

॥ खंड ०३ ॥

॥ ओवी नं. २६ ॥

॥ **निरसनसह** स्वरग्यानाची ओवी ॥

॥ सांगतो स्वर ग्यानं ॥

- ॥ सांगतो स्वर ग्यानं । चातुरा भला, भेद पाहयं ।
किल्ली स्वरांची धरून । हरी चरणी...
जोकोणी लावनं ध्यान, होईन सिध्द योगी ॥
- ॥ डाव्या थडीनं गंगेचे घर । उजव्या थडीनं यमुनेचे घरं ।
मध्ये राहये सुषमनेचे घर । निराधारी....
तार जुळवुन राहये, हरी च्या चरणी ॥
- ॥ गंगे घरी चंद्र राहयें । यमुने घरी सुर्य राहयें ।
सोहंम् निराधारी आपरूप राहयें । सुषमने घरी...
जोकोणी लावनं ध्यान, होईन सिध्द योगी ॥
- ॥ श्वास घेताच उठतो सों-कार । श्वास टाकताच उठतो हंम्-कारं ।
श्वास घेता-टाकता । सोहंम् ध्यान...
जोकोणी करन तोच, होईन सिध्द जाणं ॥ ०४ ॥
- ॥ चंद्र-सुर्याच्या संधीकाळी । सुषमनाबाई जागी होई ।
हरी संग तार जुळवुनी । हरी चरणी...
सर्वच अर्पन/विलीन करी ॥
- ॥ चंद्राला कलंक गंगा लावते । सुर्याला कलंक यमुना लावते ।
चंद्र-सुर्याचे आरे-गि-हे । या नरदेही...
जोकोणी मिटवनं तोच, सिध्द योगी ॥
- ॥ दिवसा संगत ठेवा गंगेची । रात्री संगत ठेवा यमुनेची ।
चंद्र-सुर्य होईन निशःकलंकी । या देह घरी ...
जोकोणी लावन ध्यान, होईन सिध्द योगी ॥
- ॥ चंद्र बळनं करा शितकर्म । सुर्य बळने करा तेजकर्म ।
सुषमने च्या संगतीने । करा हरीकर्म....
भजन पुजनं ध्यान, सुमरण चिंतन सर्वत्र ॥०८॥

भजने :-

- ॥ चौयवगाचा योगी खरा । उभा सावंग्यात ।
पुढे होणार सांगे द्युत । ऐकाव मात ॥
- ॥ यवगी मांडणा । भैसाची । खबर नाही कोणाशी ॥ यवगी...



॥ कृष्ण महाराज धनी अवधुत ॥

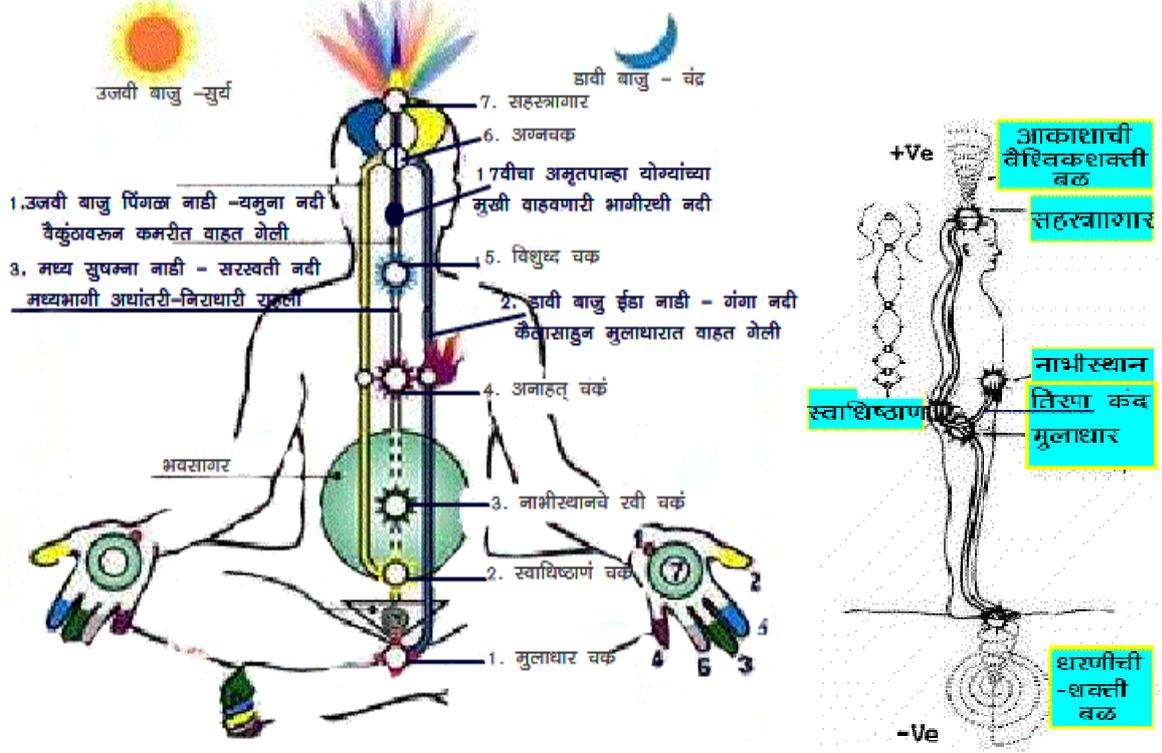
निरसन पुढील पानावर....

॥ ओवी २६ ॥

॥ निरसनसहसांगतो स्वर ग्यान ॥

-: निरसन/स्पष्टीकरण :-

पिंडामध्ये नदया चार । त्या कोण्या मार्गावर ?



