अवयव का फडकतात?

काय सूचित करतात?

स्वामी अड़गड़ानन्दजी

॥ॐ नमः सद्‌गुरुदेवाय ॥

अवयव का फडकतात? काय सूचित करतात?

लेखक :
परमपूज्य श्रीपरमहंसजी महाराजांच्या कृपा-प्रसादाने
स्वामी श्री अड़गड़ानन्दजी
श्री परमहंस आश्रम, शक्तेषगढ़
ग्राम-पत्रालय – शक्तेषगढ़, जिल्हा – मीरजापुर
उत्तर प्रदेश, भारत

प्रकाशक :
श्री परमहंस स्वामी अड़गड़ानन्दजी आश्रम ट्रस्ट
न्यू अपोलो ईस्टेट, गाळा नं. ५, मोगरा लेन, (रेलवे सब-वे च्या जवळ),
अंधेरी पूर्व, मुम्बई - ४०००६९ भारत.

अनंत श्री विभूषित,

योगिराज, युग पितामह

परमपूज्य श्री स्वामी परमानन्दजी

श्री परमहंस आश्रम अनुसुया (चित्रकुट)

यांच्या परम पावन चरणी सादर समर्पित

-अन्तःप्रेरणा

गुरु-वन्दना

।। ॐ श्री सद्गुरुदेव भगवान् की जय ।।

जय सद्गुरुदेवं, परमानन्दं, अमर शरीरं अविकारी।
निर्गुण निर्मूलं, धरि स्थूलं, काटन शूलं भवभारी।।

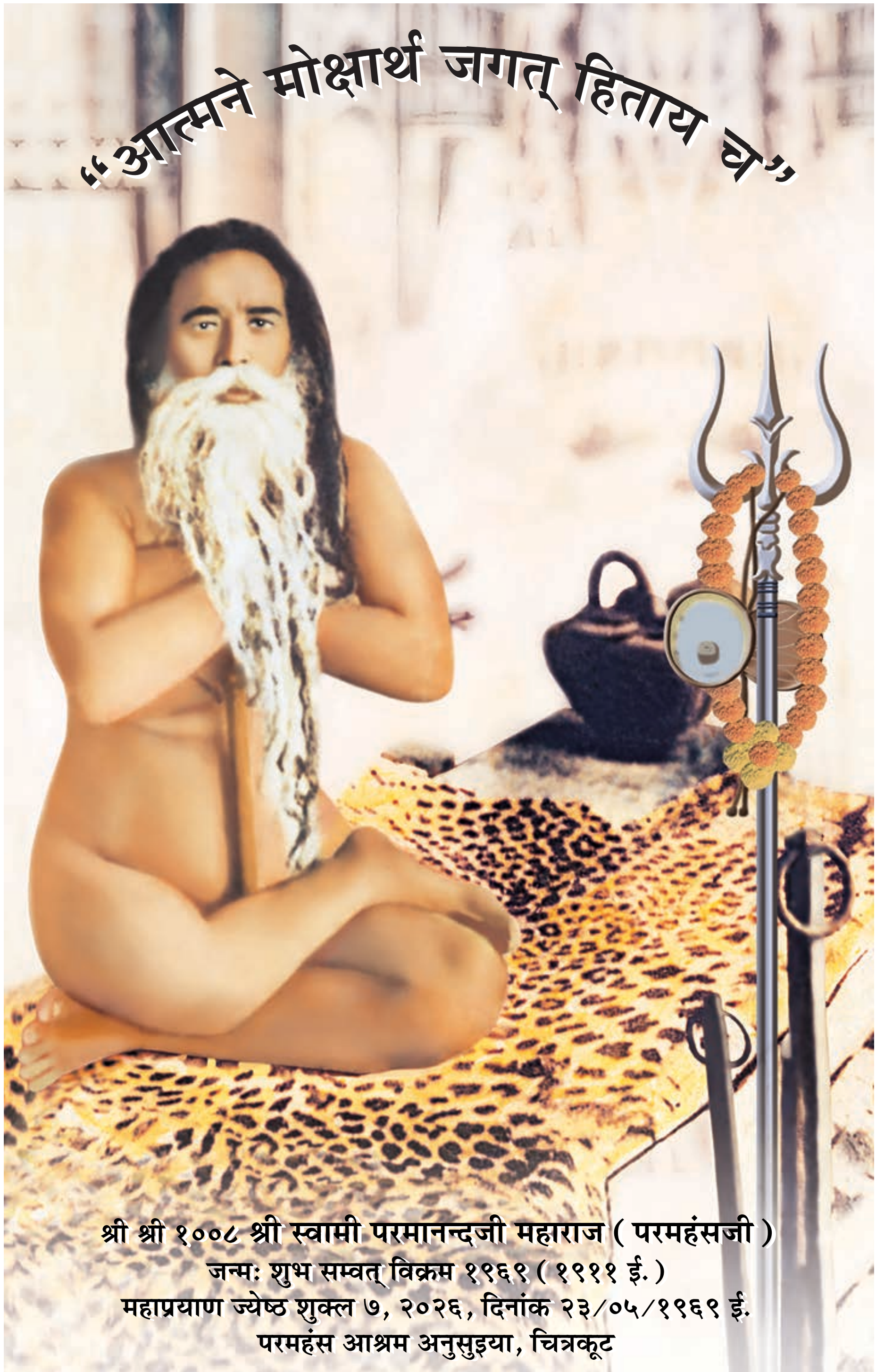
सूरत निज सोहं, कलिमल खोहं, जनमन मोहन छविभारी।
अमरापुर वासी, सब सुख राशी, सदा एकरस निर्विकारी।।

अनुभव गम्भीरा, मति के धीरा, अलख फकीरा अवतारी।
योगी अद्वैष्टा, त्रिकाल द्रष्टा, केवल पद आनन्दकारी।।

चित्रकूटहिं आयो, अद्वैत लखायो, अनुसुइया आसन मारी।
श्री परमहंस स्वामी, अन्तर्यामी, हैं बड़नामी संसारी।।

हंसन हितकारी, जग पगुधारी, गर्व प्रहारी उपकारी।
सत्-पंथ चलायो, भरम मिटायो, रूप लखायो करतारी।।

यह शिष्य है तेरो, करत निहोरो, मोपर हेरो प्रणधारी।
जय सद्गुरु.........भारी।।



श्री श्री १००८ श्री स्वामी परमानन्दजी महाराज (परमहंसजी)
जन्मः शुभ सम्वत् विक्रम १९६९ (१९११ ई.)
महाप्रयाण ज्येष्ठ शुक्ल ७, २०२६, दिनांक २३/०५/१९६९ ई.
परमहंस आश्रम अनुसुइया, चित्रकूट

श्री स्वामी अड़गड़ानन्द जी महाराज

प्रस्तावना

परमेश्वर कोणत्याही वस्तू मार्फत बोलू शकतो - झाडे, दगड, जल-पृथ्वी-आकाश, पशु-पक्षी, नदी तसेच डोंगर इत्यादि जड अथवा चेतन अशा कोणत्याही माध्यमातून आज्ञा देऊ शकतो. तो कर्ता-अकर्ता आहे. तो समर्थ आहे व सर्व काही करू शकतो. त्याची सार्वभौम सत्ता आहे. कान-डोळे-मन इत्यादी इंद्रियांनी ग्रहण करता येणारी समग्र सृष्टि परमेश्वराचेच साधन (यंत्र) आहे. आर्त, अनुरागी भक्तासाठी जेव्हा नयनरम्य असा परमेश्वर प्रेरक बनतो, तेव्हा सर्व स्थानांमार्फत आपले कार्य संपादित करतो.

ईश्वरीय वाणीच्या असंख्य प्रवाहांमधील जवळजवळ सहा प्रवाहांचा उल्लेख विद्वान ब्रह्मनिष्ठ पुरुषांच्या वाणीमध्ये झालेला आहे. त्यामधील एक म्हणजे शरीरातील विभिन्न अवयवांचे फडकणे, ज्याच्या क्रियात्मक अनुभवांचे वर्णन प्रस्तुत पुस्तकात केले गेलेले आहे. आत्मसाक्षात्काराच्या ह्या सूक्ष्म संचारामध्ये 'परमतत्त्व परमात्मा' आणि 'परमगुरु' हे दोन्ही शब्द एकच आहेत, पर्यायवाची आहेत. तसेही परमेश्वर कोणत्याही माध्यमातून यथार्थ आदेश निर्माण करू शकतो, कारण मानवाच्या जन्म-जन्मांतरीच्या कर्मांना तो शाश्वत स्वरूपात पहात असतो. परंतु अंग फडकणे इत्यादि निर्देशांपासून पथिकाला आत्मदर्शनाचीच कामना केली पाहिजे. परमतत्त्व परमात्म्याच्या प्राप्तिनंतर असे कोणतेही बंधन रहात नाही.

जेव्हा सुशिक्षित समाजाद्वारे गुरुदेवांना प्रश्न विचारला जाई, ''भगवन्! अशी साधना सांगावी की जी आम्ही लोक करू शकू,'' तेव्हा पूज्य गुरुदेव सांगत, ''हो, सर्वजण सर्व गोष्टी जाणतात. दोन-दोन पैशांना वेदांत विकला जातो. लिहिणारे लिहित जातात आणि वाचणारे वाचतात. परंतु साधना अशी वस्तू आहे की जी लिहून समजाविता येत नाही.'' साधना प्रत्यक्ष अनुभूति आहे, जी अनुभवी सद्‌गुरुद्वारा अधिकारी भक्ताच्या अंतरंगात जागृत केली जाते. वस्तुतः त्या समस्त अनुभूति अनुभवी

सद्‌गुरुंच्या प्रति मन-क्रम-वचनाने समर्पित होताच जागृत होतात. इच्छुक व्यक्ति आपल्या लक्षापर्यंत पोहोचते. आजपर्यंत परब्रह्म परमात्म्यामध्ये प्रवेश करणारे जितके योगी होऊन गेले ते सर्व आध्यात्म-प्रक्रियेच्या उत्पत्ति नंतर मूळ इष्टाच्या निर्देशांप्रमाणे वागून परमतत्त्वापर्यंत पोहोचलेले आहेत. ह्याव्यतिरिक्त त्या परमतत्त्वास प्राप्त करण्याचा दुसरा कोणताही मार्ग नाही.

योगी इष्ट-निर्देशनामुळे दिव्यदृष्टि आणि ईश्वर-दृष्टि ह्या स्थितिंमधून जाऊन पुढे परमब्रह्मामध्ये स्थान प्राप्त करतो. हे सौभाग्य केवळ त्यांनाच सुलभ असते जे प्रयत्नपूर्वक लक्ष्यापर्यंत वाटचाल करतात. येथे काल्पनिक बुद्धिला अस्तित्व नसते. योगी मनातील निर्दोष भावनांमुळे परमात्म्याच्या शब्द-संकेतांचे विश्लेषण करतो, त्याच आधारावर तो परमात्म-पथावर पुढे वाटचाल करतो. जीव-सृष्टिच्या क्रियांपासून रक्षण करणारा मानवमात्रासाठी हाच मुख्य कर्तव्य-पथ आहे. हा मार्ग केवळ पुण्यश्लोक महात्म्यांसाठीच नाही तर पापी लोकांसाठीही भवसागर तरून जाण्यासाठी एखाद्या नौकेसारखा आहे. काळ, कर्म, स्वभाव तसेच अनंत इच्छांनी तृषित असलेला मानव काळाच्या पकडीतून स्वत:चा बचाव तेव्हाच करू शकतो, जेव्हा इष्टाची वाणी त्याच्या अंतरंगात प्रवेश करते व साधक त्याचे पालन करतो.

प्राण्याला केवळ शांति हवी असते; परंतु अंत:करणातील प्रकृतिच्या प्रवाहामुळे अस्वस्थ होऊन तो असह्य कष्टच झेलत असतो. सृष्टिमधील वरिष्ठतम जीव म्हणजे मानव, तो सुद्धा कामनावश होऊन सुख-शांतिच्या शोधात कधी इकडची वीट तिकडे लावतो तर कधी लोखंडाचा खांब तिकडून इकडे आणतो; परंतु शेवटी प्रकृतिमधील बिकट परिस्थितिच्या मृगजळामध्ये स्वत:ला हरवून बसतो. त्यातूनही जर एखाद्याने परमात्म्याशी संयोग प्राप्त केला तर ते केवळ त्याने ज्ञानी पुरुषांद्वारे निर्दिष्ट केलेल्या मार्गावर अनुगमन केल्यामुळेच. महापुरुष देश, काळ, रीति-रिवाज ह्यांच्या कक्षेच्या पलिकडे गेलेले आत्मज्ञानी असतात. ह्याच महापुरुषांच्या माध्यमातून परमेश्वराची वाणी ध्वनित होत आली आहे. आज्ञा परमेश्वराची होती, परंतु महात्मा येशूने ती (बायबलद्वारे) व्यक्त केली - ‘‘त्या परमपित्याने

सांगितले आहे की बागेला केवळ पहा, त्यातील फळे चाखू नका.'' खुदाचा आदेश महात्मा मुहम्मद द्वारा कुराणमध्ये फरमाविला गेला. परमेश्वराची तीच वाणी संजयने ऐकली. वेदांच्या ऋचांमध्ये महात्म्यांनी त्याच परमेश्वराचा स्वर ओळखला. मनु हात जोडून परमेश्वराचे शब्द ऐकत होता. 'गगन महल पिया गोहराइन' - असा तो आवाज कबीर तन्मय होऊन ऐकत होता. संपूर्ण गीता तर परमेश्वरानेच सांगितली. वाल्मीकि, तुलशीदासांनी केवळ त्या शब्दांचे संकलन केले. मूसा इत्यादिंनी त्याच वाणीच्या आश्रयाखाली मार्गक्रमण करून अवतार स्थिति प्राप्त केली. तेव्हा भगवत्-पथावरील पथिकांसाठी परमेश्वराचे निर्देशन विशेष महत्वाचे असते. त्या आदेशांशिवाय साधनेचा खऱ्या अर्थाने शुभारंभच होत नाही - अशा साधनेचा की जी प्रकृतिचा पूर्ण विलय करणारी आणि परमात्म-स्वरूपामध्ये स्थित करणारी असते.

संतांचे सान्निध्य प्राप्त होण्यामध्ये भक्ताच्या पुण्य संचयाचे विशेष साहाय्य असते - ''पुण्य पुंज बिनु मिलहिं न सन्ता।'' पुण्याची पुंजी जोपर्यंत आपल्याकडे नसते तो पर्यंत संत अर्थात् सद्‌गुरु प्राप्त होत नाहीत. 'प्राप्त होत नाहीत' ह्याचा अर्थ असा नव्हे की ते आपल्याला दिसत नाहीत. ते दिसत असतात पण आपले अत:करण त्यांना ओळखू शकत नाही. ज्या डोळ्यांनी संत अर्थात् सद्‌गुरु ओळखले जातात, ती दृष्टि पुण्यमयी असते. जन्म-जन्मांतरीचे संचित पुण्य जेव्हा वर्तमानात साथ देते तेव्हा संत दर्शन करविणारी दृष्टि संभव होते. हां, जर अशी दृष्टि नसेल तर पुण्य कमी पडते आहे, तेव्हा ते संपादन करावे.

भगवंत मन आणि बुद्धिच्या पलिकडे असतात. मन-बुद्धि पूर्णपणे नष्ट झाल्यावरच योग्याला त्या परात्पर स्वरूपाचे दर्शन प्राप्त होते, तसेच परमात्म स्थितिमध्ये तो अवस्थित होतो. आपण मन, बुद्धिने त्यांचा अंदाज लावू शकत नाही. बुद्धिद्वारे तर कोणती ना कोणती कल्पनाच रचली जाते की ते कसे बोलतात? कसे बसतात? काय खातात? काय करतात? इत्यादी - वस्तुत: समर्थ सद्‌गुरुंना आपण ह्या चर्मचक्षुंनी पाहू शकत नाही. त्यांची पारख होणे पुण्य-पुंजीमुळेच संभव असते. जन्म-जन्मांतरीच्या पुण्याचा जेव्हा वर्तमानात उदय होतो तेव्हा ते सद्‌गुरु सिंहासनावर बसत असोत अथवा धुळीत,

आपल्याला प्राप्त होतात. आपण त्यांचे होऊन जातो आणि त्यांच्या द्वारे अंत:प्रेरणेने मार्गाचे निर्देशन होऊ लागते ज्यामुळे आपण साधनेमध्ये प्रवृत्त होतो.

तेव्हा सुरुवातीला परमात्म प्राप्तिसाठी दोन-अडीच अक्षरांचे कोणतेही नाम - जसे राम, ओम्, शिव ह्यापैकी कोणत्याही एका नावाचे प्रतिदिनी नेमाने सकाळी उठल्यावर आणि रात्री झोपण्याआधी दहा-पंधरा मिनिटे अवश्य स्मरण करावे. तसेच त्याच्याच अर्थस्वरूप असलेल्या सद्‌गुरुंचे पाच-सात मिनिटे चिंतन करावे. इष्टाच्या स्वरूपाला समोर उभे करावे. शक्य असल्यास त्यांना हृदयामध्ये प्रसन्न चित्ताने पहावे. जर तसे करणे शक्य नसेल तर मानसिक चिंतनाद्वारे समर्पण, नमन, मानस-पूजन नियमितपणे करावे, हाच अभ्यास आपल्याला साधनेचा उत्तम मार्ग दाखवेल. असे का? कारण त्या इष्ट स्वरूपाला पकडणे सर्वांना सहज शक्य नसते. म्हणूनच पूर्वीच्या ज्ञानीजनांनी मनामधील कल्याणकारी भावना दृढ होण्यासाठी देव-देवतांच्या अस्तित्वाचा स्वीकार केला आणि करविला. अभ्यासाचा हा क्रम दीर्घकाळापर्यंत असाच चालू राहील. त्याच्याच परिणामी मूळ साधनेच्या उत्तम मार्गावर साधक येऊ शकतो - जेथून पुढे उठणे, बसणे, झोपणे, जागणे तसेच केव्हा साधना करणे, केव्हा न करणे - हे सर्व इष्टाच्या आज्ञेवर अवलंबून होऊन जाते.

नियमाची अनिवार्यताही त्याचबरोबर लक्षात ठेवली पाहिजे. ज्याप्रमाणे जेवणे, झोपणे इत्यादि नित्य कर्मे अनिवार्य आहेत, त्याचप्रमाणे नियमीतपणा अनिवार्य आहे हे समजले पाहिजे. तसेच साधनेत तत्पर असलेल्या पुरुषांचे सांन्निध्य प्राप्त होऊ शकले तर त्यांचा सत्संग, यथाशक्ति सेवा करणेही आवश्यक असते. ते कसे आहेत ह्याकडे लक्ष देऊ नये. हीच गोष्ट गोस्वामीजींनीही व्यक्त केली आहे -

एक घड़ी आधी घड़ी, आधी में पुनि आध।
तुलसी संगति साधु की, हरै कोटि अपराध।।

उठता-बसता, चालता-फिरता प्रत्येक क्षणी परमेश्वराचे नाम स्मरणात यावे, ह्या प्रारंभिक अवस्थेमध्ये साधकाला स्वत: प्रयत्न करावे लागतात, त्यानंतर मात्र परमेश्वर सर्व सूत्र आपल्या हातात घेतात व

साधकाकडून करवून घेतात. ज्या कर्मामध्ये साधकाचे कल्याण असते, तेच कर्म ते त्याच्याकडून करवून घेतात - ज्यास 'योग' म्हणतात. योगेश्वर श्रीकृष्ण म्हणतात की ते असाध्य, अशक्य नाही.

नेहाभिक्रमनाशोऽस्ति प्रत्यवायो न विद्यते।
स्वल्पमप्यस्य धर्मस्य त्रायते महतो भयात्।। (गीता, २/४०)

एकदा ह्या निष्काम कर्मयोगाच्या आरंभाचे बीज तयार झाले की त्याचा कधी नाश होत नाही. विपरीत फळरूपी दोषही नसतो की जो स्वर्ग इत्यादि विभूतिंमध्ये फसवून शाश्वत स्वरूपापासून आपल्याला अलग करतो. ह्या निष्काम कर्मयोगाच्या धर्माचे थोडेसे आचरणसुद्धा जन्म-मरणाच्या भयापासून उद्धार करणारे असते.

तेव्हा सर्व जिज्ञासूंना हे निवेदन आहे की ह्या अमरबीजाचे वृक्षारोपण करून जन्म-मृत्युच्या भयंकर भयापासून मुक्त व्हावे व परमेश्वराच्या चरण कमलांच्या ध्यानाची नौका करून भवसागर पार करावा. साधकांना प्रोत्साहन देण्यासाठी व क्रियात्मक निर्देशनासाठी पुस्तकाच्या शेवटी प्रेरणादायी दोह्यांचा समावेश केलेला आहे, त्याचा अवश्य लाभ घ्यावा.

