

आध्यात्मिक ज्ञान आणि
संज्ञान



कुमारी शक्तिलीला

(निकिता राजेश पाटील)

ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करत आहे

आध्यात्मिक ज्ञान व संज्ञान!

निकिता राजेश पाटील

एका विद्यार्थिनीने लिहीलेलं हे पुस्तक.

तुम्हाला विनामूल्य वाचायला देण्याचा एकच हेतू आहे, तो म्हणजे तुमचा अभिप्राय जाणून घेणं. या विचारांच्या जडणघडणीत सुजाण वाचकांच्या सूचनांचा आभारपूर्वक समावेश करणं.

वाट पहातो आहोत. फ़ोन, whatsapp, email साधे पत्र कोणत्याही पद्धतीने आपला अभिप्राय नक्की पोहोचवा.

निकिता राजेश पाटील

पत्ता : १०९, वांगणी हाईटस्, बदलापूर नेरळ हायवे, पूनम हॉटेलजवळ,
वास्तुकार नगर, वांगणी (पूर्व), जि. ठाणे. 421503

फ़ो. न. : ८६८९९५४८०६

e-mail shaktileelanikita@gmail.com

आध्यात्मिक ज्ञान व संज्ञान!

निकिता राजेश पाटील

पत्ता : १०९, वांगणी हार्टिस्, बदलापूर नेरळ हायवे, पूनम हॉटेलजवळ, वास्तुकार नगर, वांगणी (पूर्व), जि. ठाणे. 421503

फो. न. : ८६८९९५४८०६

e-mail shaktileelanikita@gmail.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts

प्रकाशक ई साहित्य प्रतिष्ठान :

www. esahity.com

esahity@gmail.com

eternity, G1102,

eleventh floor,

eastern express highway,

Thane. 400604



प्रकाशन : २१ जानेवारी २०२२ (पौष संकष्ट चतुर्थी शके १९४३)

©esahity Pratishthan®2022

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

आध्यात्मिक ज्ञान व संज्ञान!

-निकिता राजेश पाटील

परिचय

नाव:-निकिता राजेश पाटील.

वांगणीत वास्तव्य.

“कुमारी शक्तिलीला” या नावाने कविता लेख कथांचे लेखन.

कथालेखन काव्यवाचन अशा स्पर्धांत सक्रिय सहभाग.

वाडमयीन परिचय:-१) संस्कृत चंद्रिका अशा मासिकात श्लोक लेखन.

२)विद्याविकास संस्थेच्या वार्षिकात(सांवत्सरिकात)

रौप्य महोत्सवानिमित्त “द्रौपदीचे आत्मकथन” हा ललित लेख व “मनाचे प्रदूषण” ही कविता व “बायको नावाचं अजब रसायन” ही विनोदी कथा प्रकाशित.



३) टिळकनगर सांस्कृतिक महोत्सवानिमित्त “द्रौपदीचे स्वगत” ह्या एकपात्री प्रयोगाचे वेशभूषा-प्रयोगलेखन- फार्सलेखन व सादरीकरणाचा एकत्रित मेळ.

४) बदलापूरच्या कविसंमेलनात कविरूपात काव्यवाचन.




५) अस्मिता या हस्तलिखित सांवत्सरिकात “नाट्याचार्य कृष्णाजी प्रभाकर खाडिलकर” या लेखाचे लेखन.

६) मानवविद्या विभागात “वाचनसंस्कृती : डिजिटल आणि इलेक्ट्रॉनिक ग्रंथालयाचे महत्त्व” या विषयावर संशोधन.

७) निबंध स्पर्धामध्ये प्रथम क्रमांक.

वाचन:- मी आजपर्यंत विविध प्रकारची पुस्तके वाचली आहेत.त्यातील सगळ्यात जास्त महाभारताची पुस्तकं आहेत.

शिक्षण:- एसवाय बीए.

फोन नंबर:- ८६८९९५४८०६   

अर्पणपत्रिका

माझ्या गुरू आणि माता असणाऱ्या, अत्यंत
सरल भाषेत ज्ञान देणाऱ्या माझ्यावर नितांत
प्रेम करणाऱ्या माझ्या आईला व गुरूला ही
शक्तिवचने समर्पित!

तुझी पुत्री आणि शिष्या, कुमारी शक्तिलीला



प्रस्तावना

हा ग्रंथ माझ्या अनुभवजन्य व शक्तिस्फुरित आध्यात्मिक ज्ञान तसेच संज्ञानावर आधारित आहे.

ह्या ग्रंथात माझ्या अनुभूतिनुरूप आणि गुरुकृपेने प्राप्त झालेले ज्ञान मी मांडले आहे.

या सर्व अनुभूति मी २०१५- २०१६ रोजी लिहून ठेवल्या आहेत. (तेव्हा मी बारा वर्षांची होती.)

मी आपल्या अनुभवातून येणारे ज्ञानाचे संकल्पना, संज्ञा, संज्ञान आणि प्रत्ययकार या सर्व रूपांत विश्लेषित केले आहे.

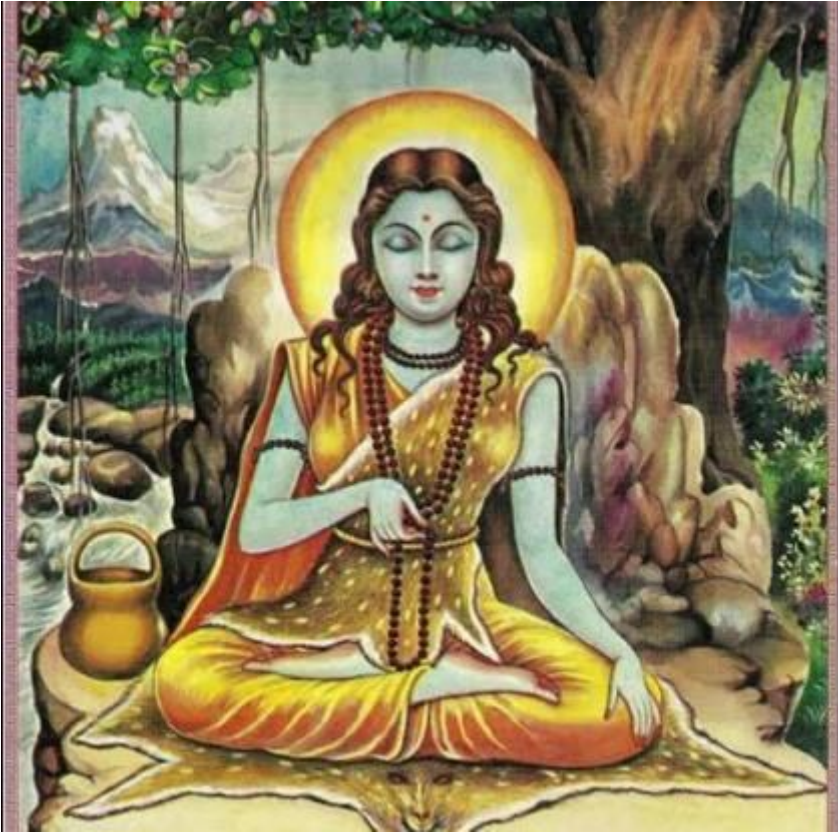
हे ज्ञान गुरू जननीमाईद्वारे मला स्फुरित झाले आहे. त्याकारणे या ज्ञानाचे श्रेय जननीमाईनाच आहे.



आध्यात्मिक ज्ञान व संज्ञान

कुमारी शक्तिलीला

ध्यान



‘ध्ये’ ‘ध्या’ या परस्मैपदी किंवा आत्मनेपदी धातूपासून ध्यान ह्या शब्दाची व्युत्पत्ती झाली आहे. ध्ये-ध्या म्हणजे लक्ष केंद्रित करणे आणि ध्यान म्हणजे एकाग्र चित्ताने चिंतन करणे. मनातील विचारांवर, परमेश्वरावर अथवा तत्सम प्रतिकांवर लक्ष किंवा चित्त केंद्रित करणे. याशिवाय ध्यानाचा अर्थ आत्म्याचा वा परमात्म्याचा शोध घेणे असाही होतो. ही परिभाषा सामान्य असली तरी ध्यानाचा येथे अर्थ चित्त, मन, आत्मा एका लक्ष्यावर केंद्रित किंवा एकाग्र करणं असा घेऊ शकतो.

सक्रिय व निष्क्रिय ध्यान

सक्रिय ध्यान

सक्रिय ध्यानाला सगुण ध्यान म्हणतात. यात विकार व विचार क्रियाशील असतात. परंतु नियमित ध्यानानंतर निष्क्रिय ध्यानावस्था प्राप्त होते. ध्यान म्हणजे एकाच वस्तुवर आपलं चित्त, नेत्रदृष्टी एककेंद्रित करणे. सक्रिय ध्यानाला बैठकीचे स्वरूप, स्थान, भौतिक विचार व इच्छाकडे दुर्लक्ष, देह पार करावयास तो काळ, एकांताची गरज, नामस्मरण कुशासनाचे/मृगासनाचे बंधन, निश्चलता, शरीर स्थिर ठेवणे, परमेशलक्ष्य, मध्यमलक्ष्य, बसण्यापूर्वी मोहलोभत्याग, दुःख विस्मरण, भक्ती, संकल्प, श्रद्धा, फलाशात्याग, संयम, मौन, एकाग्रता, अनासक्ती, योगाभ्यास करूनच बसणे,

शांति, निसंदेहता, सावधानता(मनाबद्दल), भूम्यासन, विषयरहितता, नियमितता,मानवी अनैच्छिक विचार असले तरी त्यावर नियंत्रण ही बंधने पाळावीच लागतात.

भगवद्गीतेत हेच सांगितलय :-

शुचौ दैशे प्रतिष्ठाष्य स्थिरमानसात्मानः।

नात्यच्छ्रितम् नातिनीचम् च कृष्णाजिन
कुशोत्तरम्॥

तत्रैकाग्रम् मनः कृत्वा चित्तेन्द्रियक्रियः।

उपविश्यासने युञ्जाद्योगमात्मविशुद्धये॥

सगुणात जो निर्गुण पाहतो,तो आपोआप या बंधनापलीकडे जातो.

सक्रिये निष्क्रिय योगाभ्यासपूर्व अवतरति।

यः सैव पूर्णयोगी भवति॥ (शक्तिलीला)

कृष्येपूर्व बंधनाः ध्याने बंधनाः तथा।

पुष्पकचालकरीव दैनंदिनी व्यसनी भवता ॥

(ऋग्वेद)

ध्यान हे आपल्या दैनंदिन जीवनाचा भाग बनला पाहिजे. त्यासाठी बंधनाची चौकट बसवावी लागते. सुरवातीला दुष्करच वाटेल, पण नंतर सवय होईल.

बंधन पाहता जोखड वाटेल.

सवय होता तोकड वाटेल।

बंधने लावता बेडी वाटेल,

सवय होता नेहमीची गोडी वाटेल,

बंधने हवीत का।

न घडावा स्वैराचार, अत्याचार,

घडावा मानवतेचा साचार॥

आधी अवघड नंतर सवय होईल. तसेच ध्यानाची बंधने
पाळताना कठीण वाटेल, पण नंतर सहजशक्य होईल.

सक्रिय ध्यान केल्याशिवाय निष्क्रिय ध्यान करू नये.

कारण आपण सगुण आहोत. सगुणाशिवाय

आपल्याला निर्गुणाची प्रचीती होणार नाही. म्हणून,

आरंभे गुणी गुणम् वैत्ति न निर्गुणम्॥

हे सारे वेदांत वापरलेले सुभाषित आहे. याचा अर्थ सगुण मनुष्य सगुणालाच सुरुवातीला जाणू शकतो, निर्गुणाला नाही.

सगुण ध्यानाचे फायदे:-

अभ्यासात एकाग्रता लाभते.

कार्यात तत्परता लाभते.

एककेंद्री दृष्टी ठेवण्याची सवय लागते.

त्रुटी :-

परम सत्याची ओढ लागणार नाही.

सक्रिय ध्यानात प्रकाशसंक्रमण होताना डोळे न मिटता निष्क्रिय ध्यान होऊ शकत नाही.

ध्यानानुभवाभ्यासापूर्वी सक्रिय ध्यान करु नये.

कारण त्या अवेत्त अनुभवामुळे ध्यासी घाबरु शकतो.

दृष्टिकोन मर्यादित राहतो.

सक्रिय ध्यान हे परब्रम्हाकडे जायचे साधन असते.

सक्रिय ध्यानाचे प्रकार

त्राटक,विवरध्यान, प्रतिमा ध्यान,मूर्तिकाध्यान

त्राटक

खरं पाहता त्रोटक या खऱ्या शब्दाचा अर्थ त्रय (ऊकार,मकार,अकार) मात्रा असलेल्या ओमकाराचे ध्यान. ओमकार ध्यानाशिवाय जोत्पोटक, नेत्रोप्टक, बिंदोप्टक ह्या तीन प्रकारालाही त्राटक म्हणतात.

त्राटक विद्यार्थी दशेत उत्तम असते. विद्यार्थ्यांनी त्राटक केलेले चांगले. त्यामुळे एकाग्रता, ध्यान करणे, भक्ती, श्रद्धा, संयम या गोष्टी अंगवळणी पडतात. त्राटक दहा-पंधरा मिनिटे करावी. त्राटकामध्ये नेत्रचित्त ज्योती, पितबिंदुवर दृष्टी केंद्रित झाली असते. त्राटकामध्ये ओमकार ध्यान हे युग्मध्यान मानले जाते.

ओमकारध्यानः युग्मध्यानः

परब्रम्हरूपः निर्गुणः द्रष्टा सगुणः।



त्राटकाचे प्रकार

नेत्रध्यान,

ज्योतीध्यान,

ओमकार ध्यान,

बिंदू ध्यान.

नेत्रध्यान:-

नेत्रध्यान म्हणजे आपल्या गुरु वा देवतेची डोळ्यांची प्रतिमा कागदावर रेखाटून त्यावर दृष्टी एककेंद्रित करणे. याची प्रतिमा अथवा चित्र पूर्वेकडे असावे. त्यावर दृष्टी स्थिर करावी.



विधी:-

आपल्या गुरु
अथवा देवतेच्या सूत्रांचे चित्र रेखाटून देवस्थानावर
स्थापावे. मृगासन जमिनीवर घालावे. नेत्रांच्या
मध्यभागी कुंकू लावून चमेलीची फुले वाहावी. खिरीचा
नैवेद्य दाखवावा.

सद्गुरु व गुरुचे स्मरण करावे. नेत्रांवर दृष्टी लावावी.
गुरुनाम स्मरणात तल्लीन व्हावे. मृगासन नसल्यास
कोणतेही स्वच्छ वस्त्र वापरावे.

हे ध्यान गुरुच्या नेत्रांत नेत्र घालून करू शकतो. (श्री गुरुवे
नमः)

यः मोक्षमार्गदर्शकः तम् नमो नमः।

स्वरूपसिद्ध करोति तम् नमो नमः।

प्रगतिमार्गोत्तम भवति यस्य कारणे तम् नमो नमः॥

पृथ्वीसोमबृहस्पतीवायुमेघवरुण शिवरुद्रौच्ये
त्वम गुरुदेव।

तमसो मा ज्योतिर्गमय त्वमेव ॥

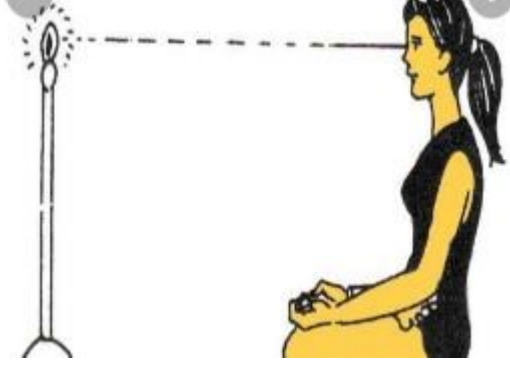
मा देही भौतिकाः देही परमानंद ।

कुरुष्व मेध्यात्मछन्द ॥

प्रणमन्ति त्वाम् सर्वात गुरुदेव।

मा नमस्ति उच्छिष्टखादकाः कोवः॥

ज्योतीध्यान



ज्योतीध्यान म्हणजे दिव्याच्या ज्योतीवर अथवा समईच्या ज्योतीवर दृष्टी एकक्रेन्द्रित करणे. तेजोरूपावर ध्यान लावता आपलेही नेत्र तेजस्वी होतील. निर्गुणाच्या प्रकाशरूपाची प्रचिती पटते.

दिपम् कर्वूः दहित्वा विश्वम् धनलयति ।
पश्यध्वम् तेजो जोत्येका तमो नाशेति ।
भगवत्समीपे वसित भगवन्तम् ।
नहि तु द्विपमैव प्रत्येकः प्रणमति॥

विधी

दिव्याच्या/पणतीच्या/ समईच्या ज्योतीवर ध्यान लावून दृष्टी ज्योतित केंद्रित करावी. पिवळे/ नारिंगी आसन घालावे. ते जमिनीवर घालावे. दिव्याला कुंकू लावून प्रणाम करावा.

