

अनुक्रमणिका

कृतज्ञता ... xix

प्रस्तावना ... xxi

ओसंडून वहाणारा सरबताचा पेला ... xxiii

ब्रह्मविद्येचा उगम — पूर्वपीठीका — इतिहास ... xxv

अध्यात्मिक शिक्षणाच्या प्राचीन शिक्षण पद्धति ... xxvii

१

चक्रे — यौगिक शक्तिकेंद्रे — उर्जा स्रोत ... १

२

कुंडलिनी शक्ति ... ६

३

कुंडलिनी जागृतिची लक्षणे ... १३

४

मनाला शक्तिशाली बनवणे ... १६

५

प्राण आणि प्राणायाम ... २२

६

प्राणायाम: श्वसन प्रकाराचा पाया ... ३०

७

श्वसन प्रकार ... ३४

८

बोधवचने ... ३८

९

स्मरणवर्धक श्वसन प्रकार ... ४१

१०

उत्साहवर्धक / चैत्यन्यदायक श्वसन ... ५३

११

प्रेरणादायक श्वसन प्रकार ... ६३

१२

शारीरिक पूर्णत्व श्वसन ... ७१

१३

चुंबकीय स्पंद श्वसन प्रकार ... ७७

१४

शुद्धिकारक श्वसन प्रकार ... ८७

१५

तारुण्यवर्धक श्वसन प्रकार ... ९५

१६

तुमचे स्वतःचे अध्यात्मिक श्वसन ... १०३

१७

श्वसन प्रकारामधून मिळालेले वैश्विक ज्ञान (प्रज्ञा) ... १०८

१८

सशक्त शरीरात निरोगी मन ... ११३

१९

विचारांचे विविध प्रकार ... ११७

२०

उर्जा — वहनातील अडथळे आणि अस्वस्थता ... १२१

२१

ध्यानाची पूर्व तयारी ... १२३

२२

ध्यान ... १२९

२३

ध्यानाची सकारात्मक व नकारात्मक बोधवचने ... १३२

२४

जागृती ... १३६

संदर्भिय पुस्तके ... १३९

अनेक वेळा विचारण्यात येणारे प्रश्न ... १४०

शब्दांचे अर्थ ... १४६

कृतज्ञता

पहिल्या प्रथम मी आमच्या कुटुंबाचे गुरु, स्वामी मोहनगीरीजी यांना वंदन करते. ते आज हयात नसले तरी माझ्या अध्यात्मिक प्रगतिवर लक्ष ठेवून असतात. बाल वयातच माझ्यातील आध्यात्मात प्रगति करण्याची कुवत ओळखून त्यांनी मला एक 'शिवमंत्र' दिला होता.

'ब्रह्मविद्या मिशन' चे संस्थापक दिवंगत स्वामी रामनाथन यांची मी आभारी आहे कारण त्यांनी दिलेले ज्ञान ग्रहण करण्यास एक पात्र विद्यार्थीनी म्हणून त्यांनी माझी निवड केली.

दिवंगत गुरु जस्टीस दुधाट यांना मी प्रेमाने व आदराने अभिवादन करते. कारण त्यांनी मला अध्यात्मिक मार्ग दाखवला. न कंटाळता मला आधार दिला व मार्गदर्शन केले. माझ्या जीवनात शांति, सुखसमाधान ओतप्रत दिले. माझ्यातील व माझ्या मुलांतील सर्जनशीलता जागृत केली.

श्री. सी. एस. स्वामीनाथन, 'ब्रह्मविद्या मिशन' चे प्रेसीडेंट यांचे मी आभार मानते कारण त्यांनी मला ब्रह्म विद्येतील प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यास स्फूर्ती दिली.

ज्यावेळी मी हे पुस्तक लिहित होती त्यावेळी माझी मैत्रिण निर्मला अवी अल्मेडा हिने माझ्या बददल दर्शविलेल्या प्रोत्साहनासाठी आणि सहनशिलतेबद्दल मी स्वतःला मानते. मी तिच्या प्रयत्नांची कदर करते कारण प्रारंभिक मजकूर एकत्रित करून त्याला तार्किक क्रमाने संपादन करण्यास त्यांची मदत मला मिळाली.