सांगतो स्वर ग्यानं. :-

स्वर म्हणजे नाकपुडीतुन निघणारा श्वास ! स्वरांचे चे ग्यान हे नाडीवर आधारलेले आहेत. म्हणुन प्रथम शरीरातील नाडीचे ग्यान घेत स्वरग्यानाचे ग्यान घेवु या.

मनुष्याच्या नाभी/वेंवीस्थानी एक कंद आहे. हा कंद मुलाधार पासुन नाभीपर्यंत तिरपा गेलेला आहे. या कंदातुन एक अंकुर फुटलेला आहे. आणी या अंकुरातुन ७२ हजार नाडया निघुन सर्व शरीरभर पसरलेल्या आहे. मनुष्यदेह गर्भांतर्गत असतांना मातेच्या नाळीद्वारेचे या अंकुराच्या ठिकाणी प्रथम अन्न पाण्याचा रसपुरवठा होत होता. या अंकुरापासुन तो रसपुरवठा अंकुराला जुळलेल्या ७२ हजार नाडयांद्वारे सर्व कायेत संचारत होता. बाळच्या या अंकुरस्थानापासुनच सर्व कायेत रसपुरवठा होतुन बाळकायेची वाढ गर्भात झालेली आहे. गर्भाबाहेर बाळदेही आल्यानंतर मातेची ही नाड कापल्या जाते. अंकुरस्थानाला रसपुरवठा होणे बंद होते. त्यामुळे काही कालांतरानंतर या वेंविस्थानच्या अंकुरातुन निघालेल्या ७२ हजार नाडया सुप्त अवस्थेत जावुन, या देहीत सुप्तावस्थेत पडलेल्या राहतात.

या नाडया योगी आपल्या योगसाधनेद्वारे जागी करतात. योगसाधनेने या नाडया जागी कराव्या लागतात. तसेच या सुप्त नाडयांच्या कंदाठाई जिथे मेरूचा दांड सुख होतो, तिथे त्या मुलाधार ठिकाणी भुजंगाप्रमाणे साडेतिन वेटोळे घालुन कुंडलीनी शक्ती सुप्तावस्थेत पडलेली असते. कोणत्यातरी एका मार्गाने तिलाही जागी करावे लागते. असो.

याच तिरप्या कंदा च्या वरील वाजुस दहा व खालील वाजुस दहा अश्या एकुन विस महत्वाच्या नाडया या शरीरात पसरलेल्या आहेत. हया शिवाय दोन्ही वाजुने दोन-दोन अश्या चार नाडया तिरप्या वाकडया गेलेल्या आहेत.

या एकुन चोवीस/२४ नाडया पैकी फक्त दहा नाडया या वायु वाहुन नेणा-या मुख्य नाडया म्हणुन ओळखल्या जातात. तिरप्या व खाली पसरलेल्या या सर्व दशनाडया प्राणवाहक शक्तीचे वहन करणा-या असुन, त्या सर्व शरीरभर वायु खेळवतात. या दहा नाडया चे नावे असे आहेत :

१. ईडा २. पिंगळा ३. सुषम्ना ४. गांधारी ५. हस्तजीव्हा ६. पुषा ७. यशस्वीनी ८. अवलुंबा ९. कुहु १०. शंखीनी या वायुवाहक दहा नाडया आहेत. देहवर्णनाच्या ओवीतुन या दशनाडयाचे अधिक ग्यान घ्यावे. या दशनाडयांपैकी फक्त तिनच नाडया या अतिश्रेष्ठ व अतिमहत्वाच्या आहे त्या म्हणजे १. ईडा २. पिंगळा ३. सुषम्ना

डाव्या नाकपुडीतुन स्वर/श्वास चालु असता ईडानाडी/गंगा चा प्रवाह चालु राहतो. उजव्या नाकपुडीचा स्वर चालु असता पिंगळानाडी/यमुना चा प्रवाह चालु राहते. तर एक स्वर बंद होवुन दुसरा स्वर चालु होण्याच्या मधल्या काळात सुषम्नानाडी/सरस्वती चा प्रवाह वाहत असतो. म्हणजेच ईडा व पिंगळा च्या संधीकाळात सुषम्ना जागी होते. गंगा यमुना सरस्वती या तिन नाडया शरीराच्या कोणकोणत्या वाजुला राहतात याचे आता ग्यान घेवु या !.

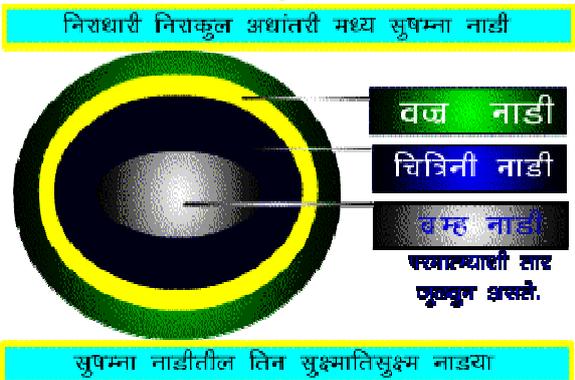
॥ डाव्या वाजुनं गंगेचे घर । उजव्या वाजुनं यमुनेचे घरं ।
मध्यभागी सुषम्नेचे घर । निराधारी,

तार जुळवुनी लीन राहये, हरीच्याठाई ॥

डाव्या वाजुनं गंगेचे घर :-गंगा नदी ची उपमा ईडा नाडी ला दिलेली आहे. ईडानाडी/गंगा ही शरीराच्या डाव्या भागाकडुन वाहते. ही नाडी डावी असल्यामुळे तिच्याशी संबधीत सर्व डाव्या वाजुच्या नांडयांच्या समुहाला ईडा समुह अथवा ईडा अथवा गंगा असे म्हणतात.

