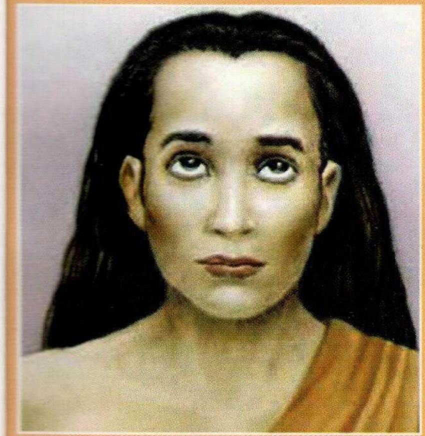
ण महत्त्व आहे.
न नसूून त्याला
रदांच्या
भगवत्गीता
सर्वांचा एकत्रित
असाच निघतो.
की असे सांगून
द्धा म्हणणे
मूमी असावी
असावा,
विविध
तीर्थक्षेत्रे ही
विवेकशक्तीला
मध्ये
यंतीच्या
हाराष्ट्रामध्ये
त असतात.
निर्लेप
त्त्व वेळोवेळी
आहे.
णे संस्काराने
कवा मागोवा
कलींनी
आनंदाचा
ासून सुरू
ाही प्रमाणात
खा एक
त्य ठरू

जाणिवेतील पूर्णयोग म्हणजेच क्रियायोग

दिलीप देशमुख



महायोगी योगेश्वरबाबाजी महाराज

अध्यात्म मार्गावर अग्रेसर होण्यासाठी जाणीवांचे एक विशिष्ठ स्थान आहे. आणि त्याचे साधनेच्या माध्यमातून क्रियान्वयन होऊ शकते. समाजातील अधिकाधिक लोकांना भक्ती आणि अध्यात्माचे संचित देण्याकरता क्रियायोग अस्तित्वात आला. आणि आज लाखो लोकांना आपल्या जीवनामध्ये साधनेची परिपूर्णता प्राप्त करता आली. या विषयीचे विवेचन करणारा हा लेख.

श्रीमद्गीतेचा चौथा अध्याय त्यातील २९वा श्लोक,
अपाने जुह्वती प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे ।
प्राणापानगती रुद्ध्व प्राणायामपरायणाः ।।

या श्लोकाचा मूळ अर्थ असा आहे की अन्य काही योगीजण अपानवयोमध्ये प्राणवायूचे खवन करतात तसेच दुसरे योगी प्राणवायूमध्ये अपान वायूचे हवन करतात. याचाच अर्थ प्राणायामाद्वारे प्राणांचा अपानात निरोध करून योग साधता येतो. असे भगवान श्रीकृष्णांनी म्हटले आहे. तोच हा क्रियायोग होय. फार पूर्वी हा योग जनमानसात सर्वत्र आचरीला जायचा. त्यानंतर कालांतराने हा लुप्त झाला. हा योग त्यानंतर महायोगी योगेश्वरबाबाजी महाराजांनी हिमालयाच्या पर्वतराजीत महत्प्रयासाने शोधून काढला व त्याचे नामाभिकरण केले तोच हा ''क्रियायोग''.

महायोगी योगेश्वरबाबाजी महाराजांनी हा योग आपला शिष्य रामाचरण लाहिरी महाशयमार्फत या जगाला दिला. लाहिरी महाशय गृहस्थ असल्यामुळे त्यांनी बाबाजींना विनंती केली की हा योग संपूर्ण जगामध्ये शिकवला गेला पाहिजे. त्यासाठी आपण सांगितलेले नियम गृहस्थांसाठी कृपया शिथिल करावेत. त्यांनी कळकळीची प्रार्थना केली की, आधीच गृहस्थाश्रमी स्त्री आणि पुरुष अध्यात्म मार्गांवर येण्यासाठी चालढकल करतात आणि त्यावर इतके कठीण नियम पाळायला सांगितले तर हा देवदुर्लभ योग त्यांच्यापर्यंत कधीच पोहोचणार नाही. गुरुदेव आपण कृपा करावी व गृहस्थांसाठी त्यांना या मार्गावर आणण्यासाठी नियम शिथिल करावेत.