माझ्या आयुष्यांत अगदी योग्य वेळी येऊन या पुस्तकासाठी मला योग्य मार्ग निवडण्यास मदत करणाऱ्या माझ्या मैत्रिणीला-मीराला-मी धन्यवाद देते.

श्री. रोहित आर्य यांचे मी आभार मानते त्यांनी मला त्यांच्या गाढ उपजत ज्ञानाचा उपयोग करण्याची परवानगी दिली.

आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकार

शिव, माझ्या बंधूला मी जे पुस्तक करत आहे त्या पुस्तकातील लिखाण त्यांनी कष्टपूर्वक परत परत तपासून दिल्याबद्दल धन्यवाद देते.

माझा मुलगा गौतम याने माझ्या पुस्तकावर पूर्ण विश्वास ठेवून आणि मी मिळवलेल्या ज्ञानामध्ये आणखी सखोल विचार करून सर्व साधकांना मार्गदर्शन करण्याकरता मला प्रोत्साहन दिले.

माझ्या शिबानी व निक्की या दोन्हीही मुलींनी माझ्यावर दृढ विश्वास ठेवून मला वर्षानुवर्षे आधार दिला.

श्री. प्रभाकर वाईरकर यांना त्यांनी आठ श्वसन प्रकाराची अत्यंत काळजीपूर्वक तयार केलेली रेखाचित्रे या बद्दल धन्यवाद देते.

श्री. गिरीश जठार आणि श्री. संजय मालंडकर यांनी मोठ्या मेहनतीने DTP चे काम करून या पुस्तकाला मूर्त स्वरूप दिले.

सर्वात शेवटी मी ही संधी साधून ज्यांनी ज्यांनी आपल्या मनःपूर्वक, मैत्रीयुक्त प्रेमाने गेली कित्येक वर्षे माझ्या प्रगतिसाठी हातभार लावला त्या सर्वांसाठी मी माझे प्रेम व कृतज्ञता व्यक्त करते.

प्रस्तावना

अगदी अलिकडे व्यक्तिमत्व विकासामधील एक अभ्यासक्रम म्हणून ब्रह्मविद्या शिकवली जात असे. या अभ्यासक्रमाची रचना अशी केली आहे कि महत्वाकांक्षी मनुष्याला त्याच्यामधील प्रचंड सुप्त शक्तीची जाणीव व्हावी. याचा उद्देश असा होता कि सकारात्मक आणि आवश्यक आंतरिक बदल घडून उच्च ज्ञानाकडे जाण्याचा मार्ग मिळावा. तसेच शांति, ज्ञान व करुणा याचा अनुभव यावा-या सर्वांच्या एकत्रित परिणामामुळे मनुष्यात बदल घडून येईल आणि उत्तम जग अस्तित्वात येईल.

माझ्या स्वतःच्या अनुभवाने मला हे उमगले कि मनुष्याला त्याच्या ज्ञानेंद्रियामार्फत होणाऱ्या किंवा जाणवणाऱ्या गोष्टीपेक्षाहि बरेच काही ज्ञान ज्ञात होऊ शकते. हा अभ्यासक्रम तुमच्या हे लक्षात आणून देईल कि तुमचा मीपणा म्हणजे तुम्ही स्वतः नाही. तुमचे सत्य स्वरूप हे कधीहि न बदलणारे आणि ज्याला, काळ आणि अंतर, यांचे कोणतेही बंधन नसते. ते नेहमी अविनाशी आणि नेहमी अस्तित्वात असते. ते पूर्वी होते, आता आहे आणि नंतरही अस्तित्वात असेल. तुमचे सत्य स्वरूप हे काळ आणि अवकाश यांच्यावर अवलंबून नसल्यामुळे त्याला ज्ञानेंद्रियांनी किंवा मनाने समजता येत नाही ते फक्त अनुभवता येते.

