



# क्रियायोगाचे प्रणेते

महावतार श्री श्री बाबाजी

सौ. हेमलता सुधाकर जोशी

जगामध्ये या शतकातील शंभर उत्कृष्ट आध्यात्मिक पुस्तकांमधील सर्वोत्कृष्ट पुस्तक म्हणून ज्याची गणना होते अशा 'ऑटोबायोग्राफी ऑफ ए योगी' या श्री श्री परमहंस योगानंदांनी लिहिलेल्या जीवनचरित्रास महावतार श्री बाबाजींच्या विषयी अत्यंत मौलिक माहिती १९४६ साली पहिल्या प्रथम जाहीररीत्या प्रसिद्ध झाली. 'Babaji, the yogi - Christ of Modern India' अथवा 'बाबाजी- वर्तमान-युगाचे योगी भगवान' असा गौरवपूर्ण शब्दांमध्ये त्यांचा उल्लेख केलेला आहे - हे पुस्तक वाचल्यानंतर असंख्य लोकांच्या जीवनामध्ये आश्चर्यकारक परिवर्तन झालेले आहे. त्यांचा दृष्टिकोनच बदलून गेलेला आहे. हे पुस्तक वाचतांना महावतार बाबाजींच्या आश्चर्यजनक व्यक्तिमत्त्वाची मनावर फार ठळक छाप पडते. वाचक अगदी भारावून जातात.

'क्रियायोग' क्षेत्रामध्ये महावतार श्री बाबाजींचे स्थान आदरणीय आहे. अढळ आहे. अमर आहे. 'योगदा सत्संग सोसायटी'च्या गुरुपरंपरेत त्यांचे अतिशय भक्तिभावाने, नम्रतेने आणि आदरपूर्वक स्मरण केले जाते. बद्दीनारायणाजवळील उत्तर हिमालयाचा भूभाग त्यांच्या जिवंत अस्तित्वाने आजही पवित्र आहे. श्री बाबाजींनी आपला देह अनेक शतकांवर कायम ठेवलेला आहे.

सहस्रावधी वर्षांचे अमर बाबाजी हे अवतारी पुरुष आहेत. त्यांच्या आध्यात्मिक अवस्थेची कल्पना मानवी मनाला करता येणे अशक्य आहे. भौतिक जगाच्या बंधनांपासून मुक्त असलेल्या या अवतारी पुरुषाचे कार्य वर्षानुवर्षे शांतपणे, प्रसिद्धीच्या झगझगाटापासून पूर्णतया अलग राहून आजही प्रभावीपणे चालले आहे.

अगस्ती ऋषींच्या महान कार्याला मदत करण्याची जबाबदारी

श्री बाबाजींनी घेतली आहे. श्री लाहिरी महाशयांचे गुरू असणारे हे महायोगी कधीही, कोणत्याही देशात उघडपणे वावरले नाहीत. जेव्हा जेव्हा कोणी बाबाजींचे नाव अत्यंत पूज्य बुद्धीने घेतो, तेव्हा तेव्हा त्या भक्तावर त्यांचा ताबडतोब अनुग्रह होतो, असे श्री लाहिरी महाशय म्हणत. श्री बाबाजींचे शरीर सहस्रवर्षांचे असले तरी ते तरुण भासतात. अगदी पंचविशीत असलेल्या युवकासारखे! 'गौरवर्ण, मध्यम शरीरयष्टी आणि उंची, सुंदर आणि सुदृढ शरीर, त्याभोवती तेजोवलय, काळेभोर डोळे, लांबलचक आणि ताम्रवर्णीय केस' असे त्यांचे वर्णन केले जाते.

बाबाजींची जेव्हा इच्छा असते, तेव्हाच ते इतरांच्या दृष्टीला पडतात अथवा ओळखता येतात. ते सतत भ्रमण करतात. ते हिंदी भाषेत बोलत असले तरी ते कोणत्याही भाषेत सफाईने बोलतात. वर्णाश्रम धर्माची संस्थापना करणाऱ्या शंकराचार्यांना श्री बाबाजींनी क्रियायोगाची दीक्षा दिली होती. मध्ययुगीन कालातील योगीपुरुष महात्मा कबीर आणि श्री लाहिरी महाशयांना ही त्यांनी दीक्षा दिली होती. श्री लाहिरी महाशयांनी श्री बाबाजींच्या आज्ञेने नष्टप्राय झालेल्या क्रियायोगाचे पुनरुज्जीवन केले.

बाबाजींचा येशू ख्रिस्ताशी संपर्क असतो. प्राणिमात्रांच्या मुक्ततेसाठी विचार-स्पर्धने प्रसृत करण्याचे कार्य दोघेही करतात. मानवजातीच्या अंतिम उद्धाराचे महान कार्य करण्यासाठी आध्यात्मिक तंत्राच्या योजना करतात. बाबाजींना आधुनिक काळाचे, प्रवृत्तीचे ज्ञान आहे. राष्ट्रांना युद्धापासून, द्वेषापासून परावृत्त करणे, धार्मिक क्षेत्रात पंथवादापासून मुक्तता करणे, जनतेला भोगवादाने निर्माण होणाऱ्या संकटांपासून मुक्त करणे अशी त्यांच्या कार्याची फार

मोठी व्याप्ती आहे.

श्री श्री परमहंस योगानंदांच्या गुरूंचे, श्री युक्तेश्वर गिरींचे गुरू श्री लाहिरी महाशय! श्री बाबाजी हे श्री लाहिरी महाशयांचे गुरू. पूर्वजन्मातील गुरु-शिष्याच्या नात्याची ओळख देणारी श्री बाबाजी आणि लाहिरींची भेट आपल्याला मंत्रमुग्ध करते. अल्मोडा जिल्ह्यातील राणीखेत हे स्थान नंदादेवी शिखराच्या पायथ्याशी आहे. द्रोणागिरी पर्वतावर चढण चढताना लाहिरींना श्री बाबाजींनी हाक मारली आणि त्यांच्या जीवनात संपूर्ण परिवर्तन झाले! लाहिरींची बदली, ऑफिसच बाबाजींनी राणीखेतला आणले. त्यांच्या गुप्त योजनेचा तो भाग होता.

श्री लाहिरी महाशयांना क्रियायोगाची दीक्षा देऊन त्यांच्या हातून या योगाचे पुनरुज्जीवन करणाऱ्या बाबाजींचा दृष्टिकोन फार विशाल आहे. लाहिरी महाशयांनी एकांतवासात, ध्यानधारणेत जीवन व्यतीत करण्यापेक्षा समाजात, लोकांत मिसळून कार्य करण्याची त्यांनी आज्ञा केली. एक आदर्श गृहस्थी-योगी कसा असतो, हे समाजाला समजले पाहिजे असा दृष्टिकोन त्यांमार्गे होता. लाहिरींना त्यांच्या कार्याची जाणीव देताना बाबाजी म्हणतात,

“या जगातील गोंधळून गेलेल्या अनेक स्त्री-पुरुषांचा आक्रोश महात्म्यांच्या कानावर पडला आहे. अनेक निष्ठावंत साधकांना क्रियायोगाच्याद्वारे आत्मिक शांती देण्यासाठी तुझी निवड झालेली आहे. संसार करणाऱ्या, कर्मबंधनात अडकलेल्या गृहस्थाश्रमी लोकांना तुझ्यापासून दिलासा मिळेल. तू त्यांना समजावून सांगावेस की, संसारी माणसाला सुद्धा अत्युच्च अशी योगसाधना अप्राप्य नाही. जो योगी आपल्या जबाबदाऱ्या वैयक्तिक वासना न ठेवता प्रामाणिकपणे पार पाडतो, त्याला मुक्तीचा, मोक्षाचा मार्ग मोकळा असतो. तुझ्या कौटुंबिक व आध्यात्मिक कर्तव्यपूर्तीबरोबर तू त्यांच्या मनात एका दिव्य आशेचा किरण निर्माण करायचा आहेस. बाह्य वैराग्यापेक्षा आंतरिक वैराग्य मुक्तीच्या दृष्टीने अधिक उपयुक्त आहे!”