महायोगीराज लाहिरी महाशयांची आर्तता श्री बाबाजींना जाणवली. त्यांनी सांगितले की, गृहस्थ आणि मुमुक्षुंना हा योग प्रदान करावा की, जेणे करून या जगातील अध्यात्माची आस्था असणाऱ्या सर्वांना स्वतःच स्वतःचा उद्धार या क्रियायोगाद्वारे करून घेता येईल.

क्रियायोग म्हणजे काय? त्याची सर्वसामान्य लोकांना जिज्ञासा उत्पन्न व्हावी म्हणून, परंतु त्यातील निवडक प्रमाणं आपल्यासमोर मी आज मांडत आहे की जेणे करून क्रियायोगांची प्रत्यक्ष क्रिया न सांगता त्याच्या पाठीमागे असलेला संदर्भ त्याची ठळक वैशिष्ठ्याची ओळख करून देता येईल आणि त्यायोगे आध्यात्मिक मार्गावर अग्रेसर होता येईल.

महाअवतार बाबाजी यांनी हा जो क्रियायोग सर्व जगाला दिला ते आजही आपला देह शतकाहून शतके परमेश्वरी योजनेनुसार टिकवून आहेत. सूर्यकिरणांच्या पाठीमागे त्यांचे अस्तित्व

पान ४५ वर

असते. योगाची कु
म्हटले हठयोगाचाही
भक्ती केल्याशिवाय
त्त्वाचा सिद्धांत आहे.

दृष्टी दिली. ते वैदिक
रिता ज्या प्रकारचे
त नाही हे त्यांनी सा
भक्ती होती. पण हे ज
सकांनी ज्या चुका के
वेद अपौरुषेय आहेत.
सांगितले की, वेद
चा मेळ घालता येतो.
ध्यमातून ईश्वराने प्रेरण
जेव्हा ही सृष्टी नसते
नष्ट होत नाहीत म्हणू
. भगवंताने ते सांगितले
ाना ज्या अनेक अडच
करूया. फारसा वे
तिहासिक नावे आढळ
ेल तर ऐतिहासिक न
आलेली ऐतिहासिक
आहेत. त्या कॅटॅगरीज
आयडियाज आहेत. ज्
गहू ही सामान्य जाती
अशा प्रत्येक विशेषन
च्या जातिवाचक अ
्या नित्यत्वाला, अ
िक व्यवस्थित रीतीने
कांचा पुष्कळसा हा ज
मीमांसकांना मान्य आहे
्या विधीने सांगितलेली
रिता केली गेलेली ती हि
ाण्याने न केली तर अ
कोच करण्याकरिता ती
विधी आहे. हे त्यांनी
्वराची सिद्धी करण्याक
ळ्यात घालतात.

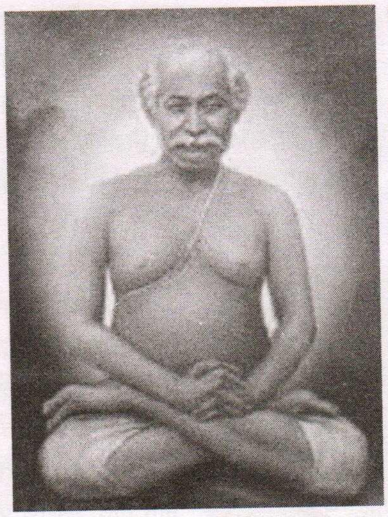
पान ५ वरून

...वेतील पूर्णयोग म्हणजेच क्रियायोग

... अनेकांना व त्यांच्या परंपरेतील शिष्यांना प्रत्यक्ष अनुभूतीतून ... आहे.

... या क्रियायोगाचा अभ्यास अल्प जरी करता आला तरी त्याने ...सून रक्षण होते. गीतेतला श्लोक........