उजव्या वाजुनं पिंगळा/यमुनेचे घरं :- यमुना नदी ची उपमा शरीरातील उजव्या भागास्थीत पिंगळा नाडी ला दिली आहे. पिंगळानाडी/सरस्वती ही शरीराच्या उजव्या भागाकडुन वाहते. ही नाडी उजवी असल्यामुळे तिच्याशी संबधीत सर्व उजव्या वाजुच्या नांडयांच्या समुहाला पिंगळा समुह अथवा पिंगळा अथवा यमुना असे म्हणतात.

मध्यभागी सुषम्ना/सरस्वतीचे घर :- सरस्वती नदी ची उपमा शरीरातील



सुषम्ना नाडी ला दिलेली आहे. सुषम्ना नाडी सुषम्नानाडी/सरस्वती ही शरीराच्या मध्य भागी वाहते. ही नाडी मेरुमंडयानात अधांतरी निराधारी निराकुल असुन ठाळुमार्गे परमात्म्याशी तार/संधान जुळवुन असते. ती अशी :

सुषम्नेच्या आत वज्रनाडी, वज्रनाडीच्या आत चित्रिणी नाडी आणी या चित्रिणीच्या आत ब्रम्हनाडी !

सुषम्नाच्या या सुक्ष्मातिसुक्ष्म नाडयांपैकी एक मध्य ब्रम्हनाडी ही मुलाधार पासुन सुषम्नाच्या मध्यभागातुन

वाहत सहस्रागार च्या वर निघुन ब्रम्हांडी अकाशमात मधील परमात्म्याशी संधान/तार जुळवुन असते. या ब्रम्ह नाडीतुनच आत्म्याला परमात्म्याकडुन चैतन्य सह सर्वत्राचा पुरवा/पुरवठा होत राहतो.

निराधारी....तार जुळवुनी लीन राहये, हरीच्या ठाई :-

सुषमानाडीच्या आतमधल्या या सुक्ष्मातिसुक्ष्म मध्य ब्रम्हनाडी व्दारे योगी परमात्म्याशी तार जुळवुन घेतो. सुषम्नाबाई ही सुध्दा आपल्या या ब्रम्हनाडी रूपी तारेव्दारेच परमात्म्याला सर्व अर्पण करत असते. सुषम्नाबाई लिन होवुन तिच्या प्रवाहात जे काही आले ते सर्व ती परमात्म्याचरणी विलीन करत राहते. तिच्या या विलीनता व लिनतेचा फायदा चतुर योगी घेतो. आणी स्वतः याच सुषम्नाबाईच्या या ब्रम्हवाटेन परमात्म्यापर्यंत तार जुळवुन परमात्म्याचरणी लिन होतो. त्याच्या जवळचे सर्व परमात्म्यात विलीन करतो. असो.

ईडा नाडीला गंगा नदिची उपमा दिली आहे. तर पिंगळा नाडीला यमुना नदी ची उपमा दिली आहे. आणी सुषम्ना नाडी ला सरस्वती नदीची उपमा दिली आहे. योगी आपल्या भागीरथ प्रयत्नाव्दारे सुषम्नेला जागी ठेवुन सुषुम्नेच्या आत असलेली ब्रम्हनाडी चा प्रवाह वाहवत परमात्म्यामध्ये लिन होत असल्यामुळे या सुक्ष्मतासुक्ष्म मध्य ब्रम्हनाडीस भागीरथी नदी असे संबोधलेले आहे. असो. आता या ईडा पिंगळा व सुषम्ना या तिन नाडयांच्या घरी कोण कोण राहतो. याचे ग्यान घेवु या.

॥ गंगे घरी चंद्र राहयें । यमुनेच्या घरी सुर्य राहयें ।
सोहंम् निराधारी आपरूप राहयें । सुषमना घरी...
जोकोणी लावनं ध्यानं तो, सिध्द जाणं ॥
॥ श्वास घेताच सों-कार । श्वास टाकताच हंम्-कारं ।
श्वास घेता-टाकता । सोहंम् ध्यान...
जोकोणी करन तोच, होईन सिध्द जाणं ॥

ईडा/गंगे घरी चंद्र राहयें :-

डावीकडील ईडा नाडीसमुहाला प्रकाशीत करणारा शरीरस्थ चंद्र हा शक्तीस्वरूप आहे. हा चंद्र डाव्या नयन स्थीत असतो. चंद्रामुळे अमृतप्रवाहाचा स्त्रोत्र शरीराला प्राप्त होत कायेला पृष्ठता आणत राहतो. गंगेघरी राहुन गंगा नदीचे वहन करणारा हा चंद्र देहीत शक्तीस्वरूप असतो.

पिंगळा/यमुनेच्या घरी सुर्य राहयें :-

उजवी कडे पिंगळा नाडी समुहात शरीरस्थ सुर्य असतो. हा सुर्य शिवस्वरूप आहे. हा सुर्य उजव्या नयन स्थित असतो. उजवीकडील पिंगळा समुह असलेला शरीरस्थ सुर्यामुळे शरीरस्थ चरांचराची निर्मिती करण्यास साहय होते. यमुने घरी राहुन यमुना नदीचे वहन करणारा हा सुर्य देहीत शिवस्वरूप असतो.

