जे ज्ञान इतक्या दिवस उत्पन्न झाले नव्हते म्हणजे सुप्त होते ते उत्पन्न होते व त्याची अनुभूती येऊ लागते. या ज्ञानामुळे निश्चितपणे चित्ताची शुद्धी होते आणि तत्काल साधक आपली पंचमहापातके जाळून टाकतो अर्थात ज्ञानामुळे पंचमहापातके जळून भस्म होतात.

१८३,१८४,१८५. (उपरोक्त प्रकारच्या ध्यानाने ज्ञान झाल्यामुळे) साधकाला सर्व ग्रह अनुकूल होतात. त्याच्या सर्व उपद्रवांचा नाश होऊन सर्व उपसर्गाचे शमन होते आणि साधनरूपी युद्धामध्ये त्याला जय प्राप्त होतो. शिरस्थ चंद्राच्या दर्शनाने किंवा ध्यानाने त्याला खेचरी व भूचरी सिद्धींची प्राप्ती होते यात काहीही संदेह नाही. केवळ या ध्यानाने हे सर्व काही घडून येते आणि निरंतर योगाभ्यासात रत राहिल्याने साधक निश्चितपणे सिद्ध होतो. हे पार्वती ! असा साधक माझ्या (शंकराच्या) सारखा होतो हे माझे कथन सत्य आहे, अगदी सत्य आहे, नव्हे

नितान्त सत्य आहे. हे योगशास्त्र अत्यन्त श्रेष्ठ असून हे योगशास्त्र किंवा हा परमयोग योगीसाधकांना सिद्धी म्हणजे शिवशक्तिसामरस्याची अंतिम स्थिती प्रदान करणारा आहे.

राजयोगकथनम्

१८६,१८७. टाळूच्या वरच्या भागात दिव्य स्वरूपाचे सहस्त्रदलकमल आहे. हे कमल किंवा चक्र ब्रह्माण्डरूपी शरीराच्या म्हणजे आज्ञाचक्रापासून ब्रह्मारंध्रापर्यंत असलेल्या भागाच्या बाहेर विद्यमान आहे. (मूलाधारापासून आज्ञाचक्रापर्यंतच्या शरीराच्या भागाला पिंड व आज्ञाचक्रापासून सहस्त्रारांतर्गत ब्रह्मरंध्रापर्यंतच्या भागाला ब्रह्मांड म्हणतात.) हे सहस्त्रदलकमल साधकाला मुक्ती देणारे आहे, (कारण येथे शिवाचे वास्तव्य असून मूलाधारातून वर येणाऱ्या जीव किंवा प्राणरूप शक्तीचे या ठिकाणीच शिवाशी समरसीकरण होऊन त्यांना आपण जीव किंवा शक्ती नसून शिवच आहोत याचे ज्ञान होते.) या सहस्त्रार कमलाला किंवा चक्राला कैलास म्हणतात., (कारण हे स्थान शरीरात सर्वात वर असून कैलासाप्रमाणे ते उच्च आहे.) या स्थानात महेश्वराचा निवास आहे. या महेश्वराचे नाव अकुल असून तो अविनाशी आहे. (कुल म्हणजे कुंडलिनी शक्ती व अकुल म्हणजे शिव होय.) याचा ऱ्हास किंवा वृद्धी कधीही होत नाही.

१८८. या सहस्त्रारचक्राचे ज्ञान झाले की, पुरूषाचा म्हणजे साधकाचा या संसारात पुन्हा जन्म होत नाही म्हणजे तो जन्ममरण परंपरेतून मुक्त होतो. या ज्ञानयोगाच्या निरंतर अभ्यासामुळे साधकाला भूतमात्राची अर्थात जीवमात्राची किंवा समस्त पदार्थांची उत्पत्ती, स्थिती व संहार करण्याची शक्ती प्राप्त होते. तात्पर्य असे की, सहस्त्रारचक्राच्या ज्ञानामुळे साधक सर्वसमर्थ होतो.

१८९. या कैलास नावाच्या स्थानात परमहंसाचा निवास आहे अर्थात परमहंसरूपी शिव किंवा महेश येथे राहतो. जो साधकयोगी या स्थानात चित्त स्थिर करतो त्याच्या सर्व व्याधींचा नाश होऊन विपत्तींचा क्षय होतो व तो मृत्यूपासून मुक्त होऊन अमर किंवा चिरंजीव होतो.

१९०. ज्यावेळी योगीसाधक या कुल नावाच्या परमेश्वरामध्ये चित्त वृत्ती लीन करील अर्थात तो त्याच्याशी लय पावेल त्यावेळी त्याला समाधिसाम्य किंवा साम्यसमाधी म्हणजे ईश्वरैक्यप्राप्ती होऊन निश्चलता प्राप्त होईल. याचा अर्थ असा की, सहस्त्रारात पोहोचल्यावर साधकाला शिवशक्तिसामरस्यात्मक किंवा जीवशिवैक्यात्मक अंतिम स्थिती प्राप्त होते.

१९१. अशा प्रकारे निरंतर ध्यान केल्याने साधकयोग्याला जगताचे विस्मरण होऊन त्याला विचित्र सामर्थ्याची प्राप्ती होते हे नितांत सत्य आहे.

१९२,१९३. जो योगी सहस्त्रदलकमलातून स्त्रवणारे अमृत निरंतर प्राशन करतो तो मृत्यूच्या मृत्यूचीही व्यवस्था लावून कुलाला म्हणजे कुण्डलिनी शक्तीला अर्थात तिच्या द्वारा निर्माण झालेल्या पिंड ब्रह्माण्डात्मक संसाराला जिंकतो व चिरंजीव होतो. याचा अर्थ असा की, साधक संसार व मृत्यू यांना जिंकून अमर होतो. ज्यावेळी या सहस्त्रदलकमलात कुलस्वरूप कुण्डलिनी शक्तीचा लय होतो त्यावेळी चतुर्विध सृष्टीचाही परमात्म्यामध्ये लय होतो अर्थात ज्यावेळी शिवशक्तीचे मीलन होते त्यावेळी पिंडब्रह्मांडाचा लय होतो.

१९४. या सहस्त्रदलकमलाचे ज्ञान प्राप्त झाल्यावर साधकाच्या चित्तवृत्तीचा लय होतो. या करिता अत्यंत निरपेक्षपणे साधकयोग्याने या चक्राचे ज्ञान प्राप्त व्हावे म्हणून परिश्रम करावेत.

१९५. ज्यावेळी साधकाची चित्तवृत्ती सहस्त्रारचक्रात अखंडपणे किंवा निश्चितपणे लय पावेल त्यावेळी तो खरा योगी होईल व त्याला अखंड ज्ञानस्वरूप अशा निरंजन आत्म्याचा प्रकाश प्राप्त होईल.

१९६. ब्रह्माण्डाच्या बाहेर म्हणजे मस्तकाच्या वर किंवा शरीराच्या बाहेर, मागे कथन केल्याप्रमाणे, आपल्या प्रतिकाचे चिंतन किंवा ध्यान करावे. ज्यावेळी या ध्यानात चित्त स्थिर होईल किंवा ध्यानातच चित्त स्थिर करून त्यातच महाशून्याचे चिंतन केले पाहिजे.

१९७. जो आदि, मध्य व अंती शून्यरूप आहे म्हणजे जो सर्वत्र शून्यस्वरूप आहे, ज्याची प्रभा कोटी सूर्याप्रमाणे तेजस्वी आहे व ज्याचा प्रकाश कोटी चंद्रांसारखा शीतल आहे अशा आत्म्याच्या दर्शनाचा अभ्यास करणाऱ्या साधकाला परमसिद्धीची प्राप्ती होते.

१९८. जो साधक आळस सोडून देऊन नेहमी म्हणजे कायम किंवा निरंतर व प्रत्येक दिवशी या शून्याचे ध्यान करील अर्थात या ध्यानात रत किंवा लीन राहील त्याला एका वर्षात सर्व सिद्धींचा लाभ होईल यात कसलाही संशय नाही.

१९९. जो साधक या शून्यामध्ये अर्ध्या क्षणभरही मन निश्चल किंवा स्थिर करील तोच खरा योगी व सद्भक्त असून तोच सर्व लोकात पूज्य होतो. अशा साधकाची सर्व पापे त्या क्षणीच नष्ट होतात.

२००. या शून्याचे दर्शन घेतल्याने साधक मृत्युरूपी संसारमार्गाच्या भ्रमणातून सुटतो अर्थात जन्ममरण परंपरेतून त्याची सुटका होते. या शून्यदर्शनाचा अभ्यास साधकाने स्वाधिष्ठान चक्राच्या मार्गापासून मोठ्या सावधानपणे यत्नपूर्वक करावा.

२०१. श्रीशंकर म्हणतात, हे देवी पार्वती! या शून्याच्या ध्यानाचे माहात्म्य मी वर्णन करू शकत नाही अर्थात या ध्यानाचा महिमा इतका मोठा आहे की, त्याचे वर्णन कोठपर्यंन्त करावे? जो साधक हे ध्यान करतो किंवा साधतो तोच याचा महिमा जाणतो व तो माझ्या इतकाच योग्यतेचा आहे.

२०२. या शून्याचे ध्यान करणारा साधकच या ध्यानाचे अद्भुत फल काय आहे हे जाणतो. या ध्यानाच्या प्रभावाने अणिमादि सिद्धींची प्राप्ती होते यात कसलाच संशय नाही.

राजाधिराजयोगकथनम्

२०३. हे पार्वती! मी कथन केलेला हा राजयोग सर्व तंत्रांमध्ये गुप्त आहे. आता मी राजाधिराजयोग विस्तारपूर्वक सांगतो (तो तू श्रवण कर.)

२०४. साधकाने जन्तुरहित म्हणजे लोकांच्या व जन्तूंच्या उपसर्गापासून मुक्त असलेल्या अशा एकान्त स्थानामधील सुंदर मठात राहून यत्नपूर्वक गुरूची पूजा करावी व स्वस्तिकासनात बसून ध्यानाभ्यास करावा.

२०५. बुद्धिमान साधकयोग्याने वेदान्त युक्तीनुसार जीवाला व मनाला निरालम्ब म्हणजे आलम्बरहित अर्थात साक्षीभावयुक्त करून दुसऱ्या कशाचेही चिंतन करू नये. याचा अर्थ असा की, साधकाने मी असंग, कूटस्थ, निर्विकार व सर्वसाक्षी परब्रह्म आहे असे तैलधारवत् अखंड चिंतन करावे. हे चिंतन करीत असताना दुसरा कोणताही विचार किंवा वृत्ती उत्पन्न होऊ देऊ नये.

२०६. अशा प्रकारे ध्यान केल्याने महासिद्धी उत्पन्न होते यात काहीही संशय नाही. या ध्यानाने मन वृत्तिहीन करून साधक स्वतःच पूर्णपणे आत्मरूप होतो.

२०७. जो साधकयोगी वरील प्रकारे निरन्तर साधन करतो त्याच्या सर्व इच्छा नष्ट होतात म्हणजे त्याची कोणतीही कामना शिल्लक राहात नाही. मी नावाची कोणतीही वस्तू त्याच्या दृष्टीने

नसते किंवा मी अगर माझे असे शद्ब त्याच्या मुखातून कधी उच्चारलेच जात नाहीत तो सर्ववस्तू आत्मस्वरूप पाहतो.

२०८. बंधन काय आहे? मोक्ष काय आहे? (याचा विचार न करता) सर्वदा एक परिपूर्ण आत्माच सर्वत्र भरून राहिला आहे असे पाहून जो साधकयोगी या प्रकारे नित्य चिंतन करतो तो मुक्त आहे यात काहीही संशय नाही. असा योगीच खरोखर सद् भक्त असून तो सर्व लोकात पूजनीय होतो.

२०९,२१०. मीच तो परमात्मा आहे अशा प्रकारे विचार किंवा मनन करून साधकाने जीवात्मा व परमात्मा हे समान किंवा एक आहेत असे समजून भेदरहित व्हावे. मी आणि तू हा भेदभाव सोडून देऊन त्याने एका अखंड ब्रह्माचेच चिंतन करावे. अध्यारोप व अपवाद या युक्तींच्या द्वारा ज्यात सर्व वस्तूंचा लय होतो, त्या बीजाचा म्हणजे आत्म्याचा, सर्व संग सोडून देऊन आश्रय घ्यावा अर्थात अन्तर्बाह्य सर्वसंग त्याग करून एकान्त स्थानी राहून चित्तवृत्तीचा आत्म्यात म्हणजे शक्तीचा शिवात लय करावा.

२११. मूढ बुद्धीचा म्हणजे भ्रमाने व्याप्त झालेला माणूस प्रत्यक्ष असलेल्या परिपूर्ण ब्रह्माचा त्याग करून भ्रमातच पडून राहतो आणि प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष किंवा परोक्ष व अपरोक्षाच्या निर्णयाच्या विचारात रात्रंदिवस फिरत राहतो.

२१२. हे चराचर विश्व परोक्ष आहे असा जे तर्क करतात किंवा संसाराच्या परोक्षतेबद्दल अर्थात तो नसल्याबद्दल शास्त्रीय वाद विवाद करतात आणि अपरोक्ष म्हणजे प्रत्यक्ष असलेल्या परब्रह्माचा त्याग करतात अशा अज्ञानी लोकांचा संसारातच लय होतो अर्थात असे वादविवाद करणारे पंडित लोक संसार बंधनातून मुक्त होत नाहीत व त्यांना ब्रह्म किंवा मोक्षही प्राप्त होत नाही.

२१३. ज्यामुळे ज्ञान उत्पन्न होते व अज्ञानाचा नाश होतो अशा प्रकारचा योगाभ्यास नेहमी संगरहित अर्थात अंतर्बाह्य अशा दोन्ही प्रकारची संगती सोडून देऊन योगीसाधकाने केला पाहिजे.

२१४. बुद्धिमान योगीसाधक इंद्रियांना विषयांपासून आवरून किंवा वेगळे करून अगर रोखून आणि संगरहित होऊन विषयांचा त्याग करताना सुषुप्तीसारखे स्थिर राहतात.

२१५. अशा प्रकारे नित्य साधनाभ्यास केल्याने साधकाच्या ठिकाणी ज्ञानाचा प्रकाश स्वतःच प्रकाशित होतो. (अशी स्थिती जेव्हा प्राप्त होते तेव्हा) गुरूच्या वचनाची निवृत्ती होते म्हणजे गुरूच्या उपदेशाचा शेवट होतो अर्थात ज्ञान अंतरात स्वतः प्रकट किंवा प्रकाशीत झाल्यावर म्हणजे साधन साध्यात परिणत झाल्यावर गुरूंनी सांगितलेल्या विधिविधानाची आवश्यकता राहत नाही आणि इतर काही उपदेश ऐकण्याची किंवा पुरूषार्थयुक्त साधन करण्याची इच्छा निवृत्त होते. या योगाभ्यासाच्या द्वारा साधक स्वतःच किंवा आपला आपणच त्या अद्भुत ज्ञानात प्रवृत्त होतो अर्थात योगाभ्यासामुळे साधक स्वतःच ज्ञानरूप होतो.

२१६. ब्रह्मापासून किंवा परमात्म्यापासून वाणी मनासह मागे फिरते म्हणजे ब्रह्म वाणीने किंवा मनाने प्राप्त होत नाही, कारण ब्रह्म हा मनाचा किंवा वाणीचा विषय नाही अर्थात ब्रह्म कोणत्याच साधनाने प्राप्त होत नाही.

२१७. हठयोगाशिवाय राजयोगाची व राजयोगाशिवाय हठयोगाची प्राप्ती नाही म्हणजे हे दोन्ही योग परस्परावलंबी आहेत. या करिता साधकाने श्रीसद् गुरूंनी मार्गदर्शन केल्याप्रमाणे हठयोगात म्हणजे शिवशक्तीच्या सामरस्यासाठी प्रवृत्त झाले पाहिजे.

२१८. जो मनुष्य जिवंत असूनही योगाचा आश्रय घेत नाही, तो इंद्रियांचे भोग भोगण्यासाठीच संसारात जीवित राहतो, यात काहीच संशय नाही.

२१९. बुद्धिमान साधकाने योगाभ्यासाच्या आरंभ कालापासून जोपर्यंत अभ्यास सिद्ध होत नाही तोपर्यंत मिताहारी म्हणजे अल्पभोजी राहणे आवश्यक आहे व याचे त्याने नेहमी स्मरण ठेविले पाहिजे. जर साधकाला या पथ्याचे विस्मरण झाले, तर अप्रमाण भोजन केल्याने साधक कितीही हुशार असला तरी त्याला साधनात सफलता प्राप्त होत नाही म्हणजे योगाभ्यासातून पार होऊन तो पलीकडे जात नाही व सिद्ध होऊ शकत नाही.

२२०,२२१. बुद्धिमान योगीसाधकाने सभेमध्ये साधूच्या प्रमाणे अत्यंत थोडे प्रमाणयुक्त अर्थात शास्त्रसम्मत व अत्यंत चांगले बोलावे. त्याने शरीराचे रक्षण होईल किंवा शरीर टिकून राहील इतके थोडे भोजन करावे. याचा अर्थ असा की, साधकाने अल्प भोजन व अल्प भाषणच केले पाहिजे जेवढे भोजन व बोलणे आवश्यक आहे तेवढेच करावे, अनावश्यक करू नये. योग्याचे हे कर्तव्य आहे की, त्याने त्यागी बनून अंतर्बाह्य सर्व प्रकारच्या संगतीचा त्याग करून केव्हाही, कोणाच्याही व कोणत्याही संगामध्ये लिप्त होऊ नये. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! जो अशा

प्रकारे सर्व संगत्याग करणार नाही म्हणजे असंग होणार नाही त्याला कदापीही मुक्ती मिळणार नाही. हे मी सत्य सांगत आहे, अगदी सत्यच सांगत आहे.

२२२,२२३. साधकाने संगरहित होऊन अर्थात सर्व प्रकारचा संग सोडून देऊन एकान्त स्थानात राहून योगसाधन करावे. जर सांसारिक मनुष्यांशी व्यवहार करण्याची आवश्यकता पडली, तर कर्तव्य म्हणूनच आसक्ती किंवा प्रेमरहित होऊन बाह्यसंग अर्थात बाह्य व्यवहार करावा. आपापल्या आश्रम-धर्मकर्माचा व्यवहारही जोपर्यंत म्हणजे जितकी त्याची आवश्यकता आहे तोपर्यंत करावा. ही सर्व कर्मे ज्ञानोत्पत्तीला निमित्तमात्र आहेत असे समजून केल्याने कोणताही दोष लागत नाही म्हणजे फलेच्छारहित होऊन कर्मे केल्याने ती पुनर्जन्माला कारण होत नाहीत.

२२४. अशा प्रकारच्या निश्चयी बुद्धीने जर गृहस्थानेही योगाभ्यास केला, तर त्यालाही सिद्धीचा लाभ अवश्य होईल यात काहीही संशय नाही.

२२५,२२६. जो गृहस्थ साधक पापपुण्य सोडून देऊन किंवा त्यापासून निर्लिप्त होऊन व सर्व प्रकारचा संग सोडून देऊन साधन करील, तो घरात राहत असतानाही मुक्त होतो. असा योगयुक्त साधक घरात राहूनही पापपुण्याने बद्ध होत नाही. जरी अशा गृहस्थ साधकाने सांसारिक वस्तूंच्या संग्रहाचे पाप केले, तरी ते पाप त्याला स्पर्श करू शकणार नाही.

२२७. श्रीशंकर म्हणतात, हे देवी पार्वती! आता मी उत्तम किंवा श्रेष्ठ असे मंत्रसाधन सांगतो. ज्याच्या द्वारा साधकाला इहलोक व परलोक अशा दोन्ही ठिकाणी निर्विघ्न सुखाची प्राप्ती होते.

२२८. या उत्तम मंत्राचे ज्ञान झाल्यावर योग निश्चितपणे सिद्ध होतो आणि हे मंत्रसाधन योगाच्या बरोबर केल्याने ते सर्व प्रकारचे ऐश्वर्य व सुख देणारे होते.

२२९,२३०,२३१. जे मूलाधारकमल आहे ते चार पाकळ्यांनी युक्त आहे. त्याच्या मध्ये विद्युत प्रभेसारखे स्फुरण पावणारे (ऐं) हे वाग्भवबीज आहे. हृदयस्थानामध्ये बन्धूक पुष्पासारखी प्रभा असलेले (क्लीं) हे कामबीज आहे आणि आज्ञाचक्रामध्ये कोटी चंद्राच्या प्रभेसारखे असलेले (ह्रीं) हे शक्तिबीज आहे. ही तिन्हीही बीजे अत्यंत गुप्त असून ती भुक्ती व मुक्ती ही फले देणारी आहेत. या करिता अशी सिद्धी देणाऱ्या या तीन बीजमंत्राचा जप योगीसाधकाने अवश्य केला पाहिजे.

२३२. या मंत्रांचा गुरूमुखातून उपदेश घेऊन अत्यंत शीघ्रतेने किंवा अत्यंत हळू उच्चार न करता म्हणजे समरूपगतीने स्पष्ट उच्चारण करीत मंत्रातील प्रत्येक अक्षराचे अनुसंधान करून म्हणजे त्याच्या दैवी शक्तीकडे ध्यान देऊन किंवा गूढार्थाचे अनुसंधान करून संदेहरहित मनाने जप करावा.

२३३. बुद्धिमान साधकाने एकाग्रचित्ताने शास्त्रविधीनुसार देवीच्या जवळ बसून एकलक्षाचा होम करावा म्हणजे अग्नीत एक लक्ष वेळा मंत्र म्हणून आहुती द्यावी आणि तीन लक्ष जप करावा.

२३४. बुद्धिमान साधकाने जप पूर्ण झाल्यावर योनीच्या आकाराचे कुण्ड तयार करून कण्हेरीची फुले, गूळ, दूध व तूप याचे मिश्रण करून अर्थात या वस्तू एक करून त्याच्या आहुती देऊन होम करावा.

२३५. बुद्धिमान साधकाने अशा प्रकारे म्हणजे प्रथम होम, मध्ये जप व शेवटी होम करून मंत्रानुष्ठानपूर्वक आराधनेने किंवा सेवेने त्रिपुरभैरवी देवीला संतुष्ट केले, तर देवी त्याच्या सर्व कामना किंवा इच्छा पूर्ण करते.

२३६. अशा प्रकारची सिद्धी प्राप्त होण्यासाठी प्रथम विधिवत म्हणजे शास्त्रीय रीतीने गुरूला संतुष्ट करून उत्तम किंवा श्रेष्ठ मंत्र ग्रहण केला पाहिजे. अशा प्रकारे शास्त्रपूर्वक मंत्र ग्रहण केल्याने मन्दभाग्य असलेला साधकही सिद्धी प्राप्त करतो.

२३७. जो साधक इंद्रियांना जिंकून उपरोक्त मंत्राचा एक लक्ष जप करतो त्याच्या केवळ दर्शनानेच स्त्रिया कामातुर, मोहित, निर्लज्ज व भयरहित होऊन त्याच्यापुढे येऊन पडतात अर्थात त्याला वश होतात.

२३८. या मंत्राचा दोन लक्ष जप केल्याने ज्याप्रमाणे कुलीन स्त्रिया भय, लज्जा इत्यादि सोडून तीर्थामध्ये स्नान करतात अर्थात आपली, वस्त्रे काढून स्नान करतात त्याप्रमाणे कामिनी स्त्रिया निर्लज्ज भावाने साधकापाशी येतात व त्याला वश होऊन आपले सर्वस्व प्रदान करतात.

२३९. जर या मंत्राचा तीन लक्ष जप केला, तर राष्ट्राधिपती राजे आपल्या राष्ट्रांसह साधकाच्या ताब्यात येतात अर्थात त्याच्या चरणी लोळण घेतात म्हणजे सर्व राजे आपल्या सामर्थ्यांसह साधकाला नमन करतात किंवा शरण जातात यात काहीही संशय नाही. या मंत्राचा जर सहा लक्ष जप केला, तर साधक स्वतःच बल म्हणजे सेना, वाहन म्हणजे रथादि गोष्टी व सेवक आदींनी संपन्न असा पृथ्वीचा रक्षणकर्ता राजा होतो.

२४०. जर या मंत्राचा बारा लक्ष जप केला, तर असा जप करणाऱ्या साधकाच्या ताब्यात यक्ष, राक्षस व नाग हे येऊन सदैव त्याच्या आज्ञापालनात तत्पर राहतात.

२४१,२४२. जर साधकाने या मंत्राचा पंधरा लाख जप केला, तर सिद्ध विद्याधर, गन्धर्व, अप्सरा इत्यादि सर्व त्याला वश होतात यात काहीही संशय नाही. त्याचप्रमाणे एवढा जप केल्याने त्याला आपोआपच विशेष श्रवणशक्ती व सर्व वस्तूंचे ज्ञान प्राप्त होते.

२४३. जो साधक या मंत्राचा अठरा लक्ष जप करतो त्याचे शरीर दिव्य होते. तो भूमीचा त्याग करून आकाश मार्गाने संसारात इच्छापूर्वक भ्रमण करतो. त्याला पृथ्वीचे छिद्र पाहण्याचेही सामर्थ्य प्राप्त होते अर्थात तो पृथ्वीतत्त्वामध्ये प्रविष्ट होण्याचा मार्गही पाहू शकतो.

शिवसंहिताफलकथनम्

२४४,२४५,२४६. जो बुद्धिमान साधक उपरोक्त मंत्राचा अठ्ठावीस लक्ष जप करील तो महाबलवान, कामदेव म्हणजे कामदेवासारखा रूपवान व विद्याधरांचा स्वामी होईल. तीस लक्ष जप करणारा साधक ब्रह्मदेव व विष्णूसारखा होतो आणि साठ लाख जप केला, तर तो रूद्रासारखा होतो. ऐंशी लाख जपसंख्या करणारा साधक अमरत्व व सर्वप्रियता प्राप्त करतो. जर साधकाने एक कोटी मंत्रजप केला, तर तो महायोगी होऊन परमपदात लीन होतो. हे पार्वती ! अशा प्रकारचे मंत्रजपाचे साधन करणारा योगी तिन्ही लोकांमध्ये अत्यंत दुर्लभ आहे.

२४७,२४८. श्रीशंकर म्हणतात, हे पार्वती! एक त्रिपुरस्वरूप व त्रिपुरान्तक शिवच परमकारण आहेत. त्यांचे पद किंवा चरणकमल अक्षय, शांत, अप्रमेय म्हणजे प्रमाणरहित व अनामय म्हणजे रोगरहित आहेत. हे चरणकमल बुद्धिमान योगीसाधकच स्वतःच्या इच्छा बलाने प्राप्त करतात यात संदेह नाही. हे महेश्वरी! ही शिवविद्या म्हणजे शिवाचे शास्त्र हे महान शास्त्र किंवा महाविद्या आहे म्हणजे शिवविद्या अर्थात माहेश्वरी किंवा शांभवी विद्या ही महाविद्या आहे. ही विद्या सर्व प्रकारे गोपनीय म्हणजे गुप्त व श्रेष्ठ आहे.

२४९,२५०,२५१. श्रीशंकर म्हणतात, मी सांगितलेले हे शास्त्र गुप्त असून बुद्धिमान लोक केव्हाही हे शास्त्र प्रकट करीत नाहीत अर्थात गुप्त ठेवतात. ज्या साधकाला सिद्धी प्राप्त करण्याची इच्छा आहे त्याने ही हठविद्या अत्यंत गुप्त ठेवावी, कारण की, ही विद्या गुप्त राहिली, तर वीर्यवती म्हणजे सामर्थ्ययुक्त राहते आणि ही विद्या प्रकट केली, तर ती निर्वीर्य म्हणजे

सामर्थ्यहीन होते. जो बुद्धिमान साधक दररोज प्रथमपासून शेवटपर्यंन्त या शिवसंहितेचा पाठ करतो त्याला क्रमाक्रमाने म्हणजे हळूहळू योगसिद्धी प्राप्त होते यात काहीही संशय नाही. जो विद्वान साधक या शिवसंहितेचे पूजन करतो त्याला मोक्षाची प्राप्ती होते.

२५२,२५३. सर्व मुमुक्षू पुरूषांना, हे शास्त्र ऐकणाऱ्यांना व क्रियावान साधकांना सिद्धी अवश्य प्राप्त होते, परंतु क्रियाहीन मनुष्याला हे कसे संभवनीय आहे? अर्थात क्रियाहीन मनुष्य काहीही करू शकत नाही व त्यामुळे त्याला सिद्धी ही प्राप्त होऊ शकत नाही. यासाठी अंतरबाह्यपणे संगतीचा त्याग करून म्हणजे इंद्रियांमध्ये अर्थात भोगात व लोकात आसक्त न होता सद् गुरूंनी सांगितल्याप्रमाणे विधिविधानपूर्वक क्रियेचे म्हणजे योगसाधनेचे अनुष्ठान करणाऱ्या साधकाला इच्छित लाभाची प्राप्ती झाल्याने संतोष होतो.

२५४. जो गृहस्थसाधक इन्द्रियांमध्ये आसक्त न होता योगसाधन करतो तो मुक्त होतो. योगक्रियांमध्ये तत्पर असणा–या म्हणजे नियमित योगसाधन करणाऱ्या गृहस्थसाधकाला जप केल्याने सिद्धी प्राप्त होते, या करिता गृहस्थसाधकाने योगसाधनासाठी प्रयत्न करणे उचित आहे. याचा अर्थ असा की, बायको, मुले, धन, परिस्थिती इत्यादि कोणत्याही गोष्टी गृहस्थसाधकाच्या आड येत नाहीत किंवा त्या धोंड ठरत नाहीत.

२५५. स्त्रीपुत्रादींनी पूर्ण असलेल्या घरात राहूनही जर गृहस्थसाधक संग सोडून देऊन म्हणजे मनातून त्यांच्या विषयीची आसक्ती काढून टाकून आन्तरिकरूपाने योगसाधनात प्रवृत्त होईल तर त्यालाही सिद्धीची चिन्हे दिसू लागतात व साधना करता करता तो नेहमी आनंदात क्रीडा करतो. याचा अर्थ असा की, अंतरबाह्य संगत्याग करून साधनरत राहणारा साधक अंतिम शिवसामरस्यात्मक सिद्धी प्राप्त करून सिद्ध होऊ शकतो.

अशा प्रकारे श्रीशिवसंहितेतील हरगौरीसंवादयुक्त योगशास्त्राचे कथन करणारे

पाचवे पटल समाप्त झाले.

घेरण्ड संहिता

१. एक चण्डकापालि नावाचा योगाभ्यास समजण्याची इच्छा असलेला राजा मुनी घेरण्ड यांच्या कुटीमध्ये जाऊन त्यांना भक्तीने नम्रतापूर्वक नमस्कार करून विचारता झाला.

२. हे योगेश, तत्त्वज्ञान निर्माण होण्यास उपयोगी पडणारे हे शरीर, ज्या योग विषयामुळे महत्वाचे ठरले आहे, तो योग मला आता शिकावयाचा आहे. हे योगीश्वर प्रभो तो आम्हाला सांगा.

३. फार छान, फार छान, हे बलशाली, जे तू मला विचारलेस त्या बद्दल मी तुला धन्यवाद देतो. हे वत्सा, मी तुला सांगत हे ते तू लक्ष देऊन ऐक व त्याचे मनन कर.

४. माये सारखे दुनिया मध्ये कोणते पाप नाही आणि योगाहून श्रेष्ठ बल नाही. ज्ञानाहून श्रेष्ठ बंधू नाही. आणि अहंकाराहून श्रेष्ठ शत्रू नाही.

५. अभ्यास करता करता काही अक्षरांचे ज्ञान होते व शास्त्रांचा बोध होतो. त्याप्रमाणे योगाभ्यास करता करता परमतत्वाचे ज्ञान प्राप्त होते.

६,७. चांगल्या वाईट कृत्यानी प्राण्याना शरीर प्राप्त होते. ज्याप्रमाणे घटीयंत्र कलांच्या काल परिमाणाच्या आधीन होऊन वर खाली उलट सुलट होते त्याप्रमाणे कर्मामुळे जीव जन्म – मृत्यूच्या फेऱ्यात फिरतो.

८. ज्याप्रमाणे पाण्यात ठेवलेले कच्चे मडके त्यात विरघळते त्याप्रमाणे योगरहित शरीर नेहमी शक्तिहीन होते जाते. म्हणून योगाभ्यासरूपी अग्नीने भाजून घटरूपी शरीर मजबूत करावे.

९. शरीर शुद्ध करणे, मजबूत करणे, स्थिर करणे, धैर्यवान करणे व हलके ठेवणे, ज्ञानेंद्रियाचा उपयोग करणे, निर्लेप मनाने कर्म करणे ही सात साधने योगाभ्यास करणाऱ्याला सांगितली आहेत.

१०,११. षट् कर्मामुळे शोधन–शुद्धि–होते. आसनामुळे मजबुती येते, मुद्रामुळे स्थिरता येते, प्रत्याहाराने धैर्य येते. प्राणायामाने हलकेपणा येतो, ध्यानामुळे इच्छिलेली गोष्ट प्रत्यक्षात होते व समाधीमुळे निर्लिप्तपणा येतो व मनुष्य मुक्त होतो यात शंका नाही.

१२. धौति, बस्ति, नेति, लौलिकी, त्राटक व कपालभाति ह्या सहा क्रिया योगामध्ये कराव्यात.

१३. शरीर आतून स्वच्छ करणे, दात स्वच्छ करणे, हृदय निर्मल करणे, कोठा स्वच्छ करणे अशा चार प्रकारच्या धौतीच्या साहाय्याने शरीर मलरहित करीत जावे.

१४. वायुच्या सहाय्याने शुद्धी, पाण्याच्या साहाय्याने शुद्धी, अग्नीच्या साहाय्याने व बहिष्कृत अशा शरीर स्वच्छ करण्यासाठी चार प्रकारच्या धौती आहेत.

१५. तोंड कावळ्याच्या चोचीप्रमाणे करून वायूने हळूहळू पोट भरावे. नंतर प्यालेला वायू पोटात फिरवून पुन्हा (पश्चाद् कर्मना) तोंडाने हळूहळूच सोडावा, याला वातसार धौति म्हणतात.

१६. वातसार धौति अत्यंत गुप्त असून शरीर निर्मळ करणारी आहे. त्यामुळे सर्व प्रकारचे रोग नाहीसे होतात आणि शरीरातील अग्नीरूपी भूक वाढविली जाते.

१७. तोंडाने हळूहळू पाणी पिऊन ते आकण्ठ भरावे, ते पोटात फिरवून अधोमार्गाने बाहेर काढून टाकावे, याला वारिसार धौति म्हणतात.

१८. वारिसार ही धौति अत्यंत गुप्त असून ती शरीर स्वच्छ निर्मळ करते. प्रयत्नपूर्वक साध्य करून देवदेह प्राप्त करून घ्यावा.

१९,२०. बेंबी आतमध्ये खेचून पोट पाठीतील कण्यापर्यंत मागे ओढावे व पुढे आणावे. यात-हेने शंभर वेळा करावे. ही अग्निसार धौति असून योग्यांना योगसिद्धी प्राप्त करून देणारी आहे. ही धौति फार कठीण-(गुप्त) असून देवांना दुर्लभ आहे. ह्या धौतीमुळे देवदेह निश्चितपणे प्राप्त होतो.

२१,२२. बहिष्कृत धौति म्हणजे जिभेची चोच करून म्हणजे काकीमुद्रा करून पोट वायूने पूर्ण भरावे व भरलेले पोट दीड तास कायम ठेवून (आर्धा प्रहर) नंतर गुदाद्वारे तो बाहेर सोडावा. ही धौति अत्यंत अवघड असून ती कशी कोठेही सांगत बसू नये. ही बहिष्कृत नावाची धौति होय.

२३,२४. बेंबीपर्यंत पाण्यात बसून आतड्याचा खालील भाग बाहेर काढून व सर्व मल निघून जाईल अशा पद्धतीने दोन्ही हातांनी तो स्वच्छ करावा. स्वच्छ झाल्यावर तो भाग पुन्हा पोटात घालावा. हा विधी (क्रिया) अत्यंत अवघड आहे व देवांना दुर्लभ आहे व या प्रक्षालन धौतीमुळे देवदेह प्राप्त होतो.

२५. जोपर्यंत योगी अर्धा अर्धाप्रहर (दीड तास) अभ्यासात श्वास रोकता येत नाही तेथपर्यंत बहिष्कृत धौति करता येणार नाही.

२६. दाताचे मूळ, हिरड्या स्वच्छ करून रगडणे, दोन्ही कानांची दोन छिद्रे स्वच्छ करावी, जीभ व जिभेचे मूळ स्वच्छ करावे, व कपाळछिद्रे म्हणजे टाळूच्यावरची दोन छिद्रे स्वच्छ करावी याप्रमाणे पाच क्रिया मिळून दन्तधौति म्हणतात.

२७. खैर वृक्षाच्या रसाने, शुद्ध कोरड्या मातीने दात मुळापर्यंत घासून काढावेत त्यानंतर पूर्ण स्वच्छ होईपर्यंत पाण्याने गुळण्या करीत राहावे.

२८. योग्यांच्या योगसाधनामध्ये दन्तमूल धुण्याची धौति महत्त्वाची आहे. दररोज सकाळी दातांची बळकटी व रक्षण यासाठी (योगाभ्यासात) करावी. या धौतीमुळे धारणा वगैरे कार्यात चांगली मदत होते असे योग्यांचे मत आहे.

२९. दाताच्या स्वच्छतेनंतर जीभ स्वच्छ करण्याचे तंत्र सांगतो. जीभ ओढून घासून खालून कापून ती लांब होईल असे करावे. जीभ लांब झाली तर वृद्धपण, रोग, मरण इत्यादी आपत्ती दूर होतात.

३०. हाताचे अंगठ्याजवळील पहिले बोट (तर्जनी) मधले बोट (मध्यमा), तिसरे करंगळीजवळील बोट (अनामिका) या तीन बोटांनी गळ्यापर्यंत पोचून जिभेच्या मुळापर्यंतची स्वच्छता करावी. जीभ घासावी. वरचेवर घासून कफ काढून टाकून कफदोष नाहीसा करावा.

३१. त्यानंतर लोणी लावून जीभ स्वच्छ करावी. जिभेच्या टोकास लोखंडी चिमट्याने धरून हळू हळू बाहेर ओढून पुन्हा पुन्हा धार काढल्यासारखी ओढावी (दोहयेत्)

३२. प्रत्येक सूर्योदय व सूर्यास्त अशा दोन्ही वेळा केलेल्या रोजच्या प्रयत्नामुळे व सातत्यामुळे जीभ लांब होत जाईल.

३३. दोन्ही हातांच्या तर्जनी व अनामिका या बोटांनी दोन्ही कानांची रन्ध्रे दररोज स्वच्छ करीत जावी. दोन्ही बोटे कानात घालून ती फिरवून फिरवून रन्ध्रे स्वच्छ करावीत. नित्य अभ्यास केल्यास एक प्रकारचा (शुद्ध) नाद ऐकू येऊ लागतो.

३४.,३५. उजव्या हाताच्या ताठ आंगठ्याने दररोज सकाळी उठल्यावर, जेवणानंतर व सूर्यास्ताचेवेळी कपालरन्ध्र म्हणजे तोंडातील टाळूचा खोलगट भाग पाण्याने स्वच्छ करीत जावा. या प्रकारच्या अभ्यासामुळे आतील कफ दोषाचा नाश होतो. (नाड्या शुद्ध होतात व दृष्टी स्वच्छ होते.)

३६. हृदयाची स्वच्छता करण्यासाठी दंड धौति, वमन धौति व वासधौति ह्या तीन धौतीचे साहाय्य घ्यावे.

३७. केळीच्या झाडामधील कोंब, हळदीच्या झाडामधील कोंब किंवा लवचिक वेताचा कोंब घेऊन तो हृदयाच्या मध्ये हळूहळू प्रविष्ट करावा व हळूहळू तो बाहेर काढावा. याला हृद्धौति म्हणतात.

३८. दण्डधौति (वरील प्रमाणे तोंडाने वस्तू गिळून पुन्हा) हळू काढून कफ पित्त व अन्य ओला भाग तोंडातून बाहेर टाकावा या क्रियेमुळे हृदयाच्या रोगाचा खात्रीने नाश होतो.

३९.,४०. बुद्धिमान मनुष्याने जेवणानंतर आकंठ पाणी प्यावयाचे व दृष्टी वर करून ते पाणी पुनः ओकून टाकावयाचे. या वमन धौतीच्या नियमित अभ्यासामुळे कफ पित्ताचे उच्चाटन होते.

४१. चार बोटे रूंद (व पाच हात ७।। फूट लांब) असा मऊ कपडा तोंडाने गिळून तो पुनः हळूहळू बाहेर काढावा. याला वासधौति (वस्त्रधौति) असे म्हणतात.

४२. वासधौतीच्या अभ्यासामुळे प्लीहाविकार, ज्वर, कुष्ठ, कफ, पित्त नष्ट होतात. अभ्यासूचे आरोग्य व बल दिवसेंदिवस पुष्ट होत जाते.

४३. जोपर्यंत गुदाद्वारे मलसफाई होत नाही (मूलशोधन) तोपर्यंत अपान वायूद्वारे त्रास व कष्ट होतातच. यासाठी सर्व प्रकारच्या प्रयत्नांनी शौचशुद्धी चांगल्या तऱ्हेने होईल याकडे लक्ष पुरवावे.

४४. ओल्या हळदीकुंकवाने किंवा मधल्या बोटाच्या साहाय्याने प्रयत्नपूर्वक पाण्याच्या साहाय्याने गुदद्वाराची स्वच्छता करावी. यावरून शौच शुद्धीचे महत्त्व लक्षात घेता येईल.

४५. मूलशोधनाद्वारे कोठ्यातील आतड्यातील कठीणपणा, अजीर्ण नाहीसे करावे. कारण कान्ति, पुष्टी देणारा उद्दीपित जठराग्नीच असतो.

४६. बस्तिविधी पाण्याने व कोरड्या साधनांनी असा दोन प्रकारानी करता येतो. पाणी बस्ति पाण्यात बसून व शुष्क बस्ती जमिनीवर बसून केली जाते.

४७. बेंबीपर्यंत पाण्यात उत्कटासनावर बसून गुदद्वार आकुंचित व प्रसारीत करून जलबस्ति करता येते.

४८. जलबस्तीच्या क्रियेने प्रमेह (मधुमेह) उदावर्त, वातजन्य रोग नाहीसे होतात. शरीर स्वच्छ होऊन शरीर कामदेवाप्रमाणे दिसू लागते.

४९. जमिनीवर पाठीवर पडावे व हळूहळू गुदद्वार अश्विनीमुद्रेच्या पद्धतीने आकुंचन व प्रसारण करीत राहावे. या तऱ्हेने स्थलबस्ती साधता येते.

५०. या प्रकाराच्या अभ्यासाने पोटातील अनेक दोष नाहीसे होतात भूक वाढते व आमवात नाहीसा होतो.

५१. साधारण वितीपेक्षा थोडा लांब असा मजबूत पण सूक्ष्म असा दोरा नाकातून घालावा व घशाजवळच्या छिद्रातून तोंडातून बाहेर काढावा. या क्रियेस नेतिकर्म म्हणतात.

५२. नेति क्रिया केल्यामुळे खेचरी सिद्धी म्हणजे आकाशमगनसिद्धी प्राप्त होते. कफ दोष नाहीसे होतात, दृष्टि सुधारून त्यात दिव्यत्व येते.

५३. लौलिकी विधी म्हणजे पोट दोन्ही बाजूला वेगाने फिरवावे. ताठ पद्मासनामध्ये बसून ही क्रिया करावी. सर्व रोगांचा नाश करून अन्न पचविण्याची शक्ती (जठराग्नी) वाढते.

५४. पद्मासनावर बसून डोळ्यांची उघडझाप थांबवून सूक्ष्म अशा एखाद्या बिंदूवर दृष्टी स्थिर करावी व डोळ्यातून पाणी येईपर्यंत पाहात राहावे. याला ज्ञाते लोक त्राटक म्हणतात.

५५. त्राटकाच्या या अभ्यासाने शाम्भवी मुद्रा लवकर जमू लागते. डोळ्यांचे सर्व रोग नाहीसे होतात. दृष्टीमध्ये दिव्यत्व येते.

५६. कपालभाति तीन प्रकारे म्हणजे नाकाने तोंडात, तोंडातून नाकात वातक्रमाने, व्यत्क्रमाने व शीत्क्रमाने करता येते व त्यामुळे कफदोष नाहीसे होतात.

५७.वातक्रम कपालभाति म्हणजे डाव्या–इडा–नाकपुडीने श्वास आत घेऊन उजव्या नाकपुडीने–पिंगला–श्वास बाहेर सोडावा, पुन्हा उजव्या नाकपुडीने– पिंगला– श्वास आत घेऊन डाव्या नाकपुडीने –इडा– बाहेर सोडावा.

५८. वातक्रमकपालभाती मध्ये पूरक व रेचक वेगाने करू नयेत. सावकाशीने कफदोष नाहीसे होतात.

५९. व्युत्क्रम कपालभाति म्हणजे नाकपुड्यांतून पाणी ओढून घेऊन तोंडाद्वारे बाहेर टाकावयाचे व तोंडातून पाणी घेऊन ते नाकातून बाहेर टाकावयाचे. यामुळे खाकरा, बेडका वगैरे दोष नाहीसे होतात.

६०.,६१. तोंडाने सुर सुर असा आवाज करीत पाणी पिऊन – आत घेऊन– नाकातून बाहेर टाकून द्यावे. या क्रियेस शीत्क्रम कपालभाति म्हणतात. यामुळे शरीराची कांती कामदेवाप्रमाणे होते. म्हतारपणामुळे येणारी दुर्बलता शरीरात येत नाही. देह योग्य तऱ्हेने नियंत्रणात राहून सर्व प्रकारचे कफ दोष नाहीसे होतात.

दुसरा उपदेश

१.,२. घेरण्ड महाराज सांगतात की, पृथ्वीच्या पाठीवर जितके जीव जन्तू आहेत तितकी म्हणजे चौऱ्यांशी लाख आसने श्रीशंकरांनी सांगितली आहेत. परंतु त्यामध्ये चौऱ्यांशी आसने करण्यासारखी आहेत त्यापैकी मनुष्य लोकामध्ये उपयोगी व शुभ अशी बत्तीस आसने आहेत.

१	सिद्धासन	१७	उत्कटासन
२	पद्मासन	१८	संकटासन
३	भद्रासन	१९	मयूरासन
४	मुक्तासन	२०	कुक्कुटासन
५	वज्रासन	२१	कूर्मासन
६	स्वस्तिकासन	२२	उत्तानमण्डूकासन
७	सिंहासन	२३	मण्डूकासन
८	गोमुखासन	२४	वृक्षासन
९	वीरासन	२५	उत्तानकूर्मासन
१०	धनुरासन	२६	गरूडासन
११	मृतासन	२७	वृषभासन
१२	गुप्तासन	२८	शलभासन
१३	मत्स्यासन	२९	मकरासन
१४	मत्स्येंद्रासन	३०	उष्ट्रासन
१५	गोरक्षासन	३१	भुजंगासन
१६	पश्चिमोत्तानासन	३२	योगासन

अशी ३२ आसने मनुष्याला सिद्धी प्राप्त करून देणारी आहेत.

७. इन्द्रिय जय मिळविण्याची इच्छा असलेले योगाभ्यासी एका पायाची टाच शिवणीजवळ (अंडगुळे व गुदद्वार यांच्यामधील जागा) पक्की लावून दुसऱ्या पायाची टाच बरोबर लिंगावर ठेवून हनुवटी छातीच्या दिशेने ठेवून इंद्रियावर नियंत्रण ठेवून डोळ्यांनी एका जागी भुवयाच्या मध्ये

पाहात राहतात. या संपूर्ण क्रियेस सिद्धासन म्हणतात व ह्या सिद्धासानामुळे मोक्षप्राप्ती व इतर अन्य लाभ होतात.

८. दोन्ही पाय पसरून बसावे. डाव्या पायाच्या मांडीवर उजवा पाय ठेवावा (नीट बसवावा) व डावा पाय उजव्या मांडीवर ठेवावा. दोन्ही हातांनी पाठीमागून पायांचे आंगठे घट्ट पकडावे. हनुवटी ह्रदयावर ठेवून दृष्टी नाकाच्या शेंड्यावर स्थिर करावी. ह्या स्थितीस रोगांचा नाश करणारे पद्मासन म्हणतात.

९.,१०. दोन्ही घोटे उलटे करून शिवणीजवळ बसवावे. पायाचे तळवे एकमेकास टेकतील. त्यानंतर दोन्ही हातांनी पाय चवड्याच्या पृष्ठभागावर ठेवून दृष्टी जालंधर बंधामध्ये नाकाच्या टोकावर ठेवून बसावे. याला भद्रासन म्हणतात. व हे आसन सर्व रोग नाहीसे करते.

११. डावा घोटा गुद् द्वाराला लावून धरून उजवा घोटा त्याच्यावर ठेवून डोके सरळ उभे ठेवावे. याला मुक्तासन म्हणतात व हे सिद्धिदायक असते.

१२. मांड्यावर व पाय खाली गुदद्वाराच्या पाठीमागे ठेवून बसावे. खुरमांडी घालून बसावे याला वज्रासन म्हणतात व ते सिद्धिदायक असते.

१३. गुडघ्याच्या खालील पाय मांडीच्या मध्यभागी दुमडून ठेवून टाचा दोन्ही जांघेमध्ये बसवून शरीर सरळ उभे ठेवून हात गुडघ्यावर ठेवून बसावे. याला स्वस्तिकासन म्हणतात.

१४. व १५. दोन्ही घोटे उलटे करून एकमेकांवर ठेवून पिंढऱ्या जमिनीवर पसरून पायांच्या टाचा वर येतील त्यावर मांड्या दुमडून बसावे. हात दोन्ही गुडघ्यावर ठेवून जबडा उघडून जीभ लांब बाहेर काढून दृष्टी नाकाच्या टोकावर स्थिर करून बसावे. याला सिंहासन म्हणतात व ते सर्व रोगांचा नाश करते.

१६.एका पायाची टाच शिवणीला लावून दुसरा पाय त्यावरून गुडघ्यावर गुडघा येईल अशा तऱ्हेने दोन्ही पाय पाठीमागे ठेवावे शरीर साधे सरळ ठेवून बसावे. याला गोमुख आकृती म्हणून गोमुखासन म्हणतात.

१७. एक पाय दुसऱ्या मांडीवर चढवावा व दुसरा पाय पहिल्या पायाच्या मागे सरकवावा, याला वीरासन म्हणतात.

१८. जमिनीवर पालथे पडून पाय पसरावे व दोन्ही हात मागे घेऊन पायांना घोट्याजवळ धरून शरीराला धनुष्याप्रमाणे आकार द्यावा. याला योगी धनुरासन म्हणतात.

१९. जमिनीवर उताणे प्रेताप्रमाणे झोपणे याला शवासन म्हणतात. हे शवासन सर्व प्रकारच्या श्रमांचा परिहार करून मनाला पूर्ण विश्रांती देणारे असते.

(शवासनाचे हे वर्णन अभ्यासूंना मार्गदर्शक म्हणूनच दिले आहे. हे आसन सर्व अभ्यासाच्या सुरवातीस तसेच शेवटीही करणे इष्ट असते.)

२०. खाली बसून दोन्ही पाय गुडघ्याखाली घ्यावेत व दोन्ही टाचा गुदद्वाराच्या दोन्ही बाजूस दाबल्याप्रमाणे गुप्त तऱ्हेने ठेवाव्या. याला गुप्तासन म्हणतात.

२१. नीट पद्मासन घालून बसावे. उताणे पडण्याचा प्रयत्न करून दोन्ही हातांचे कोपरे घडी घालून डोक्याखाली घ्यावे. कमरेपासून पाठीमागून डोक्यापर्यंत भाग उचलेला राहावा. याला मत्स्यासन म्हणतात व हे रोगनाशक आहे.

२२. जमिनीवर दोन्ही पाय सरळ पसरून बसावे. कपाळ दोन्ही पायाचे मध्ये टेकवावे. दोन्ही हातांनी पायाचे अंगठे धरावेत. या स्थितीस योगातील श्रेष्ठ पश्चिमोत्तानासन म्हणतात.

२३..२४. पोट पाठीप्रमाणे उभे ठेवून थांबावे. डावा पाय उजव्या मांडीवर पोटाला लावून ठेवावा. उजवा (दक्षयाम्यं) पाय डाव्या पायाच्या गुडघ्यावरून पलीकडे टेकवावा. डाव्या हाताचे कोपर उजव्या पायाच्या बाजूने उजवा पाय धरावा व उजव्या खांद्यावरून तोंड फिरवून भुवयांमध्ये दृष्टी ठेवून थांबावे. उजव्या हाताने मागून डाव्या मांडीवर हात ठेवावा. योगी लोक याला मत्स्येंद्रासन म्हणतात. (हीच कृती प्रथम उजवा पाय डाव्या मांडी वरून घेऊन केली जातेः

२५,२६. दोन्ही पायांचे गुडघे बाहेर दिशेस ठेवूनदोन्ही पायांचे तळवे एकमेकास चिकटवून ठेवावे. जुळलेले तळवे आत गुदद्वारापर्यंत ओढून दोन्ही हात मांड्याच्या पाठीमागून घोट्यावर ठेवावे. ताठ बसून दृष्टी भुवयांमध्ये स्थिर करून हनुवटी गळ्यामध्ये संकोच करून बसवावी. या स्थितीला गोरक्षासन म्हणतात व ह्याच्या अभ्यासामुळे योग्यांना सिद्धी प्राप्त होतात.

२७. पायाच्या दोन्ही चवड्यावर (अंगठ्यावर) शरीर तोलून टाचेवर बसून गुदद्वार त्यावर ठेवून बसावे. याला उत्कटासन म्हटले जाते. दोन्ही हात सोयीचे ठेवावे. याला उत्कटासन म्हणतात.

२८. डावा पाय गुडघ्यात दुमडून जमिनीवर ठेवावा. उजव्या पायाने डाव्या पायावरून वेष्टन घातल्याप्रमाणे करावे. दोन्ही गुडघे एकमेकांवर येतील व दोन्ही हात त्यावर ठेवले जातील. याला संकटासन म्हणावे.

२९. जमिनीवर हातांचे तळवे उलटे ठेवून दोन्ही कोपरे जुळवून त्यावर बेंबी टेकवावी. त्यानंतर दोन्ही पाय ताठ करून ते वर आकाशात उचलून धरावेत. या स्थितीला मयूरासन म्हटले जाते.

३०. पद्मासनावर बसावे. दोन्ही हात दोन्ही गुडघ्यांच्या बेचक्यातून कोपरापर्यंत सरकवावे व त्या दोन्ही हातावर शरीर तोलावे. या मंचयुक्त स्थितीला कुक्कुटासन म्हणतात.

३१. दोन्ही घोटे अंडगुळांच्या खाली उलट अवस्थेत बसवावे. बैठक दोन्ही पायाच्या मध्ये येईल. नंतर शरीर ताठ सरळ करून दृष्टी नासिकाग्रावर स्थिर ठेवावी. हात समोर ठेवावे. याला कूर्मासन म्हणतात.

३२. कुक्कुटासनामधून हात पुढे घेऊन खांदे धरावेत. व कासवाप्रमाणे पाठीवर उताणे पडावे या स्थीतीस उत्तान कूर्मासन म्हणतात.

३३. पाठीमागे दोन्ही पायांचे अंगठे एकमेकाला चिकटवून ठेवून त्यावर बसावे. दोन्ही गुडघे पुढे ठेवावे व दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवावे. याला मंडूकासन म्हणतात.

३४. मंण्डूकासनामध्ये दोन्ही कोपरांनी डोक्याला धरावे व बेडकाप्रमाणे स्थिती घ्यावी. याला उत्तान मंडूकासन म्हणतात.