-सद्‌गुरु कृपाश्रयी जगद्‌बंधु

स्वामी अड़गड़ानन्द

कुण्डलियां

कुछ पल अपलक देख लूँ, जेहि उर शंभु समाई।
गुरु अनुहारत ना मिला, कैसे छूटै काई।।

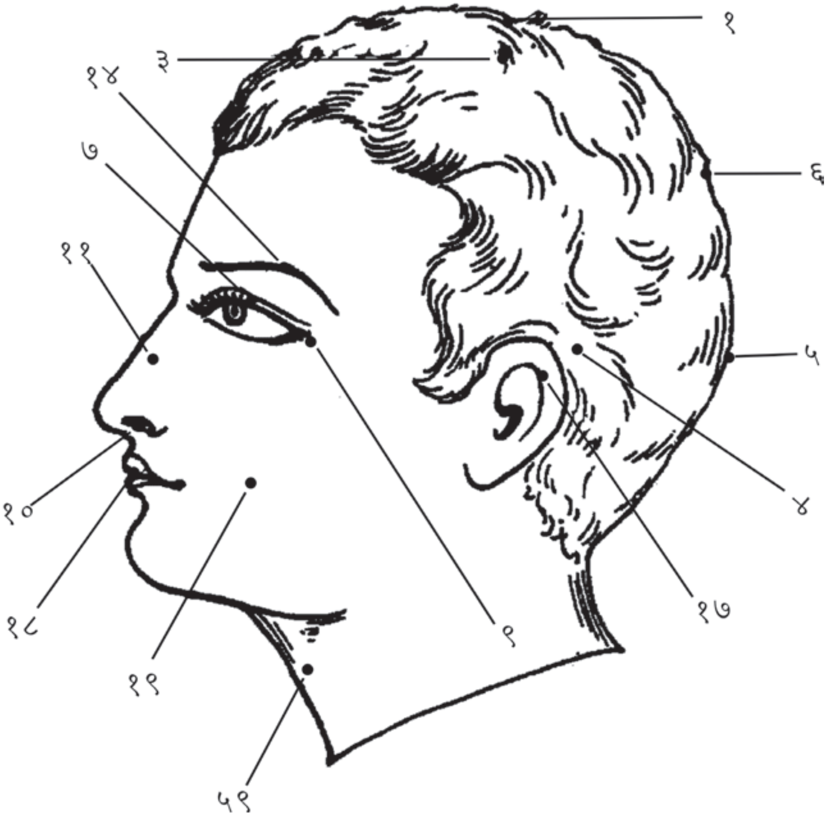
कैसे छूटै काई, आई बाल सफेदी।
अन्तर बल की सुधि नहीं, कर सोहाग की मेंहदी।।

अन्तर अश्रुधार बहै, बाहर लखै न कोई।
दर्शन कारण तुव जीयों, स्वरूप में रोई।।

आशिष अन्तर में सदा, दात दीन्हि मुनिराई।
गुरु अनुहारत ना मिला, (तो) कैसे छूटै काई।।

अंक दर्शक

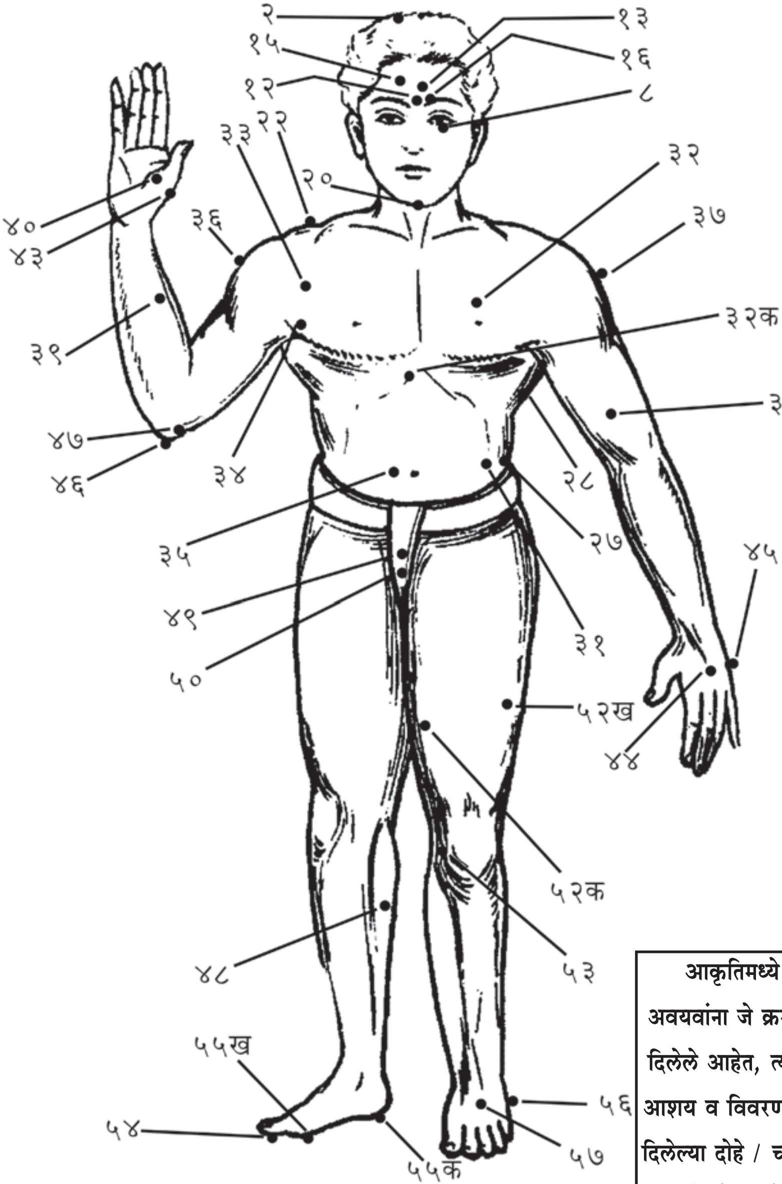
आकृति क्रमांक – १



आकृतिमध्ये अवयवांना जे क्रमांक दिलेले आहेत, त्यांचा आशय व विवरण पुढे दिलेल्या दोहे / चौपाई ह्यांमध्ये पहावे.

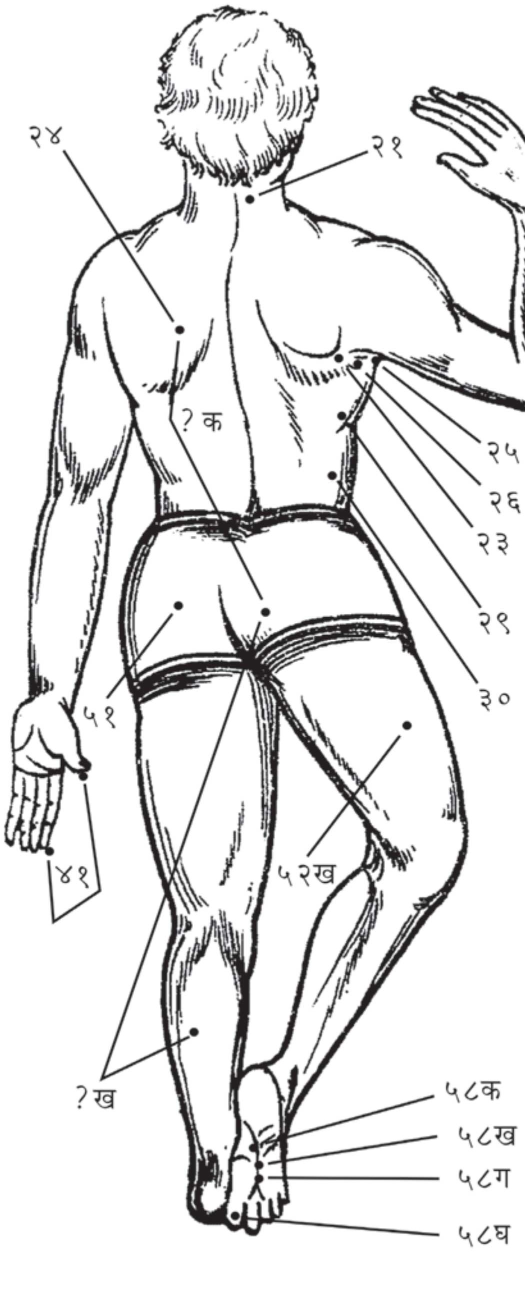
अंक दर्शक

आकृति क्रमांक – २



आकृतिमध्ये अवयवांना जे क्रमांक दिलेले आहेत, त्यांचा आशय व विवरण पुढे दिलेल्या दोहे / चौपाई ह्यांमध्ये पहावे.

अंक दर्शक
आकृति क्रमांक – ३



आकृतिमध्ये अवयवांना जे क्रमांक दिलेले आहेत, त्यांचा आशय व विवरण पुढे दिलेल्या दोहे / चौपाई ह्यांमध्ये पहावे.

बिंदु निर्देशक सूचि

'अवयव फडकणे' ह्या विषयाचे वैज्ञानिक विश्लेषण करताना विभिन्न अवयवांच्या स्पंदनाचे यथार्थ ज्ञान असणे अतिशय महत्वाचे आहे. प्रस्तुत पुस्तकामधील दोहे, चौपाई ह्यामधील वापरलेले शब्द हे संतांची अनुभूति आहेत, त्यांचा कृपा-प्रसाद आहेत, ज्यामध्ये भाषेतील अलंकाराला गौण महत्व असून मूळ विषयाला प्राधान्य आहे. सदर पुस्तकात शरीरातील भिन्न अवयवांसाठी वापरलेल्या मूळ स्थानीय हिंदी शब्दांचा आशय स्पष्ट करण्यासाठी तसेच त्यांचे शरीरातील स्थान दर्शविण्यासाठी तीन रेखाचित्रे दिलेली आहेत. त्यामध्ये शरीरातील डाव्या / उजव्या बाजूच्या अवयवांना एक-एक बिंदु दिलेला आहे व ह्या बिंदुंना अंक दिलेले आहेत, प्रत्येक अंकाच्या स्पष्टिकरणासाठी अंक-दर्शक अनुक्रमणिका पुढे दिलेली आहे ती वाचावी.

वर नमूद केलेले बिंदु शरीराच्या डाव्या अथवा उजव्या अशा एकाच जागी अंकित केले आहेत, ज्यामध्ये त्या स्थळाच्या डाव्या व उजव्या दोन्ही बाजूंचे संकेत समाविष्ट आहेत. उदाहरणार्थ, चित्रात डाव्या बाजूचा अवयव अंकाद्वारे ज्या स्थानावर दर्शविलेला आहे त्याच स्थानावर उजव्या बाजूचा अवयव समजावा. डाव्या-उजव्या बाजूचा हा क्रमवार फरक पायांपासून डोक्यापर्यंत सर्व स्थळांना लागू आहे.

अंक दर्शक अनुक्रमणिका

१. टाळूचा मध्य - अंक १.
२. टाळूच्या मध्यापासून थोडा उजव्या बाजूचा भाग - दैवी प्रवृत्ति दर्शवितो - अंक २.
३. टाळूच्या मध्यापासून डाव्याबाजूचा भाग, मायिक वृत्ति सूचित करतो - अंक ३.
४. कानाच्या वर असलेला डोक्याचा भाग - अंक ४.
५. मस्तकाचे पाठीमागील बाहेर आलेले हाड - अंक ५.

६. टाळूचा मध्य व अंक ५ च्या मधील भाग - अंक ६.
७. डोळ्याची वरची पापणी - अंक ७.
८. डोळ्याची खालची पापणी - अंक ८.
९. डोळ्याचे कानाच्या दिशेला असलेले टोक - अंक ९.
१०. नाकपुड्यांच्या आसपासचा भाग - अंक १०.
११. नाकाच्या हाडाचा मध्यभाग - अंक ११.
१२. दोन भुवयांच्या मधील थोडा वरच्या बाजूला असलेला भाग (ज्या स्थानी कुंकू लावले जाते).-अंक १२.
१३. अंक १२ च्या बोटभर डाव्या अथवा उजव्या बाजूला असलेले स्थान - अंक १३.
१४. भुवयांचा भाग - अंक १४.
१५. डाव्या व उजव्या बाजूचे कपाळ - अंक १५.
१६. डाव्या व उजव्या भुवयांचा नाकाच्या जवळ असलेला भाग - अंक १६.
१७. कानाच्या स्पंदनांचे अनेक सूक्ष्म प्रकार आहेत जे साधनेच्या प्रायोगिक क्रियेमध्ये अनुभवास येतात. येथे त्यातील एका प्रमुख प्रकाराचे स्पष्टिकरण दिले आहे - अंक १७.
१८. डावा-उजवा ओठ - अंक १८.
१९. डावा-उजवा गाल - अंक १९.
२०. हनुवटी - अंक २०.
२१. मान - अंक २१.
२२. उजवा खांदा इष्ट प्रेरित स्थळ तर डावा खांदा माया प्रेरित स्थळ - अंक २२.
२३. वरच्या पाठीवर स्थित असलेले, खांद्याच्या खाली हाताला जोडणाऱ्या रुंद हाडाचे टोक - अंक २३.
२४. वरच्या पाठीवर डाव्या व उजव्या बाजूला खांद्याच्या खाली असलेल्या रुंद हाडाचा मध्यभाग - अंक २४.
२५. काखेतील अध्यात्मिक स्थळ - अंक २५.

२६. काखेपासून पाठीमागच्या बाजूला चार इंचावर असणारे व अध्यात्मिक स्थळाला सहयोग करणारे स्थान - अंक २६.

२७. कमरेवरील आराधने संबंधित सूचना देणारे स्थान - अंक २७.

२८. कमरेवरील आराधने संबंधित सूचना देणारे स्थान (अंक २७) व काखेतील अध्यात्मिक स्थान (अंक२५) ह्या दोन्ही स्थानांच्या मध्ये असलेल्या छातीच्या हाडांचा मध्यभाग - अंक २८.

२९. छातीच्या (अंक २८च्या) स्थानापासून दोन-चार इंच पाठीमागच्या बाजूला - अंक २९.

३०. कमरेवरील आराधने संबंधित सूचना देणाऱ्या (अंक २७) स्थानाच्या तीन-चार इंच पाठीमागच्या बाजूचे स्थान - अंक ३०.

३१. अंक २७ च्या तीन-चार इंच पुढे पोटाच्या दिशेला असलेले स्थान - अंक ३१.

३२. छाती - अंक ३२.

३२ क) छाती व पोट ह्यांना जोडणाऱ्या भागाचा मध्य - अंक ३२ क.

३३. हात व छाती ह्यांना जोडणाऱ्या भागावर दोन-तीन इंच वरच्या बाजूला असलेले स्थान - अंक ३३.

३४. छाती व हात जेथे जोडले जातात ते स्थान - अंक ३४.

३५. नाभीच्या आजूबाजूचा पोटाचा भाग - अंक ३५.

३६. खांद्याच्या दोन-अडीच इंच खाली हातावर असलेले स्थळ - अंक ३६.

३७. डाव्या खांद्याच्या दोन-अडीच इंच खाली हातावर असलेले माया प्रेरित स्थळ - अंक ३७.

३८. उजव्या दंडावरील स्थान - अंक ३८.

३९. मनगट व कोपर ह्यांच्या मध्यभागी असलेले स्थान - अंक ३९.

४०. अंगठ्याच्या मुळाशी असलेला तळहातावरील मांसल उंच भाग - अंक ४०.

४१. तर्जनी व अंगठ्याचे टोक - अंक ४१.

४२. छोटे बोट - अंक ४२.

४३. बिंदु ४० च्या एक इंच बाजूला असलेले तळहातावरील स्थान - अंक ४३.

४४. हाताच्या पंजाच्या पृष्ठभागावरील स्थान - अंक ४४.

४५. छोट्या बोटाच्या टोकापासून मनगटापर्यंतचा तळहाताच्या किनाऱ्याचा भाग - अंक ४५.

४६. हात दुमडला असता येणारे कोपराच्या हाडाचे टोक - अंक ४६.

४७. हात दुमडला असता कोपराच्या छोट्या हाडाचे टोक - अंक ४७.

४८. पायाच्या पोटरीचा भाग - अंक ४८.

४९. जननेंद्रिय - अंक ४९.

५०. क) अंडकोष (वृषण) - अंक ५० क.
ख) गुदद्वाराच्या सभोवतालचा भाग - अंक ५० ख.

५१. पार्श्वभागावरील स्थान - अंक ५१ ख.

५२. क) मांडीचा पुढचा भाग - अंक ५२ क.
ख) मांडीचा मागचा भाग - अंक ५२ ख.

?. क) डाव्या बाजूची पाठ व उजवा पार्श्वभाग -? क.
ख) उजवा पार्श्वभाग व डाव्या पोटरीचा भाग - ? ख.

५३. गुडघ्याच्या स्थानांचे बरेच प्रकार आहेत. त्यातील केवळ मुख्य स्थानाच्या स्पंदनाचे वर्णन येथे केलेले आहे. ते स्थान - अंक ५३.

५४. पायाच्या अंगठ्याच्या तळभागाचे स्थान - अंक ५४.

५५. क) टाचेचे मूळ - अंक ५५ क.
ख) तळव्याचा अंगठ्याच्या जवळचा भाग - अंक ५५ ख.

५६. छोट्या बोटापासून ते टाचेपर्यंतचा तळपायाच्या कडेचा भाग - अंक ५६.

५७. पावलाचा वरचा भाग - अंक ५७.

५८. तळपायावरील खोलगट भागात टाचेच्या दिशेला ५८क अंक समजावा. तेथुन सरळ रेषेत डाव्या व उजव्या बाजूला अंक ५८ख, ५८ग व डाव्या बाजूला अंगठ्या जवळ ५८ घ समजावा.

५९. गळ्यावर मध्यभागी (कंठ) - अंक ५९.

।।ॐ।।

अवयव का फडकतात? काय सूचित करतात?

दोहा– स्वयं शरीरा जल गया, जेहि मन इच्छा जार।
अनुभव स्थल संत हैं, बुद्धि मते संसार।।

भावार्थ- सतत साधनेच्या परिणामी जेव्हा मनातील इच्छांचा समूळ अंत होतो, तेव्हा आपोआपच तीनही शरीरांचा विलय होतो. स्थूल, सूक्ष्म व कारण ह्या तीनही शरीरांचे मायाजन्य बंधन, शुभ-अशुभ संस्कार नष्ट होतात. अनुभवांच्या सूक्ष्म पैलूंच्या आश्रयाने संत चालतात, तर जग विशिष्ट बुद्धिच्या आधारे चालते.

दोहा– प्रभु तुष्टत ही यंत्र है, सब तन आदि व अन्त।
संशोधन शुभ योग में, नख शिख साधे सन्त।।

भावार्थ - सद्‌गुरुकृपेच्या परिणामी जेव्हा परमेश्वर संतुष्ट होतात तेव्हा हे संपूर्ण शरीर (आदि-अन्त, नख-शिखांत) यंत्ररूपी होऊन जाते. ह्या यंत्रमयी प्राप्तिमुळे शुभ अर्थात् कल्याणकारी योगिक क्रियांचे संशोधन होऊ लागते व त्याच माध्यमातून संतजन नख-शिखांत इंद्रियांद्वारे सर्व साध्य करून घेतात.

दोहा– कौन प्रयोजन तन गति, केहि विधि हरि दरसात।
प्रतिशत अविनाशी कथा, हरी करै बरसात।।

भावार्थ- प्रश्न - असे कोणते विशेष प्रयोजन आहे की ज्याच्या पूर्ततेसाठी शरीरातील भिन्न अवयवांमध्ये गति म्हणजेच फडफड होते? असा कोणता विशेष विधि आहे की ज्यामुळे हरि-दर्शन सुलभ होते?

उत्तर- वस्तुतः त्या अविनाशी, अजन्मा अशा परब्रह्म परमात्म्याला जाणण्याचे विस्तृत विवरण भगवंत स्वतः करतात, ज्यामुळे त्यांना प्रत्यक्ष जाणून घेता येते. त्या प्रभुला जाणण्याचा एक विशिष्ट विधि आहे.

दोहा– भक्त हेतु नर तन धरे, जन की पावन रीत।
परम भक्त तन में हरी, अन्य भरम परतीत।।

भावार्थ- परम भक्ताच्या शरीराचा (नर-तन) हरी स्विकार करतात, हेच अवताराचे खरे स्वरूप आहे. अन्यत्र कोठेही अवतार होतो असा तर्क करणे म्हणजे भ्रामक विश्वास ठेवणे होय. वास्तविक 'नर-तन' चा हाच खरा अर्थ आहे.

दोहा– जो सोचत है होयगा, माया थल अवतार।
ते भ्रम भूले भार में, माया भार अभार।।

भावार्थ- जे लोक असा विचार करतात की विशिष्ट स्थळी आणि विशिष्ट काळी परमात्म्याचा अवतार होईल, ते लोक प्रकृतिच्या दबावाखाली असतात, भ्रमवश झालेले असतात.

