आधुनिक शरीर विज्ञानात संवेदना नेण्यासाठीचे मज्जातंतु आणि स्नायू चालवून क्रिया करण्याचे तंतु वेगळे असतात. तसेच शरीरातील स्वयंचलित संस्था चालवण्यासाठी उदा. रक्ताभिसरण (हृदय) श्वासोच्छवास (फुफुसे) पचन(जठर) आणि शेवटी मलमूत्र यांचे विसर्जन वगैरे करण्यासाठी अतिशय सूक्ष्म मज्जातंतु असलेला एक स्वतंत्र विभाग असतो. आपल्या प्राचीन संचितामधेही असल्या प्रकारच्या विचार केलेला दिसते. त्यात सुषम्ना. नावाच्या एका नाडीचे वर्णन असून त्यात इडा व पिंगळा नावाच्या रज्जुंचे वास्तव्य असते त्यात संवेदना देणारे ज्ञानतंतु वर जातात आणि शरीराला चालना देणारे तंतु वरून खाली येतात असे वर्णन आढळते. मणक्याच्या खालच्या टोकापासून ते डोक्यापर्यंत ह्या तंतूची स्थानके किंवा चक्रे असतात. ह्या सगळया रचनेला मूलाधार चक्र म्हणतात. आणि मणक्याच्या बुडाशी गुदद्वाराच्या वरती कुंडलिनी नावाची शक्ती निद्रावस्थेत असते. तिची आकृती भुजंगासारखी काढता येते. तिचे तोंड खाली असते व शेपटी वरती असते आणि ती साडेतीन वेटोळयांची बनलेली असते. ह्या कुंडलिनी नावाच्या शक्तीला जागृत करता येते. ते काम अपानवायू करतो. अपानवायू म्हणजे गुद्द्वारामधून बाहेर पडणारा वायू. (पाद्वायु) ह्या वायुला बाहेर येण्यापासून रोखण्यासाठी एक विशिष्ठ प्रकारची बैठक असते त्यात पायाचा तळवा गुद्द्वाराजवळ ठेऊन ते गुदद्वार बंद केले जाते. हा अपानवायू जर बाहेर पडू शकला नाही तर कोंडला जातो तो त्या कुंडलिनी नावाच्या शक्तीला चेतावतो आणि ही निद्रावस्थेतली कुंडलिनी जागी होऊन हालचाल करू लागते आपले डोके वर करते आणि हळूहळू खालपासून सुरवात करत शरीरातली जी चैतन्य चक्रे असतात त्यांच्यात शिरून हळूहळू वर चढू लागते. ह्या चक्रांमधील क्रिया चैतन्यपूर्ण असतात. आपले शरीर जड असते त्या विरुद्ध ही चक्रे असतात. कुंडलिनी आपल्या शरीररुपी जडत्वाची झाडाझडती करते आणि सगळे जडत्व खाऊन टाकते ते जडत्व पचवते मग त्या पचण्यामधून निर्माण झालेली गरळ ओकते त्यामुळे जड शरीराचा संपूर्ण ऱ्हास होतो. मुळात कोंडलेला अपान वायू कुंडलिनी बरोबर वर चढलेला असतो त्याचा आणि प्राणवायूचा संगम होतो. आणि पूर्वीचे शरीर आता केवळ चैतन्य स्वरूपात उरते. ह्या स्थितीत शरीर सोन्यासारखे लखलखते देह वायुसारखा हलका होतो. दृष्टी आकाश व्यापते. ती चैतन्यमय स्थिती पाण्यावर तरंगत चालते आणि त्या स्थितीत समुद्राच्या पलीकडचे दिसते. एवढेच नव्हे तर हे चैतन्य एवढ्या सूक्ष्मतेने वावरते की ते मुंगीच्या मनातले भाव ओळखते अशी वर्णने आहेत. हे सगळे अविश्वसनीय वाटावे असेच आहे. परंतु हे ज्ञानेश्वरांनी मोठ्या सुंदर प्राकृत मराठीत सांगितल्यामुळे आपण ते वाचतो त्या सुंदर प्राकृत मराठीचा अनुभव पुढच्या लेखात.