३५. उभे राहून डाव्या पायाच्या जांघेत उजवा पाय ठेवावा. (एका पायावर उभे राहावे) त्यानंतर दोन्ही हात डोक्यावर घेऊन झाडाप्रमाणे उभे राहावे. (हीच कृती उजव्या पायावर करावी)

३६. मांडीवर मांडी चढवून जमिनीवर दोन्ही गुडघ्यावर उभे राहावे. एका पायाने दुस–या पायास विळखा घालावा. गुडघ्यांप्रमाणे दोन्ही हातांचा विळखा घालून उभे राहणे यास गरूडासन म्हणतात.

३७. उजव्या पायाच्या घोट्यावर गुदद्वार ठेवून उजव्या बाजूस दुसरा पाय ठेवून तो उजव्या बाजूस जमिनीवर टेकवावा. (हात गुडघ्यात टाकावे) यास वृषभासन म्हणतात.

३८.जमिनीवर तोंड खाली करून पालथे पडून दोन्ही हात बाजूला ठेवून हाताचे तळवे जमिनीवर पालथे पक्के ठेवावे. त्यानंतर दोन्ही पाय जुळवून आकाशात (वर) जास्तीत जास्त उचलून धरावे. याला मुनिवर्य लोक शलभासन म्हणतात.

३९. जमिनीवर पोटावर पडून हृदय (छाती) जमिनीवर ठेवून पाय लांब पसरावे. दोन्ही हातांनी डोक्याला विळखा घालून ठेवावा व स्वस्थ पडून राहावे. याला मकरासन म्हणावे.

४०. जमिनीवर पालथे पडून दोन्ही पाय पसरून पाठीवर घ्यावे. या पायांना दोन्ही हातांनी धरावे व त्यानंतर डोके व तोंड उचलून धरावे. याला उष्ट्रासन म्हणतात.

४१. व ४२. जमिनीवर दोन्ही पायांच्या अंगठ्यापासून बेंबीपर्यंत भाग जमिनीवर ठेवावा हातांचे पंजे जमिनीवर टेकवून डोके वर उचलून नागाच्या फणीप्रमाणे वर उचलून धरावे. या आसनाच्या अभ्यासाने जठराग्नी प्रदीप्त होतो. (भूक वाढते) व सर्व रोगांचा नाश होतो. तसेच भुजगी देवी प्रसन्न होते. या भुजंगासन अभ्यासाचा हा उपयोग आहे.

४३. व ४४. दोन्ही गुडघ्यांवर (पद्मासनाप्रमाणे मांडीवर नव्हे) दोन्ही पाय उताणे ठेवून दोन्ही हात बैठकीच्या जागेवर जमिनीवर उत्ताणे ठेवणे. नंतर पूरक करून दृष्टी नाकाच्या शेंड्यावर स्थिर करावी. याला योगासन म्हणतात व योग्यांना योगसाधना करून घेण्यास याचा फार उपयोग होतो.

तृतीयोपुदेश

१.,२,३. महामुद्रा, नभोमुद्रा, उडीयान, जालन्धर, मूलबंध, महाबंध, महावेध, खेचरी, विपरीतकरणी, योनि, वज्राणी, शक्तिधारिणी, ताडागी, मांडवी, शांभवी, पार्थिवी धारिणी, आम्भसीधारणा, वैश्वनरीधारणा, वायवीधारणा, नभोधारणा, अश्विनी, पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी याप्रमाणे सिद्धी देणारे आहेत.

४.,५. श्री. महादेव गौरीला सांगतात–(पार्वतीला) की, हे देवि मी तुला मुद्रा बंध यांची नावे सांगितली. याची नीट माहिती घेतली तर सर्व प्रकारच्या सिद्धीचा लाभ होतो. तथापि ह्याची माहिती कोणाला तरी सांगून चालणार नाही. कारण ज्यांनी निश्चय केला नाही त्यांना त्या जमणार नाहीत. योगी लोकांना परम प्रेम देणाऱ्या ह्या मुद्रा देवांना दुर्लभ आहेत.

६.७. गुदद्वाराला डाव्या पायाचा घोटा घट्ट चिकटवून ठेवून उजवा पाय समोर पसरून ठेवावा व पायाची बोटे दोन्ही हातांनी धरावी. हनुवटी गळ्याच्या खोबणीमध्ये बसविण्याचा प्रयत्न करून दोन्ही भुवयांच्या मध्ये दृष्टी ठेवावी. ह्या स्थितीला पंडीत लोक महामुद्रा म्हणतात.

८. महामुद्रेच्या विशेष अभ्यासामुळे खोकला, मूळव्याध, जीर्णज्वर ,प्लीहा यांचे सर्व प्रकारचे रोग दूर होतात.

९. ज्या ज्या ठिकाणी निरनिराळ्या कामात योग्याला राहावे लागेल. त्या त्या ठिकाणी जीभ वर करून कुंभक करीत राहिल्यास ह्या स्थितीला नभोमुद्रा म्हणतात व त्यामुळे योग्यांचे सर्व रोग नाश पावतात.

१०. उभे राहून किंवा पद्मासनावर बसून पोट मागे खेचावे. बेंबी वर ओढावी. सर्व भागात सारखाच ताण घ्यावा. बेंबीभोवतालचा भाग आत खेचला जातो. हवा वर ओढावी लागते. ह्याला उड्डीयान बंध म्हणतात. हा बंध हत्तीला सिंह त्याप्रमाणे मृत्यूला नामोहरम करतो.

११. सर्व बंधामध्ये उड्डीयान बंध विशेष चांगला व उपयुक्त आहे. उड्डीयान बंधाच्या नीट अभ्यासाने सहज रीतीने मुक्ती प्राप्त होते.

१२. पद्मासनावर बसून हात गुडघ्यावर ठेवून हनुवटी हृदयावर ठेवून बसावे. जालंधर बंध व महामुद्रा यांच्या अभ्यासामुळे मृत्यू दूर जातो.

१३. जालंधर बंध योगीजनांना सिद्धी प्राप्त करून देण्यासाठी अत्यंत उत्तम आहे. सहा महिनेपर्यंत सतत अभ्यास करणारा सिद्ध होतो यात शंका नाही.

१४.,१५. डाव्या पायाची टाच गुदद्वारावर घट्ट बसवावी. बेंबी पाठीच्या कण्यापर्यंत प्रयत्नपूर्वक आत ओढावी. उजव्या पायाच्या टाचेखाली जननेंद्रिय दाबून बसवावे व पुढे सरकून वर बसावे. या मुद्रेला मूलबंध म्हणतात. याच्या अभ्यासामुळे म्हातारपण येत नाही.

१६,१७. जे पुरूष संसारसागरातून तरून जाण्याची इच्छा ठेवतात त्यांनी दूर एकांतस्थानी जाऊन गुप्तपणे या मुद्रेचा अभ्यास करावा. या बंधाच्या अभ्यासाने प्राणवायूवर लवकर जय मिळविता येतो. आळसावर विजय मिळवून मूकभावाने प्रयत्न करावा हे इष्ट आहे.

१८. महाबंधाहून दुसरा बंध नाही की जो वृद्धपणा व मृत्यू यांचा नाश करील. ह्या बंधाच्या प्रसादाने सर्व इच्छित गोष्टी साधतात.

१९., २०. स्त्रीचे रूप, तारूण्य व सौंदर्य ज्याप्रमाणे पुरूषाशिवाय निष्फळ असते त्याप्रमाणे मूल बंध व महाबंध हे दोन्ही महावेध या क्रियेशिवाय निष्फळ असतात. (महाबंध म्हणजे एक पाय पसरून बसावे. दुसऱ्या पायाची टाच व तळवा पसरलेल्या पायाच्या जांघेत बसवावी व दोन्ही हातांनी पसरलेल्या पायाची बोटे पकडावी व समोर पहात बसावे) ह्या महाबंधामध्ये उड्डियान बंध करावा. कुंभकही करावा, या क्रियेस महावेध म्हणतात व हा योगीजनांना सिद्धि देणारा असतो.

२१, २२. जो योगी दररोज महाबंध, मूलबंध व महावेध यांचा अभ्यास नियमितपणे करतो तो योग जाणणाऱ्यात श्रेष्ठ ठरतो. त्याला मृत्यूचे भय नसते किंवा वृद्धपणही त्याला येत नाही. योगशास्त्रात श्रेष्ठ पुरूष हा प्रयत्न गुप्त ठेवतात व अभ्यास करतात.

२३,२४,२५.जीभेच्या खाली जोडलेला जो मांसल भाग जिभेला लागून असतो, तो अगदी थोडा थोडा कापावा, जीभ हलवणे–फिरवणे हेही करावे. तसेच रोज लोणी लावून जीभ लांब करण्याचा प्रयत्न करावा. लोखंडी चिमटा (योग्य प्रकारचा) घेऊन त्याने जीभ बाहेर ओढावी. याप्रमाणे रोज रोज करीत गेल्यास जिभेची बाहेर येण्याची लांबी वाढते व ही लांबी जिभेचे टोक भुवयांच्या मध्यभागी लागेल येथपर्यंत वाढवीत जावयाचे असते. जिभेचे टोक तेथे पोचू लागले म्हणजे खेचरी मुद्रा साधली जाते. त्यानंतर जिभेचा शेंडा तोंडात टाळूमध्ये असलेल्या छिद्रात शिरकावण्याचा प्रयत्न हळूहळू करावा. व या कपाल कुहरात (टाळूतील छिद्र) जीभ पोचवावी. व दृष्टी भुवयामध्ये स्थिर करावी. या स्थितीलाही खेचरी मुद्रा म्हणतात.

२६. जो साधक खेचरी मुद्रा साधून त्याचा अभ्यास करील त्याला मूर्च्छा, भूक, तहान, आळस यापैकी कशाचाही उपद्रव होत नाही. रोग, म्हातारपण किंवा मृत्यूपासून तो दूर राहून त्याला देवासारखा देह प्राप्त होतो.

२७.खेचरी मुद्रेच्या अभ्यासूला अग्नीपासून भय राहात नाही वायुपासून उपद्रव होत नाही, पाण्याचा त्रास होत नाही तसेच सापही दंश करू शकत नाही.

२८. बेंबीच्या मुळाशी सूर्य (सूर्यनाडी) असतो व तोंडातील टाळूच्या विवरात चंद्र (चंद्र नाडी) असतो. ज्यावेळी सूर्य आपल्या तेजाने चंद्राच्या स्थानी असलेले अमृत खेचून घेतो त्यावेळी माणसाचा मृत्यू ओढवतो.

२९. यासाठी सूर्यस्थान वर व चंद्रस्थान खाली अशी शरीराची स्थिती केली तर त्याला विपरीतकरी मुद्रा म्हणतात व याचे तंत्र गोपनीय असे आहे.

३०. दोन्ही हातांनी वेष्टन घालून डोके जमिनीवर टेकवून पाय वर व डोके खाली अशी स्थिती केली तर त्याला विपरीतकरणी मुद्रा म्हणतात (यालाच आसनाभ्यासात शीर्षासन म्हणतात.)

३१. जो मनुष्य या मुद्रेचा रोज अभ्यास करील त्याला वृद्धपणा या मृत्यूचे भय राहाणार नाही. सर्व लोकांमध्ये सिद्ध पुरूष राहून प्रलय काळातही त्याला भय राहाणार नाही.

३२–३७. सिद्धासनावर बसावे, षण्मुखी मुद्रेची स्थिती (हाताच्या दोन अंगठ्यांनी दोन कानावर दाबावे, दोन तर्जनीद्वारे दोन्ही डोळ्यांवर दाब द्यावा. दोन्ही मधल्या बोटांनी नाकपुड्यावर दाब द्यावा. व अनामिका–करंगळी यांनी दोन्ही ओठांवर दाब द्यावा) अशा या स्थितीत प्राणवायू पूरक करून त्यामध्ये अपान वायू मिळवून शरीरातील सहा चक्रे (स्वाधिष्ठान, मूलाधार, अनाहत, विशुद्ध, ज्ञान,सहस्त्रार) समोर घेऊन त्यावर ध्यान करावे. त्यावेळी हुं व हंस ह्या दोन मंत्रांच्या साहाय्याने गुप्त कुंडलिनी (भुजंगिनी) देवीला जागृत करावे व तिला सहस्त्रार चक्रापर्यंत पोचवून विचार करावा की, मी स्वतः शक्तिमान होत आहे–शिवाशी होणाऱ्या संगमाने मला सर्व प्रकारची सुखे प्राप्त झाली असून परम सुखाचा विचार मला सुचतो. कल्याणकारी अशा शिवशक्तीशी सहवास एकान्तामध्ये मला होत आहे. मी स्वतः आनंदमय होऊन ब्रह्मपदाप्रत पोचत आहे.

या स्थितीस योनिमुद्रा म्हणतात व ही गुप्त ठेवण्यासारखी देवांना दुर्लभ अशी स्थिती आहे. ही मुद्रा एक दिवस जरी केली तरी योग्य तो लाभ होऊन अभ्यासू केवळ समाधी स्थितीत पोचतो.

३८.,३९. योनिमुद्रा करणाऱ्या योग्याला ब्रह्महत्या, बालहत्या, मद्य पिणे, गुरूपत्नी संभोग ह्या पापांचा उपद्रव होत नाही. जी जी पापे महाभयंकर आहेत किंवा तत्सम अन्य पापांचाही नाश योनिमुद्रेच्या अभ्यासाने होऊ शकतो यासाठी जे मुक्तीची इच्छा करतात त्यांनी योनिमुद्रेचा अभ्यास करावा.

४०. दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीवर ठेवून दोन्ही पाय वर उचलून धरावे. दोन्ही हातावर सर्व शरीर तोलावे. या क्रियेस वज्रोणी मुद्रा म्हणतात. शारीरिक ताकद येण्यासाठी व दीर्घायुष्यासाठी वज्रोणी मुद्रा उपयोगी आहे.

४१.,४२,४३. वज्रोणी मुद्रेच्या अभ्यासाचा योग हा श्रेष्ठ आचार असून योगी जनांना मुक्ती देणारा आहे. हा हितकारक योग योगी लोकांना सिद्धी देणारा आहे. या योगाच्या अभ्यासामुळे बिन्दुसिद्धी म्हणजे वीर्यनियंत्रण लौकर प्राप्त होते. महाप्रयत्नपूर्वक बिंदुसिद्धी ज्याला जमली त्याला भूतलावर काय साधणार नाही? जरी या मुद्रेचा अभ्यास सर्वप्रकारची सुखे भोगलेल्या माणसाने केला तर त्यालाही सिद्धी प्राप्त होतील.

४४.,४५. मूलाधार चक्रामध्ये आत्मशक्तीरूप कुंडलिनी सर्पाकार साडेतीन हात लांब अशी झोपलेल्या अवस्थेत असते. जेथपर्यंत ती झोपलेल्या अवस्थेत असते तेथपर्यंत ती पशुवत

प्राणीच असते. अज्ञानरूप बंधन तेथपर्यंत कायम राहते की जेथपर्यंत कुंडलिनी झोपलेली राहते. कोटीप्रकारचे योग करूनही ज्ञान प्राप्त होत नाही. या प्रयोगास शक्तिचालन मुद्रा विधी म्हणतात.

४६. ज्याप्रमाणे बंद कपाटाचे कुलुप किल्लीने उघडले जाते त्याप्रमाणे ह्या योगामुळे कुंडलिनीची जागृती होऊन ब्रह्मज्ञानाचे भांडार खुले होते.

४७. शक्तिचालन मुद्राविधीचा प्रयोग कमरेभोवती गुंडाळलेल्या एका वस्त्रासह करणे इष्ट आहे.बाहेर नग्न अवस्थेत करणे योग्य नसते म्हणून गुप्त जागी राहून हा प्रयोग करावा.

४८.या अभ्यासासाठी मृदुल (मऊ) पांढरा, तलम असे एक वीत लांब रूंद कापड चार बोटाची पट्टी कंबरेच्यावर नाभिप्रदेशावर गुंडाळावी. याप्रमाणे कमरेच्या वस्त्राची योजना करावी.

४९.,५०. सर्वांगाला भस्म लावावे व सिद्धासनात बसावे. नाकाने प्राण वायूने पूरक करून तो बलपूर्वक अपान वायूत पोचवावा. जोपर्यंत दोन्ही वायू सुषुम्नानाडीमध्ये प्रवेश करीत नाहीत. (कटीपर्यंत) अश्विनी मुद्रा करून गुदाप्रदेश खेचून धरावा.

५१. अशाप्रकारच्या प्रयत्नाने वायूच्या नियंत्रणाने कुंडलिनी–भुजंगिनी कुंभिका रोकलेल्या श्वासामुळे वर दिशेला प्रवृत्त होऊन सहस्त्रार कमला पर्यंत पोचते.

५२. शक्ती चालन अभ्यासाशिवाय योनिमुद्रा सिद्ध होऊ शकत नाही त्यासाठी प्रथम शक्ती चालनाच्या नियमित अभ्यासानंतर योनिमुद्रेचा अभ्यास करावा.

५३. घेरण्डऋषी म्हणतात, हे चण्डकपाले हा शक्तिचालन प्रयोग मी सांगितला, तो गुप्त पद्धतीने रोजरोज प्रयत्नपूर्वक अभ्यासात ठेवावा.

५४. अशी ही परमगोपनीय मुद्रा वृद्धपणा व मृत्यूचा नाश करणारी आहे. म्हणून सिद्धीची इच्छा असणाऱ्या योगीजनांनी त्याचा नित्य अभ्यास करावा.

५५. जो योगी नेहमी योनिमुद्रेचा अभ्यास करतो त्याला सिद्धी प्राप्त करणे म्हणजे हातातील सोपी गोष्ट होते. त्याची ग्रहणशक्ती, काम पुरे करण्याची तत्परता वाढीला लागून रोगांचाही नाश होतो.

५६. पाठीवर उताणे पडून पोटाला तलावाप्रमाणे समजून पाणी हालवावे. कुंभक करावा. या मुद्रेला तडागी मुद्रा म्हणतात. म्हातारपण व मृत्यूचा नाश करणारी अशी ही मुद्रा आहे.

५७. तोंड पोकळ करून जीभेचे टोक टाळूजवळच्या छिद्राजवळ फिरवीत राहावे. यामुळे मस्तकातील सहस्त्रार कमळातून अमृतरस हळूहळू झिरपू लागेल. या क्रियेस मांडूकी मुद्रा म्हणतात.

५८. जो नित्य अभ्यासात मांडुकी मुद्रा ठेवतो त्याच्या शरीरावर सुरकुत्या वा पांढरेपणा येत नाही व त्यामुळे चिरतारूण्याचा लाभ होऊन त्याचे केस पांढरे होत नाहीत.

५९. बैठ्या आसनावर बसून दोन्ही भुवयांचे मध्यभागी दोन्ही डोळ्यांची नजर स्थिर करून आपल्या अंतःकरणातील परमात्मा ध्यानी आणावा. या क्रियेस शांभवी मुद्रा म्हणतात व याचे तंत्र सर्व तंत्रात अतिशय गुप्त स्वरूपाचे आहे.

६०. चार वेद, सहा शास्त्रे, अठरा पुराणे ही सर्व सामान्य स्त्रीप्रमाणे कोणालाही परिचयात येतात. कोणापासून गुप्त राहात नाहीत परंतु शांभवी मुद्रा मात्र कुलीन घरंदाज स्त्रीप्रमाणे विशेषतः अन्य माणसांच्या दृष्टीस पडत नाही.

६१. जो मनुष्य शांभवी मुद्रा जाणतो तो प्रत्यक्ष आदिनाथ, स्वतः सूर्यनारायणासमान इतकेच नव्हे, तर तो सृष्टी निर्माणकर्ता ब्रह्मदेव असतो.

६२. पुन्हा पुन्हा अगदी खरे खरे म्हणून हे सांगितले आहे की जो शांभवीमुद्रा जाणतो तो महेश्वर किंवा ब्रह्मदेवच समजावा. तो दुसरा कोणी नसतो.

६३. घेरण्ड महाराज म्हणतात, शांभवी मुद्रेच्या माहितीनंतर आता पाच धारणांची माहिती सांगतो ती ऐका. या धारणांचे ज्ञान व त्यांचा अभ्यास झाल्यास या पृथ्वीतलावर हवी ती गोष्ट प्राप्त करता येईल.

६४. या पंचधारणा मुद्रा म्हणजे पार्थिवी, आंभसी, वायवी, आग्नेयी, आकाशी ह्या होत. यांच्या अभ्यासाने मनुष्य देहासह स्वर्गात जाणे येणे करतो. अभ्यासकाला मनोगती व आकाशगमनाची शक्ती प्राप्त होते.

६५. या पृथ्वीचे (भूतलाचे) तत्त्वा प्रमाणे पिवळे आहे, बीज लकार स्वरूप चौकोनी (वेदास्त्र– चतुरस्त्र) आहे, निर्माणकर्ता कमलांसनस्थ ब्रह्मदेव आहे ही भावना हृदयात धारण करून प्राणवायु पूरकाद्वारे, सेवन करून पाच घटका – दोन तास– कुंभक करून बसावे. या क्रियेस पार्थिवी धारणा म्हणतात. याच्या अभ्यासाने पृथ्वीतत्त्वावर विजय प्राप्त होतो यासाठी ही अधोधारणा (पार्थिवी धारणा) करावी. यामुळे धारणा कर्त्याला विघ्नाची बाधा होत नाही.

६६. जो मनुष्य नेहमी रोज पार्थिवीधारणा मुद्रा करतो तो मृत्युंजय होतो. व पृथ्वीतलावर सिद्ध पुरूष म्हणून वावरतो.

६७. जलतत्त्वाचा (पाण्याचे तत्त्व) वर्ण शंख, चंद्राप्रमाणे स्वच्छ निर्मल – कुन्द फुलाप्रमाणे उज्ज्वल व अमृतमय आहे. याचे बीज व कार असून तेथे नेहमी श्रीविष्णूची वसती असते. योगन्यासाच्या साहाय्याने वरील गोष्टीचे ध्यान करावे व प्राणवायूचे सेवन करून कुंभकाद्वारे पाच घडी (दोन तास) चित्त स्थिर करून बसावे. या क्रियेस आंभसी धारणामुद्रा म्हणतात. याच्या अभ्यासाने असह्य असा त्रास सहन करता येतो व अनेक पापांचा नाश होतो.

६८. जो मनुष्य ही आम्भसी मुद्रा जाणतो तो योगज्ञानी असतो. त्याला पाण्यापासून येणारे भयानक मरण येत नाही. पाण्यापासून मरणाचे भय राहात नाही.

६९. ही मुद्रा श्रेष्ठ प्रकारची असून यत्नपूर्वक ती गुप्त ठेवली पाहिजे. काळजीपूर्वक अभ्यास करून योग्य माणसालाच उपदेशिली पाहिजे. जर ती अयोग्य रीतीने प्रकट केली तर सिद्धीची हानी होते. ही मी तत्त्वशुद्ध रीतीने खरी गोष्ट सांगत आहे.

७०. अग्नितत्त्वाचे स्थान बेंबीपाशी आहे. बीज इंद्रगोपा प्रमाणे पावसाळ्यात पुंजक्या पुंजक्याने दिसणारे किड्याप्रमाणे लाल आहे. आकार त्रिकोणाकृती आहे व या तत्त्वाची देवता रूद्र (श्रीशंकर) आहे. हे तत्त्व तेजःपुंज असून सिद्धिदायक आहे. या तत्त्वाच्या रूपाचे ध्यान करून चित्त एकाग्र करून प्राणवायू कुंभकावस्थेत पाच घडी (दोन तास) धारण करून बसावे. ती जीवनातील भय नष्ट करून मृत्यूला दूर ठेवणारी धारणा म्हणजे वैश्वानरी धारणा – अग्नेयी मुद्रा होय.

७१. जो अग्नेयी मुद्रेचा अभ्यासू धगधगत्या अग्नीमध्ये पडला तरी आग्नेयीमुद्रेच्या प्रसादाने तो जिवंत राहील. मृत्यू त्याच्या वाट्याला येणार नाही.

७२. वायुतत्त्वाचा रंग अंजनासारखा म्हणजे धुराप्रमाणे आहे. त्याचे बीज यकार आहे व वायुतत्त्व सत्त्वगुण संपन्न असून ईश्वर त्याची देवता आहे. योगाच्या अभ्यासकाने या तत्त्वाचे चिंतन करून प्राणवायू पूरकाद्वारे खेचून घेऊन तो देहामध्ये पाच घडी (दोन तास) रोकून ठेवावा. या क्रियेचे नाव वायवीमुद्रा आहे. या मुद्रेचा अभ्यास करणाऱ्या योग्यास आकाशगमन करता येते.

७३. ही मुद्रा अत्यंत श्रेष्ठ आहे व त्याच्या अभ्यासाने वृद्धपण व मृत्यू येत नाहीत, वायूचे भय नष्ट होऊन आकाशात जाण्याची शक्ती त्यामुळे प्राप्त होते.

७४. घेरण्ड महाराज म्हणतात की, मूर्ख वा श्रद्धाहीन माणसाला ही मुद्रा शिकवू नये. शिकविल्यास त्याला सिद्धी मिळत नाही. हे चंडकपाले, ही गोष्ट मी तुला खरी तीच सांगत आहे.

७५. आकाशतत्त्वाचा रंग समुद्राच्या शुद्ध पाण्याप्रमाणे असून सदाशिव ही त्याची देवता आहे. ह कार हे त्याचे बीज आहे. योगाभ्यासातून प्रवृत्त होऊन आकाशतत्त्वाचे योग्य असे चिंतन करावे व नंतर प्राणवायू कुंभकाद्वारे पाच घडी (२ तास) चित्तामध्ये राहू द्यावा. या क्रियेस आकाशी धारणा मुद्रा म्हणतात. यामुळे मोक्षाचे द्वार खुले करणारी नभोधारणा सिद्ध होते.

७६. आकाशी धारणा मुद्रा जो जाणतो तो खरा योगी पुरूष असतो. मृत्यूचा घाला त्याचेवर येत नाही व प्रलयाकाळीही तो स्थिर स्थितीत राहतो.

७७. बैठ्या आसनावर बसून गुदद्वार आकुंचन करावे व फुलवावे ही क्रिया पुनः पुनः करावी . या क्रियेस अश्विनी मुद्रा म्हणतात. ह्या क्रियेमुळे शरीरात शक्तीचा संचार होतो.

७८. ही अश्विनी मुद्रा श्रेष्ठ प्रकारची असून गुदद्वाराचे सर्व प्रकारचे रोग नष्ट करणारी आहे. बल देऊन शरीरास पुष्टी देणारी तसेच अकाली मृत्यू टाळणारी आहे.

७९. दोन्ही पाय गळ्याचे मागे म्हणजे मानेवर टाकून घट्ट आवळून धरावे. या मुद्रेच्या अभ्यासाने शक्ती वाढीला लागते.

८०. पाशिनी ही एक महत्त्वाची मुद्रा असून शरीराला बल व पुष्टी देते. सिद्धीची इच्छा ठेवणा–या साधकानी प्रयत्नपूर्वक साध्य करून घ्यावी.

८१. व ८२. कावळ्याच्या चोचीप्रमाणे तोंड करून प्राणवायू हळू हळू ओढावा –प्यावा–या क्रियेस काकीमुद्रा म्हणतात. यामुळे सर्व रोग नष्ट होतात.

ही मुद्रा एक विशेष असून ती करण्याचे तंत्र गोपनीय आहे. या मुद्रेच्या प्रसादाने कावळ्याप्रमाणे अभ्यास निरोगी बनतो (कावळा कधी आजारी पडत नाही व त्याचे आयुष्य दीर्घ असते अशी माहिती जाणकार देतात)

८३.,८४. गळ्यापर्यंत पाण्यात उभे राहून नाकाने पाणी ओढावे. व तोंडातून ते सोडावे. पुनः तोंडाने पाणी ओढून नाकातून बाहेर टाकावे. ह्या क्रियेस मातंगिनी मुद्रा म्हणतात. ही एक विशेष मुद्रा असून वृद्धपणा व मृत्यू यांना दूर ठेवते.

८५. साधक जर मनुष्यवस्ती नसलेल्या ठिकाणी राहून एकाग्रचित्त करून मातंगिनी मुद्रेचा अभ्यास करील तर तो हत्तीप्रमाणे बलवान होईल.

८६. या मुद्रेचा अभ्यास करणारा योगी जेथे जेथे असेल तेथे त्याला अत्यंत सुखाचा लाभ होतो. यासाठी सर्व प्रकारचे प्रयत्न करून विशेष मुद्रांचा अभ्यास करीत राहावा.

८७. तोंड जास्त प्रमाणात उघडून प्राणवायू गळ्यातून घशातून प्यावा व तोंड एकदम मिटावे. असे पुनः पुन्हा करावे. या क्रियेस भुजंगिनी मुद्रा म्हणतात. ही वृद्धपणा व मृत्यू यांना अभ्यासू पासून दूर ठेवते.

८८. जेथे भुजंगिनी मुद्रेचा अभ्यास होतो त्या साधकाचे पोटातील अजीर्णादी सर्व रोग लवकर नाहीसे होतात.

८९. घेरण्डऋषी म्हणतात, हे चंडकपाली, मी अशा ह्या अनेक मुद्रा सांगितल्या. ह्या सर्व, सर्व सिद्धी प्राप्त करणाऱ्या मंडळींना प्रिय असून वृद्धपण व मरण यांचा त्यामुळे नाश होतो.

९०. ह्या मुद्रा मूर्ख व श्रद्धाहीन अशापैकी कोणालाही सांगू नयेत. देवांनाही दुर्लभ अशा ह्या मुद्रा प्रयत्नपूर्वक जपून केल्या पाहिजेत.

९१. ह्या मुद्रांमुळे सर्व प्रकारचे भोग भोगता येतात. मुक्ती मिळते यासाठी शांत चित्ताच्या, गुरूभक्ती करणाऱ्या, चांगल्या कुळामधील मंडळींना. ह्या मुद्रा सांगाव्या.

९२. ह्या विविध मुद्रांच्या अभ्यासाने सर्व रोगाचा परिहार होतो. नेहमी अभ्यास करणा–या मनुष्याची भूक वाढते व पचनक्रियाही चांगली होते.

९३. जो मनुष्य नेहमी मुद्रांचा अभ्यास करील त्याला मृत्यू नाही व वृद्धपण नाही. तो नेहमी तरूण राहतो. त्याला अग्नी वा पाण्याचेही भय नसते, मग वाऱ्यापासून भय येणार कोठून?

९४. ह्या मुद्रांच्या अभ्यासामुळे खेकला, दमा, प्लीहारोग, कोड, कफरोग (वीस प्रकारचे) रोग नष्ट होतात यात शंका बाळगू नये.

९५. हे चंडकपाली, फार काय सांगावे? सार असे की, ह्या जगतीतलावर सिद्धी प्राप्त करून देणारे साधन ह्या मुद्रांच्या अभ्यासासारखे दुसरे कोणतेच नाही.!

चतुर्थोपदेश

१. घेरण्ड ऋषी म्हणतात, आता मी तुम्हाला प्रत्याहार ह्या उत्तम योगाची माहिती सांगतो. ह्या प्रत्याहाराच्या ज्ञानाने काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर या शत्रूंचा नाश होतो.

२. ज्या ज्या विषयात चंचलपणामुळे मन भटकत राहते तेथून ते खेचून परत आणून आपल्याच ताब्यात राहील असे केले पाहिजे. मनाच्या चंचलपणामुळे पुष्कळांना मनाच्या अस्तित्वाची जाणीवही नसते. ती जाणीव करून घेताच कळू लागते, की आपलेच मन कसेही कुठेतरी भटकत असते. योगाभ्यासातील ही जाणीव फार महत्त्वाचा टप्पा आहे. प्रत्याहार क्रियेमध्ये मनाच्या ह्या चंचलत्वाचा शोध घेऊन लहान लहान गोष्टी करून मनाच्या वाईट सवयी घालवून ते एकाग्र करता येण्याची संवय लावावी अशी अपेक्षा आहे.

३. व्यवहारात अनुभवास येणारा असा प्रकार म्हणजे कोणी आदराने वागवितात तर कोणी तिरस्कार करतात. कधी चांगल्या गोष्टी ऐकावयास मिळतात तर कधी दुःख देणाऱ्या गोष्टी ऐकाव्या लागतात. या अशा विरूद्ध गोष्टीचा कसलाही वाईट परिणाम मनावर न होऊ देता ते आपल्या कह्यात ठेवण्याचा अभ्यास करावा. या क्रियेस प्रत्याहार म्हणतात.

४. व्यवहारात सुवास येतो किंवा घाण वास येतो व त्यासंबंधी मन सुखी वा दुःखी होते. प्रत्याहाराचे अभ्यासाने मन आपल्या ताब्यात ठेवून असा परिणाम टाळावा.

५. व्यवहारात खात पिताना गोड, आंबट, (खारट, तुरट, तिखट) कडू अशा (सहा) प्रकारच्या रूची समोर येतात व मनाला हे हवे, ते नको असे वाटते. त्यासाठी प्रत्याहाराचे अभ्यासाने मन स्वतःच्या कब्जात ठेवण्याचा अभ्यास करावा.

पञ्चमोपदेश

१. घेरण्डमहाराज म्हणतात, आता मी प्राणायामाचा विधी सांगतो, या प्राणायामाच्या अभ्यासाने व साधनाने मनुष्य देवासमान बनतो.

२. प्राणायामाचा अभ्यास करण्यासाठी प्रथम स्थान, वेळ, मिताहार तसेच विशेष म्हणजे नाडीशुद्धी झाली म्हणजेच प्राणायामाच्या अभ्यासास लागावे.

३. आपल्या राहाण्याच्या ठिकाणापासून दूर कोठल्या तरी देशात, किंवा अरण्यात, किंवा राजाच्या राजधानीच्या ठिकाणी, लोकांच्या घोळक्यात योगाभ्यास सुरू करू नये. केल्यास तो सिद्धीस जात नाही. हे लक्षात ठेवावे.

४. दूरदेशामध्ये विश्वासाचे कोणी नसते. अरण्यात सुरक्षितता नसते व लोकांच्या समुदायात निष्कारण प्रसिद्धी होते म्हणून ही तिन्ही ठिकाणे योगाभ्यासासाठी उपयुक्त नसल्यामुळे टाळावीत.

५. चांगल्या देशात, धर्मपरायण राज्यात सुबत्ता नांदणाऱ्या निरूपद्रवी अशा ठिकाणी एक झोपडी (कुटी) कुंपण वगैरे घालून तयार करावी. पूर्वदिशेला विहीर किंवा कुवा, तलाव असावा. फार उंच नाही किंवा फार खोल नाही, किडा-मुंग्यांचा उपद्रव नाही, गाईच्या शेणाने नीट सारविलेल्या भिंती असलेल्या कुटीची निर्मिती करावी. व अशा अप्रकट ठिकाणी प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

६.,७. चांगल्या देशात, धर्मपरायण राज्यात सुबत्ता नांदणाऱ्या निरूपद्रवी अशा ठिकाणी एक झोपडी (कुटी) कुंपण वगैरे घालून तयार करावी. पूर्वदिशेला विहीर किंवा कुवा, तलाव असावा. फार उंच नाही किंवा फार खोल नाही. किडा-मुंग्यांचा उपद्रव नाही, गाईच्या शेणाने नीट सारविलेल्या भिंती असलेल्या कुटीची निर्मिती करावी. व अशा अप्रकट ठिकाणी प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

८. हेमन्त (मार्गशीर्ष-पौष), शिशिरऋतूत (माघ-फाल्गुन), ग्रीष्मऋतूत (ज्येष्ठ-आषाढ) या वर्षातील ऋतूमध्ये प्राणायामाच्या अभ्यासाला प्रारंभ करू नये. केल्यास त्यामुळे रोग उत्पन्न होण्याचा संभव असतो.

९. वसंत (चैत्र-वैशाख) ऋतूत, तसेच शरदऋतूत (आश्विन-कार्तिक) योग प्राणायामास प्रारंभ करावा. त्यामुळे योगी खात्रीने रोगमुक्त होऊन त्याला सिद्धी मिळते.

१०.,११. चैत्र ते फाल्गुन दोन दोन महिन्यांचे सहा ऋतू आहेत. व माघ फाल्गुनापासून पाहिले तर प्रत्यक्ष प्रभाव जाणवणारे चार चार महिने ऋतू चालतो. चैत्र-वैशाख-वसंत ऋतू, ज्येष्ठ-आषाढ-ग्रीष्म, श्रावण-भाद्रपद-वर्षा ऋतू, आश्विन -कार्तिक- शरद ऋतू असतो.

१२. ,१३,१४. प्रत्यक्ष व्यवहारात जो अनुभव येतो तो लक्षात घेतला तर मात्र ते वैशाख वसंत अनुभवता येतो. चैत्रापासून आषाढापर्यंत ग्रीष्म ऋतूचा अनुभव, तर आषाढापासून आश्विनापर्यंत चार महिने वर्षा ऋतू, भाद्रपदापासून मार्गशीर्षापर्यंत शरद ऋतूचा अनुभव येतो, कार्तिकापासून माघापर्यंत हेमंतऋतू तर मार्गशीर्षापासून चार महिने शिशिरऋतूचा अनुभव येतो.

१५. वसंत (माघ ते वैशाख) वा शरद (भाद्रपद ते मार्गशीर्ष) या दोन ऋतूत योगाचा अभ्यास सुरू करावा. (ज्येष्ठ, आषाढ, श्रावण व पौष या महिन्यात करू नये). त्यामुळे योग त्रास न पडता सिद्धीस जातो असे सांगतात.

१६. जो मनुष्य मिताहार (आहारावर नियंत्रण ठेवणे) न करता योगाचा अभ्यास सुरू करील, त्याला निरनिराळे रोगही होतील व योगामध्ये सिद्धी मिळणार नाही.

१७. ज्याला योगाचा अभ्यास करावयाचा आहे त्याने तांदूळ, जवाची पोळी, गहू, उडीद,मूग वा हरभरा डाळ, शुभ्र व कोंड्याशिवाय गोष्टीचे भोजन घ्यावे.

१८. पडवळ, फणस यासारखी कंकोळ, द्राढिका, काकडी, केळ, उंबर, बेल याही वस्तू योग्याने सेवन कराव्यात.

१९. कच्चे केळ, लहान केळ, केळीचा बुंधा, केळ्याचे मुळाचा देठ , वांगी, मुळा, मुरूडशेंग हे योग्याने खावे.

२०. कोवळी पालेभाजी, त्या त्या ऋतुंमध्ये येणारी भाजी, पडवळाची पाने. चाकवत, पुनर्नवा या पाच भाज्या योग्यांच्या सेवनास उत्तम असतात.

२१. शुद्ध, गोड रूचीचे, स्नेहपूर्ण भोजन योग्याने अर्ध्याभुके इतकेच घ्यावे. असे रसपूर्ण भोजन प्रेमाने घेणे याला मिताहार म्हणतात.

२२. जेवताना पोटाचा अर्धा भाग अन्नाने पूर्ण करावा. पाण्याने तिसरा भाग पूर्ण करावा. पोटाच्या चवथ्या भागात वायुधारणेसाठी जागा ठेवावी.

२३. कडू, आंबट, तिखट, भाजलेले तसेच दही व ताक, तिखट भाजी, मध, ताडफळे, फणस हे योग्यांना वर्ज असावे.

२४. कुळीथ, मसूर, पांढरा कोहळा, पालेभाजीचे देठ, भोपळा, बोरे, कवठ, आंबेहळद, काटेरी बेलाचे पान हे वर्ज्य समजावे.

२५. मोहरी, महाळुंग, तोंडले, लकुच, लसूण, विष, कांदा, हिंग, खिरणी, सावरी, कोबी ह्या खाद्यवस्तू व वाटचाल, अग्नी, सान्निध्य, तसेच स्त्रीगमन ह्या गोष्टी योगाच्या प्रारंभी टाळाव्या.

२६. लोणी, तूप, दूध, गूळ, साखर, ऊसाचा रस, पाच प्रकारची केळी, नारळ, डाळिंब, द्राक्षे, मनुका (नवनी), आवळा यांचे रस वर्ज्य करावे.

२७. वेलदोडे, जायफळ, लवंग, बलवर्धक औषधे (पौरूष) जांभळे, पेरू, हिरडे, खजूर यांचे सेवन योग्याने करावे.

२८. लवकर शिजणाऱ्या स्नेहपूर्ण आवडत्या वस्तू, धातूंचे पोषण करणारी द्रव्ये मनःपूर्वक समाधानाने योग्याने जेवणामध्ये सेवन करावीत.

२९. अत्यंत कठीण, पापकारी, सडके, कुजके, अत्यंत उष्ण किंवा अत्यंत थंड, उग्र वासाची अशी खाद्य पेये योग्याने वर्ज्य करावीत.

३०. फार सकाळचे स्नान, उपवास असे निष्कारण शरीर उपद्रवाचे उपक्रम, एकावेळी भोजन किंवा अजिबात उपोषण किंवा दर प्रहरास खाणे असे उपक्रम योग्याने योजू नयेत.

३१. वर वर्णन केलेल्या पद्धतीने प्राणायामाच्या अभ्यासास सुरूवात करावी. नेहमी प्राणायामाच्या अभ्यासाच्या प्रारंभी दूध–तूप घेत जावे. नेहमी साठी दुपारी व सायंकाळी दोन वेळ भोजन करीत जावे.

३२. प्राणायामाच्या अभ्यासासाठी दर्भासन, त्यावर हरणाचे कातडे, त्यावर लोकरीचे वस्त्र घालून त्यावर पद्मासन, स्वस्तिकासन या सारख्या आसनांवर पूर्वेस किंवा उत्तरेस तोंड करून बसावे. त्यानंतर नाडी शुद्धी प्राप्त करून घेऊन प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

योगशास्त्राप्रमाणे इडा, पिंगला,सुषुम्ना, सरस्वती, वारूणी, पुष्णा, हस्तिजिव्हा, यशस्विनी, विश्वोदरी, कुहू, शंखिनी, पयस्विनी, अलंबुषा, गांधारी अशा चौदा नाड्या बेंबीखाली असलेल्या नाडीकंदातून निघणाऱ्या प्रमुख असून त्या वेगवेगळ्या अवयवांकडे जाऊन ते ते अवयव कार्यक्षम ठेवण्याचे कार्य करीत असतात. तथापि प्राणायामाच्या अभ्यासात नाडी शुद्धीचा विचार महत्त्वाचा आहे. वरील चौदा नाड्यांपैकी इडा, पिंगला, सुषुम्ना या तीन महत्त्वाच्या असून त्यांच्याच साहाय्याने अन्य नाड्यांची शुद्धी होते.

३३. हे दयानिधे, (घेरण्ड महाराज) ही नाडीशुद्धी कोणत्या प्रकारे व कशी करावी हे आता ऐकावयाचे आहे. ते सांगावे.

३४. ज्या नाड्याचे मध्ये घाण साठली असेल त्यातून वायू कधीच जाणार नाही. तेव्हा प्राणायाम कसा करावयाचा याचे नुसते तत्त्व निवेदन करून काय उपयोग? तेव्हा प्रथमतः नाडीशुद्धी करून नंतर प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

३५. नाडीशुद्धी दोन प्रकारे होऊ शकते. एक म्हणजे समनु व दुसरी पद्धत म्हणजे निर्मनु ! समनु म्हणजे बीजमंत्राचे उच्चारण करण्यामुळे व निर्मनु म्हणजे धौतिकर्माच्या साहाय्याने (हे चंडकपाली ते तू ऐक)

३६. हे चंडकपाली, सहा कर्मांतर्गत असे धौतिकार्य –षट् कर्म– आहे व ती पद्धत अनुसरावी पण समनु पद्धत म्हणजे काय व त्यामुळे नाडीशुद्धी कशी होते ते ऐक.

३७. आपल्या आसनावर बसून योगी पद्मासन करतो व गुरूंचे स्मरण करून आवाहनपूर्वक गुरूने सांगितल्या प्रमाणे वागावे. शुद्ध रीतीने प्राणायाम करण्यासाठी नाडीशुद्धी करावी.

३८.,३९. धुराच्या रंगाच्या तेजःपुंज यं या वायुबीजाचे ध्यान करावे व डाव्या –चंद्र नाकपुडीने सोळा मोजेपर्यंत पूरक करावा. चौसष्ट मोजेपर्यंत रेचक करावा. पूरक कुंभक रेचक यांचे प्रमाणे १:४:२ असे पडावे.

४०.,४१. बेंबीच्या मुळाशी असलेल्या अग्नितत्त्वाचे ध्यान करावे व त्याला आवाहन करून ते धरती तत्त्वाशी संलग्न करावे. नंतर अग्निबीज त्याचे सोळा म्हणेपर्यंत ध्यान करीत उजव्या – सूर्यनाडी– नाकपुडींने पूरक करावा. चौसष्ट म्हणेपर्यंत कुंभक करावा व बत्तीस म्हणेपर्यंत डाव्या (शशीनाडी) नाकपुडीने रेचक करावा. म्हणजे हेही प्रमाण १:४:२ असे पडते.

४२,४३. यानंतर नाकाच्या शेंड्याचे भागात किरणासह असलेल्या चंद्राचे ध्यान करून चांदण्याच्या प्रकाश भावनेत ठं बीजाचे सोळा म्हणेपर्यंत ध्यान करावे व डाव्या –इडा– नाकपुडीने पूरक करावा. त्यानंतर वं बीजाचे ध्यान करून चौसष्ट म्हणेपर्यंत कुंभक करावा. यावेळी नाकाच्या शेंड्याजवळून चंद्रबिंबातून अमृत झरत आले असे मानून त्यामुळे नाडीशुद्धी होत आहे असे ध्यानात घ्यावे. असे ध्यान करीत लं बीज बत्तीस म्हणेपर्यंत उजव्या नाकपुडीने रेचक करावा.

४४. याप्रमाणे अभ्यासपूर्वक नाडीशुद्धी करावी व नाडी यांचे शोधन करून आसनावर दृढपणे बसून प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

४५. आठ प्रकारचे कुंभक प्राणायाम जे सांगितले आहेत ते म्हणजे सूर्यभेदन, उज्ज्ञायी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्च्छा, सहित व केवली असे आहेत.

४६. कुंभक प्राणायामात सहित कुंभक हे प्राणायाम दोन प्रकारचे आहेत. एक सगर्भ म्हणजे कुंभकात बीजमंत्र म्हणून करावयाचा प्राणायाम व दुसरा निगर्भ म्हणजे बीजमंत्र न म्हणता करावयाचा प्राणायाम.

४७. आता मी प्रथम सगर्भ प्राणायामाबद्दल माहिती सांगतो. कोणत्याही बैठकीच्या सुखासनामध्ये पूर्व दिशेस किंवा उत्तर दिशेस तोंड करून बसावे आणि सृष्टी निर्मात्या ब्रह्मदेवाचे ध्यान रजोगुणासह लाल व अ वर्णयुक्त असलेले असे करावे. निरनिराळ्या देवतांची वेगवेगळी ध्याने वर्णिली आहेत. त्याचा या ठिकाणी संदर्भ घेतलेला आहे.

४८.,४९,५०. डाव्या नाकपुडीने– इडा–सोळा मात्रा म्हणेपर्यंत योग्याने –सुधीः –पूरक करावा. नंतर उड्डीयान बंध करून कुंभक करावा. यास्थितीत सत्त्वगुणमय विष्णुभगवान यांचे ध्यान करावे हे ध्यान उकाररूप कृष्णवर्णाचे असते. हे ध्यान करताना चौसष्ट अंक म्हणेपर्यंत कुंभक चालू ठेवावा. त्यानंतर तमोगुणमय श्री शंकराचे ध्यान मकाररूप शुभ्रवर्णमय असे करावे व शेवटी बत्तीस अंकापर्यंत पद्धतशीर रीतीने रेचक करावा. हा रेचक उजव्या नाकपुडीने करावा.

५१. त्यानंतर पुनः उजव्या नाकपुडीने– पिंगला– पूरक करून (१६ अंकापर्यंत) नंतर कुंभक (६४ म्हणेपर्यंत) ठेवावा. नंतर ३२ म्हणेपर्यंत डाव्या नाकपुडीने – इडा–रेचक करावा. ज्याप्रमाणे प्रथमपासून बीज मंत्र सांगितले आहेत त्याचा पाठ लक्षात ठेवून पुनरूच्चार करावा.

५२. प्राणायाम करताना अडचण वाटू नये यासाठी उजव्या हाताचा अंगठा उजव्या नाकपुडीवर शेवटची दोन बोटे (कनिष्ठा–अनामिका) डाव्या नाकपुडीवर ठेवण्याची सोय ठेवावी. तर्जनी व मध्यमा ही दोन बोटे भुवयांच्या मध्यभागी ठेवावी व अशात–हेने नाकावर बोटे ठेवून वरचेवर अनुलोम विलोम या पद्धतीने पूरकाचे शेवटी कुंभक, नंतर रेचक अशा तऱ्हेने प्राणायाम साधावा.

५३. निगर्भ प्राणायाम म्हणजे बीजमंत्र उच्चाराशिवाय करावयाचा प्राणायाम! तो करावयाचा म्हटले तर पूरक कुंभक, रेचक (१६:६४:३२) मिळून ११२ मात्रांचा होतो.

५४. प्राणायाम तीन प्रकारचा आहे. पहिला प्रकार २०:८०:४० म्हणजे २० मात्रांचा उत्तम प्राणायाम, त्यानंतर दुसरा प्रकार म्हणजे १६:६४:३२हा मध्यम प्राणायाम व १२:४८:२४ हा कनिष्ठ प्राणायाम असे हे तीन प्रकार आहेत.

५५. अधम प्राणायामामुळे घाम येऊ लागतो. मध्यम प्राणायामामुळे मेरूदंड पाठीचा कणा या भागात कंप उत्पन्न होतो व उत्तम प्राणायामामुळे जमिनीच्या वर राहण्याची सिद्धी मिळते. अशी ही सिद्धीची लक्षणे आहेत.

५६. प्राणायामाच्या योग्य व शास्त्रशुद्ध अभ्यासामुळे आकाशात जाण्याची शक्ती प्राप्त होते , प्राणायामामुळे रोगांचा नाश होतो, प्राणायामामुळे सर्व प्रकारची शारिरीक व मानसिक शक्ती प्राप्त होते, प्राणायामामुळे मनोन्मनी तो मनाची अत्यंत स्थिर अशी अवस्था प्राप्त करून घेता येते, मनामध्ये सर्व प्रकारचा आनंद निर्माण होऊन सुखाचा लाभ होतो.

५७.,५८. श्लोक ४६ ते ५३ पर्यंत सहित कुंभक प्राणायामची माहिती दिली आहे. आता सूर्यभेदन प्राणायामाची माहिती सांगतो, ती ऐका. उजव्या –सूर्यनाडी– नाकपुडीने शक्तीनुसार पूरक करावा. त्यानंतर जालंधर बंध करून प्रयत्नपूर्वक कुंभक करावा. तो इतका वेळ की, नखे व केस या ठिकाणी घाम येईपर्यंत तो कुंभक चालू ठेवावा.

५९. मनुष्याच्या शरीरात राहाणारे वायू म्हणजे प्राण, अपान, समान, उदान व व्यान असे पाच आहेत. शरीराचे बाहेर नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त व धनंजय असे पाच वायू असतात.

६०.,६१. हृदयाच्या भागात प्राणवायू असतो, तर गुदद्वाराच्या भागात अपान वायू असतो. बेंबीच्या भागात समान वायू असतो. तर गळा वगैरे भागात उदान वायू असतो. व्यान वायू सर्व शरीरभर फिरतो. असे हे पाच प्रमुख वायू मानवी शरीरात असतात. प्राणवायूप्रमाणे पाच वायू सर्वांना ज्ञात आहेत. नाग आदि पाच वायू शरीराच्या विविध क्रियांमध्ये भाग घेतात.

६२.,६३. शरीरातील विविध क्रियांमध्ये भाग घेणारे वायू कोठे कसे असतात ते मी आता सांगतो. वाणी म्हणजे बोलण्याच्या क्रियेत नाग या वायूचा संबंध असतो तर कूर्म वायू डोळ्यांच्या पापण्यांच्या उघडझापीमध्ये काम करतो, शिंकण्याच्या क्रियेमध्ये कृकल वायू असतो तर जांभई देण्याचे कार्य देवदत्त हा वायू करतो व धनंजय हा वायू सर्व शरीरभर असतो व मृत्यूनंतरही शरीरात राहातो.

६४. नाग या वायूद्वारे शरीरात चैतन्य खेळते, कूर्म वायुमुळे डोळ्याच्या पापण्या हालतात तर कृकल वायूमुळे भूक लागते, देवदत्त वायूमुळे जांभईचे कार्य चालते, धनंजय हा वायू शरीरभर शेवटपर्यंत राहतो, क्षणमात्र शरीरापासून तो दूर जात नाही.

६५,६६. बेंबीच्या मुळाशी लक्ष ठेवून सूर्यभेदन प्राणायाम करावा. व डाव्या नाकपुडीने –इडानाडी– धीराने जोराने रेचक करावा. पुन्हा उजव्या नाकपुडीने –सूर्येण– पूरक करून कुंभक करावा व अशा त–हेने वरचेवर पूरक, कुंभक रेचक या कृती कराव्या.

६७. सूर्यभेदन प्राणायामामुळे वार्धक्य व मृत्यू यांचा विनाश होतो. कुंडलिनी शक्तीची जागृती होते व शरीरातील उष्णता योग्य तऱ्हेने रक्षित होते. चंडकपाली, अशाप्रकारच्या सूर्यभेदन या उत्तम प्राणायामाची माहिती मी सांगितली आहे.

६८.,६९. या दोन्ही श्लोकात उज्ञायी कुंभकाबद्दल सांगतात की, नाकाने वायू आत ओढून तो वायू तोंडात धारण करावा. हृदय व गळा यामध्ये खेचून –जालंधर बंध– तोंडातच ठेवावा. त्यानंतर तोंड धुवावे व परमात्म्यास वंदन करून जालंधरबंध करावा व नंतर कुंभक यथाशक्ति करून मग रेचक करावा.

७०.,७१. उज्ञायी कुंभकामुळे सर्व प्रकारची कामे साधता येतात. कफरोग होत नाहीत. अजीर्ण व वायुसंचय होत नाही. आमवात, क्षय, खोकला, ताप, पचनरोग राहात नाहीत. उज्ञायी कुंभक करणाऱ्या माणसास वार्धक्य व मृत्यू यांचा नाश करता येतो.

७२. तोंडात दातांना आतून जीभ लावून ठेवून वायू आत हळूहळू घेऊन पोट –फुफ्फुसे –पूर्ण भरावे. नंतर एक क्षणभर थांबून –कुंभक– दोन्ही नाकपुड्यांनी सावकाश रेचक करावा. जिभेची नळी करून श्वास आत घेऊन पोट वायूने भरावे.

७३. योगी मंडळींनी वरील शीतली कुंभक नेहमी करावा. त्यामुळे अजीर्ण, कफ, पित्त यांचा त्रास योग्याला होणार नाही.

७४. लोहाराच्या भात्याप्रमाणे फुसफुस असा आवाज काढीत, दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वासोश्वास करावा. हा आवाज नाकपुड्यातूनच निघावा. याकडे लक्ष द्यावे.

७५.,७६. वरीलप्रमाणे श्वसन वीस वेळा करून कुंभक करावा –यथाशक्ती– नंतर पुन्हा फुसफुस असा आवाज करीत श्वसन करावे, याप्रमाणे तीन वेळा केल्यानंतर भस्त्रिका कुंभक साधला असे म्हणता येते. यामुळे अभ्यासकाला रोगराईचा त्रास होत नाही, व आरोग्य संपन्नता दिनप्रतिदिन वाढत जाते.