सोहंम् निराधारी आपरूप राहयें । सुषमना/सरस्वती घरी :-

मध्यभागी सुषम्ना/सरस्वती ही निराधार अधांतरी परमात्म्याला आपल्या सुक्ष्मातिसुक्ष्म ब्रम्हनाडी तारेव्दारे वांधुन लटकत असते. या सुषम्ना नाडीत हंसः व सोहंम् लीन राहतो. 'सोहंम्' असा जप देहीच्या ब्रम्हांडी निर्वाणी बसलेला ऋषि करत राहतो. तो जप नाकाव्दारे श्वास घेतांना 'सों' आणी श्वास सोडतांना 'हम्' अश्या नादलहरी उत्पन्न करत राहते. या उत्पन्न झालेल्या सोहंम् नादलहरी सुषम्ना खेळवत राहते. श्वास घेता सों आणी श्वास टाकता हंम् अश्या उत्पन्न झालेल्या नादलहरी ऐकत राहल्याने श्वास घेता-टाकता 'सोहंम्' जप होतो. फक्त श्वासावर लक्ष्य केंद्रित करुन सोहंम् ऐकल्यानेच 'न

जप करता आपोआप जप' म्हणजेच अजपा जप-ध्यान होते. या सोहंम् मधील 'सो' हे शक्तीचे विज आहे. तर 'हम्' हे शिवाचे विज आहे. असे योगीजनात मानल्या जाते.

मध्यभागी संधीकाळात जागी होणारी विषम संधी असलेली सुषमनाडी ही

- आदी व अंत नसलेली अनादि
- आकार नसलेली निराकारी
- विन आधारी अधांतरी उभी असलेली निराधारी
- काहीही ग्रहण न करणारी निराहारी
- सर्वच लिन करणारी असुन, तिच्या ठाई परमतत्वे लिन होते.

ती परमात्म्यात सर्व विलीन करणारी असल्यामुळे तिच्या घरी जे टाकाल, ते सर्व परमात्मास प्राप्त होतात. सुषमनावाई परमात्म्यात लिन होवुन राहणारी असल्यामुळे, सुषमनेच्या या लिनतेलाच साधु ग्यानी योगीजन संध्या असे म्हणतात.

देहीचा चंद्रास्त हा इडास्वरांचा अस्त करून केल्या जातो. तर देहीचा सुर्योदय हा पिंगळनाडीचा स्वर सुरू करून केल्या जातो. तसेच देहीतला सुर्यास्त हा पिंगळनाडीचा स्वर अस्त करून केल्या जातो. तर चंद्रोदय हा ईडास्वर चालु करून केल्या जातो. जाणीवपूर्वक देहीच्या आत चंद्रास्त ते सुर्यास्त अथवा सुर्यास्त ते चंद्रोदय किंवा चंद्रास्त ते सुर्योदय यामधील मधल्या काळ देहीत जागृत ठेवुन, म्हणजेच ईडा नाडीचा स्वर थांबवुन पिंगळ नाडीचा स्वर चालु होण्याचा मधला काळ म्हणजेच संधी वाढवुन देहीत संधीकाळ केल्याने सुषमनावाई जागी होते. आणी या संधिकाळात जो कोणी परमात्म्याचे भजन पुंजन ध्यान सुमरन, चिंतन करेल ते सर्व त्या परमात्म्यापर्यंत ही सुषमनावाई पोहचवण्याचे कार्य करत राहते. अशी ही परमात्म्याशी संधान जुळवुन देणारी ही सुषमना नाडी आहे. असे स्वरग्यानी योगी मानतात.

ईतर लोक जे प्रातःकाळी व सायंकाळी जी संध्याकाळ मानत असते ती खरी संध्या नसुन, देहीअंतर्गत नाडीद्वारे जी संध्या होते तिच खरी संध्या होय. योगीजन ही संध्या जाणीवपूर्वक एक नाडी बंद करून दुसरी नाडी चालु होण्याचा कार्यकाल वाढवुन, दोन्ही नाकपुडीने श्वास घेत सुषमना नाडी जागी करून ही संध्या करतात. आणी या देहीअंतर्गत संधीत परमात्म्याचे परमंतत्वे चिंतन, भजन पुंजन ध्यान सुमरन ईत्यादी भक्ती-मुक्तीचे हरीकर्म करतात. याच संध्येत सुषमनाघरी सोहंम् ध्यान जो कोणी करन तोच खरा स्वरग्यानी होय. कारण की याच चंद्र-सुर्याच्या संधिकाळी सुषमनावाई जागी होवुन आपले कार्य करत राहते.

॥ चंद्र-सुर्याच्या संधीकाळी । सुषमनावाई जागी होई ।

हरी संग तार जुळवुनी । हरी चरणी..,

ती सर्वच अर्पन/विलीन करी ॥

चंद्र-सुर्याच्या संधीकाळी । सुषमना/सरस्वतीवाई जागी होई :-

ज्यावेळी देहीअंतर्गत ईडा नाडी जागी नसते तसेच पिंगळनाडी सुध्दा जागी नसते, त्यावेळी सुषमनाडी जागी होते. म्हणजेच जेव्हा सुर्यस्वराचा अस्त होवुन चंद्रस्वर चालु होण्याच्या अगोदरच्या दरम्यान चा जो काळ असतो, त्या संधिकाळी ही सुषमना जागी होते. संधिकाळी जागी झालेली ही सुषमनावाई कालरूपी अग्नीकुंड पेटवुन तिच्या प्रवाहात जे काही आले/येईन, त्या सर्वांची आहुती या होमकुंडात टाकुन हरीसाठी यज्ञ करते. हरीशी संधान जुळवुन हरीठाई लिन होवुन राहते. हरीचरणी ईच्या प्रवाहातले सर्वच विलिन करत राहते.