द्वयमहाभूते त्वत जायतः ।

तेजाग्नि द्वेयेकमेकौसह जायतः ॥

त्वम तेजासि ददासि उष्णतापि ।

सात्त्विक रूपम् तव दृष्ट्वा भाते

सात्त्विकता तेजोपि ॥

त्वाम् दृष्ट्वा चक्षुणि तेजोरुप ।

द्विपम् त्वम् तेजोकरि अछायारुप ब्रम्हेकरुपम् ॥

द्विपम् दिपकाकारम् तेजाकारम् नमोस्तुते ॥



ओमकार ध्यान

‘ॐ’ या प्रतिमेवर अथवा नेत्र मिटून आज्ञा चक्रातील अक्षरावर ‘ओम’ या मूलाक्षरावर लक्ष केंद्रित करणे म्हणजे ओमकार ध्यान.

विधी :-

‘ॐ’ चे चित्र रेखाटावे. ते देवस्थानावर लावावे. पांढरे सुती वस्त्र घालून जमिनीवर बसावे. प्रथम निर्गुण परब्रम्हाचे पूजन व प्रतिष्ठापन करावे. ‘ॐ’ च्या चंद्र बिंदुच्या जागी कुंकू लावावे. चाफ्याची फुले अर्पून पूजन करावे. ‘ॐ’ वर दृष्टी केंद्रित करून आज्ञाचक्राकडे दृष्टी वळवावी.

ॐ बीजम् ॐ सतम्।

ॐ निर्गुणम् ॐ ब्रम्हरूपम् ॥

ॐ ऋतम् ॐ महत्तम् ।

ॐ क्लीम् ॐ ऐम् ॥

आदिती स्वरूपाः ओमकारस्थः

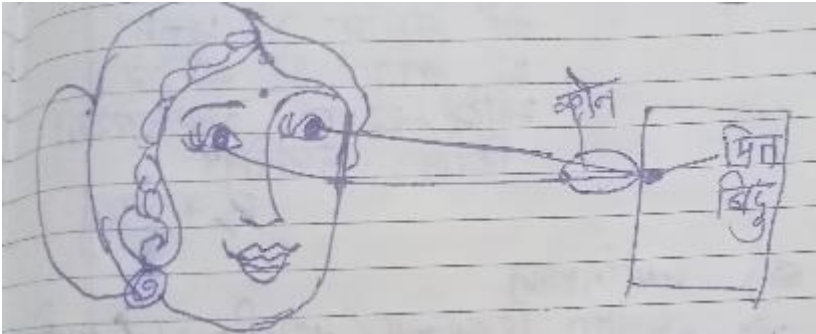
विरलाः जानन्ति ॥ (ऋग्वेद)



बिंदुध्यान

बिंदूध्यानामध्ये ध्यानात दिसणाऱ्या अथवा कागदावर रेखाटलेल्या बिंदूवर केंद्रित केले जाते.

पित अथवा नील बिंदु कागदावर स्थापून उत्तरेकडे किंवा पूर्वेकडे टांगावे. निळे-हिरवे लोकरीचे आसन घालावे. ते जमिनीवर असावे. गुलबक्षीचे फुले वाहून बिंदुपूजन करावे. त्याला प्रणाम करावा. गुरु व सद्गुरूचे स्मरण करणे. बिंदुवर आपल्या नेत्रांतून येणाऱ्या कोनांचा एक मिलनबिंदु आला पाहिजे. म्हणजे दृष्टी एकाग्र होते.



विवरध्यान

विवर म्हणजे अंतराळातील असे वर्तुळ की ज्याच्या मध्यभागी प्रकाश बाजूला (भोवती) फिरणारे रजःकण होय. ध्यानातील विवर असे असते की मध्यभागी बिंदु त्याभोवती फिकट रंगछटेपासून ते गडद छटेपर्यंत गोल मंडले. हेही ध्यान विद्यार्थीदशेत करू शकतो.

कृष्ण बिंदुभोवतीची मंडले आठ ते दहा असावी. याचे चित्र छापील मिळते. परंतु रेखाटन उत्तम. मोठ्या कागदावर कंपासचे टोक मध्यभागी ठेवून पेन्सिल ४ते५ सेमी लांब गोल फिरवावी. नंतर २ते३ सेमी लांब गोलाकार मंडले गिरवावीत. काळ्या किंवा निळ्या किंवा काळ्या-निळ्या गडद छटेपर्यंत मंडले काढावीत. श्वेत विवरध्यानाला फक्त दक्षिण भारतात स्थान आहे.

श्वेत विवर हे पांढऱ्या रंगाच्या गडतेपासून फिकटतेपर्यंत
अशा रंगछटा काढाव्यात.

नूनम् पश्यत कृष्णबिन्देव ।
विवरोपि दृष्ट्वा नेत्रौ प्रकाशविवरो ॥
अपि विवरध्याने चित्रविवरः

पश्यतावश्य।

एकांतवासे ऋष्यः पश्यन्ति आज्ञा
विवरेणुपविश्य ॥

यत् विवरध्यान महादुष्करम् बुबुलबिंदु
स्थिरापि बुबले प्रचलताम् ।
गुरुज्ञेविन कुरुत मा विवरध्यानः ॥

विपश्यनेत श्वेत विवरध्यानाचा उपयोग होतो. परंतु ते
चैत्रिक ध्यान नव्हे. ब्रम्हरंधातील श्वेत प्रकाशाचे ध्यान

होय. विपश्यना म्हणजे आपण जे पाहतो त्या पलीकडे पाहणे.

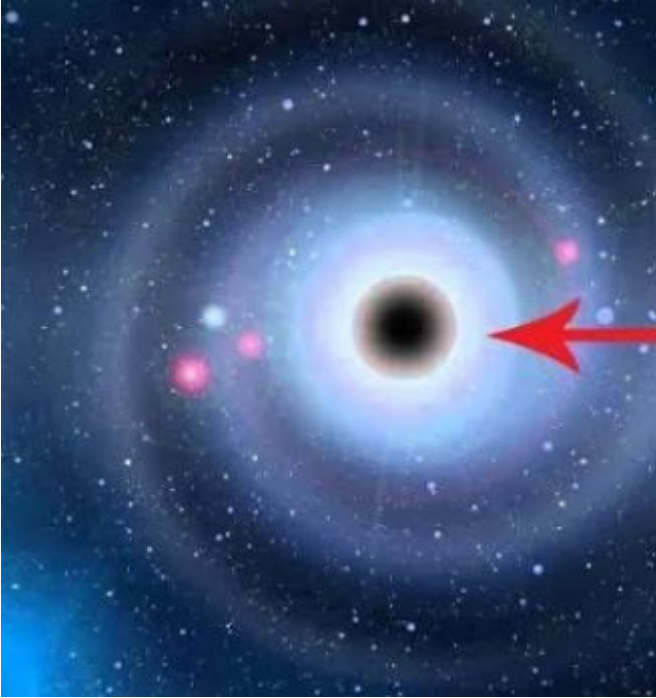
उदा. ब्रह्म (परब्रह्म) हिला निर्गुण/ निष्क्रिय साधना म्हणतात.

दक्षिण भारतात व महाराष्ट्रातही ही प्रचलित आहे. विपश्यना ही स्वयंपूर्ण पद्धती आहे. विपश्यनेच्या प्रचारा/ प्रसारासाठी विविध कार्यक्रम होत. त्या कार्यक्रमात श्वास रोखून त्याकडे लक्ष ठेवायला सांगत. हे सक्रिय ध्यान आहे. विपश्यनेत याचा समावेश नाही. विपश्यनेत ब्रम्हरंधाचे ध्यान, आत्म्याचे ध्यान, कुंडलिनीचे ध्यान यांचा समावेश होतो. विपश्यनेची जननी ऋषीजाया लोपामुद्रा होती.

विवर ध्यानाचे प्रकार

श्वेतविवर ध्यान,

कृष्ण/नील विवरध्यान



श्वेतविवरध्यान

हे श्वेतविवरध्यान विपश्यना या साधना प्रकारातून जन्मले आहे. हे आद्य सक्रिय विवर ध्यान आहे. हे उपनिषद्, अरुण्यके, ब्राह्मणे यापूर्वीच पूर्व वैदिक काळात (वेदांच्या काळात) अस्तित्वात आले आहे. अगस्ती ऋषींची पत्नी लोपामुद्रा अगस्ती सप्तश्री यांनी शिव आणि आदिशक्तीची विपश्यना आराधना केली होती.

विधी:-

श्वेतविवरध्यान हे पांढऱ्या रंगाच्या गडदे पासून ते फिकटतेपर्यंत अशा आठ ते दहा मंडले काढून भिंतीवर लटकवावे. एक श्वेत गुलाब वहावे. भगवे वस्त्र मृगासनावर ठेवावे. साखर भाताचा नैवेद्य दाखवावा. आदिशक्ती, गुरु, लोपामुद्रा याचे स्मरण करावे. मृगासन नसल्यास भगवी वस्त्र अंथरली तरी चालेल हे उच्चासनावर करावे.

कृष्ण/नील विवरध्यान

हे कृष्ण/ नील विवरध्यान आहे. हे पुलस्यी या ऋषी जायेने निर्माण केले होते. हे उत्तर वैदिक काळात अस्तित्वात आले आहे.

चित्र विवरी विद्यार्थ्यः कुर्यात् ।

आज्ञाविवरी सिध्दाः कुर्यात् ॥

नीलविवरी साधकाः च ।

नेत्रविवरी ध्यासाः कुरुत ॥

चित्रविवरी म्हणजे चित्र रेखाटन ध्यान (विवराचे) करणे. आज्ञाविवरी म्हणजे आज्ञाचक्राचे डोळे मिटून एकांतवासात मृगचर्मावर बसून ध्यान करणे. नेत्रविवरी म्हणजे नेत्रातून येणाऱ्या विवरांचे ध्यान करणे.

विधी:-

कृष्ण/नील विवरध्यान हे काळया किंवा निळया किंवा काळया-निळया या गोलाकार रंगछटांची मंडले काढून भिंतीवर लटकवून करतं. त्याला लाल गुलाब, जांभळी सदाफुले वहावीत. त्याला प्रणाम करून शिऱ्याचा नैवेद्य दाखवावा. पुलस्यी, विवरीदेवी, गुरु यांचे स्मरण करावे. गुलाबी वस्त्र आसन असावे, (चटईवर). श्वेतविवरावर दृष्टी लावावी.

प्रतिमाध्यान

प्रतिमा म्हणजे एखाद्या देवतेचे गुरुचे चित्र. हे ध्यान आर्य आणि हडप्पासंस्कृती नंतर उदयास आले आहे. कारण आर्य संस्कृतीनंतर तांबे, सोने, चांदी, लोखंड, शिसे अशा मुद्रावर पृथ्वी, सोम, वरूण, इंद्र, उषा, विद्युल्लता, सरिता, मरुता, भूमी, समुद्र देव अशा निसर्गातील शक्ती यांचे चित्र हडप्पा संस्कृतीत रेखाटले जाऊ लागले. नंतर मनुष्याने तांबे, सोने, चांदी, माती, दगड, कांस्य यांनी पुरातत्वीय प्रतिमा भाष्यामुळे मूर्त्या तयार करावयास सुरुवात केली होती.

हडप्पा संस्कृतीतील एका साधकाने बनवलेली मुद्रा.

लिपीचा अर्थ:- देव प्रतिमेचे ध्यान केल्यामुळे शक्ती, तेज, आनंद मिळतो. या साधकाने परिपूर्ण विवेचन न केल्याने व ती भाषा (लिपी) अनाकलनीय असल्याकारणे लोकांनी प्रतिमांचे ध्यान केले नाही.

मनुजाः सगुणाः ध्यानैतवेव सगुणाः ।

मूर्ति च्युता खंडिभवत मूर्त्याः प्रतिमोत्तमाः ॥

प्रतिमाधिका प्रभिवत मुर्त्याल्पः ।

सर्वांगाः देवस्य समप्रमाणे प्रतिमायाम ॥

सर्वांगाः किरता असममिते मूर्त्य ।

प्रतिमाध्यान श्रेष्ठ सक्रिय ध्यानोपलब्धा

नियमिता ॥

स्थिर ध्यान प्रतिमये कुरुत ॥

प्रतिमा ध्यान एकांगी अथवा अनेकांगी असू शकतो.
प्रतिमा ध्यान नेत्रांगी, वक्षांगी मेरूंगी, चरणांगी, मुखांगी,
भालांगी असू शकतो.

नेत्रांगी म्हणजे प्रतिमेच्या डोळ्यांचे ध्यान करणे.

मेरवांगी म्हणजे प्रतिमेच्या नाकाच्या केंद्राचे ध्यान
करणे.

चरणांगी म्हणजे प्रतिमेच्या पायांचे ध्यान करणे.

वक्षांगी म्हणजे प्रतिमेच्या वक्षांवरच्या चिन्हाचे ध्यान
करणे.

नाभ्यांगी म्हणजे प्रतिमेच्या नाभीचे ध्यान करणे.

अपवाद:- विष्णू. (त्याच्या नाभीत कमळाचे उगम
असल्यामुळे नाभी पाहता येणार नाही)

मुखांगी म्हणजे प्रतिमेच्या मुखांचे, जिभेचे ध्यान करणे.

भालांगी म्हणजे प्रतिमेच्या आज्ञा चक्राचे ध्यान करणे.

विधी:-

प्रतिमा ध्यानात कुशासनावर जांभळे वस्त्र घालावे. त्या त्या देवानुरूप फुले वाहून प्रतिष्ठापना करावी. ज्या देवतेची प्रतिमा आहे त्या देवतेचे, गुरुचे स्मरण करावे. प्रतिमेवर दृष्टी लावावी.

मूर्तिकाध्यान

मूर्तिका म्हणजे एखाद्या देवतेचे, मनुष्याचे शिल्प. मानव आणि जेव्हापासून तांबे, सोने-चांदी, दगड, माती यापासून मुर्त्या बनवायला सुरुवात केली. तेव्हापासून मूर्तिका ध्यान करण्यास सुरुवात झाली. तेव्हा देवतांच्या, नवग्रहांच्या, स्त्रियांच्या, अप्सरांच्या मूर्त्या होत्या. या मुर्त्या सुंदर होत्या. (त्या काळी) मूर्ती ध्यानाचेदेखील प्रतिमाध्यानासारखे प्रकार होतं.

मूर्तिकाध्यानाचे प्रकार मेरवाबिंदुगी, नेत्रांगी, आत्मांगी, वृक्षांगी, चरणांगी आहेत.

पाषाणम् निर्मितः मूर्तिकारः ।

प्रहाराः कृत्वा मूर्ति साकारः ॥

ऋते सहित्वा न लभते प्रभुत्वः ।

ऋते परिक्षित्वा न ज्ञातितवते सत्त्वः ॥

पाषाणोपि वसति देवः ।

मूर्ते कारस्यः मनसि अपि वसति देवः

मूर्तिकायतो महत्त्व !!

मेरुवबिंदुगी म्हणजे मस्तिष्कावर(मूर्तिच्या)ध्यान करणे.

नेत्रांगी म्हणजे मूर्तिच्या नेत्रांवर ध्यान करणे.

आत्मांगी म्हणजे मूर्तिच्या आत्मस्थानावर ध्यान करणे.



निष्क्रिय ध्यान



ज्यावेळी आपल्यासमोर कोणतेही प्रतिक, प्रतिमा, मूर्ति किंवा आत्मध्यानाकरिता कोणताही विचार,साधन नसते. त्यावेळी स्वतःवर, स्वतःच्या आत्म्यावर, परमात्म्यावर किंवा नासदीयावर (जे नाही आहे,जे सत् नाही किंवा असत् नाही, यावर लक्ष केंद्रित करणे हे निष्क्रिय ध्यान होय

नासतिय ध्यानः-

ऋग्वेदाच्या सहाव्या मंडलामध्ये सहाव्या किंवा सातव्या ऋचेत नासदीय सूक्ताचा उल्लेख येतो.

त्यांच्यामध्ये मूलतत्वाच्या नासदीय म्हणजे अस्ति-च-नास्ति-च , जे सत् आणि असत् दोन्ही आहे आणि जे सत् आणि असत् दोन्ही नाही असे विश्वाचे मूलतत्व, उगमस्थान किंबहुना प्रत्येकाच्या शरीरामध्ये प्रस्थापित असते. यावर ध्यान लावणे म्हणजे त्या मूलतत्वाचा प्रशोध किंवा मूलतत्वाचे चिंतन करणे याला आपण नासतिय ध्यान म्हणू शकतो.

नासतिय ध्यानाचा दुसरा प्रकार म्हणजे जे अस्तित्वातच नाही किंवा जे सत् किंवा असत् नाही, त्याच्यावर ध्यान केंद्रित करणे होय.