क्रियायोग ही एक प्राचीन काळातील योगसाधना आहे. तमोयुगात नष्ट झालेली, लुप्त झालेली ही साधना बाबाजींनी परत शोधली, साधनेच्या आचारपद्धतीचे तंत्र स्पष्ट केले आणि जगाला एक अपूर्व देणगी दिली. ते लाहिरींना म्हणाले, “फार जुन्या काळी भगवान श्रीकृष्णांनी ही योगसाधना अर्जुनाला सांगितली. ती पुढे येशू ख्रिस्त, सेंट-जॉन, सेंट पॉल आणि त्यांचे इतर शिष्य यांना पण माहीत झाली होती. तिचे ‘क्रिया-योग’ या नव्या नावाखाली पुनरुज्जीवन करून १९ व्या शतकात तुझ्यामार्फत ती मी जगास देत आहे!!”

महावतार श्री बाबाजींच्या या कार्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण असे आहे. क्रियायोगाच्या या पवित्र तंत्राची शिकवण आणि दीक्षा ‘योगदा सत्संग सोसायटी ऑफ इंडिया’ तर्फे दिली जाते. अमेरिकेत लॉस एंजेलिस येथील ‘सेल्फ रियलायझेशन फेलोशिप’

या संस्थेमार्फतसुद्धा क्रियायोग पद्धतीचा प्रचार केला जातो.

## Part – 2 The Scientific Art of Kriya-Yoga

### क्रिया-योगाची शास्त्रीय कला –

क्रिया-कुंडलिनी योगाचे मानस-शरीर विज्ञान— ‘श्वासोच्छ्वास’ हे शरीरविज्ञानाचे एकमेव ऐच्छिक आणि अनैच्छिक असे दोनही पद्धतीचे कार्य आहे. मनाच्या साहाय्याने श्वासोच्छ्वासावर जाणीवपूर्वक नियमन (कंट्रोल) करता येते अथवा पचनाच्या इतर शारीरिक क्रियांप्रमाणे शरीराच्या नियंत्रणाखाली आपोआप त्याचे कार्य चालू ठेवता येते. श्वासोच्छ्वास हा मन आणि शरीराला जोडणारा अत्यंत महत्त्वाचा पूल आहे आणि त्याचा दोन्हीवरही परिणाम होतो –

आपल्या श्वासोच्छ्वासाचा नमुना आपली भावनिक आणि बौद्धिक अवस्था प्रतिबिंबित करतो. आपण रागावलेलो असताना आपला श्वास हिसके दिल्यासारखा ओढला जातो, भीतीच्या प्रसंगी क्षणभर थांबल्यासारखा होतो, आश्चर्याच्या क्षणी धाप लागल्यासारखा होतो, दुःखाच्या वेळी थांबतो (क्षणभर बंद पडतो), दुःखापासून मुक्त झाल्यावर उसासा टाकल्यासारखा तो चालू होतो आणि एकाग्रतेच्या काळात मंद आणि स्थिर असतो. मनामध्ये अचानक उद्भवणाऱ्या विचारांबरोबर अथवा भावनांबरोबर त्या त्या क्षणी तसा बदल श्वासोच्छ्वासात होत राहतो. जेव्हा आपले मन आणि भावना यांच्यावर ताबडतोब आणि प्रत्यक्ष ताबा (नियंत्रण) मिळवणे अतिशय अवघड होते, तेव्हा श्वासावर नियमन करून किंवा श्वासाचा उपयोग करून त्यांना अप्रत्यक्षपणे नियंत्रित करता येते.

दुसरीकडे विचार खेचण्याच्या क्रियेला दूर करण्यासाठी, बाजूला सारण्यासाठी अनेकविध ध्यान-परंपरांनी फार पूर्वीपासून त्यांच्या विद्यार्थ्यांना शांतपणे श्वासोच्छ्वास करण्याकडे लक्ष केंद्रित करण्याची शिकवण दिली. सध्याच्या आधुनिक काळात सुद्धा अतिउच्च रक्तदाब आणि विविध काळज्या, चिंतांच्या तणावामुळे उद्भवणाऱ्या मानसिक आजारांच्या उपचारपद्धतीमध्ये श्वासोच्छ्वासाच्या व्यायामामुळे होणाऱ्या परिणामास विविध शास्त्रीय संशोधनाने आणि अभ्यासाने पुष्टीच मिळालेली आहे.

श्वसनाच्या प्रक्रियेत फुफ्फुसांत जिवंत पेशींमध्ये ऑक्सिजन (प्राणवायू) ओढून घेतला जातो आणि कार्बनवायू त्यामधून बाहेर फेकला जातो. प्रत्येक जिवंत प्राण्यामध्ये होणाऱ्या या क्रियेचे स्वरूप संपूर्ण विश्वात मूलभूत आहे. श्वासाबरोबर होणाऱ्या स्नायूच्या नियमित आकुंचन-प्रसरणाचे कार्य ज्या श्वसनाच्या केंद्राकडून होते त्यास ‘मेड्यूला ऑब्लॉगाटा’ असे म्हणतात. प्राणवायूच्या पुरेसा आणि योग्य पुरवठा प्राप्त होण्यासाठी श्वसनक्रियेची सतत गरज असते. प्राणवायूचा पुरेसा पुरवठा मिळाल्याशिवाय जिवंत राहणे शक्य नाही. खोल आणि दीर्घ श्वास घेऊन आपण वैश्विक

जीवनशक्तीच्या साध्यातून ऊर्जा घेत असतो. त्याचप्रमाणे प्रत्येक वैयक्तिक पेशी तिच्या श्वसनाची गणना (दर्जा) तिच्या वैयक्तिक गरजेनुसार ठरवित असते. शेवटी सर्व जिवंत पेशींना ऊर्जेसाठी लागणाऱ्या त्यांच्या संपूर्ण गरजेसाठी श्वसनक्रियेच्या समाधानकारक कार्यावरच अवलंबून राहावे लागते. शारीरिक आणि मानसिक अशा दोन्हीही कृती करण्यासाठी त्यांच्यामागे असणाऱ्या मूलभूत ऊर्जेला प्राण अथवा सूक्ष्म चैतन्यशक्ती (Subtle Life Force) असे नाव सिद्धांनी दिलेले आहे. आपण श्वासावाटे घेतलेल्या हवेमध्ये, ज्या पृथ्वीवर आपण राहतो, त्या पृथ्वीवर पिण्याच्या पाण्यातून आणि सूर्यप्रकाशातून 'प्राणशक्ती अथवा चैतन्यशक्ती' वास करते (अस्तित्वात असते).