हरी संग तार जुळवुनी । हरी चरणी...ती सर्वच अर्पन/विलीन करी :-

म्हणुनच या देहीतल्या चंद्र-सुर्याच्या संधिकाळी जाणीवपुर्वक सुषम्नाला जागी ठेवतात. तिच्या संगतीन हरीनाम भजन ध्यान सुमरन ईत्यादीचिंतनादिक कर्म केल्याने, हे सर्व कर्म सुषम्ना हरीला अर्पण करत जाते. ही सुषम्ना त्या कर्त्याची तार हरीशी जुळवते. अश्यारितीने हरीपर्यंत हरीकर्म पोहचवुन, हरीचरणी सर्व लीन करून हरीशी संधान जुळवण्याचे साहयं या सुषम्ना जागृतीमुळे योग्यांना मिळते. म्हणुनच हे जाण स्वरयोगी की : या सुषम्ना नाडीवरच फक्त मोक्षप्राप्तीच्या साधना व चिंतनादिक हरीकर्मच फलप्रद ठरते. ईतर कोणतेही भौतिक कर्म विषयवासना भोगलालसेने आरंभलेले कर्म या सुषम्नाच्या होमकुडात जळून राख होते.

असे विषयासक्त सर्व कर्म ही सुषम्ना आपल्या होमकुंडात टाकुन निष्फळ करते. ते विफल होतात. म्हणुनच या सुषम्नाबाईच्या जागी अवस्थेत ईच्या प्रवाहात फक्त कर्मफलांची आसक्ती न करता केलेले हरीकर्म व भजन ध्यान धारणा सुमरन चिंतन ईत्यादी चिंतनादिक आध्यामिक कर्मच करावी. तीच हरीकर्म सफल होवुन अंबर करन ही सुषम्नाबाई । असो.

कोणत्या स्वराने कोण ग्रासते/झाकाळते ?, कोण्या वेळी कोणता स्वर चालवावा ?, कोणत्या नाडीत कोणते कर्म करावे ?...याचे ग्यान आता या ओवीचे पुढचे चरणे सांगत आहेत.

॥ चंद्राला कलंक गंगा लावते । सुर्याला कलंक यमुना लावते ।

चंद्र-सुर्याचे आरे-गि-हे । या नखेही...

जोकोणी मिटवनं तोच, होईन सिध्द योगी ॥ कलंक लावणे :- ग्रासने

॥ दिवसा ठेवा ईडा/गंगेला । रात्रीची संगत ठेवा पिंगळे/यमुनेची ।

चंद्र-सुर्याचा प्रकाश निशःकलंकी । या देहघरी...

जोकोणी ठेवन तोच, होईन सिध्द योगी ॥

ईडा/गंगा चंद्राला कलंकीते/ग्रासते :-

चंद्रस्वराने चंद्र ग्रासल्या/झाकाळला जातो. म्हणुनच रात्री देहिस्थ चंद्र झाकला न जाता रात्रभर पुर्णपणे निश्कलंकी प्रकाशमान ठेवण्यासाठी रात्री चंद्रस्वर न चालवता सुर्यस्वर चालवावा. सुर्यस्वर रात्री चालवल्याने देहीस्थ चंद्र झाकळल्या न जाता पुर्णपणे प्रकाशमान राहुन, देहीच्या आरावलयाला प्रबलता भेटत राहते.

पिंगळ/यमुना सुर्याला कलंकीते/ग्रासते :-

सुर्यस्वराने सुर्य ग्रासल्या/झाकाळला जातो. म्हणुनच दिवसा देहिस्थ सुर्य झाकला न जाता दिवसभर पुर्णपणे निश्कलंकी प्रकाशमान ठेवण्यासाठी दिवसा सुर्यस्वर न चालवता चंद्रस्वर चालवावा. चंद्रस्वर दिवसा चालवल्याने देहीस्थ सुर्य झाकळल्या न जाता पुर्णपणे प्रकाशमान राहुन देहीच्या आरावलयाला प्रबलता भेटत राहते.

दिवसा ठेवा ईडा/गंगेला । रात्रीची संगत ठेवा पिंगळे/यमुनेची :-

अश्या रितीने ब्रम्हांडातील सुर्य उगवताच पिंडीतील सुर्याचा प्रकाश निश्कलंकी प्रबल व बलवान ठेवण्यासाठी योग्याने दिवसा चंद्रस्वर चालवावा. व ब्रम्हांडातील चंद्र उगवताच पिंडीतील चंद्राचा प्रकाश निश्कलंकी प्रबल व बलवान ठेवण्यासाठी योग्याने रात्री सुर्यस्वर चालवावा. दिवसा चंद्र तर रात्री सुर्य उगवुन काळाला फसवणारी हीच कालक्षय साधना होय. या साधनेद्वारे देहीचे आयुष्यमान सह तेजोवलय वाढते.

अश्या रितीने प्रयत्नाद्वारे कालक्षय करत प्राप्त करून घेतलेले स्वरयोग्याच्या देहीचे प्रबळ बलवान तेजमय आरावलय, हे दुस-या कमजोर आरावल्याच्या सर्वसामान्य देहीला आकर्षित करते. या प्रबळ तेजोवल्याद्वारे योग्यात जन आकर्षण करण्याची शक्ती आपोआप येत राहते. कामे सहजच सिध्द होत राहतात....ईत्यादी गुण त्या स्वरयोग्यात येत राहते.