मानवी जाणीव आता प्रगत होत असून जाणीवांच्या नवीन आयामात प्रवेश करत आहे. ब्रह्मविद्या हे प्रगतीचे शास्त्र असल्यामुळे ते नव्या जाणीवांप्रमाणे अद्ययावत असणे गरजेचे आहे. यासाठी श्रेष्ठ गुरू यांना काही काही काळानंतर यातील शिक्षणाच्या पद्धतिमध्ये बदल करण्यासाठी पाठवले जाते. ऋषी मुनींनी सांगितल्याप्रमाणे जो कोणी पारंपारिक पद्धती स्वीकारून आपला स्वतःचा स्वतंत्र विचार करत नाही तो मानवाची प्रगति होण्यासाठी काहीच करत नाही. जो कोणी पूर्वीच्या सर्व पारंपारिक पद्धती स्वीकारून आणि त्यांचे योग्य मूल्यमापन करून त्यामध्ये आपल्या स्वतःच्या अनुभवाप्रमाणे सुधारणा करतो तोच खऱ्या अर्थाने प्रकाशाचा प्रसारक असतो व तोच मानवजातीच्या उत्क्रांतीतील महत्वाचा दुवा होतो.

आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकार

जस्टीस एम. एल. दुधाट यांच्या मार्गदर्शनाखाली ब्रह्मविद्या प्राथमिक अभ्यासक्रम आतापर्यंत पोहचलेल्या पातळीवर पोहचू शकला आणि जाणीव पूर्वक व समजून उमजून सराव करणाऱ्या साधकाला अस्तित्वाच्या सूक्ष्म पातळीवर घेऊन जाऊ शकेल अशा पातळीपर्यंत प्रगत झाला.

हे श्वसन प्रकार अशा तऱ्हेने तयार केले आहेत की त्यामुळे 'चक्रे' प्रभावित होऊन कुंडलिनी शक्तचे अधोगामी व उर्ध्वगामी प्रवाह पद्धतशीरपणे वाहाण्यास मार्ग तयार होईल. त्यामुळे साधकाला त्या ठिकाणी सूक्ष्मातील ज्ञान एका अदृश्य पातळीवर प्राप्त होईल.

ओसंडून वहाणारा सरबताचा पेला

बऱ्याच वर्षांची साधना व अभ्यास केल्यावर आणि अंतीम साक्षात्कार होण्यापर्यंत अध्यात्मिक प्रगति झाली आहे अशी मनाची समजूत करून घेऊन अंतीम दिव्यत्वाच्या शोधात असलेला एक साधक त्याला अंतीम सत्यापर्यंत घेऊन जाऊ शकेल अशा सद्गुरुंच्या शोधात बाहेर पडला. बऱ्याच लोकांनी त्याला सांगितले की एका डोंगरावर असे एक सद्गुरु आहेत कि जे त्यांच्या शिष्यांना व भक्तांना अंतीम सत्यापर्यंत घेऊन जातात. हे ऐकून तो साधक शोधत शोधत बऱ्याच प्रत्यनांतर त्या सद्गुरुंच्या आश्रमांत पोहचला व त्याने सद्गुरुंच्या चरणावर अक्षरशः लोटगण घातले आणि आर्ततेने त्याच्यावर कृपा करण्यास सद्गुरुंना विनवू लागला. आत्तापर्यंत केलेली साधना, अभ्यास, घेतलेले अनुभव व पुढे त्याला काय पाहिजे हे सर्व त्याने धडाधड सद्गुरुंना सांगून टाकले.

सद्गुरुंनी सर्व काही शांतपणे ऐकून घेतले. त्या साधकाचे सांगणे संपल्यावर त्याला सरबत घेण्यास सांगितले. ते ऐकून त्या साधकाला धक्काच बसला. तो जरा मोठ्यानेच म्हणाला काय सरबत? आणि त्याला आश्चर्य वाटले व तो म्हणाला की मी अनेक वर्षे साधना केली, ध्यानाचा सराव केला. सद्गुरुंच्या शोधात वणवण करत पायी भटकलो व या येथे आपल्याकडून अंतीम ज्ञान मिळेल अशा एकाच तीव्र इच्छेने आलो. त्या पेलाभर सरबतासाठी मी आलो नाही.

