**(संक्षिप्त)**

**योग रामायण**

**मूळ इंग्रजी लेखक – श्री. पराग विजय गंधे**

**मराठी अनुवाद - दिलीप अंबिके**

**व**

**डॉ. पुष्पलता इनामदार**

**(संक्षिप्त) योग रामायण**

**मूळ इंग्रजी लेखक** – पराग विजय गंधे

**मराठी अनुवाद** - दिलीप अंबिके व डॉ. पुष्पलता इनामदार

**@ सर्व हक्क** - श्री. पराग गंधे

**प्रकाशक -**

**मूळ इंद्रजी लेखक** – श्री. पराग विजय गंधे

**12615 Magnaa Carta Rd.**

**Hemdon VA 20171 (US)**

**E- mail -** [paraag.gandhe@gmail.com](mailto:paraag.gandhe@gmail.com)

**Phone - +17032033750**

**+919850975601**

**मराठी अनुवाद**

दिलीपअंबिके व डॉ. पुष्पलता इनामदार

सी-२, शालिनी रेसिडेन्सी,

कर्वेनगर, पुणे – ४११०५२

फोन : ०२० – २५४५६९३९

मोबा. : ८३९००८६१०४

७७७४०५३७२१

E-mail : [avambike@gmail.com](mailto:avambike@gmail.com)

**अक्षर जुळवणी –**

**मुखपृष्ठ -**

**मुद्रक -**

**पहिली आवृत्ती**

सन २०२१

**किंमत -**

**|| ॐ ||**

## **[|| ॐ श्री गणेशाय नमः||](https://www.youtube.com/watch?v=-t60zK2FL_A)**

**अर्पण**

**ज्यांनी ही सृष्टी दाखवली...**

**ज्यांनी आपल्या बोटाने धरून**

**चालायला शिकवले...**

**ज्यांनी पंखात बळ दिले...**

**ते माझे आई व बाबा**

**सौ. पुष्पा व श्री. विजय गंधे**

**यांना सविनय अर्पण**

* **पराग विजय गंधे**

**प्रस्तावना**

योग या शास्त्राबद्दल सामान्यपणे अशी समजूत आहे की, सर्वसामान्य माणसाला योगासंबंधी ज्ञान उपलब्ध करून घेणे आणि ते समजवून घेणे कठीण आहे. **परंतू, महर्षी वाल्मिकींनी, जे स्वतः एक महान योगी होते, त्यांनी हे योगासंबंधीचे गुंतागुंतीचे, समजण्यास कठीण असलेले हे ज्ञान अत्यंत साध्या, सरळ व सोप्या भाषेत रामायणाच्या माध्यमाने कथारूपाने सर्वसामान्यांपुढे ठेवले आहे.** रामायण लिहून हजारो वर्षे झाली आहेत; परंतू, त्याचे मूल्य अजून तसूभरही कमी झालेली नाही. उलटपक्षी, ‘योग’ आता जागतिक पातळीवर पोचला आहे. म्हणून साध्या व सोप्या भाषेतून योगाचे स्पष्टीकरण असल्याने रामायण अमूल्य असे झाले आहे.

‘लुईस कॅरोल’ या सुप्रसिध्द लेखकाची ‘Alice in wonderland’ (इ.स.१८६५) मध्ये खूप गाजलेली एक कादंबरी आहे. त्यामध्ये ‘अलिस’ या नावाचे एका लहान मुलीचे पात्र आहे. तिला एका सशाच्या बीळ दिसते व त्यात ती पडते. ते बीळ खुप खोल असते व त्यात अनेक खोल्या असतात. ती त्यातल्या एका खोलीत अडकते. पण, त्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग ती तर्काने आणि युक्तीने शोधते आणि एका अद्भूत जगामध्ये प्रवेश करते !

**योगाची साधना करताना असेच घडते. सुरुवातीला योग शिकणाऱ्या साधकाला अनेक बंद दरवाजे लागतात. परंतु, थोडी कल्पकता, तर्क, आणि प्रयत्न करून योग्य तो दरवाजा उघडता येतो आणि बाहेर पडल्यावर एका वेगळ्या विश्वाचे दर्शन घडते. हे नवीन विश्व पहिल्या विश्वासारखेच आहे. फक्त त्याच्याकडे पहाण्याची साधकाची दृष्टी बदललेली असते, म्हणून ते विश्व वेगळे भासते !**

या पुस्तकात आपल्याला हे दिसेल की, योग आणि रामायण या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. जेंव्हा नाण्याची एक बाजू आपल्या हातात असते, त्यावेळी त्या नाण्याची दुसरी बाजूही नक्कीच आपल्या हातात असते ! आपण कोणत्याही बाजूने सुरुवात केली तरी फरक पडत नाही, कारण योग आणि रामायण शेवटी आपल्याला चैतन्याच्याच अनुभवापर्यंत पोचवतात.