नासदासीन्नो सदासीत्तदानीं नासीद्रजो नो व्योमा परो यत् ।
किमावरीवः कुह कस्य शर्मन्नम्भः किमासीद्गहनं गभीरम् ॥ १ ॥

भावार्थः

इस जगत् की उत्पत्ति से पहले ना ही किसी का
आस्तित्व था और ना ही अनस्तित्व,
मतलब इस जगत् की शुरुआत शून्य से हुई।
तब न हवा थी, ना आसमान था
और ना उसके परे कुछ था,
चारों ओर समुन्द्र की भांति गंभीर और गहन
बस अंधकार के आलावा कुछ नहीं था।

- नासदीय सूक्त 1, ऋग्वेद

@Indic Culture

मेरुशिखर ध्यान

नासिकेच्या अग्रावर लक्ष केंद्रित करणे म्हणजे मेरुशिखर ध्यान होय. यामुळे दोन्ही नेत्रांची एकाचवेळी एकाग्रपणे पाहण्याची क्षमता वाढते..

ब्रम्हरंध ध्यान

हे नेत्र मिटून केले जाणारे ध्यान आहे. ब्रम्हरंधावर चित्त केंद्रित करणे म्हणजे ब्रम्हरंध ध्यान होय. या ध्यानात ब्रम्सरंधातील सत्रावी, परमात्मा यावर ध्यान केंद्रित केले जाते. या ध्यानात विविध नादांचा, सुगंधाचा, स्वादांचा अनुभव येतो.

तारेची रससरिता | प्रतिभेची शब्दप्रसृता |
उद्यानातील सुंदर पुष्पलता |
असती मस्तिष्के-उधर्वे ||

विभिन्न मेजवानी पुष्पें| सुगंधात ही उत्तम हे|
प्रत्येक सुगंध-दिव्य-महान-दर्प-इतरे|
नासिकेपर्यंत येती||

सतरावा पुरुष व सतरावी प्रकृती| जाहली ऐसी
सत्रावी| धरुनिया कलश हाती|स्वादांचे भाडारं
विशुध्दे प्रवाहीत करीतसे||

ब्रम्हरंधे सहस्र दळांवरी श्वेतबिंदू| तो आत्मा
उष्णतेचा बंधु| तो चैतन्याचा सिंधु| कैसे तो
जाणावा||

(शक्तिवचने)



परब्रह्म ध्यान

हे उच्च कोटीचे ध्यान मानले जाते, नासतिय ध्यानाइतकेच. परब्रह्म ध्यान हे स्वतःच्या, विश्वाच्या, तुझ्या (समोरच्या व्यक्तीच्या स्वर्गलोक, नरकलोक, तत्सम अनेक लोकांच्या, अनेक ब्रम्हाडांच्या, देवतांच्या, मानवाच्या, असुरांच्या, यक्ष-गंधर्वांच्या एकमेव अस्तित्वाचा म्हणजे परब्रम्हांचा प्रशोध करण्याचा हेतूने केले जाते. कधी कधी निष्काम भावनेने देखील परब्रम्ह ध्यान होते.

*परब्रह्म काय जाणता| अतर्क्याचा म्हणजे जयाचा
तर्क न येतो करता| अशाचे चिंतीता| बुध्दी होणे
कुंठीत| साहजिकच आहे।*

याचे चिंतनाये| बुध्दीची तर्काची विचाराची क्षमता
काई| उपयुक्त नाही| अंतः हयागत होऊनी चिंतावे||
हे ब्रम्हज्ञान जाणण्यास कठीण| सांगण्यास कठीण|
परब्रम्हाची जाण| स्वरूप जाणतावाचून येत नाही||
(शक्तिवचने)



नभध्यान

नभध्यानाला आपण सक्रिय ध्यान म्हणू शकतो, असे हे निष्क्रिय ध्यान आहे. आपण हे ध्यान नेत्र मिटून वा उघडे ठेवून या दोन्ही प्रकारे करू शकतो. आपण आकाशाकडे बघून नभध्यान करू शकतो. त्याक्षणी आपल्याला आकाशात फिरणारे सुक्ष्म अणू आणि बिंदू दिसतात. ते बव्हंशी प्रवासी आत्मे, तेजमय बिंदू, सुक्ष्मदेहातील विचार, परमात्म्याचे तेजःकण इत्यादी असतात. याशिवाय कधी कधी अशी अनुभूती येते की समग्र नभ आपल्या नेत्रात सामावते आहे.

नेत्र मिटून केलेले ध्यान, नभध्यान हे प्रमस्तिकातील नभावर केंद्रीत होते. या ध्यानामध्ये विभिन्न प्रकारच्या प्रकाशाचा दिव्य अनुभव येतो.

नभ कैसे निर्मळ| नभ कैसे निश्चळ|
नभ कैसे निर्भेद| न भेदता यावे॥

निर्भेळ म्हणजे एकचि असणे| गगन म्हणजे नेहमी
निश्चळ असते| न डोळियां दिसणे| म्हणून न नासणे|
म्हणून हे परब्रह्म॥ (शक्तिवचने)

सहजावस्था

सहजावस्थेत तीन टप्पे असतात. प्रथमावस्था, द्वितीयावस्था व सहजावस्था

सहजावस्था म्हणजे ज्या अवस्थेत मनुष्य कार्य अथवा कर्म करतो, त्याचे त्याचे विचार, मेंदूचे कार्य शरीराचे कार्य सतत चालू असते. मात्र मानसिक स्तरावर त्याच्यावर देहातीत सत्ता कार्यरत असते, ती अवस्था होय.. ज्या अवस्थेत विविध कल्पना स्फुरतात, विचार व प्रतिमांचा अविष्कार होतो. अबोध भावना प्रेरणा व समतेचे ज्ञान होते. विश्वातील अनंत रहस्याची जाणीव होते.

वरच्या स्तरावर देहबुद्धीची जाणीव, मध्यम स्तरावर विचार व खोल स्तरावर तंद्री असते.

योगी व विरागी

योगी म्हणजे हठयोग करून अन्नत्याग करणे नव्हे तर असेल ते ग्रहण करणे, कुरकुर न करणे, 'आलिया भोगासी असावे सादर' कशी वागणूक असावी. विकारांवर नियंत्रण ठेवणे, इंद्रियदमन करणे असा योगी असतो.

विरागी म्हणजे वैराग्यासारखा घरातून पळून जाऊन संन्यास घेतलेला नव्हे, तर मनातून वैराग्य आलेला असा होय. तुरीयावस्थेत पोचलेला, इतरांची झळ न लागलेला, आतून आनंदी असलेला विरागी असतो

इंद्रियदमन

इंद्रियदमन इंद्रियांचे हाल करुन त्यांना आवर घालणे नव्हे,तर इंद्रियांच्या विरुद्ध मताने, कोणतेही, कुठलेही,मिळालेले अन्न ग्रहण करणे, त्यांच्या विरुद्ध वागणे, मनावर व इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवणे.

इंद्रिय दमनाचे नियम पुढीलप्रमाणे:-

- १) नियंत्रण ठेवणे,नाहीतर विकारांवर (दोन विकारांवर) नियंत्रण घालावे.
- २) अन्न त्याग करु नये नाहीतर शरीरातील बळ नाहीसे होते.
- ३) जे अन्न मिळेल ते ग्रहण करावे.

- ४) इंद्रियभोगविलासाची पूर्तता करु नये. कारण भोगून समाधान मिळत नाही.
- ५) इंद्रियाविरुद्ध वागण्याचा प्रयत्न करावा.
- ६) भावनांचा समतोल साधावा.

हे नियम पाळावेत पाहिजे, हा दंडक आहे, त्याशिवाय इंद्रिय दमन होत नाही. साधकांसाठी, योग्यांसाठी, संन्यासासाठी हा सोपा मार्ग आहे. हठयोग करुन शरीर कृश होते.

याउलट परमेश्वराला प्राप्त करण्यासाठी चार योग आहेत, ते सोपे आहेत

ध्यानयोग, भक्तीयोग, ज्ञानयोग, कर्मकांड.

ध्यानयोगात रोज ध्यान करावे, सवड मिळेल तेव्हा.

भक्तीयोगात नामस्मरण, जप स्तोत्र वाचन, वंदन अशा गोष्टी जरी श्रध्देने, भक्तीने केल्यात तरी फळास येतात ज्ञानयोगात वेद, पुराण, उपनिषदे, गीता, रामायण, महाभारत अशा मूळ संस्कृत ग्रंथाचे पठण, अध्ययन करणे, असे असते.

कर्मकांडात यज्ञयाग, सूक्तपठण असे असते.

इंद्रिय दमन ही सहजसोपी गोष्ट नव्हे, परंतु ज्या गोष्टी सहज आहेत त्यातरी कराव्यात.

अष्टोदश शक्ति

आदिशक्ती

जी शक्ति आदिपासून ते अंतापर्यंत व अंतापासून ते आदिपर्यंत आहे ती आदिशक्ति होय.

कृत्या शक्ति

जी शक्ति प्रत्येक युगात जन्म घेते. सृष्टांच रक्षण व दृष्टांच नाश करते, तिला कृत्या शक्ति म्हणतात.

अनादि

जी शक्ति कधीच नष्ट होऊ शकत नाही, ती अनादि शक्ति होय.

मायाशक्ति

जी शक्ति मानवाला सदोदित भ्रमित करते तिला माया शक्ति म्हणतात.

अनंत शक्ति

ज्या शक्तिला अंतच नसतो, ती अनंत शक्ति होय.

रुद्रा शक्ति

जी शक्ति रुद्राचे (रौद्र) रूप धारण करते तिला रुद्र शक्ति म्हणतात.

रंगादि शक्ति

ज्या शक्तिने निसर्गाला विविध रंग दिलेत व जिच्यात फक्त सप्तरंग आहेत तिला रंगादि शक्ति म्हणतात.

धात्री शक्ति

ज्या शक्तिला दातृत्व आहे, तिला धात्री शक्ति म्हणतात.

दीर्घा शक्ति

जी शक्ति मनुष्याचे आयुष्य दीर्घ करते, ती दीर्घा शक्ति होय.

शुध्दा शक्ति

जी शक्ति मनुष्याचे देहाचे शुध्दत्व करते, तिला शुध्दा शक्ति म्हणतात.

क्षुधा शक्ति

जी शक्ति मनुष्य देहात क्षुधा निर्माण करते व क्षुधा भागवते, ती क्षुधा शक्ति होय.

तृष्णा शक्ति

जी शक्ति मनुष्य देहात तृष्णा निर्माण करते तसेच मिटवते, तिला तृष्णा शक्ति म्हणतात.

मुद्रा शक्ति

जी शक्ति मनुष्याला विविध हालचाली करण्याची व वेगवेगळ्या मुद्रा करण्याचे बळ देते, तिला मुद्रा शक्ति म्हणतात.

प्रतिभा शक्ति

जी शक्ति मनुष्याला प्रतिभा व प्रज्ञा देते, तिला प्रतिभा शक्ति म्हणतात.

लक्षणा शक्ति

जी शक्ति मनुष्याला विविध लक्षणे देते, तिला लक्षणा शक्ति म्हणतात.

चित्रा शक्ति

जी शक्ति चित्रकलेची वंद्य देवता आहे, तिला चित्रा शक्ति म्हणतात.

निद्रा शक्ति

जी शक्ति मनुष्याला निद्रेच्या आधीन जायला भाग पाडते, तिला निद्रा शक्ति म्हणतात.

विश्व शक्ति

जी शक्ति विश्वात भरुनही उरुन आहे, ती विश्व शक्ति होय.

शक्तिपात:-

गुरुकडून शिष्याला प्राप्त होणारी एक दिव्य व अलौकिक शक्ती, जी केवळ गुरुकृपांकित शिष्याला मिळते व जिच्यामुळे शिष्याचा/ साधकाचा सर्वांगीण आध्यात्मिक विकास होतो.

प्रथमतः व्हाल आपण सर्व अननुभूत। अनुभव-अनुभूति नाही जाणवत। परीक्षा असतात अनुस्यूत। म्हणूनि न होता विचलित साधना चालू ठेवावी॥

शक्तिपात म्हणजे गुरुने शिष्याकडे, मातेने, देवाने भक्ताकडे, सिध्दाने कृपापात्राकडे शक्ती संक्रमित करणे होय. दीक्षा म्हणजे कृपा करणे होय. शक्तिपातदीक्षेचे पाच प्रकार पडतात

शक्तिपाताचे प्रकार

स्पर्श दीक्षा:-

गुरु आपल्या शिष्याला कपाळावर अंगठा दाबून किंवा डोक्यावर हात ठेवून शक्तिपात म्हणजेच आपली दिव्य शक्ती साधकाकडे संक्रमित करतात.

शब्ददीक्षा:-

या दीक्षा प्रकारात गुरु आपल्या शिष्याला मंत्र देऊन उपदेशही करतात. याशिवाय एखादं नाम, श्लोक, महद् वाक्य, ऋचा किंवा एखादा मंत्र देऊन त्याचा जप करायला सांगतात वा मनात धारण करायला सांगतात, यालाच शब्ददीक्षा म्हणतात.

दृष्टिदीक्षा:-

गुरु आपल्या नेत्रांद्वारे आपली शक्ती संक्रमित करतात किंवा गुरु साधकाच्या नेत्रांवर हात ठेवून शक्ती संक्रमित करून दीक्षा देतात.

दर्शन दीक्षा:-

गुरु आपल्या शरीराच्या तेजाद्वारे आपली शक्ती संक्रमित करतात. या दीक्षा प्रकारात गुरु आपल्या किंवा शिष्याच्या शरीराला स्पर्श करून अथवा न स्पर्श करताही तेजाचे किंवा शक्तीचे संक्रमण करू शकतात.

गुप्त दीक्षा :-

या दीक्षा प्रकारात कधी कधी गुरु समोर नसतो किंवा साधक गुरु आज्ञानुरूप किंवा कोणत्याही कार्याकरिता गुरु पासून दूर गेलेला असतो. त्यावेळी प्रत्यक्षात येऊन

शक्तिपात करणं शक्य नसतं म्हणून गुरु गुप्त रूपात जाऊन शिष्याला दर्शन देऊन शक्तिपात करतात, हीच गुप्त दीक्षा होय.

कुंडलिनी

जी शक्ती मुलाधार चक्रात कुंडलाकारात वेटोळे करून मनुष्याच्या शरीरात वास करते ती कुंडलिनी होय. मनुष्याय विकार आल्यानंतर ती निद्रिस्त होते, परंतु साधनेमुळे व गुरुकृपेमुळे पुन्हा जागृत होते. ती जागृत झाल्यावर सातही चक्रे जागृत होतात.

कुंडलिनी म्हणजे जी गोल (कुंडल आकारात) वेटोळे घालते ती होय, कुंडलिनी एका नागीणप्रमाणे असते. मानवामध्ये विकार आल्यावर ती वेटोळे घालून निद्रिस्त होते. ती योनीच्या (स्त्रीच्या) वर असते.

मानवाने साधनेला सुरुवात केल्यानंतर कुंडलिनी जागृत होते व एक-एक वेटोळे काढून टाकते. मग शरीरात वळवळते व फिरत राहते. तिचा प्रवास मुलाधार चक्रावरून चालू होत वरच्या दिशेने जातो. मग अशा

तऱ्हेने नकळत सर्व चक्रे जागृत होतात.एक एक चक्रे पार करत सहस्रारापर्यंत पोचतो व तेथे शिव-शक्तिचे मिलन होते. साधकाला सायुज्य स्थिती लाभते.

ध्यानयोगाने कुंडलिनीची जागृती लवकर होते. तसेच भक्तीमार्गानेही जागृत होते. परंतु नामाच्या जोडीला भक्तीभाव, परम निष्ठा व संयमाची आवश्यकता असते. साधकाला साधनेच्या कालात कृतीपर अनुभव येतात अथवा हालचालीपर अनुभव होतात, त्यांना क्रिया असे म्हणतात. या क्रिया कुंडलिनी जागृती नंतर होऊ लागतात.

स्वयंची योगमाया| परमानंद दिधते साधकांसी
अनुभवाया| तीच निद्रिस्त झालीया कैसे||
करुनी व्यक्तीवरी माया| आणयूनि विकारांची
छाया|

असेलचि तो स्वयं साधक तर तयासी परिक्षाया|

तीच कुंडलिनी॥

होता शक्तिपात | गुरुचा मस्तकावर न्यासताचि
वरदहस्त| परमेश्वराची कृपा असेल
तरीची जागृत होईल कुंडलिनी॥(शक्तिवचने)



कुंडलिनी लहरी (चार मार्गी)

कुंडलिनी शक्ती जागृत झाल्यावर वेगवेगळ्या शरीरात क्रिया होतात. शरीरात कंपने जाणवतात. वेगवेगळ्या स्पंदने जाणवतात. यांनाच शक्तीची लहरी म्हणतात. या लहरी अनेक मार्गाने होतात. वरच्या दिशेने व खालच्या दिशेने म्हणजे (उर्ध्वमार्गी,अधोमार्गी) सरळ मार्गी व उलट सुलट, कशाही तऱ्हेने वाहणाऱ्या लहरी असतात. त्या निश्चितच आपल्याला सुखकारक व आनंददायी असतात.