सद्गुरुंनी त्याला आश्रमातील प्रथा सांगितली की येथे येणाऱ्या प्रत्येक पाहुण्याला प्रथम सरबत दिले जाते. असे म्हणून सद्गुरुंनी त्याच्या पुढ्यात एका बशीत पेला ठेवला व त्यांत त्यांनी सरबत ओतण्यास सुरुवात केली. पहाता पहाता पेला भरत आला व भरून वाहू लागला. बशी भरून आता सरबत जमिनीवर वाहू लागले. तरी सद्गुरु सरबत ओततच राहिले.

आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकार

ते पाहून तो साधक न राहून मोठ्याने ओरडला “थांबा” पेला कधीच भरून बशीतूनही सरबत जमिनीवर वहात आहे व ते सर्व फुकट जात आहे.

त्यावेळी सरबत ओतण्याचे थांबवून सदगुरुंनी त्याला समजावणीच्या सुरांत सांगितले कि या भरून वहाणाऱ्या पेल्यासारखी तुझी स्थिती झाली आहे. तुला जे माहित आहे, जे तू मिळवले आहेस, जे तू पाहिले आहेस व जे तुला मिळवावयाचे आहे असे वाटते त्यामुळे मी तुला जे काही शिकवणार आहे त्यासाठी तुझ्याकडे जागाच उरलेली नाही. जो पर्यंत तू तुझा अहंपणा, मीपणा व चुकीच्या कल्पना सोडणार नाहीस तोपर्यंत मी जे काही शिकवेन त्याचा उपयोग होणार नाही व ते सर्व ज्ञान या सरबताप्रमाणे वाहून फुकट जाईल.

म्हणून प्रिय साधकांनो या पुरातन ज्ञानाचा व श्वसनाच्या या व्यायाम प्रकाराचा अनुभव घेण्यासाठी तुम्ही रिक्त मनाने आले पाहिजे.

ब्रह्मविद्येचा उगम – पूर्वपीठीका – इतिहास

या अध्यात्मिक श्वसन प्रकारांचे प्राचीन ज्ञान काळाच्या ओघात नष्ट झाले. या संबंधीची जी काही माहिती उपलब्ध आहे त्याचा काळ साधारणपणे १००० वर्षे मागे जातो.

बुद्ध धर्माचे तत्त्वज्ञान शिकवले जाणारे त्यावेळचे जगप्रसिद्ध विद्यापीठ म्हणजे नालंदा विद्यापीठ. एक प्रसिद्ध तांत्रिक व योगी श्री. पद्मसंभव (७३०-८०५) हे त्या विद्यापीठातील योगशास्त्र व तत्त्वज्ञान या विभागाचे प्रमुख होते. असे सांगतात की अतींद्रिय शक्तिमुळे त्यांना या विद्यापीठावर यवनांचा हल्ला होऊन विद्यापीठाचा विध्वंस होणार असल्याचा साक्षात्कार झाला. ह्यामुळे ते काही निवडक शिष्यांसमवेत तिबेट येथे स्थलांतरीत झाले. त्यांची पवित्र विद्या व शिकवण अगदी गुप्तपणे पिढ्यानपिढ्या ठराविक शिष्यांच्या द्वारेच तेथे शिकवली जात होती. या विद्येतील एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे शक्तिशाली श्वसन प्रकार. ते अशा तऱ्हेने तयार केले होते कि मनुष्यप्राण्याला त्याच्यामधील सर्व श्रेष्ठ गुणांचा व सामर्थ्याचा अनुभव येईल. तिबेटमध्ये शिकत असलेल्या एक पाश्चिमात्य साधक एडविन जे. डिंगले यांनी हे प्रकार शिकून घेतले. नंतर तो जेव्हा त्याच्या मायदेशी परत गेला त्यावेळी त्यांनी या प्रकारावर आधारित असा एक अभ्यासक्रम बनवला. तो अभ्यासक्रम त्याने त्याच्या शिष्यांना शिकवण्यास सुरवात केली व नंतर इतर साधकांना पोस्टाद्वारे शिकवण्यास सुरवात केली.