(नाड्यांचे) ज्यांच्यातून जास्त शारीरिक प्राणशक्ती वाहू शकते अशा काही मार्गांचे नकाशे भारत आणि चीन या दोनही देशांतील सिद्धांना माहीत होते. अक्युपंकचरच्या शास्त्रात जास्त शारीरिक मार्गांना 'मेरेडियन' असे संबोधले जाते. याची मूळ सुरुवात आणि प्रगती भारतातच झाली. सिद्धांच्या वैद्यकीय पद्धतीत त्याला 'वर्मा' Varma असे म्हणतात. सध्याच्या काळात सुद्धा आणि विशेषकरून तामिळनाडू प्रांतातील नागरकॉईल भागात आजही औषधे देणारे सिद्ध वैद्य या पद्धतीचा वापर करतात. भारतात आणि श्रीलंकेत हत्तीला ट्रेनिंग देणारे ट्रेनर्स सुद्धा आजही या पद्धतीचा वापर करतात. सुया आणि बोटांचे प्रेशर देऊन शरीराच्या स्थूल पातळीवर ही उपाययोजना फार शारीरिक कुशलतेने करावी लागते. खाली वर्णन केल्याप्रमाणे हे मार्ग म्हणजे प्राणिक ऊर्जामार्गांच्या अतिभव्य वर्णपटाचे (खजिन्याचे) छोटे उपगटच आहेत. त्यांना योगाच्या नाड्या असेही म्हटले जाते.

### (व्यस्त) उलट सापेक्षप्रमाणाचा नियम आणि दीर्घायुष्य -

सिद्धांचे शास्त्र सुद्धा असे सांगते, साधारणतः माणूस एका मेनिटात पंधरा श्वास घेतो. याचा अर्थ एका दिवसाला २१,६०० श्वास होतात. (१५ × ६० मिनिटे १ तासाला × २४ प्रत्येक देवसाचे तास) आणि अशा या वेगाने तो १२० वर्षांचे आयुष्य जगू शकतो. श्वसनपद्धती ज्याच्यावर आधारित आहे, अशा मूलगामी तत्त्वावर हे सर्व मर्यादित आहे.

या तत्त्वानुसार असे सिद्ध होते की, उच्छ्वासावाटे बाहेर ऱ्केली गेलेली सर्वच्या सर्व ऊर्जा पुन्हा परत श्वास घेताना मिळत नाही. सर्वसामान्यपणे श्वासोच्छ्वास करताना प्रत्येक उच्छ्वासाच्या वेळी बारा इंचापर्यंतची जागा ऊर्जेने व्यापली जाते. तीच ऊर्जा श्वास घेताना फक्त आठ इंचापर्यंतची जागा व्यापते. म्हणजे या सर्व प्रक्रियेत चार इंच जागा व्यापू शकणाऱ्या ऊर्जेचा सरळ सरळ न्हास होत असतो. ऊर्जेचा जो भाग सतत शरीरात यावयास गहिजे, त्याचा या प्रक्रियेत प्रत्येक वेळी न्हासच होतो. त्यामुळे सर्वसामान्य आयुष्याच्या १२० वर्षांचा काळ कमी होतो. श्री.

बोगनार्थर यांनी या सत्यपूर्ण गोष्टीचे अतिशय मार्मिक स्पष्टीकरण त्यांच्या "Ghana Savera 1000," (घना सवेरा १०००) या कवितेत केले आहे. त्या कवितेत त्यांनी असेही स्पष्ट केले आहे की, प्रमाणाबाहेर (अतिशय) श्वसनक्रिया केल्यास व्यक्तीच्या सर्वसामान्य आयुष्यकालाचा क्षय होतो - त्याचे आयुष्य कमी होते आणि शेवटी तो मृत्युमुखी पडतो. जेवताना जोराने बाहेर टाकलेला श्वास १८ इंचांपर्यंत जागा व्यापतो - चालताना तो २४ इंचाची जागा व्यापतो तर पळताना श्वास जोरात बाहेर पडताना ४२ इंचांइतकी जागा व्यापतो. समागमाच्या वेळी तो ५० इंचांपर्यंत पोहोचतो. झोपेमध्ये त्याची विस्तीर्णता ६० इंचांपर्यंत जाते. रामलिंग स्वामीगल यांनी सुद्धा सिद्ध केले आहे की, अति झोप घेतल्यानंतर माणसाच्या आयुष्याचे मान कमी होते - 'थिरुमंदिरम्' या कवितेमध्ये थिरमूलर २८५३ व्या श्लोकात दुःख व्यक्त करताना असे दाखवतात की, "मनुष्यजात सतत आपली प्राणिक ऊर्जा वाया घालवते आणि आपल्या आयुष्याचा काळ कमी करते." ते म्हणतात, "तेथे पाण्याचे दोन Water Lifts व आत सात झरे असतात. मोठा भाऊ पाणी वर ओढून घेतो तर धाकटा भाऊ ते पाणी शेताकडे वळवतो. यातील काही पाणी जिथे बीजांकुर वाढत असतात त्याठिकाणी जर गेले नाही तर ते वाया जाते." त्याचप्रमाणे ज्याठिकाणी प्राणशक्ती वाढते त्या सात चक्रांमध्ये जर अमृत [hormone Secretion - शरीरातील ग्रंथीपासून झिरपणारा स्राव] वाहिले नाही तर मानवी शरीराच्या पेशीयुक्त घटनसंस्थांमध्ये अकाली वार्धक्य निर्माण होते आणि शरीरात न्हास आणि रोगाचा प्रादुर्भाव होऊन माणसाचे आयुष्य कमी होते. 'थिरुमंदिरम्' या ग्रंथातील तिसऱ्या संपूर्ण प्रकरणाचा विषय "माणसाला १२० वर्षांचे आयुष्य जगण्यासाठी मदत करणाऱ्या प्राणावर कंट्रोल करणे" हाच आहे [Velan 1963, P. 60-62, 67; Balamaiah 1970, P. 32-33] श्वसनातून होणाऱ्या ऊर्जेच्या हानीविषयी सिद्धांनी दिलेल्या ज्ञानास (शिकवणुकीस) आधुनिक शास्त्रीय ज्ञानाने पुष्टी दिलेली आहे. आधुनिक विज्ञानाने असे शोधले आहे की, मनुष्य प्रत्येक दिवसाला १२,००० लिटर हवा श्वसनावाटे आत घेतो आणि बाहेर सोडतो. हे अनुमान सर्वसाधारण १८ मिनिटांचा श्वासोच्छ्वासाचा दर्जा rate (प्रमाण) आणि ५०० c.c. श्वासोच्छ्वासाची खोली याप्रमाणे आहे. शरीराच्या आत घेतलेल्या हवेत ऑक्सिजनचे प्रमाण फक्त २० टक्के असते तर बाहेर सोडलेल्या हवेतील ऑक्सिजनचे प्रमाण फक्त १६ टक्के असते. यावरून असे सिद्ध होते की, शरीराने धरून ठेवलेल्या (शरीरात शिल्लक राहिलेल्या) प्राणवायूचे प्रमाण फक्त ४% [480 liters per day - प्रत्येक दिवसाला ४८० लिटर. या प्रमाणात असते - त्याचप्रमाणे रक्तसुद्धा त्यातून २% पेश्या जास्त ऑक्सिजनचा पुरवठा शरीरातील पेशींनी बनलेल्या भागास [tissues] करित नाही [Velan. p. 65].