७७. जेव्हा रात्री झोपेची अर्धी वेळ होते (रात्री १ ते २ वाजता) तेव्हा योग्याने उठून बसावे. दोन्ही हातांनी कानाची भोके बंद करून पूरक कुंभक करावा.

७८.,७९. दोन्ही हातांच्या बोटांनी कान बंद करून पूरक कुंभक केल्यानंतर उजव्या कानामध्ये आतील शुभ असा नाद ऐकावा प्रथम झांजांचा नाद, त्यानंतर बासरीचा सुंदर नाद ऐकावा. ढगाच्या गडगडाटासह घंटेचा नाद, त्यानंतर तुतारी, पडघम, मृदंग, ड्रमाचा ढुमढुम आवाज हे सर्व ऐकावयास मिळतात.

८०,८१. नेहमी अभ्यास केला म्हणजे याप्रमाणे निरनिराळ्या प्रकारचे नाद ऐकावयास मिळतात, हे नाद आपले आपणच ऐकतो व शब्दाशिवाय हे नाद निर्माण होतात. ह्या नादाच्या आत ज्योती निर्माण होते. ह्या ज्योतीच्या आत मनाचा व्यापार असतो. हेच आपले मन श्रीविष्णू भगवानाच्या चरणी विलीन होते. याप्रमाणे भ्रामरी प्राणायामाची सिद्धी मिळते व ह्या सिद्धीमुळे समाधी सिद्धीचे समाधान मिळते.

८२. जो वरील भ्रामरी कुंभक करतो त्याला जपाच्या आठपट ध्यानाचे गुण लाभतात. ध्यानाच्या आठपट तपाचे गुण आहेत. तपाच्या आठपट गुण गाण्यात नादामध्ये आहेत. ह्या नादापेक्षा श्रेष्ठतर काही नाही.

८३. सुखपूर्वक कुंभक करून मन भुवयांच्या मध्यभागी दृष्टीद्वारा पोचवावे. सर्व प्रकारच्या विषयापासून मन बाजूला करून मूर्च्छा आल्याप्रमाणे मनाची स्थिती करावी व मन योगाभ्यासाच्या साहाय्याने आत्म्याच्या ठिकाणी लय पावून त्या आनंदाचा उपभोग घ्यावा.

८४. रेचक समयी –बाहेर श्वास सोडण्याचे वेळी– हं या वर्णाचा उच्चार करावा. नंतर पूरक करतेवेळी सः हा वर्ण उच्चारावा. हे दोन्ही वर्ण एक दिवसात (२४ तासात) एकवीस हजार सहाशे वेळा प्रत्येक श्वास उच्छवासागणिक उच्चारावे. – दर मिनिटास १५ श्वासोच्छावास होतात.– ह्यातील कल्पना अशी की, हं म्हणजे शिव – आनंद – व सः म्हणजे शक्ति ह्या उच्चाराला अजपानाम गायत्री म्हणतात. सर्व साधक मंडळी हा जप करतात.

८५. मूलाधार चक्रस्थानी –लिंग व गुदद्वाराचे मध्यभागी– शिवणीवर हृदयस्थानी व दोन्ही नाकपुड्या या तीन ठिकाणी अजपानाम जप होत राहातो.

८६,८७. शरीराच्या अंतर्गत व बाहेर वायु प्राणधारक व संरक्षक काम करीत असतो. असा वायु सर्व कर्मे करताना शरीराच्या सहा अंगुळे भोवती असतो, मनुष्य देहाच्या बाहेर तो वायु बारा अंगुळे स्वभावधर्माप्रमाणे राहातो, मनुष्य गातो त्यावेळी वायु सोळा अंगुळे दूर राहातो, मार्गावर

चालताना वायु चौवीस अंगुळे दूर राहातो तर निद्रेमध्ये तीस अंगुळे, मैथुनसमयी तो छत्तीस अंगुळे दूर राहातो, जर व्यायाम केला तर तो त्यापेक्षाही दूर राहतो.

८८. मनुष्याच्या जीवनात हा श्वासोश्वास स्वाभाविकपणे कमी होईल तर आयुष्य वाढते पण श्वासोच्छवास प्रमाण वाढले तर आयुष्य कमी होते असे योगीजन म्हणतात.

८९. या वस्तुस्थितीनुसार प्राणवायु असलेल्या देहाला मरण येणार नाही. जर शरीरातील प्राणवायू केवळ कुंभकामध्ये ठेवता आला तर शरीर नष्ट पावत नाही.

९०,९१. मनुष्य जिवंत असेपर्यंत अजपा मंत्राची संख्या मोजत राहातो पण केवल कुंभकाचे ज्ञान व माहिती झाल्यानंतर जप संख्येसंबंधीचा त्याचा भ्रम नाहीसा होतो. यासाठी केवल कुंभकाचा अभ्यास करणे हेच प्रथम महत्वाचे आहे व अजपा मंत्र संख्या दुप्पट – झाली तर मनोन्मनी अवस्थेसाठी अजपा मंत्र दुय्यम दर्जाचाच आहे हे लक्षात घेण्यासारखे आहे.

९२. दोन्ही नाकपुड्यांनी पूरक करून केवल कुंभक करावा. प्राणायामाचा अभ्यास म्हणून पहिल्याच दिवशी हा कुंभक चौसष्ट म्हणेपर्यंत अजपा संख्या करावा.

९३,९४. प्राणायामाचा अभ्यास करणाऱ्या योग्याने निश्चयपूर्वक प्रत्येक दिवशी केवली कुंभक आठ वेळा म्हणजे ३ तासांच्या प्रहरात एकदा असा करावा किंवा मी सांगतो त्याप्रमाणे पाच वेळा करावा. सकाळी, दुपारी व संध्याकाळी, त्यानंतर मध्यरात्री चौथ्या प्रहरात –पहाटे ३ वाजता – किंवा तीन वेळा, सारख्या वेळेनंतर करावा. म्हणजे सकाळी ६, दुपारी १२ ला, रात्री १२ वाजता याप्रमाणे ६ तासांनी चार वेळा करावा.

९५. प्राणायामाच्या अभ्यासाची सिद्धी प्राप्त होईपर्यंत दिवसातून केवली कुंभक करण्याचा काळ अजपा संख्येला धरून एक ते पाच पटीपर्यंत हळूहळू वाढवीत जावा.

९६. जेव्हा मनुष्य केवली कुंभकाचा अभ्यास यशस्वीपणे करू लागतो तेव्हा त्याला खरी कल्पना येते की ज्याला केवली कुंभक साधला त्याला जगात काय साधणार नाही असे घेरण्ड महाराज म्हणतात.

षष्ठोपदेश

१. हे चंडकपाली, आता ध्यानाच्या तीन प्रकारांची मी तुम्हाला – स्थूल–ज्योति तसेच सूक्ष्म या तीन प्रकारांची– माहिती सांगतो. स्थूल म्हणजे मोठे ध्यान म्हणजे मूर्तीमय ध्यान, ज्योति म्हणजे तेजाचे ध्यान, सूक्ष्म ध्यान म्हणजे बिन्दुवत ब्रह्म अशा कुंडली देवतेचे ध्यान.

२. साधकाने ध्यानाच्या अभ्यासाच्या निमित्ताने आसनस्थ झाल्यानंतर डोळे मिटून घेऊन स्वतःच्या हृदयात अमृताच्या सागराचे स्वरूप उभे करावे व त्यामध्ये रत्नमय बेट असून त्यावर वाळू पसरलेली आहे असे बघावे.

३. ह्या बेटावर सर्वत्र लिंबाची झाडे असून त्यांना फुलांचा बहर आला आहे असे बघावे. या लिंबाच्या उपवनाला फुलांच्या शोभेमुळे त्या प्रदेशावर एक प्रकारचे किल्याच्या खंदकाचे तेज आले आहे असे पहावे. (त्या ध्यानाच्या अभ्यासातील कल्पना मनाच्या एकाग्रतेला उपयुक्त असतात म्हणून ती दृश्ये पाहाण्याचा प्रयत्न करावा.)

४. असेही समजावे की मालती, मल्लिका –मोगरी– चमेली, केशर, चाफा, पारिजात व या फुलांचे सुगंधी वास सर्वत्र दरवळले आहेत.

५. अशा वातावरणात योगी माणसाने मनोहर असा कल्पवृक्ष आहे असे मानावे. ह्या कल्पवृक्षाला चार फांद्यांच्या रूपाने चारी वेद असून ह्या वृक्षाला फुले, फळे बहरली आहेत असे बघावे(दृश्य डोळ्यांसमोर आणावे)

६. ह्या कल्पवृक्षाचे आजूबाजूला भुंगे व कोकिळा गुंजारव मधुर आवाज काढीत अध्ययन करीत आहेत. ह्या स्थळी स्थिर होऊन ध्यान करावे की कल्पवृक्षाखाली सुंदर माणिकांनी युक्त असा मंडप आहे.

७. अशा या मंडपामध्ये एका सुंदर मंचावर गुरूच्या उपदेशाप्रमाणे इष्ट अशी देवता विराजमान झालेली आहे असे दृश्य योग्याने दृष्टीसमोर आणावे.

८. इष्टदेवतेचे रूप जसे ज्याप्रमाणे हवे, ज्या अलंकारांनी भूषित असावे अशा रूपाचे ध्यान योग्याने नित्य नेहमी रोजरोज करावे. ह्याला स्थूल ध्यान असे म्हटले जाते.

९. प्रकारांनंतर स्थूलध्यानाच्या प्रकारात ब्रह्मरंध्र म्हणजे मेंदूतील सहस्त्रार – १००० पाकळ्यांचे कमळ– त्याच्या आतील कर्णिकेमध्ये ध्यान करावे. बारा पाकळ्यांचे जे कमळ त्याचे ध्यान करावे.

१०. हे बारा पाकळ्यांचे कमळ पांढरे व महातेजयुक्त बारा बीजाक्षरांनी ह, स, क्ष, म, ल, व, र, यू , ह, स, ख,फ्रें या बीज मंत्राने विभूषित असते त्याचे ध्यान करावे.

११. वरील बारा पाकळ्यांच्या कमळामध्ये अ, क, थ ही तीन अक्षरे रेखांनी युक्त व ह,ल,क्ष या तीन कोण अक्षरांनी जोडलेली असून मध्यभागी ओंकार प्रणव विराजमान आहे.

१२. योग्याने ध्यान करावे की त्या ओंकाराजवळ नादबिंदूयुक्त एक सिंहासन ठेवले असून त्याच्या बाजूला दोन हंस पक्षी बसले असून तेथे पादुका पण ठेवलेल्या आहेत.

१३. वरील पाहिलेल्या सिंहासनावर असे गुरूदेव विराजमान झालेले पहावे की ज्यांना दोन हात पण तीन डोळे असून ज्यांनी पांढरे वस्त्र परिधान केले असून पांढरे गंधही ज्यांनी कपाळावर लावले आहे.

१४. ह्या गुरूदेवांनी पांढ–या फुलांची माला गळ्यात घालून लाल रंगाची शक्ती त्यांच्या समवेत आहे. अशा प्रकारचे ध्यान करावे. ह्याला स्थूलध्यान म्हणतात.

ज्योतिर्ध्यानविधिः

१५. स्थूलध्यानाचे वर्णन ऐकलेत. आता ज्योती म्हणजे तेजोध्यानाचे वर्णन ऐका. ज्या ध्यानामुळे योग्याला स्वतःलाच सिद्धी प्राप्त झाल्याची स्पष्ट जाणीव होते.

१६. मूलाधार चक्राचे स्थानी कुंडलिनी सर्पाकृती – वेटोळे घालून तोंड खाली करून – बसली आहे. त्या ठिकाणा दिव्याच्या ज्योतीप्रमाणे जीवात्म्याचे अस्तित्व असून त्या तेजपुंज ब्रह्मरूप सर्वश्रेष्ठ तेजाचे ध्यान करावे.

१७. दोन्ही भुवयांच्या व मनःस्थानाच्या वर ओंकार युक्त असे तेज असते. ते अग्नी ज्वालेप्रमाणे असून त्या तेजाचे त्या ठिकाणी दृष्टी लावून ध्यान करावे.

१८. हे चंड ज्योती किंवा तेजोध्यानानंतर आता मी सूक्ष्म ध्यानाबद्दल माहिती सांगतो. विशेष भाग्याने ज्याची कुंडलीजागृत झाली आहे – त्याला हे ध्यान समजेल.

१९. ही जागृत झालेली कुंडलिनी आत्म्याच्या सहयोगाने डोळ्याच्या छिद्रातून निसटून राजमार्गावर विहरत असली तरी अत्यंत चंचल असल्यामुळे दिसेनाशी होते.

२०. योगी शांभवी मुद्रेच्या साहाय्याने सिद्ध होऊन कुंडलिनीच्या सूक्ष्म रूपाचे दर्शन घेतो. हे सूक्ष्म ध्यान गुप्त स्वरूपाचे असून देवांनाही दुर्लभ आहे.

२१. स्थूल ध्यानापेक्षा तेजोध्यान शतगुणाने श्रेष्ठ आहे. तेजोध्यानापेक्षा सूक्ष्मध्यान लक्ष गुणांनी श्रेष्ठ आहे व म्हणून त्याचे मोठेपण सर्व श्रेष्ठ आहे.

२२. हे चंड कपाली, मी तुला सुदुर्लभ अशा ध्यान योगाची माहिती सांगितली आहे. ह्या ध्यानयोगाने प्रत्यक्ष आत्मा प्रकट होऊन योग्याला प्राप्त होतो म्हणून ध्यान हा विषय अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे.

सप्तमोपदेश

१. समाधि हा श्रेष्ठ योग असून भाग्यवंताला प्राप्त होतो. गुरूची भक्ती केल्यानंतर गुरूच्या कृपाप्रसादाने तो लाभतो.

२. योगविद्येवर विश्वास, आपल्या गुरूवरची भक्ती, स्वतःबद्दल विश्वास यांच्यामुळे दिवसानुदिवस ज्या योग्याच्या मनाला योग्य बोध होतो तो फार चांगल्या रितीने योगाभ्यास करू लागतो व लवकरच चांगला अनुभव घेतो.

३. देहापासून मन वेगळे करून परमात्म्याशी एकरूप करून समाधी प्राप्त होऊ शकते व त्यामुळे योगी दहाही अन्य अवस्थांपासून मुक्त होतो.

४. समाधीप्रत जाण्याची इच्छा करणाऱ्या योग्याने विचार करावा की, मीच ब्रह्म असून दुसरा कोणी नाही, मी ब्रह्म आहे शोक करीत बसणारा कोणी नाही, मी त्रिकालात सत्, चित्, व आनंद रूप असून स्वभावानुसार मी नित्ययुक्त आहे.

५.,६ समाधीमधील भेद लक्षात घ्यावयाचे म्हणजे ध्यानयोग समाधी शांभवी मुद्रेच्या साहाय्याने, नादयोगसमाधी खेचरीमुद्रेच्या साहाय्याने, रसानंद समाधि भ्रामरी मुद्रेच्या साहाय्याने, लययोग समाधि योनिमुद्रेच्या साहाय्याने साधता येते. असे हे समाधीचे चार प्रकार आहेत. पाचवा प्रकार भक्तियोग समाधी सर्व मुद्रांच्या साहाय्याने व सहावा प्रकार मनोमूर्च्छाच्या साहाय्याने याप्रमाणे हे सहा प्रकार राजयोग समाधीमध्ये समाविष्ट आहेत.

७. ध्यानयोग समाधीसाठी प्रथम शांभवीमुद्रा करावी व आत्म्याचे अस्तित्व ध्यानात घेऊन ब्रह्म बिंदुवत एकवेळ पाहून त्यावर मनाला स्थिर करावे.

८. त्याप्रमाणे मन स्थिर झाल्यावर स्वतःला आकाशमय करून तसेच स्वतःमध्ये आकाश भावना आणावी. स्वतःला आकाशमय केल्यानंतर कसलीही बाधा होत नाही. मनामध्ये सर्व प्रकारचा आनंद निर्माण होऊन मनुष्य संपूर्ण समाधीप्रत जातो.

९. खेचरी मुद्रा साधावी. व जीभ तालूला चिकटून राहिल्यामुळे समाधी सिद्धी प्राप्त होईल. नंतर साध्या क्रिया म्हणजे नादश्रवण वगैरे करता येतील.

१०.,११. भ्रामरी कुंभक अत्यंत सावकाशीने साध्य करून अत्यंत मंद गतीने रेचक करताना भृंगनाद करावा. हा भृंगनाद आतमध्ये ऐकत असता मनाला संपूर्ण एकलय करावे यामुळे सोऽहम् मीच ब्रह्म आहे या परम आनंदात समाधी स्थिती प्राप्त होते.

१२.,१३. लयसिद्धी समाधिविधीसाठी योनिमुद्रा साधून स्वतःला शक्ति प्राप्त झाल्याची भावना पक्की करून परमात्मासंग करण्यासाठी शृंगाररसाचा हृदयात आविष्कार होऊ द्यावा. संपूर्ण आनंदमय अशी अंतःकरणाची अवस्था करावी व ब्रह्माशी एकरूप होण्याचा प्रयत्न करावा. याचवेळी अहं ब्रह्म मी ब्रह्म आहे अशी अद्वैत वृत्ती निर्माण करताना समाधी प्राप्त होते.

१४.,१५. भक्तियोग समाधि विधीसाठी स्वतःच्या हृदयात आपल्या इष्टदेवतेचे ध्यान करावे. त्या देवतेच्या स्वरूपात अत्यंत भक्तिभावाने व आनंदपूर्वक चिंतन करावे. ही भावना परमोच्च स्वरूपाला जाते त्यावेळी आनंदाश्रू येऊन दहा भाव हृदयात निर्माण होतात. यामुळे मन एकाग्रतापूर्वक उच्च अवस्थेमध्ये –मनोन्मनी अवस्था –पोचून समाधिस्थिती प्राप्त होते.

१६. राजयोग समाधी प्राप्तीसाठी मनोमूर्च्छा प्राणायाम साधून मन आत्म्यावर केंद्रित करावयाचे. परमात्म्याशी संयोग करण्याची खटपट करून समाधीस्थितीप्रत जावयाचे असते.

(या ठिकाणी एकूण सहा प्रकारच्या समाधी योगांची माहिती सांगितली आहे व त्याचे वर्णन दोन किंवा चार ओळींच्या श्लोकात केलेले आहे. तथापि हा समाधीप्रत जाण्याचा मार्ग सर्वदृष्टीने अभ्यासाचा व ज्याच्या त्याच्या कुवतीचा, भाग्याचा, गुरूचे योग्य मार्गदर्शन मिळण्यावर अवलंबून असलेला आहे.)

घेरंड महाराज समाधी योगाचे फल सांगताना म्हणतात

१७. हे चंड, याप्रमाणे मी तुला समाधीद्वारा मुक्तिप्राप्तीची लक्षणे सांगितली, आत्म्याशी एकरूप होण्यासाठी राजयोगातील समाधी हे एकमेव साधन आहे. सहज प्राप्त होणारी मनाची उन्मनी अवस्था ही सर्व एकात्मता उत्पन्न करण्यासाठीच उपोयगी आहे.

१८. पाण्यात विष्णू, जमिनीवर विष्णू, पर्वत माथ्यावर विष्णुची वस्ती आहे, अग्निमालेत विष्णू तेजःपुंज रितीने आहे अशा तऱ्हेने सर्व जगत विष्णुमय आहे.

१९. पृथ्वीवर फिरणारे प्राणी, आकाशात विहार करणारे पक्षी, अन्य सर्व जीवंत प्राणी, झाडे, वनस्पती, वेली, झुडपे, गवत व पाणी तसेच पर्वत या सर्वांमध्ये ब्रह्मरूप पाहिले पाहिजे व सर्व गोष्टी आत्म्यात पाहातो हेही समजले पाहिजे.

२०. योग्याने लक्षात घ्यावे की आत्मा हेच शरीराचे चैतन्य असून ते अद्वैत एकमेव व अत्यंत शाश्वत असे आहे. आत्म्याहून शरीर कसे वेगळे आहे त्याचे ज्ञान नीट करून घेतले पाहिजे. हा आत्मा सर्व बंधनांपासून मुक्त व वासनारहित असतो. त्याचेहि ज्ञान झाले पाहिजे.

२१. याप्रमाणे सर्वसंकल्पविरहित असा हा समाधीविधि आहे. स्वतःचा देह, स्वतः आप्तेष्ट पुत्र, पत्नी, बंधू तसेच सर्व प्रकारचे धनद्रव्य या सर्वाबद्दल वाटणारी ओढ –प्रेम– आकर्षण दूर म्हणजे नाहीसे करूनच समाधिस्थिति प्राप्त करून घेता येते हे लक्षात घेण्यासारखे आहे.

२२. हे गूढतत्त्वलयामृत श्री शंकरांनी सांगितले ते मी तुला मुक्ति लक्षणासह थोड्या संक्षेपयुक्त भाषेत सांगितले आहे ते तू जाण.

२३. हे चंड, मी तुला दुर्लभ अशा समाधीबद्दल पुष्कळ काही सांगितले आहे ते सर्व जाणून वागणूक व जीवन घालविले तर या भूमितलावर पुन्हा जन्म घ्यावा लागत नाही.

म्हणजेच मनुष्य योगाभ्यासातील प्रगती करून जेव्हा समाधियोग साधण्यापर्यंत पोचतो, तेथे तो मनुष्य जीवनातील सर्व गोष्टी प्राप्त करून घेतो असे म्हणण्यास हरकत नाही.

■ ■ ■

प्रकरण ४

माहितीचे संकलन, विश्लेषण व अर्थनिर्वचन

योग याज्ञवल्क्य संहिता, वसिष्ठसंहिता (योगकाण्ड), गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता व घेरण्डसंहिता या पाच संहिताच्या अभ्यासात ३ पुढीलप्रमाणे साम्य आणि भेद दिसून आले आहेत.

१. ग्रंथरचना काल

योग याज्ञवल्क्य संहिता – इ.सन पूर्व २ रे ते ४ थे शतक (इ.पू.२००–४००)

वसिष्ठ संहिता–योगकाण्ड – १४ वे शतक (इ.स.१३५०)

गोरक्ष संहिता – १३/१४C (१३ ते १४ वे शतक) इ.स. १२०० ते १३९९ मध्ये

शिवसंहिता – १५ वे शतक म्हणजेच इ.स.१४००

घेरण्ड संहिता – १७ वे शतक (इ.सन. १६०० ते १६९९ मध्ये)

२. ग्रंथरचना

यो.या.सं. यात १२ अध्याय आहेत.

वसिष्ठ संहितेत ६ अध्याय आहेत.

गोरक्षसंहितेत २ शतक लिहीलेली आहेत. (१०० श्लोक पूर्वार्ध, १०० उत्तरार्ध)

शिवसंहिता ५ पटल

घेरण्डसंहिता ७ उपदेश

३. ग्रंथस्वरूप

चारही संहितां ह्या संवादरूपात आहेत. गोरक्षसंहिता सोडून

महायोगीश्वर श्री.याज्ञवल्क्य महर्षी श्री ब्रह्मदेवाकडे शिकलेला विधियुक्त योग तत्त्वांसह श्री. याज्ञवल्क्य –१.१५. महर्षींची पत्नी गार्गी यांच्या प्रश्नांना उत्तरे देत आहेत. त्यांनी कथन केलेले योगशास्त्र हे ज्ञान व कर्म समुच्चयात्मक असल्यामुळे ते म्हणतात. ज्ञान म्हणजे योगापासून उत्पन्न झालेले किंवा योगातच समाविष्ट आहे. १.४४. आणि योगसाधकांनी ते आपआपल्या

वर्णाश्रमधर्माप्रमाणे वाट्याला आलेले शास्त्रीय कर्म (करण्यास योग्य व आचरणास योग्य) अवश्य करावे. जन्मभर कर्माचा त्याग करू नये. ११.९, ९.५.

वसिष्ठमुनींनी अ.१. श्लोक १३– पूर्वी ब्रह्माने मुक्तिसाठी मला सांगितलेले योगज्ञान तू ऐक असे म्हणून शक्ति या आपल्या योगज्ञानोत्सुक पुत्राला त्याने विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देत आहेत. या ही संहितेत वैदिक आचरणावर भर देण्यात आला असून ज्ञान व कर्माचा समन्वय करण्यास सांगितले आहे.

मानवी शरीराची ओळख व अवयवांचे कार्य देण्यात आले आहे. कारण नाडीशुद्धीसाठी प्राणादि वायूंवर ताबा मिळवण्यासाठी ते आवश्यक आहे. अभ्यासास घेतलेल्या संहितांमध्ये

यो.या.सं. प्राणायाम (अ.६वा) यापूर्वी अध्याय ४ व ५ मध्ये ही ओळख करून दिलेली आहे. ती आपण या प्रोजेक्टच्या ३ च्या प्रकरणात पाहिलीच आहे. फरक असा आहे की देहात प्राणवायुचे प्रमाण कसे आहे.

संदर्भ –यो.या.सं. म्हणते अ.४ था.श्लोक ६–७–८

''शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्य अंगुलात्मकम् ।।६।।

विद्धयेतत्सर्वजन्तूनां स्वांङ्गुलीभिरिति प्रिये

शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमानतः ।।७।।

चतुर्दशाङ्गुलं केचिद्वदन्ति मुनिसत्तमाः।

द्वादशाङ्गुल एवेति वदन्ति ज्ञानिनो नराः।।८।।''

प्राणीमात्रांचे शरीर हे त्यांच्या स्वतःच्या अंगुलांनी ९६ अंगुळे आहे. प्राण हा शरीरापेक्षा १२ अंगुळे जास्त आहे. काही श्रेष्ठ मुनींच्या मते तो १४ अंगुळे अधिक आहे. पण तो १२ अंगुळेच अधिक आहे. असे ज्ञानी लोक म्हणतात.

संदर्भ – व.सं. मध्ये

''शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलसम्मितः।

प्रयाणं कुरूते वायुस्तस्मात् प्राण इतीरितः ।।७।।''

प्राणवायु शरीराच्या बाहेर बारा अंगुळे पर्यंत किंवा त्यापेक्षा अधिक येणे जाणे करतो म्हणून त्यास प्राण म्हणतात.

संदर्भ.गो.सं. मध्ये शतक पहिले श्लोक ९३–९४

''षट् त्रिंशदंगुलो हंसः प्रयाणं कुरूते बहिः।

वामे दक्षिणमार्गेण ततः प्राणोऽभिधीयते ।।९३।।

शुद्धमेति यदा सर्वनाडीचक्रं मलाकुलम् ।

तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ।।९४।।''

प्राणायामरूप हंस डाव्या व उजव्या मार्गाने ३६ अंगुळे बाहेर जातो, म्हणून वायूस प्राण म्हणतात.

गोरक्षसंहिता –

आदिनाथ शंकरांनी माता पार्वतीला एका सरोवराच्या काठी योगोपदेश केला. तेव्हा मत्स्येंद्रनाथांनी मत्स्यरूपात तो ऐकला. मत्स्येंद्रनाथांनी तो उपदेश आपले आद्य शिष्य गोरक्षनाथ यांना ऐकवला. गोरक्षनाथांनी या योगोपदेशाचा ग्रंथ लिहिला म्हणून त्याला गोरक्षसंहिता किंवा गोरक्षशतक म्हणतात. या पुस्तकात केवळ २०० श्लोकात ही विद्या ग्रथित केली व सामान्य जनांसमोर ठेवली आहे. शंभर –शंभर श्लोकांमध्ये एकेका भागाची मांडणी केली आहे. प्रथम शतकामध्ये सुरूवातीस परमानंद देणाऱ्या गुरूंच्या सहवासात चिदानंद प्राप्तीची इच्छा व्यक्त केली आहे. परमानंद प्राप्त करून देणाऱ्या योगाची माहिती व ज्ञान गुरूंच्या कृपेने करून देतो असे म्हटले आहे. चौथ्या श्लोकात मानवी मनाच्या संयमाचे महत्त्व वर्णन करून, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि अशा सहा अंगांचा योग सांगतो असे म्हटले आहे.

शिवसंहिता –

भगवान शिव व माता पार्वती यांच्या चर्चेवर आधारित. हठयोगाचा आरंभ शिवसंहितेने झाला आहे. कर्मफळाच्या इच्छेने केलेल्या (फलयुक्त कर्म) कर्माची निंदा केली आहे.

अज्ञानाचे स्वरूप सांगितले आहे. चैतन्याचे स्वरूप सांगितले आहे. मुक्तिचे साधनही सांगितले आहे. जीव आणि ब्रह्माचे एकरूपाचे वर्णनही आहे.

चार प्रकारचे योग – मंत्रयोग (मंत्राचे पाठ करणे)

हठयोग (ह+ठ)

लययोग (नादाद्वारे)

यांचे वर्णन तसेच साधकाचे चार स्तर सांगितले आहेत

- अतिमूढ – मृदूसाधक
- समबुद्धि – मध्यसाधक
- स्थिरबुद्धि – अधिमात्र साधक
- महान – अधिमात्रतम साधक

प्रतिक उपासना सांगितली आहे.

पाप पुण्यात्मक कर्मानींच शरीर बांधलेले किंवा जखडलेले असल्यामुळे जीव पुन्हा पुन्हा जन्म मरणाच्या जाळ्यात अडकतो. संसारातील भोग, परलोकातील फलेच्छा, नित्यनैमित्तिक कर्म या सर्व कर्मफलांच्या वासनेचा त्याग करून साधकाने योगाभ्यासास प्रवृत्त व्हावे.

कर्मकांडाविषयी सम्यक, योग्य ज्ञान झाल्यावर योगसाधकाने त्याचा त्याग करावा. कर्मकाण्डामुळे उत्पन्न होणाऱ्या पापपुण्याचा त्याग करून साधक योग्याने ज्ञानप्राप्ती करून देणाऱ्या साधनात तत्पर राहिले पाहिजे.

वेदवचनाप्रमाणे आत्मप्राप्ती करणे हेच मनुष्य जीवनाचे खरे ध्येय आहे. श्रुती म्हणते आत्माच ऐकण्यास योग्य आहे अर्थात जे काही ऐकायचे ते आत्म्यासंबंधीच ऐकावे व आत्माच मनन करण्यास योग्य आहे. म्हणजे साधकाने आत्मप्राप्तीचा विचार करावा किंवा साधनेत अहोरात्र रमून गेले पाहिजे. कारण जे सर्वकाही आहे ते सर्व आत्माच आहे. आत्माच मुक्ती देणारा व सर्व काही उत्पन्न करणारा आहे. ज्या आत्म्यावर जग भासमान होते तो आत्माच मी आहे व संसाराची उत्पत्ती, स्थिती व प्रलय माझ्यामुळेच होतो किंवा मीच याचा कर्ता आहे अशी योगी साधकाने वृत्ती ठेविली पाहिजे. आत्मज्ञान झाल्यावर हे भासात्मक जगत नाहीसे होते म्हणजे सर्व संसाराचा अभाव होतो. उदा. ज्यावेळी शिंपल्याचे अस्सल ज्ञान होते त्यावेळी शिंपले म्हणजे चांदी आहे अशी झालेली खोटी बुद्धी नष्ट होते. या प्रमाणेच आत्मज्ञान उत्पन्न झाल्यावर जगाचा भास संपून जातो. यासाठी दोरी व सापाचे उदाहरणही दिले आहे आणि झालेल्या दृष्टीचेही उदाहरण दिले आहे. साधकाला आत्म्याचे स्वरूप कळते . (पटल १.६१)

आणि (१.७०) मध्ये जगाच्या स्वरूपाचे ज्ञान होते. योग, भोग, धर्म व ज्ञान या चारांच्या निरूपणाचा भाग येतो.

घेरंड संहिता

हठयोगातील नाथ संप्रदायाचे गोरक्षनाथ यांचे महत्त्वाचे स्थान आहे. त्याच संप्रदायात पुढे निवृत्तिनाथ, ज्ञानेश्वर महाराज झाले. आपल्याला ज्ञानेश्वरीच्या माध्यमातून नाथसंप्रदायाचा योग मिळतो.

हठयोग साधनेतील महत्त्वाच्या ग्रंथांपैकी महर्षी घेरण्डांनी लिहिलेली घेरंड संहिता होय.

वसिष्ठ संहिता – योगकाण्ड –

''वसिष्ठाद्यैश्च मुनिभिर्मत्स्येन्द्राद्यैश्च योगिभिः।

अङ्गीकृतान्यासनानि कथ्यन्ते कानिचिन्मया ।। ह.प्र. १.१५।।''

ह्यावरून असे समजते की व.सं. चा काळ ह.प्र. च्या १०० वर्ष पहला आवश्य असेल. हठप्रदीपिका चा १३५० ई.स्वी. मानला जातो तर वसिष्ठ संहितेचा काळ १०० वर्ष पूर्व मानला जायला पाहिजे. म्हणून व.सं. चा काळ ११५० ईस्वी मानता येईल.

४. योगांगे

यो.या.संहितेत – अष्टांग योग

व.संहितेत – अष्टांग योग

गो.संहितेत – षडांग योग

शि.संहितेत – योगांगाची चर्चा नाही.

घे. संहितेत – सप्तांग योग

यो.या.सं. –

''ज्ञानं योगात्मकंविद्धियोगश्चाष्टांग संयुतः

संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ।।''

यम

यो.या.सं. व व.सं. या दोन्ही संहितेत यम (दहा), नियम (दहा) सांगितलेले आहेत.

योग याज्ञवल्क्य संहितेत पुढील प्रमाणे १० यम सांगितलेले आहेत. अध्याय १ ,श्लोक ५०

१. अहिंसा २. सत्य ३. अस्तेय ४. ब्रह्मचर्य ५. दया

६. आर्जव ७. क्षमा ८.धृति ९. मिताहार १०. शौच

वसिष्ठ संहितेत पुढील प्रमाणे दिलेले आहेत. अध्याय १, श्लोक क्र. ३८

१.अहिंसा २. सत्य ३. अस्तेय ४. ब्रह्मचर्य ५.धृति

६. क्षमा ७. दया ८. आर्जव ९.मिताहार १०. शौच

गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता, घेरंड संहिता यांमध्ये

यम व नियम हे दोन्ही सांगितलेले नाहीत.

नियम

योग याज्ञल्क्य संहिते नुसार नियम १० ते पुढील प्रमाणे श्लोक क्रमांक १, अध्याय २

१. तप	२. संतोष	३. आस्तिक्य	४. दान	५. ईश्वरपूजन
६. सिद्धांत श्रवण	७. ऱ्ही	८. मति	९. जप	१०. व्रत

वसिष्ठ संहितेनुसार नियम १० ते पुढील प्रमाणे अध्याय १, श्लोक क्र.५३

१. तप	२. सन्तोष	३. आस्तिकता	४. दान	५. ईश्वरपूजा
६. सिद्धान्तश्रवण	७. लज्जा	८.मति	९. जप	१०. व्रत

आसने

योग याज्ञवल्क्य संहिता – ३ रा अध्याय – आसन संख्या –८

वसिष्ठ संहिता – अध्याय १– आसन संख्या –१०

गोरक्ष संहिता – प्रथम शतक – आसन संख्या –२

शिव संहिता – तृतीय पटल –आसन संख्या –४

घेरण्ड संहिता – २ रा उपदेश – आसन संख्या –३२

यो.या.सं

''आसनानां च सर्वेषामुत्तमानि तथा दश

तेषूत्तमानि चत्वारि मुक्तिमार्गाणि पुत्रक ।। १.३५।।''

व.सं.

''आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमम् ।।''

गो.सं.

''चतुरशीतिलक्षाणामेकैकं समुदाहृतम्

ततः शिवेन पीठानां षोडशेन शतं कृतम् ।। शतक १ श्लोक ८ ।।''

चौऱ्यांशी लाख आसनांचे प्रकार जाणून घेणे माणसाला शक्य नसल्यामुळे शिवांनी केवळ चौऱ्यांशी आसने सांगितली. हे चौऱ्यांशी आसने म्हणजेच चौऱ्यांशी लाख आसनांचे सारस्वरूप आहेत.

''आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेदुदाहृतम्।

एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ।। शतक १ श्लोक ९।। गो.सं.''

पद्मासन हे यो. या.सं., व.सं., गो. सं., शि.सं. व घेरंड संहिता या सर्वामध्ये आहे. फक्त गो.सं. त्याला कमलासन असा शद्ब वापरला आहे.

यो. या. सं. (पुढील श्लोक दोन्ही ग्रंथात सारखाच आलेला आहे.)

''अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु।

ऊर्वैरूपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतले उभे।

पद्मासनं भवेदेतत् सर्वेषामेव पूजितम् ।। (व.सं. १.७१, यो.या.सं. ३.६,७)

वामोरूपरि दक्षिणं च चरणंसंस्थाप्य वामं तथा।

दक्षोरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम्।।

अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत,

एतद् व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ।। (घे.सं. २.९, गो.सं. शतक १.११)''

या आसनाला पद्मासन असे नांव दिलेले असले तरी कृती ही बद्धपद्मासनाची दिलेली आहे. जालन्धर बन्ध लावायला सांगितलेला आहे व दृष्टी नासाग्रावर केंद्रित करण्यास सांगितलेली आहे या कृतीमुळे मन अन्तर्मुख होण्यास मदत होते. मन एकाग्र करण्याचे हे अत्यंत प्रभावी माध्यम आहे. याचा चांगला परिणाम मन, मेंदू आणि अन्तःस्त्रावी ग्रंथीवर होऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढते.

जर आसनामुळे शरीर स्थिर झाले. तर मन स्थिर होईल आणि मनाच्या स्थिरतेचा परिणाम शरीरावर होतो आणि व्याधींचा नाश होतो. म्हणून जवळजवळ सर्वच आसनांसंबंधी असे म्हटले आहे की, सर्वव्याधि विनाशकम् सर्व रोगांपासून मुक्ति मिळते. सर्व व्याधींचा नाश होतो.

''पद्मासने स्थितो योगी प्राणापान विधानतः।

पूरयेत्स विमुक्तः स्यात्सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ।। (शिवसंहिता पटल ३. १०७)''

शिवसंहितेत पद्मासन हे बैठक स्थितीतील व प्रमुख आसनाचे वर्णन त्याच्या सूक्ष्म अंगासहित वर्णन आले आहे.

शिवसंहिता – पटल ३ श्लोक १०२ ते १०७ मध्ये पद्मासनाचे वर्णन आले आहे. आणि त्यात प्रयत्नपूर्वक दोन्ही पाय विपरित जंघामूलावर ठेवण्यास सांगितले आहे. व तळहातही एकमेकांवर ठेऊन जंघमध्यावर ठेवण्यास सांगितले आहेत.

''उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरू संस्थौ प्रयत्नतः

उरौमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा तु तादृशौ ।। १०२।।

पूरयेत्स विमुक्तः स्यात्सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ।। १०७।।''

येथे पद्मासनात पूरक रेचकासह दोन्ही नासिकाने सांगितले आहे. पण येथे कुंभक करावयाचे नाही. यामुळे सर्व व्याधितून होतो. प्राण समरूप चालू लागतो.

''पद्मासने स्थितो योगी प्राणापान विधानतः।

पूरयेत्स विमुक्तः स्यात्सत्यं सत्यं वदाम्यहम् ।। ३.१०७।।''

प्राणापान विधीने पूरक रेचक केल्यास साधक मुक्त होतो. असे म्हटले आहे. अशा प्रकारे जेथे जेथे पद्मासनात बसून योगाभ्यास सांगितला आहे तेथेच त्यापासून मिळणारे शारीरिक फायदे व अध्यात्मिक फायदे ही सांगितले आहेत. (शिवसंहिता पटल ५) हे आसन सर्वमान्य आहे. शिवसंहितेत पाचव्या पटलात प्रतीकोपासना सांगितली आहे. तेथेच ५.५३–५९ मध्ये पद्मासनात स्थित झालेल्या योग्याने/साधकाने इडा आणि पिंगला नाड्यांचा अंगुलिंनी निरोध करावा. या अभ्यासाने आत्मसाक्षात्कार होतो. प्रयत्नाने सिद्धी प्राप्त होऊ शकते.

या सतत अभ्यासाने सफलता मिळते. क्रमशः वायुसिद्धी होत जाते यात संशय नाही.

''वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमादेव न संशयः ।।५.५५।।

तसेच प्राणवायु सुषुम्णा नाडीत प्रविष्ट होतो.

तस्य स्यान्मध्यमे वायोः प्रवेशो नात्र संशयः।।५.५६।।''

त्यामुळे असा पद्मासनात बसून योगाभ्यास करणाऱ्या साधकांची देवही पूजा करतो. आणि साधकाला अणिमा, गरिमा–इत्यादी आठ सिद्धी प्राप्त झालेला साधक तिन्ही लोकांमध्ये विचरण करतो.

योग्याची भावना व शरीर यांच्यात स्थिरता येते व आत्म्याशी जोडले जाऊन आत्म्यात स्थिर राहून आनंदात रममाण होतो.

''यस्यस्यान्निश्चलो भावस्तद् भवेत्तस्य विग्रहे ।।

तिष्ठेदात्मनि मेधावी संयुतः क्रीडते भृशम् ।।''

साधकाची भूक व तहानही नष्ट होते.

क्षुत्पिपासा निवर्तते ।।'' ५.६० ते ६८ पर्यंत पद्मासनाचे फायदे दिले आहेत. जेव्हा योगी जिव्हा तालुमूलाशी लावून कण्ठकूपाचे ध्यान करत पद्मासनात बसतो तेव्हा त्याची भूक व तहाने पासून निवृत्ती होते.

ज्यावेळी योगी कपाळाच्या मध्यभागी असलेल्या रूद्राक्ष विवराच्या ठिकाणी म्हणजे शंकराचा डोळा किंवा तृतीय नेत्र असलेल्या जागी चिंतन करतो अर्थात चित्त एकाग्र करतो त्यावेळी त्याला तेथे विद्युतपुंजासारखा आत्मज्योतीचा प्रकाश दृष्टीस पडतो. याचा अर्थ असा की, भ्रूमध्यात म्हणजे आज्ञाचक्रात चित्त एकाग्र केले म्हणजे साधकाला तेथे प्रकाशरूपाने आत्मस्वरूपाचे दर्शन होते. अशा प्रकारच्या केवळ चिंतनाने म्हणजे चित्त एकाग्र केल्याने योग्याची सर्व पापे नष्ट होतात. असा साधक जरी दुराचारात लिप्त राहिला, तरी त्याला परमगती प्राप्त होते.

अशा प्रकारच्या ध्यानाचा सतत अभ्यास केल्यास निश्चितच साधक माझ्यासारखा होतो. असे प्रत्यक्ष शिव, महादेव सांगत आहेत. असा साधक आशा – निराशे पलीकडे जाऊन सर्व जनांना प्रिय होतो.

पद्मासनात स्थिर होऊन जो नासाग्रावर दृष्टी केंद्रित करतो त्याचे मन संपल्पविकल्परहित होऊन स्थिर होते आणि खेचरी मुद्रेची सिद्ध होते.

''नासाग्रे दृश्यते येन पद्मासनगतेन वै

मनसो मरणं तस्य खेचरत्वं प्रसिद्धयति ।।५.६८।।''

अशा प्रकारे योगिजनांना प्रिय, उपयुक्त व महत्त्वाचे असे हे आसन आहे. पद्ममासनात स्थिर होऊन मूलाधार, स्वाधिष्ठान इत्यादी चक्रांवर ध्यान केल्यास होणारे फायदे शिवसंहितेत पाचव्या पटलात वर्णन केलेले आहेत. पद्मासन हे अत्यंत श्रेष्ठ मानलेले आहे. पद्मासनाचे उल्लेख पुढीलप्रमाणे आढळतात.

''पद्मासने समासीनं चतुराननमव्ययम् । यो.या.सं.१.१६।।

पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धाब्जनिभाननम् ।। यो.या.सं. १.२७।।''

घेरण्ड संहितेत पद्मासनात शक्तिचालनी मुद्रा सांगितली आहे.

स्वस्तिकासन

हे यो.या.सं., व.सं., शि.सं., आणि घे.सं. या चारही ग्रंथामध्ये आढळते.

हे एक ध्यानात्मक आसन असून ते मेरूदंडाला स्थिर ठेवण्यास मदत करते. जे ध्यानासाठी आवश्यक असते.

दोन्ही पायांचे तळवे, गुडघा व पोटरी आणि मांडी यांच्यामध्ये नीट अडकवून शरीर सरळ ठेवून सुखपूर्वक बसण्याच्या पद्धतीला स्वस्तिकासन म्हणतात. (यो.या.३.३) शिवणीच्या उजव्या बाजूला डाव्या पायाचा व डाव्या बाजूला उजव्या पायाचा घोटा ठेवून म्हणजे शिवणीच्या डाव्या – उजव्या बाजूला उजवे– डावे घोटे ठेवून साधी मांडी घालून सरळ बसावे. हे दुस–या प्रकारचे स्वस्तिकासन आहे. या आसनामुळे सर्व पापांचा नाश होतो.

हे आसन घातल्यानंतर जो पाय जमिनीच्या बाजूला खाली असतो तो मूलाधार चक्रावर दबाव टाकतो. त्यामुळे मूलबंध लागतो आणि जो पाय वरच्या बाजूला असतो त्यामुळे जघनस्थिवर दाब पडतो व स्वाधिष्ठान चक्रावर दाब येतो आणि वज्रोली /सहजोली मुद्रा आपोआप पूर्ण होते याचा परिणाम म्हणजे कामशक्तिच्या लहरी मेरूदण्डातून मस्तकाकडे पोहचतात. यामुळे प्रजनक हार्मोनवर नियंत्रण येते. हे नियंत्रण येणे अध्यात्मिक प्रगतीसाठी आवश्यक आहे.

सिद्धासनात दीर्घकाळ बसल्याने मूलाधार क्षेत्रात संवेदनेच्या लहरींची जाणीव होते. ही संवेदना १० ते १५ मिनिटांपर्यंत असू शकते. अशा क्षेत्रात रक्ताचा पुरवठा होत नाही किंवा प्राण प्रवाहाच्या संतुलनासाठी होतो.

या आसनात गुदद्वार क्षेत्रात ज्या बिंदूवर दाब येतो तो बिंदू म्हणजे वज्रोली आणि अश्विनी मुद्रेच्या मधले स्थान आहे. जेथे मूलाधार चक्र असते. मूलाधार चक्रही या आसनाच्या अभ्यासाने जागृत होते. कुण्डलिनी योगात या आसनाचा अभ्यास अपान वायुला उर्ध्वगामी करण्यासाठी केला जातो.

या आसनाच्या अभ्यासामुळे मानसिक नियंत्रण आणि शून्यावस्था प्राप्त होते. मन विचाररहित होते. जेव्हा प्राणांमध्ये वृद्धि आणि मन विचारशून्य होते तेव्हा मुक्तिचा मार्ग आपोआप उघडतो. असे घेरण्ड महर्षि म्हणतात.

''स्थाणुः संयमितेन्द्रियो ऽचलदृशापश्यन्भ्रुवोरन्तरम्''

त्यांनी या क्रियेबरोबरच जालन्धर बन्ध ही जोडला आहे. हनुवटी छातीवर लावून भ्रूमध्यात पहावे. महर्षि घेरंड यांच्या मतानुसार ही सिद्धासनाची अंतिम स्थिती आहे. . जालन्धर बन्ध आणि भ्रुमध्यावर दृष्टि / जेव्हा जालंधर बंधाचा अभ्यास होतो, हनुवटी आपण छातीला लावतो, तेव्हा कुंभक (श्वास रोकण्याची प्रक्रिया) आपोआप होते. फार कमी आपण श्वास रोकू शकतो. बेचैन होऊ लागते. परंतु जर श्वासावर ही नियंत्रण होईल आणि कुंभक ही बराच वेळ पर्यंत करू शकत असू तर या अभ्यासाने – मानसिक स्थिरता येते. शरीराची शक्ति वाढते. सर्व स्नायूंना शांत व स्थिर ठेवते. आन्तरिक शक्ति आणि प्राणांमध्ये वाढ होते. प्राणांचा विस्तार होतो.

शिवसंहितेत सिद्धासनाच्या अभ्यासाने वायुसिद्धि होते. शरीरात व्याधी उत्पन्नच होत नाहीत असे सांगितले .

(देहे न क्रमते व्याधि ३.११४) आहे हे आसन सर्वदुःखनाशक व योगियांचे कल्याण करणारे असे सांगून ते गुप्त ठेवण्यास सांगितले आहे. ३.११५ शिवसंहिता

व.सं. त १.६८–६९ मध्ये आणि यो. या.सं. ३.३,४. मध्येही या आसनाची कृती दोन प्रकारे सांगितली असून पहिला प्रकार म्हणजे पायांचे तळवे विरूद्ध बाजूंच्या जंघा आणि पोटरीच्या स्नायूंच्यामध्ये ठेवणे याला स्वस्तिकासन म्हणतात. हीच कृती घे.सं. २.१३ आणि ह.प्र.१.१९, यो.या.सं. ३.३ या ग्रंथामध्ये ही आढळून येते.

यो.या.सं., व.सं. दुसरी पद्धत स्वस्तिकासनाची आढळते. ती ह.प्र. तील भद्रासना सारखी दिसून येते. ती अशी पायाचे घोटे शिवनीच्या दोन्ही बाजूंना ठेवले तरी त्याला स्वस्तिकासन म्हटले आहे. ही जरा वेगळी पद्धत वाटते.

स्वस्तिकासन = भद्रासन

गोमुखासन –

यो.या.सं. (३.५), व.सं. (१.७०), घे.सं. (२.१६), या तीन ग्रंथात आढळून येते. गो.सं. व शि.सं.त हे आसन दिलेलेच नाही.

कोणत्याही आसनाची कृती प्रत्यक्ष करून अनुभव घेणे हे महत्त्वाचे आहे. ते आसन पूर्ण झाल्यानंतर दिसते कसे यावरून त्याला नाव दिलेले दिसते.

कृती तीनही ग्रंथात सारखीच आढळते. शब्द वेगळे वापरले आहेत.

''सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।।३.५. यो.या.सं.

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ।।

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत्

स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखे गोमुखाकृतिः घे.सं. २.१७''

या आसनात इतकेच लक्षात ठेवण्यासारखे आहे की जो पाय वर असेल तोच हात वर जाईल. आणि जो पाय खाली आहे तो मागून वर जाईल. या अवस्थेत नासिकाग्रा वर दृष्टी केंद्रित करून श्वासोच्छवास चालू ठेवून काही वेळपर्यंत बसणे. हा शिथिलीकरणाचा अभ्यास आहे. त्यामुळे थकवा, तणाव आणि आपोआपच चिंता कमी होण्यास मदत होते. या आसनात श्वसन प्रक्रिया छाती पर्यंत नाही तर पोटापर्यंत व्हावा याकडे लक्ष हवे.

प्राणायाम

प्राणायाम म्हणजे श्वसनावर नियंत्रण, प्राणायामात श्वसनाचा उपयोग करून घेतात, घेतला जातो तो नाड्या – ऊर्जावाहिन्या मधील ऊर्जाप्रवाह प्रभावित करण्यासाठी, प्राणमय कोषात – ऊर्जादेहात या नाड्या कार्यरत असतात म्हणजे सचेत प्राणशक्ती.

प्राणायाम शद्ब आयाम हा शद्ब जोडून निर्माण झालेला आहे. आयाम म्हणजे विस्तारीकरण, प्रसारण, म्हणून प्राणायाम म्हणजे प्राणशक्तीचे, प्राणाच्या विविध पैलूंचे विस्तारीकरण होय. प्राणायामाच्या तंत्रामध्ये एक पद्धत सांगण्यात आलेली आहे ज्यामुळे जीवनशक्ती सक्रीय होते व नियमित केली जाते. त्यामुळे सामान्य मर्यादा ओलांडून, पार करून सचेत प्राणशक्तीच्या उच्चतर अवस्थेप्रत पोहोचणे शक्य होते.

प्राणयामाचे चार भाग

१. पूरक – श्वास आत घेणे

२. रेचक – श्वास बाहेर सोडणे

३. अंतर्कुंभक – श्वास आत रोखून ठेवणे

४. बहिर्कुंभक – श्वास बाहेर रोखून ठेवणे

प्राणायामाच्या वेगवेगळ्या प्रकारांमध्ये विविध तंत्रपद्धतींचा अवलंब करण्यात येतो. प्रत्येक तंत्रपद्धतीत श्वसनाच्या उपरोक्त चार भागांचा उपयोग करून घेण्यात येतो. केवल कुंभक हा प्राणायामाचा एक वेगळा प्रकार आहे. यात उत्स्फूर्तपणे श्वास रोखून धरला जातो. प्राणायामाची ही एक अतिशय प्रगत अवस्था आहे जी ध्यानाची अत्युच्च अवस्था असताना – उत्स्फूर्तपणे घडून येते.

प्राणायामाचा सर्वात महत्त्वाचा भाग म्हणजे कुंभक होय. कुंभक यशस्वीपणे साध्य करण्यासाठी अगोदर श्वसन हळूहळू नियंत्रण करता येणे आवश्यक आहे म्हणून प्राणायामाच्या क्रियांचा अभ्यास करताना फुफ्फुसे सक्षम व्हावीत, तसेच मज्जासंस्था व श्वसन संस्था यात समतोल प्रस्थापित व्हावा यासाठी अगोदर श्वास आणि उच्छवास म्हणजेच योग्य रीतीने श्वास आत घेणे व बाहेर सोडणे या प्रारंभिक क्रियांवर भर देण्यात आलेला आहे. त्यामुळे नाड्या शुद्ध व सक्षम होतात. परिणामी शारीरिक व मानसिक स्थैर्य लाभते.

वसिष्ठांनी प्राणायाम दोन भागात विभाजित केले आहे. एक पूरक–रेचक सहित कुंभक हा एक प्रकार व केवल कुम्भक हा दुसरा प्रकार. पूरक व रेचक यांच्या अभ्यासाला वसिष्ठ प्राणायाम म्हणत नाहीत. योग ग्रंथांमध्ये किंवा पुराणामध्ये साधारणपणे उत्तम, मध्यम आणि अधम तसेच सगर्भ, अगर्भ असे प्राणायामाचे विभाग मानले जातात ते मात्रांच्या दृष्टीने विभागलेले आहेत ते तर वसिष्ठमुनी मानतातच परंतु त्यांच्या वैशिष्ट्यानुसार विभागणी करणे जास्त पसंत आहे म्हणून त्यांनी

''प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः

मध्यमः कम्पनात् प्रोक्त उत्थानंचोत्तमाद्भवेत् ।। व.सं. ३.२२)''

ज्या प्राणायामात घाम येतो तो अधम, ज्यात कम्प येतो तो प्राणायाम मध्यम, ज्याच्यामध्ये शरीर वर उचलल्या जाते म्हणजे हलके होते तो उत्तम प्राणायामाचे लक्षण मानले आहे. तसेच

वसिष्ठमुनी अगर्भ प्राणायाम मानत नाहीत. त्यांच्यामतानुसार प्राणायाम हा मन्त्र व ध्यानासहितच करावा. त्याचप्रमाणे प्रणवासह प्राणायाम करावा हे विशेषत्वाने सांगतात. (व.सं.३.९, ६.२५) पुढीलप्रमाणे –

''एकाक्षरं परं ज्योतिस्तदाडः प्रणवं बुधाः
एवं ज्ञात्वा विधानेन प्रणवेन समन्वितम्
प्राणायामं त्रिभिः कुर्याद्रेचपूरक कुम्भकैः।।३. ९।।व.सं.
त्वं चोक्तेन विधानेन गायत्र्या प्रणवेन वा
प्राणसंयमनं कृत्वा पूर्वमात्मविशुद्धये ।। ६.२५।।''

प्रणवात अ, उ, म या तीन अक्षरांचा समावेश असून त्यांचा उपयोग क्रमशः पूरक, कुम्भक व रेचक करावा.