मुंबईचे श्री. के. एस. रामनाथन यांनी हा अभ्यासक्रम शिकून तो मुंबईत शिकवण्याची परवानगी घेतली. त्यांनी “ब्रह्मविद्या इनीशियेट्युप कोर्स” असे त्याचे नामकरण केले व “ब्रह्मविद्या” नावाची संस्था स्थापन केली.

ब्रह्मविद्येचा हा अभ्यासक्रम आठ श्वसन प्रकार व त्यांची बोधवचने मिळून तयार केला आहे. यात प्राणायामापासून सुरुवात करून ध्यानपर्यंतच्या क्रिया

शिकवल्या जातात. श्री. रामनाथन म्हणतात त्याप्रमाणे जीवन म्हणजे काय, जीवनाचा उगम, जीवनातील प्रवास, या सर्वांचे कारण काय याबद्दलचे ज्ञान याचा उलगडा होण्याचे दृष्टीने हा अभ्यासक्रम तयार केला आहे. श्री. रामनाथन यांचे एक शिष्य न्यायाधीश श्री. एम. एल. दुधाट यांनी तीन वर्षे शिक्षण घेऊन, त्याची साधना करून मुंबईमधील निरनिराळ्या ठिकाणी स्वतःचे वर्ग १९८५ मध्ये चालू केले.

त्यांच्याकडे पहिल्यांदा येणाऱ्या साधकांमध्ये मुंबई हायकोर्टाचे न्यायाधीश एम. एल. दुधाट यांचा समावेश होता. हा अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यानंतर पुढील तीन वर्षे त्यांनी स्वतः सराव केला आणि त्यांना आलेल्या फायद्यामुळे न्यायाधीश दुधाट हे ह्या श्वसनाच्या व्यायामप्रकाराचे निग्रही साधक झाले. सन १९९५ मध्ये त्यांनी मुंबईत अनेक ठिकाणी हा अभ्यासक्रम शिकविण्याचे वर्ग चालू केले.

हा अभ्यासक्रम मी न्यायाधीश दुधाट यांच्या मार्गदर्शनाखाली शिकले. आणि माझी अध्यात्मिक जागृति १९९५ मध्ये झाली. ज्यावेळी मी याचा सराव करत होत व त्यातील शिकवलेली माहिती माझ्यात सामावून घेत होते तेव्हा माझी अध्यात्मिक जागृति होत असताना मला उल्लेखनीय अशी दृष्टे दिसू लागली व अनुभवहि येऊ लागले त्यांचे मी सचित्र टिपण करून ठेवले. ह्या सचित्र टिपणांमुळे शरीर व मन यात श्वसनाच्या व्यायामामुळे कसे बदल घडतात व अंतिम सत्याच्या दिशेने कसा मार्ग मिळतो हे कळले. या माझ्या अनुभवामुळे या शिकवणूकीला एक भक्कम पाया मिळून एक सखोल दृष्टि मिळाली. तसेच तिचा आवाका वाढला. हे सर्व एकत्रित करून 'The Eight Spiritual Breaths' – 'आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकार' हे पुस्तक तयार केले.

'आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकार' याचा मनःपूर्वक अभ्यास व सराव समर्पित भावनेने केल्यामुळे साधक त्यांच्या स्वतःच्या उच्च अध्यात्मिक विकासामध्ये सत्याचे सखोल ज्ञान मिळवू शकतात. याचा परिणाम म्हणून ते साधक त्याच्या क्षमतेमध्ये, शांतपणामध्ये, सुदृढ प्रकृति आणि उच्च पातळीची उर्जा अनुभवतात. या व्यायाम प्रकारांची घडण अशा प्रकारे केली आहे कि तुम्ही तुमच्या जीवनात सर्व प्रकारांच्या क्षमतांमध्ये आवश्यक टप्पे अवलंबून त्यावर प्रभुत्व मिळवू शकाल.