उर्ध्वमार्गी,
सपाटमार्गी,
क्रेंदिय ,
कच्छितमार्ग

उर्ध्वमार्गी लहरी:- पाठीपासून ते पृष्ठभागापर्यंत सरळ वाहणाऱ्या लहरी. मात्र या लहरी उर्ध्वमार्गाने (वरच्या दिशेने) प्रवास करतात.

सपाटमार्गी लहरी:- पार्श्वभागापासून ते पायापर्यंत अधोमार्गाने (खालच्या दिशेने) या लहरी प्रवास करतात.

केंद्रिय मार्गी लहरी:- (हृदय स्थान) ज्या लहरी हृदयकेंद्रापासून वर्तुळाकार दिशेने प्रवास करतात. त्या लहरी केंद्रिय लहरी होय. त्यामुळे पाठीवर दाब जाणवतो. तो सुखावह वाटतो.

कश्चित्मार्गी लहरी:- (मार्गहिन लहरी) ज्या लहरी कुठून पण कशाही वाहतात , प्रवास करतात. त्यांना कश्चित्मार्गे लहरी म्हणतात. या लहरी शरीराच्या

कुठल्याही भागात जाणवतात. त्यांचा प्रवास उलटा-सुलटा असतो.

मुलाधार चक्राचे स्थान:- स्त्रियांचे मुलाधार चक्राचे स्थान योनिच्या वर असते. मात्र शीर्षस्थान (चक्राचे शेवटचे दोन दल) हुंगणात असते.

सप्तचक्र

आपल्या सुक्ष्म देहात वेगवेगळ्या स्थानात सुक्ष्मरित्या ही चक्रे असतात, जी गुरुकृपेने जागृत होऊन साधकांना विविध प्रकारच्या अनुभूति देतात.

एकवार सप्तचक्राचा प्रवास होतां पूर्ण| कुंडलिनी न होतां निद्रिस्त| प्रवास चालू ठेवते||

सप्तचक्रातील अनुभवून| सहस्रातील परमज्ञान| मनी उतरवूनी घ्यावे|(शक्तिवचने)

मुलाधार

याला चार दल म्हणतात. याचे वर्ण 'ल' असते. याच्या शेवटच्या पाकळ्या हुंगणावर असतात. सर्वात पहिल्यांदा मुलाधार चक्राची जागती होते. हे चक्र जागृत झाल्यावर योनी व आजुबाजुचा भाग रक्षिते. याची देवता ब्रम्हचारिणी, मातंगी, कुमारी षोडषी आहे. याची मात्रा 'अ'कार आहे.

मूळ आधार| अर्थातच मूलाधार| चक्र हे असते
प्रथम प्राकार| योनी अथवा शिश्रात असे हे जाण||
हे चक्र होतांचि जागृत| ज्ञान, प्रतिभा, प्रतिभाशक्ती,
सर्जनशीलता, भक्ती व कर्म शक्तीचे मूळ होते
निर्मित|

म्हणोनीच मूलाधार हे नाम स्वयंसिद्ध ठरिले
सत्याथार्त। याहूनीच चाले प्रवास पुढचा॥

(शक्तिवचने)

स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान चक्राचे स्थान बेंबीत असते. त्यामुळे हे चक्र रक्तवाहिन्या बेंबीला जोडते. याला आठ दल असतात. याचे वर्णाक्षर 'न' आहे. मुलाधार चक्र जागृत झाल्यानंतर स्वाधिष्ठान चक्र जागृत होते. हे चक्र जागृत झाल्यावर पोटाचे व पचनसंस्थेचे रक्षण करते. याची देवता गायत्री व ब्रह्मदेव आहे. याची मात्रा 'ॐ' आहे.

स्वाधिष्ठानाचे स्थान| नाभी अथवा नाभीमध्यात जाण| जेथून होतो वैखरीचा, परेचा, ऐसा वाणीचा

होतो जन्म महान। जेथूनि नाळही जुळते
जीवात्म्याशी॥

नाभीतूनीच श्वासांचा जन्म। तेथेचि जाण पचनाचे
मार्ग। ओंकारही उमटतो नाभीच्या द्वारातूनी अन्
ओष्ठातूनी खर्ज। ध्वनी,वाचा, श्वसनाचे करी
व्यवस्थापन॥ (शक्तिवचने)

अनाहत चक्र

ह्या चक्राचे स्थान हृदयात असते. तिसऱ्यांदा हे चक्र जागृत होते.याला बारा दल असतात. याचे वर्णाक्षर 'ह' आहे. हे चक्र जागृत झाल्यावर हृदय,छाती व मन यांचे रक्षण करते. या चक्राची देवता दुर्गादेवी व विष्णू देव आहे. याची मात्रा 'सोहम' आहे.

अनाहत म्हणजे कधी न होई आहत|संपूर्ण
चैतन्याचा स्रोत| विष्णू-रमेचे स्थान अत्यंत प्रिय|
ऐसे अनाहत ते||

नाद गुंजते हृदयात,मनात,अनाहतात| विभिन्न नाद
होई अनुभूतित| कुंडलिनी जेव्हा अनाहतात
प्रवेशत|| (शक्तिवचने)

मणिपूर चक्र

ह्या चक्राचे स्थान उजव्या पायाच्या पाऊलावरून थोड्या अंतरावर असते. याला सहा दल असतात. याचे वर्ण 'र' आहे. हे चक्र जागृत झाल्यावर पायांचे रक्षण करते. याची देवता घोरतारा उग्रगौरी, भैरवी आहे.

मणिपूर चक्राचे स्थान | पदाच्या घोट्यात जाण|
अन्य मान्यतानुरूप ओटीपोटात मणिपूराचे दल
महान| ऐसे वर्णिले आहे चक्र मणिपूर ||

मणिपूराचे तत्वावर दल| शक्तीचा विमुक्त संचार|
शक्ती प्रकटे साकार| मणिपूरात प्रवेशे कुंडलिनी||

(शक्तिवचने)

विशुद्ध चक्र

ह्या चक्राचे स्थान कंठात असते. याला सोळा दल असतात. याचे वर्णाक्षर 'व' आहे. चौथ्यांदा हे चक्र जागृत होते. हे चक्र जागृत झाल्यावर कंठ (घसा) यांचे रक्षण करते. याची देवता शैलपुत्री व बगलामुखी आहे. याची मात्रा 'म'कार आहे.

विशुद्धाचे स्थान कंठात| तेंत वाणीची उदात्तता जाण|

'म' काराचा नाद होतो महान| 'ओ'मकारातील 'म' शीर्ष होत असे||

प्रवेशता कोल्हाटीला विशुद्धात| जणू कंठ लागतो फुटत| नाद मुखातूनी उमटत| स्फूरे शब्द- नाद सकळ|| (शक्तिवचने)

आज्ञाचक्र

ह्या चक्राचे स्थान स्त्रिया जेथे टिकली किंवा कुंकू लावतात तेथे असते. याचे दोन दल असतात. याचे वर्णाक्षर 'ए' असते. या चक्राचे दोन दल नेत्रांच्या भुवया असतात. पाचव्यांदा हे चक्र जागृत होते. हे चक्र जागृत झाल्यावर चेहऱ्याचे व नेत्राचे रक्षण करते. याची देवता सावित्री व घुमावती आहे. याची मात्रा 'उ' कार आहे.

आज्ञाचक्र हा टप्पा शेवटचा। परमात्मा ही मिलन होण्याचा। प्रवास निरंतरचि असे किंतु अंत असे समग्र जाणिवांचा। ऐसे हे आज्ञाचक्र॥

आज्ञाचक्राचे स्थान | तृतीय नेत्रांत जाण। प्रवेशताचि तेंत कुंडलिनी। लागिते ध्यान।

निर्विकार चित्त होते, निरसते भान॥(शक्तिवचने)

सहस्रार चक्र

ह्या चक्राचे स्थान ब्रम्हरंधात (टाळूत) असते. याचे सहस्र (हजार) दल असतात. याचे वर्णाक्षर 'स' आहे. तेथे सत्रावी व परमात्म्याचा अंश असतो. सर्वात शेवटी हे चक्र जागृत होते. हे चक्र जागृत झाल्यावर ब्रम्हरंधाचे, डोक्याचे व प्रज्ञेचे रक्षण करते. याची मात्रा 'ओहम' आहे.

सहस्राचे स्थान मस्तिष्कात| किंबहुना दळे उंच
इतुकी की पोहचे ब्रम्हरंधात| प्रत्येक पाकळी
न्हाऊन येते तेजें आरक्त| नांदते मस्तकें||
(शक्तिवचने)

सहस्रार्याच्या मध्यभागे वसत असे परमात्मा।
परब्रह्म अंतिम सत्य, ऋत, नित्य। ऐसे हे परमेश्वरतत्त्व
मस्तकी असे स्थित। सहस्रदलांची वलये
जयापरिते॥

शरीर

चक्रस्थान

स्थूल

आज्ञाचक्राचे एक दल

सुक्ष्म

अनाहताच्या दोन पाकळ्या

कारण

अनाहत चक्र

महाकारण

सहस्रार

आत्मा

आत्मा म्हणजे चैतन्य. आत्मा हा ईश्वरी अंश असतो. हे निर्विकारी, निराकारी, श्वाशत, निर्मलानंदी पूर्ण तत्व असते. आत्मा असतानाच स्थूल देहाला महत्त्व असते. आत्मा सगळीकडे भ्रमण करतो. आत्मा हा जगण्यासाठी कारण बनतो, त्यास कारणदेह म्हणतात. आत्म्याची वाहने स्थूल देह व सुक्ष्मदेह ही आहेत. आत्म्याचे स्थान नीळबिंदुत असते. आत्मा मुक्त होतो म्हणजे वेगवेगळ्या देहांत प्रवेश करून मृत्युपर्यंत साथ देण्याचे, परत सुक्ष्मदेहाचा पुनर्जन्म करण्याचे काम विधीलिखिताप्रमाणे आत्मा करतो. एखाद्याच्या सुक्ष्मदेहाला ईश्वरापर्यंत नेण्याचे काम आत्म्याचे असते. आत्मा परब्रम्हात विलीन झाला म्हणजे त्या दोघांचे अस्तित्व राहतच नाही. सुक्ष्मदेह विकारांतून व

वासनांतून मुक्त होतो. आत्मा म्हणजे चैतन्य असल्यामुळे प्रत्येकाच्या शरीरात आत्म्याचे प्रतिक म्हणून काही प्रकाश असतात. ते तेजस्वी नसतात. ते साधनेचे उत्प्रेरक असतात. उत्प्रेरक हा शब्द वैज्ञानिक आहे. उत्प्रेरक म्हणजे एखाद्या कार्यात भाग न घेता, ज्याच्या उपस्थितीत कार्याची पूर्तता होते, तो होय. या प्रकाशातील एक प्रकाश साधनेचे महत्त्व पटवून देतात. आत्मा म्हणजे आत+म+आ म्हणजे आत, म म्हणजे 'म'कार व 'अ' कार हे तत्त्व आहे.

आत्मा असे चंचळ|शाश्वतानांदे अचळ|निर्विकारी
निराकारी निर्मलानंदी असे ईश्वराचे बाळ|नित्य
पुरातन अनंत शाश्वत||

आत्मा करी सर्वत्र भ्रमण|स्थूल अन् सुक्ष्म त्याचे
वाहन|अजन्माचे नीळबिंदुत स्थान| हा देहांत
कारण||

आत्मा असे|म्हणून स्थूळास महत्त्व असे|नाहीतर
नासे|गिधाडे त्याभोवती घेरत||

आत्मा जगण्यासाठी चैतन्य|म्हणूनी देह कारण|
चार देहांतील मुख्य जाणावा||

आत्मा मुळातच चैतन्य शाश्वत| नित्य पुरातन
अनंत|

न त्यास विकार खंत| त्यास जाणती संत| तोचि
ईश्वरांश मानावा|| (शक्तिवचने)

परमात्मा



परमात्मा हा सुक्ष्म किंवा अवाढव्य नसतो. तो हवे तसे रूप धारण करतो. त्याला आकार नसतो. त्याने मात्र आपले स्वरूप लोकांना समजावे म्हणून आकार घेतला. परमात्मा हा परमचैतन्य आहे. परमात्म्याचे स्थान हृदयाचे स्थानी असते. तो अतितेजस्वी असतो. तो परमचैतन्य असल्यामुळे त्याचा अंश असतो.

परमात्म्याचे स्थान हरित ठिपक्यात असते. पितबिंदु+रक्तपितबिंदु हा त्याचाच अंश असतो. परमात्मा हवा तेवढा मोठा किंवा सुक्ष्म आकार धारण करू शकतो. परमात्मा म्हणजे ईश्वरी तत्त्व होय. प्रत्येकाच्या सहस्रार चक्रातील सर्वात वरच्या पाकळ्यांवर आपले भरण-पोषण करणारी पुरुष व प्रकृती यांची सरमिसळ असणारी सत्रावी असते. तिच्या बाजूला एक रक्तपितबिंदु असतो. त्यालाच षोडस रक्तपित्री म्हणतात. तो परमात्म्याचा अंश असतो. जेव्हा मनुष्याचा प्राण जातो, तेव्हा हा रक्तपितबिंदु परत परमात्म्यात विलीन होतो.

सत्रावीला सतरावा पुरुष व सतरावी प्रकृती असेही म्हणतात. येथे सतरावा पुरुष आणि प्रकृती यांची सरमिसळ म्हणजे 'सत्रावी' होते.

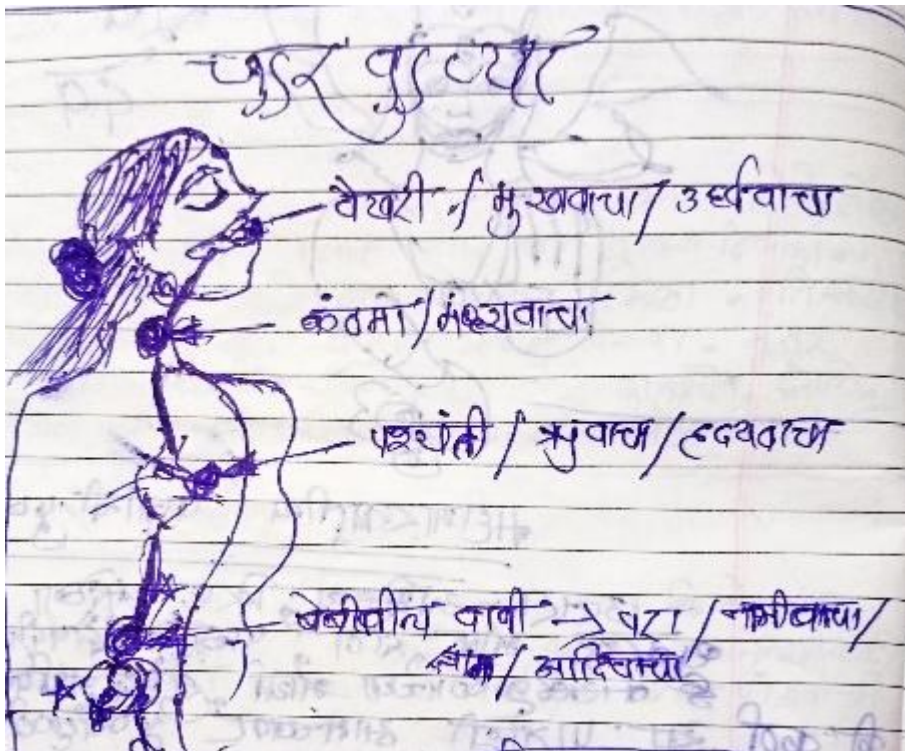
चार वाचा

वैखरी/मुखवाचा/उर्ध्ववाचा

कंठमा/मध्यवाचा

पश्यंती/ऋवाचा/हृदयवाचा

नाभीवाचा/साम/आदिवाचा



वैखरी:-

वैखरी म्हणजे मुखाद्वारे बोलली जाणारी वाणी किंवा वाचा. वैखरी ही वाचा आपण जीभेद्वारे उच्चारतो म्हणून हीला मुखवाचा असेही म्हणतात. ही वाणी आपली प्रथम वाणी आहे आणि ही सर्व वाणींच्या स्थानांमधील उर्ध्व किंवा वरच्या स्थानावरची आहे म्हणून हीला उर्ध्ववाचा असेही म्हणतात. या वाचेद्वारे आपण शब्दांचे शास्त्रोक्त पद्धतीने उच्चार करू शकतो.