...क्रमनाशोऽस्ति प्रायवायो न विद्यते
...मप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतोभयात्


महायोगीराज लाहिरी महाशय

...ल्या जीवनात आपण प्रत्येक जण ... अनुभव निरंतर घेत असतो. आपण ...ल्लेख करतो मला, मी, माझे, माझे शरीर, ... वगैरे वगैरे.... आता या सर्व मीमांसा ...नुलेखित संदर्भ असा आहे की तो म्हणजे ...'' म्हणजे मी जिवंत आहे याची जाणीव ...'मी' म्हणू शकतो. त्याच्याही पलीकडे ... विचार केलात तर या सर्व मी कार्य ... एक जीवन शक्ती आहे. ती शक्ती कार्य, ... कर्तृत्वाला चालना देते. आपण दररोज ... व उश्वास सोडतो. त्याचबरोबर आपण ...असलेला विचार की, जो अतःप्रेरणेने, ... व अनभिज्ञ अशा आवरणांतून होत असतो. ...तून विचार केला तर या विचारांचे आंदोलन इतके तीव्र असते ... एक विचार संपताच... दुसरा... तिसरा अशा आंदोलनात्मक ...का येतात, व त्या कुठून येतात याचा विसर आपल्या ... होत असतो.

... असं बघायला शिकलो आहोत का की, हे सर्व विचार ... प्रकारची शक्ती स्त्रोत आहे की, जी आपल्या जीवनाला ... बिघडवत असते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे लहानपणापासून ...आई वडील शिकवत असतात की शहाण्यासारखे वाग.

... या समाजातील रीतीरिवाज शिकून ऐकून एका विशिष्ठ ... साजेल असं नेहमी वागण्याचा प्रयत्न करीत असतो आणि ... स्वतःला म्हणवून घेतो की, मी इतरांपेक्षा काही खास ...तर मग प्रौढी मिरवतो व पुढे स्वतःचा अहंकार जोपासायला ... तो इतका की, समोरचा कितीही ज्ञानी असला तरी आपला ... नाही. ज्या दिवशी हा प्रसंग येईल त्या दिवशी समजा ...प्तीच्या आपल्या सर्व वाटा बंद झाल्या आहेत.

... नियती आपला खेळखंडोबा करते. यश, अपयश, ...नी, जय/पराजय, सुख/दुःख. थोडक्यात, अहंकार, क्रोध, लोभ/मोह, माया, काम, मत्सर या सर्व भावनांनी गुरफटत जातो त्यानंतर प्रत्येक माणसाच्या आयुष्यात असा एखादा तरी प्रसंग येतो आणि असे म्हणण्याची पाळी येते कि 'मी'चं का? माझ्यावरती हा प्रसंग का? माझे काय चुकले? मी कोणाचेही काहीही देणे लागत नसताना असे का त्यांनी मला फसवावे. इथपासून ते माझ्या शरीरावर एवढा अन्याय का? इथपर्यंत प्रसंग अनुभवाला आल्यानंतर एका अनामिक शक्तीला तो नकळत शरण येत असतो, त्याची इच्छा असो वा नसो.

खरे सांगायचे म्हणजे माणूस जन्माला आला, हा अत्यंत अद्भुत प्रसंग आहे. तो जेव्हा जगात येतो तेव्हा कोऽहं कोऽहं करतो. जस जसा वयाने मोठा होत जातो तेव्हा पहिल्यांदाच तो स्वतःकडे बघत असतो. माणूस अनुकरणशील आहे. त्याला आईवडिलांनी अनुसरलेल्या मार्गांकडे बघण्याची इच्छा होते. माझ्या आईवडिलांनी या सर्व प्रसंगी कशी मात केली किंवा जो स्वयःभू असतो तो म्हणतो या सर्वांवर मी कशी मात करू शकेन.

मी स्वतःचा अनुभव सांगतो. मी त्यावेळी ८ वर्षांचा होतो. माझ्या आईवडिलांनी गुरू उपदेश घेतला. दर गुरुवारी भजनाला जाण्याचा परिपाठ. मला घेऊन जायचे. प्रसाद म्हणून पेढे मिळणार म्हणून मीही जाऊ लागलो. असे करता करता भजन माझ्या अंगवळणी पडले. दिवस, वर्ष पुढे सरत गेली. एक दिवस अशीच एक चर्चा सुरू झाली. वर्तमानपत्रातली बातमी १५ वर्षांमध्ये जगबुडी होणार. मला माझ्या जीवनाची काळजी वाटू लागली. मी या जगबुडीमध्ये जगेन की मरेन. अर्थात, माझ्या मनाने कौल दिला जगण्याचा. मग, साधना, भजन करावे लागेल. पुण्य गाठीशी असेल तरच जगण्याची शक्यता आहे. परंतु त्या प्रसंगानंतर तसेच पुढे पुढे आयुष्य क्रमत राहिले.