ह्या शिक्षणक्रमात खालील गोष्टींचा समावेश केला आहे.

१) प्राणायाम २) श्वसनाचे आठ प्रकार ३) बोधवचने ४) ध्यान

अध्यात्मिक शिक्षणाच्या प्राचीन शिक्षण पद्धति

प्राचीन काळी तत्त्वज्ञान व गूढविद्या शिकविण्यासाठी त्यावेळी असलेल्या परिस्थितीला अनुसरून व अनुरूप असलेल्या शिक्षण पद्धति तयार केल्या होत्या. या पद्धतिमुळे साधकाला शारीरिक, मानसिक व भावनिक वृत्तीमध्ये समन्वय साधून साधनेत प्रगति करण्यासाठी बरीच वर्षे घालवावी लागत. साधकाला नेहमीच्या जीवनाचा त्याग करून दूर आश्रमात राहून गुरुंना शरण जाऊन समर्पित भावनेने शिस्तबद्धपणे हे शिक्षण घ्यावे लागे. आता ही परिस्थिती बदलेलली आहे आणि जे ज्ञान पूर्वी फक्त निवडक काहीजणांनाच दिले जाई ते आता आपल्या जाणीवांमध्ये प्रचंड गतीने बदल झाल्यामुळे सर्व सामान्यांना दिले जाते. अशा अनेक साधकांना त्यांच्या या मार्गात मदत करण्यासाठी जे ज्ञान पूर्वी अगदी संरक्षित ठेवले होते ते आता अनेक मार्गांनी व पद्धतींनी प्रसिद्ध केले जात आहे, शिकवले जात आहे. मला मिळालेल्या ज्ञानाचा अनुभव रोजनीशीच्या स्वरूपात लिहून *The Kundalini Trilogy* या पुस्तकात समाविष्ट केला आहे. ज्यामध्ये शरीर, मन व बुद्धि यामध्ये कसे कसे बदल होतात ते नमूद केले आहे. एखादा साधक पूर्ण श्रद्धा ठेवून शरण गेला तर वैश्वीक शक्ति एखाद्या गुरुमार्फत त्या साधकाला मार्गदर्शन करते.

ओशो सांगतात की 'गुरु' म्हणजे व्यक्ति नसून ते एक तत्त्व आहे. हे तत्त्व एक दुवा म्हणून काम करते. त्याच्या फक्त अस्तित्वामुळे सर्व काही घडते. हे सर्व त्या साधकावरच अवलंबून असते. जर साधकाची तीव्र इच्छा असेल तरच साधकाच्या अवती भवती असलेल्या परिस्थितीतूनच त्याला अध्यात्मिक मार्गदर्शन मिळते. जर त्यांनी तीव्र इच्छा व्यक्त केली नाही तर त्याची प्रगति आपोआपच खुंटते. त्याची प्रगति ही त्याच्या वरच अवलंबून असते.

तुमची साधना – दररोजचा सराव

तुमची दररोजची साधना व सराव चालू करण्याआधी तुम्ही सदगुरुंचे स्मरण करून आवाहन केले पाहिजे. ज्या सदगुरुंची दीक्षा तुम्ही घेतली असेल त्यांचे स्मरण साधना चालू करताना व ती संपल्यावर केले पाहिजे आणि तुम्हाला मिळालेल्या ज्ञानाबद्दल व मार्गदर्शनाबद्दल त्यांचे आभार मानले पाहिजेत. जर तुम्ही अशी दीक्षा घेतली नसेल तर तुम्ही तुमच्या आवडीच्या दैवताचे किंवा आध्यात्मातील आदरणीय व्यक्तित्ते स्मरण करावे. अशा आभार मानण्याच्या वृत्तीमुळे एक अतिशय शक्तिशाली उर्जेचे वलय तयार होते व नकारात्मक उर्जेचे सकारात्मक उर्जेत रूपांतर होते. अशी कोणतीच परिस्थिती नाही कि जी शक्तिशाली आभार प्रदर्शनाने सुधारू शकत नाही.