तामीळ सिद्धार श्री. रोमा ऋषींनी [Roma Rishi] आपल्या 'Song of Wisdom' या काव्यसंग्रहातील १३ व्या श्लोकात असे (गायले) म्हटले आहे की, "If it goes, the span of life is reduced. If it does not go, it will not go. (Ramaiah 1968, p. 14). "तो जर गेला तर आयुष्याची कालमर्यादा कमी होते. तो जर गेला नाही तर आयुष्याचा काळही कमी होत नाही!" या ठिकाणी It किंवा तो याचा अर्थ प्राण किंवा चैतन्य ऊर्जा (Life Energy) असा आहे. रोमा ऋषी असे म्हणतात की, "जर एखाद्याची चैतन्यशक्ती अथवा प्राण ऊर्जाशक्ती जर गमावली तर त्याच्या आयुष्याचा काळ कमी होतो. पण ती शक्ती जर गेली नाही, गमावली नाही तर मात्र त्याचे आयुष्य निश्चितपणे दीर्घकालीन टिकते." ते असेही म्हणतात की, एखाद्याची प्राणिक ऊर्जा शक्ती गमावली न जाता जर जास्त वाढली आणि वैश्विक मूलस्रोतांतून घेतली गेली तर त्याला मरण्याची गरजच नाही. त्यामुळे त्याला मृत्यूवर आणि ढाळावर विजय प्राप्त करता येईल." याचा संदर्भ योगी एस्. ए. ए. रामय्या यांच्या Law of Inverse Proportions (व्यस्त प्रमाणाचा नियम) याच्याशी दाखवता येतो. त्यात त्यांनी असे प्रतिपादन केले आहे की, "व्यक्तीच्या आयुष्यमानाचा काळ त्याच्या श्वासोच्छ्वासाच्या प्रमाणाशी व्यस्त प्रमाणाने निगडित आहे."

रोमा ऋषींच्या काळात सर्वसाधारण आयुष्यमानाचा काळ १२० वर्षे होता). आणि सर्वसामान्य मनुष्य प्रत्येक दिवशी प्रत्येक मिनिटाला १५ श्वास याप्रमाणे २१,६०० वेळा श्वसन करीत असे - जर श्वासाचे प्रमाण प्रत्येक मिनिटाला १८ झाले तर त्याचे आयुष्य ९६ वर्षांचे होईल. पण, जर जीवनात वाईट सवयी आणि अनावश्यक ऊर्जेचा वापर होऊन श्वासाचे प्रमाण प्रत्येक मिनिटाला ३० टक्के झाले तर मात्र त्याच्या जीवनाचा काळ फक्त ६० वर्षेच होईल. पण जर योगिक साधना आणि आत्मसंयमन करून श्वसनाचे प्रमाण 'प्रत्येक मिनिटाला फक्त ५ श्वास' इतकेच झाले तर काय त्याच्या आयुष्याचा काळ ३६० वर्षांचा होईल. जर तो केवळ 'प्रत्येक मिनिटाला फक्त १ च श्वास' इतका झाला तर त्याची आयुष्यमर्यादा १८०० वर्षांपर्यंत वाढू शकेल आणि जर श्वासाचे प्रमाण एका मिनिटाला शून्य झाले तर आयुष्यमान-काल 'चिरंतन, शाश्वत' (Infinite) अशा स्वरूपाचा होईल. योगी रामय्यांनी आधुनिक प्राणिशास्त्राच्या अभ्यासातील उदाहरणांवरून असे प्रतिपादन केले आहे की, समुद्रातील कासव ३०० किंवा त्यापेक्षा जास्त वर्षे जगू शकते आणि प्रत्येक मिनिटाला ४ ते ५ या प्रमाणात श्वास घेते. हिवाळ्यामध्ये बेडूक, उंदीर आणि अस्वल यांसारखे प्राणी निद्रिस्त अवस्थेत जातात. अशा वेळी त्यांच्या श्वसनाचा वेग प्रचंड प्रमाणात कमी झालेला असतो. ही सर्व उदाहरणे 'Law of Inverse Proportion - व्यस्त प्रमाणाच्या नियमाशी' निगडित आहेत.

(Ramaiah 1968, pg. 12-14 - रामय्या. १९६८. पृ. १२-१४).

### प्राणऊर्जेचा साठा करणे - The Storing up of Pranic-energy.

सिद्धांनी संथ आणि लयबद्ध श्वसनपद्धतीचे नमुने विकसित केले. त्यामुळे वरील रीतीने होणारा ऊर्जेच्या न्हासास प्रतिबंध झाला आणि त्यांची इच्छा असेपर्यंत जिवंत राहून दीर्घायुष्य जगण्याचे सामर्थ्य त्यांनी मिळविले. एका दृष्टीने त्यांनी ही मनुष्य समाजाची सेवाच केली. जसा ऑक्सिजन वर्तुळाकार पद्धतीने घेतला जातो, तसा प्राण हा मज्जासंस्थेमार्फत घेतला जातो आणि विचार करण्याच्या, इच्छा करण्याच्या कृतीमध्ये वापरला जातो. नियमित श्वसनाचा महत्वाचा फायदा म्हणजे त्यामुळे प्राणाचा खूप मोठा पुरवठा मेंदूमध्ये आणि मज्जाकेंद्रात साठला जातो आणि आपल्याला जेव्हा आवश्यकता वाटेल, तेव्हा त्याचा उपयोग करता येतो. अशा तऱ्हेने संचित झालेल्या ऊर्जेचा कुशल आणि कुशाग्र वापर करून आणि त्याचे यथार्थ ज्ञान झाल्याने प्रगत सिद्धांना असाधारण, अमानवी शक्ती प्राप्त करता आल्या!

आपण हे सतत लक्षात ठेवले पाहिजे की, आपल्या शरीराच्या प्रत्येक अवयवाचे कार्य हे सूर्यापासून मिळालेल्या प्राणशक्तीवर आणि आकाशात फिरत असलेल्या वैश्विक शक्तीचा पुरवठा केला जाणाऱ्या मज्जासंस्थेच्या पद्धतीवर अवलंबून असतो. या मज्जाशक्तिशिवाय हृदयाचे ठोके पडणार नाहीत, रक्ताभिसरण होणार नाही; फुफ्फुसे श्वसन करणार नाहीत आणि शरीरातील अनेक अवयव त्यांची नियमित कार्ये व्यवस्थितपणे पार पाडू शकणार नाहीत. हा प्राण केवळ मज्जातंतूनाच विद्युत शक्ती पुरवीत नाही तर त्या मज्जापद्धतीतील लोहाचे चुंबकीय आकर्षण निर्माण करतो आणि नैसर्गिक तेजोवलय उत्पन्न करतो. प्राणायामाच्या श्वसनपद्धतीने सहजगत्या साध्य होणारी वैयक्तिक आकर्षणाच्या विकासाची ही पहिली पायरी आहे. ज्या व्यक्तीने आपल्या शरीरात प्राणाचा वाढता पुरवठा शोधण्याच्या आणि संचय करण्याच्या पद्धतीचा खूप सराव केला आहे, अशी व्यक्ती नेहमी जिवंतपणा आणि सामर्थ्य उत्सर्जित करते. जे त्यांच्या सहवासात येतात, अशांना त्यांच्या जिवंतपणाची आणि सामर्थ्याची प्रचीती येते. संपूर्ण इतिहासात महान नेत्यांना वैयक्तिक आकर्षणाची अशी निसर्गदत्त देणगी मिळाल्याची असंख्य उदाहरणे आहेत. [Balramaiah - 1970 p. 34-35].