चंद्र-सुर्याचे आरे-गि-हे । या नरदेही...जोकोणी मिटवनं तोच, होईन सिध्द योगी :- योग्याने रात्री चंद्रस्वर चालवुन रात्री चंद्र उगवु नये. तसेच दिवसा सुर्यस्वर चालवुन दिवसा सुर्य उगवु नये. म्हणजेच जर दिवसा चंद्र उगवुन चंद्रस्वर व रात्री सुर्य उगवुन सुर्यस्वर योग्याने चालवला, तर स्वरांद्वारे चंद्र-सुर्याला येणारे आरे-गि-हे मिटल्या जाते. या देहीमध्ये जो कोणी असे स्वरांद्वारे येणारे देहीस्थ चंद्र-सुर्याचे आरे-गि-हे अश्या प्रकारे मिटवन, तोच खरा स्वरयोगी होय. अश्या प्रकारे जो कोणी दिवसा चंद्रनाडी व रात्री सुर्यनाडी ठेवण त्याच्या देहीस्थ चंद्र-सुर्याचा प्रकाश निश्कलंकी तेजपुंज राहीन. असाच निश्कलंकी प्रकाश जो कोणी ठेवण तोच खरा स्वर योगी होय.

चंद्रस्वर चालु असतांना उगवलेला दिवस, तसेच संपुर्ण दिवसभर चंद्रस्वर ! आणी सुर्यस्वराने मावळलेला दिवस व संपुर्ण रात्रभर सुर्यस्वर ! असे चक्र अनेक शुभ शुध्द गुण तेज उत्पन्न करत राहते. सुर्योदयी चंद्रस्वर व चंद्रोदयी सुर्यस्वर ठेवल्याने त्या दिवस-रात्रीचे सर्वच कामे सिध्द होतात. असे जाणकार योगी मानतात. म्हणुनच प्रातःकाळी चंद्रनाडी आणी सायंकाळी सुर्यनाडी असा योग असावा लागतो. अश्याप्रकारे चंद्रस्वरांचे निवारण रात्री करून रात्री सुर्यस्वर चालवावा. आणी सुर्यस्वरांचे निवारण दिवसा करून दिवसा चंद्रस्वर चालवण्याचा नित्य नेम जो करन तो निश्चितच योगी जाण.

जन योग्याने कोणत्या नाडीवर कोणकोणते ईतर कर्मे करावेत याचे ग्यान आता ओवीचे पुढील चरण देत आहे.

॥ चंद्र वळनं करा शितकर्मे । सुर्य वळने करा तेजकर्मे ।

सुषमना वाईच्या संगतीन । करा हरीकर्मे....

भजन पुजंन ध्यान, सुमरण चिंतन सर्वत्र ॥

चंद्रवळने करा शितकर्मे :-

ईडा नाडीवर करावयाचे कार्य :-

चंद्रनाडी म्हणजे ईडानाडी ईलाच गंगा असेही म्हणतात. ही ईडा डाय्या नाकपुडीचा स्वर चालु राहल्याने जागी होते. इडा/गंगा वाहत राहील्याने देहीला चंद्रबळ भेटत राहते. ही ईडा स्त्रीरूप असुन गौरवर्ण आहे. म्हणुनच ईला स्त्रीशक्ती ची संज्ञा दिलेली आहे. चंद्रवळच्या स्त्री द्वारे सौम्य शित कर्मेच करून घेणे उचित ठरत असते.. देहीला जेव्हा केव्हा शितलतेची आवश्यकता असेल, तेव्हा चंद्रनाडी/गंगेला जागी करून, तिच्याद्वारे देहीला चंद्राची शितलता मिळवुन देता येते.

उदाहरणार्थ :- उन्हाळत तेज उन्हानं देही उष्ण झाल्यावर जाणुनवजुन ईडा नाडी चालु करून देहीला थोडीबहुत शितलता आणता येते.

तसेच गंगेची संगत असतांना खालील शित सौम्य वर्गिय कर्मे करावेत ते असे आहेत :

स्थिरकार्य :- या ईडा नाडी/गंगा प्रवाहात स्थीर फल देणारे कर्मे करावेत, जसे शेत घेणे, क्षेत्राधिकार जमवणे, देवस्थापना ईत्यादी.

निर्माणकार्ये :- या ईडा नाडी प्रवाहात निर्माण कार्य अथवा कर्मे करावेत, जसे गृहनिर्माण, धर्मप्रासाद मंदिर निर्माणकार्य, विहीर, कुप, तलाव बांधणे, दिव्य औषधी रसायनादाची निर्मिती ...ईत्यादी निर्मितीकार्य ईडेवर प्रशस्त ठरतात.

आरंभिक कार्य :- कृषि विज रोपन, व्यापारउदम, गृहप्रवेश, विद्यारंभ, मंत्रदिक्षा, मंत्रसाधन, गितवाद्य नृत्याचे पाठ घेणे, शास्त्राभ्यास आरंभ करणे, मुहुर्तमेढ घालणे, दुरदेशगमन यात्रेला प्रारंभ करणे, विवाह वस्त्रे अलंकार आभुषणे धारण करणे. वरिष्ठांची गाठ-भेट घेणे, येशीवरून प्रवेश घेणे, येश ओलांडणे, ईत्यादी आरंभिक कार्ये इडा नाडीवर प्रशस्त ठरतात.

नियंत्रण कर्मे :- काम क्रोध लोभ यावर नियंत्रण, पिडा शोक खेद ताप मुर्च्छा यावर नियंत्रण करणे, काल व व्याधि चिकित्सा व त्यावर नियंत्रण, युध्दाचे नियंत्रण करून तह करणे,...ईत्यादी नियंत्रण कार्ये ईडा नाडीवर प्रशस्त ठरतात.