तुम्ही हे पक्के लक्षांत ठेवा कि सुरवाती सुरवातीला याची जाणीव तुम्हाला झाली नाही तरी अशा तऱ्हेचे मार्गदर्शन तुमच्या नकळत मिळत असते. विचारांमध्ये एक उर्जा असते आणि सर्व विचारांना एक आकार असतो. म्हणून तुम्ही ज्या क्षणी सदगुरुंचे स्मरण कराल त्या क्षणी ते प्रकट झालेले असतात. जर सरावाच्या वेळी तुम्हाला काही शंका आली तर तुम्ही थोडी विश्रांती घ्या आणि मार्गदर्शन मागा व ते तुम्हाला मिळेल.

हे मार्गदर्शन कोणत्याही मार्गाने होऊ शकते. एखादे पुस्तक, एखाद्या मित्राशी चर्चा किंवा अचानक एखादा विचार सुचणे, कोणताच प्रश्न किंवा शंका निरसन झाल्याशिवाय रहात नाही. काही वेळी ताबडतोब किंवा काही वेळानंतर हे घडते. तुम्हाला जर एखादा अनुभव आला तर त्यातच गुंतून राहू नका. ज्याप्रमाणे विचार येतात व जातात त्याच प्रमाणे हा अनुभवही जाऊ द्यावा. कारण तो परत परत येणार नाही. तो आला तसाच जाईल. या अनुभवांत गुंतून रहाण्यामुळे तुमची प्रगति नीट होणार नाही.

तुमच्या हातात आलेले हे पुस्तक अशा एका विशिष्ट वेळी तुमच्याकडे आले आहे कि तुम्ही तुमच्या प्रगतिचे आव्हान व जबाबदारी पेलण्यास समर्थ झाला आहात. तसेच मानवाची मानसिक विचार करण्याची क्षमता अशा एका उच्च पातळीपर्यंत पोहचली आहे की ते विचार जलद गतीने प्रत्यक्षात उतरविण्याची क्षमता त्याच्यामध्ये आली आहे.

साधकाला त्याच्या उद्देशाचा नेमकेपणा, समर्पणाची भावना व दृढ निश्चय हे गुण आवश्यक आहेत. तुम्ही जर समर्पित भावनेने साधना करत असाल तर तुम्हाला आपोआपच गुरुंकडून मार्गदर्शन लाभते.

अध्यात्मिक शिक्षणाच्या प्राचीन शिक्षण पद्धति

तुमच्या दररोजच्या राहाणीत कोठल्याही प्रकारचे बदल आवश्यक नाहीत. तुम्ही तुमचे दररोजचे व्यवहार व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या चालू ठेवू शकता. आहारावर कोणत्याही प्रकारचे निर्बंध नाहीत. फक्त कोणत्याही बाबतीत कोणत्याही प्रकारचा अतीरेक नको. तुम्हाला दररोजचा सराव करण्यासाठी एक नेहमीची जागा व नेहमीची वेळ असली पाहिजे. तुमच्या सरावामुळे त्या जागेत एक प्रकारची शक्तिची स्पंदने तयार होतात ज्यामुळे तुम्हाला तुमच्या प्रगतिमध्ये मदत मिळते. तसेच तुम्हाला मिळणारे मार्गदर्शन त्या ठराविक वेळीच मिळते. जर तुमचा सराव अनियमित असेल तर तुम्हाला मिळणारा फायदाही तसाच अनियमित असेल. तुमची प्रगति एका ठराविक सुसंगत पद्धतीने होणार नाही. तुम्ही शाळेतील वर्गात जसे पाळता तसेच नियम येथे पाळणे अपेक्षित आहे. तुम्ही हे पक्के लक्षात ठेवा तुमचा सराव जर तुट क तुटक असेल तर किंवा सलग नसेल तर तुम्हाला मिळणारा फायदा सुद्धा तुटक तुटक असेल किंवा कदाचित, मुळीच फायदा मिळणार नाही. जर तुम्ही गंभीरपणे व मनापासून साधना-सराव करणारे साधक नसाल तर गुरु सुद्धा तुम्हाला शिकवण्यात रस घेणार नाहीत. त्यांना मनापासून साधना करणारे दुसरे शिष्य / साधक बरेच आहेत. त्यांना ते मार्गदर्शन करतील. हा काही, वेळ जाण्याचा किंवा करमणुकीचा विषय नाही. तर ही एक कठीण साधना किंवा व्रत आहे.