३४१ शब्द

रविन थत्ते

rlthatte@gmail.com

याप्रकरणात कुंडलिनी जागृत झाल्यावर काय होते याचे वर्णन आपण बरोबरीने वाचणार आहोत. मूळ वर्णन प्राकृतात आहे. त्याचा हा मराठी अवतार(!) अवतारच तो कारण तो मी सादर करतो आहे. आधीच क्षमा मागतो. इतक्यांनी रुपांतरे केली त्यातला मी ही एक.

नागाचे छोटे पिल्लू | केशराने न्हालेले | घालून वेटोळे | निजलेले ||
विजेची सुरळी | ज्वालांची घडी | चोख सोन्याची | लगडी ||
वज्रासानाने चेपलेली | दाटीवाटीने कंटाळली | पक्की होती कोंडलेली | जागी झाली ||
जणु नक्षत्रच उलथून पडले | सूर्याचे आसन मोडलेले | ज्याला अंकुर फुटले | ते तेजाचे बी ||
पुष्कळ दिवसाची भूक | जागे झाल्याचे निमित्त |जोराने जबडा उघडत | वरती बघते ||
हृदय आकाशाच्या तळाला | जो वायू असतो भरलेला | तो गिळून टाकते | सगळा ||
जबड्यामधल्या ज्वाळा | वरती खालती व्यापल्या | मांसाचे तुकडे बकाबका | खाई ||
तळहात आणि पायाचे तळवे | त्यांतील मांस शोषते | आणि सांध्याची सगळ्या | करते झाडाझडती ||
जागा न सोडता | पाडते नखांचा फडशा | करते स्वच्छ त्वचा | हाडांच्या पिंजऱ्याला | चिकटवते ||
हाडांच्या नळया शोषते | सगळया शिरा भुरकून खाते | केसांची नवी फूट | करपवते ||
खालचा वायू आक्रसतो | वरचा खाली रेटला जातो | मधे पदर फक्त उरतो | षटचक्रांचा ||
पृथ्वीतत्वाचे पदार्थ | करते सारे फस्त | जल तत्वांचा | करते चट्टामट्टा ||
पोट भरल्यावर होते खुश | मग तोंडाने ओकते विष | ती गरळ मग जागवते | प्राण ||
नाड्यांचे मार्ग बंद | वायूंचे भेद नष्ट | शरीर धर्म सगळे | थबकतात ||
मग ते एक तेज | घेते देहाचा आकार | त्वचेचे आवरण | केवळ ||
तोही त्वचेचा पापुद्रा | जणू झाडून टाकावा कोंडा | तसा पडावा | उरतो तेजस्वी साधक ||
साधकाची कांति सुंदर | अवयव रत्नांचे अंकुर | जणु घडलेले | केशर ||
आनंदाच्या चित्रांचे रंग | आकार घेतलेले महासुख | रोपटे सुंदर | संतोषाचे ||
शरद ऋतूतील पोर्णिमा | चंद्र पाघळतो ओला | किंवा तेज बसले | आसना ||
म्हातारपण लोपते | तारुण्याची गुंडी निघते | फिरून प्रकटते | बालपण ||
दिसते वय कोवळे | परंतु सामर्थ्य संपन्नबळे | धैर्य उजळे | प्रकर्षाने ||
उगवतात नवे दात | अगदीच लहान असतात | वरती खालची पंगत | हिरकण्यांची ||
हातापायाचे तळवे | जशी रात्रीची कमळे | निर्मल डोळे | किती सांगावे ||
अंग बनते सोन्याचे | परंतु हलके जणु वाऱ्याचे | पाणी आणि पृथ्वीचा | अंश नाही ||
समुद्रापलीकडे दिसते | स्वर्गातले नाद ऐकते | मुंगीच्या मनातले | ओळखते ||
वाऱ्याच्या घोड्यावर स्वर | पाण्याला करते पार | तरी ओले नाहीत पाय | अशी अदभूत स्थिति
शरीराला शरीराने खाणे | हे नाथ संप्रदायाचे गूढ म्हणणे | श्रीकृष्णाने | दाखवले.
ओव्या आणखी जवळजवळ एवढ्याच आहेत. परंतु एवढ्याच पुरे.

४३४ शब्द

रविन थत्ते
rlthatte@gmail.com