कंठमा :-

या वाणीचे स्थान कंठामध्ये किंवा स्वरयंत्रामध्ये असल्याकारणाने हीला कंठमा म्हटले जाते. याशिवाय ही वाणी सर्व वाणींच्या स्थाना मधोमध असल्याकारणे

या वाणीला मध्यवाचा देखील म्हटले जाते. या वाणीद्वारे आवाज गेय होऊ शकतो.

पश्यंती :-

या वाणीचे स्थान हृद्यात असल्यामुळे या वाणीला हृदयवाचा असेही म्हटले जाते. याशिवाय हृदयामध्ये किंवा चित्तामध्ये ऋताचा वास असतो म्हणून या वाणीला ऋतवाचा अथवा ऋवाचा असेही म्हटले जाते. या वाचेद्वारे आपण मनाशी संवाद साधु शकतो व मनाची साथ ऐकू शकतो.

परावाचा:-

या वाचेद्वारे ओमकाराचा खर्जातील उच्चार झाल्यानंतर अनंत शक्तीचा अनुभव होतो. म्हणून या वाचेला परावाचा असेही म्हटले जाते. याशिवाय या

वाचेचे स्थान नाभीत असल्याकारणे या वाचेला नाभीवाचा असेही म्हटले जाते. ओमकाराचा उच्चार केल्यानंतर किंवा प्राणायाम केल्यानंतर सर्वप्रथम स्वर अथवा श्वास सर्वप्रथम नाभीद्वारेच उद्गमित होतो. म्हणून या वाचेला आदिवाचा असे संबोधले जाते. याशिवाय ही वाचा स्वर तसेच शब्दांची निर्मिती करते म्हणून हीला सामवाचा असेही म्हटले जाते.

नाडी:- इडा,पिंगला व सुषुम्नी



इडा :-

ही नाडी चंद्रमुखी नाडी आहे. इडा ही डाव्या नाकपुडीची नाडी आहे, जी नाकपुडी चंद्राभिमुख असते.

पिंगला

ही नाडी सूर्यमुखी नाडी आहे. ही नाडी उजव्या नाकपुडची नाडी आहे, जी सूर्याभिमुख आहे.

सुषुम्ना :-

ही गंधिनी नाडी असते. जी नाकातील रोमकांचे संवेदन संप्रेषण करते. जी नासिकेत प्रत्येक येणारा गंध चांगल्या प्रकारे जाणते आणि त्याचे संवेदन करते व गंध त्रासदायक असल्यास त्या गंधाचे सुगंधात परिवर्तित करते.

चार देह

स्थूल देह

जो नष्ट होतो तो देह, जडदेह, आत्म्याचे वाहन. ज्याला इजा करता येते. ज्याला सर्व प्रकारच्या संवेदना आहे, भावना आहे. आत्म्याशिवाय जो, त्याच्याशिवाय आत्मा परीपूर्ण नसतो. आणि जो नष्ट होतो तो स्थूल देह.

सुक्ष्मदेह

मन,विचार,आचार, वागणुक, कलागुण, स्वभाव, विकार. या सर्व घटकांनी निर्माण झालेला देह म्हणजे सुक्ष्मदेह. सुक्ष्मदेहामुळे मनुष्याच्या वर्तनात, कृतीमध्ये,

विचारांमध्ये, कर्मांमध्ये भावना, हेतू, उद्देशांचा अंतर्भाव होतो.

कारणदेह

जो आपल्याला जगवण्यासाठी कारण होतो, तो म्हणजे कारणदेह. आत्मा हा मनुष्याचा कारणदेह, तर परमात्मा हा मनुष्यावतारातल्या देवांसाठी कारणदेह बनतो.

महाकारणदेह

सत्रावी , जी गरज असताना भरण-पोषण करते. (साधकांना) विविध स्वादांनी क्षणार्थात तृप्त करते, तो महाकारणदेह होय. सत्रावी आतून शरीर शुध्दीकरण करते.

आत्मा हा फक्त आपल्यासाठी प्राण असतो, जोपर्यंत शरीर असते, तोपर्यंत आत्मा (शरीरात) असतो. तो फक्त चैतन्याने जगवतो, म्हणून कारणदेह त्याला म्हणतात. तो फक्त चैतन्यानेच देहाला जगवतो.

सत्रावी फक्त एकदाच स्वाद देऊन तृप्त करतो, मात्र नियमित ती दरवेळेला पालनपोषण करते, म्हणून ती (देह) जगण्यासाठी महान कारण बनते म्हणून तिला महाकारण देह म्हणतात.

देहाचे प्रमाण म्हणजे आकार होय. जेव्हा सुक्ष्म देह अतृप्त असतो, तेव्हा भटकतो. तो साधु-संताना दिसतो.

देहाचा वर्ण

देहाचा वर्ण म्हणजे त्याचा रंग होय.

स्थूल देहाचा रंग श्वेत असतो.

सुक्ष्म देहाचा कृष्ण अर्थात काळा रंग असतो.

कारण देहाचा (आत्म्याचा) रंग पित म्हणजे पिवळा असतो.

महाकारण देहाचा रंग रक्त-नील असतो.

स्थूल देह सोडून इतर तिन्ही देहांचे वर्ण तेजस्वी असतात.

देहाची अवस्था म्हणजे जाणीव होय. जागृत अवस्था म्हणजे आपण पूर्णपणे जागे असणे म्हणजे स्थळ, देह, इत्यादींची जाणीव येणे. स्वप्नावस्था म्हणजे मनातले विचार काल्पनिक असतात, सत्य किंवा वास्तव

नसतात. म्हणजेच स्वप्न काल्पनिक असते. सुक्ष्म देहाची कल्पनेचीच अवस्था असते. तुरीयावस्था म्हणजे शरीरापलीकडे जाणे म्हणजेच काहीच आसक्ती न उरणे. ही तुरीयावस्था सहजोसहजीअंतरी या अवस्थेत असताना सुद्धा होते. सहजोसहज अंतरी म्हणजे सहजपणे अंतरात जाणे, बाहेरून नैमित्तिक चालू असले तरीही आत आत्म्यात विलीन असणे.

देहाचे नाम

देहाचं नाम म्हणजे त्याचं वैशिष्ट्य दर्शवणारा शब्द होय. हा शब्द अर्थपूर्ण असतो व शोभणारा असतो. म्हणजे देहंम अर्थाने शब्द शोभतो.

विश्वनाम

विश्वनाम म्हणजे जो विश्वात सर्वत्र आढळतो, मात्र अशाश्वत असतो. जो विश्वात परत-परत धारण केला जातो. त्या सुक्ष्मदेहाला 'विश्व' हे नाम दिलं आहे.

प्राज्ञ

'प्राज्ञ' नाम म्हणजे त्यात विविध गोष्टी, तंत्रज्ञान, कल्पना, सुचल्या जातात, त्या सुक्ष्मदेहाला 'प्राज्ञ' हे नाम दिलं आहे.

तुर्य

‘तुर्य’ नाम म्हणजे ज्याच्याजवळ पोचल्यावर आसक्ती नष्ट होते, खरे ज्ञान होते, शाश्वतता लक्षात येते, परमानंद अनुभवास येतो, त्या आत्म्याला ‘तुर्य’ हे नाम दिलं आहे.

**तुर्य म्हणजे आत्मा जाण| ज्याकडे जाता खरे ज्ञान|
आसक्ती जाई मरोन| शाश्ववतेचे भान| आपोआप
येती|| (शक्तिवचने)**

तेजस

‘तेजस’ म्हणजे ज्याच्याजवळ गेल्यावर आपणही तेजोमय होतो, त्या महाकारण देहाला ‘तेजस’ हे नाम दिलं आहे.

**नपुंकाचे वीत प्रमाण|तेजस नामकरण|तेजावरोन
होवान|ब्रम्ह प्राप्ती करविती| (शक्तिवचने)**

देहाचे स्थान

देहाचे स्थान म्हणजे तो देह कुठे असतो ते ठिकाण.

मात्रा

मात्रा म्हणजे नाद होय. आपले शरीर 'ओम' या महानादापासून बनले आहे व आत्मा 'सोहम' या महानादाचा बनला आहे. आत्म्याची मात्रा म्हणजे नाद,आत्म्यापर्यंत पोचल्यावर 'सोहं' येतो. अर्धमात्रा म्हणजे 'ओहं' हा नाद होय.हा सत्रावीवर पोचल्यावर येतो.

चारदेह

शरीर	प्रमाण	वर्ण	अवस्था
स्थूल	अर्धाहात	श्वेत	जागृत
सुक्ष्म	तर्जनी	कृष्ण	स्वप्न
कारण	अंगुळ	पित	तुरीय
महाकारण.	एक वीत	रक्त नील	अर्धतुरीय

मनुष्य जन्म घेतो तेव्हा (जन्माला येतो तेव्हा त्याचे प्रमाण अर्धाहात असते) म्हणजे जन्मजात बाळ.

त्याची संपूर्ण वाढ झाली की त्या मनुष्याचे (स्थूल देहाचे प्रमाण साडेतीन हात असते).

स्थूल देहाला जाळल्यानंतर जी राख उरते तिचे प्रमाणही अर्धाहात असते.

देहाची अवस्था

जागृती स्वप्नाली अर्धतुर्या याचे भातृजाया जाण।
अकारा मकारा ओंकारा यांचे पुतण्या जाण।तुर्य
याची उपाधी। जाले कांतेवरुन नामकरण।
प्रकृतीची महती वोळखावी॥

देहाच्या चार अवस्था आहेत.

जागृती,

स्वप्न,

तुर्य,

अर्धतुरीय.

जागृत

देहाची अवस्था म्हणजे देहाची जाणीव होय. जागृत अवस्था म्हणजे आपण पुर्णपणे जागे असणे. स्थळ, काळ व देह इत्यादींची जाणीव असणे.

ही अवस्था जन्मापासून ते मृत्यूपर्यंत असते. ही देहाची प्राथमिक अवस्था धरतीवरील प्रत्येक मनुष्य प्राण्यांच्या जीवनात अधिक प्रमाणात दिसून येते. जागृत अवस्था म्हणजे केवळ जागं असणं नव्हे किंवा निद्रेनंतरच्या जागृतीची अवस्था नव्हे. कारण निद्रेच्या अवस्थेतही आपला मेंदू रक्तवाहिन्या, विविध ग्रंथ्या, यंत्रणा कार्यरत असतात. त्यामुळे निद्रेच्या अवस्थेलाही आपण जागृत अवस्था म्हणू शकतो. त्यामुळे ही जागृत अवस्था जन्मापासून आमरण असते. त्यामुळे ही जागृत अवस्था सर्वसामान्यांची मानली जाते.

स्वप्न

स्वप्नावस्था म्हणजे मनातले विचार काल्पनिक असतात. सत्य किंवा वास्तविक नसतात म्हणजे स्वप्न हे पूर्ण काल्पनिक असते. सुक्ष्म देहाची कल्पनेचीच अवस्था असते. ही अवस्था आपण साधकांची व सर्वसामान्यांचीही असते. कारण साधकांना किंवा भक्तांना स्वप्नातून देवाकडून किंवा भावी घटनांचा संकेत किंवा दृष्टांत प्राप्त होतो. सर्वसामान्यांची याकरीता की सर्वसामान्यांचा अबोध भावना, प्रेरणा, विचार स्वप्नातूनच व्यक्त होतात. स्वप्न ही अवस्था कधी कधी निद्रेच्या आरंभी तर कधी कधी प्रगाढ निद्रेनंतर प्राप्त होते. स्वप्न या अवस्थेतच सत्यतेचा भास होतो कारण मनुष्य आपल्याच अबोध भावना, प्रेरणा, कल्पना, विचार मध्ये रममाण होतो. त्यामुळेच स्वप्न हे त्याला सत्य वाटते.

तुरीय

तुरीयावस्था म्हणजे शरीराफलीकडची/ देहापलीकडची अवस्था. ज्यात काहीच आसक्ती उरत नाही, त्याला तुरीयावस्था म्हणतात. ही तुरीयावस्था सहजोसहज अंतरी (बाहेर नैमित्तिक कार्ये चालू असली तरी) होते. ही एक प्रकारची आत्मविलीन स्थिती होय.

तुरीया ही आत्म्याची अवस्था मानली जाते. कारण वेदांमध्ये आत्म्याला तुर्य असं संबोधलं आहे. तुरीया ही अवस्था जागृत, स्वप्न, सुषृप्ती या तिन्ही अवस्थांच्या पलीकडची मानली जाते. कारण तुरीया ही अवस्था सर्वोच्च आहे. आत्म्याचं स्वरूपाच ज्ञान प्राप्त झालं की तुरीया अवस्थेची प्राप्त होते. तुरीया अवस्थेकारणे समाधी व महासमाधीचा अनुभव होतो.

तुर्या म्हणजे देहात विदेही जाण। देहातीत गमन।
आसक्तीस देई मरण। सदा आत्म्यात विलीन। ही
अवस्था प्राप्त करावी ॥ (शक्तिवचने)

अर्धतुरीय/सुषृप्ती

या अवस्थेला अर्धतुरीया असेही संबोधले जाते. सुषृप्ती म्हणजे प्रगाढ अवस्था, निद्रेची, समाधीची वा ग्लानीसारखी अवस्था. ही अवस्था साधक, योगीची मानली जाते. कधी कधी सामान्य मनुष्यालाही ही अवस्था अनुभवायला मिळते. उदा. तीव्रतर निद्रेची किंवा ग्लांत अवस्था. सुषृप्ती ही अवस्था अर्धतुरीय म्हटली जाते कारण या अवस्थेत तुरीया अवस्थेचा अंशतः अनुभव होतो.

अर्ध जागृती अर्ध तुर्या|दोंही पुढे होती भांडावया|
पुढे अर्धवट व्हावाया| उभया होती||

नपुंसकासी संग करोन|द्वेषभाव ना सरोन| दोंही
मिळोन|जागृती विरोन|अर्धतुर्या उरती||

देह	नाम	स्थान	मात्रा
स्थूल	विश्व	नेत्र	‘अ’ कार
सुक्ष्म	प्राज्ञ	हृदय	‘म’ कार
कारण	तुर्य	हृदयाखाली	अर्धमात्रा
महाकारण	तेजस	सहस्रार	अर्धमात्रा

पंचकोश व आत्मा

आत्म्याभोवती असणारे पाच कोश म्हणजे अन्नमय,प्राणकोश, विकार कोश, विश्वकोश. आत्म्याभोवती या पाच कोशांचे आवरण असते, साधनाकालात हे कोश आत्म्यापर्यंत विरोध करतात.

अन्नकोश:- या कोशात अन्न तयार करणाऱ्या पेशी, रक्तात अन्न मिसळणाऱ्या पेशी, विविध ग्रंथी, अननपेशी असतात. याचा रंग पिवळा असतो.

इंद्रिय कोश:- या कोशात विविध इंद्रिये,हाडे, श्वसन संस्था,पचनसंस्था वगैरे असतात. याचा रंग हिरवा असतो.

प्राण कोश :- या कोशात प्राणवायु घेणाऱ्या पेशी, श्वसन संस्था व हृदय असते. याचा रंग घननिळा असतो.

विकार कोश :- या कोशात विकार, भावना असतात.
याचा रंग लाल असतो.

विश्व कोश :- विश्वात प्रामुख्याने इहलोक व परलोक
व स्वर्गलोक आहे. नंतर तपस्वी व महातपस्वी लोक
असतो. याचा रंग पांढरा असतो.

आत्मा हा चैतन्य, शाश्वत व अविनाशी तत्व आहे.
आत्मा मुक्त असतो, बंधनात नसतो. आत्मा कधीही
जन्मत नाही व मरत नाही. तो फक्त देह बदलतो. आत्मा
कुठूनही कुठेही भ्रमण करू शकतो. आत्म्याचा रंग
तेजस्वी पिवळा (अग्निसारखा) असतो.

आत्म्याभोवती ही पाच कोश (आवरणे) असतात.

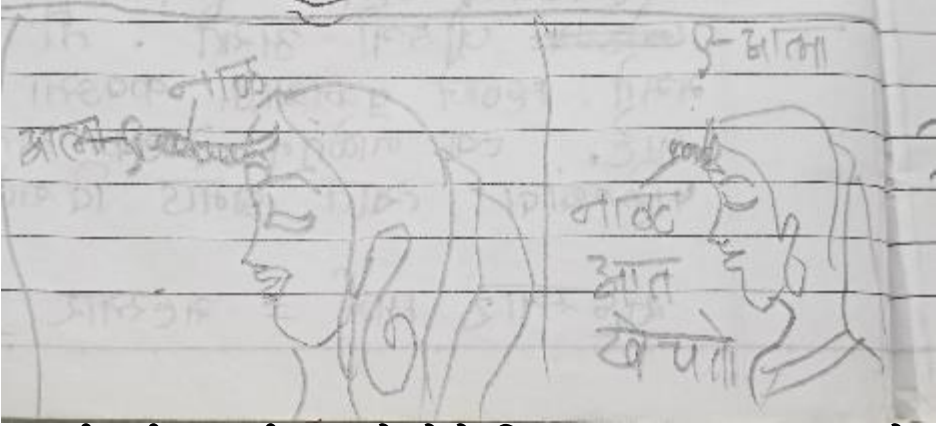
अवकाश भ्रमण

अवकाश भ्रमण म्हणजे आत्मा, सुक्ष्मदेह, तेजसच्या साहाय्याने साधक विश्वातील विभिन्न स्थळांना सहजपणे भ्रमण करू शकतो. इतकेच नव्हे तर ब्रम्हांड, अवकाश, सुर्य माला इत्यादी दुर्लभ स्थानातही भ्रमण करू शकतो. अवकाश भ्रमण ही अनुभूति सर्व प्रथम ईश्वर इच्छेने होते. त्यानंतर साधक स्वेच्छेने अवकाश भ्रमण करू शकतो. साधकाच्या आत्म्याची सूत्रे गुरु त्याच्या हाती सोपवतो.