मी जेव्हा साधना करण्यास सुरुवात केली त्यावेळी माझ्या डोळ्यां-समोर एक पक्के ध्येय होते. ते म्हणजे “मी कोण आहे ?” “मी कोठून आले आणि कोठे जाणार आहे ?” याचा शोध घेणे.

एकदा माझे हे ध्येय पक्के झाल्यावर प्रामाणिकपणे मी या अभ्यास-क्रमाचा अभ्यास करू लागले. ह्या अभ्यासक्रमात शास्त्रोक्त पद्धतीने करावयाचे अध्यात्मिक श्वसन प्रकार — प्राणायामापासून ध्यान करण्या-पर्यंतचे शिक्षण आहे. श्वसनामुळे “आज्ञा चक्र” जागृत झाल्यामुळे माझ्या शारीरिक, मानसिक व भावनिक वृत्तींमध्ये झालेले बदल मला जाणवू लागले.

आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकार हे पुस्तक साधकांना मार्गदर्शक म्हणून आणि त्यांच्या त्यांच्या अध्यात्मिक प्रवासात एखाद्या दिपस्तंभा-प्रमाणे ‘आम्ही कोण आहोत ?’ व ‘आम्ही येथे का आलो ?’ या गहन प्रश्नांबद्दल ज्ञान मिळवण्यास मदत करेल.

येथे दिलेले श्वसन प्रकार, त्यांची बोधवचने व ध्यान ह्यामुळे साधकांना अध्यात्मिक प्रगति होण्यास व ती कशी घडते याबद्दलचे सखोल ज्ञान मिळण्यास मदत होईल.

आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकार

या पुस्तकामुळे अध्यात्मिक प्रगति होताना होणाऱ्या बदलांबद्दल अनेक गैरसमजूति व अनेक तऱ्हेच्या भिती दूर होण्यास मदत होईल.

सद्गुरु त्यांचे कार्य खूप मोठ्या प्रमाणात करत आहेत व ज्या तऱ्हेने मानवाची वैचारिक पातळी वाढत आहे त्यावेळी हे फारच महत्त्वाचे आहे कि ते शिकवत असलेले ज्ञान आपण फक्त शिकून किंवा आपल्यापुरते मर्यादित ठेवून किंवा आपल्या आचरणात आणून भागणार नाही तर आपण ते ज्ञान जास्तीत जास्त साधकापर्यंत पोचवले पाहिजे.

मी बरेच वर्षे ऐकत आलेली श्री भगवान बुद्ध यांच्या बद्दलची एक कथा मला या इथे तुम्हाला सांगावीशी वाटते. श्री भगवान बुद्ध त्यांच्या भौतिक शरीरातून काही तासातच प्राण सोडणार आहेत असे त्यांच्या शिष्यांना कळले ह्यामुळे आपल्या गुरुंना वंदन करण्यासाठी व शेवटचे काही क्षण गुरुसमवेत घालवण्याच्या उद्देशाने ते शिष्य त्यांना भेटायला आले. ते बघून त्यांना उद्देशून श्री भगवान बुद्ध त्यांना म्हणाले कि तुम्ही अशा वेळी मला भेटायला आलात हे तुम्ही चांगलेच केलेत. पण जर तुम्ही येथे न येता हा वेळ साधना करण्यात घालवला असता तर ते त्यापेक्षाही उत्तम झाले असते.