अन्य योग ग्रंथात आठ प्रकारचे कुम्भक सांगितले आहेत. वसिष्ठ कुंभकाचे दोनच प्रकार सांगतात सहित आणि केवल. रेचक–पूरक सह केलेले कुंभक सहित तसेच रेचक पूरका शिवाय केलेला कुंभक केवल कुंभक म्हणतात. केवल कुंभक जमेपर्यंत सहित कुंभक करणे आवश्यक आहे. केवल कुंभकामुळे योग साधकांमध्ये नवचैतन्य येते, कोणतीच गोष्ट दुर्लभ राहात नाही. बुद्धी तीव्र होते. केस पांढरे होत नाहीत.

शिवसंहितेत तिसऱ्या पटलात –

''स्वेदः संजायते देहे योगिनः प्रथमोद्यमे ।।४८।।
यदा संजायते स्वेदो मर्दनः कारयेत्सुधीः
अन्यथा विग्रहे धातुर्नष्टो भवति योगिनः।।४९।।
द्वितीये हि भवेत् कम्पो दार्दुरी मध्यमे मतः।
ततोऽधिकतराभ्यासद् गगनेचर साधकः ।।५०।।''

प्राणायामाचा अभ्यास करावयास लागल्यावर साधकाची अंतःशक्ती (कुंडलिनी) हळूहळू जागृत होत असल्याने त्याला वरील अनुभव त्या त्या भूमिकेत प्राप्त होतात.

गोरक्षसंहितेत द्वितीय शतकात, वसिष्ठांप्रमाणेच अधम, मध्यम, उत्तम अशी प्राणायामाची विभागणी केली आहे.

बंध

परंपरेनुसार बंध म्हणजे मुद्रांचाच एक प्रकार म्हणून ओळखले जाते व त्याविषयीचे ज्ञान गुरूकडून शिष्याकडे मौखिक पद्धतीने हस्तांतरित करण्यात येत असे. प्राचीन संहितामध्येही बंध हा विषय समग्रपणे मुद्रा व प्राणायाम तंत्र यातच समाविष्ट करण्यात आलेला आहे.

बंध या संस्कृत शद्बाचा अर्थ धरणे, पक्के बांधणे अथवा कुलूप लावणे असा आहे. शरीराच्या विशिष्ट क्षेत्रात प्राणप्रवाह थांबविणे– बांधणे व तो अध्यात्मिक जागृतीसाठी, सुषुम्ना नाडीकडे वळविणे हा बंध क्रियांचा उद्देश असतो.

बंध क्रियांचा स्वतंत्रपणे अथवा प्राणायाम व मुद्रा या क्रियांसह अभ्यास करता येतो. ह्या पद्धतीने अभ्यास केल्यास ऊर्जाकेंद्रे व मानसिक अंग जागृत होतात व उच्चतम योगाभ्यासाचा मार्ग प्रशस्त होतो.

बंध व ग्रंथी

जालंधर, मूल, उड्डीयान व महा असे चार बंध आहेत. महाबंध पहिल्या तीन बंधांचा मिळून केला जातो. हे तीन बंध तीन ग्रंथींवर थेट परिणाम करीत असतात. ग्रंथी म्हणजे मानसिक पातळीवरच्या, ऊर्जाप्रवाहातील गाठी.

मूलबंध..... ब्रह्म ग्रंथीशी

उड्डीयानबंध..... विष्णू ग्रंथीशी

जालंधर बंध..... रूद्र ग्रंथीशी संबंध असतो.

या ग्रंथींमुळे सुषुम्ना नाडीतून वहात असणाऱ्या प्राणप्रवाहास अटकाव केला जातो व चक्रजागृती अथवा कुंडलिनी जागृतीच्या क्रियेत अटकाव निर्माण होतो.

मुद्रा

योगीजनांना असा अनुभव येतो की मुद्रा म्हणजे प्राणप्रवाहाचा आविष्कार, दृष्टीकोन, व्यक्तिगत प्राणशक्तीस वैश्विक शक्तीशी जोडणे हे मुद्रांचे उद्दिष्ट असते. मुद व द्रवय यापासून मुद्रा शद्बाची निर्मिती झाली आहे. मुद म्हणजे आनंद अथवा सुख. द्रु पासून बनलेला द्रवय म्हणजे पुढे आणणे, जवळचा रस्ता, प्रवाह, परिपथाचा वळण रस्ता अशाही मुद्रा या शद्बाच्या काही व्याख्या केल्या आहेत.

मुद्रा म्हणजे सूक्ष्म शारीरिक हालचालींचे संगठन, त्यामुळे मनाची अवस्था, दृष्टीकोन व संवेदनक्षमता बदलली जाते, तसेच सजगता व एकाग्रता सखोल बनते. मुद्रा केवळ हातांच्या सहाय्याने करावयाची एखादी क्रिया असू शकते अथवा आसन, प्राणायाम, बंध यांच्यासह, सर्व शरीराच्या सहाय्याने केलेली एखादी क्रियाही असू शकते.

प्राचीन योगसंहितांमध्ये मुद्रांना योगांगाचा दर्जा देण्यात आलेला आहे. आसन, प्राणायाम, बंध यांच्या अभ्यासात पुरेसे कौशल्य प्राप्त झाल्यावर व ऊर्जाप्रवाहातील मोठे, ढोबळ अडथळे निवारले गेल्यावर मुद्रांच्या अभ्यासास प्रारंभ होतो.

मुद्राविज्ञान भविष्यकाळासाठी जतन केले जावे म्हणून अनादी कालापासून आजपर्यंत अनेक संहिता रचल्या जाऊन त्यात मुद्रांचे वर्णन करण्यात आलेले आहे. गुरूंचे प्रत्यक्ष मार्गदर्शन व सूचना अत्यावश्यक असतात. मुद्रा हा एक उन्नत स्वरूपाचा अभ्यास आहे. त्यामुळे प्राण, चक्र व कुंडलिनी जागृत होतात. या अभ्यासामुळे प्रगत साधकास अनेक सिद्धी प्राप्त होतात.

मुद्रा व प्राण

मुद्राभ्यासाच्या वेळी अन्नमय कोष –शरीर, मनोमय कोष– मनोदेह व प्राणमय कोष –प्राणदेह परस्परांना जोडले जातात. पंचकोषातील प्राणांचे संतुलन प्रस्थापित होते व सूक्ष्म ऊर्जा उन्नत चक्रांकडे वळविली जाणे शक्य होते. त्यामुळे अर्थातच, सजगता अधिक उन्नत होते.

मुद्रांमध्ये प्राणांना – ऊर्जेस वळविण्याची क्षमता असल्याने कुंडलिनी जागृतीसाठी त्यांचे अनन्यसाधारण सहाय्य मिळते. म्हणून क्रिया व कुंडलिनीच्या योगाभ्यासात मुद्राभ्यासाचा विस्तारपूर्वक समावेश करण्यात आलेला असतो.

मुद्राविज्ञान

प्रत्येक मुद्रेमुळे – मेंदूशी व ऊर्जाप्रवाहाशी वेगवेगळ्या प्रदेशात अनुसंधान बांधले जाते व त्याचा शरीर, प्राण व मनावर वेगवेगळ्या रीतीने अनुषंगिक परिणाम होत असतो. साधकाची या खोलवर दडलेल्या अंतःप्रेरणांपासून व त्यामुळे निर्माण होणा–या सवयींपासून मुक्तता करणे व अधिक उन्नत स्वरूपाची सजगता प्रस्थापित करणे हे वारंवार पुनरावृत्ती करून अभ्यासल्या जाणाऱ्या आसन व मुद्रांचे उद्दिष्ट असते.

डॉ.म.म.गोरे यांनी आपला ग्रंथ 'शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास' (पान क्र. १७९) यात पुढील प्रमाणे म्हटले आहे.

मुद्रा व बंध यातील साम्य

१. दोन्हींमध्ये शरीराच्या एखाद्या विशिष्ट भागातील संवेदनशील मज्जा-स्नायविक प्रदेशाचे जाणिवपूर्वक, मुद्दाम आकुंचन केले जाते.

२. दोन्हींचा अभ्यास एका विशिष्ट शारीरिक स्थिती-अवस्था, पोश्चर- मध्ये केला जातो. केलेले आकुंचन काही वेळ तसेच धरून ठेवले जाते व तंत्रावर पूर्ण लक्ष देऊन केले जाते. दोन्हीमध्ये दाब व ताण यामुळे परिणाम साधतो.

३. दोन्हींचा अभ्यास योगाभ्यासाबरोबर व रिकाम्यापोटी केला जातो.

४. दोन्हींचा अभ्यास करण्यापूर्वी, विशेषतः अध्यात्मिक प्रगतिसाठी, साधकाचे स्वास्थ्य चांगले असणे अपेक्षित आहे.

५. दोन्हींचा अभ्यास करण्यापूर्वी साधकाने बरेच दिवस आसन, शुद्धीक्रिया, प्राणायाम यांचा पुरेसा अभ्यास केलेला असावा हे चांगले.

६. दोन्हींच्या अभ्यासाने साधकाचे मन अधिकाधिक आत वळते व घडत असलेल्या, उत्पन्न होत असलेल्या नव नविन संवेदनांवर केंद्रित होते. साधक हळूहळू ध्यानासाठी तयार होतो.

७. दोन्हींचा संबंध उच्च योग साधनेशी आहे की ज्याच्यामुळे कुंडलिनी प्रबोधनादी आध्यात्मिक विकास घडून येईल. दोन्हीमध्ये प्राणशक्ती-कुंडलिनी शक्तीला सुषुम्ना मार्ग व चक्रांना स्पर्शून वर वर नेण्याचे सामर्थ्य आहे. दोन्हीमुळे आसन व प्राणायाम यांच्या परिणामाची तीव्रता वाढते. दोन्हीमध्ये अंतस्त्रावी ग्रंथी, विशिष्ट मज्जापुंज, यावर परिणाम होतो.

मुद्रा आणि बंध यातील फरक

१. मुद्रांचा अभ्यास योगाभ्यासाच्या वेळी आसनांबरोबर किंवा वेगळा करता येतो. बंधांचा अभ्यास मात्र फक्त प्राणायामातच करता येतो.

२. मुद्रांचा अभ्यास करताना श्वसन सुरू असते. (उदा.ब्रह्ममुद्रा) बंध लावताना मात्र श्वास घेऊन किंवा सोडून, थांबून तो केला जातो. म्हणजेच मुख्यतः बंध कुंभकात लावला जातो. एक बंध एकावेळी किंवा सर्व बंध एकाच वेळी लावता येतात. मुद्रा मात्र वेगवेगळ्या कराव्या लागतात.

३. बंधांचा संबंध घसा, पोट व कटिप्रदेशाशी जास्त येतो. मुद्रांचा संबंध चेहरा, हातांची बोटे व थोड्याप्रमाणात पोटाशी येतो.

४. बंध लावताना डोळे बंद असतात. त्यांचा संबंध चक्रांशी जास्त करून येतो. बंधांमध्ये कोठलीही भावना व्यक्त होत नाही. मुद्रांमध्ये डोळे उघडे असू शकतात व कोणती तरी भावना व्यक्त केल्या जाते.

५. मुद्रांचा परिणाम होण्यासाठी कांही अवधि– काही मिनिटे, काही दिवस, महिने– लागतो. म्हणजेच परिणाम हळूहळू होतो. बंधांचा परिणाम तात्काळ किंवा लवकर दिसून येतो.

प्रत्याहार

योगयाज्ञवल्क्य

योगयाज्ञवल्क्य संहितेच्या सातव्या अध्यायात प्रत्याहाराच्या चार व्याख्या आणि पाच पोटभेद सांगितले आहेत तसेच प्रत्याहाराचे महत्त्व व फायदेही सांगितले आहेत. याबरोबरच प्रत्याहाराची कृतीही यात समजते.

अष्टांगांमध्ये पाचव्या क्रमांकाचा व अभ्यंतरातील पहिले अंग म्हणजे प्रत्याहार असे याज्ञवल्क्य मुनी सांगत आहेत. त्याची व्याख्या यो.या.सं.७.२ मध्ये अशी आहे.

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।। व.सं.३.५८

बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।। यो.या.सं. ७.२

१. प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियांना त्यांच्या स्वाभाविक विषयांपासून कठोर तपस्येने मागे खेचणे होय.

   (ही एक व्याख्या होय. अशा एकूण प्रत्याहाराच्या चार व्याख्या याज्ञवल्क्यांनी सांगितल्या आहेत.)

२. योगी आणि महात्मे यांच्या मताने जे जे दिसते ते सर्व परमेश्वरच आहे. म्हणजे प्रत्याहारच होय.

३. वेदविहित नित्यकर्मे, बाह्यक्रियेशिवाय, मनाने पार पाडणे यालाही प्रत्याहारच म्हणतात. हा योग्यांनी आचरणात आणलेला सर्वोत्तम प्रकार असून त्यांनी प्रशंसिलेला आहे.

४. देव वैद्य अश्विनीकुमार मोक्ष प्राप्तीसाठी शरीरातील मर्मस्थानाबाबत असे म्हटले आहे की, शरीरातील प्राणवायू एका स्थानापासून दुस-या स्थानापर्यंत खेचून अठरा (१८) मर्मस्थानात रोखून धरणे यालाही प्रत्याहार म्हणतात.

अध्याय ७ वा यो.या.सं.

''यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि

प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ।। ३.५९

कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम्

तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्बहिर्विना ।। ७.४

प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम्

प्रत्याहारः प्रशस्तोऽयं सेवितो योगिभिः सदा ।। ५

अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम्

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ।। ७.६

स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत्

स्थानात् स्थानात् समाकृष्य प्रत्याहारोत्तमो मतः ।। व.सं.३.७४''

या स्थानांमधून मनाने वायू उचलून, एकेका स्थानातून क्रमशः दुसऱ्या स्थानावर खेचून स्थिर करीत जाणे हा उत्तम प्रत्याहार मानला गेला आहे.

तुलनात्मक प्रत्याहार

योगयाज्ञवल्क्य संहिता व वसिष्ठ संहितेत सांगितलेला प्रत्याहार (प्रकार १ ला) श्रीमद् भगवद् गीतेत अ.६ श्लोक २६ मध्येही सांगितला आहे –

''यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ।।''

जेथे जेथे चंचल आणि अस्थिर मन फिरते तेथून तेथून ओढून आत्म्याकडे स्थिर करावे.

याज्ञवल्क्य व वसिष्ठांनी सांगितलेला दुसरा प्रकारही गीतेत सांगितला आहे – गीता ६.२९

''सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः।।''

सर्व जीवांना आपल्यामध्ये आणि आपल्याला सर्व जीवांमध्ये जो योगयुक्त योगी पहातो, त्याला समदर्शी म्हटले जाते.

प्रत्याहार

गोरक्षसंहिता द्वितीय शतक श्लोक क्र. २२ ते २४

गोरक्षसंहितेत प्रत्याहार हे षडांगापैकी तिसरे योगांग मानले आहे. प्रत्याहार खालील श्लोकातून सांगितला आहे.

''चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम्

यत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ।।२२।।''

दिवसाचे तीन विभाग

''यथा तृतीय कालस्थो रविः प्रत्याहरेत्प्रभाम्

तृतीयांगस्थितो योगी विकारं मानसं तथा ।।२३।।''

''अंगमध्ये यथांगान् कूर्म संकोचयेद् ध्रुवम्

योगी प्रत्याहरेदेवमिन्द्रियाणि तथात्मनि ।।२४।।''

चक्षु इत्यादींचे पाच ज्ञानेंद्रियांचे रूप, रस, गंध, स्पर्श आणि शद्ब हे पाच विषय आहेत. यात इंद्रियांद्वारे त्या त्या विषयाचा अनुभव घेऊन त्या त्या इंद्रियाला आपआपल्या विषयापासून वेगळे करणे दूर नेणे त्यालाच प्रत्याहार म्हटले आहे. जसे सूर्य दिवसाच्या तिसऱ्या प्रहरी म्हणजे सायंकाली अस्ताचलगामी होतो. सूर्य आपली प्रभा आकुंचित करतो, त्याप्रमाणेच योगी ही मनाच्या विकारांचे हरण करून घेतो. जसे कासव आपले अंग कवचात ओढून घेतो. (भगवद् गीता अध्याय क्र. २, श्लोक क्रमांक ५८)

त्याप्रमाणेच योगीही प्रत्याहार द्वारा इंद्रियांना त्यांच्या विषयांपासून दूर करून आत्म्यात विलीन करते. (गोरक्षसंहिता, श्लोक २२ ते २४)

या ग्रंथात आसन हे पहिले, प्राणायाम दुसरे व प्रत्याहार तिसरे योगांग सांगितले आहे.

प्रिय-अप्रिय विषयांचे प्रत्याहरण

''यं यं श्रुणोति कर्णाभ्यामप्रियं प्रियमेव वा

तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरितं योगवित् ।।२५।।''

कानांना जे जे प्रिय किंवा अप्रिय शद्ब ऐकू येतात त्यात मनही आसक्त होत जाते. म्हणून श्रोत्र (कानाचा) विषय शद्ब त्या पासून मन काढून घेणे हाच प्रत्याहार आहे.

प्रिय किंवा अप्रिय दोन्ही प्रकारचे शद्ब चांगले व वाईट विषय देतात. त्यामुळे शद्बाला विषय मानून त्यांचा त्याग करणे अत्यंत आवश्यक मानले आहे. जो साधक प्रयत्नपूर्वक शद्ब श्रवणाचा त्याग करतो, त्याचा तो शाद्बिक प्रत्याहार साधनेत अत्यंत सहाय्यक होतो. अशा प्रकारे प्रत्याहाराला खूप महत्त्व आहे.

''अगन्धमथवा गन्धं यं यं जिघ्रति नासिका

तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ।।२६।।''

नासिके द्वारे जो सुगंध अथवा दुर्गंध घेतला जातो त्या गंधाला भ्रमात्मक मानून साधकाने तो त्याग करावा. हा गन्धाचा प्रत्याहार आहे. कारण सुगन्ध हा मनाला मोहवतो किंवा दुर्गंध घृणा उत्पन्न करतो ही नाकाची वृत्ती साधकाला साधनेपासून विमुख करतो. यामुळे गंधत्याग हेही प्रत्याहाराचे आवश्यक अंग आहे.

''अमेध्यमथवा मेध्यं यं यं पश्यति चक्षुषा

तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ।।२७।।''

नेत्रांद्वारे जे काही पवित्र अथवा अपवित्र दृश्य पाहिले जातता. ते सर्व आत्माच आहेत असे समजून त्या दृष्यांचा त्याग करणे यालाच नेत्रविषयीचा प्रत्याहार आहे. दोन्ही प्रकारचे दृष्य मनाला भ्रमात टाकून साधनेपासून साधकाला विमुख करत असतील तर त्या सर्व दृष्टांमध्ये आत्मभाव ठेवून त्यांचा त्याग करणे हे नेत्रांचा विषय रूप प्रत्याहारच समजणे आवश्यक आहे.

''अस्पृश्यमथवा स्पृश्यं यं यं स्पृशति चर्मणा

तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ।।२८।।''

त्वचेद्वारे जे स्पर्श किंवा अस्पृश्य पदार्थांचा अनुभव येतो, त्या सर्वांनाच आत्मा जाणून जो त्याचा त्याग करतो. त्याला त्वक् प्रत्याहारात प्रवृत्त योगच योग जाणणारा असतो.

स्पर्शात सुख देणारा पदार्थ असेल किंवा दुःखाचा अनुभव देणारा पदार्थ साधनेसाठी ते दोन्हीही विघ्नच आहेत. त्यामुळे त्यांचा त्याग करण्यातच कल्याण आहे. त्वचेच्या विषयांपासून मन दूर करण्याचे स्वरूप समजावून घ्यावे.

''लावण्यमलावण्यं वा यं यं रसति जिह्वया

तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित्।।२९।।''

जिह्वा ज्या स्वादिष्ट किंवा अस्वादिष्ट पदार्थांचे सेवन करताना त्याला आत्म्या समान जाणून जो योगी त्याचा त्याग करतो तो खरा योग जाणणारा होय.

षड्रस म्हणजे मधुर, अम्ल, कटु, तुरट, लवण, तिखट हे रस जिव्हेचे विषय होत. त्यामुळे मनाची आसक्ति वाढते आणि जे मनाला चांगले वाटत नाही त्याची घृणा होते. आसक्ति व घृणे मुळे विकार उत्पन्न होऊन साधकाचे चित्त योगाभ्यासात स्थिर रहात नाही. परंतु खरा साधक, योगी सर्व जग आत्मवत् पहातो तो या रसांचा त्याग करतो. ही रसनेविषयक प्रत्याहार समजावा. पाचही ज्ञानेंद्रियांच्या वृत्तींना विषयांपासून काढून आत्मतत्त्वात स्थिर करणे आवश्यक आहे त्यामुळे त्या त्या विषयक प्रत्याहार सिद्ध होतो. पुढे येथे भगवद् गीते मधील

''सुखदुःख समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।''

या श्लोकाची आठवण येते.

गोरक्षसंहितेत अजून एक प्रत्याहाराची व्याख्या केली आहे –

''चन्द्रामृतमयी धारां प्रतहरति भास्करः

प्रत्याहरणं तस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ।।३०।।''

प्रत्याहाराचे वर्णन हठयोगान्तर्गत येते. सोळा दळाचे कमळामध्ये कर्णिकेत जे चन्द्रबिंब आहे. त्यापासून निघणारे अमृतधारा नाभिकमलात असणारा सूर्य गिळून टाकतो विपरीत करणी मुद्राद्वारे त्या धारा सूर्याच्या मुखातून काढून स्वमुखात जावे. याला प्रत्याहार म्हणतात.

या श्लोकात विपरीत करिणी मुद्रेकडे संकेत आहे. याचे वर्णन हठप्रदीपिकेत येते.

सत्यानंद सरस्वती त्यांच्या आसन, प्राणायाम, मुद्रा बंध ह्या ग्रंथात म्हणतात –

विषम परिस्थितीतही मनःस्थिती शांत ठेवणे हीच प्रत्याहाराची साधना आहे. अर्थात प्रसिद्धी मिळाल्यावर गर्व न करावा आणि मनाला सुख झाले असता आनंद व्यक्त न करावा. दुःखात

उदास होऊ नये व अपमान झाल्यास क्रोध येऊ नये. म्हणजे मनावर कोणत्याच वृत्ती उठू नयेत. हीच प्रत्याहाराची साधना आहे.

पुढे सत्यानंद म्हणतात – पुष्कळ लोक प्रत्याहाराचा अर्थ लावतात की कासव जसा इंद्रिये आपल्या कवच्यात ओढून घेतो तसे आपली इंद्रिये आत ओढून घ्यावीत पण ही प्रत्याहाराची प्रक्रिया नाही असे त्यांचे म्हणणे आहे.

त्यांनी प्रत्याहाराच्या तीन अवस्था सांगितल्या आहेत. प्रथम अवस्थेत चेतनेला सेकण्ड काट्याप्रमाणे फिरवून एकाच दृष्टिक्षेपात मानस क्षेत्र पाहण्याचा प्रयत्न करावा. दुसऱ्या अवस्थेत सजगतेशी जोडले जाते. तृतीय अवस्थेत सूक्ष्म अनुभव म्हणजेच मनाला पाहण्याची होय.

योगसूत्रात म्हटले आहे . वृत्ती पाच प्रकारच्या आहेत.

१. प्रमाण

२. विपर्यय

३. विकल्प

४. निद्रा

५. स्मृति

वृत्तींचा संबंध विचारांशी असतो, कारण पुष्कळशे विचार प्रमाणावर आधारित असतात. पुष्कळसे विचार हे विपर्यय किंवा विकल्प किंवा निद्रा किंवा स्मृति यांच्यावर आधारित असतात.

निद्रा म्हणजे अचेतन, अविद्या.

म्हणून विचार बाह्य विषयांकडे विचारांचा जो प्रवाह आहे. त्याला विरूद्ध म्हणजे आतल्या बाजूला वळवणे, प्रवाहाविरूद्ध दिशा देणे. जेव्हा ही धारा आपली दिशा बदलते तेव्हा या अवस्थेलाच प्रत्याहार म्हणतात, अन्तर्मुखतेची अवस्था म्हणतात. प्रत्याहारामुळे मन ताब्यात येते. इच्छा हीच दुःखाचे कारण आहे. जर तीच (प्रत्याहारामुळे) ताब्यात राहील तर दुःख कसे होईल? म्हणून प्रत्याहार दुःखाचे मूळ कारणच नाहीसे करते व त्यामुळे नंतर मन उच्च साधनेत लागू शकते. हाच प्रत्याहाराचा उपयोग.

(पान क्र.३४६ ,घे.सं., सत्यानंद)

विषय भोगाच्या मागे जाणे विषयाबद्दल सजगता किंवा चेतनेचे विषयाकडे स्थानांतरण होणे ही व्यक्तिचे मनात प्रवेश करत नाही, मन अन्तर्मुख होत नाही. योग सूत्रात किंवा कोठेही समजण्यासाठी अन्तर्मुख शद्ब वापरला जातो प्रत्यक्षात विषयावरची आपली सजगता, जागृती दूर करणे एवढीच प्रक्रिया होते.

प्रत्याहाराचे फळ –

यो.या.सं.७ व्या अध्यायात

''स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वतः

सर्वे रोगा विनश्यन्ति योगाः सिद्धयन्ति तस्यवै ।।''

प्रत्याहार

शिवसंहिता (तृतीय पटल, श्लोक ६४–६५)

''याममात्रं यदा धर्नुं समर्थः स्यात्तदाद्भुतः

प्रत्याहारस्तदैवस्यान्नान्तरा भवति ध्रुवम् ।।६४।।''

जेव्हा एक प्रहर पर्यंत वायुधारणेची क्षमता येते तेंव्हा निश्चयच आश्चर्यकारी प्रत्याहाराची स्थिती येते– याशिवाय दुसरे काही नाही.

''यद् यज्ञानाति योगीन्द्रस्तत्तदात्मैव भावयेत्

यैरिन्द्रियैर्यद्विधान स्तदिन्द्रियजयो भवेत् ।।६५।।''

(३ पटल, श्लोक ६४, १ प्रहर – १ याम – ३ घंटे (१८० मिनीट)

=७.५ घडी, शिवसंहिता ३.५९)

''प्राणापानौ नादबिन्दू जीवात्म परमात्मनौ

मिलित्वा घटते यस्मात्तस्माद् वै घट उच्यते''

ज्यामुळे प्राण, अपान, नाद आणि बिंदू, जीवात्मा आणि परमात्मा यांचे ऐक्य होते त्यासच घट (अवस्था) म्हटले जाते.

शिव पार्वती देवींना योगसाधनेत येणारे विघ्न शिवसंहितेत पाचव्या पटलात श्लोक क्र. १० मध्ये सांगत असताना ज्ञानरूप विघ्नांमध्ये प्रत्याहाराद्वारे इंद्रियनिग्रह करणे हे एक विघ्न म्हणून सांगितले आहे. (शि.सं.पटल ५ श्लोक१०)

प्रत्याहार

घेरण्डसंहिता

घेरंड ऋषिंच्या घेरंड संहितेत योगाची सात अंगेच योगसिद्धी करिता सांगितली आहेत. त्यातले चौथे अंग प्रत्याहार होय. त्यांनी व्याख्या पुढील प्रमाणे दिली आहे–

''पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं भयानकम्
मनस्तमान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ।। ४.३।।
सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे मनो घ्राणेषु जायते
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ।। ४.४।।
मधुराम्लकतिक्तादिरसं गतं यदा मनः
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ।। ४.५।।

व्यवहारात अनुभवास येणारा असा प्रकार कोणी आदराने वागवितात तर कोणी तिरस्कार करतात. कधी चांगल्या गोष्टी ऐकावयास मिळतात तर कधी दुःख देणाऱ्या गोष्टी ऐकाव्या लागतात. अशाच विरोधी गोष्टी पुढील दोनही श्लोकांमध्ये सांगून प्रत्येक श्लोकांच्या दुसऱ्या चरणात असे सांगितले की, या अशा विरूद्ध गोष्टीचा कसलाही वाईट परिणाम मनावर न होऊ देता ते आपल्या कह्यात ठेवण्याचा अभ्यास करावा या क्रियेस प्रत्याहार म्हणतात. त्या विरोधी गोष्टी म्हणजे सुगंध, दुर्गंध त्यामुळे सुखी किंवा दुःखी होणारे मन, किंवा व्यवहारात खाता पितांना गोड, आंबट, (खारट, तुरट, तिखट) कडू अशा (सहा) प्रकारच्या रूची समोर येतात व मनाला हे हवे, ते नको असे वाटते.

धारणा

योग याज्ञवल्क्य संहिता

''अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणाः पञ्चतत्त्वतः ।। ८.१।।''

धारणाचे पांच प्रकार तत्त्वासह सांगतात.

''धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः पृथक् श्रृणु।
भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च, एतेषु पञ्च देवानां धारणं पञ्चधोच्यते।।८.५।।''

पृथ्वी, आप, तेज, वायू व आकाश अशी पाच तत्त्वे आहेत. या पाच तत्त्वांमध्ये पाच देवतांची धारणा करणे अर्थात त्या तत्त्वांमध्ये देवता स्थिर करणे या पाच प्रकारच्या धारणा होत.

तत्त्व	चिंतन	बीजमंत्र
पृथ्वी	ब्रह्म	लं
जल	विष्णू	वं
अग्नी	रूद्र	रं
वायू	ईश्वर	यं
आकाश	सदाशिव	हं

वसिष्ठ संहिता – धारणा

चवथ्या अध्यायात धारणेचे वर्णन केले आहे. पाच तत्त्वावर पाच बीज वर्ण देवून धारणा दिली आहे.

गोरक्ष संहिता – धारणा

द्वितीय शतकामध्ये श्लोक नंबर ५४ मध्ये पाच तत्त्वावर धारणा देवून पाच बीजमंत्र दिलेले आहेत.

शिवसंहिता – धारणा

तृतीय पटलामध्ये श्लोक क्रमांक ७२ ते ७६ व पंचम पटलामध्ये श्लोक क्रमांक १६२ ते १६५ प्राणधारणा दिलेली आहे.

घेरण्डसंहिता – धारणा

तृतीय उपदेशामध्ये श्लोक क्रमांक ६५ ते ७६ मुद्रा प्रकरणामध्ये धारणेचे वर्णन आलेले आहे. पार्थिवी धारणा, आम्भसी धारणा, आग्नेयी मुद्रा / अग्नि धारणा, वायवीय धारणा/वायु धारणा, आकाशी धारणा हे वर्णन आलेले आहे.

ध्यान

योग याज्ञवल्क्य संहिता – ध्यान

९ व्या अध्यायात ध्यानाचे प्रकार दिलेले आहेत.

१. सगुण ध्यान

२. निर्गुण ध्यान

शरीरातील भिन्न भिन्न मर्मस्थाने, नाड्यांच्या निरनिराळ्या जागा अर्थात ठिकाणे व ठेवणी आणि सर्व म्हणजे दशविध वायूंची वेगवेगळी स्थाने व कर्मे जाणून आत्मस्वरूपाचे ज्ञानपूर्वक ध्यान करण्याचा उपदेश दिला आहे.

वसिष्ठ संहिता – ध्यान

४ थ्या अध्यायात श्लोक क्रमांक १८ ते ५६ ध्यानाचा अभ्यास दिलेला आहे.

१. सगुण ध्यान – ५ प्रकार

२. निर्गुण ध्यान

गोरक्ष संहिता – २ रे शतक, श्लोक क्रमांक ६१–८०

१. सगुण ध्यान

२. निर्गुण ध्यान

घेरण्ड संहिता – ६ उपदेश

१. स्थूल ध्यान

२. ज्योति ध्यान

३. सूक्ष्म ध्यान

समाधि

योग याज्ञवल्क्य संहिता – १० अध्याय

''सरित्पतो निविष्टाम्बु यथाभिन्नतयान्वियात्

तथात्माभिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ।।१०.५।।''

ज्याप्रमाणे समुद्रामध्ये प्रविष्ट झालेल्या नद्या इत्यादींचे पाणी समुद्राशी एकरूप होते म्हणजे अभिन्नरूपात अर्थात समुद्ररूपातच भासते अगर दिसते त्याप्रमाणेच समाधी अवस्थेत जीवात्मा परमात्म्याशी समरस होतो अर्थात या उभयतांची अभिन्नता किंवा एकरूपत्त्वच साधकयोग्याला अनुभवाला येते.

''ओमित्येकाक्षरं बुद्ध्या व्याहरन्सुसमाहितः ।।१०.१७।।''

ओंकाराचा मनाने बुद्धिपूर्वक उच्चार करीत म्हणजे या एकाक्षरी ब्रह्ममंत्राचा जप करीत आणि त्याचे चिंतन करीत त्यात सुसमाहित होऊन म्हणजे त्या ओंकाराच्या भावाने ओतप्रोत होऊन शरीराचा त्याग करावा व आत्मरूप व्हावे.

वसिष्ठ संहिता–४ था अध्याय श्लोक क्रमांक

''समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः

परमात्मस्थितिः प्रोक्तो समाधिः प्रत्यगात्मनः ।।५९।।''

गोरक्ष संहिता – २ रे शतक , श्लोक क्र. ८१–९०

''अम्बुसैन्धवयोरैक्यं यथा भवति योगतः

यदात्मनसोरेक्यं समाधिः सोऽभिधीयते ।।८६।।''

''यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रलीयते

यदा समरसत्वं च समाधिः सोऽभिधीयते ।।८७।।''

पाण्यात मीठ टाकल्यानंतर मीठाचे स्वतःचे रूप वेगळे राहत नाही, ते पाण्याशी एकरूप होते त्याचप्रमाणे प्राणवायुला संयमित केले तर तो आत्म्याशी एकरूप होतो, प्राणाचे वेगळे अस्तित्व राहत नाही. त्या अवस्थेस समाधि म्हणतात.

शिवसंहिता – तृतीय पटल – श्लोक क्रमांक ७७–७८

''यदा निष्पत्तिर्भवति समाधिः स्वेच्छया भवेत्

जीवन्मुक्तस्य शान्तस्य भवेद् धीरस्य योगिनः ।।३.७७।।''

''गृहीत्वा चेतनां वायुः क्रियाशक्तिं च वेगवान्

सर्वांश्चक्रान्विजित्वा च ज्ञानशक्तौ विलीयते ।।३.७८।।''

ज्यावेळी आपल्या साधनाभ्यासरूपी कर्माच्या योगाने धैर्यवान योग्याला समाधी अवस्था प्राप्त होऊन निष्पत्ती अर्थात ज्ञानावस्था उपस्थित होते तेव्हा तो जीवनमुक्त व शांत झालेला योगी ज्ञानसंपन्न अशा समाधी अवस्थेत मग्न होतो. अशा प्रकारे ज्ञानसंपन्न अवस्था योग्याला प्राप्त झाल्यावर ज्योवेळी इच्छा होईल त्यावेळी म्हणजे स्वेच्छेनुसार त्याला समाधी लावता येईल किंवा त्या अवस्थेची प्राप्ती होईल. असा योगी वायुला चैतन्यता प्राप्त करून अर्थात वायू चेतनामय बनवून क्रियाशक्तीला म्हणजे महामाया कुंडलिनी शक्तीला वेगवान करतो अर्थात

अनादिनिद्रिस्त शक्तीला जागृत करून सर्व चक्रांचा वेध करतो म्हणजे त्यांच्यावर विजय प्राप्त करतो व ज्ञानशक्तीमध्ये विलीन होतो.

घेरण्ड संहिता – ७ वा उपदेश– श्लोक क्रमांक ५, ६

''शांभव्या चैव्य खेचर्या भ्रामर्या योनिमुद्रया

ध्यानं नादं रसानंदं लयसिद्धिश्चतुर्विधा

पंचधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षट् विधा

षड् विधोयं राजयोगः प्रत्येकमवधारय।।''

समाधिचे ६ प्रकार सांगितलेले आहेत

१. ध्यानयोग समाधि – शांभवी मुद्रेच्या साहाय्याने

२. नादयोग समाधि – खेचरी मुद्रेच्या साहाय्याने

३. रसानंद समाधि – भ्रामरी मुद्रेच्या साहाय्याने

४. लययोग समाधि – योनि मुद्रेच्या साहाय्याने

५. भक्तियोग समाधि – मनोमूर्च्छा च्या साहाय्याने

६. राजयोग समाधि – कुंभकाने सिद्ध होते.

५. ग्रंथोक्त योगाभ्यासाची / योगशास्त्राची / ग्रंथाची फलश्रुती

१. यो.या.सं. अ.१२ श्लोक ३६ ते ४० यात फलश्रुति दिली आहे. योगाभ्यासाचे /

योगशास्त्राध्ययनाचे फायदे

''एतत्पवित्रं परमं योगमष्टाङ्गासंयुतम्

ज्ञानं गुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं ते वरानने ।।३६।।

य इदं शृणुयान्नित्यं योगाख्यानं नरोत्तमः।

सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानी भविष्यति ।।३७।।

यस्त्वेतच्छ्रावयेद्विद्वान्नित्यं भक्तिसमन्वितः

एकजन्मकृतं पापं दिनेनैकेन नश्यति ।।३८।।

शृणुयाद्यः सकृद्वापि योगाख्यानमिदं नरः।

अज्ञानजनितं पापं सर्वं तस्य प्रणश्यति ।।३९।।

अनुतिष्ठन्ति ये नित्यंमात्मज्ञानसमन्वितम्

नित्यकमाणि तान्दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमन्ति हि ।।४० ।।''

अत्यंत शुद्ध, पवित्र, उच्च प्रकारचे, अत्यंत गुह्य असे अष्टांगयोगाचे शास्त्र स्पष्ट करून सांगितले आहे. जो भाग्यशाली मानव हे योगाख्यान नित्य श्रवण करील तो सर्व पापांपासून मुक्त होईल, तो खरा तत्त्वज्ञानी होईल. जो विद्वान आत्मज्ञानी भक्तियुक्त होऊन सदैव योगाशास्त्र, योगतत्त्व किंवा योगज्ञान साधकांना ऐकवील त्याचे एका जन्मातले पातक एका दिवसात नष्ट होईल. जो मनुष्य एकवेळा जरी हे योगाख्यान श्रवण करील त्याचे अज्ञानामुळे किंवा चुकून झालेले सर्व पाप नष्ट होते. जे भाग्यवान् साधक नित्यकर्मात, आत्मज्ञानसहित योगाचे अनुष्ठान करीत राहतील त्यांना पाहून देवगण म्हणजे इंद्रादि देवही साष्टांग वंदन करतील.

२.वसिष्ठ संहितेतही ६ व्या अध्यायात श्लोक क्र.६ वसिष्ठांनी शक्तिला स्पष्ट सांगितले आहे –

''स कालं तमतिक्रम्य दीर्घायुर्ब्रह्मविद्भवेत्

इति ब्रह्मा मम प्राह संक्षेपात् प्रणवं पुरा ।।६।।''

असा योगी मृत्यूला पार करून दीर्घायु आणि ब्रह्म जाणणारा होतो. असे ब्रह्माने प्राचीन काळी मला संक्षेपाने ओंकाराविषयी मला सांगत आहेत.

३ .गोरक्षसंहिता –

''योगशास्त्रं पठन्नित्यं किमन्यैः शास्त्रविस्तरैः।

यत्स्वयं चादिनाथस्य निर्गतं वदनाम्बुजात्।। शतक २ रे श्लोक १००।।''

जो पुरूष नित्य– दररोज– योगशास्त्र वाचतो. त्याला इतर शास्त्रांच्या विस्ताराची आवश्यकता आहे का? कारण हे शास्त्र साक्षात आदिनाथ शिव यांच्या मुखारविंदातून बाहेर पडले आहे. अशा प्रकारे ग्रंथ शिवाने –महादेवाने – सांगितला असून गोरक्षनाथांनी त्याचे अध्ययन करून अनुभव घेऊनच मुमुक्षुजनांच्या कल्याणार्थ प्रकट केला आहे.

योगाशास्त्राध्ययनाची फलश्रुती

''योगशास्त्राध्ययने साधकस्य कृतकृत्यता

स्नातं तेन समस्तीर्थसलिलं दत्ता द्विजेभ्यो धरा।

यज्ञानां च हुतं सहस्त्रमयुतं देवाश्च संपूजिताः।

स्वाद्वन्नेन सुतर्पिताश्च पितरः स्वर्ग च नीताः पुनः।

यस्य ब्रह्मविचारणे क्षणमपि प्राप्नोतिधैर्ये मनः।।१०१।।''

ज्याने योग संबंधीचे अध्ययन केले, त्याने सर्व तीर्थांच्या जलात स्नान केले, त्याने ब्राह्मणाला पृथ्वीचे दान दिले आणि यज्ञात हजारो आहुती दिल्या, सर्व देवांचे पूजन आणि पितरांचे तर्पण करून त्यांना स्वर्ग–लोक प्राप्त करून दिले. कारण वरील सर्व फलाद्वारे ब्रह्मचिंतन करण्याने क्षणभरात प्राप्त होऊ शकतात.

याचा अर्थ योगशास्त्राचे अध्ययन करणे आणि याच्या उपदेशानुसार आचरण केल्यास साधकाला सर्वतीर्थांचे स्नान, पृथ्वि दान, यज्ञानुष्ठान, देव –पितर पूजन आदि कोणतेही कर्म शिल्लक राहात नाही. याद्वारे आत्म चिंतन या ब्रह्मचिंतन करणारा साधक सर्व काही प्राप्त करू शकतो.

४. शिवसंहिता

''य इदं पठते नित्यमाद्योपान्तं विचक्षणः।

योगसिद्धिर्भवेत्तस्य क्रमेणैव न संशयः ---पटल ५ . श्लोक २५५।।''

जो बुद्धिमान साधक दररोज प्रथमपासून शेवटपर्यन्त या शिवसंहितेचा पाठ करतो त्याला क्रमाक्रमाने म्हणजे हळूहळू योगसिद्धी प्राप्त होते यात काहीही संशय नाही.

शिवसंहितेच्या पहिल्याच पटलात श्लोक २ व ३ मध्ये शिव स्वतः सांगत आहेत.

''अथ भक्तानुरक्तोऽहं वक्ष्ये योगानुशासनम्

ईश्वरः सर्वभूतानामात्ममुक्ति प्रदायकम् ।।१.२।। (शिवसंहिता)''

वादग्रस्त लोकांच्या मतांना सोडून फक्त माझ्यात– शिवात– शरण आलेल्यांच्या आत्मज्ञानासाठी आत्म्याला मुक्ति प्रदान करणाऱ्या योगशास्त्राचा उपदेश करीत आहे. असे भक्तांवर प्रेम करणा–या शिवांनी स्वतः सांगितले आहे.

''ईश्वरः सर्वभूतानात्ममुक्तिप्रदायकम् ।

त्यक्त्वा विवादशीलानां मतं दुर्ज्ञानहेतुकम् ।

आत्मज्ञानाय भूतानामनन्यगति चेतसाम् ।। १.३।।(शिवसंहिता)''

सर्व प्राणिमात्रांना आत्ममुक्ती प्रदान करणारा असा मी ईश्वर आहे. भक्त साधकांवर कृपा किंवा अनुग्रह करण्याच्या उद्देशाने मी हे योगानुशासन अर्थात योगशास्त्र कथन केले आहे. हे शास्त्र कथन करताना दुर्ज्ञानाला अर्थात चुकीच्या ज्ञानाला किंवा असम्यक् ज्ञानाला कारण होणाऱ्या

विवादशील लोकांच्या मतांचा म्हणजे सिद्धान्ताचा त्याग केला आहे. ज्या साधकांची मने पूर्णपणे माझ्याकडे वळली आहेत त्यांना आत्मज्ञान प्राप्त व्हावे म्हणून मी हे योगशास्त्र कथन केले आहे.

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिवसंहिता	घेरण्डसंहिता
यम	अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य दयार्जवम् क्षमाधृतिर्मिताहारः शौचं त्वेते यमादश ।।१.५०।।	अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं धृतिं क्षमा। दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश ।।१.३८।।	यम सांगितलेले नाहीत	अष्टांगाची चर्चा नाही	सप्तांगात यम सांगितलेले नाहीत
नियम	तप (अध्याय२.१)	तप (अध्याय १.५ व १.५३)	नियम ह्या अंगाचा उल्लेखच नाही	अष्टांगाचे वर्णन नाही	नियम सांगितलेलेच नाहीत
नियम	संतोष	संतोष			
	आस्तिक्य	आस्तिकता			
	ईश्वरपूजन	ईश्वरपूजा			
	सिद्धांतश्रवण	सिद्धांतश्रवण			

नियम	ऱ्ही	लज्जा			
	मति	मति			
	जप	जप			
	व्रत	व्रत			

योगयाज्ञवल्क्यसंहिता –तपः संतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् । सिद्धान्तश्रवणं चैव –हीर्मतिश्च जपो व्रतम् ।।१ ।। एते तु नियमाः प्रोक्ताः

वसिष्ठसंहिता – यमाश्च दशधा प्रोक्ता नियमाश्च तथा दश ।।१.३५।।

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्।सिद्धान्तश्रवणं चैव –हीर्मतिश्च जपो व्रतम् ।नियमा दशधा प्रोक्तास्तांश्च सर्वान् पृथक श्रृणु।।१.५३।।

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिवसंहिता	घेरण्डसंहिता
आसन	अध्याय १.४८ ८ आसने	१.६८ ते ८२ १० आसने	प्रथम शतक, श्लोक क्र. ६ २ आसने	तृतीय पटल श्लोक ९६– ११५ ४ आसने	श्लोक क्र.२.३ ते ६ ३२ आसने
	स्वस्तिकासन	स्वस्तिका	सिद्धासन	सिद्धासन	सिद्धासन
	गोमुखासन	गोमुखासन	कमलासन	पद्मासन	पद्मासन
आसन	पद्मासन	पद्मासन		उग्रासन(पश्चिमोत्तानासन)	भद्रासन
	वीरासन	वीरासन		स्वस्तिकासन	मुक्तासन
	सिंहासन	सिंहासन			वज्रासन

आसन	भद्रासन	मयूरासन			स्वस्तिकासन
	मुक्तासन	कुक्कुटासन			सिंहासन
	मयूरासन	भद्रासन			गोमुखासन
		कुर्मासन			वीरासन
		मुक्तासन			धनुरासन
आसन	अध्याय १.४८ ८ आसने	१.६८ ते ८२ १० आसने	प्रथम शतक,श्लोक क्र. ६ २ आसने	तृतीय पटल श्लोक ९६– ११५ ४ आसने	श्लोक क्र.२.३ ते ६ ३२ आसने
					मृतासन
					गुप्तासन
					मत्स्यासन
					मत्स्येंद्रासन
					गोरक्षासन
					पश्चिमोत्तानासन
					उत्कटासन
					संकटासन
					मयूरासन
					कुक्कुटासन
					कुर्मासन
आसन					उत्तानमण्डूकासन
					मण्डूकासन

स्वस्तिकासन – गोरक्षसंहिता सोडून बाकी चारही संहितेत हे आसन आहे. पद्मासन हे पाच ही ग्रंथात आहे. याज्ञवल्क्य संहितेत बद्धपद्मासनाची कृती पद्मासन म्हणून दिली आहे. गोरक्ष संहितेत त्यालाच कमलासन म्हटलेले आहे कृती सारखीच आहे.

योगयाज्ञवल्क्यसंहिता – आसनाविन्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमम् ।

प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पंचधा ।। १.४८।।

आसनानां च सर्वेषामुत्तमानि तथा दश ।
तेषूत्तमानि चत्वारि मुक्तिमार्गाणि पुत्रक ।। (व. सं. १.३५)

चतुरशीत्यासनानि सन्ति नानाविधानि च।
तेभ्यश्चतुष्कमादाय मयोक्तानि ब्रवीम्यहम्।।
सिद्धासनं ततः पद्मासनञ्चोग्रं च स्वस्तिकम् ।। (शि. सं. ३.९६)

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः।
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितं पुरा ।।
तेषां मध्ये विशिष्टानि षोडशोनं शतं कृतम् ।
तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ।। (घे. सं. २.१२)

आसनान्यधुनावक्ष्ये शृणु गार्गि तपोधने। स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ।।३.१।।

भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च। तथैतेषां वरारोहे पृथग्वक्ष्यामि लक्षणम् ।। ३.२।।

गोरक्षसंहिता – प्रथम शतक – आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमेदुदाहृदम्। एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ।। ६।।

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहित	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिवसंहिता	घेरण्डसंहिता
प्राणायाम प्राणायाम	प्राणायामाचे तीन भाग रेचक–पूरक–कुंभक हे तीन भाग म्हणजे प्रणवाची ३ पदे इडा–१६ मात्रा–अं कुंभक–६४	नाडीशुद्धी एक नाकपुडीने रेचक त्याच नाकपुडीने पूरक विरुद्ध नाकपुडीने रेचक	पूरक–ओंकार–१२ प्रणव कुंभक–उकार १६ प्रणव रेचक–मकार–१० प्रणव	प्राणायामास पवनाभ्यास म्हटले आहे. यामध्ये कुंभक संख्या हळूहळू वाढवावी. प्राणायाम/कुंभक /पवनाभ्यास नाडीशुद्धी	(८) नाडीशुद्धी समनु–बीजमंत्र १६:६४:३२ निर्मनु–धौतिकर्म सहित

प्राणायाम	मात्रा ऊं रेचक–३२ मात्रा–म या तीन बीजाक्षराने निर्दिष्ट देवतेचे स्मरण करावे व प्रणवाचे चिंतन करावे. प्राणायामाचा दुसरा प्रकार उं बीजाक्षराने निर्दिष्ट केलेल्या देवतेचे स्मरण करीत, एकाग्र चित्ताने अं–१६ मात्रा उजव्या नाकपुडीने श्वास घ्यावा उं–४० मात्रा किंवा शक्य तेवढा वेळ रोखून धरावा कुंभक (माहेश्वरी देवतेचे चिंतन स्मरण) म–३२ मात्रा–इडा डाव्या नाकाने श्वास सोडावा प्राणायामाचे	त्याच नाकपुडीने पूरक विरुद्ध बाजूने रेचक कुंभक नाही कोणतेही प्रमाण नाही नाडीशुद्धीशिवाय प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान यामध्ये सिद्धी मिळणार नाही एकच प्राणायाम, नाव नाही पूरक–इडा–१६ अकार पोटापर्यंत कुंभक–६४–उकार रेचक–पिंगला–३२ मकार पुन्हा पूरक–पिंगला–१६ अकार कुंभक–६४ उकार	प्राणायामास प्रणवात्मक ह्यासाठी मानतात कारण प्रणवजपाचे प्रतीक आहे नाडीशोधन प्राणायाम १२ मात्रा पूरक १६ मात्रा कुंभक १० मात्रा रेचक अधम प्राणायाम १२ मात्रा प्रणव जप १२–१६–१० मध्यम प्राणायाम २४ पूरक ३२ कुंभक २० रेचक उत्तम प्राणायाम ३६ पूरक	प्राणायाम (एका वेळेस २० वेळा करण्यास सांगितले आहे व दिवसातून चार वेळा १८० मिनिट लागतील) १:४:२ २०–८०–४०–१४० सेकंद १६–६४–३२–४५ मिनट वाढवत नेऊन एका वेळेस ८० दिवसातून ४ वेळा म्हणजे एकूण ३२० कुंभक करावयाचा आहे.	प्राणायाम सगर्भ–बीजमंत्रासह १६:६४:३२ निर्गर्भ–बीजमंत्राशिवाय १६:६४:३२ मिळून ११२ मात्रांचा होतो सहित सूर्यभेदन उज्जायी शीतली भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली अधम १२–४८–२४ (घाम) मध्यम १६–६४–२४ (कंप) उत्तम २०–८०–४० (भूमित्याग)

प्राणायाम	तीन प्रकार घाम–कनिष्ठ प्रतीचा कंप–मध्यम प्रतीचा भूमित्याग–उत्तम प्रतीचा केवल कुंभक–प्राणायामाच्या ज्या अवस्थेत पूरक आणि रेचक क्रिया सहजपणे बंद करून श्वास आतमध्ये रोखून धरला जातो तिलाच केवल कुंभक म्हणतात. सहित कुंभक–पूरक व रेचक युक्त जो कुंभक तो सहित केवल कुंभक साध्य होईपर्यंत सहित कुंभक करीत राहिले पाहिजे.	रेचक–इडा ३२ मकार कुंभकाला यावत् शक्यते तावत् धारणम् असा पर्याय दिला आहे. प्रत्येक दिवशी असे १६ प्राणायाम करावेत	६४ कुंभक ३० रेचक		

प्राणायाम–शिवसंहिता तृतीय पटल

पवनाभ्यास/कुम्भक

या शिवसंहितेच्या तिसऱ्या पटलात योगाच्या चार अवस्था सांगितल्या आहेत व त्या प्राणायामापासून कश्या प्राप्त होतात तेही सांगितले आहे. शिवसंहितेत प्राणायामाला पवनाभ्यास किंवा कुम्भक म्हटले आहे.

१. **योगारम्भ अवस्था – प्राप्त होण्यासाठी प्राणायाम**

पद्मासनात बसून कुम्भकयुक्त अनुलोम–विलोम (नाडी–शोधन प्राणायाम), तीन महिन्यांपर्यंत करावा. कुम्भकाभ्यासाच्या संख्येत क्रमाने वाढ करावी –

दिवसातून चार वेळा एका वेळी वीस (२०) कुम्भक करावेत. याचे फलही सांगितले आहे – वायुसिद्ध झाल्यामुळे नाडीशुद्धि, समकाय, सुगन्धि, सुकान्ति, स्वरसिद्धी, जठराग्नि प्रदीप्त होतो, सुभोजी, उत्साह येतो, शरीर बलवान बनते. श्लोक क्र. ३६ ते ४४ वर्ज्य करण्याच्या गोष्टी, प्रणव जपाद्वारे विघ्न निवारण सांगितले आहे.

पवनाभ्यासात एक वेळा २० (वीस) कुंभक सामान्यपणे १:४:२ म्हणजे (२०–८०–४०) हे १४० सेकंड घ्या हा सोळा (१६) मात्रांच्या बरोबर आहे. (१६–६४–३२)

असे २० कुंभक करण्यासाठी एका वेळेस ४५ मिनिटांचा अवधी लागेल. असे दिवसातून ४ वेळा म्हणजे २०x४ =८० वेळा कुंभक करण्यासाठी ४५x४=१८० मिनिटे लागतील. अर्थात एक प्रहर लागेल. याचा सराव झाल्यावर जेव्हा ८० कुंभकाची क्षमता प्राप्त होईल तेव्हा साधकाला एकवेळा ८० असे चार वेळा दिवसातून ८०x४=३२० वेळा कुंभक करावा लागेल. व वेळ १२ तासांचा लागेल. या अर्थाने पुढील तीन अवस्था या क्षमतेच्या करणे किंवा होणे शक्य होईल. पुढील अवस्था म्हणजे

२. घटावस्था ३. परिचयावस्था ४. निष्पत्ती अवस्था

२. घटावस्था – प्रारंभावस्था (पवनाभ्यास ३.६२) याची फलश्रुती म्हणून प्रत्याहार होतो. (३.६४) याची कृती ३.६५ मध्ये सांगितली आहे. म्हणजेच प्रत्याहार घटावस्थेची आरंभीक अवस्था आहे. घटावस्थेची सार्थकता निष्पत्ति अवस्था प्राप्त होण्यात आहे.

घटावस्थेमुळे – प्राण – अपान, नाद–बिन्दु, जीवात्मा –परमात्मा यांचा संयोग होतो. ज्याला घट म्हणतात.