**अवकाश समय आत्मा यत्क्षणी करे भ्रमण।
तत्समयी करे श्वेत बिंदू मस्तकी तयाच्या उष्मा तथा
ऊर्जेचे संयोजन।शरीरात करे प्राणीजीवन रसाचे**

वहन। सर्वे कार्य शरीराची करे सुव्यवस्थित।
।(शक्तिवचने)

उर्ध्वकर्मण मार्ग



उर्ध्वकर्मण मार्ग म्हणजे जेथे सिंदुर भरतात त्याच्या थोडं खाली असतं. अवकाशभ्रमणावेळी आत्मा उर्ध्वमार्गाने जातो. तेव्हा तो उर्ध्वमार्ग तापतो, तेथे व टाळूत उष्णता निर्माण होते. त्यामुळे जेव्हा तो मार्ग जागृत होतो, तेव्हा तेथे पिवळा तेजस्वी प्रकाश दिसतो. त्याचवेळी आत्मा अवकाश भ्रमण करतो. एरव्ही तो सुप्त असतो. आत्मा

बाहेर भ्रमणासाठी गेल्यावर ती नाळ उर्ध्वक्रमणमार्ग खेचून घेतो. जेव्हा आत्मा परत येतो तेव्हा ती नाळ बाहेर उर्ध्वक्रमणमार्ग काढतो. एरव्ही तो मार्ग जागृत नसतो. केवळ अवकाशभ्रमणावेळी तो जागृत होतो. योगी लोक उर्ध्वक्रमणमार्गाने आत्मा सोडतात. आत्मा बाहेर पडल्यावर ती नाळ आपोआप आत खेचली जाते.

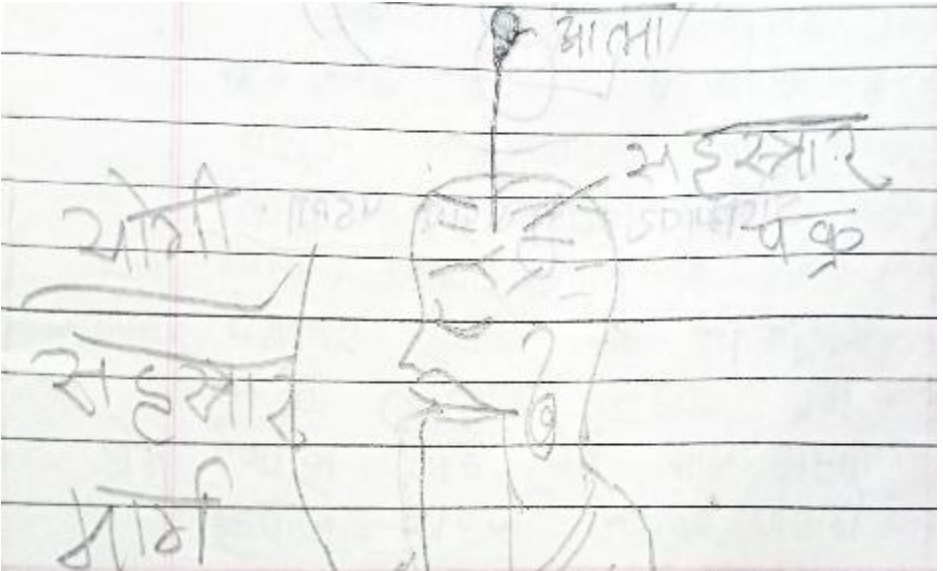
हृदयनाळ:-

हा मार्ग मध्याला जोडलेला असतो हृदयापासून नाळ जोडलेली असते. ती तंतूसारखी असते म्हणजे प्रकाशाचा कवडसा सारखी असते. त्या नाळेतून साधक आत्मा बाहेर सोडतो व अवकाशभ्रमण करतो. हा मार्ग जागृत झाल्यावर पहिल्यांदा त्याला त्यात

ब्रम्हांड दिसतं. हा मार्ग जागृत झाल्यावर तेथे उष्णता निर्माण होते, श्वास बंद पडतो. टाळूवर उष्णता निर्माण होते. अवकाशभ्रमणाला आत्मा बाहेर गेल्यानंतर ही नाळ आत खेचून घेतो.

सहस्रार:-

सहस्रार चक्राच्या मार्गाने साधक आत्मा बाहेर सोडतो. सहस्रार चक्र डोक्याच्या पृष्ठभागावर असते. म्हणजेच टाळूवर असते. योगी लोक उर्ध्वक्रमणमार्गाने किंवा सहस्रार मार्गाने आत्मा सोडतात. मात्र या मार्गात उर्ध्वक्रमणमार्गाचा सहभाग नसतो. हा मार्ग जागृत झाल्यावर टाळूवर उष्णता निर्माण होते.



अस्फुट प्रकाश होतो प्रसृत। सूक्ष्म तेजःकण होतात
स्फुटित। सकारात्मक उर्जा होते निर्मित। सहस्रारे
उर्ध्वगामी॥ (शक्तिवचने)

समाधी

ज्या अवस्थेमध्ये देहभान हरपते, शाश्वतानंद प्राप्त होतो, श्वास व हृदयाचे स्पंदने (ठोके) जाणवत नाही, त्या परमानंदी अवस्थेला समाधी म्हणतात. (ध्यानावस्थेय एका ठिकाणी निर्मल व शाश्वत आनंदामध्ये स्थिर बसणे म्हणजेच समाधी होय.)

यत्क्षणी कुंडलिनी अनाहते वा विशुद्धे प्रवेशली|यदि ईश्वरकृपा अपुल्याकडे वळिली| तत्समयी आरंभिक होते समाधीची अवस्था|| (शक्तिवचने)

आद्य समाधी

आद्य समाधी म्हणजे प्रथमतःच समाधीची उच्च अवस्था प्राप्त होणे. आद्य समाधीला उच्च अवस्थेतील समाधी मानली जाते कारण या अवस्थेत चैतन्य आणि परमात्म्याची अनुभूति होते. ही उच्चावस्था असते, जी समाधी नंतर लाभते. यात सर्व चेतना नष्टावते, नुसता निर्मलानंद, शाश्वतानंद असतो.

उच्च समाधी

उच्च समाधी ही आद्य समाधीइतकीच सर्वोच्च स्तरावरची असते. उच्च समाधीमध्ये अवकाश भ्रमण घडण्याची दाट संभाव्यता असते. या समाधीमध्ये ईश्वर दर्शन, विवर दर्शन, विभिन्न समुद्र मंथनीय रत्नांचे दर्शन

घडू शकते. या उच्च समाधीमध्ये साधकाला परमानंद प्राप्त होतो.

परमसमाधी म्हणजे उच्चकोटीची समाधी। जिशी नसे कोणतीही उपाधी। परमानंद, परमज्ञान, परमतेचा अनुभव होई अशी ती महासमाधी।
(शक्तिवचने)

सविकल्प समाधी

या समाधीमध्ये साधकाला देहाची जाणीव असते. साधकाने विशिष्ट हेतूने समाधीमध्ये प्रशोध केलेला असू शकतो. या समाधीमध्ये देखील ईश्वर दर्शन, अवकाश दर्शन, ब्रम्हांड दर्शन घडू शकते. ईश्वर दर्शन किंवा ब्रम्हांड दर्शन हे साधकाच्या योग्यतेनुसार अनुभव

येऊ शकतात. या जाणीवेच्या समाधीमध्ये व्यक्तीला बाह्य वस्तूंचे ज्ञान, आंतरिक क्षमतांचे ज्ञान, विश्वातील विभिन्न रहस्यांचे ज्ञान साधकाला होऊ शकते. ईश्वराचे ज्ञान किंवा विश्वातील विभिन्न रहस्यांचे ज्ञान हे ज्ञान देखील साधकाला त्याच्या योग्यतेनुसार प्राप्त होते.

सविकल्प समाधी असते विचार,स्थल,काल,
अवकाश,अंतरंगासंबधीत। सविकल्पने
शाश्वतानंदाहूनी प्रश्न अधिक। तरीही त्या प्रश्नांच्या
शोधात आनंद मिळेजे॥ (शक्तिवचने)

अविकल्प समाधी

या समाधीमध्ये साधकाला तनामनाची अर्थातच जाणीव नसते ,ती नेणीवेची अनुभूति असते. या समाधीमध्ये साधकाला विशिष्ट हेतूविषयी विचार किंवा प्रशोध करण्याची इच्छा नष्ट होते.या समाधीत ईश्वर दर्शन, अवकाश दर्शन, ब्रम्हांड दर्शन,विवर दर्शन असे अनुभव येत नाही. याउलट या समाधीमध्ये परब्रम्ह, आत्म्याचे, परमात्म्याचे दर्शन घडते किंवा साधकाला कशाचेही दर्शन घडत नाही. किंबहुना निर्मल जलाचे, आकाशाचे,अग्निचेही दर्शन घडू शकते. या समाधीमध्ये नेणीवेतही साधकाला आत्मज्ञान प्राप्त होते.

अविकल्प समाधीत असते एक अंतहीन,
अमर्यादित, अनंत ऐसे आत्मा-परमात्मा स्थान।
ईश्वराशी एकरूप होण्याचे परमानंद।

आत्मा-परमात्माशी एकात्म होता अनुभव होतो
उत्कट महान। असे विवेचन शक्ते स्पष्ट केले॥

(शक्तिवचने)

चार मुक्ती

सलोकता, समीपता, सरूपता व सायुज्य.

प्रथमा ती सलोकता| दुसरी ती समीपता| तिसरी ती
सरूपता| चवथी ती महान जाणावी|
सायुज्यता|| (शक्तिवचने)

सलोकता

सलोकता ही मुक्ती प्राथमिक स्वरूपाची असते. तरीही ही मुक्ती साधकाला अनेक तपानंतर, अनंत भक्तीनंतर प्राप्त होते. सलोकता म्हणजे साधक ज्या देवतेची, ज्या गुरुची, ज्या संतांची अथवा ज्या योग्याची मनोमन धारणा करतो. त्याची उपासना, भक्ती करतो, त्या देवतेचा, त्या गुरुचा, त्या संतांचा, त्या योग्याचा लोक

प्राप्त होणे होय. उदा. देवी दुर्गेचा दिव्यलोक,
दिव्यलोक,अग्निचा अग्निलोक, ऋतचा सत्यलोक,
संतांचा गुरुचा किंवा योग्याचा लोक- तपस्वी लोक,
सिध्द लोक,योगी लोक इत्यादी.

समीपता

समीपता ही मुक्ती ही उच्च स्तरावरील मानली जाते.
आपण देवी-देवतांच्या चित्रपटांमध्ये असे पाहतो की
एखादी देवी किंवा देवता एखाद्या भक्ताजवळ तिच्या
मूळ स्वरूपात राहत असते, मार्गदर्शन करत असते.
अशाच प्रकारे या मुक्तीमध्ये घडू शकते. म्हणजेच या
मुक्तीमध्ये स्वयं आपली आराध्य देवता, आपला गुरु,
आपलं आराध्य संत किंवा योगी आपल्या सदैव समीप
येऊन राहतात. यालाच समीपता मुक्ती म्हणतात.

सरुपता

सरुपता ही सर्वोच्च प्रकाराची मुक्ती मानली जाते. सरुपता ही मुक्ती म्हणजे साधक ज्या देवतेचं, गुरुचं किंवा संताचं, योग्याचं ध्यान करतो, आराधना करतो, त्या देवतेचे, गुरुचे, योग्याचे, संतांचे साधकाला रूप प्राप्त होते.

सलोकता म्हणजे देवलोकात राहणे|समीपता म्हणजे जवळ रहाणे|सरुपता म्हणजे तयासारखे दिसणे|पण सायुज्यता म्हणजे ब्रह्ममयता||

सायुज्य मुक्ती

सायुज्य मुक्ती ही सरुपतेपेक्षा उच्च स्तरावरची मुक्ती मानली जाते. ही मुक्ती प्राप्त झाली तर मोक्ष प्राप्त झाला असं समजावे. सायुज्य मुक्ती म्हणजे साधक ज्या

देवतेचा गुरूची, योगाची व संताची आराधना करतो.
त्या देवतेशी, गुरुशी, योग्याशी, संताशी साधक एकरूप
होणे होय.

सायुज्यता ही अनंत| हिस जाणे संत| हि मिळवितां
विकार न खंत|सायुज्य होणे म्हणजे ब्रह्मात लीन॥

सायुजता म्हणजे ब्रह्मासारीखे होणे |

ब्रह्मात लीन होणे| देहाची जाणीव जाणे|म्हणजे
देहात विदेही॥

सायुज्यता म्हणजे सांगणे कठीण| ते शब्दातीत
जाण| ब्रह्म होवोन| अनुभवावे॥ शक्तिवचने }

सलोकता, समीपता, सरूपता व सायुज्य या चारी मुक्ती
एखाद्या साधकाला, भक्ताला, परमयोगीला प्राप्त
झाल्या तर तो कपिलाषष्ठीचा योग मानला जातो. अशी
उदाहरणं या विश्वात आहेत. जसे कृष्ण- अर्जुन –
पांचाली, गार्गी – इंद्रघोषा, शिव – नंदी अवतार इ.

हठयोग:-

हठयोग म्हणजे प्राणावर नियंत्रण प्राप्त करणे होय. प्राण आणि वायूला नियंत्रित करण्याचा क्रियेला हठयोग म्हणतात.

गुरुकृपेने शक्ती जागृत होता, वेगवेगळे आसने, प्राणायाम,बंध, मुद्रा होऊ लागतात. ध्यानामुळेही साधकाला वेगवेगळ्या क्रिया होऊ लागतात. त्यामुळे शरीर शुध्दीकरण होते.



मुद्रा

हठयोगातल्या विविध क्रिया ज्या, साधनकालात अनुभवयास मिळतात व ज्याने साधकाचे शरीर सुदृढ आणि निरोगी होते. या क्रिया केवळ शक्तिपात झाल्यानंतच होतात.

शीतली मुद्रा

चार स्थिती:-

हुंकारमयी स्थिती:- या स्थितीत हुंकार बाहेर पडतात. त्याद्वारे थंड हवा आत घेतली जाते.

वातखेचरी स्थिती:- या स्थितीत तोंडावाटे हवा आत खेचली जाते व शीतलतेचा आभास निर्माण होतो.

श्वास उच्छ्वास स्थिती:- या स्थितीत अप्रत्यक्षपणे उच्छ्वास व श्वास याद्वारे थंड हवा आत घेतली जाते.

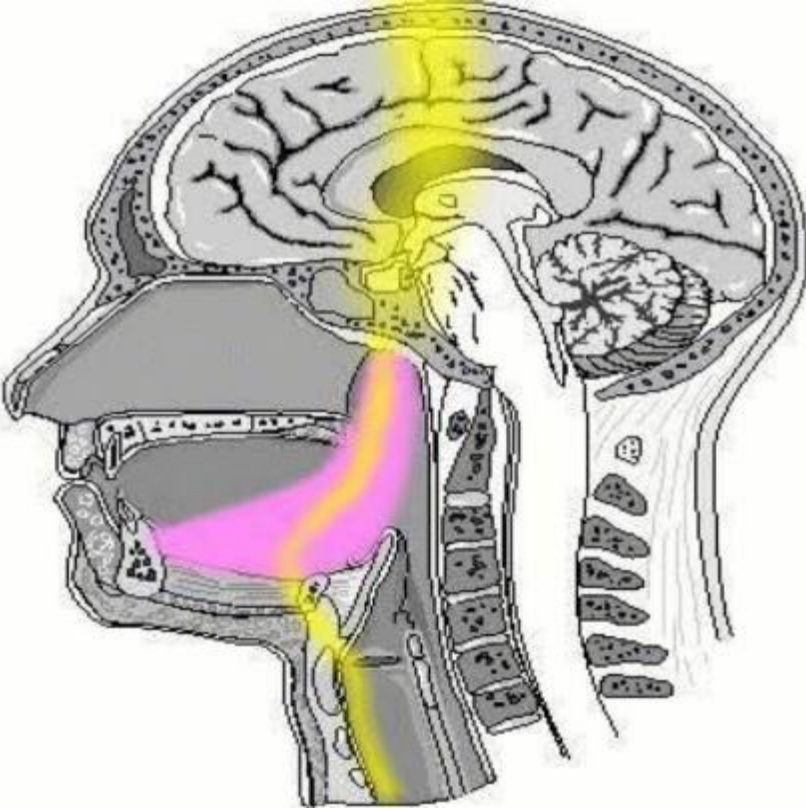
विद्युत स्थिती:- या स्थितीत शरीर कंप पावणे, अंग थरथरणे, व्याब्रेशन जाणवणे, घाम फुटणे, या क्रिया थंड हवा आत घेता घेता होणे.