शरीरातील पेशींना ऑक्सिजनचा (प्राणवायूचा) पुरवठा करणे आणि (ऑक्सिडेशन) प्राणवायूशी झालेल्या संयोगीकरणामधून निर्माण होणारा अतिशय प्रमाणाबाहेरील कार्बन-डाय-ऑक्साईड बाहेर टाकणे, हा श्वसनक्रियेचा मुख्य हेतू आहे. त्यामुळे शरीराचे तपमान (उष्णतामान) तटस्थ

राखण्यासाठी आणि अतिरिक्त पाणी बाजूला टाकण्याच्या प्रक्रियेस मदत होते. श्वासोच्छ्वास अंतर्गत आणि बहिर्गत होत असतो. फुफ्फुसात होणारा श्वासोच्छ्वास जेव्हा ऑक्सिजनच्या मार्गाने alveoli कडून रक्ताकडे जातो, तेव्हा त्यास बहिर्गत (बाहेर जाणारा) (External Respiration) श्वासोच्छ्वास असे म्हणतात. तर शरीरातील टिशू मधील पेशीत होणाऱ्या श्वासोच्छ्वास अंतर्गत श्वास [Internal Respiration] म्हणतात. सिद्धांचे दीर्घायुष्याचे शास्त्र मुख्यतः आंतरिक, अंतर्गत श्वासोच्छ्वासाशी संबंधित आहे. 'श्वास सूक्ष्म मार्गात आणि केंद्रांमध्ये (Centres) (Subtle Channels) वळविण्याच्या तंत्रात, पद्धतीत दीर्घायुष्याचे रहस्य साठलेले आहे, दडलेले आहे.

योगसाधना करताना योगी किंवा सिद्ध पुरुष भुकेने अथवा तहानेने अस्वस्थ होत नाहीत. कारण त्यांनी पडजीभेच्या मागे असणाऱ्या छिद्रात मेंदूच्या भागातून स्रवणाऱ्या अमृताचे प्राशन करण्याची पद्धत अवलंबिलेली असते.

तमिळ भाषेत या पद्धतीस (तंत्रास) Amuridharanai - 'अमुरीधरनाई' असे म्हणतात. 'थिरुमंदिरम्' या ग्रंथात या संबंधी अनेक श्लोक आहेत. अमृतधारायुक्त द्रव प्राप्त करण्यासाठी प्रगत साधक मनःशक्ती केंद्रांवर आणि hypothalamus भागातील गूढ ग्रंथींवर लक्ष केंद्रित करतो. हे चैतन्याचे स्वर्गीय अमृत मानवी शरीर सामर्थ्यशाली बनवते आणि त्यास कुजण्याच्या, ऱ्हासाच्या, रोगाच्या आणि मृत्यूच्या हल्ल्यापासून सुरक्षित ठेवते. थिरमूलर म्हणतात, "आपल्या स्वतःच्या शरीरात अशी अनेक पवित्र क्षेत्रे (केंद्रे) असताना पवित्र स्नानासाठी पवित्र क्षेत्राच्या ठिकाणांचा शोध घेण्याची धडपड करणे व्यर्थ आहे!"

आपल्या साहित्यात सिद्धांनी दोन भुवयांच्या मध्ये असणाऱ्या भागाला भ्रूमध्याला वेगवेगळ्या प्रतीकात्मक तमीळ नावांनी संबोधिलेले आहे. उदा. वैश्विक नृत्य स्थान [Chit Sabhai - Place of Cosmic Dance], श्रेष्ठ बिंदू [Laladam Vindu - Supreme Seed], चातुर्य [Wisdom Arivu], पूल [Bridge-Palam], त्रिप्रकाश [Tri.Light-Muchudar], पोकळ प्रांत [State of Void-Muppa 24], तिसरा नेत्र [Third Eye-Netrikan], मेरु पर्वत [Mount Meru], मूलम् [Primavel Cause], अग्नी नदी [River of fire-Nerupparu] वगैरे.

माणसाच्या अमरत्वाशी संबंधित असणारी आणखी तीन नावे महत्त्वाची आहेत. अमरत्वाचे विशेष गुणधर्म (तत्त्वे) म्हणजे Saka-kal (वायू) - सक-कल, Vekathalai (आकाश) आणि Poka-Punal (अग्नी) वायू म्हणजे कधीही न मरणारी, मृत्यू न पावणारी हवा, आकाश म्हणजे न जळणारे इथर आणि अग्नी. हे प्रत्येक तत्त्व Cervical, hypothalamus आणि Cardiaeplexus यामध्ये कार्य करते. निसर्गाच्या पाच तत्त्वांतील अग्नि तत्त्व हृदयात, वायु तत्त्व श्वसनसंस्थेमध्ये आणि (ईथर)

आकाशतत्त्व मेंदूमध्ये न थांबता सातत्याने कार्य करित असते. कुपोषण, निसर्गनियमाच्या विरुद्ध केलेली अनैच्छिक कृती आणि शरीरामध्ये निरुपयोगी, निष्फळ गोष्टींचा साठा जर झाला तरच या तीन तत्त्वांच्या सर्वसाधारण नियमित कार्यात बिघाड होतो अथवा व्यत्यय येतो [Velan 1963. p. 69-71].

## क्रियायोग -

'क्रिया' हा शब्द संस्कृत शब्द 'क्री' या धातूपासून येतो. Kri - क्रा म्हणजे 'कृति' (action) आणि Ya - या म्हणजे जाणीव (awareness). अशा रीतीने 'क्रिया' म्हणजे जाणीवपूर्वक केलेले कृतिशील यौगिक तंत्र होय. सिद्धांनी अशा अनेक 'क्रिया' विकसित केल्या. त्यातूनच प्रामाणिक साधकांना प्रक्षेपित करण्यासाठी बाबाजींनी अनेक क्रियांची निवड केली. या क्रियांचा अथवा तंत्रपद्धतीचा हेतू 'चक्रांची जागृती करणे, नाड्यांचे शुद्धीकरण करणे, कुंडलिनी शक्ती जागृत करणे आणि शेवटी परमेश्वराकडे अथवा आत्मसाक्षात्काराकडे घेऊन जाणे हा होय! या क्रियांचा मूळ आराखडा आणि शिक्षण अशा रीतीने तयार करण्यात आले आहे की, त्यामुळे कुंडलिनी शक्तीची जागृती एकदम अचानकपणे न होता टप्प्याटप्प्याने होते. जर कुंडलिनी शक्ती एकदम जागृत झाली तर बेसावध स्थितीत कुंडलिनीच्या जोरदार शक्तीमुळे शरीरातील नाडीरचना [Nadi System] पूर्ण चिरडली जाऊन (नाश पावून) त्याचा परिणाम म्हणजे प्रचंड प्रमाणात त्रास [discomfort] आपला व भोवतालचा संबंधात अनिश्चितता [disorientation] आणि पूर्ण मानसिक तोल ढळण्याचा धोका सुद्धा!

याउलट क्रियायोगाने जागृतीची जाणीव क्रमाक्रमाने विकसित करण्याचे तंत्र आणि सुप्त नैसर्गिक शक्ती जागृत करण्याचे तंत्र दिलेले आहे.