दोहा– अंग फड़कन से देत हरि, जन को शुभ संदेश।
सो विधि हरि संदेश की, कथा सुनावउँ लेश।।

भावार्थ- हरि जो भक्ताचे परम आश्रयस्थान असतो, सर्वोत्कृष्ठ ध्येय असतो तो भक्ताला अवयव फडकण्याच्या माध्यमातून शुभ अर्थात् सुखद संदेश देतो. भगवत्-संदेशाच्या ह्या विशिष्ट विधिचे मी संक्षेपाने वर्णन करीत आहे.

दोहा– परमधाम का पथ चले, बीच न राखे लेश।
सद्‌गुरु की संगत करे, मिले सदा सन्देश।।

भावार्थ- त्या विशिष्ट विधिच्या माध्यमातून परमात्मपथ सुलभ होतो, ह्यात जरासुद्धा अंतर नाही. परंतु त्या शाश्वत, अटळ संदेशाच्या प्राप्तिचे माध्यम असते अनुभवी, परिपूर्ण सद्‌गुरुंचे सान्निध्य आणि संगति. अन्त:करणामध्ये अशा सद्‌गुरुंच्या चरणी अर्पण होण्याने असे संकेत मिळणे संभव होते.

दोहा– कौन बोध दे का कहे, केहि विधि जन के संग।
पावन अनुभूती महा, जन पावे सत संग।।

भावार्थ- वर नमूद केलेला संदेश काय बोध देतो? काय सूचित करतो? आणि कोणत्या विशिष्ट विधिच्या माध्यमातून तो भक्ताच्या समीप रहातो? सत्संगामध्ये सतत अवगाहन करणारा भक्तच त्या परम पावन, महान अनुभूतिचा संचार जाणू शकतो.

चौपाई– परम तत्वमय सुरति न भाई।
सुरत विलीन परम सिधि पाई।।
क्रमशः चलि पर परस अनूपा।
तत्क्षण परमारथ पथ भूपा।।

भावर्थ- बंधुंनो! त्या परमतत्त्वमयी स्वरूपामध्ये ध्यानाची क्रियाही नसते. वास्तविक त्या क्रियात्मक ध्यानाच्या विलीनीकरणानंतर परमसिद्धि व परमतत्त्व परमात्म्याची उपलब्धि सुलभ होते. क्रमशः पुढे चालत जाऊनच मानव त्या अनुपम महापुरुषाचा स्पर्श प्राप्त करतो आणि तत्क्षणी तो परमार्थ मार्गाचा सम्राट होतो. योगायोगाच्या रहस्याचा ज्ञाता, परमयोगी, योगिराज म्हणविला जातो.

चौपाई– भूप अनूप पुन्य बिनु नाहीं।
सो सतगुरु पर परसि मिलाहीं।।
ऐसे गुरु उर परसत जाहीं।
ता उर निशिदिन अनुभव माहीं।।

भावार्थ- वर नमूद केलेल्या निरूपम योगिराज स्वरूपाची प्राप्ति पूर्वपुण्याईशिवाय होत नाही. ह्या प्राप्तिचे श्रेय सद्‌गुरूंनाच असते. ते साधकाला परमश्रेयाचा स्पर्श करवून त्यामध्ये स्थान देववितात; असे प्रत्यक्षदर्शी, तत्त्वस्थित महापुरुष, सद्‌गुरु ज्या भक्ताच्या अंत:करणात संचारित होऊन मार्गातील अडचणींचा परिचय करून देतात, त्या भक्ताचे अंत:करण अहर्निश अनुभवाने ओतप्रोत भरलेले राहते.

दोहा– अनुभव में अलखित लखे, गुरु हरि एकै रंग।
पाद तले से शीश तक, कर विलास मन संग।।

भावार्थ- 'अनुभव' हा मनाचा अथवा बुद्धिचा विषय नव्हे. परमतत्त्व परमात्मा तथा सद्गुरुंनी दिलेली ती प्रेरणा असते, ज्यामुळे इष्टाच्या निर्देशनाचा संकेत मिळतो. जरी ते ब्रह्म अलख, अगोचर अर्थात् वाणी, मन अथवा इंद्रियांचा विषय नसले तरी ह्या अनुभवाच्या माध्यमातून त्या अलख परमतत्त्वाचा साक्षात्कार होऊ लागतो. ह्या अनुभवाच्या संचारामध्ये हरि आणि गुरु हे एकमेकांचे पर्याय आहेत. पायाच्या तळव्यापासून डोक्याच्या टाळूपर्यंत कोणत्याही स्थानी स्फुरण अनुभवास येते व येथे वेळेचे बंधन नसते. क्रमशः ही क्रिया इतकी सूक्ष्म होते की साधनेच्या एका विशिष्ट स्तरावर मनातील लहरींच्या बरोबरीने स्फुरण होऊ लागते.

चौपाई– सो सब भेद विलग कर शाखा।
कतिपय अन्तर जनहित भाखा।।
शीश[१] मध्य फरकत जन जाना।
ईश संयोग बचन सुख साना।।

भावार्थ - भक्ताच्या हितासाठी ते समस्त प्रकार-उपप्रकार व त्यांमधील भावनांचा असलेला थोडाफार फरक हे सर्व मी कथन करणार आहे. ज्यामुळे भक्ताला स्वतःच्या स्थितिचे परिक्षण करता येईल. साधकाच्या टाळूच्या मध्यभागी होणारे स्पंदन ईश्वर-संयोग सूचक आहे. ब्रह्म-संबंधीत कार्यात प्रगती दर्शविते. अर्थात् हा ईश्वराचा संकेत मंगल सूचित करणारा आहे.

चौपाई- शीश मध्य कछु[२] दाहिन होई।
ब्रह्म संयुक्त वचन कह सोई।।
मध्य भाग सिर[३] बाम प्रचाला।
माया जानत संत कृपाला।।

भावार्थ- वर नमूद केलेल्या साधनेच्या उच्चतम स्थितिच्या खालच्या अवस्थांमध्ये टाळूच्या मध्यभागापासून थोडेसे उजव्या बाजूला स्फुरण होणे ब्रह्माशी संयुक्त प्रवाह सूचित करते. मध्यापासून थोडेसे डाव्या बाजूला फडकणे मायिक प्रवाहाचे प्राध्यान्य दर्शविते - असे कृपाळू संतांनी जाणले आहे.

दोहा– कान ऊपरी[४] भाग में, फड़कत सीधी चाल।
दाहिन बोले सुख सदा, बाम बोल दु:ख हाल।।

भावार्थ- कानाच्या वरच्या टोकाच्या जवळील डोक्याचा भाग (टेंपोरल बोनच्या जवळपास) फडकणे - उजव्या बाजूचा भाग फडकणे सुख प्राप्तिचा संकेत देते तर डाव्या बाजूच्या भागाचे स्पंदन दु:ख मिळण्याचा संकेत देते.

चौपाई– शीश भाग[५] पाछिल प्रभु थामा।
फरकि दाहिना कबहुँ कि बामा।।
दाहिन सिद्ध दरस शुभ होई।
बाम फरक बाधा कह कोई।।

भावार्थ- डोक्याच्या पाठीमागच्या बाजूला वर आलेल्या हाडाच्या (ऑक्सिपेटल बोन) मध्यभागी व त्याच्या डाव्या-उजव्या बाजूला होणाऱ्या स्पंदनांनी सिद्धावस्थेचे दिग्दर्शन होऊ लागते. डाव्या दिशेने फडकणे लहान-मोठ्या अडचणी येणार हे दर्शविते. ह्याउलट उजव्या बाजूचे फडकणे कोणतीही अडचण नसल्याचे, सिद्धता असल्याचे सूचित करते. दीर्घकाळ अभ्यास केल्यावर जेव्हा इष्ट सद्गुरु प्राप्त होतात तेव्हा ते प्राप्ति समर्थक स्थानांमार्फत आदेश देतात व त्या सिद्ध स्थळांमधून परमेश्वरच बोलू लागतात. ह्या स्पंदनांना केवळ इष्टाचा आदेशच समजला पाहिजे.

चौपाई– शिव-शक्ति का स्पन्दन शाखा।
ब्रह्म ज्ञान शुभ शक्ती जाका।।
फरकत मध्य पृष्ठ के बीचा[६]।
दाहिन सत्य बाम कछु नीचा।।

भावार्थ- ब्रह्मस्थान, म्हणजेच टाळूचा मध्य व डोक्याच्या मागच्या बाजूला वर आलेल्या हाडाचा मध्य ह्यांमध्ये आठ बोटांचे (चार इचांचे) अंतर असते. ह्या स्थानी फडकणे असे सूचित करते की ज्योतिर्लिंग स्वरूप शंकर, तो परमात्मा; पंचमहाभूतांनी बनलेल्या ह्या स्थूल शरीराकडून चांगल्याप्रकारे जाणला जाईल. येथे शिव (शंकर) हे संबोधन वापरले आहे कारण तो

परमात्मा अमर्याद आहे. डोक्याच्या मागच्या बाजूला वर आलेल्या हाडाच्या मध्यस्थानापासून चार बोटे वरच्या बाजूला फडकण्याने परमतत्त्वास पूरक असलेले, ब्रह्माची स्थिति देवविणारे ब्रह्मज्ञान त्याच्या शाखा व उपशाखांसहित मिळू लागते. त्या शिव अर्थात् शक्तिला आत्मानुभूत ब्रह्मज्ञानाचा उत्कर्ष समजावा.

दोहा– मध्य कहत हौं शीश के, पृष्ठ विभाजन शीश।
सदा सत्य मन साध रत, पावन पथ गुरु ईश।।

भावार्थ- वरील दोह्यात म्हटलेला 'पृष्ठभाग' म्हणजे डोक्याचा मागचा भाग समजावा व 'मध्यभाग' म्हणजे टाळूचा केंद्रभाग. साधनेशी निगडीत व्रत तेच खरे 'व्रत', अन्य कोणतेही नाही, ईश्वर-परायण व्रतस्थासाठी हेच सदैव सत्य आहे. वास्तविक ईश्वरच साधकाच्या हृदयाचा रथी होऊन त्याला साधनेमध्ये प्रवृत्त करतो आणि सतत त्याचे नियमन करतो.

चौपाई– दाहिन नेत्र दरस सुधि सुन्दर।
या प्रत्यक्ष सन्त सुख मन्दिर।।
बाम चलत शुभ दरसन नाहीं।
पथ विरोध बहु रूप लखाहीं।।

भावार्थ- दक्षिण (उजव्या) नेत्राचे फडकणे शुभ दर्शन घडण्याचे, स्थितप्रज्ञ महापुरुषाच्या दर्शनाचे द्योतक आहे, वाम (डाव्या) नेत्राचे स्फंदन भगवत् पथाला विरोधी भाव उत्पन्न होण्याचे, कुसंगतीचे, अशुभ दर्शन घडण्याचे संकेत देते.

चौपाई– ऊपर[७] पलक ऊपरी देखा।
शुभ कर्त्तार कि अशुभ विशेषा।।
ऊपर पलक जगत बहु दर्शन।
शुभ कोइ रूप कि अशुभ अदर्शन।।

भावार्थ- डोळ्याची वरची पापणी फडफडण्याचे तात्पर्य विश्वाच्या भिन्न स्वरूपांचे दर्शन तर डाव्या डोळ्याची वरची पापणी फडफडण्याचे तात्पर्य अदर्शनीय, अशुभ गोष्टींशी संयोग.

दोहा– निम्न[८] पलक फरकन लगी, बायँ दायँ गति दोय।
हृदय सजातीय संग में, तथा विजातीय होय।।

भावार्थ- डोळ्याची खालची पापणी फडफडणे सजातीय अथवा विजातीय परिणामांची स्पष्टपणे सूचना देते. उजव्या डोळ्याची खालची पापणी फडकण्याने हृदय सजातीय व कल्याणकारी अशा दैवी प्रवृत्तिच्या संगतीत असल्याचा संकेत मिळतो. हृदय विजातीय भावनांच्या संगतीत असल्याचा, अकल्याणकारी आसुरी प्रवृत्तिच्या प्रवाहात वहात असल्याचा संकेत डाव्या पापणीच्या स्पंदनाने मिळतो.

चौपाई– फरकत दाहिन परम प्रकासा।
अन्तर रूप सजातीय खासा।।
विजातीय विघ्नी रत होई।
बाम पलक कह सन्तन सोई।।

भावार्थ- संतांचा विशेष असा अनुभव आहे की उजव्या पापणीचे स्पंदन अंत:करणात परम प्रकाशमय सजातीय प्रवृत्तिंचा प्रवाह विपुल प्रमाणात असल्याचे सूचित करते. जेव्हा डाव्या बाजूची खालची पापणी फडकते तेव्हा विजातीय प्रवृत्ति विघ्नरत असतात.

चौपाई– आँखिन[९] कोना फड़कि सहारा।
देत सदा उर जीत कि हारा।।
कर प्रहार कि होत उबारा।
गोली गररर बम्ब प्रसारा।।

भावार्थ- कानाच्या दिशेला असलेला डोळ्याचा कोपरा फडकण्याने परम प्रभुंच्या प्रेरणेमुळे अंत:करणामध्ये जय अथवा पराजयाची सूचना मिळते. उजव्या डोळ्याचा कोपरा जय व डाव्या डोळ्याचा कोपरा पराजय सूचित करतो. त्याचबरोबर बंदुकीची गोळी, बॉम्ब अथवा अन्य तत्सम शस्त्रांचा प्रहार होणे डाव्या डोळ्याच्या कोपराच्या स्फुरणाने तर अशा आक्रमणापासून बचाव होणे उजव्या डोळ्याच्या कोपराच्या स्फुरणाने कळते.

दोहा– दाहिन कतिपय रोक है, बाम गोलियों मार।
सब जग में दरसत रहै, विवुध धूम रुख रार।।

भावार्थ- उजव्या डोळ्याच्या कोपऱ्याचे फडफडणे लहान-मोठ्या प्रमाणात होणाऱ्या प्रहाराचा निर्देश देऊन त्यापासून होणाऱ्या बचावाचा, रक्षणाचा संकेत देते. त्याचबरोबर डाव्या डोळ्याचे हेच स्थान विशिष्ट अस्त्र-शस्त्रांचा जबरद्रस्त प्रहार, मारामारी घडणे प्रस्तुत करते. जर हरीची इच्छा असेल तर त्या पुरुषाला असेच काही दिसते.

चौपाई– चिन्तन काल श्वास गति देखी।
कर संकेत नासिका नेकी।।
दायँ नासिका दे निरुवारा।
स्वाँस सुरत संगत सह धारा।।

भावार्थ- उजव्या नाकपुडीचे (नाकाच्या भोकाचा आजूबाजूचा भाग) फडफडणे श्वास-प्रश्वासाच्या यज्ञाच्या प्रवेशिकेचे ज्ञान देते. त्या व्यक्तिचा श्वास शांत, एकसमान होताच शंका-कुशंकाचे निवारण होण्याची स्थिती त्यास येते.

शब्दार्थ– नेकी (नेकु) = थोडासा

चौपाई– अन्दर[१०] रुख स्वाँसा शुभ फरकी।
स्वाँस यज्ञ समकोण कुतर्की।।
सत प्रतिरोध नासिका बायीं।
माया मलिन प्रहार जनायी।।

भावार्थ- उजवी नाकपुडी जेव्हा आतल्या दिशेने फडफडते तेव्हा श्वास-प्रश्वासाचा यज्ञ समान स्तरावर चालू असतो, त्यामध्ये कुतर्क नसतो. जर डावी नाकपुडी फडफडत असेल तर प्रकृतिचा वाईट प्रभाव, विजातीय भाव आहे हे स्पष्ट होते जे सत्याला अवरोधक असते.

दोहा– बायीं फड़कन कहत है, स्वाँस माय संग दौड़।
फड़कि सचेतन देत हैं, आपन आश्रित मोड़।।

भावार्थ- डाव्या नाकपुडीचे फडफडणे श्वासाचे प्रकृतिमध्ये रममाण होणे सूचित करते. अशाप्रकारे सर्व अवयवांच्या माध्यमातून भक्ताचे अस्तित्व, त्याचा अहंकार नष्ट करून भगवंत त्यास स्वत:कडे वळवितात.

चौपाई– पूर नासिका कर दो भागा।
मध्यहि[११] फरकत जब चित जागा।।
दाहिन भजन युक्त चित रंगा।
बाम फड़क नासत सत संगा।।

भावार्थ- चालता-फिरता नाकाच्या हाडाच्या मध्यभागी जेव्हा स्पंदन होते तेव्हा चित्त जागृत आहे असे समजावे. त्याचा उजवा भाग साधनेमध्ये रममाण होण्याची चित्ताची आसक्ति दर्शवितो. ह्याउलट डाव्या बाजूचा भाग फडफडणे भक्ताच्या सत्संगामध्ये ह्रास होणे तसेच चित्तामध्ये वाईट संकल्प उठणे सूचित करतो.

चौपाई– त्रिकुटी बीचो[१२] बीच सुलेखा।
हृदय विलोकहु गुरु कर रेखा।।
गुरुवर रूप देख उर माहीं।
क्रमशः ध्यान धरहिं मन आहीं।।

भावार्थ- दोन भुवयांच्या मध्यभागी होणारे स्पंदन शुभ संस्कारांचा बोध देते. अंत:करणामध्ये इष्ट-स्वरूपाच्या ध्यानाचा निर्देश देते. सद्गुरु स्वरूपाच्या ध्यानामध्ये क्रमश: प्रवृत्त करविते. आशय असा की अत्यंत तळमळीने विना विलंब ध्यानात प्रवृत्त व्हावे.

दोहा– ध्येय अरु ध्याता ध्यान में, मनवा इष्ट अनुरूप।
होवत ही फरकन लगे, त्रिकुटी अनुभवानूप।।

भावार्थ- दोन्ही भुवयांच्या मधल्या भागी स्फुरण होण्याने ध्याता, ध्यान व ध्येय तिनही तद्रूप होऊन जातात. प्रवृत्ति सहित मन एकाग्र होऊन इष्टाला अनुरूप स्थिर होते.

चौपाई– त्रिकुटि[१३] अंश भर बाम प्रचाली।
तत्क्षण बाम वृत्ति चित जाली।।
ध्यान करत कहुँ दाहिन चाली।
लगिहै ध्यान यत्न करु हाली।।

भावार्थ- ध्यानाच्या प्रयत्नशील अवस्थेमध्ये दोन भुवयांच्या मधील भागात थोडेसे डाव्या बाजूला स्पंदन झाले तर ते चित्तामध्ये बाह्य प्रवृत्तिंचा संचार दर्शविते. ध्यानकाळामध्ये सूतमात्र उजव्या बाजूला झालेले स्पंदन साधकाच्या सफलतेचे लक्षण दर्शविते. अर्थात् ध्यान दृढ करणारी वृत्ति सबळ आहे. परिणामी ध्यान लागते. त्याचबरोबर प्रयत्न करण्यास प्रोत्साहन मिळते.

चौपाई– भ्रू[१४] विलास दाहिन शुभकारी।
भावि लाभप्रद जन सुखकारी।।
बाम विलास भावी कर हानी।
प्रकट पुरातन महिम बिलानी।।

भावार्थ- उजव्या भुवयीचे स्पंदन शुभ कृपेचे द्योतक आहे व भविष्यात होणारा लाभ सूचित करते. असे फडफडण्याने साधकाला सुखानुभूति मिळते. ह्याउलट जर डावी भुवयी फडफडली तर भविष्यात एखादी हानि तथा आधी प्रकट झालेला प्रभुचा माहिमाही झाकळून जाणे संभव असते.

दोहा– दाहिन बाम[१५]ललाट में, फरकत निज निजकार।
दायाँ निर्णय में मती, एक में मलिन विचार।।

भावार्थ- डाव्या-उजव्या बाजूच्या कपाळाचे स्फुरण वेगवेगळे कार्य व्यक्त करतात. बौद्धिक निर्णयाची योग्यता उजव्या कपाळाच्या स्पंदनाने तर विचारांची मलिनता डाव्या कपाळाच्या स्पंदनाने विदित होते. जेव्हा सत्यासत्याचा निर्णय घेण्याची वेळ येते व आपण असत्याला सत्य मानू लागतो तेव्हा त्याची सूचना डाव्या कपाळाच्या स्पंदनाने मिळते. ह्याउलट जेव्हा आपण सत्याला असत्य समजू लागतो तेव्हा उजव्या बाजूचे कपाळ स्पंदित होऊन आपला निर्णय चुकीचा असल्याचे दर्शविते.

चौपाई– कबहुँक जन चिन्तित मन भारी।
समुझि न परइ झूठ सतकारी।।
तब प्रभु मस्तक माहिं इशारा।
देत झूठ अरु दाहिन सारा।।

भावार्थ- कधी कधी साधक सुखदायक सत्य व दु:खदायक असत्य कोणते ह्याबद्धल निर्णय घेऊ शकत नाही, बुद्धि असमर्थ, भ्रमित होऊन जाते. मनातील विचारांच्या ह्या द्वंद्वामध्ये प्रभु डाव्या कपाळाच्या स्पंदनाने असत्याला व उजव्या कपाळाच्या स्फुरणाने विचारांच्या योग्यतेला पुष्टि देतात.