खेचरी मुद्रा:

या स्थितीत जीभ मागे सरकली जाऊन मागेमागे खेचली जाते. यामुळे घसावर ताण येतो व घसाचे स्नायू ताठ होतात. सामान्यतः ही मुद्रा पहिल्यांदा झाल्यामुळे जीभ दुखते. मात्र ही मुद्रा वेगवान असते. घसा थोडासा शुष्क पडतो. या मुद्रेमुळे जुना त्रास दूर होतो. जीभेचे स्नायू बळकट व लवचिक होतात. घसाचे स्नायू

बळकट होतात. ही मुद्रा आपण करू शकत नाही.ती
व्हावी लागते.

या मुद्रेच्या क्रियेत वेगवेगळ्या स्वादाची चव जीभेला
जाणवते. (अमृत रस-पान) उदा. विभिन्न प्रकारच्या
पदार्थांचे स्वाद जीभेवर रेंगाळतात.



उर्ध्वमार्गी खेचरी मुद्रा:- जीभ वरच्या भागाला सरकते व वरच्या दिशेला प्रवाहीत होते.

अधोमार्गी खेचरी मुद्रा:- जीभ खालच्या भागाला सरकते व अधो दिशेला प्रवाहीत होते.

क्षिपन मुद्रा:-

यात जीभ मागे ओढली जाऊन ती आजूबाजूच्या प्रदेशाला साफ करते. म्हणून तिला क्षिपन मुद्रा म्हणतात. त्यामुळे जीवाणू नष्ट होतात. या मुद्रेपासून छान नाद ऐकू येतात.

उच्छावी मुद्रा:- या मुद्रेमध्ये जीभ वरच्या व खालच्या पृष्ठभागावर आदळत असते. म्हणून या मुद्रेला उच्छावी मुद्रा म्हणतात. त्यापासून ढोलकीसारखा नाद तयार होतो व तो आपल्याला आपोआप ऐकू येतो.

शूलमुद्रा:-

या मुद्रेमध्ये डोळ्यांना टोचल्यासारखे वाटते. डोळ्यांचे त्रास दूर व्हावा यासाठी सत्रावीने मारलेल्या पाण्यामुळे डोळे टोचल्यासारखे वाटते. ही मुद्रा होताना संपूर्ण शरीर कंपन पावते. हात-पाय कंप पावतात.

चर्व मुद्रा:-

या क्रियेत दात एकमेकांवर आपटले जातात. अंग थरथरते व संपूर्ण शरीर कंप पावते.

वर्ध मुद्रा:- या मुद्रेत संपूर्ण शरीर कंप पावते व कंपने वाढत जातात. दात,पाठ हात-पाय, सर्व अवयवांमध्ये कंपने अधिक तीव्र गतीने जाणवू लागतात.

अंतर-कंपन-मुद्रा:- पहिल्यांदा शरीर स्थिर असते. नंतर आत्म्याचा छातीपासून ते बेंबीपर्यंत लांब-रुंद आकार होऊन तो डोलू लागतो. त्यामुळे शरीर हलू लागते. अंग थरथरते, पाठीत व छातीत उष्णता जाणवते.

अंगुष्ठ मुद्रा:- या मुद्रेत अंगठा ताठ होतो व त्याच्या हाडावर ताण पडतो. अंगठा तिरपा झाल्यामुळे खुप वेदना होतात. हात कंप पावू लागतो.

उदर-अंतर मुद्रा:- या मुद्रेत पटापट श्वास आत-बाहेर घेतले व सोडले जातात. त्यामुळे पोट आत-बाहेर, वर-खाली होते. तसेच या क्रियेमुळे संपूर्ण शरीर कंप पावते.

प्राणायाम



एक यौगिक क्रिया ज्याद्वारे श्वासाचे नियमन केले जाते व श्वासावर नियंत्रण ठेवले जाते ती क्रिया. ज्याच्यामुळे चित्त स्थिर होते. या क्रिया शक्ती जागृतीनंतर होतात.

कुंभक क्रिया:- यात पहिल्यांदा श्वास घेतला जातो व नंतर तो अडकला जातो व दुसरा श्वास घेतला जातो. हे दोन श्वास एकमेकांत मिसळून जातात व एकदम सोडले जातात.

केवल कुंभक:- यात श्वसन क्रिया बंद होते. श्वास आत किंवा बाहेर टाकला जात नाही तर, आत किंवा बाहेर रोखला जातो.

सहज कुंभक:- पूरक व रेचक यांच्यासह केलेले सर्व प्रकारचे कुंभक हे सहज कुंभक होय.

रेचक:- यात आतली हवा बाहेर सोडली जाते.

पूरक:- बाहेरील हवा आत घेतली जाते.

बंध

हठयोगातील विविध प्रकारचे आसने ज्यामध्ये विशिष्ट भागाला आकुंचन करून श्वास रोखला जातो. बंधामुळे साधकाचे शरीर सुदृढ व बलवान बनते. (या यौगिक क्रिया शक्तिपातानंतर आपोआप होतात.



साधनाकाळातले योगबंध

साधना काळातले योगबंध म्हणजे जे योगा आसनापैकी दुष्कर असतात, ज्यांचे ज्ञान सामान्य मनुष्याला प्राप्त करणे दुर्लभ असते, जे शरीरास जखडून होतात ते होय. योगबंधाचे मुख्य प्रकार पाच आहेत.

जालंधर बंध :- हा बंध सामान्यतः दोन पायांचा

व शिराचा बंध असतो. हा बंध होताना मानेवर एक पाय व गळ्यावर एक पाय जखडला जातो.

ह्या बंधामुळे वात,मेद निवारण्यास मदत होते. या बंधामुळे वायुशुद्धीकरण, उत्तम रक्ताभिसरण, विकार निवारण (षट् विकार) व पाय लवचिक होतात.

वात-निवारण योगबंध :- या योगबंधात

हात एकमेकांत गुंडाळले जातात, त्यांचा कोपरा पोटावर दाबला जातो. पाय वर होऊन हातांवर जखडले जातात. हा बंध सामान्यतः हात व पायांसंबंधीत असतो.

ह्या बंधामुळे वात निवारण, मलत्सोरण, वायु शुध्दीकरण, मेदनिवारण होते.

मूल बंध :-

मूलबंध हा बंध सामान्यतः हातापायांचा असतो. या योगबंधात हात पायात गुंडाळले जातात व ढुंगणावर शरीर तोलले जाते.

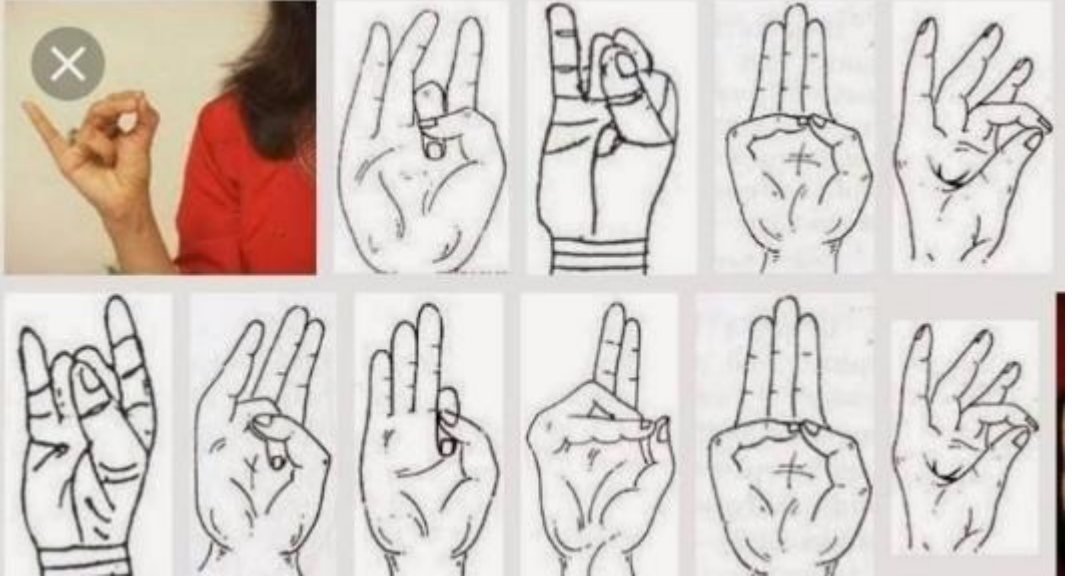
ह्या बंधामुळे हात-पाय लवचिक होतात. वाताचे व मेदाचे निवारण होते.

उडीयाबंघ

उडीयाबंघ हा पायांचा बंद असतो. या योगब्रधात पद्मासन घातले जाते. शरीर आडवं होऊन पद्मासनावर शरीर तोलले जाते.

या बंधामुळे कफ निवारण, पित्तनिवारण, मोदनिवारण, वायुशध्दीकरण होते, शरीरही लवचिक होते.

हस्तमुद्रा



हातांची हालचाल व विविध क्रिया स्थिती, ज्यांनी व्याधीवर मात करता येते व मानसिक समतोल राखला जातो.

जाप्य मुद्रा/यज्ञ मुद्रा

मधले बोट व अंगठा जोडल्यावर ही मुद्रा होते. याचा फायदा रक्तदाब सुरळीत होतो. कमर, डोकेदुखी कमी होते. किडणीचे विकार दूर होतात.

पूर्ण मुद्रा

चार बोटे व अंगठा मिळून जी मुद्रा होते, ती पूर्ण मुद्रा होय. गुडघा व पाय दुखणे , घसा, कान, नाक यांचा त्रास दूर होतो.

प्राण मुद्रा

मधले बोट व अंगठा यांची घट्ट मुद्रा म्हणजेच प्राण मुद्रा होय. हृदयासंबंधी, फुफुसासंबंधी आजार दूर होतात. ऑक्सिजनचा पुरवठा होतो.

अपान मुद्रा

अनामिका व अंगठा यांची मिळून जी सैल मुद्रा होते. ती अपान मुद्रा होय. पाठीचे आजार, पावलांचा त्रास दूर होतो.

पृथ्वी मुद्रा

तर्जनी व अंगठा यांची घट्ट मुद्रा म्हणजेच पृथ्वी मुद्रा होय. मानसिक विकार दूर होतात, आरोग्य चांगले होते.

तेजस मुद्रा

करंगुली व अंगठा यांची घट्ट मुद्रा म्हणजेच तेजस मुद्रा होय. पार्श्व भागाचा त्रास दूर होतो. साधक तेजयुक्त होतो.

चित्त मुद्रा

अनामिका व अंगठा यांची अतिघट्ट मुद्रा ही चित्त मुद्रा होय. मानसिक चिंता कमी होते. प्रज्ञा चांगली होते.

चित्र मुद्रा

मधले बोट व अंगठा यांची घट्ट मुद्रा म्हणजेच चित्र मुद्रा होय. यामुळेच हात व बोटे लवचिक होतात व सहज वळतात.

कुंचला मुद्रा

मधले बोट व अंगठा यांची अतिसैल मुद्रा म्हणजे कुंचला मुद्रा होय. याने अक्षर वळणदार व चित्रकला चांगली होते.

शिस मुद्रा

तर्जनी व अंगठा यांची अर्धवट मुद्रा म्हणजे शिस मुद्रा होय. रेखाटन चांगले होते.

शिल्प मुद्रा

पूर्ण बोटांची व अंगठयांची घट्ट मुद्रा म्हणजे शिल्प होय. शिल्पकला व रंगविण्याची कला उत्कृष्ट होते.

चिन्मय मुद्रा

कंरगुली व अंगठा यांची अतिघट्ट मुद्रा म्हणजे चिन्मय मुद्रा होय. याने षडविकारावर ताबा येतो.

वंदन मुद्रा

दोन्ही हात जोडून जी मुद्रा होते ती म्हणजे वंदन क्रिया होय. याने नम्रता येते व अहंकार कमी येतो.

नमस्कार कृत्वा मुद्राम अकथयत् नमन मुद्रा।

आगेतः विनयम् मनसः। अहंकार अपानयेत
मनसात्ः।

लक्ष्मी मुद्रा

तांदुळ ओंजळीत भररल्यासारखी मुद्रेला लक्ष्मी मुद्रा म्हणतात. यामुळे लक्ष्मी स्थिर राहते.

अभय मुद्रा

देवता, ऋषीमुनी, नृपती ज्या प्रकारे आशिष देताना किंवा अभयदान देताना ज्या प्रकारची मुद्रा करतात ती मुद्रा होय. या मुद्रेकारणे ऊर्जा तसेच तेज प्राप्त होते.

नाद



साधनेत येणारे विविध प्रकारचे ध्वनी, ज्याने साधकाचे कर्णेन्द्रिय तृप्त होतो व त्यामुळे तो आनंदाने डोलतो.

अध्याय शास्त्रात नाद म्हणजे पवित्र, शुभप्रद, सुरेल, सुंदर व कर्णमधुर/कर्णप्रिय ते अशुभ भयानक, सूरहिन व कर्कश असे अनेक ध्वनी – त्या त्या ध्वनींचे स्रोत उदा. ढोलक, बासरी वीणा, सारंगी तत्सम वाद्ये अथवा नैसर्गिक घटक ढग, पाऊस पाणी, वादळवारा इत्यादी

याशिवाय परीवेशातील घटक. उदा. भांडीकुंडी, मोबाईल, टिव्ही, रेडिओ इत्यादी असे ध्वनीचे स्रोत अस्तित्वात नसतानाही त्या त्या वस्तूचे ध्वनी किंवा संगीत, कर्णसंगीत कर्णवर्ताच्याही आत ऐकू येते त्यालाच नाद म्हणतात. उदा. भक्तीगीत, वीणावादन, बासरीचे स्वर. रेडिओतले आवाज, आरोळ्या, शंखाचा आवाज, हास्याचा आवाज, झऱ्याचा खळखळोट, वीजा कडाडण्याचा आवाज, पावसाची रीपरीप, थेंब सांडण्याचा आवाज, मोबाईल मधील विशिष्ट ध्वनी, भांड्याचे आवाज, अस्फुट संगीत इत्यादी नाद. हे नाद बाह्य परिवेशातून ऐकू येत नाही तर ते अंतरगातून किंवा कर्णवर्तातून (कानाच्या आतल्या भागातून) ऐकू येत असतात त्यामुळे हे नाद आध्यात्मिक व असाधारण ठरतात.

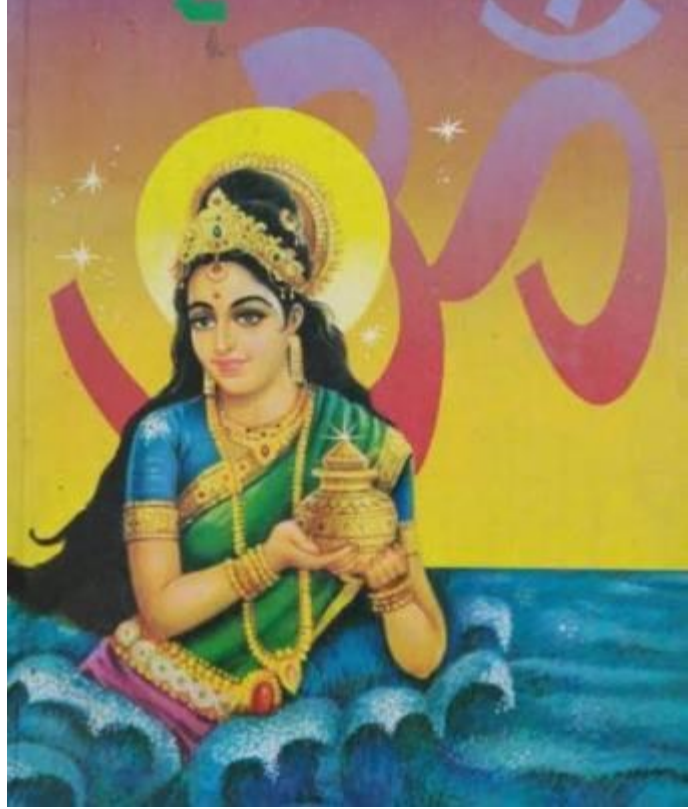
नेत्र भेद :-

शक्तिपातात होणारी क्रिया ज्यामुळे साधकांच्या दोन्ही डोळ्यांच्या बाहुल्या समान होऊन दोन्ही डोळ्यांनी एकच वस्तू दिसायला लागते. तसेच यामुळे दिव्य व दूरदृष्टी साधकाला लाभते.