## क्रिया हठयोग -

क्रिया हठयोग पद्धतीच्या साधनेमध्ये आसन, मुद्रा आणि बंध यांचा समावेश होतो. 'आसन' म्हणजे ज्यामुळे शिथिलता (विश्रब्धता) निर्माण होईल अशी शरीरस्थिती. 'मुद्रा' म्हणजे असे विशिष्ट हावभाव, हातवारे, हालचाल अथवा स्थिती की ज्यामुळे शरीरातील प्राणशक्तीच्या (चैतन्यशक्तीच्या) प्रवाहावर परिणाम होईल. 'बंध' हे प्राणशक्तीचा प्रवाह शरीराकडे वळविण्याचे आणि चक्र जागृत करण्याचे एक Psycho-muscular energy lock आहे. सिद्धांनी आसनक्रिया, मुद्रा आणि बंध विकसित केले आणि त्याची भरपूर साधना, खडतर सराव शरीरातील शारीरिक आणि मानसिक केंद्रस्थानांची आणि प्रवाहमार्गांची [nadis] बलसामर्थ्यता वाढविण्यासाठी, ऊर्जेतील अडथळे दूर करण्यासाठी, प्राणिक शक्तीच्या साठ्याचे प्रक्षेपण हळूहळू व क्रमाक्रमाने वाढविण्यासाठी आणि त्याच्याबरोबर सर्व प्रकारच्या अशुद्धतेपासून,

प्रदूषणापासून, विशिष्ट रोगांपासून आणि अव्यवस्थेपासून शरीराचे रक्षण करण्यासाठी केली. चित्त एकाग्र करण्यासाठी आणि आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचे अत्यंत महत्त्वाचे दोन घटक म्हणजे आक्रमक, निश्चयपूर्वक, अरेरावी करणारे (assertive) तर्कशुद्ध (rational), पुल्लिगी तत्त्व आणि ग्रहणक्षम (receptive), अंतर्ज्ञानाचे [Intuition - विचार न करता एकदम होणारे ज्ञान. स्त्री-लिंगी तत्त्व यांचे एकत्रीकरण करून पूर्णत्व देण्यासाठी पण होतो. थिरमूलरने अशी १०८ प्रकारची विविध आसने सांगितली आहेत. त्यांतील आठ आसने अतिशय महत्त्वाची आहेत. 'थिरुमंदिरम्' या ग्रंथात ५५८ ते ५६३ या श्लोकांत त्यांची नावे खालीलप्रमाणे दिलेली आहेत. पद्मासन, स्वस्तिकासन, भद्रासन, सिंहासन, गोमुखासन, सोथिरासन (Sothirasanam), वीरासन आणि सुखासन.

'Hatha' हठ हा शब्द दोन मूळ शब्दांपासून तयार झालेला आहे. Ha - ह म्हणजे सूर्य आणि tha - म्हणजे चंद्र. सध्या मात्र 'हठयोग' हा शब्द शारीरिक आसनस्थिती किंवा आसनांच्या संदर्भात जास्त वापरला जातो. सिद्धांच्या प्राचीन पारंपरिक शिकवणुकीमध्ये श्वसनाच्या व्यायामाबरोबर अनुषंगाने येणारा adjunct म्हणून तो शिकविला जात असे. योगाचा अभ्यास करणाऱ्या विद्यार्थ्याला सुरुवातीस शरीराच्या एका भागात किंवा दुसऱ्या भागात लवचिकतेचा अभाव जाणवतो. परंतु हठयोग आसन पद्धतीच्या अभ्यासाने हा असमतोल नाहीसा होतो. लवचिकपणाच्या कमतरतेचा संबंध शरीरातील नाड्यांमधील energy blockages - ऊर्जाशक्तीच्या अडथळ्यांशी आहे. काही काळ सराव केल्यानंतर यौगिक पद्धतीने श्वसन करणाऱ्या विद्यार्थ्याला प्रत्येक श्वासाबरोबर शरीरातील सर्व नाड्यांच्या जाळ्यांमधून ऊर्जेचा (शक्तीचा) प्रवाह वाहत असल्याची प्रत्यक्ष जाणीव होऊ लागते.

### क्रियाकुंडलिनी प्राणायाम -

क्रियाकुंडलिनी प्राणायाम हे बाबाजींच्या क्रियायोगाचे अतिशय सामर्थ्यशाली, प्रभावशाली निष्णात तंत्र आहे, प्रक्रिया आहे, पद्धत आहे. श्वासावर नियंत्रण मिळविण्याचं, प्रभुत्व मिळविण्याची 'प्राणायाम' ही शास्त्रशुद्ध कला म्हणून तिची व्याख्या केली जाते. शास्त्रीय पद्धतीप्रमाणेच गृहीत धरलेले प्रमेय सिद्ध करण्यासाठी (शाबित करण्यासाठी) अथवा खंडन करण्यासाठी (नाशाबित करण्यासाठी), आपल्याबरोबर संशोधन करणाऱ्या सहकाऱ्यांशी तुलना करण्यासाठी त्यात प्रयोगाचा अंतर्भाव केला जातो. (क्रिया अथवा तंत्र म्हणजे गृहीत प्रमेय [Hypothesis] होय.. सिद्धांनी आपल्या शिष्यांना योगाची साधना शास्त्रशुद्ध पद्धतीने करण्यास उद्युक्त केले, स्फूर्ती दिली. क्रिया अथवा तंत्र म्हणजे गृहीत प्रमेय (Hypothesis) होय. साधकाची जागृत जाणीव [Consciousness] ही ते सिद्ध करण्याची प्रयोगशाळा आहे.

आपल्या सहाध्यायांशी आणि गुरूंशी चर्चा करणे आणि तुलनात्मक नोट्स काढणेपण अतिशय महत्त्वाचे आहे. हे तंत्र कोणत्याही टेक्स्टमध्ये अथवा पुस्तकामध्ये स्पष्ट करून सांगितलेले नाही. अगदी मागील शतकाच्या मध्यकाळापर्यंत ही प्रक्रिया फक्त अशाच निवडक शिष्यांसाठी राखून ठेवलेली होती की, जे त्यांचे संपूर्ण आयुष्य (जीवन) या तंत्राच्या साधनेसाठी आणि त्यावर प्रभुत्व, निष्णात कौशल्य प्राप्त करण्यासाठी अर्पण करतील. बाबाजी आणि १८ सिद्धांनी काही विशिष्ट मार्गदर्शक तत्वांखाली त्याचा मोठ्या प्रमाणावर फैलाव करण्यासाठी अधिकार दिला.

आपल्या बौद्धिक आणि मानसिक स्थितीला जबाबदार असणाऱ्या शरीराच्या सर्व शारीरिक प्रक्रियांवर क्रियाकुंडलिनी प्राणायामाच्या साधनेचा (प्रेक्टिसचा) प्रत्यक्ष (direct) परिणाम होतो. देहाच्या शारीरिक गोंधळामुळे, अस्वस्थपणामुळे, मानसिक अशांती, अस्वस्थता आणि नीरसपणा किंवा कंटाळवाणेपणामुळे मनाच्या एकाग्रतेचा ध्यानावस्थेत भंग होत असतो. मन दुसरीकडे जाऊ पाहते. हे सर्व केवळ मनाच्याच समस्येमुळे घडत नसते तर अनेक शारीरिक घटकांच्या अस्वस्थतेचा तो परिणाम असतो. त्यामध्ये अपचन, कमकुवत अभिसरण, स्नायूमध्ये येणारा गोळा, वांब, चैतन्याचा - ऊर्जेचा अभाव आणि शरीरातील ग्रंथींमधून स्रवणाऱ्या स्रावात निर्माण झालेले असंतुलन या सर्वांचा समावेश होतो. पारंपरिक प्रथेनुसार अशा वेळी मनाची एकाग्रता भंग करणाऱ्या अशा गोष्टींकडे आपल्या स्वतःच्या इच्छाशक्तीच्या बळावर दुर्लक्ष करण्यास सांगितले जात असे. थोडक्यात, या सर्व अस्वस्थता निर्माण करणाऱ्या गोष्टी दाबून टाकण्याचा मार्ग अवलंबिल्यामुळे त्याचा उलट धोकादायक परिणाम म्हणजे अतीव नैराश्याचा स्फोट, अपराधीपणाची भावना आणि मानसिक भंग, मनोदुर्बलता यासारख्या नकारात्मक गोष्टींची निर्मिती! क्रियाकुंडलिनी योग प्राणायाम, शरीरविज्ञान शास्त्रीय प्रक्रियांवरच कार्य करतो. कृती करतो. उदा. एखाद्याला शारीरिक अस्वस्थता वाटत असेल तर तो आपली पोझिशन, बसण्याची स्थिती बदलू शकतो. जर मन भटकायला लागले तर साधक फक्त नुसती साधनाच चालू ठेवू शकतो. त्या साधनेमधून, प्रॅक्टिसमधून तो सावकाश आणि क्रमाक्रमाने मनाच्या शक्तींना कार्यात जुंपू शकतो. मन ही एक फार मोठी ऊर्जा आहे. शक्ती आहे. विविध प्रकारच्या वासना आणि विकार त्यामध्ये प्रचंड लाटा निर्माण करून खळबळ माजवतात. परंतु ताणविरहित, शिथिल अवस्थेत या पद्धतीचा अवलंब करून, सराव करून आपल्या मनाच्या अवस्थेला जबाबदार असणाऱ्या सर्व शारीरिक प्रक्रियांवर परिणाम घडवून आणू शकतो. त्यावर आपला कंट्रोल प्रस्थापित करू शकतो. त्यामुळे झगडा न करता, तडफड, धडपड न करता अगदी सावकाशपणे, क्रमाक्रमाने आंतरिक जागृती (जाणीव) आणि एकाग्रता सहजगत्या, नैसर्गिकपणे निर्माण होते. विकसित होते. ज्यांची मने तामसिक स्वरूपाची