चौपाई– निकट भविष्य कछु सुन्दर होनी।
भ्रू[१६] नासिका पास गत छोनी।।
मन गत हानि बाम ही जाना।
नाक पास सिहरन पहचाना।।

भावार्थ- उजव्या भुवयीचे नाकाच्या जवळील भागाचे स्पंदन भविष्यात लवकरच (२४ तासांच्या आत) घडणाऱ्या शुभ घटनेचा संकेत देते. त्या उलट डाव्या भुवयीचे नाकाच्या जवळ होणारे स्पंदन मनोगत कार्यात अध:पतन दर्शविते. ह्यामध्ये साधकाने स्वत:ला सावरावे व साधनेत मग्न व्हावे.

दोहा– दायाँ[१७] श्रवण सिहर जो, साथ देत रघुवीर।
जो कुछ वाणी जगत में, उठी साध्य सम सीर।।

भावार्थ- उजव्या कानाच्या स्पंदनाने जीव-सृष्टिच्या विषम परिस्थितींमध्येही, विषम वातावरणातही साधनोपयोगी वाणी ऐकावयास मिळते. त्याचबरोबर ती ऐकण्यासाठी इष्टाची प्रेरणा प्राप्त होते. सारांश भगवंत लपून संकेत देतात की ती वाणी ऐकली-न-ऐकली असे करू नये.

चौपाई– बाम कान फड़के जब भाई।
तेहिं वाणी सुख सकल न साई।।
काहे न हो वह अमृत बोली।
कबहुँ न सन्त सुनें तेहिं तोली।।

भावार्थ- डावा कान फडफडला तर अमृततुल्य वाणी सुद्धा न ऐकावी. संतांच्या मते अशी वाणी ऐकण्याने समस्त सुखांचा नाश करणारी भावना निर्माण होते व विषम दुःखाचे सृजन होते.

चौपाई- दायाँ सिहर ओष्ठ[१८] जब होई।
वचन प्रसारहु गुरु रुख सोई।।
जो कहुँ बामहिं ओष्ठ प्रचाला।
चुप साधहू कष्ट तेहिं काला।।

भावार्थ- बोलण्याची संधी प्राप्त होताच तत्काळ जर उजव्या बाजूचा ओठ फडफडला तर त्यास सद्गुरुंनी आपल्या मनाला दिलेली प्रेरणा समजली पाहिजे. अशा वेळेस बोलणे श्रेयस्कर असते. ह्या उलट डाव्या बाजूचा ओठ फडफडला तर बोलणे अनिष्टकारक असते व तेव्हा तोंडातून शब्दही काढता कामा नये. जर ह्याबाबतीत अवहेलना केली गेली तर आज्ञेचे उल्लंघन करण्याच्या अपराधाबद्दल इष्टाची नाराजी पदरात पडेल.

दोहा– विधु पियूषमय वचन शुभ, गाल फड़क[१९] जो दहिन।
बाम चलत में जल्पना, विष करालऽमृत नहिन।।

भावार्थ- उजव्या गालाचे फडफडणे अमृततुल्य विचारांचा संकेत देते. जर संवाद करताना असे झाले तर कथित वचने अमृतासमान असल्याचे ते प्रमाण आहे. डाव्या गालाचे स्फुरण वर्तमानात आलेले विचार भीषण व विषासमान असल्याचे सुचित करते. अशा प्रसंगी बोलणे तर सोडाच परंतु चिंतनही बंद केले पाहिजे.

चौपाई– छोट मोट बाधा बुधि खोवत।
तब हरि ठोढ़ी मध्य[२०] बिगोवत।।
शमन हेतु फड़कहिं चट दायीं।
बाम ठोढ़ि खतरा करि जायी।।

भावार्थ- जेव्हा छोट्या-मोठ्या अडचणी बुद्धिला भ्रष्ट करू पहातात तेव्हा त्या संकटांची सुचना देण्याच्या तसेच त्यांचे निवारण करण्याच्या

हेतूने हनुवठी फडकते. हरि हनुवठीमध्ये गुप्तपणे राहून संकेत देतात. संकट टळताच हनुवठीच्या उजव्या बाजूच्या भागात कंपन होते. डाव्या बाजूच्या भागाचे कंपन संकट येण्याचा संकेत देते.

चौपाई– दायीं गरदन[२१] पीछे डोला।
नमन हेतु सुखमय हरि बोला।।
बाम फरक जब रोक अनूपा।
की प्रणाम थल अनभल रूपा।।

भावार्थ- मानेच्या उजव्या बाजूच्या पृष्ठभागावरील स्पंदन विशिष्ठ ठिकाणी प्रणाम करावा असा संकेत देते. ती परमेश्वरानेच दिलेली प्रेरणा समजावी. परंतु जर मानेच्या डाव्या बाजूला फडफडले तर समजावे की प्रणाम करण्यायोग्य ते स्थान नाही. तेथे आपले भले होणार नाही.

दोहा– पावन प्रभु की प्रेरणा, कन्धा[२२] फड़के सोझ।
बाम कन्ध फड़कन लगा, माया प्रेरित शोध।।

भावार्थ- उजव्या खांद्यावरील स्फुरण परमेश्वराने दिलेली पवित्र प्रेरणा असते म्हणजेच परमेश्वर प्रेरित संकंल्पांचे सूचक आहे. त्याचबरोबर डाव्या खांद्याचे स्फुरण माया प्रेरित विचार असल्याचे दर्शविते.

चौपाई- फड़कत नोक[२३] पखौड़ा पीठी।
बाँह जोड़कर अस्थी दीठी।।
पूरा मन चञ्चल जब होई।
अथवा भजन भाव में गोई।।

भावार्थ- पाठीवर वरच्या बाजूला हाताला जोडणारे एक रुंद हाड असते. त्या हाडाचे टोक काखेच्या खाली पाठीमागच्या बाजूला असते. जर उजव्या बाजूचे टोक फडफडले तर सर्व स्तरावर मनाची संतोषजनक अवस्था असते हे जाणावे. अर्थात् अशावेळी मन साधनेशी निगडीत भावनांमध्ये रत असते. मनाची विकृतींनी युक्त चंचल अवस्था डाव्या बाजूच्या टोकाच्या स्पंदनाने सूचित होते.

चौपाई– भजन भाव रत दाहिन नोका।
बाम नोक मन सर्वस धोका।।
सचल[२४] पीठ भजनहिं अनुसारा।
सोवहुँ जागहुँ सतगुरु सारा।।

भावार्थ- मनातील साधनेच्या चढ-उताराला अनुरूप पाठीच्या रुंद हाडाच्या टोकाचे स्पंदन होते. साधनरत प्रवृत्ति उजव्या टोकाच्या स्पंदनाने तर साधनेत व्यत्यय डाव्या टोकाच्या स्पंदनाने ज्ञात होते. टोकाच्या व्यतिरिक्त पाठीच्या इतर भागांमध्ये होणाऱ्या स्पंदनानेही साधनेमध्ये सहयोग मिळतो. पाठीच्या उजव्या बाजूला होणाऱ्या स्फुरणाने सद्गुरु सहनशीलतेचे शिक्षण देतात तर डाव्या बाजूला होणारे स्पंदन विश्रांती घेण्याचाही निषेध करते. अशावेळी जमीनीवर पाठही टेकणे वर्जित असते.

दोहा– सोये चिन्ता मन क्षति, फड़कत बायें जान।
दाहिन हरि प्रेरित करैं, सोये सब कल्यान।।

भावार्थ- झोपण्यामुळे मानसिक चिंता अथवा विशेष नुकसान होण्याचा संकेत डाव्या पाठीच्या स्फुरणाने मिळतो. विश्रांति घेण्याचा संकेत उजव्या पाठीच्या स्फुरणाने मिळतो.

चौपाई– सेवत वसन शोधि मन रोका।
विमल विराग हेतु लखि धोखा।।
दायीं पीठ धारे शुभ होई।
ईश प्रसाद परख युत सोई।।

भावार्थ- नवीन वस्त्र धारण करतेवेळी वैराग्याच्या रक्षणार्थ, मनातील आसक्ति इत्यादि भावनांचा शोध घेऊन आवश्यकतेनुसार परमेश्वर आपल्याला थांबवितात. असा संकेत डाव्या बाजूच्या पाठीच्या स्फुरणाने मिळतो. परंतु उजव्या पाठीचे स्फुरण वस्त्र धारण करण्याचे परिणाम शुभ असल्याचे, वैराग्याला सहाय्यक अशा अनासक्तिला पुष्ट करणारे, परमेश्वराच्या प्रसादाचे द्योतक असते, तेव्हा असे वस्त्र धारण करण्यायोग्य असते.

चौपाई– बाम प्रचालि वसन दर माहीं।
संगदोष दुःखमय भल नाहीं।।
लोकदृष्टि पुष्पाणि सँवारा।
वसन विशिष्ट महादुख कारा।।

भावार्थ- जेव्हा डावी पाठ फडफडते तेव्हा एखादे वस्त्र चांगले प्रतीत होत असले तरीही ते शुभ नसते, त्याचा वापर करणे निषिद्ध असते, कारण अशा वस्त्राच्या संगतीने दोष उत्पन्न होतो. ते दुःखद, हानीदायक असते म्हणून ते परिधान करण्यायोग्य नसते. लोकांच्या दृष्टिने फुलाप्रमाणे असणारे एखादे वस्त्र देखील दुःखाचे कारण असू शकते. उजव्या पाठीचे स्फुरण वस्त्राच्या अनुकूलतेचा संकेत देते.

दोहा– जन जानत जो हरि द्रवे, प्रभु सब रूपहिं देख।
आगम अनुभव पर कथा, किन पाया है लेख।।

भावार्थ- अनुभवांच्या आश्रित असलेला हा पथ आपल्या विशिष्ट बुद्धिची अपेक्षा ठेवत नाही. भक्ताला तेवढेच अवगत होते जेवढे परमेश्वर त्यास दयाळू होऊन अवगत करवितात. परमेश्वर सर्व ठिकाणी आपल्या भक्ताच्या कर्मांना व स्वरूपाला स्पष्टपणे पहात असतात. मिळणारी अनुभूति, भविष्य इत्यादि त्रिकालापलिकडे असलेले सत्य कधी लेखनबद्ध होऊ शकते का? कदापि नाही. ती तर प्रभुच्या कृपेने प्राप्त होणारी क्रियात्मक अनुभूति आहे.

चौपाई– जन मन व्यथा व्यथित तन जानी।
सन्त सहहिं इच्छा बलवानी।।
जब वह सन्त सहत तन जाहीं।
ता छन वाम पीठ सुधि नाहीं।।

भावार्थ - स्वरूपस्थ महापुरुषांमध्ये अवयव स्फुरणांमार्फत मिळणारे संकेत त्यांच्या स्वतःसाठी नसतात तर ते स्फुरण अन्य भाविकांच्या कल्याणाची रचना करतात. जेव्हा कोणा भक्ताच्या शरीरात घातक व्यथांमुळे त्याचे मन

चिंताग्रस्त होते तेव्हा महापुरुष स्वइच्छेच्या बळावर त्या व्यथा स्वत: घेऊन सहन करतात. अशा परिस्थितीत तो रोग डाव्या पाठीच्या स्पंदनाने सूचित केला जातो. पूज्य श्री गुरुदेव वर नमूद केल्याप्रमाणे मरणासन्न रोग्यांचे रोगही पाच-दहा मिनिटात बरे करीत असत व स्वत: व्यथित होऊन बराच काळ सहन करीत असत.

चौपाई– विश्व दीख निज आतम जैसे।
दया प्रवाह भेद नहीं कैसे।।
तब दायाँ अध्यात्म अरूपा।
बाम[२५] बगल खण्डन रति कूपा।।

भावार्थ- जेव्हा हे चराचर जगत् आपल्याला आपल्या आत्म्याच्या सदृश दिसावयास लागते व अंत:करणात दयेचा प्रवाह वाहू लागतो, तेव्हा हाताच्या खाली उजव्या काखेत स्फुरण जाणवते, जे अदृश्य रुपात असलेल्या अध्यात्म स्वरूपाला पुष्टि देते. डाव्या काखेतील स्फुरण आध्यात्मिक पुष्टिचे खंडन करणारे व मायिक प्रवृत्तिंचा विपुल विस्तार असल्याचा संकेत देणारे असते.

दोहा– चार अंगुल बगली तजा, फरकी दाहिन[२६] पीठ।
अध्यात्म मन पुष्ट है, बाम मन्द गति दीठ।।

भावार्थ- उजव्या काखेपासून चार इंच पाठीमागच्या बाजूला होणारे स्फुरण आध्यात्मिक मार्गात मन दृढ असल्याचे सूचक आहे. डाव्या काखेच्या बाजूला ह्या स्थानावर होणारे स्फुरण आध्यात्मिक क्षीणतेचा बोध करविते.

चौपाई– नाभि समानान्तर कटि[२७] देशा।
भजन प्रचालि दहिन भजनेशा।।
भजन विहीन विकल मन काया।
प्रेरि बाम कटि हरि दरसाया।।

भावार्थ- नाभिच्या सरळ रेषेत उजव्या कंबरेच्या भागात होणारे स्पंदन साधना (नामस्मरण) करण्याचा आदेश प्रसारित करते. साधना करीत

असताना होणारे स्पंदन साधनेची समाधानकारक स्थिति दर्शविते. ह्या उलट डाव्या कंबरेच्या स्फुरणाचे फळ असते, मन व शरीराची विकलता. साधनेमध्ये कमतरता डाव्या कंबरेच्या स्फुरणाने इष्टदेव सूचित करतात.

चौपाई– भूति सीख बहुविधि हरि राखी।
भूत भावि भव ज्ञान एकाकी।।
जस सँयोग होइहै तस धावा।
सूक्षम माध्यम थल जिमि पावा।।

भावार्थ- अनुभवाद्वारे बोध करविण्याची अनेक साधने इष्टाद्वारे नियंत्रित होत रहातात ज्यामुळे भूत, भविष्य, वर्तमान तसेच एकांत स्थितीची माहिती प्राप्त होते. प्रकृतिचा स्तर अथवा आध्यात्मिक सूक्ष्मता ह्यांच्या माध्यमातून जसा संयोग मिळतो त्याप्रमाणे अनुभवामध्ये प्रसारित होते. जशी जशी आध्यात्मिक सूक्ष्मता येत जाते, त्याच क्रमाने अनुभवांचे शुद्ध स्वरूप स्पष्ट होऊ लागते.

शब्दार्थ– भूति - अनुभूति, अनुभव क्रम.

दोहा– बगली सीधी चाल में, कमर[२८] काँख के बीच।
दाहिन में तन बल बढ़े, बाम पड़ा वह कीच।।

भावार्थ- कंबर व काख ह्यांच्या मध्ये तन-स्थानाच्या ठिकाणी उजव्या बाजूला होणारे स्पंदन शारीरिक सबळतेचे प्रतीक आहे तर डाव्या बाजूला त्याच स्थानावर होणारे स्पंदन शारीरिक क्षीणता, अस्वास्थ्यकर भोजन तथा रोगांच्या आगमनाची सूचना प्रदान करते.

चौपाई– भजन भेद बहु भेद जनाहीं।
खानपान चिन्ता शुभ जाहीं।।
लिखन हेतु दुःख दोष निवारा।
भजन भाव बल जानहिं सारा।।

भावार्थ- साधनेच्या वेगवेगळ्या प्रकारांचे विवेचन भगवंतच करतात. कल्याणाची कामना करणाऱ्या साधकाला जेवण-खाण इत्यादि प्रसंगांच्या

वेळी अथवा कठीण परिस्थितींमध्येही अनुभवाद्वारे संकेत प्राप्त होतात. असे लिहिण्याचे एकमात्र कारण की दु:ख-दोषांपासून निवृत्ति होणे. साधनेच्या तसेच भक्ति भावनेच्या बळावर अनुभवांच्या समस्त पायऱ्या जाणत असून सुद्धा भक्त परमात्मपथावर पुढे चालत रहातो.

चौपाई– तन संयुक्त मन महँ कमजोरी।
की मनसा तन चिन्तन भोरी।।
तब तब फड़कि पीठि दिसि पासा।
बदन बोध जहँ चिह्न[२९] प्रकासा।।

भावार्थ- काख व कंबर ह्यांच्या बरोबर मध्यभागी होणाऱ्या स्फुरणाने शरीराच्या संबंधित माहिती प्राप्त होते. उजव्या बाजूला ह्याच स्थानाच्या अगदी जवळ पाठीच्या दिशेने होणारे स्पंदन शरीर-संबंधी मनाची दृढता अर्थात् शारीरिक कष्टांमध्येही मन अविचल आहे हे सूचित करते. ह्या उलट डाव्या बाजूला त्याच स्थानी होणारे स्पंदन शरीर-संबंधी मनाच्या दुर्बलतेचा बोध देते.

शब्दार्थ– तन संयुक्त - शरीराच्या संबंधीत.

दोहा– बायाँ मन तन चिह्न है, दायाँ चिन्त न होय।
तन संकेतक चिह्न तजि, पीठ में अंगुल दोय।।

भावार्थ- उजव्या बाजूच्या काख व कंबर ह्यांच्या मध्यापासून दोन ते चार इंच पाठीच्या दिशेने होणारे स्फुरण मनाला शारीरिक चिंतांपासून मुक्त असलेले सूचित करते. डाव्या बाजूला त्याच स्थानी होणारे स्फुरण शारीरिक क्षीणतेमुळे मन चिंतित असलेले सुचविते

दोहा– भजन बिन्दु से अलग जुग, अंगुल पीठी[३०] ओर।
दायें चले सँयुक्त बल, बाएँ मन बल थोर।।

भावार्थ- उजव्या कंबरेच्या भागात साधने संबंधीसूचना देणाऱ्या स्थानापासून (अंक २७ पासून) दोन इंच पाठीच्या बाजूला होणारे स्फुरण मन साधनेशी संयुक्त असल्याचे निर्देशित करते. ह्याच स्थानी होणारे स्फुरण साधनेची न्यूनता दर्शविते.

चौपाई– तजि युग अंगुल भजन संकेता।
पृष्ठ एक शुभ अनभल देता।।
कहुँ युग अंगुल उदर[३१]पसारा।
भजन अन्न तृप्ती क्षुध हारा।।

भावार्थ- साधनेसंबंधी सूचना देणाऱ्या कंबरेवरील बिंदूपासून दोन इंच उजव्या पाठीच्या बाजूला होणारे स्पंदन मनाच्या साधनेमध्ये तल्लीन असण्याच्या वृत्तिचे तर डाव्या बाजूला त्याच स्थानी होणारे स्फुरण साधन-वृत्तिच्या न्यूनतेचे बोधक आहे. उजव्या अंगाच्या साधना बिंदूपासून दोन इंच पोटाच्या बाजूला होणारे स्फुरण साधनारूपी अन्नाद्वारे पूर्ण आत्मिक तृप्तिचा बोध करविते. ह्याउलट डाव्या बाजूला त्याच स्थानी होणारे स्पंदन क्षुधित आत्म्यासाठी साधनारूपी अन्नाचा अभाव असल्याचा संकेत देते. अशावेळी तत्काळ साधनेमध्ये प्रवृत्त झाले पाहिजे.

टिप- भोजनाचे (अन्नाचे) दोन प्रकार आहेत. एका प्रकारच्या अन्नाने पंचमहाभूतांनी बनलेल्या शरीराची तृप्ति होते. ह्यामध्ये तांदूळ, गहू इत्यादि सर्व खाद्य पदार्थ समाविष्ट आहेत, दुसरे म्हणजे साधनेने क्रमशः प्रकट होणारा परमेश्वर. तोही एक अन्न आहे जो आत्म्याला परिपूर्णत्व, परिपुष्टता तसेच परितुष्टि बरोबर स्थैर्य देणारा आहे.

चौपाई– दायीं[३२] छाती प्रेम पुरातन।
सत शिक्षा शुभ सगुन सुरातन।।
बाम चलत माया मति गाढ़ी।
हृदय जनावत आसुर ठाढ़ी।।

भावार्थ- उजव्या छातीचे स्फुरण साधकाला प्रेमपूरित हृदयांचे मिलन तसेच सत्य, ज्ञान व दैवी संपत्तिच्या उत्कर्षाद्वारे आत्म्यामध्ये (सुरातन) प्रवेश होण्याचा संकेत प्रदान करते. ह्याउलट डाव्या बाजूला त्याच स्थानी होणारे स्फुरण प्रकृती अथवा आसुरी संपत्तिचे बाहुल्य असल्याचे सूचक आहे. इष्टकृपा अशाप्रकारे आपल्या भक्ताला सचेत करीत रहाते.