३. परिचयावस्था –पवनाभ्यास, वायुसिद्धी, वायुचे निश्चल होणे, यासंदर्भात –प्रारम्भावस्था– वायुधारण (कुंभक) करण्याच्या क्षमतेचे चिन्ह आहे. त्याचा परिणाम म्हणजे प्राण जो श्वास–प्रश्वास (पूरक–रेचक) आणि कुंभकाच्याच संदर्भात परिचित होता. आता या पुढे प्राण आपल्या विविध आयामांचाही त्याला परिचय होतो. तो म्हणजे प्रत्याहार. परंतु – घडण्याची –क्रिया येथेच संपत नाही. प्राणापान ऐक्य किंवा प्राणाचा सुषुम्ना नाडीत प्रवेश (इडा व पिंगलाला सोडून ३.६८,६९) ही प्राणासंबंधी घडणारी एक घटना आहे. जी घटावस्थेतच घडते.

अशा प्रकारे प्राणाचा या रूपात परिचय (ज्ञान – स्वेच्छेने प्राणाचा सुषुम्णा नाडीत प्रवेश/संचरण/वहन) हेच परिचयावस्थेचे वैशिष्ट्य आहे. (३.४५)

या परिचयावस्थेत साधकाने पंचमहाभूतांवर धारणा करावी असे शिवसंहिता सांगते. आरंभावस्थेत साधक एक दिवसात ३२० कुम्भक (चार वेळा विभागून म्हणजे बारा घंटे) करण्याची क्षमता, प्रत्याहार होणे इत्यादी गोष्टी पंचमहाभूतांवर धारणा करण्यासाठी वातावरण निर्मितीसाठी आहेत असे वाटते. या कुंभकात साधक प्रत्येक महाभूतावर दोन घंटे (पंचघटिका ३.७३,७४) धारण करण्यासाठी एकूण दहा घंटे लागतात.

निष्पत्ती अवस्था – परिचयावस्थेत केला जाणारा धारणेच्या अभ्यासाचे फळ म्हणजे निष्पत्ती अवस्था होय. धारणेच्या अभ्यासाचे परिणाम म्हणून ही अवस्था (३.७६) आणि या अवस्थेचे फळ म्हणजे स्वेच्छया समाधि (३.७६) होय. ज्यामध्ये चेतनाशक्ती, वायु आणि कुंडलीचा लय आत्म्यात (ज्ञानशक्तीत) होतो.

या अवस्था प्राप्त होण्यासाठी १२–१२ तास एका आसनात बसण्याची क्षमता आवश्यक आहे. जे आसनजयाने शक्य आहे. त्यामुळे या पटलाच्या शेवटी चार आसनांचीही चर्चा केली गेली आहे.

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिव संहिता	घेरण्ड संहिता
प्रत्याहार	इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः। बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते। (७–२) यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः। ।।३।। कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम्। तेषामात्मन्युष्ठानं मनसा यद्वहिर्विना।।४।। प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम्	प्राणायाम– स्त्रिधा प्रोक्ताः प्रत्याहार– श्चतुर्विधः।१.७। प्रत्याहारादि चत्वारि श्रृणुष्वा– भ्यन्तरा– णिच।।३.५।। इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः। बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते । (३.५८) यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं पश्येदात्म– वदात्मनि	चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथा क्रमम्। यत्प्रत्याहरणे तेषां प्रत्याहारः स उच्यते। शतक २– श्लो.२२ यथातृतीयकाल स्थो रविः प्रत्याहरेत्प्रभां। तृतीयांग– स्थितो योगी विकारं मानसं तथा।२३ अंगमध्ये यथांगान् कूर्मः संकोचयेद् ध्रुवम् योगी प्रत्याहे– देवमिन्द्रि–	प्रत्याहार दिलेला नाही	अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तम म् यस्य विज्ञान–मात्रेण कामादिरिपु– नाशनम्।।४.१।। अतस्ततो नियम्यैतद् आत्मन्येव वशं नयेत्।।४.२।। पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम् मनस्त– स्मान्नियम्येतद् आमन्येव वशं नयेत्।४.३। सुगंधोवापि दुर्गंधो घ्राणेषु जायते मनः

प्रत्याहार	प्रत्याहारः प्रशस्तोऽयं सेवितो योगिभिः सदा।।५।। अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् । स्थानात्स्थाना-त्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते।।६।। अश्विनौ च तथा ब्रूतां गार्गि देवभिषग्वरौ। मर्मस्थामानि सिद्धयर्थं शरीरे योगमोक्षयोः।।७।।	प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भि-र्महात्मभिः ।।३.५९।। कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्वहिर्विना प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधन-मुत्तमम्।३.६०। प्रत्याहारः प्रशस्तोऽयं सेवितो योगिभिः सदा। अष्टदशसु यद्वायो-र्मर्मस्थानेषु धारणम्। स्थानात् स्थानात्	याणि तथात्मनि।।२४ ।		तस्मात्प्रत्याहरेदेतत् आत्मन्येव वशं नयेत्।४.४। मधुराम्ल-कतिक्तादिरसान्न याति यदा मनः तस्मात् प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्।।४.५।।

प्रत्याहार		समाकृष्य प्रत्याहारः स चोत्तमः ।।३.६१।।			
मर्म स्थाने १८					
१. चवडा	चवडा ते घोटा	शून्य			
२. घोटा	४.५ अंगुळे	पादांगुष्ठा पासून ४१/२ अंगुळे वर			
३. नडगी	घोटा ते नडगी	घोटा ते नडगी			
४. पोटरी मूळ	१० अंगुळे	१० अंगुळे			
५. गुडघा	नडगी ते पोटरी	नडगी ते पोटरी			
६. मांडीचा मध्य	११ अंगुळे	११ अंगुळे			
७. गुद	पोटरी ते गुडघा	पोटरी ते गुडघा			
८. देहमध्य	२ अंगुळे	२ अंगुळे			
९. जननेंद्रिय	गुडघा ते मांडीचा मध्य	गुडघा ते मांडीचा मध्य			
१०. बेंबी	९ अंगुळे	९ अंगुळे			
११. हृदय	गुद ते देहमध्य	गुद ते देहमध्य			

१२. गळा–कंठकूप	२.५ अंगुळे	२.५ अंगुळे			
१३. जिव्हामूळ	देहमध्य ते जननेंद्रिय	देहमध्य ते जननेंद्रिय			
१४. नासिका मूळ	२.५ अंगुळे	२.५ अंगुळे			
१५. नेत्र	देहमध्य ते जननेंद्रिय	देहमध्य ते जननेंद्रिय			
१६. भ्रूमध्य	२.५ अंगुळे	२.५ अंगुळे			
१७. कपाळ	जननेंद्रिय ते बेंबी	जननेंद्रिय ते बेंबी			
१८. मूर्धा–मस्तक	१०.५ अंगुळे	१०.५ अंगुळे			
	बेंबी ते हृदय	बेंबी ते हृदय			
	१४ अंगुळे	१४ अंगुळे			
	हृदय ते गळा	हृदय ते गळा			
	६ अंगुळे	६ अंगुळे			
	गळा ते जिव्हामूळ	गळा ते जिव्हामूळ			
	४ अंगुळे	४ अंगुळे			
	जिव्हामूळ ते	जिव्हामूळ ते			

	नासिकामूळ	नासिकामूळ			
मर्मस्थाने	४ अंगुळे	४ अंगुळे			
	नासिकामूळ ते नेत्र	नासिकामूळ ते नेत्र			
	५ अंगुळे	५ अंगुळे			
	नेत्र ते भुवईमध्य	नेत्र ते भुवईमध्य			
	५ अंगुळे	५ अंगुळे			
	भुवईमध्य ते कपाळ	भुवईमध्य ते कपाळ			
	२ अंगुळे	२ अंगुळे			

स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ।।७.२०।।

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहार प्रकुर्वतः

सर्वे रोगा विनश्यन्ति योगाः सिद्धयन्ति तस्य वै ।।७.२१।।

शिवसंहिता

अष्टांगांची स्वतंत्र चर्चाच नाही. परंतु सत्य तेच आहे जे नित्य आहे, अपरिवर्तनशील, आदिअन्तरहित, निराकार, पूर्ण सच्चिदानन्द चैतन्य, द्वैतरहित आहे. यालाच आत्मा, ब्रह्म, परमात्मा, ज्ञान इत्यादी शद्ब वापरले आहेत. या सत्याच्या ज्ञानाला मोक्ष आणि मोक्षमार्गाला योग म्हटले आहे.

असत्य –सत्य शद्बाचा विपरीत शद्ब आहे. यामध्ये जगत, शरीर, इन्द्रिय , मन, बुद्धि, अहंकार, सकाम कर्म, भोग, पापपुण्यस स्वर्ग, दुःख, इत्यादींचा समावेश आहे. असत्याचे कारण अविद्या / माया म्हटले आहे. अविद्या सत्याला झाकून टाकते व विश्वरूपात दाखवते.

सा मायाऽऽवरणा शक्त्याऽऽवृता विज्ञानरूपिणी।

दर्शये ज्जगदाकारं तं विक्षेप स्वभावतः १.८३.

माया ही अज्ञान नाही विज्ञानात्मक आहे.

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता–योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिवसंहिता	घेरण्डसंहिता
धारणा	धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः पृथक् श्रृणु। भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च, एतेषु पञ्च देवानां धारणं पञ्चधोच्यते ।।८.५।।	भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च, एतेषु पञ्च देवानां धारणं पञ्चधोच्यते ।।८.५।।	धारणा वर्णन २ शतक पृथविधारणा जलधारणा अग्निधारणा वायुधारणा आकाश–धारणा		पार्थिवी धारणा आम्भसी धारणा आग्नेयी धारणा वायवीय धारणा आकाशी धारणा
ध्यान	लक्षण ध्यानमात्म–स्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु ध्यानाचे प्रकार सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुशः स्मृतम् ।२। पञ्चोत्तमानि तेष्वाहुः वैंदिकानि द्विजोत्तमाः। त्रीणि मुख्यतमान्येषामेक मेव हि निर्गुणम्	ध्यानमात्मस्वरूप स्य वेदनं मनसा भवेत् ।।४.१९।।	स्मृत्सेव सर्वचिन्तायां धातुरेकः प्रपद्यते यच्चित्तै निर्मला चिन्ता तद्विध्यानं प्रचक्षते ।।२.६१।। ध्यानाचे फल ध्यानयोगाची श्रेष्ठता कुण्डलिनी शिव–मिलन	धर्मरूप विघ्नांमध्ये ध्यानाचा उल्लेख आला आहे. ५.७, शरीरातील कोणत्या चक्रावर ध्यान केल्यास फल मिळते ते सांगितले आहे. ५.६६, ६७, ७०, ९०, ९४, ९७, ११०, ११६, १२०, १२२,	स्थूल ध्यान ज्योति ध्यान सूक्ष्म ध्यान ६.१, ६.१६

ध्यान				१२७, १४५, १४६, १४८, १५३, १५५, १८२, १८९, १९६,२०३ २०६,२०७ २०९,२११	
मुद्रा	मुद्रांचा उल्लेख नाही	मुद्रांचा उल्लेख नाही			
मुद्रा संख्या			५ मुद्रा	१० (दश) मुद्रा	२५ (पंचविंशति)
			श्लोक ५६ प्रथम शतक	पटल ४ श्लोक २३–२४	तृतीय उपदेश क्र. १ ते ३
मुद्रांची नावे					
			महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयान जालन्धर मूलबन्ध	महामुद्रा महाबन्ध महावेध खेचरी जालन्धर मूलबन्ध विपरीत करणी उड्डीयान वज्रोली शक्ति–चालन	महामुद्रा, नभोमुद्रा उड्डीयान जालन्धर मूलबंध, महाबंध महावेध, खेचरी विपरीत करणी, योनी वज्रोणी, शक्ति, धारिणी तडागी, मांडवी, शांभवी पंचधारिणी,

मुद्रांची नावे					अश्विनी पाशिनी, काकी, मातंगी, भुजंगिनी
बंध			मूलबंध, उड्डियान बंध, जालन्धर बंध		मूल, जालन्धर, उड्डियान, महाबंध

१. विपरितकरणी २. महामुद्रा ३. खेचरी ह्या तीन मुद्रा तीन्ही ग्रंथात आहेत. (गोरक्षसंहिता, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता ह्या तीन ग्रंथात सारख्याच आहेत)

गोरक्ष संहिता

कृत्वा सम्पुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि सन्निधाय चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि पंच मुद्रा कथन – महामुद्रां नभोमुद्रां, उड्डीयानं जालन्धरम्, मूलबन्धत्र्च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनः।

शिवसंहिता

महामुद्रा महाबन्धो, महावेधश्च खेचरी। जालन्धरो मूलबन्धो विपरीत कृतिस्तथा ।।२३।।
उड्डीयानं च वज्रोली दशमं शक्तिचालनम् । इदं हि मुद्रादशकं मुद्राणामुत्तमोत्तमम् ।।२४।।

घेरण्डसंहिता

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलंधरम मूलबंधो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी
विपरीतकरी योनि वज्रोणी शक्तिधारिणी। ताडागी मांडवी मुद्रा शांभवी पंचधारिणी

अश्विनी पाशिनी काकी मातंगी च भुजंगिनी, पंचविंशति मुद्राणी सिद्धीदानीह योगीनाम् ।।

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिव– संहिता	घेरण्ड संहिता
समाधी	समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः । ब्रह्मण्येव स्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः ।। १.२।।	धारणा पञ्चधा प्रोक्त ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् । समाधिः समता प्रोक्ता यावद् ध्यानं पृथक् पृथक् ।।१.३७।।	शङ्कादीनां च तन्मात्रं यावत्क– र्णादिषु स्थितम् तावदेवं स्मृतं ध्यानं समाधिः स्यादतः परम्।। द्वि.शतक ८३ श्लोक।	व्याख्या अशी नाही पण १.६४,३.७ ७,५.१२,१. ९५ या श्लोकांमध्ये समाधिचे वर्णन आहे	घटात् भिन्नं मनः कृत्वा ऐक्यं कृत्वा परात्मनि समाधिं तद्वि– जानी– यान्मुक्त संज्ञो दशा– दिभि ।।
समाधी	येथे समाधि एकाच प्रकारची आहे	समाधिः शून्यता प्रोक्ता सर्वारम्भ– विवर्जिता । समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात मनोः	अर्थ – जोपर्यंत कर्ण इत्यादी पाच ज्ञानेंद्रि– यांमध्ये त्यांच्या शङ्कादि विषयांचे		देहापासून मन वेगळे करून परमात्म्याश ी एकरूप करून समाधि प्राप्त होऊ शकते

समाधी		।।६.५९।।	किंचिंतही अंश शिल्लक राहतो तोपर्यंत साधकाची ध्यानावस्था राहते आणि जेव्हा पाचही इंद्रियांच्या वृत्ति निःशेष		व त्यामुळे योगी दहाहि अन्य अवस्थांपासून मुक्त होतो. समाधीतील भेद
समाधी					१.ध्यानयोग समाधी – शांभवी मुद्रेच्या साहाय्याने २. नादयोग समाधी – खेचरी मुद्रेच्या साहाय्याने ३. रसानंद समाधी– भ्रामरी मुद्रेच्या

समाधी					साहाय्याने ४. लययोग समाधी– योनिमुद्रेच्या सहाय्याने ५.भक्तियोग समाधी– सर्व मुद्रांच्या सहाय्याने ६ वा प्रकार मनोमूर्च्छा सहाय्याने
समाधी			प्रथम शतक श्लोक ३२ ते ३६		हे ६ प्रकार राजयोग समाधीमध्ये समाविष्ट आहेत.
समाधी	अध्याय ४ श्लोक क्र.४७–७२	द्वितीय अ. श्लोक क्र. ४२–५५	या श्लोकांचे शद्ब घेरण्ड संहिते सारखेच आहेत प्राणोऽपानः	तृतीय पटल श्लोक ४ – ८	उपदेश ५ वा श्लोक ५९–६४

समाधी			समानश्च चोदानव्यानौ च वायवः। नागः कूर्मोऽथ कृकलो देवदत्तो धनंजयः।। ३२		
वायु व त्यांची स्थाने व कार्य	दहा वायु त्यातही प्राणादि पाचवायु महत्त्वाचे आहेत या पाचांपैकी प्राण आणि अपान हे अधिक महत्त्वाचे आहेत. सर्व प्राणिमात्रांच्या दृष्टीने या दोहोंपैकी प्राणवायू हाच सर्वांमध्ये अधिक महत्त्वाचा आहे.	प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च। नागः कूर्मः कृकरको देवदत्तो धनंजयः ।।४२।।		अथ दश वायवः प्राणोऽपानः समानश्चोदा ने व्यानश्च पञ्चमः नागःकूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।।४।।	प्राणोऽपानः समानश्चोदानव यानौ तथैव च नागःकूर्मश्च कृकलो देवदत्तो धनंञ्जयः।।५ ९।।

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिवसंहिता	घेरण्डसंहिता
वायु व त्यांची स्थाने व कार्य	प्राण –नाक, तोंड,हृदय, नाभी, चवड्यांच्या मध्ये अपान : नाभिमूल, लिंग, गुदा, मांडी, पिण्ढरी समान : सर्व शरीर उदान : सर्व संधी, हात आणि पाय व्यान : कान, नासिका, गळा, चक्षु प्रदेश नाग : त्वचा, हाडे इ. कूर्म : त्वचा, हाडे इ. कृकर : त्वचा, हाडे इ. देवदत्त : त्वचा, हाडे इ. धनञ्जय : त्वचा, हाडे इ.	निःश्वासो च्छ्वासकास ादि प्राणकर्म इतीष्यते। अपान– वायोः कर्मैत – द्विण्मूत्रादि विसर्जनम्। हानोपादा– नचेष्टादि– व्यानकर्मे– तिकीर्त्यते ।।२.५१।। उदानकर्म तत्प्रोक्तं देहस्योन्नय –नादियत्। पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम्	शतक १.३२ ते ३६ हृदि प्राणो वसेन्नित्य मानो गुद– मण्डले। समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठ– मध्यतः।। व्यानो व्यापी शरीरेषु प्रधाः पञ्च वायवः।। उद्गारे नाग आख्यातः कर्म	दशनामानि मुख्यानि मयोक्तानीह शास्त्रके। कुर्वन्ति तेऽत्र कार्याणि प्रेरितानि स्वकर्मभिः।। ५।।	हृदि प्राणो वहेनित्यं अपानो गुदमंडले। समानो नाभिदेशे तु उदानः कंठमध्यगः ।।६०।।

वायु व त्यांची स्थाने व कार्य		।।२.५२।। उद्गारादि गुणो यस्तु नागकर्मेति कीर्त्यते। निमीलना- दि कूर्मस्य क्षुतं तु कृकरस्य च ।।२.५३।। देवदत्तस्य विप्रेन्द्र तन्द्रीकर्मे- ति कीर्त्यते। धनञ्जय- स्य शोषादि सर्वकर्म प्रकीर्तितम् ।।२.५४।।	उन्मीलने स्मृतः।। कृकरः क्षुत्- कृज्ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ।।३५।। न जहाति मृतं चापि सर्वव्यापी धनंजयः। एते सर्वासु नाडीषु भ्रमन्ते जीव- रूपिणः ।।३६।।		
वायु व त्यांची स्थाने				अत्रापि वायवः पञ्च मुख्याः	व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः पंचवायवः।

व कार्य वायु व त्यांची स्थाने व कार्य				स्युर्दशतः पुनः तत्रापि श्रेष्ठकर्तारौ प्राणापानौ मयोदितौ ।।६।।	प्राणाद्याः पंचविख्याता नागाद्याः पंचवायवः ।।६१।।
वायु व त्यांची स्थाने व कार्य				हृदिप्राणो गुदऽपानः समानो नाभिमण्डले। उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्व शरीरगः।।७।।	तेषामपि च पंचानां स्थानान्यपि वदाम्यहम्। उद्गारे नाग आख्यातः कूर्मस्तून्मीलने स्मृतम्।।६२।।
वायु व त्यांची स्थाने व कार्य				नागादिवायवः पञ्च ते कुर्वन्ति च विग्रहे। उद्गारोन्मीलनं क्षुततृड्जृम्भां हिक्कां च पञ्चमीम् ।।८।।	कृकलः क्षुत्कृते ज्ञेयो देवदत्तो विजृंभणेः न जहातिमृते क्वापि सर्वंव्यापी धनंजयः ।।६३।।

वायु व त्यांची स्थाने व कार्य					नागो गृण्हाति चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणं। क्षुधा तृट् कृकटश्चैव चतुर्थेन तु जृंभणम्। भवेत् धनंजयाच्छद्धं क्षणमात्रं न निःसरेत् ।।६४।।

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिवसंहिता	घेरण्डसंहिता
योगांग	अष्टांग	अष्टांग	षडांग		सप्तांग
	ज्ञानं योगात्मकंविद्धि योगश्चाष्टांग संयुतः संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनो	ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगाश्चात्मनि तिष्ठति स योगोऽष्टांगसंयुक्तः सर्वधर्मः स उच्यते ।।१.३१।।	आसनं प्राण संरोधः प्रत्याहारश्च धारणा। ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वदन्ति षट्।	योगांगाची चर्चा नाही	शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं धैर्यं च लाघवम् प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटस्थसप्तसाधनम् ।।१.९।।
योगांग	यमश्चनियमश्चैव	यमश्च नियमश्चैव			षट् कर्मणा शोधनं

योगांग	आसनं च तथैव च। प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा। ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वरानने।। १.४६-४७	तथासनमपीष्यते। प्राणायामस्तथा शक्ते प्रत्याहारश्च धारणा ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि तपोधन ।।१.३३।।			च आसनेन भवेदृढम् मुद्रया स्थिरताचैव प्रत्याहारेण धीरता।। प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्ष-मात्मति। समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ।।१.१०।।

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता ७२ हजार	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड ७२ हजार	गोरक्ष संहिता ७२ हजार	शिव संहिता साडेतीन लाख	घेरण्ड संहिता नाड्यांची संख्या दिलेली नाही
नाडी संख्या व उगम	कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णेति प्रकीर्तिताः । तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रेडस्मिन्नाडी संज्ञकाः।।४.२५ नाडीनामपि सर्वासां मुख्यास्त्वेता– श्चतुर्दश। इडा च पिंगला चैव सुषुम्णा च सरस्वती।।४.२६।। वारूणी चैव पूषा च हस्तिजिव्हा यशस्विनी विश्वोदराकुहूश्चैव शंखिनी च पयस्विनी।। ४.२७।।	देहे द्वात्रिंशदस्थीनि वंशस्य पार्श्वयोर्द्वयोः द्विसप्तति– सहस्त्राणि नाडीनामपि संस्थितिः।।२. ६।। नाडीनामपि सर्वासां मुख्याः पुत्र चतुर्दश।।२.२० सुषुम्णेडा ततः पश्चात पिङ्गाला च सरस्वती ।।२.२१ कुहूश्च वरणा	ऊर्ध्व मेढ्रादधोना भेः कन्दो योनिः खगाण्डवत् ।तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्त्राणां द्विसप्ततिः।२ ४।। तेषु नाडीसहस्त्रे षु द्विसप्तति रूदाहृताः प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तासु दश स्मृताः।।२५	सार्धलक्षत्र यं नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम् ।प्रधानभूता नाड्यस्तु तासु मुख्याश्चतुर्द श ।।२.१३ सुषुम्णेडा पिंगला च गान्धारी हस्तिजिह्वि का। कुहूः सरस्वतीपू षा शंखिनी च पयस्विनी।।	घेरण्डसंहितेत वरील ग्रंथांप्रमाणे कुठेही नाड्यांची संख्या आणि उगम दिलेला नाही नाड्यांचे नावांचे उल्लेख मात्र आहेत. जसे वातक्रम कपालभाति क्रिया सांगताना प्रथमोपदेशात इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिंगलां पुनः । पूरयेद्वा

नाडी संख्या व उगम	अलम्बषा च गान्धारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दशा आसांमुख्यतमास्ति स्त्रस्ति सृष्वेकोत्तमोत्तमा ।।४.२८।। कन्दमध्ये असलेल्या नाडीस सुषुम्णा म्हणतात. या नाडीचक्राच्या सभोवती सर्व नाड्या असतात. सर्व नाड्यांमध्ये पुढील चौदा नाड्या महत्त्वाच्या आहेत. इडा, पिंगला, सुषुम्णा, सरस्वती, वारूणी, पूषा, हस्तिजिव्हा, यशस्विनी, विश्वोदरा, कुहू, शंखिनी, पयस्विनी, अलम्बुषा, गांधारी, यांपैकी तीन	चैव सप्तमी च यशस्विनी पूषा पयस्विनी चैव शंखिनी दशमी तथा।२.२२ गान्धारी हस्तिजिव्हा च तथा विश्वोदरा स्मृता अल्मबुषा च सर्वासां मुख्यास्त्वेताश्च तुर्दश।।२.२३ तासु तमास्तिस्त्रस्ति सृष्वेकोत्तमा मता। मुक्तिमार्गे सुषुम्णा सा ज्वलन्ती विश्वधारिणी ।।२.२४।। मानवी शरीरात मागच्या भागात दोन्हीकडे बत्तीस अस्थि	।। इडा च पिंगला चैव सुषुम्नाच तृतीयका। गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी।। २६।। अलम्बुषा कुहूश्चैव शंखिनी दशमी स्मृता। एतन्नाडीमयं चक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा।। नाभिच्या खाली व जनन-संस्थेच्या वर कन्दाप्रमाणे	२.१४।। वारूण्यल-म्बुसा चैव विश्वोदरी यशस्विनी। एतासु तिस्त्रो मुख्याः स्युः पिंगलेडा सुषुम्णिका। ।२.१५।। नाड्यस्तुता अधोवक्त्राः पद्मतन्तुनि भाः स्थिताः। पृष्ठवंशं समाश्रित्य सोमसूर्याग्नि रूपिणी।। तिसृष्वेका सुषुम्णैव मुख्या सा योगिवल्लभा ।	पिंगलया पुनश्चन्द्रण रेचयेत् ।१.५७। नाभिमूले वसेत् सूर्यः तालुमूले च चंद्रमाः अमृतं ग्रसते सूर्यः ततो मृत्युवशो नरः ।।३.२८ नाभिच्या मूळाशी सूर्यनाडी असते व तोंडातील तालूविवरात चंद्रनाडी असते. ज्यावेळी सूर्य आपल्या तेजाने चंद्राच्या स्थानी असलेले अमृत

नाडी संख्या व उगम	नाड्या अधिक महत्त्वाच्या व त्यातील एक सर्वात महत्त्वाची.	आहेत. आणि बहात्तर हजार नाड्या आहेत. सर्व बहात्तर हजार नाड्यांमध्ये ही चौदा नाड्या मुख्य आहेत. त्या म्हणजे सुषुम्णा, इडा, पिंगला आणि सरस्वती, कुहू, वरणा, सातवी यशस्विनी, पूषा, पयस्विनी आणि दहावी शंखिनी, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, विश्वोदरा, अलम्बुषा या चौदा सर्व नाड्यांमध्ये मुख्य आहे. त्यातही सर्वात	नाड्यांचे उत्पन्न स्थान पक्ष्यांच्या अंड्याच्या आकाराप्रमाणे आहे. यातून बहात्तर हजार नाड्या निघून संपूर्ण शरीरात गेलेल्या आहेत. या सर्वात फक्त बहात्तर नाड्या प्रमुख आहे. त्यातही जी प्राणवाहिनी आहेत त्या अधिक मुख्य आहेत. त्या	अन्यास्तदाश्रयं कृत्वा नाड्यः सन्ति हि दहीनाम् ।।२.१६।। मानवी शरीरात साडेतीन लाख (३,५०,०००) नाड्या आहेत त्यातही मुख्यतः चौदाच नाड्या आहेत. त्या पुढील- प्रमाणे १.सुषुम्णा २.इडा ३.पिंगला ४.गान्धारी ५.हस्ति-	खेचून घेतो व माणसाचा मृत्यू ओढवतो.

नाडी संख्या व उगम		तीन मुख्य आहेत. त्यातही एक मोक्षमार्गासाठी सर्वोत्तम मानली आहे. ती तेजस्वी सुषुम्णा शरीराला आधारभूत आहे.	दहानाडी आहेत. इडा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, यशस्विनी, अलम्बुषा, कुहू आणि शंखिनी. योग्यांनी या नाड्यांनी युक्त असे चक्र अवश्य जाणून घ्यावेत.	जिह्विका ६.कुहू ७.सरस्वती ८.पूषा ९.शंखिनी १०.पयस्विनी ११.वारूणी १२.अलम्बुसा १३.विश्वोदरी १४.यशस्विनी या चौदा नाड्यां पैकीही पिंगला, इडा, सुषुम्णा या तीन मुख्य नाड्या आहेत. आणि या तीन नाड्या	

नाडी संख्या व उगम				पाठीच्या कण्याच्या (मेरूदण्डाच्या) आधाराने, आश्रयाने राहतात. या तीन नाड्यांच्या मध्ये चित्रा नाडी आहे जी मला अत्यंत प्रिय आहे. तीच अतिसूक्ष्म आणि कल्याणकारी ब्रह्मरन्ध्र आहे. असे शिव सांगत आहेत. या तीन्हीतही सुषुम्णाही एकच	

नाडी संख्या व उगम				प्रमुख नाडी आहे ती योगी लोकांची प्रिय आहे. कारण शरीरातील इतर सर्व नाड्या या सुषुम्णा नाडीच्या आश्रयाने राहतात.	

साधन	योग याज्ञवल्क्यसंहिता	वसिष्ठ संहिता– योगकाण्ड	गोरक्ष संहिता	शिवसंहिता	घेरण्डसंहिता
कुण्ड– लिनी शक्ति	जीवस्य मूलचक्रडस्मिन्नधः प्राणश्चरत्यसौ। प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा ।।४.२० तस्योर्ध्वं कुण्डलिनीस्थानं	अष्टप्रकृतिरूपाड्स ावष्टधा कुण्डलीकृता । अकारादिक्ष– कारान्ता कुण्डलीत्य– भिधीयते यथावद्वायुचारं च निरूध्यैषा सदा	नाभौ संयम्य पवनगति– मधो रोधयं संप्रयत्नादा कुञ्च्यापान मूलं हुतबह– सदृशं तन्तु	पश्चिमा– भिमुखी योनिर्गुदमेढ्रा न्तरालगा नत्र कन्दं समाख्यातं तत्रास्ते कुण्डली	मूलाधारे आत्मशक्तिः कुंडली परदेवता।। शायिता भुजगाकारा सार्ध्दत्रिवल –यान्विता।। यावत्सा

कुण्ड– लिनी शक्ति	नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता ।।४.२१।।	स्थिता ।।२.१६ ।।	बत्सूक्ष्म– रूपम्। तद्बद्ध्वा हृत्सरोजे तदनु दलणके तालुके ब्रह्मरन्ध्रे भित्वाते यान्ति शून्यं प्रविशति गगने यत्र देवोमहेशः ।।द्वि.शतक श्लो. ७८।। नाभौ शुभ्रारविन्दं तहुपरि विमलं मण्डलं चण्डर– कूमेः। संसारस्येक	सदा ।।५.७८।। तत्रविद्युल्लता कारा कुण्डली परदेवता सार्द्धत्रिकरा कुटिला सुषुम्णामार्ग संस्थिता ।।२.२३ राजदन्तबि लं गाढं सम्पीड्य विधिना पिबेत् ध्यात्वा कुण्डलिनी देवीं षण्मासेन कविर्भवेत् ।।३.८४।। काकचञ्च्वा पिबेद् वायुं	निद्रिता देहे तावज्जीवं पशुर्यथा। ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं– समभ्यसेत् ।।३.८२।। उद्घाटयेत् कपाटं च यथा कुंचिकया हठात् । कुंडलि– कायाः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रबोधयेत्।।

कुण्ड– लिनी शक्ति			रूपां त्रिभुवन– जननी धर्मदात्रीं नराणाम्। तस्मिन् मध्ये त्रिमार्गे त्रितय तनुधरां छिन्नमस्तां प्रशस्तां तां वन्दे ज्ञानरूपां मरण भयहरां योगिनीं ज्ञानमुद्राम् ।।द्वि.शतक श्लो. ७९।।	सन्ध्ययोरू भयोरपि कुण्ड– लिन्याः मुखे ध्यात्वा क्षयरोगस्य शांतये ।।३.८५ सुप्ता गुरूप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च ।।४.२१ ।। ती विद्युल्लतेच्या आकाराची साडेतीन वेढे घातलेली	

कुण्ड– लिनी शक्ति				वक्र आकाराची परमदेवता स्वरूप कुण्डलिनी सुषुम्णा मार्गात राहते.।। २.२३।।	

आहार

जसे अन्न तसे मन, पाणी बिघडे तो वाणी बिघडे, अन्न बिघडे तो मन बिघडे असा मराठी भाषेत म्हणी आहेतच छांदोग्य उपनिषदातही यथा अन्नं तथा मनः । असे म्हटले आहे.

सदोष आहाराने मनही दोषपूर्ण बनते असे दूषित मन साधनेला बाधक ठरते. म्हणून प्राणायाम करणाऱ्या योगाभ्यासी साधकाने आहारासंबंधी जाणून घ्यावे व प्रामाणिकपणे आचरणात आणावे. हठयोगाच्या योगग्रंथांमध्ये ही आहाराबद्दल स्पष्टपणे सांगितले आहे थोडक्यात साधकाची आहारासंबंधी पथ्ये सांगितली आहेत. ती म्हणजे

हितभूक

प्रकृतीला हितकारक, मितभूक – मर्यादित रूचकर असले तरी मिताहार असावा आपण जेवणाच्या बाबतीत सावकाश जेवा असा शद्ब वापरतो याचा अर्थ स +आवकाश – पोकळीसह जेवण (त्रास होऊ नये म्हणून)

ऋतभूक

चांगल्या मार्गाने मिळवलेल्या पैशातून खरेदी केलेले अन्नधान्य व त्यापासून केलेले अन्न पदार्थ त्यामुळे सात्त्विकवृत्ती तयार होतात. त्या साधनेला अनुकूल असतात.

भगवद् गीतेतही आहाराचे सात्त्विक, राजसिक व तामसिक असे भेद सांगितले आहेतच

मिताहार

स्वच्छ, सुमधुर, स्निग्ध, रसरशीत संतोषपूर्वक अर्धे पोट भरणे व अर्धे रिकामे ठेवणे याला मिताहार म्हटले आहे. योगशास्त्रानुसार बेमौसमी आहार ग्रहण करण्याने शरीरात प्रतिकूल प्रभाव उत्पन्न होतो. यामुळे महर्षि घेरंडांनी साधकाला मिताहार व संतुलित भोजन घेण्यास सांगितले आहे. योगसाधक जेव्हा प्राणायाम करतो, तेव्हा शरीरात गरमी उत्पन्न होते आणि त्या गरमीमुळे शरीरातील चरबी जळू लागते म्हणून प्राणायाम करणाऱ्या साधकाने साजूक तूप खाण्याची प्रथा आहे, त्यामुळे शरीरात प्राणायामावेळी जो ऱ्हास होतो तो भरून निघण्यास मदत होते.

योग याज्ञवल्क्य संहिता – आहार (अध्याय ६ वा, श्लोक ६६)

धारणं कुवर्तस्तस्य शक्तिः स्यादिष्टभोजने।

देहश्च लघुतां याति जठराग्निश्च वर्धते ।।६६।।

जो याप्रमाणे धारणा करील त्याचा जठराग्नी प्रदीप्त होईल. खाल्लेले सर्व पचन होईल आणि देह हलका होईल.

गोरक्ष संहिता

आहार

गोरक्ष संहितेत प्रत्याहार सांगताना शतक दुसरे श्लोक क्र.२९ मध्ये फक्त आहाराचा उल्लेख आहे.

लावण्यमलावण्यं वा यं यं रसति जिह्वया

तं तमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति योगवित् ।।२.२९।।

जिह्वेचा विषय रस आहे मधुर, अम्ल, कटु, तिक्त, स्वादिष्ट किंवा अस्वादिष्ट जे जिह्वेकडून घेतले जाते, जी वस्तू मनाला चांगली वाटते, तिच्यात आसक्ती असते आणि जी चांगली वाटत नाही तिच्याबद्दल घृणा उत्पन्न होते.

त्यामुळे साधकाचे मन, चित्त योगाभ्यासात स्थिर होत नाही परंतु सर्व जगातल्या वस्तू त्याने आत्मवत् पाहिल्या तर त्या खारट, तुरट, कडू, गोड, आंबट, तिखट पदार्थांनाही आत्मवत् पाहील व त्यांचा त्याग करेल. हा जिह्वेविषयीचा प्रत्याहार म्हणतात.

शिवसंहिता – आहार (पटल ५ वे श्लोक क्र. ७२ ते ७५)

चतुर्वधस्य चान्नस्य रसस्त्रेधा विभज्यते

तत्र सारतमो भागो लिङ्गादेहस्य पोषकः ।।७२।।

चर्व्य, पेय, लेह्य व शोष्य अशा चार प्रकारच्या अन्नापासून उत्पन्न झालेला रस तीन भागात विभागला जातो. त्यांपैकी जो सर्वाधिक सारभूत भाग असतो त्यापासून लिङ्ग शरीराचे पोषण होते.

सप्तधातुमयं पिण्डमेकः पुष्णाति मध्यगः।

याति विण्मूत्ररूपेण तृतीयः सप्ततो बहिः।।७३।।

रसाचा दुसरा भाग जो या सप्तधातुनिर्मित शरीराला पुष्ट करतो. आणि तिसरा भाग मलमूत्र इत्यादी रूपाने सात प्रकाराने बाहेर पडतो.

आद्यभागं द्वयं नाड्यः प्रोक्तास्ताः सकला अपि

पोषयन्ति वपुर्वायुमापादतलमस्तकम् ।।७४।।

पहिल्या दोन भागाचे रस नाडीरूपात सांगितले गेले आहेत. त्या सर्व नाड्या पायापासून मस्तकापर्यंत शरीरस्थ वायूचे पोषण करतात.

नाडीभिराभिः सर्वाभिर्वायुः संचरते सदा

तदैवान्नरसोदेहे साम्येनेह प्रवर्तते ।।७५।।

जेव्हा या सर्व नाड्यांमधून वायुचा संचार होतो तेव्हाच अन्नरस या शरीरात समभावाने प्रवर्तित होतो.

घेरण्डसंहिता – आहार (उपदेश ५ वा, श्लोक नं.१७ ते ३०)

मिताहार

मिताहारं विना यस्तु योगारंभं तु कारयेत्

नानारोगा भवेत्तस्य किंचिद्योगो न सिद्धयति ।।५.१६।।

जो मनुष्य मिताहार (आहारावर नियंत्रण न ठेवला) न करता योगाचा अभ्यास सुरू करील, त्याला निरनिराळे रोगही होतील व योगामध्ये सिद्धी मिळणार नाही.

शाल्यन्नं यवपिंडं वा गोधूमपिंडकं तथा

मुद्गं माषचणकादि शुभ्रं च तुषवर्जितम् ।।५.१७

ज्याला योगाचा अभ्यास करावयाचा आहे त्याने तांदूळ, जवाची पोळी, गहू, उडीद मूग वा हरभरा डाळ, शुभ्र व कोंड्याशिवाय गोष्टीचे भोजन घ्यावे.

पटोलं, पनसं, मानं कंकोलं च शुकाशकम्।

द्रढिकां कर्कटीरम्भोदुम्बरी कंटकंटकम् ।।५.१८

पडवळ, फणस यांसारखी, कंकोळ, द्राढिका, काकडी, केळ, उंबर, बंल याही वस्तू योग्याने सेवन कराव्यात.

आमरंभां बालरंभां रंभादण्डं च मूलकम्

वार्ताकं मूलकं ऋद्धिं योगी भक्षणमाचरेत्।।५.१९

कच्चे केळ, लहान केळ, केळीचा बुंधा, केळ्याचे मुळाचा देठ, वांगी, मुळा, मुरूडशेंग हे योग्याने खावे.

बालशाकं कालशाकं तथा पटोल– पत्रकम्

पत्र्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तुकं द्विलमोचिकाम् ।।५.२०

कोंवळी पालेभाजी, ऋतुनुसार येणारी भाजी, पडवळाची पाने, चाकवत, पुनर्नवा या पाच भाज्या योग्यांच्या सेवनास उत्तम असतात.

शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविवर्जितम्

भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः।।५.२१

शुद्ध, गोड रूचीचे, स्नेहपूर्ण भोजन योग्याने अर्ध्याभुके इतकेच घ्यावे. असे रसपूर्ण भोजन प्रेमाने घेणे याला मिताहार म्हणतात.

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन च तृतीयकम्

उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद् वायुधारणे ।।५.२२।

जेवताना पोटाचा अर्धा भाग अन्नाने पूर्ण करावा, पाण्याने तिसरा भाग पूर्ण करावा. पोटाच्या चवथ्या भागात वायुधारणेसाठी जागा ठेवावी.

निषिद्ध आहार

कट्वम्ललवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम्
शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ।।५.२३

कडू, आंबट, तिखट, भाजलेले तसेच दही व ताक, तिखट भाजी, मध, ताडफळे, फणस हे येग्यांना वर्ज्य असावे.

कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कूश्माडं शाकदण्डकम्
तुम्बी कोलकपित्थं च कम्हबिल्वपलाशकम् ।।५.२४

कुळीथ, मसूर, पांढरा कोहळा, पालेभाजीचे देठ, भोपळा, बोरे, कवठ, आंबेहळद, काटेरी बेलाचे पानहे वर्ज्य समजावे.

कदम्बं जम्बिरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषम्
कामरंगं प्रयालं च हिंगुशाल्मलिकेमुकम्
योगारम्भे वर्जयेत् पथ्यं स्त्रीवन्हिसेवनम् ।।५.२५

मोहरी, महाळुंग, तोंडले, लकुच, लसूण, विष, कांदा, हिंग, खिरणी, सावरी, कोबी, ह्या खाद्यवस्तू योग्याने प्रारंभी टाळाव्या.

नवनीतं घृतं क्षीरं गुडशर्करादि चैक्षवम्
पत्र्चरंम्भां नारिकेलं दाडिमं मसिबासरम्
द्राक्षां तु नवनी धात्री रसमम्लं विवर्जितम् ।।५.२६

लोणी, तूप, दूध, गूळ, साखर, ऊसाचा रस, पाच प्रकारची केळी, नारळ, डाळिंब, द्राक्षे, मनुका, आवळा यांचे आंबट रस वर्ज्य करून भक्षण करावे.

एला जातिलवङ्गां च पौरूषं जम्बु जांबुलम्
हारीतकीं च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत् ।।५.२७

वेलदोडे, जायफल, लवंग, बलवर्धक औषधे ,जांभळ, पेरू, हिरडे, खजूर यांचे सेवन योग्याने करावे.

लघुपाकप्रियं स्निग्धं यथाधातुप्रपोषणम्

मनोभिलषितं भोज्यं योगी भोजनमाचरेत् ।।५.२८

लौकर शिजणाऱ्या स्नेहपूर्ण आवडत्या वस्तू, धातूंचे पोषण करणारी द्रव्ये मनःपूर्वक समाधानाने योग्याने जेवणामध्ये सेवन करावीत.

काठिन्यं दुरितं पूतिमुष्णपर्युषितं तथा

अतिशीतं, चातिचोग्रं, भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ।।५.२९

अत्यंत कठीण, पापकारी, सडके, कुजके, अत्यंत उष्ण किंवा अत्यंत थंड, उग्र वासाची अशी पेये योग्याने वर्ज्य करावीत.

प्रातः स्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं विना

एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ।।५.३०

फार सकाळचे स्नान, उपवास असे निष्कारण शरीर उपद्रवाचे उपक्रम, एकावेळी भोजन किंवा अजिबात उपोषण किंवा दर प्रहरास खाणे असे उपक्रम योग्याने योजू नयेत.

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत्

आरंम्भ प्रथमं कुर्यात क्षीराज्य नित्यभोजनम्

मध्यान्हे चैव सायान्हे भोजनद्वयमाचरेत् ।।५.३१

वर वर्णन केलेल्या पद्धतीने प्राणायामाच्या अभ्यासास सुरूवात करावी. नेहमी प्राणायामाच्या अभ्यासाच्या प्रारंभी दूध-तूप घेत जावे. नेहमी साठी दुपारी व सायंकाळी दोन वेळ भोजन करीत जावे.

■ ■ ■

प्रकरण ५

संशोधनाचे सारांश, निष्कर्ष व शिफारसी

योग याज्ञवल्क्य संहिता

योग याज्ञवल्क्य हा योगशास्त्रावरील सर्वात प्राचीन ग्रंथ आहे. याचा निर्मितीकाल इ.स.पूर्व २०० ते इ.स.४०० असा मानला जातो. या ग्रंथात एकूण १२ अध्याय आहेत, श्लोक संख्या ५०६ आहे. वेदकालीन ब्रह्मवादिनी विदुषी व योगीश्वर याज्ञवल्क्य यांची पत्नी गार्गी यांच्या संवादात्मक स्वरूपातील ग्रंथ आहे.

मोक्ष प्राप्तीचे दोन मार्ग सांगितलेले आहेत. वर्णाश्रमधर्मानुसार विहितकर्म आणि योग (ज्ञान) यांची उत्तम सांगड घातली आहे.जीवात्म्याचे व परमात्म्याचे ऐक्य साधणे म्हणजेच मोक्षप्राप्ती, जीवात्म्याचे अंतिम उद्दिष्ट म्हणजे मोक्ष त्याच्या प्राप्तीचे हे साधन आहे. ज्ञानयुक्त कर्म करावे हे सांगून निसर्गतःच देव, ऋषि आणि पितर यांचे ऋण असते व ते फेडावे ते सुद्धा सांगितलेले आहे. (१.२८-२९)

ज्ञान म्हणजे काय सांगितले आहे. योगापासून ज्ञान उत्पन्न होते. अष्टांग योग दिलेला आहे. यम नियम १०-१० प्रकारची दिलेली आहेत. महत्वाची ८ आसने सांगून त्यापैकी ३ फारच महत्त्वाची दिली आहेत. प्राणायामाचे ३ प्रकार. प्रत्याहार ५ प्रकार, धारणेचे ५ प्रकार, ध्यानाचे ६ प्रकारा पैकी ३ महत्त्वाचे आहेत, समाधीचा एकच प्रकार दिला आहे.

चारी वर्णांसाठी ५ गुरू सांगितले आहेत. (१.६०) त्यापैकी ३ महत्त्वाचे दिले आहेत. गुरूचे महात्म्य हठयोग ग्रंथात दिलेले आहे, परंतु इथे नेमके कोणते गुरू आहेत त्यांची नावे देवून स्पष्टीकरण केलेले आहे.

मिताहार म्हणजे काय ते दिला आहे(१.६६,६७), वसिष्ठ संहितेमध्ये सुद्धा ह्या पद्धतीनेच मिताहार वर्णन आलेले आहे.

नियम १० दिले आहेत. (२.१). जपाचे दोन प्रकार सांगितले आहेत. (२.१४,१५) . जपाच्या बाबतचा एक नियम (२.१७) दिला आहे. एकमेव ह्याच ग्रंथात हा नियम दिला आहे. जपाचे फळ (२.१८) दिला आहे.

तिसऱ्या अध्यायात - आसनांचा अभ्यास दिला आहे. ८ आसनांचा अभ्यास आहे. स्वस्तिकासनाचे २ प्रकार दिले आहेत. तसेच गोमुखासनात दोन्ही हातांनी दोन्ही पायांचे घोटे

पकडले आहेत हात मागे नाहीत. बद्ध पद्मासनाची कृती दिलेली आहे पण नाव पद्मासन असेच आहे. वीरासन हे बैठक स्थितीतील आसन म्हणून सांगितलेले आहे. तसेच मुक्तासनाचे २ प्रकार दिलेले आहेत.

शरीराचा आकार सांगितला आहे. प्रत्येक प्राण्याचे शरीर किंवा देह हा त्याच्या बोटाच्या प्रमाणाने किंवा परिमाणाने ९६ बोटांच्या विस्ताराइतका असतो. व शरीराहून प्राण हा १२ बोटे अधिक (विस्ताराचा असा) असतो. (४.६,७) तसेच सर्व प्राणिमात्रांच्या शरीरामध्ये अग्नीचे स्थान कसे असते, अग्नीचे स्थान कोठे असते ते सांगितलेले आहे. (४.११,१२,१४) ही विस्तृत माहिती फक्त ह्याच ग्रंथात सापडते. जीवाचे स्थान कोठे व स्थिती कशी आहे हे दिले आहे. ४.१८,१९,२०) कुंडलिनीची जागा सांगून प्रकृतीचे ८ अंग सांगितली आहेत. (पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश, मन, बुद्धी, अहंकार).

मुख्य १४ नाड्या सांगितल्या आहेत. इडेमध्ये चंद्र आहे व पिंगलेमध्ये सूर्य आहे. चंद्राला तामस व सूर्याला राजस म्हटले आहे. (४.३३) या नाड्यांनी शरीरातील व्यापलेला प्रदेश. (४.४०,४५)

नाड्यांची रचना समजण्यासाठी दिलेल्या श्लोकातील उपमा समजण्यासाठी फारच चांगली आहे.

''यथाश्वत्थदले तद्वदब्जपत्रेषु वा शिराः । नाडीष्वेतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने।।४.४६।।''

वायू व त्यांची स्थाने दिली आहेत. ५ वायू तसेच ५ उपमुख्य वायू दिले आहेत. समान वायू सर्व अवयव आणि शरीर व्यापून असतो असे दिलेले आहे. (४.५५)

''समानः सर्वगात्रेषु सर्व व्याप्त व्यवस्थितः।। (योग याज्ञवल्क्य ४.५५)

हृदिप्राणो गुदेऽपानः समानो नाभिमण्डले। उदानः कण्ठदेशस्थो व्यानः सर्वशरीरगः ।।

(शिवसंहिता ३.७)''

कृकर वायूचे कार्य शिंकणे असे योग याज्ञवल्क्यात (४.६९) दिले आहेत तर शिवसंहितेत कृकर वायू चे कार्य तहान–भूक लागणे हे दिले आहे. (३.८).

योगाभ्यासासाठी स्थान कसे असावे ते सांगितले आहे.साधकाचे आसन कसे असावे ते दिले आहे व विनायकाची पूजा करून अभ्यासास सुरूवात करावी हे विशेष दिले आहे. (५.१३)

प्राणायामाच्या अभ्यासाची प्रक्रिया दिली आहे. इडानाडीने म्हणजे डाव्या नाकपुडीने वायू आत घेऊन नंतर उदरस्थ अग्नीला ज्वालांनी भडकलेला आहे असे कल्पावे आणि अग्निमण्डलस्थित

अग्निबीज रकाराला बिंदुयुक्त रं असे ध्यान करून नंतर तो आत घेतलेला वायू पिंगलानाडीने म्हणजे उजव्या नाकपुडीने हळूहळू सोडावा. त्यानंतर पुन्हा पिंगलानाडीने उजव्या नाकपुडीने प्राणवायू आत घेऊन इडानाडीने म्हणजे डाव्या नाकपुडीने तो हळूहळू सोडावा. अशा रीतीने ३-४ वर्षे किंवा ३-४ महिने त्रिसंधीत म्हणजे सकाळी, दुपारी व संध्याकाळी नित्य सहा वेळा एकांतात ह्या नियमाप्रमाणे अभ्यास करावा. नाडीशुद्धीची लक्षणे दिली आहेत.

प्राणायामात प्रणव जपाचे महत्त्व सांगितले आहे. (६.३)

प्रथम मनात (अं) असा १६ मात्रापर्यंत उच्चार करीत डाव्या नाकपुडीने (ईडा) श्वास घ्यावा.

(अं) पूरक - १६ मात्रा - डावीने श्वास घ्या -अं

(उं) कुंभक - ६४ मात्रा - श्वास रोखणे -उं

(मं) रेचक - ३२ मात्रा - उजवीने श्वास सोडा-मं

केवल कुंभक व सहित कुंभक प्रकार दिलेले आहेत.

अध्याय ७ व्या मध्ये - प्रत्याहार सांगितला आहे, ४ व्याख्या दिल्या आहेत., तसेच मर्मस्थाने १८ सांगितली आहेत. बाह्य अंगात ४ अंगे व अंतरंग योगात ४ अंगे सांगितली आहेत. प्रत्याहार हा अंतरंग योगात घेतला आहे.

प्रत्याहार व्याख्या -४

१. प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियांना त्यांच्या स्वाभाविक विषयांपासून कठोर तपस्येने मागे खेचणे होय.
२. जे जे दिसते ते सर्व परमेश्वरच आहे म्हणजे प्रत्याहार
३. वेदविहित नित्य कर्मे, बाह्य क्रिया विना, मनाने पार पाडणे यालाही प्रत्याहारच म्हणतात.
४. प्राणवायू एका स्थानापासून दुस-या स्थानापर्यंत खेचून १८ मर्मस्थानात रोखून धरणे यालाही प्रत्याहार म्हणतात.

   प्रत्येक गोष्ट किती वेळ करावी किंवा कालावधी पुढची गोष्ट साध्य होईपर्यंत आधीची गोष्ट अखंड करावी. १८ मर्मस्थाने सांगून दोन मर्मस्थानातील अंतर दिलेले आहे. परिणामही दिला आहे.

अध्याय –८ वा

धारणेचे ५ प्रकार सांगून २ व्याख्या दिल्या आहेत. मानवी शरीराचे भाग आणि पंचतत्त्वे पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश यांची शरीरातील स्थाने. पंचतत्त्वावर मन केंद्रित करणे व त्याचे फायदे सांगितलेले आहेत.

भूमि, आप, तेज, वायू, आकाश या पंचतत्त्वातील एकेका देवतावर मन एकाग्र करणे म्हणजे धारणा. व्याख्या १. यमापासून प्रत्याहारापर्यंत योगाची अंगे ज्यांनी आत्मसात केली आहेत त्यांचे मन आत्म्यामध्ये एकरूप होते आणि या स्थितीलाच धारणा म्हणतात. २. ब्रह्माचे वसतिस्थान असलेल्या या शरीरात (ब्रह्मपुरे) जे हृदयरूपी कमळ आहे त्याच्या अंतरभागात बाह्य आकाशाला धारण करणारे सूक्ष्म आकाश आहे, यालाच धारणा म्हणतात.

पंचतत्त्वांची शरीरातील स्थाने सांगितली आहेत.

तत्त्व	चिंतन	बीजमंत्र
पृथ्वी	ब्रह्म	प्राण – लं
जल	विष्णू	प्राण – वं
अग्नी	रूद्र	प्राण –रं
वायू	ईश्वर	प्राण –यं
आकाश	सदाशिव	प्राण –हं

९० मिनीटापर्यंत (एक मुहूर्त) प्राण रोखू शकतो त्यास मुक्ति प्राप्त होते.तसेच वात–पित्त–कफाचे दोष धारणेच्या अभ्यासाने दूर होतात असे वैद्य अश्विनीकुमार यांनी सांगितलेला विचार दिला आहे.

९ वा अध्यायात – ध्यानाची व्याख्या व प्रकार दिले आहेत.

शरीरातील भिन्न भिन्न मर्मस्थाने, नाड्यांच्या निरनिराळ्या जागा अर्थात ठिकाणे व ठेवणी आणि सर्व म्हणजे दशविध वायूंची वेगवेगळी स्थाने व कर्मे जाणून आत्मस्वरूपाचे ज्ञानपूर्वक ध्यान करावे.

शास्त्रोक्त ध्यान १ वर्षभर केल्यास मोक्ष प्राप्त होतो. वेदोक्त कर्मे न चुकता करण्याचा उपदेश

ध्यानाची व्याख्या –ध्यान म्हणजे मनाच्या साहाय्याने आत्म्याचे ज्ञान होणे. ध्यानाचे २ प्रकार १. सगुण ध्यान २. निर्गुण ध्यान. सगुण ध्यानच अधिक प्रमाणात सांगितले आहे. पाच प्रकारची

ध्याने ही उत्तम किंवा श्रेष्ठ प्रकारची आहेत. त्यातील ही ३ मुख्य आहेत. निर्गुण ध्यानच परममुख्य आहे. तेजोमय मी आहे किंवा तन्मय अर्थात ब्रह्ममय मी आहे असे जे ज्ञान किंवा अनुभव ते निर्गुण ध्यान होय.