माझ्या वयाच्या १८व्या वर्षी मुंबई सोडून डोंबिवलीला जावे लागले. माझे वडील गेले. सर्वांचे शिक्षण अर्धवट. मी त्यावेळी वास्तुशास्त्राच्या पहिल्या वर्षाच्या वर्गात शिकत होतो. वांद्रे येथील आलिशान सरकारी निवासांतून एक रूमच्या चाळीत राहायला आम्ही गेलो. माझी परमेश्वरी चिंतनाची अध्यात्माची सुरुवात डोंबिवली शहरातून झाली. मी त्यावेळी (स्वामीजींची पुस्तके वाचून काढली.) आपल्या कुवतीनुसार ध्यानाला बसायला सुरुवात केली. अगदी सुरुवातीला एक मिनिटापासून ते पुढे पुढे त्याचा कालावधी वाढवत राहिलो. जप, ध्यान, प्राणायाम श्वासाचे निरीक्षण असे सर्व प्रकार करू लागलो.

एक दिवस बाबा भेटले. मी गाणे शिकायला सुरुवात केली. त्यांनी माझी पहिली ओळख षटचक्र आणि ध्यानाचीसुद्धा करून दिली. पुढे

सल्ला दिला की क्रियायोगाची दीक्षा घे.

झाले. परमहंस योगानंदांची पुस्तक आणली व मी निर्णय घेतला की रांची येथून दीक्षा घ्यावयाची.

हे सर्व सांगण्याचे तात्पर्य असे की फळाला गोडी तेव्हाच येते जेव्हा ते पिकते. माझे मन आणि शरीर पूर्ण तयार होते आणि मीसुद्धा सद्गुरूंच्या शोधात होतो. माझी अधीनता आणि सद्गुरूंना भेटण्याची अधिरता दिवसेंदिवस मला टोकाला घेऊन जात होती. रांची येथून शिष्यपरंपरेतून मी दीक्षा घेतली. माझा साधनेतील जीवनप्रवास खऱ्या अर्थाने सुरू झाला.

क्रियायोग सुरू करण्याच्या अगोदर गुरुजींनी सांगितलेल्या ध्यान सोपानाचे आचरण सुरू केले. त्यामध्ये हंःसः आणि ''ॐ''ची साधना सुरू ठेवली. कि जी क्रियायोग पुर्व अभ्यास साधकाच्या आध्यात्मिक बैठकीसाठी आणि क्षमतेसाठी अत्यावश्यक असतो. जसे ४० रश्रीं चा

दिवा ५०० रश्रीं च्या क्षमतेच्या दिव्याचा भार सहन करू शकत नाही तसेच साधनेतून मिळणाऱ्या उर्जेचा भार सहन करण्याची ताकत शरीर मनाला टप्प्याटप्प्याने करावी लागते.

''क्रियायोगाच्या'' साधनेमध्ये आपण आपल्या मेरुदंडामधील इडा आणि पिंगला यांच्या नाडीमध्ये असलेली सुशुम्ना नाडी एक प्रकारच्या मुद्रेने जागृत करत असतो, त्याचप्रमाणे पुढच्या प्रगत क्रियेने आपल्या शरीरातील प्राण प्राणायामाद्वारे सुशुम्नेतून मुलाधारापासून खेचून आज्ञाचक्रापर्यंत व आज्ञाचक्रापासून मुलाधारपर्यन्त फिरवत असतो. त्रिपुटीत एकरूप करण्याचा सराव करीत असतो. त्याच्याही पुढे जाऊन साधक षट्चक्रांचे क्रमाक्रमाने भेदन करीत असतो आणि त्याच्या जाणिवेच्या कक्षेत परमेश्वराचा अनुभव स्थिरावयाला मदत करतो.