चौपाई– छाती उदर सन्धि[३२क] स्पन्दन।
माया भजन बीच उलझा मन।।
साधक तीव्र प्रयास बढ़ावै।
स्वानुकूल सफलता पावै।।

भावार्थ- येथे साधना व प्रकृतिच्या प्रति असणाऱ्या श्रद्धेचा प्रवाह एकसमान असतो. आदेश आहे की साधना वाढवावी. साधनेच्या प्रभावाने प्रकृतिचा प्रवाह कमी व्हावयास लागेल. सुरुवातीला साधकाची हीच अवस्था असते, तेव्हा प्रयत्न चालू ठेवावेत. बिभीषणाची अशीच अवस्था होती.

सुनहु पवनसुत रहनि हमारी। जिमि दसनन्हि महुँ जीभ बिचारी।।
(रामचरितमानस)

चौपाई– सीना[३३] बाहु पास जो चाली।
सफल मनोरथ होइहैं हाली।।
वृथा विचार योजना पोली।
जो कहुँ सीना बाम सकोली।।

शब्दार्थ- सकोली - संकुचित होणे.

भावार्थ- परमात्मस्थित महापुरुषांच्या मते उजव्या हाताच्या जवळ छातीच्या ठिकाणी स्पंदन होण्याने मनातील विचार तत्काळ पूर्ण होण्याचा संकेत मिळतो. डाव्या बाजूला हात व छाती ह्यांना जोडणाऱ्या भागावर होणारे स्पंदन संकल्प-विकल्पांची निरर्थकता प्रमाणित करते. अशा शिथील, कमकुवत, संकट-ग्रस्त कुविचारांना तत्काळ त्यागणेच श्रेयस्कर असते.

चौपाई– सोइ[३४] सन्धि वर्तमान विचारा।
दृढ़ गहि राखहु शुभ कह पारा।।
भुज उर सन्धी फरकि बतावत।
बाम सुनिश्चय पार न पावत।।

भावार्थ- अभ्यासशील पुरुषांच्या अनुसार उजवा हात व छाती ह्यांना जोडणाऱ्या भागाचे स्फुरण इष्टानुकूल योजना, आचरणात आणण्यायोग्य

विचार तसेच कल्याणकारक भविष्य असल्याचा बोध करते. ह्या उलट डाव्या अंगाला ह्याच स्थानी होणारे स्फुरण दृढतम प्रतीत होणारा निश्चयही तत्काळ त्यागण्याचा आदेश देते कारण तो निश्चय अमलात आणल्याने कल्याण होणे असंभव असते.

शब्दार्थ- पारा - मनातील विचार

दोहा– **अन्न शुभाशुभ लखि पड़े, उदर[३५] संकेत जो नाथ।**
अनुरागी के तोष में, गुरु गोविन्द की बात।।

भावार्थ- शुभ अथवा अशुभ अन्नाचा संकेत उदराच्या स्फुरणाने प्रतिबिंबित होतो. इष्टाच्या इच्छेने उत्पन्न झालेले हे स्फुरण विरही, अनुरागी भक्तांच्या तृप्तिसाठी अतिशय प्रभावकारी असते. अनुभव प्राप्त होण्याच्या आरंभी गुरु आणि गोविंद एकच असतात, एकमेकांना पूरक असतात.

दोहा– **स्पन्दन सुप्ती सुरा, जो सपने बोल जनात।**
सम सूरत आकाश रव, विपुल भेद दरसात।।

भावार्थ- अनुभवांचे अनेक प्रकार- उपप्रकार असले तरीही केवळ भोक्ताच ते जाणतो. स्फुरणासारख्या भौतिक माध्यमाचे स्वरूप घेऊन मिळणाऱ्या अनुभवांचे चार प्रवाह विशेष उल्लेखनीय आहेत. हे सर्व प्रवाह प्रारंभी जागृत होऊन हळू हळू उत्कर्ष होत परम पराकाष्ठेला पोहोचतात व परब्रह्म, अक्षर, सनातनाचा बोध करवितात. अनिष्टापासून वाचविणाऱ्या ह्या सर्व इष्ट प्रेरित अनुभवांचे प्रकार खालील प्रमाणे आहेत -

क) सुषुप्ति श्वास-संबंधी अनुभव
ख) स्वप्न श्वास-संबंधी अनुभव
ग) सम श्वास-संबंधीत परमतत्त्वाशी संयुक्त अनुभव
घ) आकाशवाणीच्या माध्यमातून मिळणारा विशिष्ट आदेश.

चौपाई– **दाहिन उदर नाभि के पासा।**
फरक सँजोवत अनभल नासा।।
निम्न वर्ग कर देखत फीका।
तदपि पान कर असन अमी का।।

भावार्थ- नाभीच्या जवळ उजव्या बाजूच्या पोटाचे स्फुरण, अन्न उत्तम व दोषमुक्त असल्याचे सुचविते. गोरगरीबांच्या, दुःखी माणसांच्या हातून ते वाढले गेलेले असले तसेच बेचव वाटले तरीही ते अमृततुल्य असते, अवश्य सेवनीय असते. श्रीकृष्णाने **'दुर्योधन घर मेवा त्याग्यो, साग विदुर घर खायो।'**

जात्यावर दळण दळून उदर-निर्वाह करणाऱ्या एका माणसाने गुरु नानकांना निवेदन केले - ''भगवंत! आपण उद्या माझ्या झोपडीमध्ये प्रसाद ग्रहण करण्यास यावे.'' गुरुंनी त्यास स्वीकृति दिली. त्याच वेळेस एका श्रीमंत माणसानेही गुरूंना त्याच्या घरी येण्याची विनंती केली. गुरुंनी त्याचीही विनंती स्विकारली.

दुसऱ्या दिवशी गुरुनानक गरीब भक्ताच्या घरी जाऊन कांदा-भाकर खाऊ लागले. श्रीमंत माणसाला ते कळले व तो तणतणत गुरुंच्याकडे आला. त्यांना म्हणाला ''आपण ही सुकलेली भाकरी का खात आहात? हे छप्पन प्रकारचे पदार्थ तुमच्या सेवेत प्रस्तुत आहेत.''

गुरु नानकांनी सुकलेली भाकरी एका हातात व दुसऱ्या हातात साजुक तुपाने माखलेली रोटी घेतली व दोन्ही हात जोरात आवळले. तुपाच्या रोटी मधून रक्ताचे थेंब तर सुकलेल्या भाकरीतून दूध टपकू लागले.

वस्तुतः गुरुनानक महापुरुष होते. ते भगवंताकडून मिळालेल्या संकेतांनुसार वागायचे. म्हणून त्यांना माहित असायचे की कोणते अन्न शुद्ध आहे व कोणते नाही. परमेश्वर प्रेरकाच्या रूपामध्ये सदैव त्यांच्याबरोबर असायचे.

चौपाई— बायाँ फड़कत अन्न सुलोना।
परसत चाखत अमृत सोना।।
तदपि असन विष सम कर जानू।
बाम उदर हरि रोक पिछानू।।

भावार्थ- विशेष पदार्थांनी बनलेले स्वादिष्ट भोजन सोन्याच्या ताटात जरी का वाढले तरी अशा वेळेस जर नाभीच्या डाव्या बाजूला पोटावर स्फुरण

झाले तर ते भोजन विषासमन असणारे, साधनेमध्ये अडथळा आणणारे, अंत:करणात विक्षेप उत्पन्न करणारे अनुपयुक्त आहे असे समजावे व ते नेहमीच असेवनीय असते.

चौपाई– नख शिख गुरु उर संगति करहीं।
सत अनुशासित सतत उचरहीं।।
मन गो रस तजि हरि रस राहीं।
कोटि बोल बुध फड़क जनाहीं।।

भावार्थ- सद्‌गुरुंना नख-शिखांत हृदयात धारण करून जे भाविक मनाने त्यांच्या संगतीत रहातात, शाश्वत परम सत्याच्या आज्ञेत राहून मनाने चिंतन करतात, मन व इंद्रियांच्या विषयांचा त्याग करून हरि रसामध्ये लिप्त असतात, अनुरक्त असतात, परमात्म-पथाचेच पथिक असतात, अशा भक्तांसाठी परम बोधस्वरूप महापुरुष कोट्यावधी प्रकारचे उपदेश देतात.

चौपाई– हरिप्रेरित थल तजि कछु बाहीं[३६]।
फड़कत जानहु मदद मिलाहीं।।
माया मोह थल तजि फड़कावा।
भुजा[३७]तो मदद कहुँ नहिं पावा।।

भावार्थ- उजव्या खांद्यावरील इष्ट प्रेरीत स्थळाच्या जवळजवळ तीन इंच खाली हातावर होणारे स्पंदन साहाय्य प्राप्त होण्याचा संकेत देते व त्यावर अवलंबून रहाण्यास सांगते. डाव्या खांद्यावरील माया प्रेरीत स्थळाच्या तीन इंच खाली हातावर होणारे स्फुरण कोणतीही मदत मिळाणार नसल्याचे दर्शविते.

दोहा– दाहिन भुज[३८]संकेत शुभ, हरिप्रेरित जो होय।
नयन संग जो भुज चलैं, मंगलकारी सोय।।

भावार्थ- उजव्या दंडावरील स्पंदन शुभ संदेश व शुभ वातावरणाचा संकेत देते. जर उजवा दंड व उजवा डोळा एकत्र फडकले तर त्याचा परिणाम परम मंगलमय, कल्याणकारी असतो.

चौपाई– भुजा दाहिनी शुभ संदेशा।
नयन संग अति मंगल शेषा।।
बाम भुजा हरि फड़कि जनाहीं।
करनी बदलहुँ मंगल नाहीं।।

भावार्थ- उजव्या दंडाच्या स्पंदनाने शुभ समाचार प्राप्त होतो तर उजवा दंड व उजवा डोळा ह्यांचे एकत्र स्पंदन झाल्यावर कल्याण्याच्या समस्त रीति सुसज्जित होतात, थोड्याच शेष रहातात.

डाव्या दंडाचे स्पंदन अशुभ नसते तर तेही इष्टाकडून मिळाले निर्देशन असते. त्या स्फुरणामधून भगवंत साधकाला वर्तमान क्रियेमध्ये परिवर्तन करण्याचा सल्ला देतात, कारण त्या परिवर्तानामुळेच भविष्यात मंगल होणे संभव असते.

चौपाई– सफल होहि कह दायँ[३१]कलाई।
की सगरी नाड़ी सुखदाई।।
बाम कलाई जहँ लगि नाड़ी।
फड़कि सफलता माया गाढ़ी।।

भावार्थ - उजव्या हाताचे कोपर व मनगट ह्यांच्या मधील फडकण्याने सफलता प्राप्त होते. डाव्या हाताचे स्फुरण असंस्कृत मायेचे दाट आवरण व त्यामुळे मिळणाऱ्या असफलतेचे निर्देशन देते.

चौपाई– अनुभव राम-रूप विज्ञाना।
ईश्वर वाणी जिह्व पहचाना।।
तेहि सम सन्त सखा कोउ नाहीं।
निशिदिन राह देखाइ मनाहीं।।

भावार्थ- अनुभव म्हणजे स्वयं रामरूपापासून प्रसारित अशी ईश्वराची वाणी आहे. बौद्धिक ज्ञानापासून वेगळे असल्यामुळे ह्या ज्ञानाला विज्ञान म्हणतात. कोणा विरळा भाग्यवंताच्या अंतःकरणात त्याचा आरंभ होतो. ह्याच्या सारखा संतांचा हितचिंतक, सुहृद्, सखा तसेच निरंतर मायिक

प्रकृतिच्या आघातजन्य वेदनांचा शमनकर्ता, साधकाचे अंत:करण निर्मळ करून भक्ति-मार्ग दाखविणारा नि:संदेह अन्य कोणताही उपाय नाही. अनुभवाच्या माध्यमातून परमार्थाचा क्रमश: विकास साधकाच्या अंत:करणात केला जातो. ईश्वर सदैव भाविकाची साथ देतात व स्वत: मार्गदर्शक होतात.

चौपाई– सन्तन सीख वेद विधि पूरी।
हरि वचनामृत साधन भूरी।।
तेहिं बल जन हरि स्वर पथ नीका।
हरि वचनामृत परस अमी का।।

भावार्थ- अनुभव आत्म्याला परमात्म्याकडे खेचतो. अनुभव म्हणजे ईश्वरीय प्रेरणेमुळे अंत:करणात उत्पन्न झालेले अमृत वचन तसेच सुव्यवस्थित साधनेचा निष्कर्ष आहे. ही वाणी संत मार्गाचे शिक्षण पूर्ण करविणारी, वेदांना अनुकूल असणारी आहे. अनुकूल अनुभवांच्या आश्रयाने भक्त हरिच्या शाश्वत, मंगलदायी पथावर अग्रेसर होतो. भक्त श्वास-मार्गावर (यौगिक मार्गावर) पुढे जातो जो वास्तविक प्रेरक प्रभुच्या अमृत-वाणीचा प्रसार असतो, जो स्वरूपास स्पर्श करून अमृततत्त्वामध्ये स्थिती देववितो.

दोहा– पल पल साधे आत्मा, मन अनन्त सों वेग।
सदगुरु के कारण मिले, मन गो माया तेग।।

भावार्थ- ह्या अनुभवांनुसार तथा इष्ट-संकेतांनुसार आचरण करून साधक आत्म्याला परमात्म्याशी संयोग करविण्याच्या दिशेने पुढे नेतो. मनातील असंख्य प्रवृत्तिंना समेटून इष्टमयी साधनेमध्ये प्रवृत्त झाले पाहिजे. सद्‌गुरुंच्या द्वारेच मन व इंद्रियांमध्ये स्थित असलेल्या मायेला नष्ट करणारे अस्त्र-शस्त्र मिळते.

दोहा– अंगुष्ठ पास गदली[४०] चली, दाहिन पैसा पास।
बाम गदेली के चले, पायी पूँजी नास।।

भावार्थ- उजव्या तळहातावरील अंगठ्याच्या खाली असलेल्या मांसल उंचवट्याच्या भागाचे स्फुरण होण्याचा आशय संपत्ति-प्राप्ति आहे तर डाव्या

तळहातावर त्याच स्थानी झालेले स्फुरण धन-क्षय अथवा धनाची अनुपलब्धि दर्शविते. वास्तविक परमकल्याणाच्या मार्गावरील पथिकांच्या तसेच अनन्य भक्तांच्या दृष्टिने आत्मिक संपत्ति हीच खरी संपत्ति. असा विचार साधनेच्या पूर्तिपर्यंत साहाय्यक व हितकारी असतो. इष्ट-प्रेरित भक्तांना भौतिक संपत्तिचे आकर्षण रहात नाही.

चौपाई– लेखन लगन जो फड़क अंगुष्ठा[४१]।
तरजनि संगत तब हरि तुष्टा।।
बाम अँगुलिया फड़कि जनाहीं।
लिखन काल हरि रोकत आहीं।।

भावार्थ- उजव्या हाताचा अंगठा व तर्जनी ह्यांचा अग्रभाग एकत्र फडफडला तर पत्र इत्यादि लिहिण्याचा सुयोग व त्यासाठी भगवंताची सहमति आहे असे समजावे. ह्या उलट डाव्या हाताच्या अंगठा व तर्जनीच्या अग्रभागाचे स्फुरण लेखनासाठी भगवंताची अनुमति नाही हे दर्शविते.

चौपाई– कम्प कनिष्ठ[४२]संकल्प निरोगा।
बाम विपुल हरि चिन्तन रोगा।।
रोगारोग संकेतन माहीं।
मानस रोग निवारि पराहीं।।

भावार्थ - उजव्या हाताच्या लहान बोटाचे स्फुरण संकल्प-विकल्पाच्या योग्यतेचा संकेत देते. त्याचप्रमाणे डाव्या हाताच्या लहान बोटाचे स्फुरण हे विपुल मायिक चिंतन अथवा रोगाचे लक्षण समजले पाहिजे. रुग्ण संकल्पाचे तात्पर्य सांसारिक गोष्टीचे चिंतन ज्यामुळे जन्म-मृत्यूच्या चक्रात अडकले जाते. निरोगी संकल्पाचे तात्पर्य असे चिंतन जे मानसिक वृत्तिंना स्वच्छ करून योग साधनेमध्ये प्रवृत्त करते व भवबाधेचा अंत करते. जोपर्यंत इष्टाची अनुकूलता प्राप्त होऊन नाना प्रकारचे रोग समूळ नष्ट होत नाहीत तोपर्यंत रोग-निरोग दर्शविणारे स्फुरण सतत होत रहाते. ध्येयप्राप्तिनंतर ते त्या पुरुषासाठी प्रसुप्त अवस्थेत रहातात.

चौपाई– उपज हस्त महँ परसत ताली।
अंगुष्ठ[४३] दाहिन पत्र सुखाली।।
सोई थल बाम दिशा जेहिं फड़का।
पत्र संयोग नहीं कह तड़का।।

भावार्थ- उजव्या हाताच्या मनगटापासून अंगठ्यापर्यंत पंजाच्या आतल्या बाजूला असलेला भाग (जेथे हाताची जाड त्वचा व पंजाची नाजूक त्वचा एकमेकांना मिळते) स्पंदित होऊन पत्र-प्राप्तिचा शुभ संकेत देतो तथा डाव्या हाताचा तोच भाग फडकून कोणत्याही प्रकारचे पत्र अथवा सूचना मिळण्याचा अभाव दर्शविते.

शब्दार्थ– तड़का = फडकणे.

चौपाई– मति अनुराग विराग समानी।
ब्रह्मचर्य आज्ञा रति मानी।।
तिनहिं सदा शिव रूप भिखारी।
परम तोष कर संग पुकारी।।

भावार्थ- ब्रह्मचर्य व्रताचे पालन करणाऱ्या, मन-बुद्धि द्वारे अनुराग आणि वैराग्यामध्ये चित्त समाहित असणाऱ्या, इष्टाच्या आज्ञा पालनात रत असणाऱ्या, इष्ट निर्देशानुसार उठणे-बसणे व इतर कार्य करणाऱ्या पुरुषाचे परम कल्याण व्हावे म्हणजेच त्यास पूर्णत्व प्राप्त व्हावे ह्या हेतूने शिवस्वरूपस्थ सद्‌गुरु (भिखारी) सतत त्याच्या बरोबर राहून त्यास मार्गदर्शन करीत रहातात. साधना प्रक्रियेची गती पूर्तिपर्यंत उत्तरोत्तर जलद होत जाते. महापुरुष प्रकृतिच्या अंतापर्यंत भाविकाला मार्गदर्शन करून त्यास शाश्वत, सनातन परमात्म्याचे दर्शन करवितात व कल्याण-स्वरूपामध्ये स्थित करतात.

दोहा– अर्थ-बिछोही काल में, फरकि गदेली बाम।
अरथ प्राप्ति सूचना, फड़कहि दायाँ ठाम।।

भावार्थ - उजव्या अंगठ्याचा पार्श्वभाग फडफडला तर अर्थप्राप्ति होते व डाव्या अंगठ्याचा पार्श्वभाग फडफडला तर अर्थ-वियोग, संचित पूंजीचा नाश,अपव्यय होतो.

चौपाई– सुन्दर अवधू मन महँ जानहु।
पृष्ठ[४४] हथेली दायँ बखानहु।।
बाम हथेली भाग उताना।
फड़कत हरि रुख साधु अयाना।।

भावार्थ- हाताच्या पंजाच्या पृष्ठभागावर होणारे स्पंदन म्हणजे परमाकांक्षी योगानुयायाने साधनेची संतोषजनक अवस्था समजावी. मायेने अप्रभावित असणाऱ्या पथावर अज्ञानाचे आवरण येताच संघर्षमय अवस्थेमध्ये इष्ट डाव्या हाताच्या पंजाच्या स्फुरणाद्वारे भक्ताला सावरण्यासाठी सावध करतात.

चौपाई– असगुन संगहि हस्त पिछाली।
वृथा साधुता अंतर चाली।।
पिछला भाग हथेली जोगी।
सुन्दर सुखद दायँ सुख भोगी।।

भावार्थ- डाव्या हाताच्या पंजाचा पृष्ठभाग स्पंदित होऊन कोणते-ना-कोणते विरोधक तत्त्व क्रियाशील होण्याचा संकेत देतो जे साधनेमध्ये नश्वराला प्रवेश देणारे असते. उजव्या हाताच्या पृष्ठभागाचे स्पंदन योगाचरणाच्या दृढतेचे सूचक आहे. म्हणजेच योगाचरण चांगल्या पद्धतीने, तणावाशिवाय, सहज, सुखप्रद आहे तसेच ते परमात्म-संयोगाच्या अमृत धारेचे व पूर्ण प्राप्तिचे द्योतक आहे.