- श्रीवासुदेवाला मनाने पाहून हा सर्वांच्या हृदयात आहे आणि तो मी आहे असे जाणणे किंवा याचे विशेष ज्ञान होणे हे सगुण ध्यान आहे.
- वैश्वानर अग्निस्वरूप परमात्मा असून तो अग्नीच मी आहे असे ध्यान सर्व सगुणध्यानात श्रेष्ठ आहे. या ध्यानाने साधकयोग्याला वैश्वानरत्व मिळून त्यानेच तो मुक्त होईल.
- सर्व लोकांच्या सर्व कर्मांचा साक्षी असा सूर्य मी आहे अशी बुद्धी ध्यानकाली ठेवणे फार उत्तम आहे.
- ओज तेजाने युक्त आहे, असा अंतरात्मा मी आहे, असे भ्रूमध्यभागी अंतरात्म्याचे रूप मनाने पाहावे, हे ध्यान देखील उत्तम आहे.
- जो प्रकाशरूप आहे आणि जो अमृतस्वरूप आहे असा श्रीशिवच आपण स्वतः असून तोच येथे पहुडला आहे असे भ्रूमध्यात ध्यान करावे. तो शिवच मी आहे अशा प्रकारची बुद्धी ध्यानात ठेवणे.

१० व्या अध्यायात समाधी वर्णन –

समाधीचे लक्षण, समाधीचा अर्थात सामरस्याचा अभ्यास करावा, मृत्युकाल व त्याचा कर्म आणि साधकाने योगाभ्यासात स्थिर राहून आत्मध्यानयोग करावा व निर्वाणपद प्राप्त करावे हे विषय आलेले आहेत. आत्म्याचे परमात्म्याशी एकरूप होणे म्हणजे समाधी. योगसाधनेत ज्यावर मन केंद्रित केले जाते त्याचे स्मरण करीत योग्याने देहत्याग करावा. मृत्यूसमयी ज्याचे चिन्तन कराल त्यातच विलीन व्हाल.

''सरित्पतौ निविष्टाम्बु यथाभिन्नतयान्वियात् ।

तथात्माभिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ।।१०.५।।''

ज्याप्रमाणे समुद्रामध्ये प्रविष्ट झालेल्या नद्या इत्यादींचे पाणी समुद्राशी एकरूप होते म्हणजे अभिन्नरूपात अर्थात समुद्ररूपातच भासते त्याप्रमाणे समाधी अवस्थेत जीवात्मा परमात्म्याशी समरस होतो. एकरूपत्त्वच साधकयोग्याला अनुभवाला येते.

देश, मृत्युकाल व क्रम ही माहिती दिली आहे.

साधक योग्याने प्राणवायूला मस्तकात, भ्रूमध्यात स्थिर करावे, त्यानंतर एकाक्षरात्मक प्रणवाचा अर्थात ओंकाराचा मनाने बुद्धिपूर्वक उच्चार करीत, एकाक्षरी ब्रह्ममंत्राचा जप करीत त्याचे चिंतन करीत शरीराचा त्याग करावा व आत्मरूप व्हावे.

११ वा अध्याय –शास्त्रोक्त कर्म कसे करावे, नित्यकर्म करण्याची अनावश्यकता–आवश्यकता, संध्येची आवश्यकता सांगितली आहे. योगाचे आचरण करून मोक्षप्राप्ती करून घ्यावी.

देहधारी प्राण्याला पूर्णतः कर्म टाळणे शक्य नाही म्हणून सर्व योग्यांनी सुद्धा मरणापर्यंत वेदविहित कर्म करीतच राहिले पाहिजे. योगाच्या आचरणाने परमात्म्याची पूजा करून आपला देहत्याग कर. असे त्यांनी सांगितले.

याज्ञवल्क्यांच्या आश्रमात बरेच ऋषि आलेले होते, त्यात वसिष्ठ ऋषिंचा ही उल्लेख आहे,(११.१३) वसिष्ठसंहिता ज्यांनी लिहीली आहे, त्यात आणि ह्यात योग याज्ञवल्क्य संहितेत बऱ्याच गोष्टींचा उल्लेख सारखाच आहे.

१२ वा अध्याय – योगरहस्याचे निरूपण करताना सिद्धासन घालून अभ्यास करावा, अपान व अग्नी जागृती, दररोज चार वेळा अभ्यास व त्याची फले, अभ्यासामुळे कुंडलिनी शक्तीची जागृती आणि तिचा अग्नी व वायूसह सुषुम्नेतील प्रवास व त्याची फले, ब्रह्म म्हणजे काय, बुद्धिपूर्वक पराकाष्ठेचे प्रयत्न, सिद्धयोगांतर्गत कुंडलिनीयोगाचे माहात्म्य सांगितले आहे.

मागील ११ अध्यायात सांगितलेल्या अष्टांग योगाचे सार थोडक्यात सांगतात. त्याचे ७ टप्पे

१. प्राणवायूने अग्नी प्रदीप्त करणे
२. कुंडलिनी जागृत करणे.
३. प्राणाचा सुषुम्ना नाडीतून हृदय कमळात प्रवेश.
४. प्राणाचे आणखी ऊर्ध्वगमन
५. प्राणाचे भ्रूमध्यात केंद्रिकरण
६. प्राण आणि मनाचे भ्रूमध्यभागी विलीनीकरण
७. मोक्षप्राप्ती

वसिष्ठ संहिता

वैदिक आचरणाची अनिवार्यता

वसिष्ठांचे म्हणणे आहे की, वैदिक आचरणाचे पालन मुमुक्षु साठी अत्यंत आवश्यक आहे. (१.२५,६४,२.५६-६८,३.६०,४.६८-७३)

आत्ता पर्यंत प्राप्त योगाच्या ग्रंथांनी नित्य नैमित्तिक आचरणाच्या परिपालनाची अनिवार्यता वर भर दिला गेला नाही. केवळ वसिष्ठसंहितेने विशेष भर दिला आहे. वसिष्ठने प्रथमतः कर्माचे दोन श्रेणीत विभाजन केले आहे. १. प्रवर्तक २. निवर्तक. (१.१९, २०,२१) कर्मसंन्यास मान्य नव्हता. तर कर्म करण्यावर भर दिला आहे. कर्माचे वर्णन करताना पुनः त्याचे दोन विभाग केले आहेत १. बाह्य -शारीरिक २. आभ्यन्तर-मानसिक (१.२२,२३). वसिष्ठ ने आभ्यन्तर कर्म हे बाह्य कर्मा पेक्षा श्रेयस्कर मानले आहे. (१.२४) वसिष्ठ संहिताने बाह्य आणि आभ्यन्तर कर्माचे विभाग करून आभ्यन्तर कर्मास सर्वश्रेष्ठ मानली आहे ही वसिष्ठसंहितेची विशेषता आहे.

ज्ञान आणि कर्माचा समन्वय

वसिष्ठांच्या मते ज्ञान व कर्म दोन्ही मोक्ष प्राप्तीसाठी महत्त्वाचे आहेत फक्त केवळ ज्ञान किंवा फक्त कर्म च मोक्ष प्राप्त करून देऊ शकत नाही तर दोन्हीची आवश्यकता आहे. (१.२७,४.६८)

ज्ञान आणि योग यांची समानता

वसिष्ठांनी कर्माच्या तुलनेत ज्ञानाची व्याख्या विस्ताराने दिली आहे. त्यांच्या मते सर्व प्रकारचे लौकिक ज्ञान मोक्ष साठी उपयुक्त होत नाहीत, मात्र योग द्वारे प्राप्त आत्मानुभव च वास्तविक ज्ञान आहे, जे मोक्ष प्राप्तीला उपयुक्त आहे. (१.३१) या प्रकारे अष्टांगयोगा द्वारे प्राप्त केलेले ज्ञानच वास्तविक ज्ञान होय.

शरीर, नाडी, वायु आणि मर्मस्थान

अष्टांग योगाचे वर्णन केलेले आहे, परंतु त्याच बरोबर नाडीशुद्धि चे विस्तृत वर्णन प्रस्तुत केले आहे. नाडीशुद्धि चे वर्णन आसनाच्या वर्णनानंतर व प्राणायामाच्या वर्णना पूर्वी केलेले आहे. दुसऱ्या अध्यायात वर्णन आहे व अनेकविध नाड्यांचे वर्णन त्यांचे कार्यक्षेत्र व त्यांचे शुद्धिकरणाचा प्रकार दिला आहे. नाडीशुद्धिसाठी शरीराच्या अंग प्रत्यांगाची माहिती व त्या

नाडीतून संचार करणाऱ्या वायुचे ज्ञान आवश्यक आहे. म्हणून शरीर, नाडी, वायु व मर्मस्थान ह्यांचे वर्णन व शरीर परिचय ह्याचे विस्तृत पद्धतीने आलेले आहे व ही ह्या ग्रंथाची विशेषता आहे.(२.४१)

मर्मस्थानांचे इतके स्पष्ट वर्णन अन्य ग्रंथांमध्ये मिळत नाही. (योग याज्ञवल्क्यात ही हे वर्णन सापडते.)

नाडीशुद्धि करणे आवश्यक आहे असे सांगणे आहे (१.८३-८४) नाडीशुद्धि शिवाय प्राणायामाचा अभ्यास निरर्थक आहे तसेच फक्त प्राणायाम च नाही तर प्रत्याहार, धारणा, ध्यान इत्यादि अंगाची सिद्धि नाडीशुद्धि शिवाय होणार नाही.

अष्टांग योग सांगितला आहे. - यम १० सांगितले आहेत.

अहिंसा

वेदोक्त कर्मास अहिंसा सांगितली आहे परंतु जीवमात्रास कोणतीही पीडा, क्लेश झाले नाही पाहिजेत.(१.३९,४०)

सत्य

भूतमात्रांबद्दल कल्याणाची भावना ठेवणे व यथार्थ आणि प्रिय बोलणे म्हणजे सत्य होय.(१.४१) जे दुसऱ्यांना हानी पोहोचवत नाही ते यथार्थ सत्य असते.

अस्तेय

कोणाच्या ही स्वत्वा बद्दल निःस्पृह असणे म्हणजे अस्तेय परंतु वसिष्ठजीने विचार, वाणी आणि क्रिया ह्यांचा ही प्रयोग न करणे म्हणजे अस्तेय सांगितले आहे. (१.४२) स्पृहा हा शद्बाचा अर्थ इच्छा ह्या शद्बा पेक्षा वेगळा आहे. स्पृहा वासनेने निर्माण होते. इच्छा स्वाभाविक रूपाने अन्न किंवा पाणी पचन झाल्यानंतर उत्पन्न होते. मोक्ष मार्गात अन्न किंवा पाण्याची इच्छा बाधक नाही कारण भूक व तहान शमन करण्यासाठी इच्छा असते. परंतु स्पृहे मध्ये लालच जी असते त्याचा निषेध केला आहे, कारण ती स्पृहा अध्यात्ममार्गात बाधक आहे.

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य तीन प्रकारे सांगितले आहे इतर कोणत्याही ग्रंथात हे सापडत नाही.(१.४३,४४,४५)

१. यति – संन्यासी २. गृहस्थी ३. विद्यार्थि अवस्थेतील ब्रह्मचर्य .

चित्तशुद्धि

चित्तशुद्धि विषयी सर्व योगग्रथांत उल्लेख मिळतो परंतु त्याच्या प्रक्रियेचा उल्लेख सापडत नाही.

यज्ञ, दान, तपाने चित्त परिमार्जनाचे साधन आहे असे गीता सांगते –१८.५

वसिष्ठजी धर्म शद्बाचा उल्लेख करून त्यात गीतेचे तीन शद्बांचा समावेश केला आहे व अध्यात्मविद्या ही चित्तशुद्धि चे उत्तम साधन आहे. असे मानते. (१.५१)

ईश्वरपूजन

मूर्तिपूजेचे विधान स्पष्ट केले आहे. (१.५८) व नंतर मनोमय पूजेचे ही विधान सांगितले आहे. (१.५९)

मनाने तृष्णारहित राहणे, वाणी जी आहे ती अयथार्थते पासून दूर आहे व शरीर हे हिंसे पासून दूर ठेवणे हीच उत्तम पूजा आहे. नीति आणि सदाचारावर भर देऊन जी ईश्वरपूजेची व्याख्या दिली आहे हे वर्णन अन्य ग्रंथात क्वचित मिळते. (योग याज्ञवल्क्यात हे वर्णन आहे.)

प्राणायामाचा वास्तविक अधिकारी

अष्टांग योगाचे ४ थे अंग प्राणायाम आहे आसनाच्या नंतर प्राणायामाचा अभ्यास केल्या जातो, परंतु वसिष्ठांच्या मते केवळ आसन करून चालणार नाही तर नाडीशुद्धि चा अभ्यासही आवश्यक आहे (१.८३) ह्या बद्दल वसिष्ठांनी एक श्वासाचा प्रयोग सांगितला आहे. ज्यात कुंभक रहित केवळ पूरक आणि रेचक हा प्रयोग सांगितला आहे. जो पर्यंत पुढील लक्षणे दिसत नाहीत तो पर्यंत नाडीशुद्धि केली पाहिजे. (२.६८,६९)

प्राणायाम

तिसऱ्या अध्यायात प्राणायाम वर्णन आहे. प्रयत्नपूर्वक श्वास घेणे, प्रयत्नपूर्वक रोकणे, प्रयत्नपूर्वक सोडणे ह्याचे नाव क्रमशः पूरक, कुंभक, रेचक दिले आहे. (३.२). प्राणायाम शद्बाने कुंभकच अपेक्षित आहे.(३.२७). वसिष्ठांनी प्राणायाम २ भागात विभाजित केले. एक मात्र

कुंभकाचा प्रकार व दुसरा पूरक–रेचक सहित कुंभकाचा प्रकार. केवळ पूरक आणि रेचकाच्या अभ्यासास प्राणायाम संज्ञा दिली नाही.अधम प्राणायामाचे लक्षण घाम येणे, मध्यम प्राणायामाचे लक्षण कम्प व उत्तम प्राणायामाचे लक्षण शरीर हलके होवून वर उचलल्या जाते. (३.२२), पूरक–कुंभक–रेचक याची मात्रा क्रमशः १६–६४–३२ सांगितली आहे (३.१०,११,१२) कुंभक ६४ मात्रांचा दिला आहे तरीपण आपल्या शक्ति नुसार करावे असे सांगतात(३.११) सगर्भ आणि अगर्भ असे वर्णन येते परंतु वसिष्ठ अगर्भ प्राणायाम त्यांना मान्य नाही. परंतु मंत्र आणि ध्याना बरोबर प्राणायामाचे विधान करतात. प्रणव मंत्राचे विधान विशेषरूपाने केले आहे. (३.९), प्रणवामध्ये अ, उ, म ह्या ३ अक्षरांचा समावेश आहे त्यांचा उपयोग क्रमशः पूरक, कुंभक, रेचक ह्यात करावा.

सदोष प्राणायामाचे परिणाम

प्राणायाम हा उचित रूपाने करावा तरच फायदा होतो नाहीतर नुकसान होते असे म्हणतात परंतु वसिष्ठजी ह्याचा उल्लेख न करता त्यांचे म्हणणे असे की, नाडीशुद्धि नंतर जो प्राणायाम केल्या जातो तो सदा दोषरहितच होतो.

केवलकुंभक

२ प्रकारचेच कुंभक सांगितले आहेत. १. सहित २. केवल. (अष्ट कुंभक वर्णन नाही)

जोपर्यंत केवल कुंभकाची योग्यता होत नाही तोपर्यंत सहित कुंभक करावा. केवल कुंभक जमू लागल्यानंतर काही लक्षण दिसतात.

नादोत्पत्ती

प्राणायामाचा अंतिम परिणाम नादोत्पत्ती हे आहे. त्याचे वर्णन ३.३६,३७,३८ श्लोकात दिले आहे.

मानसिक रूपाने मंत्र उच्चारण करत करत प्राणायाम करणे म्हणजे सगर्भ प्राणायाम होय. प्रणव आणि गायत्री मंत्र हे विशेषरूपात सांगितलेला आहे. प्रणवात अ–उ–म हे ३ अक्षरांचे ध्यान पूरक–कुंभक–रेचक करण्याचे आदेश दिले आहेत.

नाशवान शरीराचा त्याग

प्राणोत्क्रमणाच्या वेळी योग्याने आपला प्राणवायू भ्रू–मध्यात आणून प्रणवोच्चारण करत करत प्राणत्याग करावा असे सांगितले आहे. (३.५४,५५,५६)

प्रत्याहार

४ प्रकार सांगितले आहेत.

१. स्वाभाविक रूपाने विषयाकडील धाव बलपूर्वक कमी करून इंद्रियांकडे आणणे.

२. जे बाहेर दिसत आहे ते सर्व आपल्या आत्म्या समान पाहणे.

३. शरीरधारी माणसाने नित्यविहित कर्मांना काही बाह्य अवडंबर न करता आपल्या आत्म्यात अनुष्ठान करणे.

४. प्राणायामाचा निरोध करून शरीराच्या १८ विभिन्न मर्मस्थानात मनाला खेचून आणणे (३.५७–६२)

पहिले दोन प्रकार गीतेमध्ये (६.२६ व ६.२९) वर्णन आहे परंतु ३ व ४ चे वर्णन फक्त ह्याच ग्रंथात आहे. वसिष्ठांनी प्रत्याहार अन्तरंगात सांगितला तर पतंजलीने बहिरंगात सांगितला आहे.

धारणा

४ थ्या अध्यायात वर्णन केलेले आहे. धारणा म्हणजे मनाला आत्मतत्त्वात स्थिर करणे (४.२) वसिष्ठांच्या अनुसार बाह्याकाशाला हृदय अर्थात अन्तराकाशात विलीन करणे (४.३) म्हणजेच धारणा होय. वसिष्ठजी धारणेचा अजून १ तिसरा प्रकार सांगतात. पंचमहाभूतांमध्ये ५ बीजाक्षरांना क्रमशः त्या त्या महाभूतांमध्ये त्या त्या देवतांचे चिंतन करणे सुद्धा धारणा आहे.(४.४) त्यासाठी वसिष्ठांनी शरीरातील पंचमहाभूतांचे वेगवेगळे स्थान, त्यांचे बीजाक्षर व त्यांच्या देवतांचे वर्णन केले आहे, ते खालील तक्त्यामध्ये दिले आहे.

महाभूत	स्थान	बीजाक्षर	देवता
पृथ्वी	पायापासून ते गुडघ्या पर्यंत	ल्	ब्रह्मा
आप	गुडघा ते मूलाधारापर्यंत	व्	विष्णु
तेज	मूलाधार ते हृदयापर्यंत	र्	रूद्र

वायु	हृदय ते भ्रूमध्यापर्यंत	य्	महत्
आकाश	भ्रूमध्य ते ब्रह्मरन्ध्रापर्यंत	ह्	अव्यक्त

ह्या ५ धारणांची चर्चा वसिष्ठांनी २ वेळा केली. (१.३७,४.१)

वसिष्ठजी बाह्यविषयाला धारणेचा विषय मानत नाहीत. वसिष्ठांनी धारणेसाठी स्वीकृत शरीराच्या आन्तरिक प्रदेशांना पृथ्वी आदि विशिष्ट नाव सांगितले आहे.

ध्यान

वसिष्ठांच्या मते आत्मतत्त्वाचे चिंतन म्हणजेच ध्यान होय. याशिवाय ध्यानाच्या अभ्यासासाठी साधकाला मर्मस्थान, नाडी आणि वायु इत्यादींचा परिचय होणे आवश्यक आहे. स्थूलमानाने त्यांनी ध्यानाचे २ भाग सांगितले आहेत.

१. सगुण

२. निर्गुण

सगुण ध्यानाचे ५ प्रकार आहेत. (४.२५-५३) तर निर्गुण ध्यान प्रकाररहित १ (एकच) आहे. (४.२०-२५)

निर्गुण ध्यान अर्थात ब्रह्म्यात विलीन होणे.

समाधि

ज्या साधकाने यम-नियम ह्या ७ अंगांचा पूर्ण अभ्यास केला असेल तोच समाधि साठी अधिकारी होय (४.५-६). वसिष्ठजी असे सांगतात की पूर्वीच्या अंगांचा अभ्यास क्रमशः पुढील अंगांच्या अभ्यासासाठी खूप महत्त्वपूर्ण आहे. म्हणजे प्राणायामाच्या अभ्यासासाठी आसनाची परिपूर्णता असणे आवश्यक आहे. पूर्वोक्त ६ प्रकाराचे ध्यान समाधिप्रद घेऊन जाते, परंतु समाधि एकमेव असल्याकारणाने त्याचे कोणतेही प्रकार नाहीत. (४.५९)

अद्वैत

जीवात्मा आणि परमात्मा हे अभिन्नताच अद्वैत आहे जे समाधिची विशिष्टता (४.२१-२४) पूर्ण वर्णनातून स्पष्ट होते. वसिष्ठजी कारणरूप ब्रह्माची सत्यता व विश्वाची सत्यता, दोन्हींचा स्वीकार करतात.

जीव

जीवात्म्याच्या संदर्भात वसिष्ठांचे असे मत आहे की ज्याप्रकारे पाण्यात चन्द्राचे हजारो प्रतिबिम्ब पडते, त्याच प्रकारे जीवात्मा ब्रह्माचे प्रतिबिम्ब स्वरूप आहे (५.५). ह्या प्रतिबिम्ब–रूप जीवात्म्याचा पुनर्जन्म होतो. जीवात्मा हा जागृत अवस्थेत क्षेत्रज्ञ म्हटला जातो आणि जेव्हा चांगले–वाईट भोग भोगल्या जातात तेव्हा त्यास भोक्ता असे म्हणतात (५.७). जेव्हा शरीर सोडल्या जाते तेव्हा तोच जीवात्मा लिंगशरीर धारण करून शुभाशुभ कर्मानुसार दुस–या स्थूल देहात संक्रमण करतो. जोपर्यंत कर्माचा पूर्ण क्षय होत नाही तोपर्यंत जन्म –मरणाचे चक्र चालू राहते (५.१२–१३).

जीवाच्या ४ अवस्था

जागृत, स्वप्न, सुषुप्ति आणि तुरीय ह्या अवस्था जीवाच्या असतात, असे वसिष्ठजी मानतात. जीवात्मा ज्यात स्थूल विषयांचा प्रत्यक्ष भोग करतो ती अवस्था जागृत होय. ज्यामध्ये विषयांची अनुपस्थिती असते तरीपण भोग घेतल्या जातो ती स्वप्नावस्था आहे. जीवात्मा आपल्या स्वरूपात लीन होऊन सर्व कर्मातून निवृत्त होतो ती अवस्था सुषुप्तिची आहे, तुरीय अवस्थेमध्ये जेव्हा त्याची स्थिती असते, तेव्हा जन्म–मरण ह्या चक्रातून सुटका होते (५.१०–११)

पंचविध सृष्टिक्रम

सृष्टिचा क्रम ५ प्रकारे चालतो – भोक्ता –भोग्य–भुक्ति–भोगायतन इन्द्रिय. हे सर्व मिळूनच सृष्टिचे काम सुरू होते ह्याशिवाय सहावा क्रम नाही (५.७) जगाच्या मिथ्यात्वाचा उल्लेख वसिष्ठ कोठेही करत नाहीत आणि त्याबद्दलची दुःखमयताही उल्लेख करत नाहीत.

सृष्टिची उत्पत्ति

सृष्टि च्या उत्पत्ति संबंधी एवढेच म्हणणे आहे की सृष्टि प्रथम अव्यक्त रूपात प्रणवामध्ये होती, नंतर त्याद्वारे व्यक्तरूपात येऊन स्थूल झाली.

योगासाठी पात्रता

सर्व वर्णांसाठी योग समान रूपात उपयोगी मानला आहे. (१.३१) अहिंसा व मिताहार हे जीवनात विभिन्न अवस्थांमध्ये (आश्रमामध्ये) वेगवेगळा सांगितला आहे तरीपण उपासना आणि

योगाभ्यासासाठी वर्णाच्या दृष्टिने कोणतीही भिन्नता सांगितली नाही त्यांच्या मते मानवासाठी योग मार्ग आहे.

शुभाशुभ चिह्न

वसिष्ठजी मानतात की मनुष्याचे भूत, भविष्य, वर्तमानाचे शुभाशुभ फळाचे अनुमान त्याच्या विशेष नाड्यामध्ये विशिष्ट पद्धतिने श्वास चालतो त्यावर अवलंबून असते. (५.३३). मध्यवर्ती सुषुम्णा नाडीच्या डावीकडे व उजवीकडे चंद्र (इडा) व सूर्य (पिंगला) नाड्या असतात. त्याच बरोबर राशिंच्या बरोबर ग्रहांचे परिभ्रमण त्या नाड्यामध्ये प्रतिबिम्बित होऊन चालते.

राशिंचे ३ भाग केलेले आहेत.

१. चल राशि

२. अचल राशि

३. चलाचल राशि

१. चल राशि मध्ये – मेष, कर्क, तुला, मकर

२. अचल राशि मध्ये – वृषभ, सिंह, वृश्चिक, कुम्भ

३. चलाचल राशि मध्ये –मिथुन, कन्या, धनु आणि मीन येतात.

प्रत्येक राशिमध्ये वायु, अग्नि, पृथ्वी, वरूण आणि आकाश या महाभूतांचे अस्तित्व असते. त्यात चालणाऱ्या वायुचे परिभ्रमण उजवी व डावी नासिका द्वारा सूचित होते. आणि या दक्षिण –वाम नाडीचे चालणे शुभाशुभ फलाचे अनुमान करता येते. ज्या राशिच्या नाडीतून वायुचे चांगले–वाईट परिभ्रमण होते, त्यास कांही विशिष्ट मानसिक क्षोभाचे अनुमान केले जाते. या प्रकारे दिवसभर चालणाऱ्या राशितून नाडीचे आणि त्यातून वाहणाऱ्या वायूचे संप्रवाहाने मनाची प्रक्षुब्ध अवस्था तसेच मनाच्या शान्त अवस्थेचे अनुमान केले जाते. भोजन, मैथुन, युद्ध आणि धनसंग्रह हे दक्षिण नाडीतून वायुचा प्रवाह चालतो तेव्हा करावे. तीर्थयात्रा, विवाह इत्यादी शुभकार्य जेव्हा वामनाडी तून वायु चा प्रवाह चालतो तेव्हा करावे. (५.४६–४८) असे वसिष्ठांचे म्हणणे आहे.

नाडीगत वायुसंचाराचे शुभाशुभ वर्णन केवळ वसिष्ठ संहितेतच आहे इतर ग्रंथात हा विचार दिसून येत नाही.

मृत्यु जवळ आल्यावर योग्याचे उचित आचरण

मृत्यु समीप आल्यानंतर योग्याने प्रणव जपात लीन होऊन जावे असा उल्लेख वसिष्ठांनी प्राणायामाच्या अध्यायात केला आहे. नंतर मृत्युवर विजय मिळवण्यासाठी ओंकार जप, रूद्र ध्यान, त्र्यंबक मंत्राचा जप, नारायणाचे ध्यान आदि प्रमुख सांगितले आहे. मृत्युवर विजय मिळवण्यासाठी समाधिसुद्धा एक विशिष्ट प्रकार आहे असे सांगितले आहे.(५.२५,३०) या प्रकारे योग्याने कश्याप्रकारे प्राणत्याग करावा अथवा मृत्युला कसे टाळता येते याचे वर्णन आहे.

गोरक्ष संहिता

योगशास्त्राशी चांगला परिचय असणारे स्त्री पुरूष मित्र जाणतात की, भारतातील योगविद्या प्रथम भगवान श्रीशंकरांनी श्री पार्वतीदेवींना सांगितली. ही विद्या खूपच विस्तृत व लांबलचक आहे. तथापि हठयोगाचे आचार्य श्री मत्स्येंद्रनाथ यांनी श्री शंकर यांचेकडून ऐकलेली व आचरलेली योग क्रिया शिष्योत्तम गोरक्षनाथ यांना सांगितली गुरूच्या आज्ञेप्रमाणे श्री गोरक्षनाथ यांनी केवळ २०० श्लोकांमध्ये ही विद्या ग्रथित करून सामान्यजनांसमोर ठेवली व ती गोरक्षसंहिता या नावाने ग्रंथरूपाने सर्वांसमोर आहे.

सामान्य स्वरूप

पुस्तकाच्या मांडणीमध्ये दोन शतके केली आहेत, शंभर –शंभर श्लोकामध्ये एकेका भागाची मांडणी केली आहे.

प्रथम शतकामध्ये सुरूवातीस परमानंद देणाऱ्या गुरूच्या सहवासात चिदानंद प्राप्तीची इच्छा व्यक्त केली आहे. परमानंद प्राप्त करून देणाऱ्या योगाची माहिती व ज्ञान गुरूच्या कृपेने करून देतो म्हटले आहे. चौथ्या श्लोकात मानवी मनाच्या संयमाचे महत्त्व वर्णन करून, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि अशा सहा अंगांचा योग सांगतो असे म्हटले आहे.

७ व्या श्लोकापासून आसनांची माहिती दिली आहे. फक्त दोनच आसनांची माहिती – पद्मासन (कमलासन) व सिद्धासन अशा दोन आसनांची माहिती देताना चौऱ्याऐंशी आसनाचा उल्लेख आहे.

यानंतर शरीरातील एकोणतीस (२९) अवयव म्हणजे ६ चक्रे, १६ आधार अवयव, २ लक्ष्ये आणि ५ आकाश असे २९ आधार मानले आहेत.

यानंतर कामाख्यापीठ वर्णन, नंतर दशनाडीवर्णन आहे. त्यात ७२ हजार नाड्यांचे अस्तित्व मानले आहे.

१. इडा २. पिंगला ३. सुषुम्ना ४. गांधारी (डावा डोळा)

५. हस्ति जिव्हा (उजवा डोळा) ६. पूषा –उजवा कान

७. यशस्विनी– डावा कान ८.अलम्बुषा ९. कुहू–लिंग भाग

१०. शंखिनी (मूलस्थान)

अशा १० नाड्या महत्त्वाच्या आहेत. नंतर १० वायूंचे वर्णन आहे. प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान हे पाच मुख्य व नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त व धनंजय हे पाच उपवायू आहेत.

यानंतर ५२ श्लोकापर्यंत प्राण, अपान, हंस, अजपा, गायत्री मंत्राबद्दल निवेदन करणारे हे श्लोक आहेत. पुढे कुंडलिनी स्थान व शक्तिचालन उपदेश आहे.

योग्याने कसे वागावे याबद्दल ५३ ते ५५ या श्लोकात सांगितले आहे.

महा, नभ, उड्डीयान, जालन्धर, मूल या पाच मुद्रा व बंध यांचा उल्लेख व माहिती आहे. शुक व रज बिन्दूच्या रक्षणाचे महत्त्व विशद करताना वरील मुद्रांचा उपयोग सांगितला आहे. पुढे प्रणव ओंकार जपाचा आदेश आहे. अकार, उकार, मकार या तीन मात्रांसह ओंकार जप व्हावा.

शेवटच्या १४–१५ श्लोकात वायुनिरोध प्राणायामाचा अभ्यास करण्याची सूचना दिली आहे.

द्वितीय शतक (उत्तरार्ध)

पहिल्या २ श्लोकात प्राणायामाचे पूरक, रेचक, कुंभक सह १२ मात्रांचा प्राणायामाचे वर्णन आहे. पुढे दुसरा म्हणून नाडीशोध प्राणायाम सांगितला आहे. पुढील ४–५–६ श्लोकात तीन प्रकारच्या प्राणायामाचे

१. १२ :१६:१० प्रथम

२. २४::३२:२० मध्यम

३. ३६:४८:३० उत्तम

हे प्रकार वर्णिले आहेत.

यानंतर गुरूला नमस्कार करून पद्मासनात बसून, भ्रूमध्यावर दृष्टी लावून प्राणायामाचा अभ्यास करावा असे सांगितले आहे. कुम्भक प्राणायाम व त्याचे लाभ वर्णन करून आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि या सहा अंगांच्या अभ्यासाचे स्वरूप व फल वर्णन केले आहे. १५ व्या श्लोकात समाधीचे वर्णन आहे. पुढे पुन्हा योगसिद्धीची कल्पना देऊन स्पष्ट प्राणायामाने रोगाच्या नाशाचा क्रम दिला आहे.

त्यानंतर दिवसाच्या तिसऱ्या भागात प्रत्याहाराच्या अभ्यासाचे महत्त्व सांगून प्रत्याहार क्रिया सांगितली आहे.

कान, नाक, डोळे, त्वचास्पर्श, जिभेचा स्वाद यांसारख्या सर्व इंद्रियांचे व्यवहार बंद ठेवता येण्यात प्रत्याहाराच्या अभ्यासाचे महत्त्व सांगितले आहे.

पुढे विपरित करणी मुद्रेच्या अभ्यासाने अमृतधाराचे सेवन सुचविले आहे.

अनाहत चक्र, विशुद्ध चक्र याच्या मणिपूरचक्र जागृती विषयी संदर्भ घेऊन ५१ श्लोकांपर्यंत चंद्रामृत पानाचे वैशिष्ट्य, महत्त्व व रहस्य सांगितले आहे.

पुढे ५२ श्लोकापासून धारणा अभ्यासाचे वर्णन व माहिती आहे. पृथ्वी, जल, अग्नि, वायू, आकाश या धारणांचे वर्णन आहे.

६१ व्या श्लोकापासून ध्यान अभ्यासाचे वर्णन आहे, ध्यानाने पापनिवारण व सामर्थ्यप्राप्ती याची माहिती आहे.

६९ ते ७२ श्लोकात आत्मध्यानाने होणारी अमरत्वाची प्राप्ती वर्णिली आहे. ध्यानाने आत्मसिद्धीचा लाभ होण्याची कल्पना मांडून कुंडलिनी जागृतीचा संदेश दिलेला आहे.

८१ व्या श्लोकापासून समाधि वर्णन दिले आहे. समाधि अवस्थेची तुलना अन्य अवस्थांशी केली आहे. उत्तरार्धाचा शंभरावा श्लोक

''योगशास्त्रं पठेन्नित्यं किमन्यः शास्त्रविस्तरैः ।

यत् स्वयं आदिनाथस्य निर्गतं वदनाम्बुजात् ।।''

योगशास्त्राचे मानवी जीवनातील महत्त्व अनन्यसाधारण असल्याचे गोरक्ष संहितेने प्रतिपादले आहे. पुढे २ श्लोक आहेत.

अन्य ग्रंथांपेक्षा गोरक्ष संहितेमध्ये फक्त २०२ श्लोकात ६ अंगांच्या योगाचे वर्णन केले आहे. प्राणायामाच्या अभ्यासातही किंचित वेगळेपण सांगितले आहे. सर्व खटपटीचा, क्रियांचा उद्देश मात्र एकच आहे.

शिव संहिता

शिवसंहिता ह्या नावावरूनच स्पष्ट होत आहे की हा ग्रंथ शिवद्वारा केल्या गेलेल्या योगचर्चेचा संग्रह आहे. ही चर्चा शिव आणि त्यांच्या पत्नी पार्वती यांचा संवात्मक ग्रन्थ आहे. प्रत्येक पटलाच्या शेवट्या समाप्तिवाक्या असे आहे की इति श्री शिवसंहितायां योगशास्त्रे ईश्वरपार्वती संवादे ह्यावरून लक्षात येते की हा संवादात्मक ग्रंथ आहे.

शिवसंहितेचा अर्थ हा आहे की, शिवतत्त्वाला प्राप्त करणारी संहिता वस्तुतः शिवसंहितेच्या अभ्यासाची सौंदर्य अवस्था सुद्धा हीच आहे. (५.१९५)

योगग्रंथांची ही परम्परा आहे की ते योगांगाची चर्चा अवश्य करतात आणि त्या व्यतिरिक्त योग संबंधित अन्य विषयांची चर्चाही करतात. हठप्रदीपिका (१.५६) नुसार हठयोगाचे चार अंग आहेत (आसन, कुम्भक, मुद्रा, नादानुसंधान) तसेच गोरक्षशतकानुसार योगाचे सहा अंग आहेत (आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधि) घेरण्डसंहितेनुसार (१.१०,११) योगाचे सात अंग स्विकारलेले आहेत (षट् कर्म, आसन, मुद्रा, प्रत्याहार, प्राणायाम, ध्यान, समाधि) परंतु शिवसंहितेमध्ये परंपरेनुसार मांडलेले नाही. हा पाच पटलांमध्ये लिहिलेला ग्रंथ आहे, एकूण ६४२ श्लोक आहेत. योगाच्या संबंधित महत्त्वपूर्ण विषयांची चर्चा ह्या ग्रंथात आहे. परंतु योगाच्या अंगांच्या सीमेमध्ये हा ग्रंथ बांधला जात नाही.

शिवसंहितेने ज्ञान व योग ह्या दोन्हीच्या अभ्यासाला समान महत्त्व दिले आहे. दिशाहीन अभ्यास निरर्थक आहे आणि ज्ञानप्राप्तिच्या साठी केला गेलेला योगाभ्यासच फलित होतो. ज्ञानाच्या चर्चेच्या पूर्वी शिवसंहिता ने अज्ञानाची चर्चा केली आहे. ह्या संदर्भात उपलब्ध मतमतांतराने आम्हाला मोक्ष तर प्राप्त होत नाही परंतु दिशाभूलच केली जाते (१.४–१६) एकमात्र आत्मज्ञानच श्रेष्ठ आहे आणि आत्म्याला जाणण्यासाठी जो आत्मा नाही हे जाणणे ही आवश्यक आहे.

जे ब्रह्माण्डामध्ये आहे तेच पिण्डामध्ये आहे हेही शिवसंहितेने स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला आहे. पिण्डज्ञान आत्मज्ञानासाठी आवश्यक आहे कारण ह्या शरीराद्वारे अशरीरास जाणणे शक्य होते.

शिवसंहितेमध्ये तांत्रिक संकल्पना किंवा मंत्राच्या उपयोगितेवर ही चर्चा सापडते. कुण्डलिनी जागरणासाठी वाग्बीज, कामबीज, शक्तिबीज ह्या तीन बीजमंत्रांची चर्चा आणि त्या मंत्रांच्या जपाने कुण्डलिनी जागरणाची कल्पना हठयोगाच्या ग्रंथासाठी नविन विषय आहे. अशी चर्चा गोरक्षशतक, हठप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता ह्या योगाच्या कोणत्याच ग्रंथात उपलब्ध होत नाही. गोरक्षशतकात प्रणवात्मक प्राणायामाची चर्चा केली आहे तसेच घेरण्डसंहितेने समनु नाडीशोधन म्हणजे सगर्भ प्राणायामात बीजमंत्रांचे विधान सांगितले आहे परंतु मुख्य रूपात त्याचे महत्त्व किंवा उपयोगिता फक्त शिवसंहितेनेच प्रस्तुत केले आहे. त्यातून हे प्रतीत होते की, शिवसंहिता ग्रंथ तांत्रिक परम्परा आणि साधना पद्धतिने प्रभावित झालेला आहे. मंत्राच्या जपसंख्येचे विधान ही ह्या संदर्भात ९ लाख मंत्रजपाने सुरूवात करून ९ कोटि मंत्र जपास सर्वात श्रेष्ठ म्हणून स्वीकार केला आहे.

योगसाधना गृहस्थाश्रमी लोकांसाठी नाही ह्या भ्रामक धारणेचे निराकरण शिवसंहिते मध्ये उपलब्ध आहे, वसिष्ठसंहिता (१.४४) हठप्रदीपिका (१.६१) ह्यांनी त्यात दिले आहे परंतु शिवसंहिते मध्ये ग्रंथाच्या अंतिम श्लोकामध्ये स्पष्ट रूपात पुत्रदारादि ने परिपूर्ण घरात राहून ही योग सिद्धि प्राप्त होऊ शकते असे दिले आहे. (शिवसंहिता ५.२६०)

शिवसंहितेमध्ये चार प्रकारच्या योगाची चर्चा उपलब्ध होते, मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, राजयोग (५.१५) ह्या चार प्रकारच्या योगाची चर्चा आहे तसेच चारी प्रकारच्या साधकांच्या योग्यतेच्या आधारे योग्य गुरूच्या उपदेशाद्वारा ज्ञान प्राप्त करण्याची कल्पना नवीन आहे. साधकाच्या गुणाची चर्चा मृदु, मध्य आणि अधिमात्र रूपात पातंजलयोगसूत्रात ही मिळते (पातंजल योगसूत्र १.२२) परंतु शिवसंहितेने चार योग आणि चार प्रकारचे साधक असा संबंध दिला आहे. शिवसंहितेनुसार चार प्रकारचे साधक असतात

मृदु, मध्य, अधिमात्र, अधिमात्रतम. या चार प्रकारच्या साधकांचे लक्षणाचे सविस्तर वर्णन केले गेले आहे. ज्याच्या आधारे साधक स्वतः स्वतःचे आकलन करू शकतो तो कोणत्या साधकाच्या श्रेणी मध्ये आहे आणि तदनुसार तो योग्य गुरू द्वारा आपल्याला उचित योगाची दीक्षा प्राप्त करू शकतो. शिवसंहितेने कोणता साधक कोणत्या कोटीचा आहे आणि तो कोणता

योग करण्यास योग्य आहे ह्या निर्णयाचे दायित्व योग्य गुरू वर सोडून दिले आहे (५.१९-२०) मृदु, मध्य आणि अधिमात्र प्रकारचे साधक क्रमशः मंत्र, लय आणि हठयोगाचे अधिकारी होऊ शकतात, जेव्हा अधिमात्रतम कोटिचे साधक सर्व प्रकारचे योगाचे अधिकारी आहेत (५.२७-२८) या प्रकारे साधक वर्गीकरणाच्या आधारे विभिन्न योगाचे उपदेश अथवा साधना शिवसंहितेची विशेषता दिसून येते.

योगाभ्यासाच्या मार्गात साधक-बाधक तत्त्वांची चर्चा सुद्धा योगग्रंथांची विशेषता आहे. आणि पदोपदी सिद्धि मार्गात येणाऱ्या बाधांची चर्चा भिन्न भिन्न योगग्रंथात दिलेली आहे. प्रथम हठप्रदीपिकेत ६ बाधक तत्त्व व योगसाधनेत सफलता प्राप्त करण्यासाठी ६ साधक तत्त्वांची चर्चा आलेली आहे.

(हठप्रदीपिका १.१५,१६) त्यानंतर साधकांना भिन्न भिन्न सावधानतेचे निर्देश दिले आहेत .

(हठप्रदीपिका १.५७,२.१४,१८,३.८) शिवसंहितेने ही बाधक साधक तत्त्वांना महत्त्व दिले आहे आणि बाधक तत्त्वांना योगविघ्न म्हणून स्वीकार करून त्याची चर्चा तिसऱ्या पटलात व पाचव्या पटलात केली आहे. तीसऱ्या पटलात उपलब्ध योगविघ्न (शिवसंहिता ३.३४-३७) यांची चर्चा आहे. पवनाभ्यासाच्या वर्णनाच्या क्रमात दिली आहे. असे वाटते की पवनाभ्यासी साधकास विशेषरूपाने योगविघ्नांना लक्षात ठेवले पाहिजे व त्यापासून दूर राहून पवनाभ्यास केला पाहिजे. येथे उपवास आणि अतिव भोजन नावाने योग विघ्नाबरोबर विशेषरूपाने आले आहे. (शिवसंहिता ३.३६,३७). पवनाभ्यासींसाठी साधकाने या दोन्ही स्थिती टाळल्या पाहिजेत. कारण पवनाभ्यासी साठी स्तोकं स्तोकमनेकधा (शिवसंहिता ३.४४) प्रक्रियेने भोजनासंबंधी विधान केलेले आहे.

सिद्धि प्राप्त करण्याच्या दृष्टिकोणातून जेव्हा जेव्हा विघ्न येतात तेव्हा त्या सर्वांना योगविघ्न म्हणू शकतो. पाचव्या पटलामध्ये विघ्नांचे तीन वर्ग मानलेले आहेत. १. भोगरूप विघ्न २.धर्मरूप विघ्न ३. ज्ञानरूपविघ्न

सुरूवातीपासून ते शेवट पर्यंत जे जे अहितकारी मानलेले आहे ते सर्व ह्या विघ्नांमध्ये सांगितलेले आहे.भोगरूप विघ्नांची चर्चा (शिवसंहिता ५.३-५) ह्या मध्ये ज्या तत्त्वांची चर्चा केली आहे ती स्वीकार करू शकतो परंतु धर्मरूप विघ्न व ज्ञानरूप विघ्न (५.६-१४) प्रथमदृष्ट्या ह्यांचा स्वीकार करू शकत नाहीत. परंतु शिवसंहितेने त्यांच्या काही मान्यतांनुसार

अनुकुल च धर्मरूप व ज्ञानरूप विघ्नांची चर्चा केली आहे. त्याची सत्यता पाहण्यासाठी प्रथम पटलामध्ये श्लोक संख्या ४-१६ द्वारे ते पटते. पातंजल योगासूत्रातील विभूतिपादामध्ये जी चर्चा आहे जे एका सीमे पर्यंत शिवसंहितेच्या ज्ञानरूपविघ्नांना संकल्पनात्मक दृष्टिकोनाचे समर्थन करताना दिसून येते. संयमाचे फलस्वरूप होणारे ज्ञानरूप अतिमानवीय विभूतिंचे पतंजलिंनी सुद्धा उपसर्ग अर्थात विघ्न असेच घोषित केले आहे. (पा.यो.सू. ३.३७)

योगविघ्नांपासून दूर राहिल्याने योगानुकूल स्थिती तयार होते. म्हणून पाचव्या पटलामध्ये योगविघ्नांच्या चर्चेनंतर योग साधक तत्त्वांची चर्चा केली नाही. तथापि तिसऱ्या पटलामध्ये पवनाभ्यासाच्या सफलतेसाठी विघ्नांच्या चर्चेनंतर अश्या नियमांची चर्चा केली आहे ज्याचे अनुपालन योगात सफलता प्राप्त होण्यासाठी आवश्यक आहे. (शिवसंहिता ३.३८-४४) ह्या नियमांपैकी दोन नियमांची चर्चा येथे अपेक्षित आहे. शिवसंहिता (३.४२) च्या नुसार योगात सफलता येण्यासाठी वायुजेव्हा सूर्यामध्ये प्रविष्ट होईल (अर्थात पिंगला नाडी सक्रिय होण्यामुळे) तेव्हा भोजन करावे आणि चंन्द्रात प्रविष्ट झाल्यावर

(अर्थात इडा नाडी सक्रिय झाल्यावर) शयन करावे (झोपावे). या प्रकारे असे सूचित होते की साधकास स्वर ज्ञान होणे आवश्यक आहे तथा कार्यानुकूल स्वरास प्रवृत्त करावे. कामानुसार बदल करून घ्यावा. (स्वर बदलून घ्यावा)

साधनेसाठी भोजनाबद्दल विशेष लक्ष देणे अपेक्षित आहे. (शिवसंहिता ३.३९) भोज्य पदार्थाच्या गुणांचे महत्त्व दिले गेले आहे. त्याचबरोबर पाचव्या पटलात (५.२२४) उपलब्ध निर्देशाने हे समजते की भोजनाच्या परिणामावर साधना आरंभ करण्याने अभ्यासाची परिपक्वता येई पर्यंत विशेष लक्ष द्यावे. अन्यथा साधक साधनेत सफल होऊ शकत नाही. मिताहारा संबंधी स्पष्ट निर्देश दिल्या जातो ही विशेषता मानली जाते.

घेरण्डसंहिता

घेरण्डसंहिता हा एक व्यावहारिक ग्रंथ आहे, ज्याचे प्रणेता महर्षि घेरण्ड आहेत. त्यांच्या कृतीवरून असे लक्षात येते की ते वैष्णव संत असावेत, कारण की त्यांच्या मंत्रांमध्ये विष्णुंची चर्चा आलेली आहे. -

जलं विष्णुं थलं विष्णुं – अर्थात जलात विष्णु, स्थलात विष्णु आहेत. एक दोन ठिकाणी नारायणाचीही चर्चा आलेली आहे. ज्यावरून असे अनुमान करू शकतो की, त्यांनी वैष्णव सिद्धांताना जीवनात उतरवले होते व त्याच बरोबर एक सिद्ध हठयोगी सुद्धा ते होते. त्यांनी जे योगाचे स्वरूप दिले त्यात शरीरापासून सुरूवात करून आत्म तत्त्वाची माहिती दिली आहे. अभ्यासाची रूपरेषा सांगितली आहे.

घेरण्ड संहिताच्या प्राच्य प्रतीतून असे अनुमान केले जाते की, हा सतराव्या शतकातला ग्रंथ आहे. घेरण्डजींचा जन्म कोठे झाला होता, कोणत्या क्षेत्रात ते राहत होते हे कोणी जाणत नाही. घेरण्ड संहितेच्या उपलब्ध प्रतीमध्ये पहिली प्रत सन १८०४ ची आहे.

घेरण्ड संहिते मध्ये ज्या योगाचे शिक्षण दिले आहे, त्यास लोक सप्तांग योग ह्या नावाने जाणतात. योगामध्ये असा काही निश्चित नियम नाही की योगाचे एवढेच अंग असावेत. अन्य ग्रंथात अष्टांग योगाची चर्चा केली आहे, परंतु हठयोगाच्या काही ग्रंथामध्ये सहा अंगाचे वर्णन केलेले आहे. हठ रत्नावली ज्याचे प्रणेता महायोगिन्द्र श्रीनिवास भट्ट होते, त्यांनी चतुरंग योग सांगितला. गोरखनाथ लिखीत गोरक्षशतक ग्रंथात षडांग योगाची चर्चा केली आहे.

एका युगाच्या आवश्यकतेनुसार, समाजाच्या आवश्यकते नुसार लोकांनी काही योगाच्या काही पद्धती प्रचलीत केल्या आहेत. संभव आहे की हे कारण असू शकेल त्या जमाण्यात लोकांची धारणा होती की योगाचा अभ्यास केवळ साधु, त्यागी, विरक्त लोक किंवा महात्मे लोकच करत असतील. अशा स्थितीमध्ये त्यांना योगाचे प्रारंभिक यम आणि नियमांनां सिद्ध करण्याची आवश्यकता पडत नसेल. त्यासाठी यम आणि नियमांना बहुतेक ठिकाणी काढून टाकले आहे. त्याचे वर्णन केले गेले नाही. परंतु जसे जसे युग परिवर्तन होत आहे तसतसे जनसामान्य योगाबद्दल रूचि दाखवत आहेत, नंतरच्या लोकांनी यम आणि नियमांना योगाच्या परिभाषेत जोडून दिले.

घेरण्ड संहितेमध्ये सर्वात प्रथम शरीर शुद्धिच्या क्रियांची चर्चा केली आहे. ज्यास षट्–कर्म असे म्हटले जाते. त्यात प्रमुख

नेति – नाकाची सफाई

धौति –पोटाच्यावरील भाग व अन्ननलिकेची सफाई

बस्ति –आतड्यांची सफाई, ज्यामुळे आपल्या शारीरिक विकार होतात, शारीरिक विकार उत्पन्न होऊ नयेत म्हणून

नौलि – पोटाचा व्यायाम

कपालभाति – श्वसन मार्गाची शुद्धि

त्राटक – मानसिक एकाग्रतेचा विधि

षट् कर्म किंवा हठयोगाचे हे सहा अंग मानले जातात. शरीर शुद्धि क्रियांना महर्षि घेरण्डजींनी योगाचे पहिले अंग मानले आहे. त्यानंतर आसनांची चर्चा केली आहे.

महर्षि घेरण्डजी मुख्यतः अशा आसनांची चर्चा करतात, ज्यामुळे शरीरास दृढता आणि स्थिरता प्राप्त होते. येथे आसनांचा उद्देश्य शरीरावर पूर्ण नियंत्रणानंतर अशी स्थिति प्राप्त करावयाची आहे. ज्यात शारीरिक क्लेश किंवा दुःख उत्पन्न होणार नाही. तीसरे अंगात मुद्रांची चर्चा करतात. मुद्रा अनेक प्रकारच्या असतात. महर्षि घेरण्डांनी पंचवीस मुद्रांचे वर्णन केले आहे, ज्या द्वारे आपली आतील प्राणशक्तिच्या प्रवाहास नियंत्रित केले जाते. त्यांचे म्हणणे असे आहे की प्राण आपल्या शरीरात शक्ति आणि ताप उत्पन्न करते. उच्च साधनेत जेव्हा व्यक्ति दीर्घ काळ एकाच अवस्थेत बसतो, तेव्हा त्याच्या शरीरात गर्मी येते. कारण आपल्या शरीरात प्राणशक्ति नियंत्रित नाही. परंतु मुद्रांच्या अभ्यासाद्वारे आपण प्राणशक्ति किंवा ऊर्जेला आपल्या शरीरात वापस खेचून घेऊ शकतो. त्यामुळे ऊर्जा नष्ट होत नाही. प्राणास शरीरामध्ये रोकण्यासाठी महर्षि घेरण्डजी मुद्रांचे वर्णन करतात.

मुद्रानंतर चौथे अंग प्रत्याहार वर्णन केला आहे. जेव्हा शरीर शांत आणि स्थिर होते, प्राणाचा व्यय होऊ नये, अनियंत्रित असू नये, आपल्या नियंत्रणात राहावा, तेव्हा मन स्वतः अन्तर्मुखी होते. प्रथम आपण आपल्या शरीराला शुद्ध करून घ्यावे. शरीराच्या विकारांना दूर करतो, त्यानंतर आसनात स्थिरता प्राप्त करता येते. त्यानंतर प्राणास संतुलित किंवा नियंत्रित करतात, तर चौथ्यात मन स्वाभाविक रूपाने अंतर्मुखी होते.

प्रत्याहारानंतर पाचवे अंग प्राणायामाचा अभ्यास दिला आहे. प्राणायामाचे जेवढे अभ्यास घेरण्ड संहितेत सांगितलेले आहेत, त्यांचा संबंध मंत्रा बरोबर आहे जर व्यक्ति प्राणायाम करत असेल तर तो मंत्रांसोबत. प्राणायामाच्या अभ्यासात श्वास प्रश्वासाला आपण आत–बाहेर जाताना पाहतो, आणि घेतानाचा व सोडतानाचा श्वास समानच असावा. महर्षि घेरंडांनी हीच पद्धती

अवलंबली आहे, परंतु श्वास मोजण्याच्या जागी मंत्रांचा प्रयोग केला आहे. त्यांचे म्हणणे असे आहे की, प्रत्याहाराच्या अवस्थेत जेव्हा मन अंतर्मुखी आणि केंद्रित केल्या जाते, त्याच वेळी सूक्ष्म अवस्थेत प्राणांना जागृत करणे सोपे आहे. त्या अवस्थेत प्राणांची जागृती आणि मनाला अंतर्मुखी करण्यासाठी परिश्रम करावे लागत नाहीत. प्रत्याहारानंतर स्वाभाविक रूपात सूक्ष्म स्तरातील अनुभव, सूक्ष्म जगाची अनुभूति होते आणि प्राणास जागृत करू शकतो.

मंत्राचे प्रयोगास जोडून प्राणायामास अधिक शक्तिशाली केले आहे, कारण जेव्हा श्वासाबरोबर मंत्र जपल्या जातो तेव्हा स्पन्दनाचा प्रभाव पडतो. ज्यामुळे एकाग्रतेचा विस्तार होतो आणि प्राणाच्या क्षेत्रात शक्ति उत्पन्न होते, जागृत होते. ज्यावर आपले नियंत्रण राहते. ती शक्ति अनियंत्रित राहत नाही.