असतात, म्हणजे मानसिक शैथिल्याला आणि कृती न करण्याच्या प्रवृत्तीला बळी पडणारी असतात किंवा ज्यांची मने राजसिक स्वरूपाची असतात, म्हणजे कधी एकदम अतिशय कृतिशील होतात तर कधी एकदम बाजूला जातात तर काही वेळा या दोन अवस्थांमध्ये फिरत राहतात अशा सर्व प्रवृत्तीच्या लोकांना ही प्राणायामाची पद्धत अतिशय योग्य आहे. एकदा का ते मन सात्त्विक प्रवृत्तीचे झाले, म्हणजे शांत आणि समतोल झाले की असा साधक सहजगत्या एकाग्रता आणि ध्यानाच्या सर्व पद्धतींचा सराव करू शकतो.

मानवी शरीरामध्ये सर्वांत मूलभूत शारीरिक प्रक्रिया म्हणजे दोन नाकपुड्यांमधून वाहणाऱ्या श्वासाच्या प्रवाहात होणारा, एकामागून एक याप्रमाणे घडणारा बदल. मुख्यत्वे करून आपण एकदा एका नाकपुडीतून श्वास घेतो अथवा दुसऱ्या. दर तीन तासांनी हा क्रम बाजू बदलतो. हे केल्यामुळे शरीराचे नैसर्गिक तपमान ९८.६ डिग्री फॅरनहाइट याप्रमाणे सर्वसाधारण स्थितीत समतोल राहते. या शतकातील आधुनिक शास्त्रज्ञांनी असे सिद्ध केले आहे की, मेंदूच्या डाव्या भागाचा अर्धगोल हा शरीराच्या उजव्या भागाचे नियंत्रण करतो. त्याचा संबंध तर्कशुद्ध विचार करण्याची क्षमता, पृथक्करण करण्याची क्षमता आणि शाब्दिक दळणवळणाचे कौशल्य यांच्याशी आहे. त्यामुळे माहिती सरळ रेषेप्रमाणे, यथाक्रमानुसार कारण आणि परिणामांकडे पाहून दिली जाते. मेंदूचा उजवा अर्धगोल शरीराच्या डाव्या भागावर नियंत्रण ठेवतो. त्याचा संबंध अंतर्ज्ञान प्रक्रियेशी, अवकाश, जागेच्या स्थितीची (नकाशाची) जाणीव, वस्तूंची ओळख आणि अनेक तुकड्यांत विभागलेली माहिती क्रमाक्रमाने, सुसंगत पद्धतीने एकत्रित करून पूर्ण स्वरूप देण्याच्या सर्व प्रक्रिया यांचा अंतर्भाव होतो. जेव्हा उजवी नाकपुडी स्वच्छ, निर्मळ आणि निरभ्र असते आणि श्वास जर मुख्य करून त्या उजव्या भागातून होत असेल तर अशा वेळी मेंदूच्या डाव्या भागाचा अर्धगोल आणि त्याच्याशी संबंधित असलेल्या शरीराच्या भागाची उजवी बाजू ही जास्त कार्यरत असते. हे जेव्हा घडत असते, तेव्हा त्या व्यक्तीला जास्त तर्कशुद्ध, आक्रमक आणि आपले व्यक्तिमत्त्व पुढे रेटणाऱ्या अरेरावीच्या कृती कराव्याशा वाटतात. जेव्हा डावी नाकपुडी स्वच्छ आणि निर्मळ असते आणि श्वसनक्रिया त्यामधून होत असते, तेव्हा मेंदूचा उजवा अर्धभाग आणि शरीराची डावी बाजू जास्त कार्यक्षम होते. याचा परिणाम म्हणजे त्या व्यक्तीची प्रवृत्ती जास्तीत-जास्त अक्रियाशील, केवळ ग्रहणशील आणि अंतःप्रेरणा जागृत करणाऱ्या कृतीकडे होते. विविध प्रकारचे तंत्र वापरून आणि त्यांचा सराव करून एखाद्याला हा श्वासोच्छ्वास करण्याचा मार्ग, पद्धत बदलता येते. म्हणजे एका नाकपुडीतून चाललेला श्वास दुसऱ्या नाकपुडीतून चालू करता येतो. उदा. उजव्या बाजूला बरीच मिनिटे पडून राहिले असता डावी नाकपुडी उघडली जाते.

तर डाव्या बाजूला पडून राहिल्यास उजवी नाकपुडी सुरू होते. काही वेळा तर नुसत्या मानसिक एकाग्रतेच्या साहाय्याने सुद्धा हे घडवून आणता येते. हे करण्याचा हेतू असा की, एखाद्या विशिष्ट वेळी नेमकी कृती करण्यासाठी आवश्यक आणि योग्य बाजू कार्यरत करून तिचा योग्य उपयोग व्हावा.

एखाद्या व्यक्तीला दोन नाकपुड्यांमधून एकाच वेळी समान पद्धतीने श्वसन करण्याची कला शिकता येईल. त्यामुळे आपल्या व्यक्तिमत्त्वाच्या दोन महत्त्वाच्या घटकांचे एकत्रीकरण आणि पूर्णत्व साधता येते. हे झाल्यानंतर असे म्हणतात की, श्वासाची ऊर्जा मध्यभागी असलेल्या मुख्य सुषुम्ना नाडीतून वाहायला लागते. त्यामुळे एक प्रकारची सुखद पावित्र्याची भावना आणि सखोल आकलनशक्ती, अर्थबोध निर्माण होतो. ध्यानाची प्रॅक्टिस करण्यासाठी ही अगदी आदर्श अवस्था आहे. उजव्या आणि डाव्या नाकपुडीतून श्वासोच्छ्वास केल्यानंतर निर्माण होणारी स्थिरता अथवा समतोलपणा आणि अंतर्गत तसेच बाह्यतः निर्माण होणाऱ्या हवेच्या दाबामुळे श्वासरहित स्थितीच्या अवस्थेत परमेश्वराशी संपर्क, एकरूपता साधता येते. त्या अवस्थेला 'समाधी योग' असे म्हणतात. त्यामध्ये मानसिक स्थिती पूर्ण स्थिर अवस्थेत, निश्चल अवस्थेत जाते. माणसाची जागृती, जाणीव विस्तृत होते, व्यापक होते आणि वैश्विक जाणीवेमध्ये पूर्णपणे विलीन होते, विरघळून जाते.