चौपाई– कनिष्ठ पास में रेख[४५]गदेली।
हर विक्षेप तथागत शैली।।
सोइ गदेली पास कनिष्ठा।
बाम विशेष विक्षेपत निष्ठा।।

भावार्थ- उजव्या हाताच्या लहान बोटाच्या टोकापासून मनगटापर्यंत तळहाताच्या किनाऱ्याला फडफडले तर मायेची भ्रम उत्पन्न करणारी शक्ति (विक्षेप) दूर होऊन तत्त्वदर्शिनी शैलीचे पूर्ण ज्ञान होते. त्याचप्रमाणे जर डाव्या तळहाताच्या त्याच स्थानावर स्पंदन झाले तर साधनेमध्ये विक्षेप उत्पन्न होणे तसेच साधनेवरील निष्ठेला बाधक असणाऱ्या तत्त्वांचा उदय होणे सूचित करते.

चौपाई— बड़ी नोक[४६] कोहनी हर बानी।
कर संकल्प आन पहिचानी।।
वाम अनीक दाहिना नीका।
जानहिं गुरु चरणारत टीका।।

भावार्थ- हात दुमडला असता कोपराच्या हाडाचे एक गोलाकार मोठे टोक व त्याच्या दोन्ही बाजुला दोन छोटी हाडे बाहेर येतात. ह्या मोठ्या टोकाच्या ठिकाणी फडफडणे दुसऱ्यांच्या मनात आपल्या बाबत उत्पन्न होणाऱ्या संकल्पांचा परिचय देते जे केवळ गुरु-चरणांशी अनुरक्त असलेला अधिकारी साधकच समजू शकतो. उजव्या हाताच्या कोपराचे स्फुरण सहाय्यक संकल्पांच्या सृजनाचा बोध देते तर डाव्या बाजूचे स्फुरण विरोधी विचारांचा बोध करविते ज्यामुळे साधकामध्ये विक्षेप म्हणजेच विजातीय विचारांचा प्रवेश होतो.

शब्दार्थ- हर बानी - प्रत्येक वाणी

दोहा— मानस वेग विलोकि जन, कौन चिन्तनाकार।
सुरत संकलप मूल में, लघु शुभ कोहनी[४७] सार।।

भावार्थ- कधी कधी मनातील संकल्पांचा वेग व विपुलता पाहून भक्त स्वाभाविकपणे विचार करू लागतो की कोण त्याचे चिंतन करीत आहे? विचार करीत-करीत ध्यान जेव्हा मूळ संकल्पकर्त्यापर्यंत पोहोचते तेव्हा कोपराच्या छोट्या हाडाच्या ठिकाणी स्पंदन होऊ लागते व त्यामुळे समजते की तीच व्यक्ति चिंतन करत होती. जर डाव्या कोपराच्या छोट्या हाडाचे टोक स्पंदित झाले तर समजते की आपल्याला वाटत असणारी व्यक्ति संकल्पकर्ता नसून आपला निर्णय असत्य आहे.

चौपाई— पाँव दाहिना पिण्ड[४८]संकेती।
हरि रुख चालन आज्ञा देती।।
मन विचार कहुँ दूरी जाई।
दाहिन सुभग चाल रघुराई।।

भावार्थ- उजव्या पायाच्या पोटरीच्या ठिकणी स्पंदन झाले तर ते इच्छित स्थळाची यात्रा करण्यासाठी, कोठेही जाण्या-येण्यास परमेश्वराची स्वीकृति व प्रेरणा असल्याचा संकेत देते.

चौपाई– हरि हर साधक संकट जानी।
पर हितकारी रोक रवानी।।
सकल भेद संगत कर बायीं।
पिण्ड संकेतहि भूलि न जाई।।

भावार्थ- साधकाच्या प्रवासामध्ये संकट आहे हे ओळखून प्रवासाला जाणे थांबविण्यासाठी परमेश्वर डाव्या पोटरीच्या स्पंदनाद्वारे निर्णायक संकेत देतात. डाव्या पोटरीचे फडफडणे म्हणजे इष्ट द्वारा यात्रा वर्जित असल्याचा संकेत आहे, तेव्हा चुकूनसुद्धा कोठेही जाऊ नये.

चौपाई– इन्द्रिय पाँव मध्य तन जेती।
विलग विभाजन आज्ञा देती।।
कुत्सित मन विचार कोइ महिला।
गो[४९] जनने में बामहि शैला।।

भावार्थ- पंचतत्त्वाने बनलेल्या, मातीच्या पुतळ्याप्रमाणे क्षणभंगुर असलेल्या ह्या शरीराच्या (जे काळाच्या अधीन आहे, काळ संपताच एक श्वासही अधिक घेऊ शकत नाही.) अंतर्गत जननेन्द्रियाचे स्थान वेगवेगळ्या भागांद्वारे विभिन्न निर्देशन प्रदान करते. कुत्सित विकारयुक्त विचारांची पापी स्त्री जेव्हा समोर येते तेव्हा जननेन्द्रियाच्या ठिकाणी डाव्या बाजुला स्पंदन होते व संकेत मिळतो की ज्यामुळे साधक कुसंगतीत पडण्यापासून प्रयत्नपूर्वक स्वत:चा बचाव करू शकतो. कुत्सित पापी स्त्रीने पाहिल्यावर अथवा दुरुनही तिने चिंतन केल्यावर असे स्पंदन होते. हे ध्यानात असले पाहिजे की आध्यात्मिक साधनेचा उतार-चढाव मनावर अवलंबून असतो. जर मन विकृत असेल तर साधना कशी संभव होईल?

चौपाई– जननेन्द्रिय दायँ कर माहीं।
फड़कि जनाव नारि मन शाही।।
शुभ संकेत विचार न हीना।
रहु हरि रंग बोध गुरु दीन्हा।।

भावार्थ- जननेन्द्रियाच्या ठिकाणी उजव्या बाजूला स्पंदन विकाररहित, राजसी स्वभावाच्या स्त्रीचे सूचक आहे. अशा स्त्री कडून साधनेमध्ये बाधा येत नाही. उजव्या बाजूचे स्फुरण आश्वासन देते की इष्ट-चिंतन चालू असू दे, घाबरण्याची आवश्यकता नाही. अशाप्रकारचा सरळ बोध गुरुदेवच देतात कारण ते भक्तांमध्ये त्यांच्या संकल्पांबरोबर सदैव निवास करतात. असा बोध देणे म्हणजे पूर्णपणे सद्गुरुंचा महिमा होय.

दोहा— पुरुषहिं दाहिन अंग शुभ, दोहुँ कर आज्ञा जान।
नारी तन बाएँ प्रभू, दहिन रोक पहिचान।।

भावार्थ- भगवंताची कृपा स्त्री-पुरुष, उच्च-नीच सर्वांवर समान असते म्हणूनच जे ज्ञानगम्य परमपद महर्षि याज्ञवल्क्यांना मिळाले तेच गार्गीलाही मिळाले. संत तुलसीदास ज्या स्वरूपात स्थित झाले तेच स्वरूप मीराबाईलाही मिळाले. दोनही बाजूच्या अवयवांचे स्फुरण हा केवळ इष्टाचा आदेश असतो. स्वतः परमेश्वरच भक्ताच्या हितासाठी निर्देश देत असतात. जर परमेश्वराला काही सांगायचे नसेल तर मनुष्याजवळ अन्य कोणतीही व्यवस्था अथवा साधन कदापि नाही. पुरुषांच्या बाबतीत उजव्या बाजूचे स्फुरण शुभ असते. स्त्रियांच्या शरीरात डाव्या बाजूचे स्पंदन कल्याणकारी असते व उजव्या बाजूचे स्फुरण विजातीय प्रवाहापासून सावध रहाण्यासाठी मिळणाऱ्या प्रभु-प्रेरणेचे सूचक असते.

चौपाई— अण्डकोश[५०क] स्थल कछु दायीं।
रूप बालिका विलग न भाई।।
अण्डकोश बामा कर चाली।
लगन सुबोध पर व्यापहि काली।।

भावार्थ- अंडकोषाच्या उजव्या बाजूचे स्पंदन स्त्रियांबाबत विचार निष्कलंकीत असल्याचे प्रमाणित करते, डाव्या अंडकोषाचे स्पंदन साधनेचा सुव्यवस्थित प्रवाह असूनही विजातीय तत्त्वांची बाधा येण्याचा इशारा देते. संकल्प विजातीय प्रवाहात वाहून जाण्याआधीच इष्ट-प्रेरित स्पंदन साधकाला

सावधान करते, सचेत करते. तसे तर जगामध्ये स्वतः आपण सोडून दुसरे कोणीही वाईट नसते.

चौपाई– तेहि संगति नर विरत विशेखी।
मदन क्षोभ कृत भूलि न देखी।।
समुझहिं अनुभव सतपथ रागी।
होइहहिं परम तत्व जग त्यागी।।

भावार्थ- डाव्या बाजूच्या अंडकोषाचे स्पंदन लहान मुलींच्याही संगतीचा निषेध करते. ह्या निषेधाला कारण आहे. संसारापासून विरक्त, इष्ट चिंतनात मग्न असलेले मनही अशा प्रसंगी काम-वासनेने चलबिचल होऊ शकते. अशा संकटात टाकणाऱ्या परिस्थितीत चुकून सुद्धा त्यांच्याकडे पाहू नये. मानसिक दृष्टया त्यांना इष्टाच्या रूपामध्ये पहावे अथवा तसा विचार करावा. ही शिकवण उत्तम अनुरागी साधकासाठीच आहे. ह्या अनुभवगम्य प्रक्रियेच्या सूक्ष्म प्रसाराच्या परिणामी भाविक अवघड अशा माया-मोहाचा परित्याग करून प्रकृतिच्या पलिकडे असलेली परमतत्त्वाची स्थिति प्राप्त करतो.

टीप- परमतत्त्व म्हणजेच परमात्मा. सच्चिदानंद, परब्रह्म हे शब्द देखील त्याचेच पर्यायवाची शब्द आहेत. काळ, कर्म व साधनेतील विभिन्नतेमुळे महापुरुषांनी ह्या नावांचा क्रियात्मक अनुभव घेतला आहे. उदाहरणार्थ - 'सत्' शी चित्ताचा (चित्) संयोग होताच आनंदाचा उगम होतो, म्हणून परमात्मा ह्या तिनही गोष्टींचा संयोग म्हणजेच 'सच्चिदानंद' आहे.

आत्मा सर्वत्र समान असतो परंतु कोणी विरळा साधकच भक्तिच्या माध्यमातून प्रकृतिपासून निवृत्त होऊन परमभावामध्ये स्थित होऊ शकतो. 'परम' शी संयुक्त असलेल्या आत्म्यालाच 'परमात्मा' म्हटले जाते. साधक पूर्णत्वानंतर सर्वत्र स्वतःलाच बघतो म्हणून त्या परमतत्त्वाचे एक नाव 'ब्रह्म' असेही आहे. ते परमतत्त्व अपरिवर्तनशील सनातन व शाश्वत आहे, ज्याच्या दिग्दर्शनामुळे द्रष्टा जीवात्मा त्याच्याच स्वरूपामध्ये स्थित होतो. म्हणून तो परमतत्त्वाचे प्रतिरूप तसेच त्याच्या प्रतिबिंबाचाही कर्ता असतो. अशा प्रकारे 'अहं ब्रह्मास्मि', 'तत्त्वमसि' इत्यादि महाकाव्य वर्णांच्या म्हणजेच अवस्थांच्या

थोड्याफार फरकाने तोच भाव व्यक्त करतात तथा तीच सर्वोत्कृष्ट स्थिति प्रतिपादित करतात.

चौपाई— इष्ट स्वरूप दीख उर माहीं।
तत अनुसार जनावहिं ताहीं।।
तत स्वरूप गुरु मूरति माहीं।
पकड़ि जीव मन सारहि ताहीं।।

भावार्थ- त्या तत्त्वाला जाणण्यासाठी हृदयामध्ये इष्ट स्वरूपास पहावे. ध्यानाद्वारे जसे-जसे इष्ट स्वरूप स्पष्ट होत जाईल त्यानुसार परमतत्त्वाचे स्वरूप विकसित होत जाईल. त्या परमतत्त्वाच्या उत्पत्तिचे मूळ कारण गुरुदेवांचे स्वरूप म्हणजेच त्यांची कृपा आहे जी अधिकारी जीवात्म्यामध्ये समाविष्ट होऊन पूर्तिपर्यंत त्याला सावरते, त्याचा सांभाळ करते.

चौपाई— दाहिन गुदा[५०ख] चक्र की रेली।
फड़की लगनिया विपदा ठेली।।
बाम चक्र दिशि फड़कन होई।
लव विशेष दुःख अन्तर होई।।

भावार्थ- गुदद्वाराच्या उजव्या बाजूचे स्पंदन विपत्तिरहित, निरागस, निर्दोष इष्ट-चिंतानाचा संकेत देते. गुदद्वाराच्या डाव्या बाजूचे स्पंदन चिंतन उत्तमरित्या चालू असतानाही दु:खाची बाधा असल्याचा संकेत देते. अशावेळेस अंत:करणामध्ये इष्टा प्रति जी तल्लीनता असते ती आणखी वाढवली पाहिजे.

चौपाई— गुदा दाहिने बाल अमी का।
बाम फड़क तब बालक फीका।।
होइहहिं परम तत्त्व के रागी।
समुझहिं अनुभव अचल विरागी।।

भावार्थ- गुदद्वाराच्या स्पंदनांचा दुसरा आशय बालकांच्या कर्मांशी संबंधित आहे. जर गुदद्वाराच्या थोडे पुढे उजव्या बाजूला स्पंदन झाले तर बालक अमृततुल्य व साधनेला सहाय्यक आहे असे समजावे. दु:खद

बालकांची संगती डाव्या बाजूच्या स्पंदनाने विदित होते. अनुभवांच्या यथार्थ परिघात पोहोचल्यावर कोणताही पुरुष परमतत्त्वाचा अनुरागी भक्त होऊन जातो. परंतु ह्या अनुभवांना पूर्णपणे निश्चल, वैरागी पुरुषच केवळ समजू शकतो व त्यात प्रवेश करू शकतो.

चौपाई– एहि विधि सब अंगन अनुसारी।
भक्तहिं निसिदिन संग पसारी।।
भक्त विशेष पुरुष अरु नारी।
जन अनुशासित सुरत सँभारी।।

भावार्थ- वर नमूद केलेल्या क्रमाने शरीरातील प्रत्येक अवयवांच्या रोमा-रोमात वेगवेगळ्या निर्देशांचे अनुभव येत रहातात व त्यांची श्रृंखला भक्तांच्या अंत:करणात रात्रंदिवस प्रसारित होत रहाते. प्रभुकृपेचा हा प्रसार अनन्य भक्तिने साधनेस सुरुवात करणाऱ्या पुरुषास अथवा स्त्रीस समान रूपात प्राप्त होतो. अनुभवरूपी आज्ञेचे पालन करून ध्यान धारणेत वृद्धि केली जाते - असे विद्वत् जन म्हणतात.

दोहा– आसन अंग विलोकि जन, फड़क दाहिना कूल[५१]।
तुरत बैठिए भजन में, शुभ निर्देशन मूल।।

भावार्थ- पार्श्वभागावर (ढुंगण) उजव्या बाजूला थोडे खालच्या दिशेला स्फुरण झाले तर ताबडतोब नामस्मरणाला बसण्याचा आदेश आहे असे समजावे. भक्तिवान पुरुषासाठी इष्टाकडून मिळालेला हा स्पष्ट संकेत आहे.

चौपाई– अथवा केवल बैठ सँकेतू।
दाहिन शुभ मंगल कर हेतू।।
बाम कूल सम आसन चाली।
परिवर्तन आसन सुखशाली।।

भावार्थ- उजव्या पार्श्वभागाच्या ठिकाणी होणारे स्पंदन नामस्मरणाला बसण्याचा संकेत देते जे शुभ व परमकल्याणकारी असते. डाव्या पार्श्वभागाचे स्फुरण आसन परिवर्तनाचा व त्यामुळे होणाऱ्या परिणामाचा संकेत देते.

चौपाई– बाम जाँघ फड़कन दरसावा।
कतहूँ निन्दक रूप बनावा।।
जाँघ दाहिनी ऊपर[५२क] भागा।
स्तवन होहिं कहूँ हरि जागा।।

भावार्थ- डाव्या मांडीचे फडकणे कोणीतरी आपली निंदा करीत असल्याचे सूचित करते. ह्या स्फुरणाचा आणखी एक अर्थही आहे. कल्याणकारी क्रियेमध्ये जेव्हा विजातीय प्रक्रिया प्रवेश करू लागते तेव्हा साधकाची निंदा होईल म्हणून अशा विषम परिस्थितीत डावी मांडी फडकते. फडकण्याचे स्थान थोडे वर अथवा खाली असू शकते. उजव्या मांडीच्या वरच्या भागाचे स्फुरण सांगते की हरिकृपेने उत्पन्न झालेल्या गुणांमुळे साधकाची प्रशंसा होत आहे अथवा साधनेस अनुकूल, स्तुत्य प्रक्रियेचा प्रवेश होत आहे.

चौपाई– जाँघ[५२ख] अंतरी भाग सो डोली।
स्तवन अंतर प्रगट न बोली।।
बाहर मुख बायाँ चल जंघा।
निन्दा चरचहिं विहर कुसंगा।।

भावार्थ- बसलेल्या अवस्थेत मांडीच्या खालचा भाग स्पंदित झाला तर समजावे की जनमानसात साधकाच्या प्रशंसेचे भाव उमटत आहेत, परंतु ते भाव मुखाने व्यक्त होत नाही आहेत. बसलेल्या अवस्थेत मांडीच्या वरच्या भागाच्या स्फुरणाने संकेत प्राप्त होतो की साधकाच्या आचरणाच्या बाबतीत लोकांमध्ये निंदा होत आहे अथवा साधक असे काही कार्य करीत आहे की ज्यामुळे लोक त्यांची निंदा करतील.

चौपाई– बाम जाह्नु फड़कि जनावा।
निन्दा विपुल रूप उर आवा।।
अपर भेद सुनु भव रुज हारी।
चित प्रवाह सुख स्तवनकारी।।

भावार्थ- मांडीवर अनेक ठिकाणे आहेत ज्यांचे स्पंदन वेग-वेगळे निर्देश देतात. डाव्या मांडीवर थोड्या फार फरकाने काही स्थानी स्फुरण

झाले तर स्पष्ट होते की आपल्या हृदयात अथवा मनात कुत्सित भाव आहे, जो निंदेचे कारण बनू शकतो. 'अपर' म्हणजेच उजव्या स्थानाचे स्फुरण हे भवरोग नाशक, चिंतेला सुखामध्ये प्रवाहित करणारे तथा स्तुत्य असते. यथार्थतः सदा सुख हे इष्टाच्या सान्निध्यातच असते - **'राम बिमुख सुख सपनेहुँ नाहीं।'** सांसारिक कार्यांमध्ये ही स्पंदने सहयोग प्रदान करतात परंतु इष्टाचा निर्देश सदैव कल्याणकारी कार्यासाठी असतो. केवळ चांगल्याप्रकारे शेवटपर्यंत जीवन व्यतित करणे म्हणजे कल्याण नव्हे. प्रकृतिच्या पलिकडे जाऊन परमात्म्यामध्ये स्थिर होण्यानेच जिवात्म्याचे कल्याण संभव असते. पुढील चौपाईमध्ये ह्यावरच प्रकाश टाकला आहे.

चौपाई– हरि प्रसाद उर सृष्टि उपाई।
अनुभव उर अन्तर दरसाई।।
पीठ बायँ संग आसन[२क] दायाँ।
फड़कत बैठन कह रघुराया।।

भावार्थ- सर्वस्वाचे हरण करणाऱ्या हरिच्या कृपाप्रसादाने विषयात अनुरक्त असलेल्या, व्यथित अशा हृदयामध्येही कल्याणकारी दैवी संपदेचा, सजातीय प्रवृत्तिचा प्रसार होतो जी परमेश्वराकडे प्रेरित करणारी असते. ह्या सर्व अनुभवांचे मार्गदर्शन अंतःकरणात होते. **'पीठ बायँ संग आसन दायाँ'**- ह्याचा आशय असा की श्वासात मन एकाग्र करण्यासाठी ब्रह्ममुहूर्तासारखी सुयोग्य वेळ नसते म्हणून अशावेळी जर तुम्ही झोपलेले असाल व तुम्हाला साधनेत नियुक्त करण्याचा इष्टाचा विचार असेल तर डाव्या पाठीवर स्पंदन होते व तेव्हा झोपण्यास मनाई असते. जर पाठीबरोबर उजव्या पार्श्वभागाच्या ठिकाणी स्पंदन झाले तर उठून व्यवस्थित आसन घालून बसावे असा हरिचा संकेत असतो. प्रश्न उत्पन्न होतो की बसून काय करायचे?

दोहा– बैठहु आसन मारि के, रत चिन्तन गत ईश।
हरि सब देखत ही चले, सदा नवावे शीश।।

भावार्थ- वरील संकेत मिळताच आसनस्थ व्हावे व ईश्वराचा निर्देश जाणून प्रेमभावे चिंतनात रत व्हावे. परमेश्वराच्या लीलांचे अवलोकन करीत

रहावे, प्रत्यके क्षणी त्याच्या आदेशांसाठी सतर्क रहावे, तथा सतत प्रार्थना करून नतमस्तक व्हावे.