आणि यानंतर सहावे अंग ध्यान आहे. प्राण जागृत होतो, मन अंतर्मुखी होते, त्यानंतर ध्यान आपोआपच लागू लागते. ध्यानाचे ३ प्रकार सांगितले आहेत –बहिरंग ध्यान, अंतरंग ध्यान आणि एकचित्त ध्यान. बहिरंग ध्यानात जगत आणि इंद्रियांद्वारा उत्पन्न अनुभवांची सजगता. अंतरंग ध्यानात सूक्ष्म मानसिक स्तरात उत्पन्न अनुभवांची सजगता आणि एकचित्त ध्यानात अंतरिक अनुभूतीची जागृती होते. ७ वे अंग समाधीचे वर्णन केले गेले आहे.

ह्या प्रक्रिया समूहास त्यांनी दुसरे नाव दिले आहे –घटस्थ योग– घटस्थ योगाचा अर्थ शरीरावर आधारित योग. घटाचा अर्थ होतो शरीर. हा शरीररूपी घट आहे. घट शद्बाचा दुसरा अर्थ घडा. शरीरास त्यांनी एका घड्याची उपमा दिली आहे, ज्या पदार्थापासून बनलेली एक आकृती आहे, आणि परमेश्वराने जे त्यात भरून दिले आहे – त्यास इंद्रिये म्हणा, मन म्हणा, बुद्धि म्हणा, अहंकार म्हणा – सर्व मिळून आपला घडा बनतो.

आत्मज्ञान प्राप्त करण्यासाठी योगाची सुरूवात शरीरापासून होते व शरीराच्या माध्यमाने आपण आपले मानसिक आणि भावनात्मक स्तरांना नियंत्रित करून आध्यात्मिक अनुभूतिला जागृत करू शकता. ही त्यांची मान्यता आहे.

ग्रंथाचे वेगळेपण

घेरण्डसंहिता

येथे षट् कर्म प्रकरण पहिलेच दिले आहे. या पाच ग्रंथांपैकी फक्त घेरंड महर्षींनी संहितेतच ही कर्मे दिली आहेत. प्रथम शुद्धी अपेक्षित आहे. देह शुद्ध करूनी भजनी बसावे या अभंगाची येथे आठवण येते.

हठयोग विद्येतील ही षट् कर्मे म्हणजे –

''धौती बस्ति तथा नेती लौलीकी त्राटकं तथा

कपालभातिश्च एतानि षट् कर्माणि समाचरेत् ।।''

या षट् कर्म आचरणापूर्वी सप्त साधना सांगितली आहे. त्या म्हणजे शोधनम्, दृढता, स्थैर्य, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष, निर्लिप्त

''षट् कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेदृढम्

मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः

समाधिना निर्लिप्त चं मुक्तिरेव न संशयः

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यधैर्यंच लाघवम्

प्रत्यक्षं च निर्लिप्तं च घटश्चसप्तसाधनम् ।।''

षट् कर्मांचा जो अभ्यास आहे तो व्यक्तिसापेक्ष आहे. वस्तू सापेक्ष नाही. यामध्ये शरीरांतर्गत अवयवांना व्यवस्थित ठेवण्याचा अभ्यास आहे. विकाररहित बनवण्याच्या क्रिया सांगितल्या आहेत. षट् कर्मांचे प्रयोजन फक्त शरीर शुद्धीशी नाही तर आत्मशुद्धीशीही आहे. शरीर शुद्धीबरोबरच शरीरांतर्गत विकारही दूर होऊ लागतात. तेव्हा स्वास्थ्य प्राप्त होते. शुद्धीमुळे दीर्घायुष्य लाभते व योगातील उच्च अभ्यासासाठी शरीर तयार होते. शरीर अशुद्ध असते म्हणजे त्यात विकार उत्पन्न झालेले असतात. त्यामुळे अस्वस्थता येते अस्वस्थता हा सर्वात मोठा आजार आहे. उपनिषदांमध्ये, वेदांमध्ये म्हटल्याप्रमाणे जीवेम शरदं शतम् शंभर वर्षे आयुष्य हवे असेल व अवेळी, केव्हांही, कोणत्याही अवस्थेत उत्पन्न होणारी अस्वस्थता, अशुद्धी होऊ नये

म्हणून शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक आणि अध्यात्मिक या चारही अशुद्धींसाठी षट् कर्मे करावीत असे घेरंड संहितेत सांगितले आहे.

येथे

शारीरिक अशुद्धिचा संबंध आहार आणि त्यातील गुणावगुणांशी येतो. भगवद्गीतेतही आहाराविषयी श्लोक आले आहेत.

वैदिक परंपरेनुसारही भोजन हे सूर्योदयानंतर व सूर्यास्तापूर्वी करावे असे म्हटले जाते. जैन लोकही भोजनाचे कडक नियम पाळतात. आपल्या शरीराची जी जैविक लय आहे ती नियमामुळे सांभाळली जाते. सूर्यकिरणांमुळे प्रभावित होऊन सक्रिय होते. आणि त्यात कार्य करण्याची क्षमता येते. वातावरणातील शक्ती आणि ऊर्जा यामुळे प्रभावित होऊन कार्यक्षमता वाढते. म्हणून शरीराचे कार्य चांगले चालते. हे एक महत्त्वाचे तत्त्व आहे. हेच व साध्या नियम पालनाने शरीर शुद्ध राहण्यास मदत होते.

दुसरे म्हणजे जेवणात पौष्टिक अन्न ग्रहण करावे. पन्नास टक्के अन्न, एक चतुर्थांश पाणी प्यावे व एक चतुर्थांश पोट रिकामे ठेवावे.

''अन्नेन पूरयेत् अर्धं, तोयं च तृतीयकं ।
उदरस्य तुरीयांशंच संरक्षेत् वायुचारणात् ।।''

असंयमित खाण्यामुळे शरीरात अशुद्धी निर्माण होते. योगशास्त्रानुसार दिवसातून दोन किंवा जास्तीत जास्त तीन वेळा जेवण करावे. जितके वेळा आहार घेतला जातो तितके वेळा पोटात पाचक द्रव्ये उत्पन्न केली जातात. परिणामी पोटाचे विकार, मूत्राशयाचे विकार निर्माण होऊ शकतात कारण वात, पित्त, कफ असंतुलित होतात. त्यामुळे पोटाला जेवणाचे नियम पाळण्याची सवय लावणे आवश्यक आहे.

१. मानसिक चिंता – दूसरे कारण म्हणजे मानसिक विचार हे शरीरात विकार उत्पन्न करतात व शरीर नियम बिघडवतात सुभाषितात म्हटलेच आहे.

''मन एव मनुष्याणां कारणं बंध मोक्षयोः''

जर आपले मन दुःखी तर भूक लागत नाही. मनात क्लेश असतील तर खाण्याची इच्छा होत नाही. भूक मरून जाते. नकारात्मक विचार, चिंता, मानसिक ताणतणाव असतील तर शरीरावर वाईट परिणाम होतात. विकार उत्पन्न होतात.

२. भावनात्मक उत्तेजना – एखाद्या व्यक्तिशी आपले भांडण झाले तर एन्ड्रीनील द्रवामुळे आपल्या शरीरावर परिणाम होतो म्हणजे श्वासाची तीव्रता वाढते. श्वास जोराने चालू लागतो. छातीची धडधड वाढते. इन्द्रिये सावध होतात. संघर्ष किंवा पलायन ची परिस्थिती आनंदातही निर्माण होते किंवा दुःखातही.

३. अन्तरिक अशान्ति – चौथे कारण अध्यात्मिक आहे. अस्थिर चित्त, मानसिक अशान्ति, संस्कार आणि कर्माद्वारे शरीरात विकार उत्पन्न होतात. वर्तमानात याचा संबंध वस्तु सापेक्षते कडे जात आहे. परंतु षट् कर्म किंवा योगाभ्यास हा वस्तूसापेक्ष नसून व्यक्तिसापेक्ष आहे. यामध्ये अंतरिक अवयवांना, अंगांना व्यवस्थित ठेवणे, विकाररहित करणे यासाठी षट्क्रिया सांगितल्या आहेत. त्या पुढील प्रमाणे घेरंड संहितेतच सांगितल्या आहेत.

४. षट् कर्म

धौति

अन्तःधौति

- वातसार
- वारिसार– ताडासन, तिर्यकताडासन, कटिचक्रासन, तिर्यक भुजंगासन,उदराकर्षण
- अग्निसार
- बहिष्कृत

दन्तधौति (५)

- दन्तमूल
- जिव्हामूल/शोधन
- कर्णरन्ध – १. डावा कान २. उजवा कान
- कपालरन्ध्र

हृदधौति

- दण्ड
- वमन – व्याधक्रिया

- वाससा (वस्त्र ४ बोटे रूंद व ३-४ मीटर लांब)
- मूलशोधन

येथे वातसार म्हणजे वायुप्राशन करणे तोंडाने व बाहेर सोडणे.

वारिसार आकंठ पाणी पिऊन ते परिचालित करून अधोमार्गाने सोडणे.

हिला आजच्या भाषेत जल चिकित्सा किंवा हायड्रोथेरपी म्हणता येईल.

अग्निसार म्हणजे जठराग्नीद्वारा ही शुद्धी करावी. ही एक प्रकारची उड्डीयान क्रिया आहे.

चौथा प्रकार बहिष्कृत म्हणजे तोंडाने वायु आत घेणे (पिणे) दीड तासानंतर हा वायू सोडल्या जातो (गुदाने)

ही अवघड क्रिया असून योगी लोक ती सहज करू शकतात.

यानंतर दन्तधौती सांगितली आहे यालाच पंचधौती असेही म्हणतात. यात दंत, जिह्वा, कर्ण रंध्र व कपालरंध्र ह्या पाच धौती येतात. कपालरंध्र म्हणजे शीर्ष कपालाच्या स्थानाचे मर्दन करणे होय. त्यानंतर हृदयधौती यामध्ये तीन प्रकारांनी धौती करता येते. १. दंड धौती २. वमन धौती ३. वस्त्र धौती. यालाच करोनरी क्लिझिंग म्हणण्यास हरकत नाही. पण ह्याचा अध्यात्मिक हेतू हृदयाला शुद्ध करणे होय.

दंडधौती साठी घे.सं. सांगितल्याप्रमाणे केळीचा खुंट वापरत होते पण सध्याच्या काळात रबरी मऊ नळी वापरली जाते. त्यामुळे आजच्या काळातही करता येण्यासारखी व उपयुक्त अशी ही धौती आहे. वमन धौती म्हणजे भोजनानंतर आकंठ पाणी पिऊन वात, पित्त व कफ यांचे विकार कमी करण्यासाठी केली जाते. ही क्रिया जेवणानंतर दोन तीन तासांनी म्हणजे रिकाम्या पोटी कोमट खारट पाणी पिऊन वमन करावे असेही सांगता येते. ही क्रिया हाताची बोटे घशात घालून सहज आजही करू शकतो. भोजनानंतर बेचैनी असेल तर वमनात अतिभोजनाच्या दोषांचे निवारण होते. त्यानंतर वस्त्रधौती म्हणजे चार बोटे रूंद व पंधरा हात लांब वस्त्र तोंडाने गिळून बाहेर काढणे. यामुळे पोटातील अवयव स्वच्छ केले जातात. नंतर मूलशोधन केले जाते.

येथे बस्तीचे दोन प्रकार १. जलबस्ती २. शुष्कबस्ती सांगितली आहे. याने गुह्य स्थानाची शुद्धी होते तर नेती (सूत्र, जल व वस्त्र) या तीनींचा वापर करून करता येते त्याचप्रमाणे दुग्ध, घृत, तेलही वापरून योगी ही क्रिया करतात. नंतर नौली एक उदरक्रिया, त्राटक डोळ्यांसाठी व शांभवी मुद्रेला उपयुक्त आहे. ही मुद्रा ध्यानासाठी उपयुक्त आहे.

निष्कर्ष

योगयाज्ञवल्क्य

१. योग याज्ञवल्क्य संहितेमध्ये ४ थ्या अध्यायात मानवी शरीराची पूर्ण माहिती दिलेली आहे, अग्निचे स्थान, नाड्यांची माहिती, दहा वायूंची स्थाने व वायूंचे कार्य, कुंडलिनीची शरीरातील जागा, कंदाचे स्थान इत्यादी.

२. प्रथम गणपतीची पूजा करून नाडीशुद्धीचा अभ्यास करावा असे ग्रंथात दिलेले आहे. (अध्याय ५ श्लोक क्र.१३.) तसेच नाडीशुद्धि झाल्याची लक्षणे दिली आहेत. (अ.५ श्लोक क्र.२१-२२)

३. प्राणायामाचे तीन भाग पूरक, कुंभक, रेचक सांगून प्राणायामातच ओंकाराचा अभ्यास दिलेला आहे. प्राणायामात कोणत्या देवतेचे स्मरण करावे ती माहिती दिली आहे. १६:६४:३२ मात्रेत अभ्यास करावा असे दिलेले आहे. (अ.६, श्लोक क्र.४ ते ७) सकाळी व संध्याकाळी प्राणायाम करावा. किती महिने करावा हे ही दिलेले आहे. (अ.६,श्लोक १६-२३)

४. रोगमुक्तीसाठी प्राणायाम दिलेला आहे. (अ.६,श्लोक ३६,३७,३८)

५. नासाग्र दृष्टीचा अभ्यास ही दिला आहे. (अ.६, श्लोक ३९), तसेच जीभेने श्वास घेण्यास ही सांगितलेले आहे. (अ.६,श्लोक ४०) तसेच वाणीवर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी ही उपाय दिलेला आहे. (अ.६,श्लोक ४२)

६. प्राणवायू शरीरातील कोणत्या केंद्रावर व किती वेळ रोकून धरल्यास कोणत्या आजारावर त्याचा फायदा होतो हे दिलेले आहे. व (सत्त्व, रज, तम) त्रिदोष नियंत्रणासाठी अभ्यास दिलेला आहे. (अ.६, श्लोक ४३-४९)

७. अश्विनी कुमारांनी प्रत्याहाराच्या अभ्यासासाठी शरीरातील १८ मर्म स्थानाची माहिती दिलेली आहे. (अ.७, श्लोक ७ ते ११)

८. पंचमहाभूतांचा अभ्यास धारणेच्या अभ्यासासाठी गरजेचा आहे ती माहिती (अ.८, श्लोक ३२ ते ३८) वात, पित्त, कफ त्रिदोषांसाठी हा अभ्यास गरजेचा आहे असे सांगितलेले आहे.

९. देहत्याग करताना ओंकाराचे महत्त्व सांगितलेले आहे. अ.१०,श्लोक १७.

याज्ञवल्क्य आणि वसिष्ठोक्त प्रत्याहाराचा ३ रा व ४ था प्रकार येथे अभ्यासाला घेतलेल्या कोणत्याही ग्रंथात नाही.

वसिष्ठांनि प्रत्याहार अंतरंग योगात मानले आहे.

गोरक्षशतकात विपरीत करणी व प्रत्याहार एकच मानले आहे.

वसिष्ठ संहिता (निष्कर्ष)

१. संन्यासाश्रम, गृहस्थाश्रम, शालेयावस्थे मध्ये ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन ह्याबद्दल माहिती अ. १.४३,४४,४५ मध्ये दिलेली आहे.

२. ईश्वरपूजन हे मूर्तिपूजा व मनोमय पूजा ह्या दोन पद्धतीने करता येते. अ.१ श्लोक ५८-५९.

३. प्राणायामाच्या अभ्यासास पूरक-रेचकास महत्त्व नाही तर कुंभकास महत्त्व आहे असे अ.३ श्लोक ११,२२,२७. मध्ये सांगितलेले आहे.

४. प्रणव मंत्रासह प्राणायाम दिलेला आहे. अ.३ श्लोक ९

५. प्राणायामाचा परिणाम नादोत्पत्ती दिला आहे. ३.३६-३८

६. प्राणायाम मात्रा १६:६४:३२ हवा असे सांगितलेले आहे.

७. नाशवान शरीराचा त्याग कसा करावा ते सांगितलेले आहे. ३.५४-५६

८. चार प्रकारचा प्रत्याहार सांगितलेला आहे. ३.५७-६२

९. धारणेचा अभ्यास शरीरातील आन्तरिक प्रदेशात पंचमहाभूतावर करावा असे दिलेले आहे.४.२

१०. ध्यानाचा अभ्यास दिलेला आहे. ४.२५-५३

११. योग हा सर्वांसाठी समान रूपाने उपयोगी सांगितलेला आहे. १.३१

१२. शुभाशुभ चिन्ह सांगितलेले आहे. ५.३३, तसेच कोणत्यावेळी काय करावे ती माहितीपण आहे.५.४६-४८

१३. मिताहाराची माहितीसुद्धा दिलेली आहे. १.५०

निष्कर्ष (गोरक्षसंहिता)

१. गोरक्षसंहितेमध्ये यम, नियमांचा अंतर्भाव नाही सहाच अंगे सांगितलेली आहेत. (प्रथम शतक, श्लोक ६)

२. दोनच आसनांचा अभ्यास दिलेला आहे. सिद्धासन, कमलासन. (प्रथम शतक, श्लोक ९)

३. शरीरांतर्गत अवयवाची माहिती, सहा चक्र, सोळा आधार, दोन लक्ष्य, पाच आकाश हे माहिती असल्याशिवाय सिद्धि प्राप्त होणार नाही. (प्रथम शतक, श्लोक १२,१४,१५)

४. एक स्तंभ, नऊ द्वार, पाच अधिदेवता शरीरात आहेत. (प्रथम शतक, श्लोक क्रमांक १३)

५. दश नाडी वर्णन आलेले आहे. (प्रथम शतक, श्लोक २४–२७)

६. दश वायु वर्णन आलेले आहे. (प्रथम शतक, श्लोक ३२–३३)

७. हंस मंत्र व अजपा गायत्री जप सांगितलेला आहे. (प्रथम शतक, श्लोक ४१–४५)

८. पाच मुद्रा सांगितलेल्या आहेत. (प्रथम शतक, श्लोक क्र.५६)

९. प्रणव अभ्यास दिलेला आहे. (प्रथम शतक, श्लोक क्र.८२–८३) ओंकार उच्चाराचा परिणाम सांगितला आहे की, पद्मपत्रमिवाम्भसा– जसे पाण्याने पद्मपत्र लिप्त होत नाही.

१०. वायुनिरोधभ्यास दिलेला आहे. चंद्रांग प्राणायाम, सूर्यांग प्राणायाम दिलेला आहे.

निष्कर्ष (शिवसंहिता)

१. प्रत्येक अध्यायाचे समाप्तीचे वाक्यावरून समजते की शिव–पार्वती मधील हा संवाद आहे.

२. योग साधना गृहस्थाश्रमी लोकांसाठी सुद्धा आहे. ५.२६० हे सांगितलेले आहे.

३. मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, राजयोग चार प्रकारचे योग सांगितलेले आहेत व चार प्रकारचे साधक वर्गही सांगितलेले आहेत. ५.१५ व ५.१९–२०.

४. योग विघ्नाचे वर्णन दिलेले आहे. ३.३४–३७

५. योग सफलतेसाठी उपाय दिलेले आहेत. ३.३८–४४

६. भोजन पदार्थ दिलेले आहेत. ३.३९, तसेच मिताहार वर्णन ५.१६–२२, निषिद्ध आहार ५.२३–३१ दिलेला आहे.

निष्कर्ष

घेरण्ड संहिता

१. घेरण्ड संहितेत शरीरास घटाची उपमा दिलेली आहे. उपदेश १, श्लोक क्र.८. शरीरास शुद्ध ठेवण्यासाठी काही क्रिया दिलेल्या आहेत.

२. शारीरिक क्षमता, आन्तरिक बल वाढवण्यासाठी ३२ आसनांचा अभ्यास दिलेला आहे. आसनामुळे स्थिरता व दृढता वाढते. उपदेश २, श्लोक ३–६.

३. मन व प्राणाची चंचलता कमी करण्यासाठी मुद्रा अभ्यास दिलेला आहे.उपदेश ३, श्लोक १ ते ३.

अशी मान्यता आहे की, हात–पाय– शीर्षस्थान ह्या तीन्हीतून प्राणशक्ती शरीराबाहेर पडत असते. योगाची मान्यता आहे म्हणून मुद्रांच्या अभ्यासाने प्राणशक्तीचे निर्गमन आपण थांबवू शकतो. उदा. शाम्भवी मुद्रा– दोन्ही डोळ्यांनी भ्रूमध्यात पाहाणे.

नासिकाग्र दृष्टि – नाकाच्या अग्रभागास बघणे. प्राण आणि मनाची चंचलता मुद्रा अभ्यासाने समाप्त होते, स्थिरता येते, कारण ह्याचा अभ्यास करताना मन शीघ्रतेने एकाग्र होते, मन अन्तर्मुखी होते.

पद्मासनात, सिद्धासनात मुद्राच्या अभ्यासाद्वारे प्राणास आत खेचून घेतो. ज्ञानमुद्रा तर्जनी अंगठ्याच्या मूळास लावली जाते. ह्यामुळे तर्जनीचा प्राणप्रवाह जो निरंतर बाहेर जातो, प्राण वाहिका शक्ति निरंतर बाहेर जाते, ती पुन्हा शरीरात प्रवेश करते.

४. प्राणायामाचा अभ्यास करतो तेव्हा प्राणशक्तिस जागृतीच्या वेळी शरीरात गर्मी उत्पन्न होते, आन्तरिक गर्मी उत्पन्न होते, ज्यामुळे थंडी वाजत नाही. असेही काही प्राणायाम आहेत कितीही गर्मी असली तरी घाम येत नाही कारण ते प्राणायामाने शरीराचे तापमान कमी करतात.

प्राणायामाच्या अभ्यासाने उर्जा उत्पन्न होते, गर्मी उत्पन्न होते, तेव्हा शरीराचे विकार आपोआप जळून जातात चर्बी जळून जाते. ह्या प्रकारे प्राणायामा द्वारे आपण शारीरिक स्थूलता कमी करू शकतो आपल्या शरीरास हलके ठेवू शकतो.

५. ध्यानाद्वारे आत्मज्ञान प्राप्ती होते, ध्यानाद्वारे सूक्ष्म मनाचे अनुभव स्पष्ट केले जातात, जसजसे आपण अंतर्मुखी होवू, तसतसे आपण सूक्ष्म अनुभव जाणण्यास ओळखण्याची प्रक्रिया आहे, स्वतःला जाणण्यास ध्यान आवश्यक आहे.

शिफारसी (योग याज्ञवल्क्य संहिता)

१. आपल्या शरीराची रचना समजून घेवून व त्याचे कार्य समजून घेवून जर आसनांचा, प्राणायामाचा अभ्यास केल्यास व्याधि निवारणास व शरीर निरोगी ठेवण्यास मदत होईल म्हणून आपण रोजच्या रोज आसनांचा अभ्यास केल्यास शरीरातील त्रिदोष चांगले कार्यरत राहतील. त्रिदोष बिघडल्यास आजाराची निर्मिती होते हे रोकण्यास ह्या अभ्यासाने मदत होईल.

आजचे आपले कामाचे स्वरूप बदललेले आहे बैठक स्थितीतील कामे वाढलेली आहेत त्यामुळे दिनचर्या ही बदललेली आहे. त्यासाठी आसनांचा अभ्यास करणे गरजेचे आहे.

२. आपली साधना निर्विघ्न चालू राहावी ह्यासाठी गणेशपूजनाने सुरूवात करावी व नंतर प्राणायामाचा अभ्यास करावा. शरीरातील दहा वायू त्यांची स्थान व कार्य समजून घेतल्यास प्राणायामाच्या अभ्यासास मदत होईल. व नाडीशुद्धी प्राणायाम केल्यास त्याची लक्षणे व परिणाम ही अनुभवास येतील.

३. प्राणायाम साधनेचे तीन भाग दिलेले आहेत व त्यात प्रणव जपाचे महत्त्व दिलेले आहे. सकाळी व संध्याकाळी प्राणायाम करावा.

४. शारीरिक त्रास कमी व्हावा ह्यासाठी व मन स्थिर होण्यासाठी प्राणायामाचा अभ्यास करावा.

५. नासाग्र दृष्टीने एकाग्रता वाढते म्हणून ह्याचा ही अंतर्भाव अभ्यासात करावा, वेळ वाया गेला असे वाटून घेवू नये. तसेच जीभेने श्वास घेण्याची क्रियाही दिलेली आहे ती पण आपण अनुभवू शकतो.

६. सात्त्विक गुण वाढवण्यासाठी प्राणवायू रोकण्याची पद्धती शिकून घेवून तिचा अवलंब करावा.

७. शरीरातील १८ मर्मस्थानांची माहिती करून घ्यावी व त्यानुसार हळूहळू प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियांपासून मनाला दूर ठेवण्याचा अभ्यास करावा. ही आपली अध्यात्मिक विकास साधण्यासाठी हे शिकून घ्यावे.

८. पंचमहाभूतांचा ही अभ्यास दिलेला आहे. वात–पित्त–कफ नियंत्रणासाठी अभ्यास करावा.

९. ओंकार ध्वनीमुळे आपली शिरस्थ ग्रंथी पीट्यूटरी तिला मसाज होतो व ओंकाराच्या कंपनामुळे मेंदू अधिक तल्लख होतो.

शिफारसी (वसिष्ठ संहिता)

१. व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी विद्यार्थ्यांनी शालेय जीवनात ब्रह्मचर्याचे पालन करावे.

२. वेळेची बचत व्हावी म्हणून मनोमय पूजा सर्वांसाठी उपयोगी आहे. (मनाने तृष्णारहित राहणे, वाणी ने अयथार्थते पासून दूर राहणे, हिंसेपासून दूर राहणे हीच उत्तम पूजा सांगितलेली आहे. आणि ती आपण सर्वजण करू शकतो जी मनानेच करावयाची आहे)

३. सर्वांनी निरोगी राहण्यासाठी कुंभक युक्त प्राणायाम करावा, फक्त पूरक –रेचक केला असे म्हणू नये कारण श्वास किती मात्रेत रोखला म्हणजेच त्याचे प्रमाण उत्तम, मध्यम, अधम दिलेले आहे त्यावरून समजते की आपण कोणते साधक आहोत.

शक्तिनुसार प्राणायाम करावा असा सल्ला दिलेला आहे.३.११

४. प्रणव मंत्रासह प्राणायाम करावा पूरक –अ, कुंभक –उ, रेचक –म ह्याचा सराव करावा.

५. नैसर्गिक नादोत्पत्ती ऐकण्यासाठी व मन शांत ठेवण्यासाठी प्राणायाम करावा

६. प्राणायाम सुरूवातीला क्षमतेनुसार करावा व नंतर आदर्श मात्रा १६:६४:३२ करावा.

७. जसे सर्वजण आर्ट ऑफ लिव्हींग सांगतात त्याचप्रमाणे आर्ट ऑफ डायींग शिकवत आहेत म्हणजेच आदर्श मृत्यू कसा असावा याचे मार्गदर्शन करीत आहेत.

८. चार प्रकारचा प्रत्याहार ग्रंथाने सांगितलेला आहे, ३ रा व ४ था प्रकार सर्व साधक त्याचा सराव करू शकतात.

(३ रा प्रकार– शरीर धारण केलेल्या मानवाने नित्यविहित कर्माचे बाह्य अवडंबर न करता आपल्या आत्म्यात अनुष्ठान करावे

४ था प्रकार–प्राणवायुचा निरोध शरीरातील १८ विभिन्न मर्मस्थानावर करण्याचा सराव करावा)

९. पंचमहाभूतावर धारणेच्या अभ्यासाची शास्त्रोक्त पद्धती सांगितलेली आहे, त्याचा अभ्यास करावा, ग्रंथाने दोन तास अभ्यास करावा असे सांगितलेले आहे परंतु आपण जेवढा वेळ शक्य असेल तेवढा वेळ सराव करावा.

१०. सगुण ध्यान रोज करावे, मन शांत ठेवण्यास त्याची खूप मदत होते.

११. योगाभ्यासाचे अधिकारी सर्वजण आहेत त्यासाठी प्रत्येकाने योगाभ्यास करावा. १.३१

१२. उजवी नाकपुडी सुरू असताना भोजन करावे व डावी नाकपुडी सुरू असताना तीर्थयात्रा, शयन करावे, विवाहादि शुभकार्य करावे हे मौलीक ज्ञान दिलेल्याचा योग्य वापर करावा.

१३. आहार नियंत्रण जेवढे शक्य तेवढे करावे तरच वजन नियंत्रणात राहील.

शिफारसी (गोरक्षसंहिता)

१. यम, नियमाचे पालन केल्या जाते हे गृहित धरलेले आहे. (म्हणजे हिंसा न करणे, खरे बोलणे इ.)

२. षडांग योगात पहिले अंग आसन दिलेले आहे व त्यात ही दोनच आसने जी साधनेसाठी महत्त्वाची सांगितलेली आहे. ज्यांना ध्यानाचा अभ्यास करावयाचा आहे त्यांच्यासाठी सिद्धासन, पद्मासन महत्त्वाची दिलेली आहेत.

३. शरीर अवयवाची माहिती दिलेली आहे, सहा चक्रांची माहिती वरून आपण आपले स्वास्थ्य टिकवू शकतो जी आजकाल रेकी उपचार पद्धती आहे ती ह्यावरच आधारलेली आहे रेकी मास्टर साठी हा एक चांगला मार्गदर्शक ग्रंथ म्हणून सांगता येईल.

४. प्रत्याहारासाठी १६ आधार, एकाग्रतेसाठी लक्ष्य हा अभ्यास खूप महत्त्वाचा आहे.

५. ध्यानाच्या अभ्यासापूर्वी साधकाला नाडी वर्णन महत्त्वाचे आहे.

६. नाड्यातून वाहणारे दश वायू माहिती असणे गरजेचे आहे, प्राणायामाच्या अभ्यासास उपयुक्त माहिती मिळते.

७. गायत्री जप ही सांगितलेला आहे. श्वासा बरोबरचा जप आहे.

८. पाच मुद्रा मध्ये तीन बंध सांगितलेले आहेत, जे त्रिबंध प्राणायाम करणा–यास माहिती असणे गरजेचे आहे.

९. प्रणव हा एकाक्षरी मंत्रोच्चार आपण करू शकतो. त्यामुळे एकाग्रता वाढते व चिंता–ताण दूर होतात.

१०. चंद्रांग–सूर्यांग प्राणायाम ही शरीर संतुलनासाठी उपयुक्त आहे हा अभ्यास दैनंदिन जीवनासाठी उपयोगी आहे.

शिफारसी (शिवसंहिता)

१. योग निरूपण भगवान शिवाने केलेले असल्यामुळे हा मूळ ग्रंथ सर्वांनी वाचावा.

२. योग साधना गृहस्थाश्रमींनीही करावी.

३. आपण कोणत्या प्रकारचे साधक आहोत व आपण कोणता योगाभ्यास करू शकतो त्याचे मार्गदर्शन ह्या ग्रंथातून मिळते त्याचा फायदा करून घ्यावा.

४. योग साधनेत येणारे विघ्न कसे टाळू शकतो ते दिलेले आहे त्याचा अभ्यास करावा.

५. सूर्यनाडी चालू असताना जेवण करावे व चंद्रनाडी चालू असताना शयन करावे आपल्या दैनंदिन दिनचर्येत आपण हा बदल करू शकतो.

६. आहार नियंत्रण रोजच्या आहारात काय घ्यावे व काय घेवू नये हे प्रत्येकाने समजून घ्यावे.

शिफारसी (घेरण्ड संहिता)

१. हा व्यावहारिक ग्रंथ आहे. शरीररूपी घडा स्वच्छ ठेवण्यासाठी शुद्धीक्रियांचा अभ्यास दिलेला आहे. धौती, बस्ती, नेती, लौलीकी, त्राटक, कपालभाती. धौती क्रिया पाण्याने, वस्त्राने, वायूने करावयाच्या आहेत. गरजेनुसार आपण ह्या क्रिया केल्या पाहिजेत. जठर मार्गाच्या शुद्धीसाठी धौती, आतड्याची स्वच्छता बस्तीने, श्वसनमार्गाची शुद्धी नेतीने, पोटाचे स्नायू बलवान करण्यासाठी लौलीकी –नौली, डोळ्यांच्या शुद्धी साठी त्राटक व मेंदूची क्षमता वाढवण्यासाठी कपालभाती ही क्रिया करून अनुभव घ्यावा.

२. चष्मा घालवावयाचा असेल व डोळ्यांचे आरोग्य टिकवावयाचे असेल त्यांनी रोज त्राटकाचा अभ्यास करावा. मनाची एकाग्रता रोजच्या अभ्यासाने वाढते व ध्यानाची पूर्वतयारी होते. विद्यार्थ्यांसाठी अत्यंत उपयुक्त क्रिया दिलेली आहे त्याचा फायदा घ्यावा.

३. कानाच्या तक्रारीसाठी कर्णरंध्रधौती दिलेली आहे ती आपण करून पाहू शकतो व अनुभव घेवू शकतो.

४. दातांच्या तक्रारीसाठी दन्तधौती दिलेली आहे त्याचा अनुभव घ्यावा.

५. मूलशोधन क्रिया मूळव्याधीसाठी उपयोगी उपचार दिलेला आहे तो करून बघू शकतो.

६. डोळे, नाक, घसा यांच्या शुद्धीसाठी नेती क्रिया केल्यास, ई.एन.टी. डॉक्टर कडे जाण्याची गरज भासणार नाही.

७. शरीराची क्षमता वाढवण्यासाठी व लवचिकता वाढवण्यासाठी आसनांचा अभ्यास रोजच करावा ही दीर्घकाळ व निरंतर चालणारी क्रिया आहे. पाठीच्या मणक्यांच्या त्रासासाठी भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, उष्ट्रासन करून आपण मणक्याचे व मानेचे विकार टाळू शकतो.

८. मनावर येणारे ताण कमी करण्यासाठी प्राणायामाचा व मुद्रांचा अभ्यास करता येईल. हाताची ज्ञानमुद्रा करू शकतो तसेच एकाग्रता वाढवण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी नासाग्र दृष्टीचा अभ्यास केल्यास उत्तम.

९. मूळव्याधीच्या त्रासामध्ये अश्विनीमुद्रेचा अभ्यास केल्यास खूप फायदा होतो व तो अभ्यास आपलाच आपण करावयाचा आहे. त्यासाठी शिक्षकाची गरज नाही.

१०. थॉयरॉईड चा त्रास असणाऱ्यांनी जालन्धर बंधाचा अभ्यास करून वजन नियंत्रणात ठेवू शकतो.

११. थंडीचा विकार असेल तर सूर्यभेदन, उज्जायी, भस्त्रिका प्राणायामाचा अभ्यास योगशिक्षकाच्या मार्गदर्शनाखाली करावा व रोगमुक्त व्हावे. ग्रंथातील हे संदर्भ ताडून पाहावेत.

१२. मनाच्या आरोग्यासाठी ध्यानाचा अभ्यास सांगितलेला आहे. स्थूल, ज्योती, सूक्ष्म ध्यान दिलेले आहे.

सामान्य शिफारसी व निष्कर्ष

१. आजच्याही काळात योगाभ्यासाने फायदे होतात. ते अनुभवावे लागतात. योगशास्त्र समजून घेण्याची ज्यांना खरी इच्छा आहे. भारतवर्षात लिहिले गेलेले मूळ ग्रंथ वाचन करावेत. आजच्या तरूण पिढीचे लक्ष तिकडे जावे ह्या उद्देश्याने या ग्रंथांचा अभ्यास केला आहे. व त्यानुसार दररोज प्रत्यक्ष कांही भाग उदाहरणार्थ – यौगिक षट् क्रियांपैकी त्राटकवर्ग घेत आहे. तसेच जे डोळ्यांचे विकार दिसतात ते कमी होण्यास मदत झाली आहे. तसेच ध्यानाच्या दररोजच्या अभ्यासामुळे फायदे झाले. ध्यानाच्या नव्या पद्धती कळल्या.

२. योगाभ्यासात दररोजच्या अभ्यासाला महत्त्व आहे.

योगाभ्यास ज्याला इच्छा आहे तो कोणीही करू शकतो. शिं.सं. श्लोक २६० पंचम पटल.

३. सर्व ग्रंथ रचण्यामागे एकच उद्देश्य आहे आत्मज्ञान व्हावे.

४. मानवाच्या उत्क्रांतीसाठी, उन्नतीसाठी कुंडलिनी शक्ती सहाय्यभूत ठरते व कुंडलिनी शक्ती जागृत करणे हे योगाभ्यासाचे अंतीम ध्येय आहे.

५. प्राणशक्ती व बौद्धिक शक्तींच्या परस्पर संबंधांमध्ये व प्रक्रियांमध्ये संतुलन निर्माण करणे हे हठयोगाचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे.

६. शिवसंहितेत उल्लेखिलेल्या हठलयमंत्रयोगादि सर्व प्रक्रियांचे एकमात्र लक्ष्य कुंडलिनीशक्ति जागृती हेच आहे. प्रत्येक जीवाच्या अधिकारानुसार सद्गुरू त्याला या चारांपैकी एका किंवा अधिक मार्गांचे साधन देतात व त्याची कार्यसिद्धी होते. संत श्रेष्ठ तुकाराम महाराज देहूकर यांनीही हेच म्हटले आहे

''अधिकार तैसा दावियेला मार्ग
चालता हे मग कळो येते''

किंवा

''अधिकार तैसा करू उपदेश
साहे ओझे त्यास तेचि द्यावे''

हठयोग खालील गोष्टींसाठी सहाय्य करते.

७. शरीर सुदृढ बनविणे.

८. स्वास्थ्य रक्षण करणे या बरोबरच.

९. मानवी सजगता उन्नत करणेसाठी आवश्यक असणारी उच्चतर केंद्रे उत्तेजित व जागृत करण्यासाठी सहाय्य करणे.

■ ■ ■

संदर्भ सूची (Bibliography)

English Books

1. Yogendra, Yoga in modern life, The yoga Institute Santa cruz, Bombay,,1966.
2. Dasgupta, Surendranath, Yoga as philosophy as Religion, MotilalBanarsidass, Delhi, Reprint 1973.
3. Yogi Pranavananda, edited by Tony Rodriguozdr.kanshiram Pure Yoga, Motilal Banarsidass publishers Pvt.Ltd. Delhi, First eds. 1992.
4. M.Vijayalakshmi, The Gheranda Samhita, (Eng. Translation by Sris Chandra vasu , a treatise on Hatha Yoga) Shivalik Prakashan, Delhi , First Edition.
5. Gudrun Buhnemann, Eighty –four Asanas in Yoga A survey of Traditions with illustrations,
   D.K.Print world (p) Ltd. New Delhi, Second impression, 2011.
6. Vasistha Samhita (Yoga-kanda) Edited by Swami Kuvalayananda, Swami Digambar & KokajeR.G.Translated by Kengh, C.T. &Pai G.K., Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, Lonavla (C.R.), First edition 1969.
7. David Frawley, Inner Tantric Yoga, Motilal BanarsidassPvt.Ltd. Delhi, I st ed.,2009.
8. How to organize life? Pub. Sri Ramkrishna Math, Mylapore, Cennai, 2010.
9. ChogyamTrunga, The Path is the Goal (A Basic Handbook of Buddhist Meditation), 2000.
10. James Mc.Cartre, Yoga the key to life, Jaico publication House, 1986.
11. Sivananda, Kundalini Yoga, The divine life society, P.O.Sivanandanagar ,Dt.Tehri-Garhwal, U.P., Himalayaa, India.,six edition 1971.
12. Satyanandasaraswati, Asana Pranayama Mudra Bandha, Bihar school of Yoga, Munger, Bihar, Eighth edition 1993.
13. Sherwood Keithm Chakra therapy, Llewellyn Publications St. Paul, Minnesota 55164-0383, U.S.A.., First Ed. 2000.
14. Joshi. K.S., Pranayama, ChaukhambhaOrientalia , Varanasi, 1977.
15. RaiDeenanath, Kundalini Awakening, Kundalini Yoga research institute, Lucknow , Inida, Second Ed.1998.
16. TambeBalaji, SantulanKriya Yoga, Atmasantulana Village, Karla, India, Rev.Ed.2004.
17. Yogendra , Yoga personal hygiene, The yoga Institute, Santa cruz, Bombay55, 1972.
18. PodderTanushree, Fit & Fine in Body & Mind, PustakMahal, Delhi, Ed. 2001.
19. Vasu, Srisa Chandra, *Gheranda Samhita Munshilal Manoharlal Publishers pvt.Ltd.Allahabad,1996.*
20. Vasu, Srisa Chandra,Gheranda Samhita,Cosmo Publications,New Delhi,2008.

मराठी पुस्तके

१. कुमठेकर उदय, योगदर्शन, प्रसाद प्रकाशन, पुणे, प्रथमावृत्ती २००७.

२. अय्यंगार प्रशांत, योगविद्याप्रवचनमाला, प्रथमावृत्ती, भाग १, प्रकाशक अय्यंगार स्मरणार्थ योगसंस्था, पुणे.

३. भारतीय संस्कृती कोश, खंड ७ वा.

४. मराठी विश्वकोश, खंड १४, महाराष्ट्र राज्य मराठी विश्वकोश निर्मिती मंडळ, मुंबई.

५. दत्तात्रयशास्त्री कवीश्वर(संपा.), योगभक्तिदर्शन, योगभक्तिदर्शनग्रंथ समिती, मुंबई व पुणे.

६. राजज्ञ उल्हास, श्वास घेण्याची कला, राजेश प्रकाशन,पुणे ३८.

७. सस्ते प्रकाश, योग साधना, श्री. रामचंद्र रावसाहेब सस्ते, फलटण, २००२.

८. योगानंद स्वामी, विश्वशांतीचे रहस्य ध्यान, सतीश वसंतराव जाधव, इचलकरंजी,१९८७.

९. उमेशचंद्रजी, उमेश योग दर्शन, उमेशचंद्र जोशी, दादर (मध्य रेल्वे), मुंबई १४, १९५९.

१०. शिवानंद सरस्वति, योगाने रोगनिवारण, उमाचल प्रकाशन, गोहाटी, १९७२.

११. अय्यंगार, योगदीपिका, ओरिएंट लाँगमन, हैद्राबाद, १९९३.

१२. अय्यंगार, बी.के.एस., आरोग्य योग (आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान), रोहन प्रकाशन, पुणे १९९८.

१३. अय्यंगार, बी.के.एस., योग एक कल्पतरू, रोहन प्रकाशन, पुणे १९९८.

१४. जोगळेकर दा.वि., आधुनिक योगशास्त्र, उत्कर्ष प्रकाशन, पुणे, तृ.आ.२००४.

१५. मंडलीक विश्वास, योग सिद्धांत, योग चैतन्य प्रकाशन, नाशिक, २००९.

१६. स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य, दिव्य प्रकाशन, हरिद्वार, उत्तरांचल, २००५.

१७. गडकरी भाऊमामा, ध्यान योग, दत्तप्रभा प्रकाशन, नागपूर.

१८. उनकुले नितीन, शवासन, कैवल्य योग इन्स्टिट्युट, पुणे, प्र.आ.२००५.

१९. योग विस्तारित – आसने, प्राणायाम, मुद्रा, क्रिया, विवेकानंद केंद्र, मराठी प्रकाशन विभाग, बैंगलोर, २०१५.

२०. जोशी सुहास, व्यायाम करा आजार पळवा, मनोरमा प्रकाशन, मुंबई, प्र.आ.१९९६.

२१. योगेंद्र सीतादेवी, स्त्रियांसाठी सुलभ योगासने, योगेंद्र पब्लिकेशन, मुंबई, १९९८.

२२. सहस्त्रबुद्धे, का.बा., शास्त्रीय योगाभ्यास, चौफेर प्रकाशन, मुंबई,द्वि.आ. १९९०.

२३. परांजपे, कृ.भा., ओंकार रहस्य शास्त्र आणि शस्त्र, मनोरमा प्रकाशन, नवी मुंबई, २००९.

२४. तांबे, बालाजी, चक्र सुदर्शन, आत्मसंतुलन व्हिलेज, कार्ला, २००७.

२५. शास्त्रि विवेक, योग रहस्य, मनोरमा प्रकाशन, मुंबई, २०००.

२६. गोरे म. म., शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास, कांचन प्रकाशन, कैवल्यधाम, लोणावळा.

हिंदी पुस्तके

१. गोस्वामी, सुरक्षित, पातञ्जलयोग एवं नाथयोग, सत्यम पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, २००५.

२. अवस्थी, ब्रह्ममित, पातञ्जल योगशास्त्र एक अध्ययन इन्दु प्रकाशन, दिल्ली, प्रथम संस्करण, १९७८.

३. भारती सिंह, पातञ्जलयोग–नाथयोग परम्परा, दर्शन, साधना एवं वैशिष्ट्य, सत्यम पब्लिशिंग हाऊस, नई दिल्ली, २०१३.

४. सम्पूर्णानन्द, योगदर्शन, हिन्दी समिति सूचना विभाग, उतरप्रदेश, लखनऊ, प्रथम संस्करण, १९६५.

५. पवन कुमारी योगसार संग्रह Bhiksu Eastern Book Linkers, Delhi, First एव. १९८१.

६. शास्त्री उदयवीर, पातञ्जल योगदर्शनम् विरजानन्द वैदिक (शोध) संस्थान, गाजियाबाद, उत्तरप्रदेश (भारत) १९७८.

७. काणे पा. वा., धर्मशास्त्र का इतिहास

८. गीताप्रेस, तैत्तिरीयोपनिषद्, गीताप्रेस गोरखपुर

९. बदरीनाथ, चक्रकौमुदी, गंगानाथ झा केंद्रिय संस्कृत विद्यापीठम्, इलाहबाद, १९७९

१०. जावलगेकर, रवि.रा, सुलभ योगशास्त्र, वाराणसी, चौखम्बा प्रकाशन.

हिंदी नियतकालिके

१. सत्यानंद सरस्वती, 'तंत्र और कुण्डलिनी योग', योगविद्या, पेज नं.७–१४, अक्टुबर २०१७, वर्ष ६ अंक १०.

२. शिवानंद सरस्वती, 'धारणा और ध्यान का मार्ग', योगविद्या, पेज ४–९, अक्टुबर २०१९, वर्ष ८ अंक १०.

३. सत्यानंद सरस्वती, 'ध्यान और स्वास्थ्य', योगविद्या, पेज नं. ४७–५२, अक्टुबर २०१९ वर्ष ८ अंक १०.

४. निरंजनानन्द सरस्वती, 'द्वितीय अध्याय आधार –प्रत्याहार', योगविद्या, पेज.१६–२०, अप्रैल २०१९ वर्ष ८ अंक ११.

English Article

५. SadasivaRao et al, "The Juxtaposition of Yogic Practices", American International Journal of Research in Humanities,Arts and Social Sciences, (Feb.2018), pg.111-114.

प्रकरण १ मधून क्रमशः (सूची)

प्रस्तुत संशोधनासाठी खालील मुद्रित प्रतींचा अभ्यास केलेला आहे.

०१. योग–याज्ञवल्क्य संहिता, लक्ष्मण गणेश दिनकर, प्रकाशक – ११ स्वयंसिध्दा सोसायटी, सेनादत्त पेठ, पुणे ४११ ०३०, (प्रथम संस्करण २००६)

०२. वसिष्ठ संहिता(योगकाण्ड) : प्रकाशक– कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, स्वामी कुवलयानन्द मार्ग, लोनावला, जि.पुणे, महाराष्ट्र (भारत) पिन– ४१० ४०३, (प्रकाशन तिथि १९८४)

०३. गोरक्षसंहिता: भाषानुवाद एवं विस्तृत व्याख्या सहित, प्रकाशक – संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर), बरेली – २४३०३, (संशोधित संस्करण २००५)

०४. शिवसंहिता: एक आलोचनात्मक संस्करण (हिन्दी) प्रकाशक – कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मन्दिर समिति, स्वामी कुवलयानन्द मार्ग, लोनावला, जि.पुणे, महाराष्ट्र (भारत) पिन–४१० ४०३ (प्रथम हिन्दी संस्करण १९९९)

०५. घेरण्ड संहिता : व.ग.देवकुळे, प्रकाशक – प्रकाश य. कुंदूर मे. शारदा साहित्य ६८१ ब, विनायक टॅवर, १ ला मजला,बुधवार पेठ, पुणे २.

Thesis

Sr. No.	Researcher	Year	Title	University	Guide
१.	कापरे, रूपाली रवींद्र	(२००१),	योग आणि आयुर्वेदानुसार स्वास्थ्य संकल्पना एक चिकित्सक अभ्यास ,	पुणे विद्यापीठ	डॉ. बापट शैलजा
२.	कुळकर्णी, माधुरी मधुकर	(२००९),	रघुवंशावरील टीकांचा तुलनात्मक अभ्यासः हेमाद्री, मल्लिनाथ व जिनसमुद्रसूरी यांच्या संदर्भात,	टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ, पुणे	डॉ.भट श्रीपाद
३.	ठकार, माणिक	(२००१),	अष्टांग योग इन द एटिन महापुराणाज,	पुणे विद्यापीठ	डॉ.शर्मा
४.	पिसोळकर, मंदा	(१९८६),	योगवासिष्ठातील योगतत्वज्ञान,	पुणे विद्यापीठ	डॉ.पळसुले ग.बा.

Web Pages

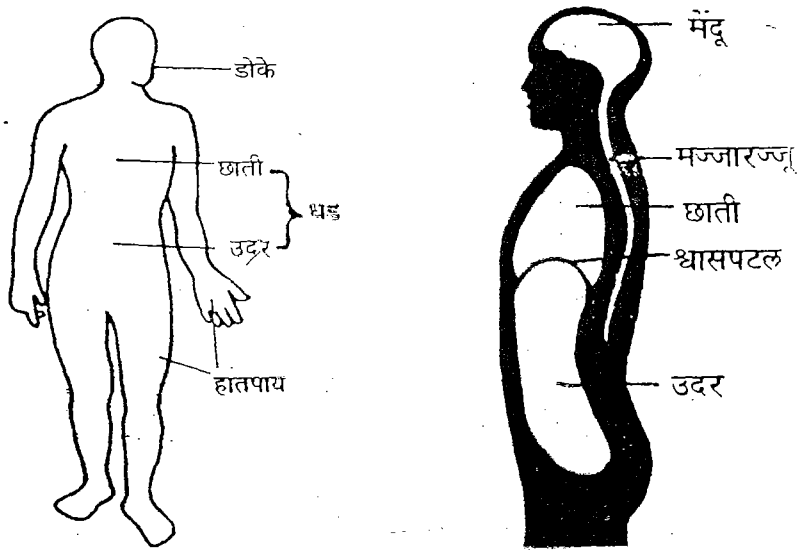
Sr. No.	*Web Site*	Date Accessed
1.	*http://www.shodhganga.inflibnet.ac.in/*	(Accessed 1 Sept. 2013)
2.	http://www.vidyanidhi.org.in/	(Accessed 1 Sept. 2013)
3.	http://www.svyasa.org	(Accessed 1 Nov. 2013)
4.	http://www.swamiji.com/traditional-yoga.htm	(Accessed 2 Nov. 2013)

■ ■ ■

परिशिष्ट क्र. 2

मानवी शरीर रचना व त्याची कार्यपद्धती

साधरणपणे आपले शरीर तीन मुख्य विभागात विभागले जाऊ शकते. १) डोके, २) धड व ३) हात पाय. धडाचे पुन्हा दोन भाग होतात, १) छाती, २) पोट कारण मधे दोघांना विभागणारा श्वासपटल (डायफ्राम) असतो.

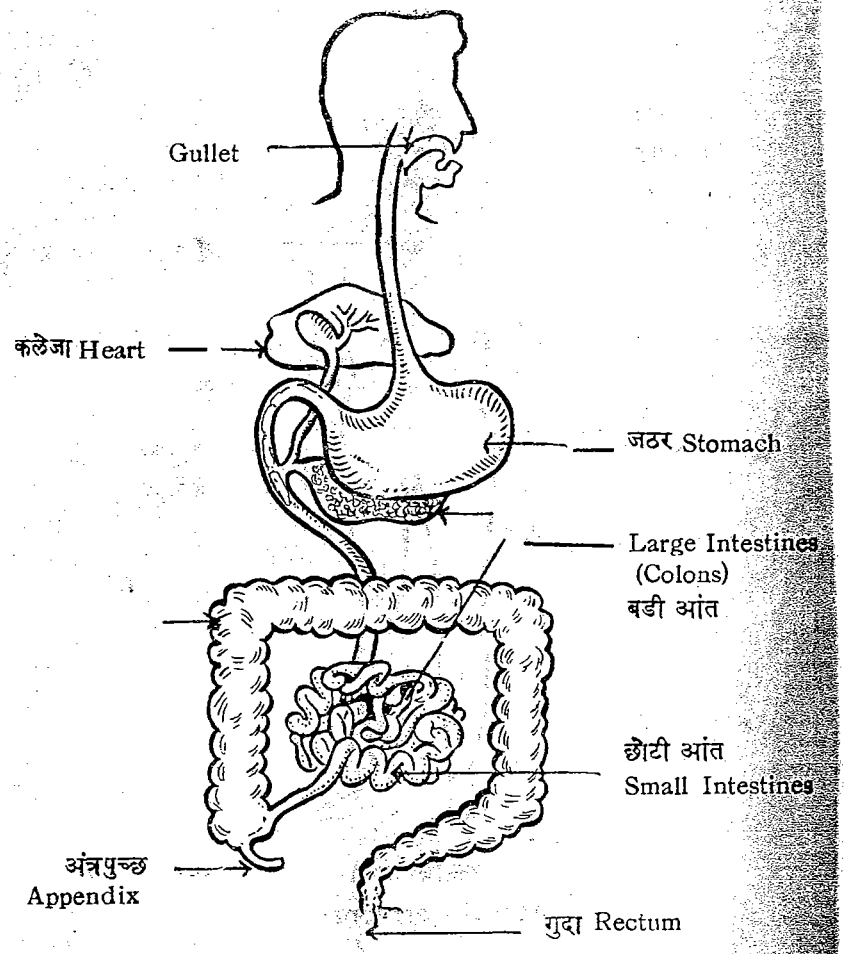


आ क १ मानवी शरीर

पेशी व पेशीसमुह

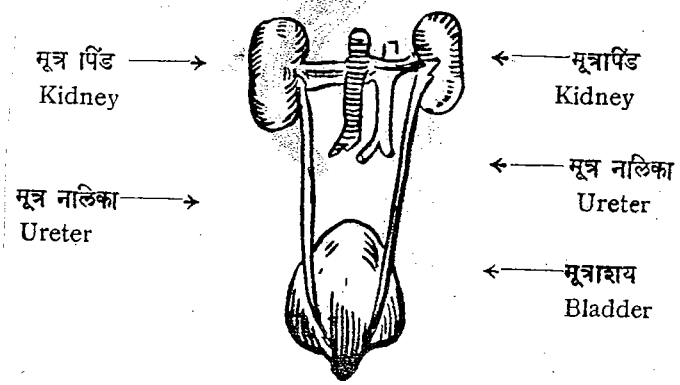
आपले शरीर सूक्ष्म आशा अगणित पेशींचे (सेल्स) बनलेले असते. प्रत्येक पेशी ही शरीराची रचना व कार्य यांची एकक, घटक (युनिट) असते. जसे आपण एकेकजण, प्रत्येकजण समाजाचे रचनात्मक व कार्यात्मक घटक असतो तसे. निरनिराळ्या पेशींचा आकार व कार्य वेगवेगळे असले पण एकाच पेशीकडून संपूर्ण शरीराचे कार्य होणे शक्य नसून एकाच प्रकारचे, सारखे कार्य असलेल्या

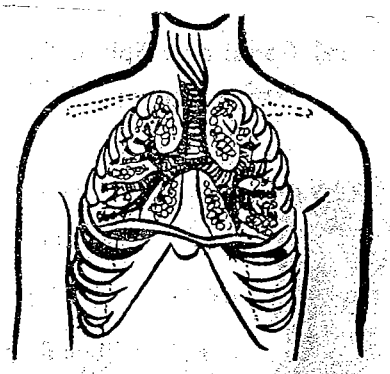
संदर्भ: शरीर विज्ञान आणि योगाभ्यास.
-ले.: डॉ मकरंद मधुकर गोरे. पान क्र. १.