या अवस्थांचा निर्देश Psalms of David मध्ये आहे – “Be still and know that I am God–” “स्थिर हो आणि समजून घे – की ‘मीच परमेश्वर आहे.’ ” [Psalms 46, 11] and by St. Paul. “I protest in rejoicing in Christ (consciousness), I die daily.” “मी केवळ जाणीवेतच, जागृतीतच आनंद घेण्यास विरोध करतो. मी दररोज मृत्यू पावतो” [I Corinthians 15.31].

प्राणायामाची शक्ती, प्राणायामाचे सामर्थ्य अशा समाधीच्या अवस्थेनंतर संपुष्टात येत नाही किंवा संपत नाही. त्याचा आपल्या शरीरावर होणारा परिणाम अतिशय खोल, गहन असतो असा आता आधुनिक शास्त्रज्ञां शोध लागण्यास सुरुवात झाली आहे – जो माणूस या जगात जन्माला आला त्याचा श्वास घेण्याची पहिली आणि शेवटची शारीरिक क्रिया असते. 'पण १८ सिद्धांच्या असे लक्षात आले आहे की, मनुष्यजातीने मृत्यू पावण्याची गरजच नाही – त्यांनी असा शोध लावला आहे की, एखाद्या व्यक्तीला जीवनात पूर्णत्व (कायासिद्धी) प्राप्त करता येते आणि श्वसनावर अत्यंत कुशल पद्धतीने नियंत्रण करून, स्वतःचे (स्टॅमिना – Stamina) नैसर्गिक सामर्थ्य (शक्ती) वाढवून आणि आपल्या पेशींवर जादा भार टाकून आणि परिवर्तन घडवून जीवन्मायुष्याची कालमर्यादा वाढविता येते. अठरा सिद्धांच्या दीर्घायुष्याच्या शास्त्रातील श्वसनाच्या बिनचूक आणि अचूक साधनेला 'वर्षीयोग' असे म्हणतात. तमीळ भाषेत 'वशी' म्हणजे 'श्वसन करणे'

[Breathing]. आपण जर 'वशी वशी' हा शब्द अनेक वेळा उच्चारला तर त्याचा प्रतिध्वनी 'शिव शिव' असा महान मंत्र आणि प्रत्यक्ष परमेश्वराच्या नावाप्रमाणे उमटतो. श्वसन करताना त्याची पुनरावृत्ती बिनचूकपणे जाणीवपूर्वक केली आणि साध्य केली तर साधकास नवे व उत्तम आरोग्य, जोम आणि जागृती प्राप्त होते.

### नाडी आणि चक्रे :

थिरुमूलरच्या मताप्रमाणे मानवी शरीरात असंख्य शक्तीचे मार्ग (प्रवाह) आहेत, त्यांना 'नाडी' असे म्हणतात. ते शरीरातील कण्यावर (आसावर) स्थित असलेल्या मनःशक्ती केंद्रांच्या, चक्रांच्या (किंवा पद्मांच्या - Lotus) जवळ जवळ येतात, तर काही वेळा त्यांना छेदूनही जातात. त्याचा संबंध साधारणपणे पाठीच्या कण्याशी (मेरुदंडा) शी येतो. [Spinal Cord] 'नाडी' या शब्दाचा अर्थ 'प्रवाह' असा आहे. तर 'चक्र' [Chakra] या शब्दाचा अर्थ 'Wheel - चक्र, चाक अथवा Circle - वर्तुळ' असा होतो. परंतु योगाच्या संदर्भात Chakra म्हणजे प्रचंड भोवरा [Vortex or Whirlpool] असा आहे. कारण ते प्राणिक अथवा मानसिक शक्तीचे भोवरे असून वेगवेगळ्या स्पंदनांच्याद्वारे त्यांच्या वर्तुळाकार गतीचा अनुभव घेता येतो किंवा डोळ्यांसमोर पाहता येते [Visualization]. सिद्ध परंपरेच्या म्हणण्यानुसार मानवी शरीरात पाठीच्या कण्यापासून निघणारे ७२,००० सूक्ष्म प्रवाह अथवा नाड्या आहेत. मुख्य मार्ग तीन आहेत. हे सर्व सूक्ष्म शरीरात असतात. पहिल्या मार्गास 'इडाकलाई नाडी' असे म्हणतात. ही नाडी मेरुदंडाच्या डाव्या बाजूच्या पृष्ठभागात असते. दुसऱ्या नाडीस 'पिंगलाई नाडी' म्हणतात. ही नाडी मेरुदंडाच्या उजव्या बाजूच्या पृष्ठभागावर असते - तिसरी मुख्य नाडी म्हणजे 'सुषुम्ना' नाडी होय. ती मेरुदंडाच्या आतमध्ये मुख्य पोकळीत असते. पिंगलाई नाडी हे सूर्याचे प्रतीक आहे तर इडाकलाई नाडी चंद्राचे प्रतीक आहे.

पाठीच्या कण्याच्या (मेरुदंडाच्या) अंतर्गत भिंतीवर असलेल्या ज्ञानतंतू, मज्जातंतू शक्ती मंडलांच्या समुदायाशी चक्रांचा संगम होतो. ते प्रत्यक्ष शारीरिक आकाराचे नसले तरी अत्यंत संवेदनाक्षम विद्युत उपकरणांच्या साहाय्याने [Sensitive electronic sensory equipment] आणि ज्या सिद्धांना अथवा साधकांना अतींद्रियशक्ती (ज्ञान) प्राप्त झाली आहे, त्यांच्या हातांना किंवा सूक्ष्म दृश्याद्वारे त्या चक्रांची रंगणे (भांदोलने) जाणवतात.

सिद्धांच्या मुख्य चक्रे सात आहेत. तमीळ भाषेतील मुळाक्षरांचे पन्नास वर्ण या सात चक्रांत विभागले गेले आहेत आणि त्यांचा संबंध या चक्राशी संबंधित असणाऱ्या ध्वनिकंपनांशी मिळतो. पहिले पन्नास ध्वनी हे सर्वात महत्त्वाचा नाद म्हणजे ओम् - प्रणव मंत्र आहेत. ही चक्रे म्हणजे प्राणशक्तीची किंवा प्राणांची केंद्रे असून योगिक साधनेद्वारा, मंत्र, श्वसन, आसन आणि ध्यानाच्या साहाय्याने ही चक्रे जागृत करता येतात, भारत

करता येतात. (Charged and awakened) ही चक्रे उत्तेजित झाल्यानंतर अप्रकट (गुप्त) शक्ती निर्माण करतात. या शक्ती रोगावर, न्हासावर आणि शेवटी प्रत्यक्ष मृत्यूवर मात करण्याची, विजय मिळविण्याची शक्ती जागृत करतात.

श्री महावतार श्री बाबाजींच्या पवित्र चरणांना वंदन करताना हृदयातील मंदिरात शुद्ध आनंद आणि चैतन्याची स्पंदने निर्माण होतात. "झाले बहु होतील बहु परि या सम हा!" त्यामुळेच दिव्यत्वाची जिथे प्रचिती, तेथे कर माझे जुळती.....

### संदर्भ -

- १) Autobiography of a yogi
- २) योगीकथामृत
- ३) बाबाजी अँड द १८ सिद्ध क्रियायोग ट्रॅडिशन - एम. गोविंदन