चौपाई– बाम पाँव अरु आसित[?ख] दायें।
फरकि जनाव न कतहूँ जायें।।
पद दाहिन संग आसित बायीं।
नाथ संकेत सु चलत भलाई।।

भावार्थ- सहकाऱ्यांच्या इच्छेखातर, आपल्या मनाच्या समाधानासाठी अथवा इतरांनी आखलेल्या योजनेनुसार आपण एखादे ठिकाणी जाण्याची तयारी करीत असताना जर डाव्या पायाची पोटरी व उजव्या पार्श्वभागाच्या ठिकाणी स्फुरण झाले तर आपण कोठेही जाता कामा नये. वास्तविक अनेक अवयव एकसाथ स्पंदित होऊन भिन्न-भिन्न तथ्यांची जाणिव करून देतात परंतु हे सर्व सतत चिंतनात मग्न असलेला साधकच जाणू शकतो. अशा अनेक संकेतांपैकी दोन संकेत वरील चौपाईमध्ये वर्णिलेले आहेत. दुसरा संकेत म्हणजे उजव्या पायाची पोटरी व डाव्या बाजूचा पार्श्वभाग एकसाथ अथवा एका सेकंदाच्या अंतराने पाठोपाठ स्पंदित होणे, असे झाले तर आपले एखाद्या ठिकाणी जाणे शुभ असते तथा असे स्पंदन इष्टाच्या अनुमतीचे प्रतीक आहे.

चौपाई– आसित आसन कूल इकाई।
आसित संग उठ बैठन भाई।।
तेहिं संगत बहु भेद जतावहिं।
हरि की शोध विरल जन पावहिं।।

भावार्थ- ‘आसित’, ‘आसन’, ‘कूल’ हे पर्यायवाची शब्द आहेत व त्यांचा अर्थ ‘पार्श्वभाग’ (ढुंगण). डाव्या पार्श्वभागाचे फडकणे म्हणजे उठण्याचा संकेत व उजव्या भागाचे फडकणे म्हणजे बसण्याचा संकेत समजावा. नियमबद्ध आचरण करणाऱ्या भाविकांसाठी अशा प्रकारचे अनेक संकेत आहेत. भगवान शंकराने अंत:करणात त्या समस्त संकेतांना शोधले आहे व त्यांना प्राप्त करणारे कोणी विराळाच असतात. सतत चिंतनरत राहून परिश्रमाने त्यांना प्राप्त करणे साध्य होते.

चौपाई— हर संदेश समन मन लेही।
सदा स्तवन भाजन तेही।।
शूर वीर अधिकारी तेई।
हरि पद विमुख न स्वाँसा लेई।।

भावार्थ- स्पंदनांपासून मिळणारे संकेत मनाचे शमन तथा पूर्ण संयम साधण्यासाठी जे उपयोगात आणतात ते निरंतर साधनेचे अधिकारी असतात. असे शूरवीरच खरे अधिकारी असतात जे भगवत् चरणांपासून दूर श्वासही घेत नाहीत. विपरित संकल्प मनात येताच ते विकल होतात. असे भाविक केवळ इष्ट चिंतनातच तृप्त रहातात.

चौपाई— कपटी कूर ईश मुख नाहीं।
अमल भूति सिधि उपज कि ताहीं।।
निर्मल चित उर रूप पसावा।
रवि स्वरूप पतंग किमि पावा।।

भावार्थ- लोभी, कपटी,क्रूर व हरि-पथाच्या विमुख असलेल्या लोकांच्या अंत:करणात निर्मळ, पवित्र अनुभूतिची जागृती होत नाही, अनुभवांच्या परिणामांची सिद्धि होत नाही. निर्मळ चित्त असणाऱ्या पुरुषांच्या हृदयात त्यांना त्यांच्या स्वरूपाची प्राप्ति होते. त्या स्वयंप्रकाशी सूर्याला पतंग प्राप्त करू शकत नाही. पंचमहाभूतांचा अग्नि तर जीवांना दग्ध करून टाकणारा असतो, परंतु योगाग्नि त्या स्वयंप्रकाश स्वरूपाला स्पर्श करविणारा, परम आनंदकारी असतो

चौपाई— रोम रंच भर भेद नियारा।
कृपा साध्य बल संगत सारा।।
हरि अन्तर्यामी नित बोला।
संत सरल चित नीति न डोला।।

भावार्थ- स्फुरणांचे अनेक प्रकार जरी आपल्या समक्ष प्रस्तुत केले जात असले तरीही यथार्थता त्यांचे स्वरूप अत्यंत सूक्ष्म असते. रोमा-रोमात ह्या स्पंदनांचे भिन्न-भिन्न परिणाम असतात. इष्टाच्या हेतू-रहित कृपेमुळे त्याचे

चांगल्याप्रकारे ज्ञान मिळणे संभव होते. इष्टकृपा व सत्संगतिच्या प्रभावामुळे ते जाणणे शक्य होते. अंतर्मनाची स्थिति, त्यातील भावनांचा वेग ह्यांचे नियमन करीत हरी सतत संकेत देत रहातात. सहज स्थिर चित्त असणारे संत इष्टाने निर्देशिलेल्या व्यवस्थेनुसार वागतात व कधीही त्या नीतिचा त्याग करीत नाहीत.

चौपाई– भाग अन्तरी घुटना[५३] पासा।
बाम वितर्कहि दाहिन नाशा।।
वितर्क उपजत घुटना बाएँ।
दायँ सो तर्क शमन करि जाएँ।।

भावार्थ- भक्ताच्या मनात ध्येयाच्या विपरित विजातीय कुतर्क उत्पन्न होताच इष्टाच्या प्रेरणेने डावा गुडघा फडकू लागतो. त्याचप्रमाणे विजातीय कुतर्कांचे शमन म्हणजेच अंत होण्याचा संकेत उजव्या गुडघ्याच्या स्फंदनाने मिळतो.

वर दिलेले दोहे व चौपाई ह्यांच्या साधनेच्या बाबत असलेल्या निर्देशनांशी सरळ संबंध आहे. ह्यांमध्ये साधनेत प्रवृत्त असलेल्या पथिकासाठी साधनेच्या गतीचे मोजमाप प्रस्तुत आहे. पायाचा अंगठ्यापासून टाचेपर्यंतचा जमिनीला टेकणारा भाग स्पंदित होऊन सुचना देतो की तुमच्या मनामध्ये साधनेची पकड अत्यंत शिथिल आहे. साधनेची गती बैलगाडी सारखी मंद आहे व आपल्याला परमात्म्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी अजून बरेच अंतर बाकी आहे. तेव्हा संकेत मिळताच साधकाने प्रयत्न वाढविले पाहिजेत. त्याच प्रमाणे अंगठा व टाच ह्यांच्या मध्यभागी झालेले स्पंदन साधनेची गती पायी चालण्यासमान आहे हे दर्शविते. पायाच्या पंजाचे स्फुरण आगगाडीची गती व तेथून टाचेच्या दिशेने अर्धा इंच पुढे असलेल्या भागावर स्फुरण झाले तर ते मोटार गाडीच्या गतीचे द्योतक आहे. अंगठ्यावर अर्ध्या अंतरापर्यंत स्पंदन साधकाच्या चिंतनाची गती विमानाप्रमाणे अति सूक्ष्म असल्याचे स्पष्ट करते. असे स्पंदन बाह्य तरंगांचे शमन होऊन मनामध्ये इष्ट-चिंतनाची योग्य दिशा असल्याचे प्रस्तुत करते. निर्दोष साधना व परमात्म-स्पर्श

होतेवेळी उजवा अंगठा फडकतो परंतु साधना शिथिल होताच डावा अंगठा फडकतो. स्पंदनाचा हा क्रम साधकाच्या हितासाठी पराकाष्ठेच्या अवस्थेपर्यंत चालू रहातो. कधी शिथिलता, निराश, हीनता इत्यादि विजातीय मार्गांमध्ये मन घाबरून जाते तर कधी मनाची पकड निर्मल, अनुरागपूर्ण असते. दोन्ही अवस्थांमध्ये इष्टाची निरंतर साथ असते जी स्पंदनांमार्फत व्यक्त होते. येथे दिलेल्या चौपायांमध्ये त्यांचे वर्णन पहावयास मिळेल.

चौपाई– एड़ी अंगुष्ठ सिस्त तल टेढ़ी।
फड़कि अंगुठा मध्य की एड़ी।।
दाहिन भजन भाव जस जाकी।
बाम विकार बढ़ाव एकाकी।।

भावार्थ- अंगठ्यापासून टाचेपर्यंत पायाच्या तळव्याच्या वक्ररेषेवर कधी अंगठ्याजवळ, कधी मध्यभागी तर कधी टाचेजवळ स्फुरण होते. हे स्फुरण साधकाच्या क्षमतेचे प्रमाण दर्शविते. उजव्या पायाचा अंगठा चिंतनाच्या अत्युच्च अवस्थेमध्ये स्पंदित होतो. अंगठा व टाच ह्यांच्या मध्यभागाचे स्पंदन साधनेची मध्यम गती तर टाचेच्या समानांतर भागाचे स्पंदन साधनेची अत्यल्प पकड दर्शविते. डाव्या पायावर ह्याच स्थानांचे स्पंदन संसार-संबंधी संकल्पांचा तथा विजातीय प्रवृत्तिंच्या गतीचा संकेत देते.

चौपाई– बाम बगल थल सुखद न जानू।
अंगुष्ठ लगन बल विपुल गिरानू।।
पंजा पास लगन बहु ढीला।
एड़ि परस माया चह लीला।।

भावार्थ- डाव्या तळपायाच्या अंगठ्याजवळ होणारे स्फुरण निर्देश देते की साधनेचे स्थळ सुखद नाही. अंगठ्याच्या बाजूला फडकण्याने चित्त एकाग्र करण्याच्या क्षमतेमध्ये ऱ्हास होणे सूचित होते. पंजाच्या जवळ फडकले तर ध्यानाची पकड ढिली असल्याचे सूचित होते. टाचेच्या बाजूला स्पंदन झाले तर माया विघ्न आणण्यासाठी सज्ज आहे असे समजावे.

दोहा– दायँ अंगुठा[५४] अचल चित, लगन राम सर जान।
पंज पास बहु ठीक है, एड़ी अल्प पहचान।।

भावार्थ- अंगठ्याच्या जवळील पायाच्या तळव्याचे स्पंदन राम-रूपाच्या व राम-रसाच्या माधुर्यात बुडविणारे अचल, यथार्थ ध्यान लागल्याचे इंगित करते. पंजाच्या समानांतर भागाचे स्फुरण निम्न कोटिचे असले तरी संतोषजनक असते, परंतु टाचेचे स्पंदन साधना स्वल्प असल्याचे सुचविते. अचलतेच्या दोन सीमा असतात - एक ती जेव्हा अचलतेला सुरूवात होते, जिला निम्नतम सीमा म्हणतात. अचलतेची दुसरी सीमा म्हणजे तिची पराकाष्ठा तथा उच्चतम सीमा जेथे पूर्ण अचलत्वाची स्थिति असते.

दोहा– वाम अँगूठा भजन थल, फड़कहिं लगन मिटान।
एड़ी[५५क] मूल चलत लगा, विष माया का तान।।

भावार्थ- डाव्या पायाच्या अंगठ्याच्या जवळ होणारे स्फुरण ध्यान-क्रम नष्ट होण्याची स्थिति दर्शविते. डाव्या पायाच्या टाचेच्या जवळील स्फुरण सूचित करते की विषयांचा विस्तार करणारी माया आपले जाळे पसरू लागली आहे.

दोहा– एड़ी छोर लौं अल्प है, अंगुष्ठ लगन महान।
पंजा[५५ख] बगली तल चले, लगन लगी पहचान।।

भावार्थ- उजव्या पायाच्या टाचेच्या कडेचे स्फुरण ध्यानाचे अल्प प्रमाण, पंजाच्या बाजूचे स्फुरण ध्यानाचे सर्वसाधारण प्रमाण तर अंगठ्याच्या जवळील भागाचे स्फुरण ध्यानाची महान गती दर्शविते.

चौपाई– होत संयोग लगन गति डोलहिं।
शुभ अरु अशुभ श्वास हरि तोलहिं।।
एहि विधि अन्तर क्षण-क्षण भाखी।
एड़ी अल्प लव ईश न राखी।।

भावार्थ- विपरीत भाव उत्पन्न होताच सुव्यवस्थित प्रगतिशील ध्यान विचलित होऊन जाते, त्यामुळे चिंतन-क्रम खंडित होतो व संकल्प

दूषित होतात. श्वासातील शुभाशुभ प्रवाहाला तसेच क्षणा-क्षणाला होणाऱ्या परिवर्तनांना भगवंत पहातात व प्रत्येक क्षणी साधकाला निर्देशन करीत रहातात. चिंतनाच्या सुरुवातीच्या अवस्थेमध्ये बऱ्याचदा पायाच्या तळव्याच्या कडेला स्पंदन होते ज्याचा आशय असा की इष्ट-स्वरूपाला धारण करण्याची क्षमता तुमच्यामध्ये नाही. असा संकेत प्राप्त होताच साधकाने आपला प्रयास आणखी तीव्र केला पाहिजे ज्यामुळे त्याची क्षमता वाढेल. परमात्म-स्पर्शाची स्थिति येताच तळव्याला अंगठ्याच्या जवळ संकेत प्राप्त होतो.

चौपाई— छिगुली एँड़ सिस्त तल[५६] बगली।
फड़कत भजन भाव सुधि सगली।।
दाहिन कोर भजन सुधि चोखी।
बाम चलत माया गति दोखी।।

भावार्थ- पायाच्या लहान बोटापासून टाचेपर्यंत तळव्याच्या कडेचे स्फुरण भजन-भावनेच्या स्मृतिवर प्रकाश टाकते. उजव्या पायाच्या लहान बोटाच्या जवळचा तळवा स्पंदित होऊन साधनेमधील समाधानकारक बुद्धि दर्शवितो. डाव्या पायाच्या त्याच स्थानाचे स्पंदन साधनेस विरोधी असणारे दुःखद संस्काराचे सृजन होण्याचे तथा मनामध्ये मायेचा प्रभाव गतिशील असण्याचे सूचक आहे.

दोहा— तलवा[५७] ऊपर पाद में, फड़कत बीच निशान।
दाहिन संभव लोक में, बाम असम्भव दान।।

भावार्थ- उजव्या पावलाच्या वरचा भागाचा मध्यबिंदू जर स्पंदित झाला तर मनातील संकल्पांची योग्यता तथा इष्टाप्रति पूर्ण समर्पण दर्शविले जाते. डाव्या पावलावर त्याच ठिकाणी स्पंदन समर्पणाचा अभाव दर्शविते. हे नमूद करावयास हवे की साधनेमध्ये चढ-उतार असतात. आपली पकड सूक्ष्म असेल तर उन्नती होते व प्रयत्नांमध्ये जराही शिथिलता आली की साधना नष्ट होते. तेव्हा साधकाने सतत सतर्क रहावयास हवे.

चौपाई– तलवा बीच कमल की रेखा।
आगन्तुक इंगित जिमि देखा।।
एँड़ पंज के बीच सुहाई।
कमल[५८क] फड़क पैदल कोउ आई।।

भावार्थ- पायाच्या तळव्याच्या मध्यभागी सरळ रेषेच्या आसपास वेग-वेगळ्या ठिकाणी होणारे स्फुरण आगंतुकांच्या सत्य-असत्य संकल्पांचे विश्लेषण तसेच त्यांच्या आगमनाचा प्रत्यक्ष बोध करविते. साधनेत मग्न असलेल्याला एका विशिष्ट परिस्थितीत व काळात त्यामुळे साहाय्य मिळते व तो स्वत:चा बचाव करू शकतो. उजव्या पायाच्या टाच व पंजा ह्यांच्यामधील स्थानाचे स्फुरण शुभ संकल्प असलेला साधक पायी चालत येत असल्याचा संकेत देते. डाव्या पायाचे त्याच ठिकाणी होणारे स्पंदन आगंतुकाचे थांबणे अथवा त्याच्यावरील विषम परिस्थितीचे सूचक आहे.

चौपाई– पंजा[५८ख] बीच ट्रेन पहचाना।
इञ्च[५८ग] हटे तब मोटर जाना।।
अंगुष्ठ के तल[५८घ] अंदर डोली।
आवत यान संकेतन बोली।।

भावार्थ- तळाव्याच्या मध्यभागाचे स्पंदन आगंतुकाचे आगगाडीने येणे तथा मध्यभागापासून एक-दोन इंच टाचेच्या दिशेने होणारे स्पंदन आगंतुकाचे मोटारीने येणे सूचित करते. अंगठ्याच्या तळभागाच्या मध्याचे स्फुरण आगंतुकाचे विमानातून येणे सूचित करते.

दोहा– गला[५९] दाहिना शूर की, क्षमता अन्दर जान।
कायर के सम भावना, गला वाम पहचान।।

भावार्थ- गळ्याच्या उजव्या बाजूचे स्पंदन साधनेच्या क्षेत्रात शौर्य तथा वर्चस्व असल्याचे प्रतीक आहे. गळ्याच्या डाव्या बाजूचे स्पंदन साधना करण्यास घाबरणाऱ्या व्यक्तिंमध्ये होते.

दोहा– गला दाहिने में चले, शूर वीर का भाव।
बाम गला फड़कन करे, कायर मनुज बनाव।।

भावार्थ- गळ्याच्या उजव्या बाजूला स्पंदन झाले तर साधकाने समजावे की त्याच्या साधनेमध्ये अथवा लौकिक व्यवहारांमध्ये उत्कर्ष होत आहे, त्याच्या शौर्यात वाढ होत आहे. गळ्याचा डावा भाग फडकला तर तो मनुष्य घाबरट बनतो.

दोहा— बाहर झगड़े होत हैं, जीत न देखी कोय।
बिना भजन भगवान के, शूर बचा नहिं कोय।।

भावार्थ- प्रपंचामध्ये सर्व ठिकाणी युद्ध होत रहातात परंतु कोठेही चांगल्याप्रकारे विजय प्राप्त होत नाही कारण ते समस्त वाद केवळ उदर-पूर्तिसाठी होत असतात. परमेश्वराचे चिंतन तसेच आत्म्याचे परमात्म्याशी मिलन ह्याशिवाय जगामध्ये असा कोणीही शूरवीर नाही ज्यास माया पराभूत करणार नाही.

दोहा— जल थल नभ में झगड़ते, जीत न देखी कोय।
परमानन्द न आत्मा, माया आश्रित होय।।

भावार्थ- संपूर्ण ब्रह्मांडात संघर्ष होत असतात परंतु विजय कोणालाच मिळत नाही. ह्या संघर्षांमुळे ना आत्मदर्शन होते, ना परमात्म्याच्या अनुभूतिचा आनंद मिळतो, उलट ह्या संघर्षांमध्ये प्रवृत्त असलेला जीव भयंकर मायेच्या अधीन होतो.

चौपाई— भजन छाड़ि के भोगहिं साँचा।
समुझि कुपंथ विपुल मन राँचा।।
तो समरथ हित साधन करहीं।
भक्त काज अनुभव फुर हरहीं।।

भावार्थ- चिंतनात मग्न असलेला साधक संगदोष तथा विकृतींच्या संसर्गामुळे साधनेचा त्याग करतो व भोगांनाच सत्य मानून कुपथावर आपले मनोरमण करतो, तेव्हा प्रभु, इष्टदेव भक्ताच्या हितासाठी परत त्यास साधनेत प्रवृत्त करतात व सत्य अनुभवांनाही असत्य ठरवितात. बऱ्याचवेळा चिंतनाच्या मार्गावरील पथिक मायेच्या विशेष प्रभावाने भ्रमित होऊन अनिष्टामध्ये इष्टाला

शोधावयास लागतात, जसे नारदाच्या बाबतीत झाले होते. साधनेचा परित्याग करून त्यांनी माया प्राप्त करण्यासाठी भगवंताची कृपायाचना केली व सुंदर स्वरूप प्राप्त होण्याची कामना केली. जरी परमेश्वर म्हणाले -'तसेच होईल'; परंतु नारदाचा अनुभव असत्य ठरला. तेव्हा भक्तांच्या कल्याणार्थ शुद्ध व सत्य अनुभवांनाही भगवंत असत्यामध्ये परिवर्तित करतात.