थोडक्यात क्रियायोग साधनेत ''काहीच नाही'' मिळाले म्हणजे स उपाध्या सुटत जातात आणि जे काही राहाते त्याचे वर्णन काहीच नाही अवर्णांतीत असेच करावे लागेल.

साधक प्रार्थना करतो की, जी क्रियायोग बाह्यजगताशी संबंधि गुरुकिल्ली आहे.'' ती अशी आहे की ''परमेश्वराच्या म्हणजे ''या साम्राज्याची आपल्या दैनंदिन जीवनामधील प्रत्येक कार्यामध्ये म्हण ''क्रि''मध्ये जाणीव करून घेत आहे. म्हणजे ''क्रिया'' नावाचा यो साधत साधत त्याच्याशी प्रत्यक्ष 'स्व'च्या जाणिवेमध्ये अंतर्या विश्वात्मकाची एकरूपता म्हणजे सायुज्यता प्राप्त करून घेत आहे.

गुरुजींनी असे ही सांगितले आहे की, आपण जर क्रियायोगाची जपयज्ञाशी तुलना केली तर क्रियायोगाचा परमेश्वरी सायुज्यतेचा प्रवा विमान प्रवास असा अनुभवास येईल व जपयज्ञ हा बैलगाडीतून अस अनुभवास येईल. आपणास उत्तम क्रियायोग संपन्न करावयास काही कालावधी लागेल.

आपल्या मागच्या सर्व जन्मांतील कर्मविपाक म्हणजे अनुचि कर्मांची फळे या क्रियायोगामुळे प्रथम दग्ध होतील. त्यानंतर या मार्गा प्रगती उल्लेखनीय होईल. पुढे गुरूजी असेही सांगतात की एक क्रिया म्हणजे आज्ञाचक्रापासून ते मुलाधारापर्यंत व मुलाधारापासू आज्ञाचक्रापर्यंत उत्तम झाली तर त्यामुळे एका वर्षाची उत्कान्त अवस्था प्राप्त होते. म्हणजे वर्षामध्ये उत्तम सचोटीचे आयुष्य, नियमांचे काटेको पालन करून शास्त्राप्रमाणांनुसार कर्म केले तर जी उत्कान्त अवस्था प्राप्त होईल. ती केवळ एका अद्भुत क्रियायोगाने प्राप्त होते. त्याचप्रमा त्यांनी असेही सांगितले कि ज्या ज्या वेळी माझे शिष्य क्रियायो साधनेला बसतील त्या त्या वेळी मी स्वतः त्यांच्या अभ्युदयाला जातीन हजर असेन क्रियायोगाच्या सूक्ष्मशक्तीने. महागुरुंनी आपल्यावर अखं कृपाच केली आहे असे सांगून.

आज जगभरामध्ये अनेक प्रगत क्रियाबाण आहेत. आणि गु परंपरेतील म्हणजे भगवान श्री महायोगेश्वर बाबाजी महाराज योगीरा लाहिरी महाशय ज्ञानावतार श्री युक्तश्वरगिरी, माझे प्रिय गुरुदे प्रेमावतार श्री योगानंदजी आणि त्यांच्या शिष्य परंपरेतून अनेक जण क्रियायोगाची यथार्थ साधना व अभ्यास करीत आहेत आणि आपल्या सत्चित आनंदाकडे अग्रेसर होत आहेत. उपनिषदांत सांगितलेल्या आणि ४ महावाक्यांचा अनुभव क्रमाक्रमाने घेत आहेत. १) तत्त्व असि, २) अहं ब्रह्मासी ३) अयं आत्मा ब्रह्म ४) प्रज्ञानं ब्रह्म. ब्रह्म माझ्या अल्पमतीला जे सुचले ते मी लिहिले. यातील सार ते आप घ्यावे व असार ते माझे अज्ञान ते सोडून द्यावे आणि मला क्षमा करा कारण अनाहुतपणे आपल्यासारख्या ज्ञानीराजाला संबोधित करी होतो.