पचन अवयव
Digestive Organs.

Urinary System





फेंफडें
Lungs

मुद्दे	वसिष्ठसंहिता		योगयाज्ञवल्क्यसंहिता		शिवसंहिता		गोरक्षसंहिता		घेरंडसंहिता	
रचनः	अध्याय ६		अध्याय १२		पटल ५		शतक पूर्वार्द्ध व उत्तरार्ध		उपदेश ७	
	अध्याय क्रमांक	श्लोक संख्या	अध्याय क्रमांक	श्लोक संख्या	पटल क्रमांक	श्लोक संख्या	अध्याय क्रमांक	श्लोक संख्या	अध्याय क्रमांक	श्लोक संख्या
	१	८४	१	७०	१	९९	१	१००	१	६१
	२	६९	२	१९	२	५७	१	१०१	२	४४
	३	७५	३	१८	३	११५			३	९५
	४	७३	४	७२	४	१११			४	५
	५	५५	५	२२	५	२५५			५	९६
	६	६२	६	८२					६	२२
			७	३७					७	२३
			८	४०						
			९	४४						
			१०	२४						
			११	२२						
			१२	४६						
	एकणू	४१७	एकणू	४२६	एकणू	६४२	एकणू	२०१	एकणू	३४६

श्री याज्ञवल्क्य चरित्र

प्राचीन आर्यावर्तातील विदेह देशावर जनक राजा राज्य करीत होता. मिथिला ही त्याची राजधानी, तेथे याज्ञवल्क्यांचे घराणे राहात होते. त्यांच्या वडिलांचे नाव ब्रह्मरात व आई सुनंदा देवी. त्यांना श्री यज्ञनारायणाच्या कृपेने फाल्गुन शुद्ध पंचमीस याज्ञवल्क्य हे पुत्ररत्न झाले.

उपनयनसंस्कार झाल्यानंतर याज्ञवल्क्यांनी आपले मामा व गुरू वैशंपायन यांच्या आश्रमात राहून यजुर्वेदाचे अध्ययन केले. बाष्कल यांचेजवळ ऋग्वेदाचे, जैमिनीजवळ सामवेदाचे, आरूणीजवळ अथर्ववेदाचे अध्ययन केले. व्यासशिष्य वैशंपायन यांच्याकडे राहात असताना एकदा काही ऋषींनी काही कार्यासाठी मेरूपर्वतावर जमण्याचे ठरविले. जो कोणी तेथे येण्यास चुकेल त्याला ब्रह्महत्येचे पाप लागेल असा संकेत ठरला. दुर्दैवाने वैशंपायनांना तेथे जाता आले नाही. लवकरच त्यांचा पाय लागून त्यांचा एक भाचा मरण पावला. या पातकाची निवृत्ती होण्यासाठी वैशंपायनांनी आपल्या शिष्यांना काही प्रायश्चित्त करण्यास सांगितले. सर्व शिष्यात याज्ञवल्क्य हे फार बुद्धिमान, तेजस्वी, आत्मसामर्थ्याची पूर्ण जाणीव असलेले असे शिष्य होते. ते आपल्या गुरूंना म्हणाले, तेजाने कमी असलेल्या या ब्राह्मणांच्या हातून काय होणार आहे? मी एकटाच ते व्रत करतो. हे ऐकताच वैशंपायनांना इतर शिष्यांचा अवमान केल्याबद्दल याज्ञवल्क्यांचा फार राग आला. त्या भरात याज्ञवल्क्या, अशा ब्राह्मण पुंगवांची तू अवज्ञा करतोस त्या अर्थी मला तुझी गरज नाही. तुला दिलेली विद्या परत करून आश्रमातून चालता हो ! असे ते त्यास म्हणाले. याज्ञवल्क्यांनीही आपल्यावरील प्रेमाने मी असे बोललो. ब्राह्मणांची अवज्ञा करण्याचा माझा हेतू नव्हता. तथापी आपणास माझी जरूरी नाही तर मलाही येथे राहावयाचे नाही. असे उत्तर दिले व ते तेथून बाहेर पडले.

त्यानंतर याज्ञवल्क्यांनी अनेक वर्षे तपश्चर्या करून सूर्यापासून नवीन यजुर्वेद संपादन केला. तोच शुक्लयजुर्वेद होय. या वेदाच्या शतपथ ब्राह्मण ग्रंथाचे कर्तृत्वही त्यांच्याकडे आहे. यज्ञयागापेक्षा योगसाधनाने आत्मज्ञान करून घेणे हाच त्यांचा खरा धर्म होता आणि त्यांनी आपल्या आयुष्यात तो पूर्णपणे साध्य करून घेतला, म्हणून त्यांना योगीश्वर असे म्हणतात. ते परमज्ञानी होते. शुक्ल यजुर्वेद परंपरेतील बृहदारण्यक उपनिषदात ब्रह्मविद्येसंबंधी त्यांचे अनेक संवाद आले आहेत. जनक राजाने एका यज्ञाचे प्रसंगी ब्राह्मणांची सभा भरविली व एकाएका शिंगाला एकएक सोन्याचे नाणे बांधलेल्या एक हजार गायी तयार करून तो ब्राह्मणांना म्हणाला, तुमच्यात जो ब्रह्मज्ञानी असेल त्याने या गायी घेऊन जाव्या. कोणाचीही गायी घेऊन जाण्याची छाती झाली नाही, तेव्हा याज्ञवल्क्य उठले आणि आपल्या शिष्यास म्हणाले बा सामश्रवा गायी घेऊन चल. हे पाहताच सर्व ब्राह्मणांना त्यांचा राग आला. जनक राजाचा होता आश्वल नावाचा ब्राह्मण होता. तो म्हणाला- याज्ञवल्क्य, मी ब्रह्मज्ञानी आहे असे तू कसे म्हणतोस ? आणि खरोखरच जो ब्रह्मज्ञानी आहे तो तोंडाने कधीही असे म्हणणार नाही. तेव्हा याज्ञवल्क्य म्हणाले, जो कोणी ब्रह्मज्ञानी असेल त्याला आमचा नमस्कार असो. आम्हाला फक्त गायी पाहिजेत. यानंतर सभेतील अनेक ब्राह्मणांनी याज्ञवल्क्यांबरोबर ब्रह्मचर्चा केली व याज्ञवल्क्यांनी त्यांचे समाधान केले. त्यात गार्गी नावाची एक विदुषी होती. तिने प्रश्न विचारून याज्ञवल्क्यांना इतके भंडावून सोडले की, अखेर गार्गी, प्रश्नाने जाणण्यापलीकडे असलेल्या देवतेसंबंधाने तू मर्यादा सोडून प्रश्न विचारीत आहेस. असे प्रश्न विचारू नकोस. असे सांगून तिला गप्प बसवावे लागले.

चतुर्थाश्रम (संन्यास) स्वीकारण्यापूर्वी याज्ञवल्क्यांनी आपल्या दोन भार्या कात्यायनी आणि मैत्रेयी (हिचे दुसरे नाव गार्गी होते.) यांना जवळ बोलाविले व म्हणाले, मी आपली सर्व संपत्ती तुम्हा दोघींना वाटून देतो. मैत्रेयीला (गार्गीला) संसाराची मुळीच

आसक्ती नव्हती. तिला तो वाटणीचा विचार न आवडून ती म्हणाली, निम्मे धन घेतल्याने मला अमरत्व प्राप्त होईल काय ?" पुढे उभयतांचा संवाद सुरू झाला. तो मनोरंजक भाग बृहदारण्यकात दुसरे अध्यायाच्या चवथ्या ब्राह्मणात दिलेला आहे.

याज्ञवल्क्यांचा काळ नक्की सांगता येत नाही. धर्मराजाच्या राजसूय यज्ञात याज्ञवल्क्यांकडे अध्वर्यूचे काम होते असा महाभारतात उल्लेख आहे त्यावरून ते पांडवांचे समकालीन होते असे दिसते.

याज्ञवल्क्यांच्या म्हणजे शुक्ल यजुर्वेदाच्या सांप्रदायाचे ग्रंथ म्हणजे

1. शुक्ल यजुर्वेद संहिता, यातील शेवटचा (40वा) अध्याय म्हणजे ईशावास्योपनिषद 2. शतपथ ब्राह्मण (यातच बृहदारण्यकोपनिषद), 3. याज्ञवल्क्य शिक्षा 4. वाजसनेयि प्रातिशाख्य 5. प्रतिज्ञा सूत्र 6. याज्ञवल्क्य गीता 7. योग याज्ञवल्क्य 8. कात्यायन श्रौतसूत्रे 9. पारस्कर गृह्यसूत्रे 10. याज्ञवल्क्य स्मृति

यातील शुक्ल यजुर्वेदकाल इ.स. पूर्व 3100 वर्षे ते याज्ञवल्क्य स्मृतीचा काल इ.स. 400 असा समजला जातो. यावरून हे स्पष्ट आहे की, यातील बरेच ग्रंथ याज्ञवल्क्यांच्या नंतर त्यांच्या शिष्यांनी लिहिलेले आहेत. कित्येक शतकांनी आपल्या परात्परगुरूची शिकवण, त्यांची मतप्रणाली, त्यांची विचारधारा त्यांच्या नावानेच ग्रंथबद्ध केली गेली असे दिसते.

योग याज्ञवल्क्य

अध्याय तिसरा

या अध्यायात योगाची आठ आसने (स्वस्तिकासन, गोमुखासन, पद्मासन, वीरासन, सिंहासन, भद्रासन, मुक्तासन, मयूरासन)



स्वस्तिकासन नं. १



स्वस्तिकासन नं. २



गोमुखासन

यात हात मागे नाही तर समोरच आहे त. IMP



पद्मासन

कोणी बद्धपद्मासनाची आहे.



वीरासन

बसण्याचे आसन



सिंहासन

चोटि व पाय क्रॉस



भद्रासन

संदर्भ: पुस्तक: योगयाज्ञवल्क्य संहिता - ल. ग. दिनकर, पुणे. (अध्याय ३रा)

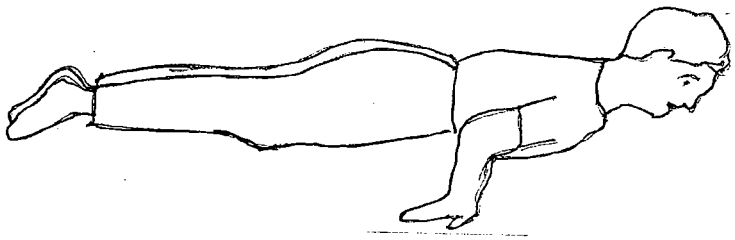
योग याज्ञवल्क्य संहिता
अध्याय तिसरा



मुक्तासन नं. १



मुक्तासन नं. २



~~मयूरासन~~

संदर्भ: पुस्तक: योगयाज्ञवल्क्य संहिता - ल. ग. दिनकर पुंडे
(अध्याय ३रा)

~~मंत्र साधनस्य~~ वसिष्ठ संहिता (योगकांड)

~~अध्याय पहिला~~

या अध्यायात मी तुम्हाला काही आसने (स्वस्तिकासन, गोमुखासन, पद्मासन, वीरासन, सिंहासन, भद्रासन, मुक्तासन, मयूरासन, कूर्मासन, ~~मुक्तासन~~ कुक्कुटासन



स्वस्तिकासन नं. १



स्वस्तिकासन नं. २



गोमुखासन या सारखे मांडी नाही तर समोरच आहेत. IMP.



पद्मासन कारण ही बद्धपद्मासनाची आहे.



वीरासन बसल्याचे आसन



सिंहासन पोटरी व पाय क्रॉसमध्ये



भद्रासन

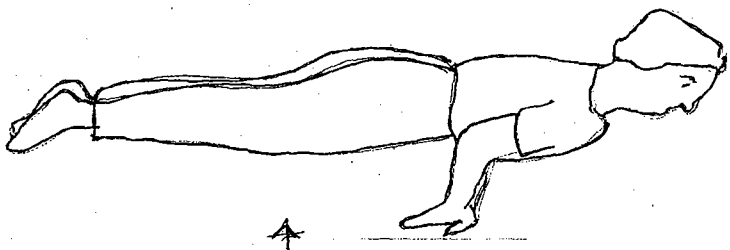
वसिष्ठ संहिता पान 2
~~प्रथम पटल~~
अध्याय तिसरा



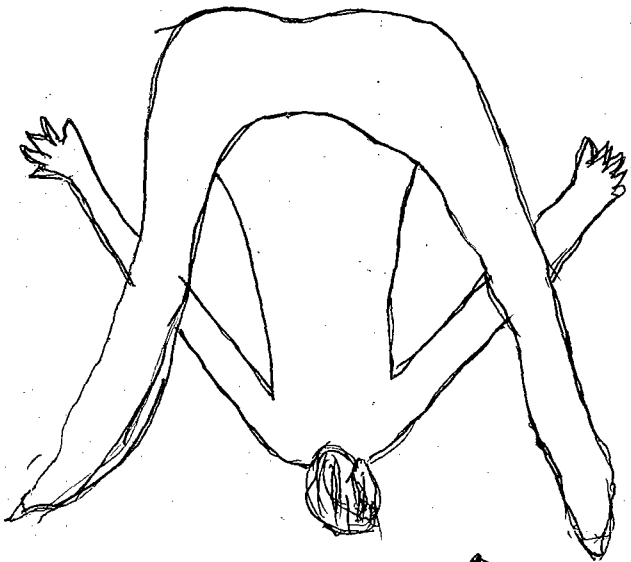
मुक्तासन नं. १



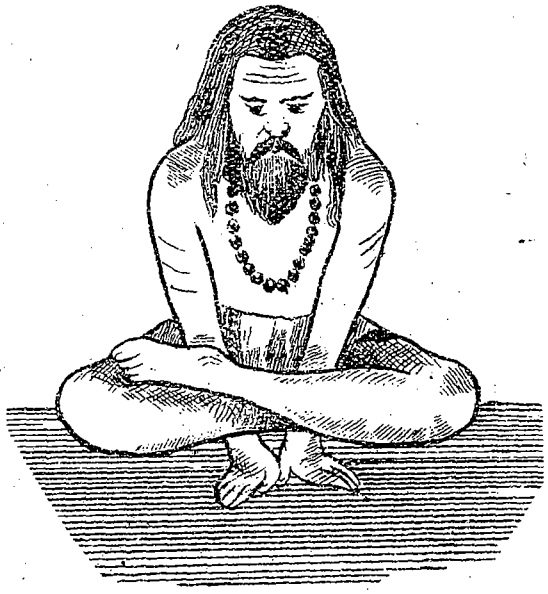
मुक्तासन नं. २



मयूरासन



कूर्मासन



१६ कुक्कुटासन.

16. KUKKUTASAN.

हे चित्र चौरांशी आसने या ऊसवरून घेतले आहे

गोरखनाथ – (सुमारे नववे –दहावे शतक) नाथ संप्रदायाचा एक प्रवर्तक व प्रभावी प्रसारक.

हजारी प्रसार द्विवेदी त्याचा काळ ९ व्या शतकाचा उत्तरार्ध, तर रा.चिं.ढेरे तो १०५० ते ११५० दरम्यानचा मानतात. काही दंतकथात कबीर (सु.१४८८-१५१२) व गुरू नानक (१४६९ –सु.१५३८) यांच्या बरोबर

गोरखनाथाचा संवाद झाल्याचे उल्लेख आढळतात. गोरखनाथ ह्या नावासंबंधी दोन मते प्रामुख्याने मांडली जातात. गो म्हणजे इंद्रिय. इंद्रिये ताब्यात ठेवणारा तो गोरक्षनाथ. दुसरे मत असे की, गोरखनाथाचा जन्म मच्छिंद्रनाथाच्या अनुग्रहाने गोवरातून झाला म्हणून गोरक्षनाथ. हजारीप्रसाद गोरखनाथाची जात ब्राह्मण मानतात, तर श्री.ढेरे तो दक्षिणेत स्थायिक झालेल्या काश्मीरी ब्राह्मण कुलात जन्मलेल्याचे सांगतात.

नाथ संप्रदायाच्या नवनाथांमध्ये तसेच ८४ सिद्धांमध्ये गोरखनाथाचा समावेश आहे.

गोरखनाथांनी योगमार्गाचा अवलंब केला. पतंजलींचा अष्टांग योगाऐवजी त्यांनी षडांग योग स्वीकारला तो हठयोग म्हणून ओळखला जातो. गोरखनाथांच्या ग्रंथांत या साधना मार्गालाच.अधिक महत्त्व दिलेले आहे. त्याच्या काही ग्रंथात तात्त्विक चर्चा आहे. उदा. अवरोध शासन, सिद्धसिद्धांत पद्धति, महार्थमंजरी इ. ग्रंथात गोरखनाथाने प्रवर्तित केलेल्या योगमार्गाच्या वा नाथसंप्रदायाच्या बारा शाखा वा पंथ आहेत. म्हणून बारह पंथी असेही नाव या संप्रदायास आहे.

गोरखनाथाचे कार्य व्यापक व विविध प्रकारचे आहे. कुल, जात, वर्ण, धर्म इत्यादींच्या पलीकडे ईश्वरतत्त्व आहे, असे त्यांनी प्रतिपादन केले. प्रखर वैराग्य, विशुद्ध चारित्र्य., सदाचार व ब्रह्मचर्य यांना त्याने स्वतःच्या आचरणाने महत्त्व देऊन तत्कालीन समाजातील अनैतिक, अविवेकी व अनाचारी वृत्तींना पायबंद घातला. तो महान संघटक होता. त्याने भारतीय आध्यात्मिक साधनेचे शुद्धिकरण केले आणि नंतरच्या अनेक महापुरूषांना कार्याची प्रेरणा दिली. त्याने योगमार्गाला सुसंघटित रूप देऊन योगसाधनांचे व्यवस्थापन केले. स्त्रिया व शूद्रांच्याही उद्धाराचा मार्ग त्याने मोकळा करून दिला. तो शिवोपासक व योगमार्गी होता. शब्दप्रामाण्यापेक्षा आत्मानुभूतीच्या प्रत्यक्ष ज्ञानाला तो महत्त्व देतो. ज्ञानेश्वरांनीही त्यांचा गौरवपूर्ण उल्लेख केला आहे.

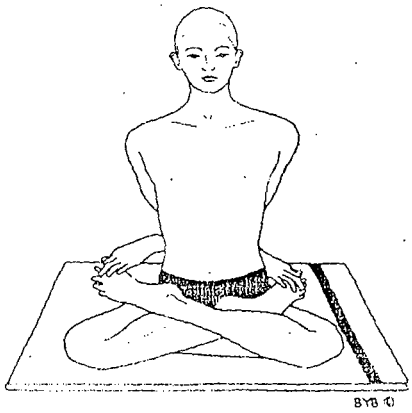
आद्य शंकराचार्यानंतर अखिल भारतीय जनमताला प्रभावित करणारा एवढा मोठा आचार्य मध्ययुगात झाला नाही, असे हजारीप्रसाद द्विवेदी यांनी म्हटले आहे.

त्याच्या नावावर संस्कृत आणि अपभ्रंश ग्रंथांतील अमनस्क, अमरौघशासनम्, गोरक्ष पद्धति, गोरक्ष शतक, गोरक्ष संहिता, महार्थ –मंजरी (अपभ्रंश), सिद्धसिद्धांत पद्धति, योगमार्तंड इ. ग्रंथ महत्त्वाचे होत. हिंदीत लहान मोठे सु. ४० ग्रंथ त्याचे सांगतात, परंतु त्यांपैकी निश्चित किती ग्रंथ गोरखनाथांचे आहेत, हे सांगणे कठीण आहे. त्याचे हे सर्व ग्रंथ हिंदी ग्रंथ पीतांबर दत्त बडथ्वाल यांनी गोरखबानी (१९४२) नावाने संकलित केले आहेत.

गोरक्ष संहितील आसने



1. सिद्धासन

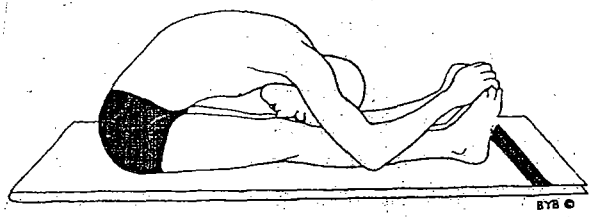


2. (पद्मासन) कमलासन

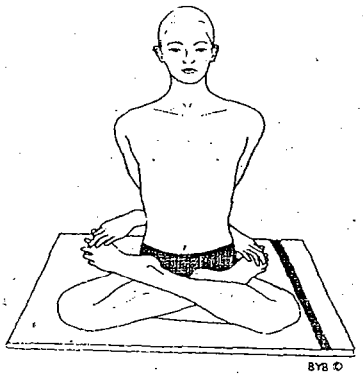
शिवसंहिता ग्रंथातील आसनाकृति



1. सिद्धासन



पश्चिमोत्तान आसन (उग्रासन)



2. पद्मासन



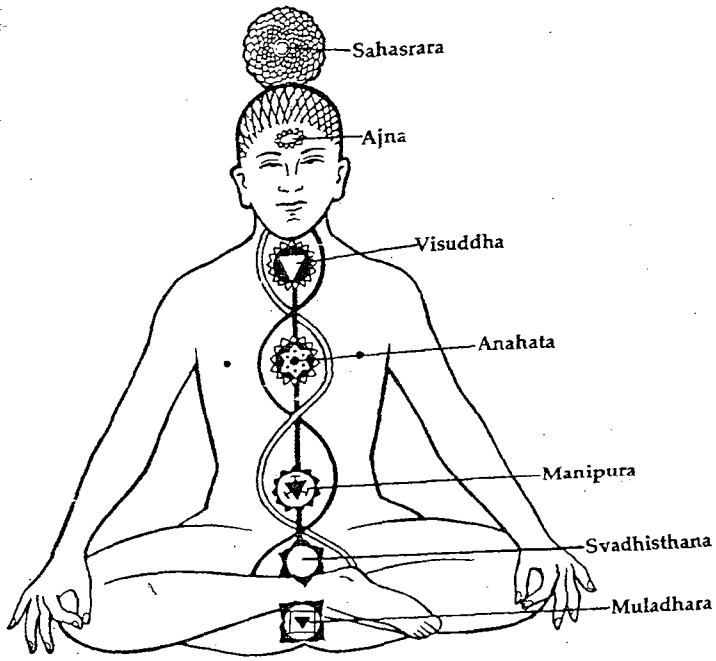
स्वस्तिकासन

शिवसंहिता ग्रंथांतर्गत – योग साधनेत (मोक्षप्राप्तीत) येणारी विघ्ने किंवा बंधने

भोगरूप योग विघ्ने	धर्मरूपयोग विघ्ने	ज्ञानरूपयोग विघ्ने
नारी शय्यासनं वस्त्रं धनमस्य विडम्बनम् ताम्बूलभक्षयानानि राज्यैश्वर्यविभूतयः ।। हैमं रोप्यं तथा ताम्रं रत्नं चागुरू धेनवः पाण्डत्यं वेदशास्त्राणि नृत्यं गीतं विभूषणम् वंशी वीणा मृदङ्गाश्च गजेन्द्रश्चाश्ववाहनम् भोगरूपा इमे विघ्ना धर्मरूपा निमान् श्रुणु।।	स्नानं पूजाविधिर्होमं तथा मोक्षमयी स्थितिः व्रतोपवासनियमा मौन मन्द्रियनिग्रहः ध्येयो ध्यानं तथा मन्त्रो दान ख्यातिर्दिशासु च वापीकूपतडागादिप्रासादारामकल्पना यज्ञं चान्द्रायणं कृच्छ्रं तीर्थानि विविधानि च दृश्यन्ते च इमे विघ्ना धर्मरूपेण संस्थिता	गोमुखं स्वासनं कृत्वा धौतिप्रक्षालनं च तत् नाडीसंचारविज्ञानं प्रत्याहारनिरोधनम् कुक्षिसंचालनं क्षिप्रं प्रवेश इंद्रियाध्वना नाडीकर्माणि कल्याणि भोजनं श्रूयतां मम
१. स्त्री संसर्ग म्हणजे आठ प्रकारचे मैथुन • कोणत्याही अवस्थेत स्त्रीचे स्मरण करणे • तिच्या रूपाचे व गुणांचे वर्णन करणे श्रृंगाररसप्रधान ग्रंथ वाचून स्त्री संबंधी चर्चा करून तिची स्तुती करणे • स्त्रियांबरोबर पत्ते, सोंगट्या इ.खेळणे • स्त्रियांकडे वाईट दृष्टीने पहाणे • स्त्रीबरोबर एकान्तात बोलणे • स्त्री प्राप्त व्हावी म्हणून व तिच्याशी संभोग व्हावा असा संकल्प करणे • संकल्पपूर्तीसाठी प्रयत्न करणे • स्त्रीशी संभोग करणे शास्त्राने व विद्वानांनी सांगितली आहेत	१. गार पाण्याने प्रातःस्नान करणे २. बाह्य पूजाविधीत अत्यंत निमग्न होणे ३. सतत होमहवन करीत रहाणे ४. नेहमी मोक्षमय म्हणजे द्वंद्वरहित स्थितीमध्ये रहाणे अर्थात मानसिकरीत्या आपण मुक्त असून आपणास मोक्ष मिळाला आहे अशा कल्पनेत रममाण होऊन आपण द्वंद्वातीत झालो आहोत असे मानत रहाणे म्हणजे त्याची प्रत्यक्ष अनुभूती नसणे. ५. व्रत, उपवास व विविध नियम इ.बंधनात स्वतःला जखडून घेणे ६. हट्टाने बलपूर्वक मौन धारण करणे ७. इंद्रिय निग्रह करणे ८. ध्येय वस्तूचे जबरदस्तीने ध्यान करणे ९. मंत्र जपात मन लावणे म्हणजे अमुक मंत्राचा अमुक इतक्या संख्येपर्यंत काय वाटेल ते झाले तरी जप झाला पाहिजे असा अट्टाहास करणे.	१.गोमुखासन धौती क्रिया करून स्वच्छ, शुद्ध वस्त्र तोंडाने गिळून शरीरातील आतड्यांचे प्रक्षालन म्हणजे शुद्धीकरण करणे. २. नाडीसंचाराचे विज्ञान प्राप्त करणे ३. प्रत्याहार साधावा म्हणून अत्यंत निग्रहाने, निश्चयाने व बलाने कान, नाक इत्यादि इंद्रयांचा निरोध करणे ४. वायूचे जालन व्हावे किंवा कुंडलिनी शक्तीची जागृती व्हावी म्हणून कुक्षी संचालन करणे. ५. इंद्रिय द्वारा शीघ्र प्रवेश करणे ६. नाडीशुद्धीसाठी आहाराच्या आचार विचारांचे पालन करणे ही सर्व ज्ञानरूपी विघ्ने आहेत.
२. उत्तम शय्या		
३. मनोहारी व श्रेष्ठ आसन		
४. रमणीय वस्त्र		
५. धनसंचय		
६. विडा खाणे		

सौरभ शिवसंहिता

७. राजैश्वर्य उपभोगणे म्हणजे अत्यंत स्वादिष्ट भोजन करणे, सर्वांवर प्रभुत्व गाजवणे मोठेपणा मिरवणे उत्तमोत्तम गाड्यांमधून प्रवास करणे इत्यादी		
८. एकत्रित संचय करणे पुढील गोष्टींचा सोने, चांदी, तांबे, रत्ने, सुगंधित द्रव्ये, संपत्ती, गायी इत्यादी		
९. पांडित्य प्रदर्शन करणे		
१०. वेदशास्त्रांवर व्याख्यान, प्रवचन करणे		
११. नृत्य करणे		
१२. गीत गाणे		
१३. अलंकार घालणे		
१४. बासरी, वीणा, मृदंग इत्यादी वाद्ये वाजविण्यात तल्लीन रहाणे		
१५. हत्ती, घोडे यासारख्या वाहनांचा वापर करणे.		



The Seven Chakras

संदर्भ: पुस्तक CHAKRA THERAPY by KEITH SHERWOOD Pg 65

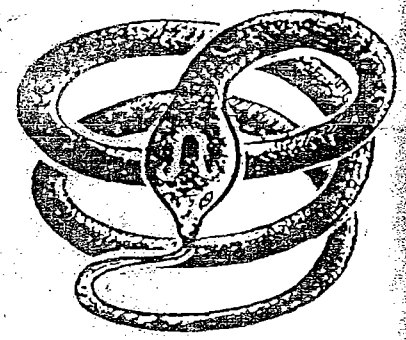


Diagram 1

The slumbering *Kundalini* is called, *adho Kundalini*, and its head is bent downwards with the tip of its tail in its mouth (Diagram 1).

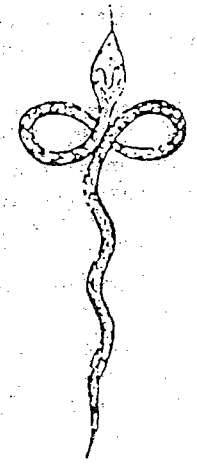


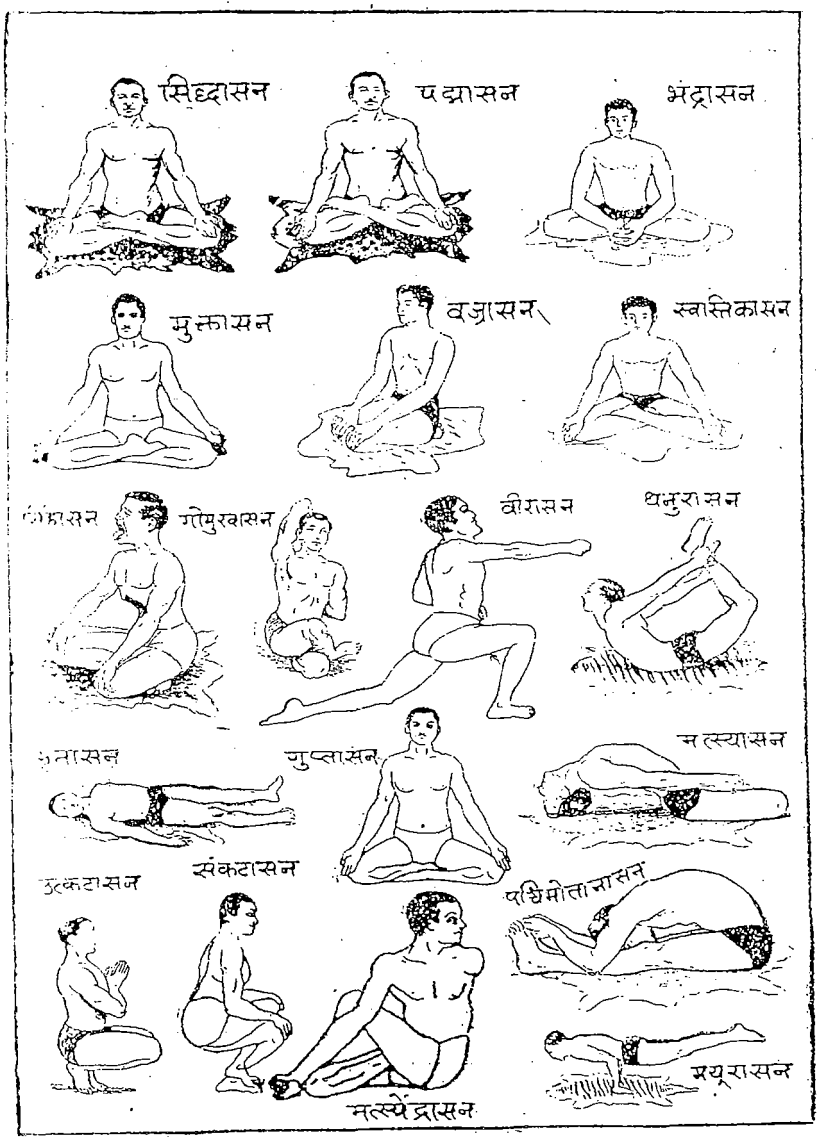
Diagram 2



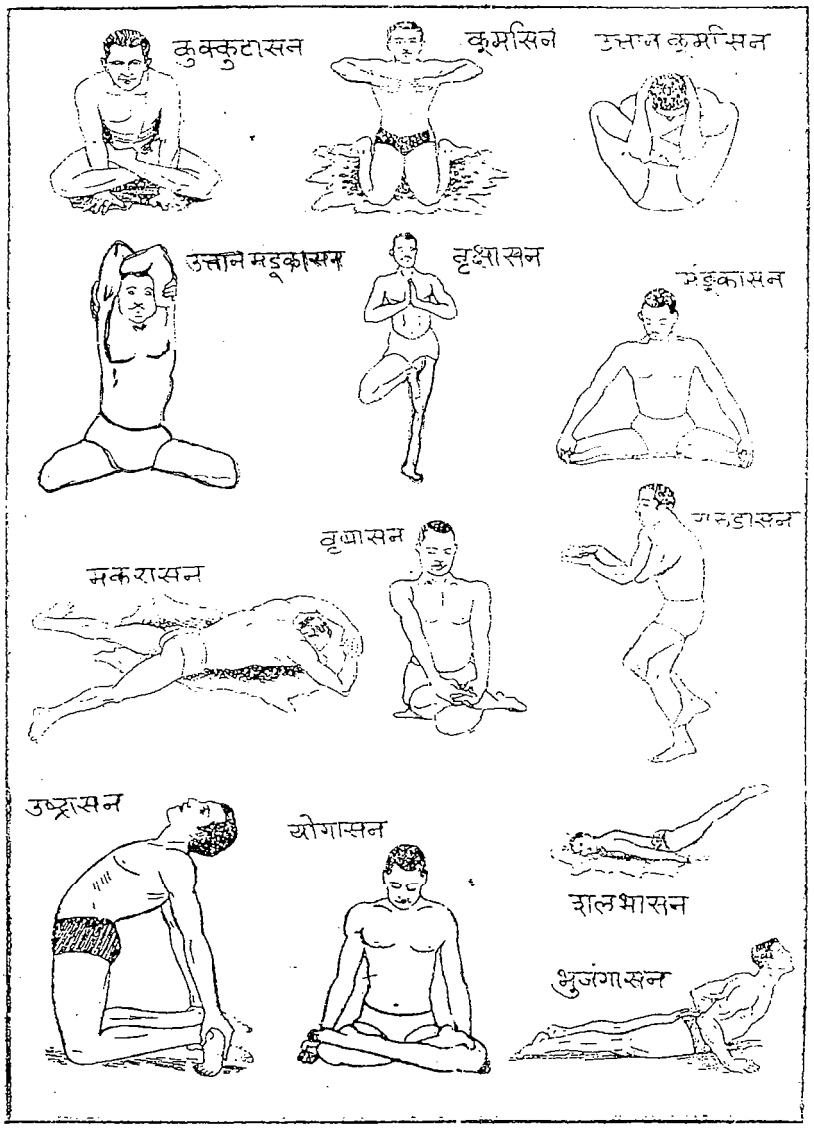
Diagram 3

संदर्भ: पुस्तक "Kundalini Awakening - A complete Practical guide" by Deenanath Rai [पृष्ठ 42]

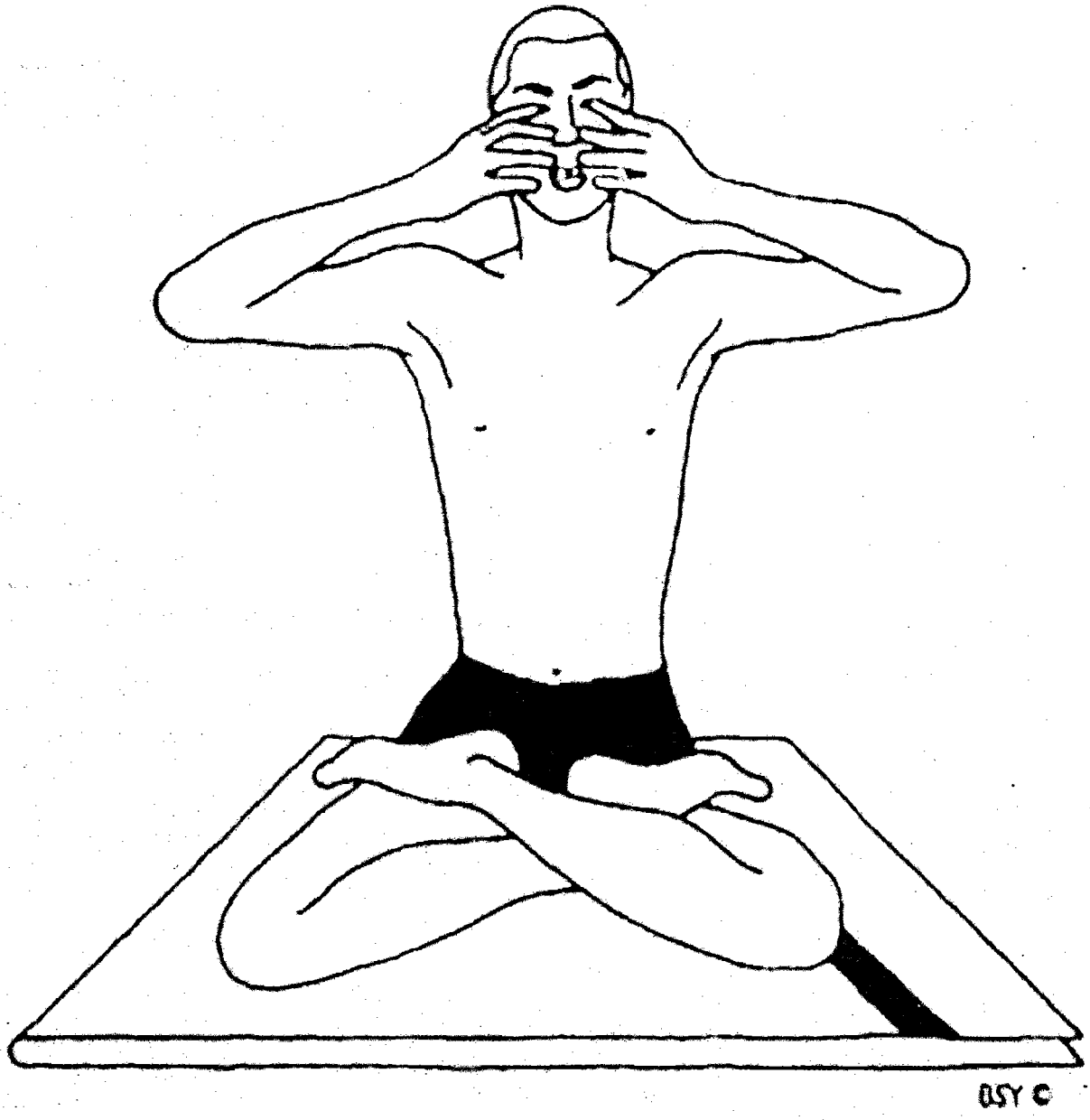
घेरण्ड संहिता ग्रंथातील आसनाकृति
(द्वितीयोपदेश)



संदर्भ: घेरण्ड संहिता - व. ग. देवकुळे
पान क्र. १४-१५

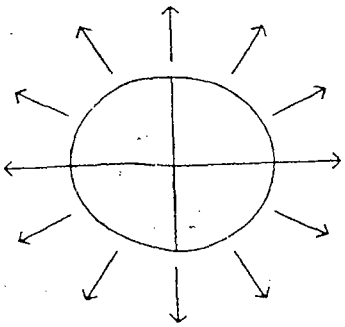


घेरण्ड संहिता : आसने
- व.ग. प्रेक्कुने पान. ९५

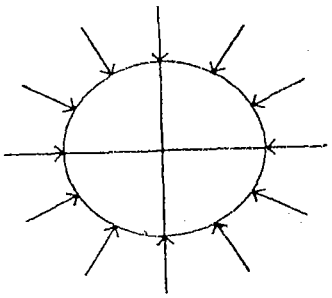


षण्मुखी मुद्रा

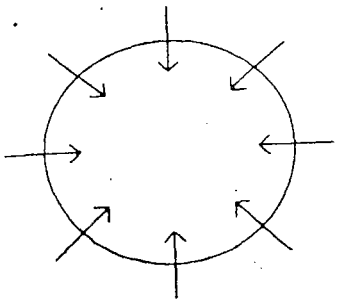
घेरण्ड संहिता-



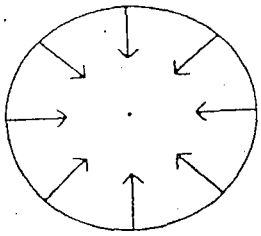
चित्र (1) चेतना या सजगता का बाहर की ओर झुकाव



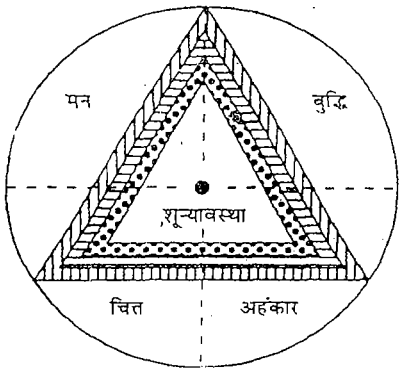
चित्र (2) चेतना या सजगता को अन्तर्मुखी बनाना (प्रत्याहार)



चित्र (3) चेतना या मन की अवस्था में प्रवेश करना (धारणा)

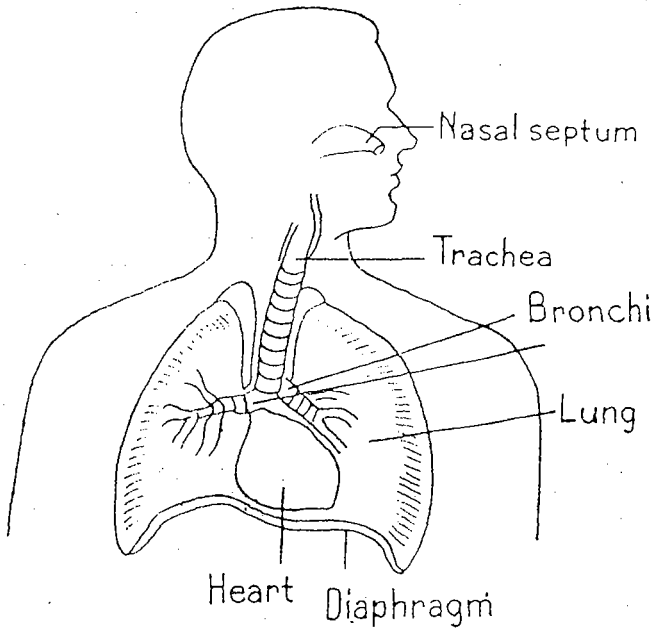


चित्र (4) बाहर से सम्बन्ध विच्छेद, चेतना का और गहरे उतरना (ध्यान)



तमस्
रजस्
सत्व
आत्म-तत्त्व

संदर्भ:
घेरंड संहितेतील ध्यान प्रकरणात स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती यांनी प्रत्याहार, धारणा, ध्यान या साधनांचा चित्रस्वरूपात सुलभ केलेला अर्थ स्पष्ट होतो. (पेज 345)



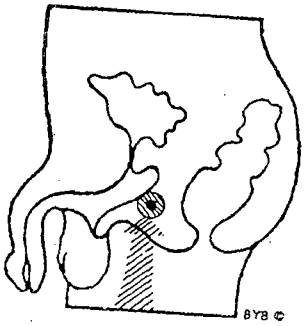
Respiratory system of man.

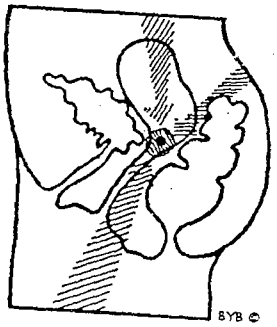
Fig: MECHANISM OF HUMAN RESPIRATION

बंधमुद्रा

1. मूलबन्ध

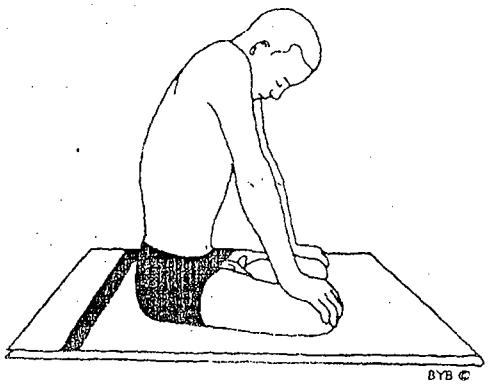
पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सुधीः संपीड्य यत्नतः ॥6॥
मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढबन्धं समाचरेत् ।
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥7॥
संसारसागरं तर्तुमभिलषति यः पुमान् ।
सुगुप्तो विरलो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत् ॥8॥
अभ्यासाद्बन्धनस्यास्य मरुत्सिद्धिर्भवेद्ध्रुवम् ।
साधयेद्यत्नतस्तर्हि मौनी तु विजितालसः ॥9॥





2. जालन्धर बन्ध

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत् ।
जालन्धरेकृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ॥10॥
जालन्धरमहामुद्रामृत्योश्च क्षयकारिणी ।
सिद्धो जालन्धरो बन्धो योगिनां सिद्धिदायकः ।
षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥11॥

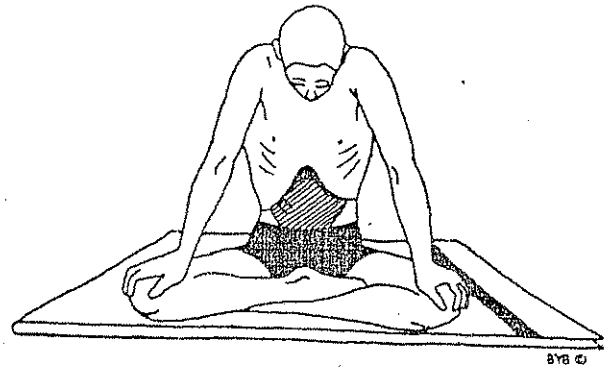


संदर्भ: घेरण्ड संहिता
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

बंधमुद्रा

3. उड्डियान बन्ध

उदरे पश्चिमं तानं नाभिरूर्ध्वं तु कारयेत् ।
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातंगकेसरी ॥12॥
समग्राद् बन्धनाद्धचेतदुड्डीयानं विशिष्यते ।
उड्डीयाने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥13॥

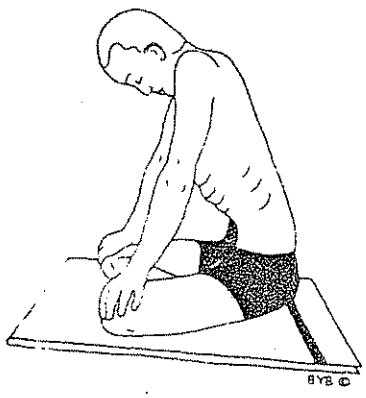


4. महाबन्ध

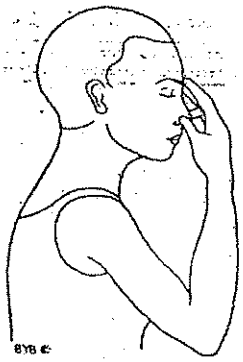
वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।
दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीडच यत्नतः सुधीः ॥14॥
शनकैश्चालयेत्पार्ष्णि योनिमाकुञ्चयेच्छनैः ।
जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥15॥
महाबन्धः परो बन्धो जरामरण नाशनः ।
प्रसादादस्य बन्धस्य सिद्धयेत्सर्ववाञ्छितम् ॥16॥

व्याख्या

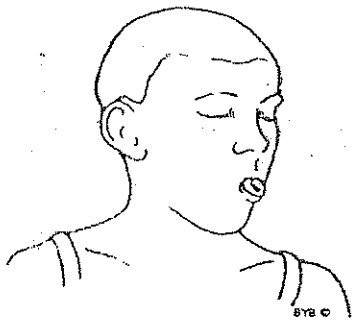
महाबन्ध का अभ्यास तीनों बन्धों का मिश्रण है। इसमें मूलबन्ध, उड्डियान बन्ध और जालन्धर बन्ध, तीनों एक साथ लगते हैं।



पुस्तक : घेरण्डसंहिता
स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती।



सर्व योग ग्रन्थात प्राणायामात हीच मुद्रा सांगितली आहे. परंतु येथे थोडा बदल केला आहे. जी बोटे आत दबलेली आहेत, ती भ्रूमध्यात देवावीत, त्यामुळे ध्यानाला दरवेळी तेथे केंद्रित करु शकू. ही मुद्रा नाडी शुद्धिसाठी प्रमाणे वाटते. फरक एवढाच की, सगभति तिन देवांचा आणि बीज मन्त्र अ उ आणि म याजो क्रमशः तीन शक्तिंचा प्रतीक आहे, ध्यान करावे लागते.



शीतली प्राणायाम

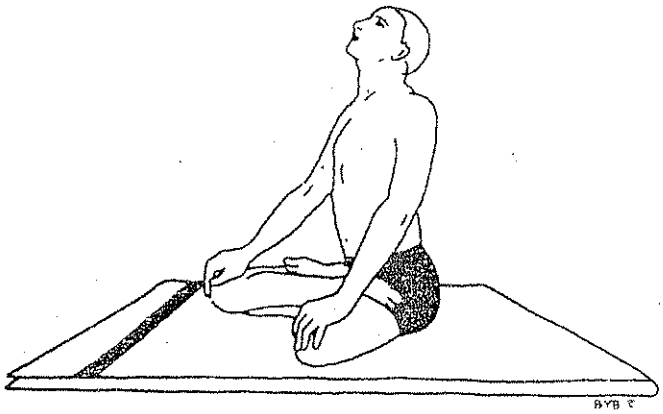
जिह्वया वायुमाकृष्य चोदरे पूरयेच्छनैः ।
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥74॥
सर्वदा साधयेद्योगी शीतलीकुम्भकं शुभम् ।
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥75॥

घेरंड संहितेतील प्राणायाम - निरंजनानंद सरस्वती



भ्रामरी प्राणायाम

अर्द्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते ।
कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥79॥
श्रृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
प्रथमं झिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ॥80॥
मेघझर्झरभ्रमरी घण्टा कास्यं ततः परम् ।
तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ॥81॥
एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
अनाहतस्य शाब्दस्थ तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥82॥
ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥83॥
जपादष्ट गुणं ध्यानं ध्यानादष्टगुणं तपः ।
तपसोऽष्टगुणं गानं गानात्परतरं नहि ॥84॥



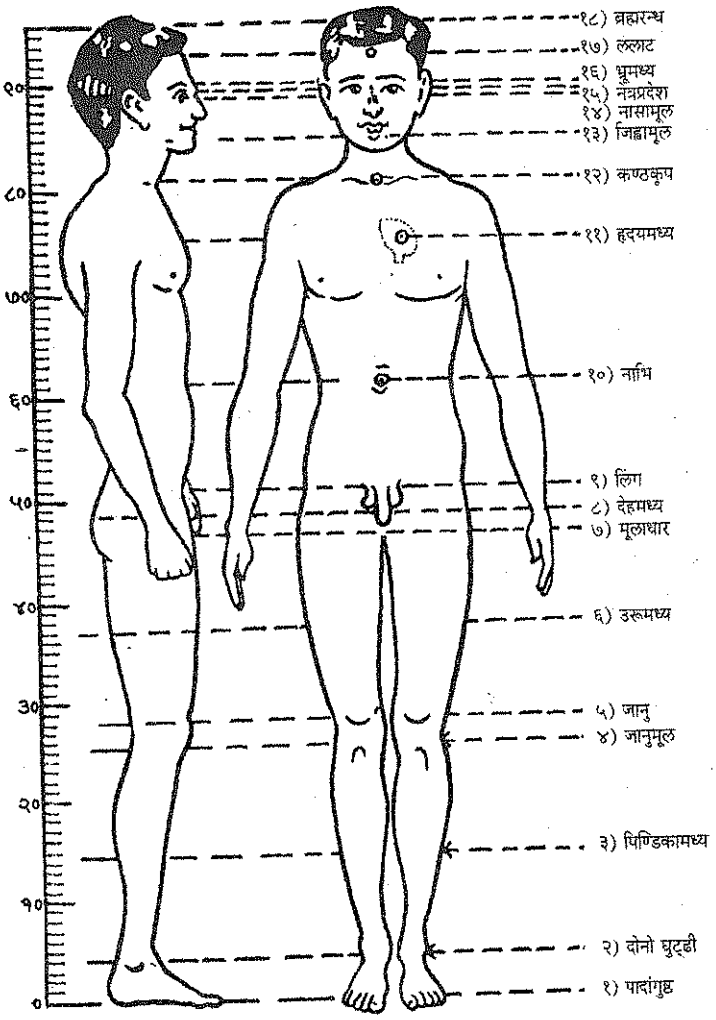
मूर्च्छा प्राणायाम

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
सन्त्यज्य विषयान्सर्वान्मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ।
आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥85॥

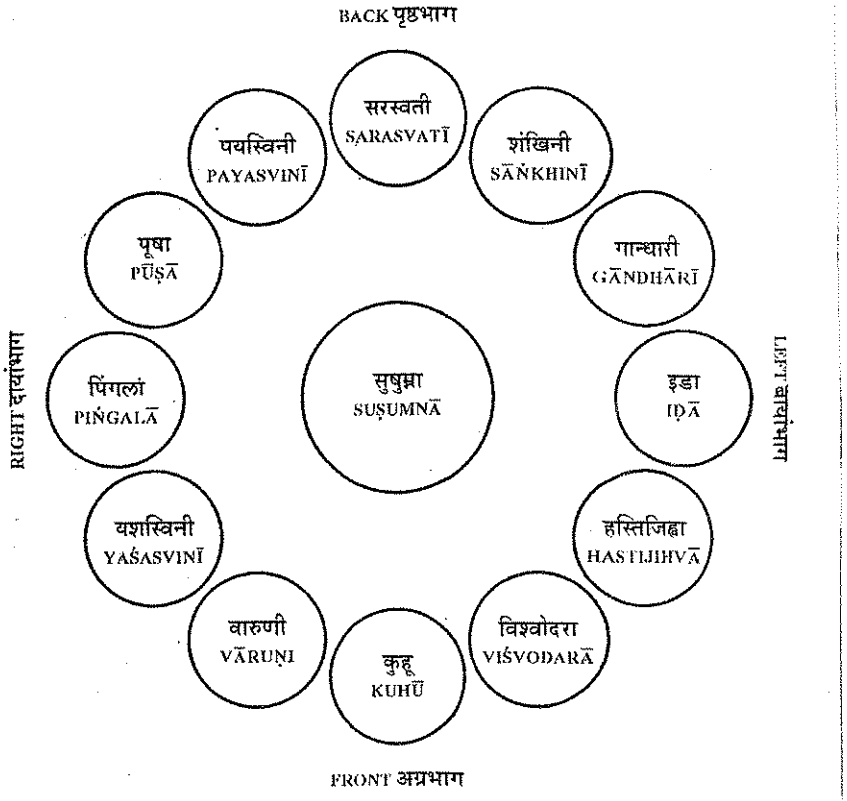
घेरंड संहितेतिल प्राणायाम -स्वामि निरंजनानंद सरस्वती.

संदर्भ: वसिष्ठसंहिता योगकांड
कैवल्यधाम, लोनावला पान ३१०

शरीर के मर्मस्थान (चित्र)



प्रत्याहारापूर्वी, ध्यान करण्यासाठी ही मर्मस्थाने साधकाने माहिती करुन घ्यावीत.



तेरा नाड्यांचे क्रमशः आकृतीदारा संग्रह्यात आले आहे. संदर्भ वसिष्ठ संहिता (योगकांड) कैवल्यधाम, लोनावला पान क्र. ६