चौपाई— अनुभव झूँठ कहत तिन पाहीं।
जे अनुभव तल योग कराहीं।।
नारद माया शोधन चाहा।
तेहिं पल अनुभव अतुल अथाहा।।

भावार्थ- आपल्या आश्रितांच्या कल्याणार्थ उचित अनुभवांनाही परमेश्वर विपरीत करून टाकतात. जे अनुभवांच्या आश्रयाने योगामध्ये प्रवृत्त होतात त्यांच्या परमहितासाठी प्रभुप्रेरित अनुभव सत्याच्या ऐवजी मायाप्राप्तिचा संकेत देणारे प्रतीत होऊ लागतात, जसे नारदाला मायेमध्येच आनंद वाटू लागला. अशावेळी चिंतनाचा मार्ग इतका द्वंद्वपूर्ण होतो की सत्य-असत्यामधील फरक सांगणारा विवेकही साथ देऊ शकत नाही. स्वतः नारदासाठीही परमेश्वराची वाणी अगम्य, अनाकलनीय झाली. त्यांच्या म्हणण्याचा यथार्थ भाव नारदाच्या समजण्या पलिकडे गेला.

दोहा— विकल विलोकत नाथ कहँ, देखत भ्रम पथ साँच।
जन हित माया लेत हरि, सुख दुख ओढ़ी आँच।।

भावार्थ- उपरोक्त विषम परिस्थितींमुळे व्याकूळ होऊन नारद आपल्या स्वामींकडे पाहू लागतात की आता माझे कल्याण व्हावे. ते आधी भ्रमालाच (मायेलाच) सत्य मानून सुख-उपभोगातच कल्याण आहे असे समजत होते, परंतु भक्ताचे हित पहाणाऱ्या प्रभुंनी त्यांचे 'परमहित' केले. भक्ताला वश असलेल्या करुणामयी प्रभुंनी नारदाला सुखकर प्रतीत होणारी परंतु संकटात टाकणारी माया स्वतः स्विकारली. भक्ताची व्यथा स्वतः झेलली. सुख-दुःख, पाप-पुण्य ह्या सर्व गोष्टी म्हणजे विधात्याचा प्रपंच आहे, ज्यामध्ये चिंतारूपी ज्वाळा आहेत. प्रभु आपल्या भक्तांना ह्या ज्वाळांपासून वाचवून सुख-दुःखाच्या

नश्वरतेचा बोध करवितात. त्यानंतर नारदांची **'नहिं तह रमा न राजकुमारी'** अशी स्थिति झाली. विद्या-अविद्या, माया-योगमाया दोन्ही नष्ट होताच नारदांना त्या प्रभुच्या वास्तविक स्वरूपाचे दर्शन झाले व ते आपल्या कृतीबद्दल माफी मागू लागले.

चौपाई– संचित पर्त हरी सब भाखे।
जनहित हरि साधन सब राखे।।
विकल विलोकत भवजल धारा।
सोइ नारद अवतार अधारा।।

भावार्थ- प्रभुंनी नारदाच्या समक्ष संचिताचे सविस्तर वर्णन केले. जनकल्याणासाठी संपूर्ण साधनेची व्यवस्था सांगितली. एक काळ असा होता की नारद भवसागरामध्ये मायारूपी उत्तुंग लाटांवर रममाण होते, तेच नारद इष्टाच्या प्रेरणेमुळे चोवीस अवतारांपैकी एक अवतार झाले व अन्य अवतारांसाठीही आधारस्तंभ सिद्ध झाले. नरसिंह अवताराचे मुख्य श्रेय नारदानांच जाते. प्रल्हादाच्या अंत:करणात योग-साधनेची उपजही नारदांची देणगी आहे. ध्रुवालाही त्यांनीच प्रेरणा दिली.

चौपाई– जहँ अवतार विदित जग माहीं।
सोइ नारद कछु दूसर नाहीं।।
सोइ समुझत जन सुख सम याचत।
भवन त्याग सम दुख-सुख आचत।।

भावार्थ- मायेमुळे त्रस्त झालेले नारदही विशेष साधनेमुळे व भगवत् कृपेमुळे अवतारांच्या श्रेणीमध्ये पोहोचले. नारदाचे महात्म्य अन्य अवतारांपेक्षा कमी नाही. हे जाणून इतर साधकही प्रकृतिच्या पलिकडे असलेल्या व्यापक सुखाची कामना करतात तथा घर इत्यादि इंद्रियजन्य सुखांचा त्याग करून, सुख-दु:ख उत्पन्न करणाऱ्या विषयांना समान समजून परमात्म्याला प्राप्त करण्यासाठी कटिबद्ध रहातात. महापुरुषांचे जीवन आपल्याला प्रेरणा देते की आपणही महान बनू शकतो. महापुरुषांच्या जीवन-चरित्रामध्ये, त्यांच्या महतीच्या एका कणामध्येही आपल्याला महान बनविण्याचे सामर्थ्य असते.

चौपाई– आतम निन्दक दर्शन दावा।
क्षणिक प्रबोध अन्त पछतावा।।
जल्पहिं कल्पित बुद्धि कहाहीं।
तिन्ह कहँ अनुभव दर्शन नाहीं।।

भावार्थ- आत्म्याला पतनाकडे घेऊन जाणारे व त्याबरोबरच स्वत:ला ईश्वराचा साक्षात्कार झाला आहे असे दाखविणारे ढोंगी, धोकेबाज स्वत:ला क्षणिक दिलासा देतात व शेवटपर्यंत प्रश्चात्तापाच्या आगीत जळत रहातात. असे दिवास्वप्न दाखविणारे अनेक असंभव कल्पनांचा विस्तार करतात व बुद्धिवानही म्हणविले जातात. अशा पाखंडी लोकांना निर्मळ अनुभवांद्वारे मार्गदर्शन प्राप्त होत नाही.

चौपाई– सकल कामना तजि हित सारा।
तेहिं उर अनुभव विवुध पसारा।।
हरि प्रति स्वाँस चलत मन काया।
अनुभव प्रकट हंस मुख माया।।

भावार्थ- ह्या लोकीच्या कामनांचा परित्याग करून हित साधण्यासाठी परमात्म-स्वरूपाच्या मार्गदर्शनाशी जे संबद्ध रहातात अशा भाविकांच्या हृदयात दैवी शक्तिंद्वारे अनुभवांचा प्रसार होतो. साधन-क्रियेच्या जागृती नंतर ज्या भाविकाच्या श्वास-प्रश्वासामध्ये हरि-चिंतनाचा सतत संचार असतो व मन-क्रम-वचनाची आसक्ति असते त्याच्यासाठी अनुभव प्रत्यक्षपणे कार्यान्वित होतो व तेव्हा माया हंसोन्मुखी होऊन जाते -

संत हंस गुन गहहिं पय, परिहरि वारि विकार। (मानस)

वास्तविक संतच हंस असतात जे गुणरूपी क्षीर ग्रहण करतात परंतु विकाररूपी जलाचा त्याग करतात.

त्रिगुणात्मक सृष्टि केवळ नश्वर आहे, तिचे खरे अस्तित्वच नसते, तेव्हा गुण कोणते? वस्तुत: परमकल्याणकारी, सदैव सहाय्यक गुण केवळ ईश्वरामध्येच असतो. जेव्हा ईश्वरीय गुणधर्म जीवनात उरतात तेव्हा ते संतच

हंसाप्रमाणे असतात. जे द्वंद्वात्मक संघर्षांमध्ये प्रकृतिच्या नश्वर तथ्यांना ग्रहण करीत नाहीत. जेव्हा प्रत्येक श्वासामध्ये इष्ट-चिंतन होते तेव्हा माया हंसमुखी म्हणजेच ईश्वरीय गुणधर्मांमध्ये बदलून जाते.

चौपाई– जो कहुँ सन्त मिलहिं अनुभूती।
तिन्ह कर संग ग्रही करतूती।।
श्रुति पथ सद्गुरु रूप सहारा।
अनुभव प्रगट ज्योति विस्तारा।।

भावार्थ- संचित पुण्याचा उदय होऊन जर एखाद्या सद्गृहस्थाला अनुभवसंपन्न संत प्राप्त झाले तर त्याच्यातही योग्य, यथार्थ क्रिया जागृत होते व तो गृहस्थही त्याच अवस्थांमधून जातो. साधना ही एक अशी गोष्ट आहे जी लिहून समजाविता येत नाही, तर कोणा अनुभवी महापुरुषाद्वारे भाविकाच्या अंत:करणात जागृत केली जाते. सद्गुरुंचे रूप हेच साधकाचा आधार आहे, ज्यास श्रुतिंनी साधकाची शिदोरी म्हटले आहे. हे स्वरूप ज्यांना प्राप्त असते, त्यांना अंत:करणात मिळणारे अनुभव त्यांच्या मार्गात प्रकाश पसरवितात व त्यांचा मार्ग उत्तम करतात.

दोहा– सूरत सों गुरु मूरती, स्वाँसा मा सत नाम।
उर अन्दर देखत रहे, अनुभव सारे काम।।

भावार्थ- गुरुंच्या नख-शिखांत स्वरूपामध्ये ध्यान एकवटले, श्वासामध्ये इष्टाचे नाम उच्चारण होत राहिले, अंत:करणात त्या प्रभुच्या संकेतांवर लक्ष ठेवले तर मिळणारे अनुभव विषय-कर्मांना नष्ट करून परमसिद्धि प्राप्त करून देतात.

दोहा– अंग स्पन्दन की विधि, सब तन रोपिन रार।
चक्षु आदि तन में लखे, आतमदर्शी पार।।

भावार्थ - अंग-स्पंदनाच्या प्रक्रियेचा विस्तार समस्त शरीरांमध्ये समान असतो. डोळे, खांदा, छाती इत्यादि अवयवांच्या स्पंदनांची जाणीव सर्व शरीरांना नेहमीच होत रहाते, परंतु तत्त्वदर्शीच ते पूर्णपणे जाणू शकतात व त्यायोगे पूर्णत्वाची स्थिति प्राप्त करतात.

दोहा– आतम सब में पूर है, सब में पावन लीक।
ताही ते सब अंग में, सब में फड़कन सीख।।

भावार्थ- चैतन्यस्वरूप, अव्यक्त आत्मा सर्वांच्या शरीरात समान व परिपूर्ण आहे. परमात्म्याच्या विशेष सहयोगामुळे स्थूल पिंडामध्ये स्पंदनांद्वारे समान रूपात संकेत मिळतात कारण तो समदर्शी तथा समवर्ती आहे. तत्त्वदर्शी महापुरुषांच्या सानिध्याने अनुभव पूर्ण विकसित होतात व तत्त्वदर्शनाला सहाय्य करून, भाविकाला तत्त्वाने अंलकृत करतात.

दोहा– अलख निरंजन ना लखे, जन के आरत भाव।
उर अन्दर अवतार ना, 'अड़गड़' डूबी नाव।।

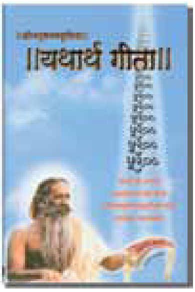
भावार्थ- अव्यक्त, अगोचर हरि जोपर्यंत भाविकाची आर्तता जाणत नाहीत, अंत:करणात अवतारित होऊन त्याच्या संयोगाचा स्विकार करीत नाहीत, तोपर्यंत त्या भाविकाच्या जीवनाची नाव भवसागरात बुडालेली असते. प्रकृतिच्या अनंत दऱ्यांमध्ये व संस्कारांच्या आधिन असल्यामुळे साधकाला हे समजू शकत नाही की तो कोठे स्थित आहे? त्यासाठी केवळ एकच उपाय आहे की परमेश्वरच त्याच्या अंत:करणात संचारित होऊन त्याच्या कल्याणाची व्यवस्था करतील व त्याला तारतील.

दोहा– अनुभव अन्दर सुख लहे, साधत सकल शरीर।
मन अरु मति श्रोता बने, साध कहे रघुबीर।।

भावार्थ- अंत:करणामध्ये अनुभवांची पूर्ण जागृति झाल्यावरच त्या परम सुखाची प्राप्ति संभव असते ज्याच्या माधमातून साधक संपूर्ण शरीराच्या भिन्न अंगांचा संयम, निग्रह करून शाश्वत स्वरूपात स्थित होतो. साधक जेव्हा स्थूल, सूक्ष्म व कारण शरीरांच्या क्रमश: पलिकडे जाऊन मन व बुद्धिला श्रोत्याच्या स्थितिमध्ये आणतो तेव्हा परमेश्वराच्या श्रीमुखातून साधन व्यक्त होऊ लागते. तेव्हा क्रियात्मक पद्धतिमध्ये स्वत:ला उभे करा. इंद्रियांचा निग्रह करून व मनाला नियंत्रित करून इष्टाच्या चरणांशी नियुक्त करावे तेव्हाच यथार्थ कल्याण संभव होते.

ॐ शान्तिः ! शान्ति !! शान्ति !!!

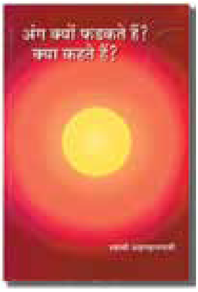
आमची प्रकाशने



यथार्थ गीता–

'यथार्थ गीते' मध्ये श्रीकृष्णांच्या वाणीचा आशय चांगल्या प्रकारे, जसाच्या तसा समजाविला आहे. ही एक कालजयी कृति आहे

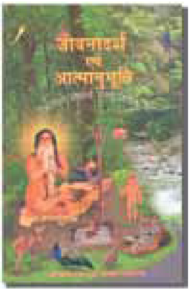
२८ भाषांमध्ये



अंग क्यों फडकते हैं और क्या कहते हैं?–

मानवी शरीराच्या विभिन्न भागांमध्ये होणाऱ्या स्पंदनांचे कारण आणि त्याद्वारे मिळणाऱ्या संकेतांचे विश्लेषण केले गेले आहे की जे साधना करताना सहाय्यक ठरते.

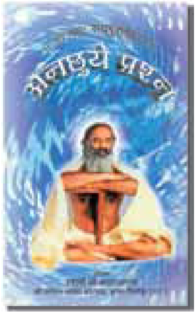
४ भाषांमध्ये



जीवनादर्श एवं आत्मनुभूति–

पूज्य गुरु परमहंस स्वामी श्री परमानंदजी महारांजांचे जीवन चरित्र, त्यांचे अनुभव तसेच त्यांच्या उपदेशांचे संकलन केले आहे. साधकांसाठी हा अतिशय उपयुक्त ग्रंथ आहे.

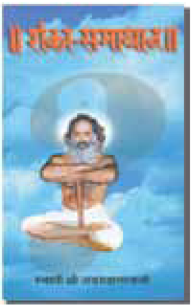
४ भाषांमध्ये.



अनाकलनीय प्रश्न

वर्ण, मूर्तिपूजा, ध्यान, हठ, चक्र-भेदन आणि योग अशा विषयांचे स्पष्टीकरण करुन, भ्रमात असले-ल्या समाजाला मार्गदर्शन केले आहे.

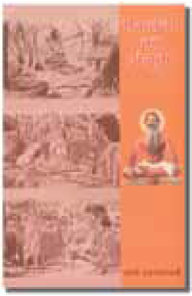
३ भाषांमध्ये



शंका समाधान–

समाजामध्ये प्रचलित असलेल्या सर्व वाईट रिती, रुढि, आवडंबर आणि अंधविश्वास ह्याबद्दल असलेल्या शंकांचे निरसन केले आहे

५ भाषांमध्ये.



एकलव्याचा अंगठा–

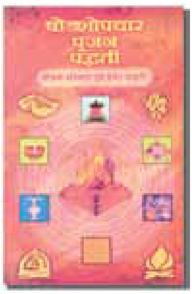
शिक्षण देणारा गुरु आणि सद्‌गुरु मधील फरक सांगितला आहे. शिक्षक हा लोकजीवनाची कला शिकवितो तर सद्‌गुरु जीवनामध्ये समृद्धि बरोबरच परम श्रेयाची जागृति आणि त्या परमपदाची प्राप्ति करवितो ज्यामुळे मनुष्याचा जन्म-मरणाच्या चक्रातून मुक्ति मिळते.

३ भाषांमध्ये.

भजन कोणाचे करावे?

धर्माच्या नावावर गाय, पिंपळ, देवी-देवता, भूत-भवानी ह्यांची पूजा लोक करीत आहेत. प्रस्तुत पुस्तकात ह्या सर्व भ्रांतिंचे निवारण करुन स्पष्ट केले आहे की सनातन धर्म कोणता? इष्ट म्हणजे कोण? साधना कोणाची करावी व कशी करावी?

६भाषांमध्ये.

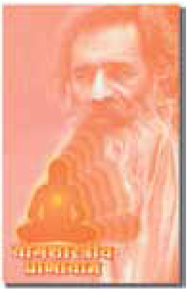


षोडशोपचार पूजा पद्धति–

ह्या पुस्तकामध्ये हे सांगितले गेले आहे की एका परमात्म्यावर श्रद्धा स्थिर ठेऊन, त्या एका परमात्म्याचे चिंतन करायला शिकविणे म्हणजेच कर्मकांड होय.

३ भाषांमध्ये.

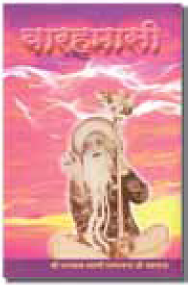
आमची प्रकाशने



योगशास्त्रीय प्राणायाम–

योगशास्त्रीय प्राणायाम मध्ये आपण सांगितले आहेत की यम, नियम आणि आसन साध्य होताच श्वास–प्रश्वासाचे शांत प्रवाहित होणे म्हणजेच प्राणायाम होय. प्राणायाम नावाची वेगळी अशी कोणती क्रिया नाही. ही योग–चिंतनाची एक अवस्था आहे. त्याचेच निरसन ह्या पुस्तकात केले गेले आहे.

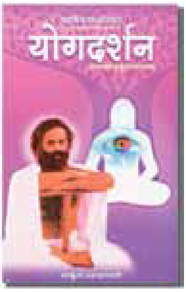
३ भाषांमध्ये.



बारहमासी –

आपले पूज्य गुरु श्रीपरमानंदजी महाराजांना आकाशवाणीने प्राप्त झालेले भजन (ईश्वरीय गायन) बारहमासीचे संकलन तसेच त्याचे विवेचन केले आहे. ह्यामध्ये लक्ष्यापर्यंत पोहोचण्याचा प्रवेशापासून ते पराकाष्ठेपर्यंतचा मार्ग दाखविला आहे.

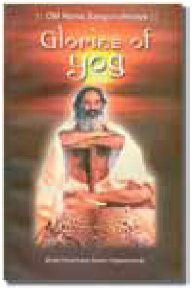
हिंदी भाषेमध्ये.



योगदर्शन– प्रत्यक्षानुभूत

व्याख्या– महर्षि पतंजलि कृत ह्या पुस्तकात सांगितले गेले आहे की 'योग' प्रत्यक्ष दर्शन आहे, तो लिहिता किंवा सांगता येत नाही. क्रियात्मक होऊनच साधकाच्या लक्षात येते की जे काही महर्षिंनी लिहीले आहे त्याचा वास्तविक अर्थ काय आहे? साधनेस उपयोगी असे पुस्तक आहे.

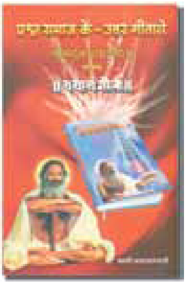
३ भाषांमध्ये.



ग्लोरिज ऑफ योग–

हठ, चक्र, भेदन आणि योग, प्राणायाम, ध्यान ह्या बद्दल पूर्ण माहिती.

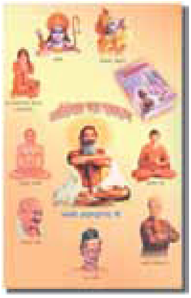
इंग्रजी भाषेमध्ये.



प्रश्न समाज के उत्तर गीता से–

ह्या पुस्तकामध्ये सामाजिक, आध्यात्मिक तसेच धार्मिक असे कोणतेही प्रश्न असतील, त्यांचे गीतेच्या दृष्टि कोनातून निरसन केले आहे.

हिंदी भाषेमध्ये.



अहिंसे चे स्वरुप–

अहिंसा एक गुंतागुंतीचा प्रश्न आहे. मूळतः हा यौगिक, आंतरिक साधनेचा शब्द आहे. ह्या पुस्तकात आपल्याला दिसेल की आपल्या पूर्वीच्या महापुरुषांनी अहिंसेला कोणत्या संदर्भात घेतले.

४ भाषांमध्ये.

MP3 ऑडियो सिडिज

६ भाषांमध्ये

श्री स्वामीजींच्या मुखातून निःसृत अमृतवाणीचे संकलन व्हाल्युम १ ते ६० पर्यंत

हिंदी भाषेमध्ये.

श्री परमहंस स्वामी अड़गड़ानन्दजी आश्रम ट्रस्ट

न्यू अपोलो ईस्टेट, गाला नं. ५, मोगरा लेन,(रेलवे सब-वे के पास), अंधेरी पूर्व, मुम्बई - ४०००६९.

फोन : (०९१-२२) २८२५ ५३००

ई-मेल - contact@yatharthgeeta.com • वेबसाइट - www.yatharthgeeta.com