संग्रहात्मक कर्मे :- वस्तुसंग्रह करणे, मित्रसंग्रह करणे, धन-धान्य संग्रह करणे, पुरवणे, जमा करून ठेवणे, गाडणे, स्वजनांशी संवाद संबंध स्थापणे... ईत्यादी संग्रहात्मक कर्मे चंद्रवळने करावेत.

योगाभ्यासादिक कर्मे :- देवस्थापना, दानकर्मे, शांतीकर्मे व शांती लाभण्यासाठी कृत्ये करणे, सेवा, दर्शन, ज्ञानसाधना, परोपकार, श्रेष्ठांचे पुंजन, पुष्टीदायक कर्मे करणे,...ईत्यादीयोगाभ्यासादिक कर्मे ईडा नाडीवर करावेत.

ईतर कर्मे :- धन्याचे घरी पाचारण, गाई-ठोरांना घरी आणणे, येशी ओलांडणे,.. ईत्यादीकृत्ये ईडानाडीवर म्हणजेच चंद्रस्वर चालु करून/असतांना करावेत.

वर कथन केलेले ईडानाडीवरचे सर्व कर्मे कृत्ये दिवसा किंवा रात्री केव्हाही केले तरी चालेल. परंतु ती सर्व कर्मेकृत्ये गंगेतिरी/ईडानाडीवरच करावेत. फलदायक होण्यास लवकर साहय्य होते असे जाणकार मानतात. यापैकी सर्व शुभकर्मेकृत्यांसाठी चंद्रनाडी ही प्रशस्त ठरते एवढे मात्र निश्चित जाणावे. आता सुर्यनाडीवर करणारे कर्मे पाहू या !

सुर्य वळने करा तेजकर्मे :-

पिंगळानाडीवर/यमुनेवर करावयाचे कार्ये :-

सुर्यनाडी म्हणजे पिंगळानाडी ईलाच यमुना असेही म्हणतात. ही यमुना उजव्या नाकपुडीचा स्वर चालु राहल्याने जागी होते. यमुनेद्वारे सुर्यवळ भेटते. ही पिंगळा/यमुना शिव पुरुष स्वरूप असून निलवर्ण आहे. म्हणूनच ईला पुरुषशक्ती ची संज्ञा दिलेली आहे. सुर्यवळाच्या पुरुषा द्वारे तेज उष्ण दाहक उग्र कर्मेच करून घेणे उचित ठरते. देहीला जेव्हा केव्हा उष्णतेची आवश्यकता असेल, तेव्हा पिंगळा म्हणजेच सुर्यनाडी जागी करून देहीला सुर्याची उष्णता मिळवून देता येते.

उदाहरणार्थ :- हिवाळ्यात अति थंडीने देही थंड झाल्यावर जाणुनबजुन पिंगळा नाडी चालु करून रविचक्र/सुर्यचक्रावर तो सुर्यस्वराचा श्वास आणुन सुर्यचक्रावर ध्यान लावल्याने देहीला उष्णता प्राप्त करून देता येते. हिमालयातील योगीजन असेच रात्री सुर्यस्वर चालु ठेवुन सुर्यस्वराचा श्वास नाभिस्थीत रविचक्रावर रोकुन, तिथेच ध्यान लावुन देहीस्थ सुर्य जागृत करते. या सुर्याची उर्जा-उष्णता देहीला प्राप्त करून देत देत अति थंडीपासुन देहीचा बचाव हे योगीजन करतात.

तसेच यमुनेच्या संगतीने खालील उष्ण तेज वर्गिय कर्मे करावेत. ते असे :

- भोजन करून अन्न पचवणे, व्यायाम, दुर्ग पर्वत यावर चढणे, प्राण्यावर वसने, पशु विकणे, नदिच्या पात्राच्या पाण्यातून नदि पार करणे, तिव उष्ण औषधी सेवन करणे, शत्रुशी लढण्याकरीता शस्त्र हातात घेणे,

शिकार, उग्र व्यवहार, स्वस्त्रीला वश करून स्त्रीसुखः घेणे. विटा पाषाण काष्ठ रत्न हिरे खडे यांचे घर्षन... ईत्यादी

- षट्कर्मसाधन, द्युतकिडा, सुरापान, परापडन विरमंत्राची उपासना, यंत्र तंत्र मारण उच्चाटन आणी यक्ष यक्षिणी वेताळ सैतान लष्टाण पिशाच्च विष यांचे निवारण करणे. मारण मोहन, स्तंभन विद्वेषन वशीकरण उच्चाटन, प्रेरण आकर्षण क्षोभन कय-विकय दान तसेच प्रेताचे हरन विद्वेषन आणी शत्रुनिग्रह...ईत्यादी कुर घातक दारुण दाहक उष्ण तेज कर्म सुर्यनाडीवर अर्थात पिंगळ नाडीवर केल्यास ते फलप्रद होण्यास साहय होते. निश्चित यशस्वीसुध्दा होते. यात संशय नाही असे जाणकार मानतात.

परंतु सुषम्नाच्या संगतीने फक्त चिंतनादिक मानसिक हरीकर्मच करा हेही जाणकार सांगतात.

सुषमनावाई/सरस्वती च्या संगतीन । करा हरीकर्म....