या क्रियेत साधकाचे बुबुळे गोलगोल फिरू लागतात. कधीकधी डोळे वर स्थिरावतात तर कधी खाली. ध्यानात मिटलेले डोळे अशा तऱ्हेने आत घुसतात . डोळे पापण्याबाहेर येतील असे वाटते. डोळे खूप दुखतात, डोळे खोल जातात. दोन्ही डोळ्यांची बुबुळे एकच झाल्या सारखी वाटतात.

अमृत रस-पान (स्वाद)

अमृत रस म्हणजे
सत्रावीच्या
कलशातील
अमृतमय रस
अथवा स्वाद होय.
हे रस किंवा स्वाद
अमृतासमान
स्वादिष्ट,
रसाळ,रसना प्रिय,



मधुर कटु,तुरट अशा विभिन्न स्वादांनी बनलेले व सदैव
नूतन वाटणारे असतात. या स्वादांच्या वहनाकरिता

संतांनी अमृताचिये गंगा असा शब्द वापरला आहे. देवी पुराणानुसार अमृत रस-पानाचे दायित्व देवी तारेकडे असते. आणि आध्यात्मानुसार देवी कुंडलिनी किंवा सत्रावी हीच्याकडे हे दायित्व असते. त्यामुळे या देवता सहस्रारातून थेट जिव्हेवर स्वादाची किंवा रसाची वर्षा करत असतात. हे रस, स्वाद विभिन्न प्रकारचे असू शकतात. उदा. नैमित्तिक अन्नाचे स्वाद, कधीही न चाखलेल्या खाद्य पदार्थांचे स्वाद, चित्र-विचित्र वस्तू, खाद्याचे स्वाद वगैरे.

प्रलयमय स्थिती



प्रलयमय स्थिती ही एक साधनेतील क्रिया आहे. ही क्रिया उच्चस्तरावरील साधकांना अनुभवयास मिळते. हा अनुभव काही काही साधकांना ही क्रिया भीतीदायक किंवा धोकादायक वाटतही. या क्रियेत

वेगळाच प्रकारचा अनुभव येतो. जमीनीला हादरे बसल्यासारखे जाणवते. धरतीच्या आतून कंपने आल्यासारखे जाणवते, जणू काही भूकंप झाला आहे. त्यानंतर साधकाला असे वाटते की त्याच्या हृदयाचा स्फोट झालेला आहे व त्याचे तुकडे तुकडे झाले आहे. हृदयाच्या तुकड्यापासून भूकंप लहरीप्रमाणे शक्तीलहरी प्रवाहीत झाल्याचे जाणवते.

त्या शक्तीलहरींचा अधिक उद्रेक होतो. त्यामुळे हृदयात आलेल्या ज्वालामुखी शक्ती लहरींचा व जमीनीतून आलेल्या लहरींचा साधकाच्या शरीराला एक सुक्ष्मसा ते एक महत् विखंडित झालेले हृदय पुन्हा जुळताना दिसते. त्यानंतर पुन्हा ज्वालामुखी लहरी जाणवू शकतात.

बिंदू दर्शन



ध्यानात गेल्यावर वेगवेगळ्या रंगांचे प्रकाशीय बिंदू दिसतात. हे बिंदू ठिपक्यापासून ते टिकली एवढ्या आकाराचे देखील दिसून येतात. बिंदूचा अनेक समूह दिसतो. त्याला बिंदू बरसात आपण म्हणू शकतो.

पितवर्णिय, रक्तवर्णिय, श्वेतवर्णिय, नीलवर्णिय इत्यादी रंगाचे बिंदू साधकाला परीवेशातील वस्तुंवर, व्यक्तींच्या शरीरावर किंवा ध्यानामध्ये दिसतात. यालाच बिंदू दर्शन असे म्हणतात.

सर्पदंश.



ध्यानातील एक उच्चस्तरीय अनुभूति. ध्यानात एक दृष्टांत, जो साधकाला होतो. साधनेमधील प्रगती हा दृष्टांत दर्शवितो.

साधकाला असा अनुभव येऊ शकतो किंवा असं जाणवू शकतो की तो एखाद्या तमोमयी किंवा एखाद्या अंधारमय गुहेत गेलेला आहे अथवा तो दिव्य देहाने नागलोकात गेलेला आहे, असा नागलोकात जेथे विषधारा वाहत आहेत, वृक्ष विषारी आहेत. याशिवाय विभिन्न प्रकारचे नाग आणि सर्पांचे दर्शन त्याला घडते. मात्र अकस्मात तत्क्षणी त्याला असे जाणवू लागते की त्याच्यासमोर एखादा काळा नाग आलेला आहे व त्या नागाने त्याला दंश केलेला आहे. त्यामुळे त्याला विषमयी किंवा अमृतमयी अनुभूति होऊ शकते.

परिशिष्ट

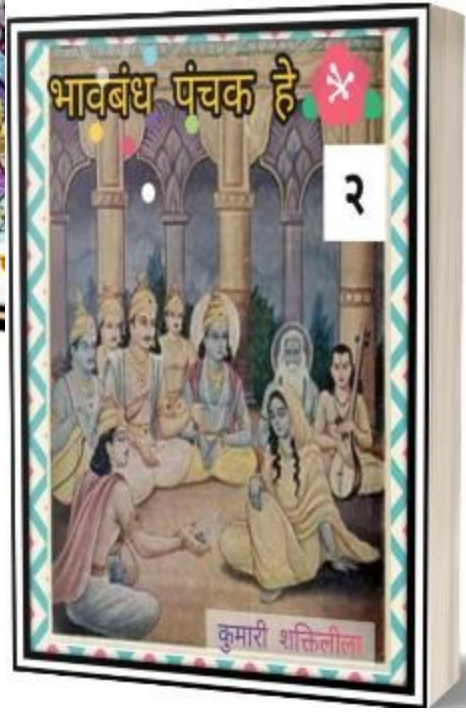
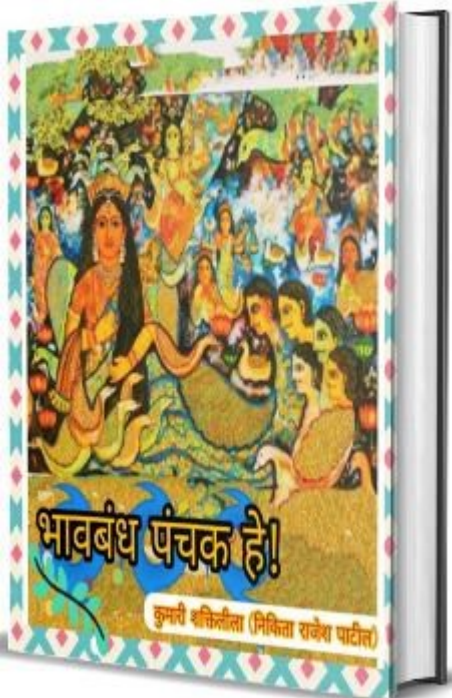
- १) संज्ञान :- ज्ञान
- २) परिभाषा :- संज्ञा
- ३) परमेश लक्ष्य :- सर्वोच्च लक्ष
- ४) विवर :- बिंदूचे गोल मंडल
- ५) विपश्यना :- ध्यानाचा प्रकार
- ६) लोपामुद्रा :- अगस्ती ऋषींची पत्नी
- ७) मंडले:-गोल वर्तुळ, (दुसरा अर्थ वेदांमधील मंडल)
- ८) प्रशोध :- प्रचितन
- ९) ब्रम्हरंध :- टाळू
- १०) मैरुशिखर :- नासिकाचे अग्र(टोक)
- ११) कुंडलिनी लहरी :- कुंडलिनीद्वारे शरीरात प्रवाहीत केलेल्या शक्ती लहरी.
- १२) पुलस्यी :- पुलस्य ऋषींची पत्नी

- १३) हडप्पा संस्कृती :- सिंधू नदीच्या काठावर आर्य
पूर्व काळात वसलेली संस्कृती.
- १४) चर्व – चावले जाणे (दात, जीभ)
- १५) परिवेश :- परिस्थिती
- १६) भूम्यासन :- भूमीवरील आसन
- १७) देवतेचे सूत्र :- देवतेचे प्रभावी वाक्य किंवा मंत्र
- १८) ऋचा :- वेदांमधील गेय श्लोक
- १९) कुंडल :- वेटोळी
- २०) संवेदन :- जाणीव
- २१) संप्रेषण :- प्रवाहीत होणे किंवा प्रदान करणे.
- २२) ग्लांत :- ग्लानी आल्यासारखे.

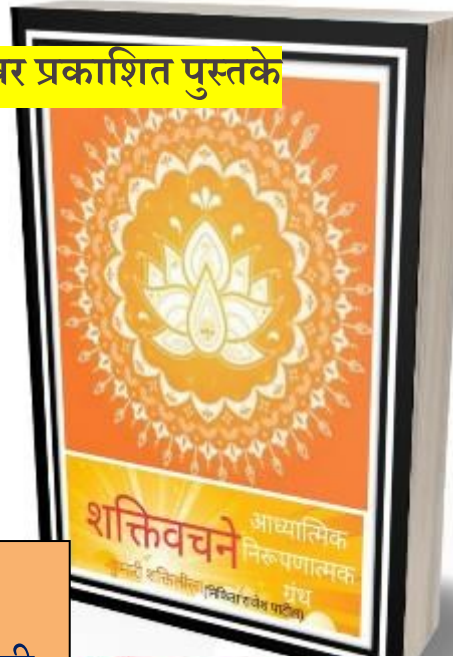
हे पुस्तक कसे वाटले, हे shaktileelanikita@gmail.com या माझ्या इमेल आयडीवर रिप्लाय देऊन कळवा.

०००००

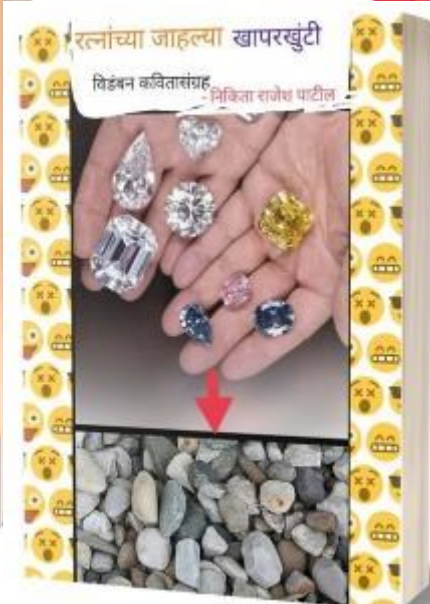
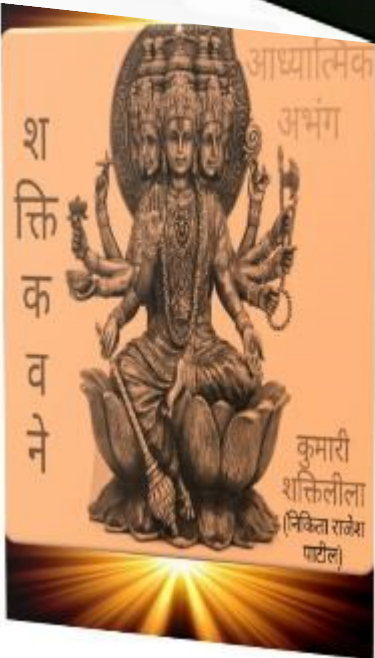
निकिता पाटील यांची ई साहित्यवर प्रकाशित पुस्तके



निकिता पाटील यांची ई साहित्यवर प्रकाशित पुस्तके



पुस्तक
वाचण्यासाठी
कव्हरवर
क्लिक करा



ई साहित्य प्रतिष्ठानचे हे चौदावे वर्ष. निकिता पाटील यांचं ई साहित्यवरचं हे नववं पुस्तक.

निकिता राजेश पाटील ही मूळची डोंबिवलीची असून सद्यकालात तिचे वास्तव्य काही वर्षांपासून वांगणीत आहे. कुटुंबात लेखनाचा वा साहित्याचा वारसा असा नाही. पण अगदी शालेय वयातच तिला लेखनाची ऊर्मी शांत बसू देईना. वयाच्या तेराव्या वर्षापर्यंत तिने पूर्ण पुस्तक होईल इतके लिहिले. नंतर मराठी साहित्याचा रितसर अभ्यास करून आता ती साहित्याच्या वेगवेगळ्या रसांच्या निर्मितीचा अनुभव घेत आहे. तिने लिहिलेल्या यापुर्वीच्या पुस्तकांचे कौतुक जाणकार वाचकांनी केले आहे.

अनेक तरुण लेखक खूप छान लिहित आहेत. पण त्यांची पुस्तकं प्रकाशित करायला प्रकाशक धजावत नाहीत. कारण त्यांचे नाव प्रसिद्ध नसल्यामुळे त्यांच्या पुस्तकविक्रीबद्दल प्रकाशक साशंक असतात. जर या लेखकांची पुस्तके वाचकांसमोर आली नाही तर त्यांचे नांव प्रसिद्ध होणार कसे? या दुष्टचक्रात सापडून अनेक तरुण लेखकांच्या पिढ्या बरबाद झाल्या. पण आता इंटरनेटवर नवलेखकांना वाचकांपर्यंत नेण्याचे काम अनेक संस्था करत आहेत.

ई साहित्य प्रतिष्ठान त्यातील एक. ६ लाख वाचकांपर्यंत या नवीन लेखकांना नेण्याचे काम ही संस्था करते. पूर्ण विनामूल्य. लेखकांनाही कोणताही खर्च नाही. भविष्य काळात लेखकांना भरघोस मानधन देण्यासाठी ई साहित्यचे प्रयत्न चालू आहेत. नवनवीन ताकदवान लेखक ई साहित्याकडे वळत आहेत. त्यांना प्रतिसादही मिळतो. कुणाला भरघोस स्तुती तर काहींच्या वाट्याला टीकाही येते. या टीकेला positively घेऊन हे लेखक आपला कस वाढवत नेतात. सुरूची नाईक, प्रफुल शोजव, भाग्यश्री पाटील, कोमल मानकर, सुरज गाताडे, अनूप साळगावकर, बाळासाहेब शिंपी, चंदन विचारे, सौरभ

वागळे, यशराज पारखी, चंद्रशेखर सावंत, संयम बागायतकर, ओंकार झांजे, पंकज घारे, विनायक पोतदार, चंद्रकांत शिंदे, निरंजन कुलकर्णी, चारुलता विसपुते, कार्तिक हजारे, गणेश सानप, मनोज चापके, महेश जाधव, मनोज गिरसे, मृदुला पाटील, निलेश देसाई, सनहा पठाण, संजय बनसोडे, संजय येरणे, शंतनू पाठक, श्रेणिक सरडे, शुभम रोकडे, सुधाकर तळवडेकर, दिप्ती काबाडे, भूपेश कुंभार, सोनाली सामंत, केतकी शहा, विनिता देशपांडे, सौरभ कोरगांवकर, मिलिंद कुलकर्णी, शुभम पाटील, आशिष कर्ले, सुरेंद्र पाथरकर, प्रीती सावंत दळवी, निमिष सोनार, उमा कोल्हे, गणेश ढोले, सचिन तोडकर, महेश पाठाडे, अभिजीत पैठणपगारे, कार्तिक हजारे, किरण दशमुखे, जगदिश खांदेवाले, माधुरी नाईक, विशाल दळवी, गौरी कुलकर्णी, जितेश उबाळे, प्रितम साळुंखे, कुमार सोनावणे, प्रतिक उकले, सुजाता सिद्धा, गायत्री रोडे, मनोज कळमकर, काजल दळवी, सचिन बोरसे, कार्तिकी भट, डॉ. प्रितम दरवडे, अमोल गवळी, निकिता पाटील, संजीवनी देशपांडे, अंकिता शिंदे, काजल दळवी असे अनेक तरूण लेखक सातत्यपूर्ण लेखन करत आहेत.

इंटरनेटवर हौशी मराठी लेखकांची कमी कधीच नव्हती. आता हौसेच्या वरच्या पायरीवरचे, लेखनाकडे गंभीरपणे पहाणारे आणि आपल्या लेखनाला पैलू पाडण्याकडे लक्ष देणारे तरूण लेखक येत आहेत. ही नवीन लेखकांची फ्रौज मराठी भाषेला नवीन प्रकाशमान जगात स्थान मिळवून देतील. त्यांच्या साहित्याच्या प्रकाशाला उजाळा मिळो. वाचकांना आनंद मिळो. मराठीची भरभराट होवो. जगातील सर्वोत्कृष्ट साहित्यिक प्रसवणारी भाषा म्हणून मराठीची ओळख जगाला होवो.

या सर्वांत ई साहित्याचाही खारीचा वाटा असेल हा आनंद.

या यशात ई लेखकांचा सिंहाचा वाटा असेल याचा अभिमान.

बस्स. अजून काय पाहिजे?