भजन पुंजन ध्यान, सुमरण चिंतन सर्वत्र :-

सुषम्ना नाडीवर करावयाचे कार्य :-

एक नाडी अस्त होवुन दुसरी नाडी चालु होण्याच्या मधल्या संधिकाळात सुषम्ना नाडी जागी होते. सुषम्ना च्या प्रवाहात फक्त मानसिक भजन ध्यान सुमरण ईत्यादी चिंतनात्मक मानसिक हरीकर्म फलदायक ठरतात.

ईतर कोणतेही कर्म सुषम्नाच्या प्रवाहात फलप्रद नसल्यामुळे ते ईतर कर्मकृत्ये सुषम्नाच्या प्रवाहात करू नये कारण की : सुषम्ना नाडी हरीशी आपल्या ब्रम्हनाडीद्वारे तार/संधान जुळवुन असते. ती हरी चरणी सर्वच लीन करत राहते. संधिकाळची ही सुषम्नावाई जागी होवुन कालरूपी होम/अग्नीकुंड पेटवुन, त्या होमाग्नीत तिच्या प्रवाहात आलेले सर्वच कर्मकृत्ये ची आहुती टाकते. तिच्या जवळ आलेले सर्वत्राची आहुती आपल्या होमकुंडात टाकत ती सर्व कर्म-कृत्ये हरीठाई विलीन करत राहते.

म्हणुनच एखादया भौतिक कार्यारंभाप्रसंगी सुषम्ना स्वर विषप्रद व वर्ज मानल्या जातो. कारण की : ती सुषम्ना आपल्या होमाग्नीमध्ये त्या कर्माचीसुध्दा आहुती टाकुन ते कर्म विलीन करत त्या कर्माचे कार्य निष्फळ करते. म्हणुनच ही सुषम्ना सर्व भौतिक कार्यास मारक ठरते. त्या सर्व भौतिक कार्यकृत्यांचा ती नाश घडवुन आणते. म्हणुनच सुषम्नाच्या प्रवाहात ईडा-पिंगळ नाडी चे शित अथवा तेज कर्म अथवा कोणतेही अन्य कर्म करू नयेत.

ईच्या प्रवाहात फक्त भजन ध्यान सुमरण चिंतन ईत्यादी मानसिक हरीकर्मच करावीत. कारण की : हे सर्व हरी कर्म परमात्माचरणी लीन होण्यासाठीच केल्या जातात. आणी सुषम्ना ते कर्म परमात्माचरणी लीन करण्यास तिच्या होमकुंडाद्वारे साहय करत, ते कर्म फलप्रद होण्यास मदत करत राहते.

म्हणुनच सरस्वतीच्या प्रवाहात मनात ईतर कोणतेही विचार न आणता शांत व स्तब्ध वसुन, हरीभजन पुंजन ध्यान धारणा सुमरण चिंतन ईत्यादी चिंतनादिक मानसिक हरीकर्म च करावित. अन्य काही न करता फक्त योगादीक परमार्थिक परलौकीक मोक्षदायक हरीकर्म कृत्ये तेवढी करावीत. मनाने देखील एखादया भौतिक कर्माचा विचार किंवा विषयवासना भोगलालसा युक्त असलेले भौतिक कृत्य ईत्यादीचे चिंतन करू नये.

विषम संधि म्हणजे सुषम्नानाडी ही अनादि निराहारी निराधारी असुन तिच्याच ठाई जावुन परंब्रम्हात लीन होता येते. म्हणुनच ईचा हात धरुन परंब्रम्ह प्राप्तीकडे, मोक्षप्राप्तीकडे वाटचाल करावी लागते. ईच्या वळने असे चिंतनादिक मानसिक हरीकर्म जो कोणी करन तोच सिध्द स्वरयोगी जाण.

॥ कृष्ण महाराज धनी अवधुत ॥



॥ खंड ०३ ॥

॥ ओवी नं. २७ ॥

॥ स्वरण्यानाची ओवी ॥

॥ मरणाचे भविष्यज्ञान ॥

॥ एकच चंद्र स्वरं । अहोरात्र वाहे ।
त्याच मरण आहे । तिन वर्षानं ॥
॥ एकच सुर्य स्वरं । अहोरात्र वाहे ।
एकच वर्ष तो । सुखः पाहये ॥
॥ सारी रात्र चंद्रस्वरं । वाहे सुर्यस्वरं दिवसा ।
उरली काळ दशा । सहा महीना ॥
॥ चंद्रस्वर वाहे सदा । सुर्यस्वर वाहे ना कदा ।
एक महीना राहली । काळ दशा ॥ ०४ ॥

॥ अनुहात शब्द । ऐकु येत नाही ।
सात दिवस पाही । संसार सुखः ॥
॥ डोळ्याच्या बाहुलीस । दिसेना वर्ण ।
उरला पंचप्राण । दहा दिवस ॥
॥ मल-मुत्र वायु । एकावेळी धावे ।
तिन दिवस राहिले । त्या जिजनाचे ॥
॥ नासीकाचे शिखर । दिसेना नयनी ।
म्हणा आजच्या दिनी । राम राम ॥ ०८ ॥

भजनं :-

॥ राम राम राम । राम करे यवगाचं कामं ॥
॥ उभा आहे माझा राम । राम करे यवगाचे काम ॥
॥ उभा आहे माझा हरी । तुम्हा बिन मजला कोण नाही ॥
॥ उभा आहे माझा देव । आता नाही कोणाचं भेव ॥
॥ उभा आहे माझा सखा । आता नाही देहीला धोका ॥

गजर :-

॥ तुम्ही या भजनी बसा । उभा आहे सखा, होणार नाही धोका...।
या चतुर्पती नामाला येवुन भजा ॥



॥ कृष्ण महाराज धनी अवधुत ॥