**जर साधकाने प्रथम योग समजाऊन घेतला, तर त्याच्या हे लक्षात येईल की, योगातल्या मूळ संकल्पनांचे गोष्टीरूप स्पष्टीकरण म्हणजे रामायण आहे. जर साधकाने रामायणापासून सुरुवात केली तरी, रामायणाचा अभ्यास करताना साधक योगाचा पण अभ्यास करतो.** साधकाने कुठूनही सुरुवात करावी.

जेंव्हा आपण एखाद्या प्रवासाला सुरवात करतो, तेंव्हा आपण आत्ता जेथे आहोत, तेथूनच सुरवात करावी लागते. याचा अर्थ आपण आपल्या मर्यादित आणि तुटपुंज्या ज्ञानाचा वापर करून पुढे पाऊल टाकायचे आहे. योगामधला ‘ॐ’ आणि रामायणामधला ‘श्रीराम’ समजून घेणे, हे आपले लक्ष्य आहे.

आपण योगापासून सुरुवात करू. कारण योगाची माहिती, उदा. कुंडलिनी, प्राण, प्राणायाम आणि चक्रे यांची माहिती इंटरनेटवरून सहज उपलब्ध होते. ती साधकाने जरूर पहावी आणि या पुस्तकात दिलेल्या माहितीशी तुलना पण करावी.

मी हे पुस्तक लिहिले याचे उद्दिष्ट रामायण आणि योग या दोन्हींच्या बाबतीत उत्सुकता निर्माण व्हावी आणि योग्य माहितीच्या खजिन्याकडे वाचकांचे लक्ष वेधावे हे आहे. हे करत असताना कदाचित् माझ्या हातून नकळत काही चुका झाल्या असतील. परंतू, या माहितीच्या मूळ स्त्रोताची पुस्तके आणि गुरुजन कधीच चुकणार नाहीत.

या पुस्तकाच्या वाचकांना माझी नम्र विनंती आहे की, त्यांनी असे समजावे की, मी योगाचा अभ्यास करणारा विद्यार्थी आहे आणि माझ्यासारखाच विचार करणारे जे वाचक विद्यार्थी आहेत, त्यांच्या बरोबर आपण एकत्र अभ्यास करत आहोत. मी काही मोठा लेखक नाही आणि अध्यातत्मिक प्रगती केलेल्या गुरूंप्रमाणे तर मुळीच नाही.

जर वाचकांना सखोल माहिती वाचायची असेल, तर त्यांनी मूळ पुस्तके अभ्यासावीत. जर त्यांना खरोखर ज्ञान हवे असेल, तर त्यांनी गुरुचा शोध घ्यावा.

माझ्या पुस्तकात कदाचित चुका असतीलही. वाचकांच्या त्या लक्षातही येतील. पण कृपा करून त्या चुकांसाठी त्यांनी मला माफ करावे. चुका दुरुस्त करून घेण्यासाठी त्यांनी त्या माझ्या निदर्शनास आणून द्याव्यात. आपण मिळून त्या सुधारू. कोणत्याही परिस्थितीत कोणालाही दुखविण्याचा माझा हेतू नाही. कोणाची धार्मिक भावना, विश्वास, श्रध्दा दुखविण्याचा हेतू नाही.

महर्षी वाल्मिकींचे अतुलनीय महान कार्याचे योगाच्या दृष्टीकोनातून आजवर न पाहिलेले रूप वाचकांच्यापुढे आणण्यात मी फक्त एक माध्यम आहे. माझी काडीमात्र योग्यता नसताना, माझ्या हाताला धरून, कोणीतरी हे पुस्तक माझ्याकडून लिहवून घेतले आहे. **म्हणून, हे काम माझे नाही**. **मी फक्त निमित्तमात्र आहे.**

**पराग विजय गंधे**

**मनोगत**

***आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु ।  
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ||कठो.१|३|३||***

***इंद्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ।  
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ||कठो.१|३|४||***

शरीर, बुध्दी, मन आणि आत्मा या चार खांबावर योगाची इमारत उभी असते. कठोपनिषद आणि भगवद्गीता यामधून या चार गोष्ठींचे महत्व विषद केले आहे. भारतीय संस्कृतीमध्ये योगशास्त्राला फार महत्व आहे. यशस्वी जीवनासाठी शरीर जसे सुदृढ असावे लागते, तसे मनही खंबीर असावे लागते. व्यायामाने व योगासनाने शरीर सुदृढ बनते तर योगाभ्यासाने मन खंबीर बनते.

रामायण आणि महाभारत ही महाकाव्ये भारतीय संस्कृतीचे दोन शाश्वत आधारस्तंभ आहेत. सांस्कृतिक जीवनाच्या वाटचालीत, पडझडीत आजही मार्गदर्शन करणारे हे दीपस्तंभ आहेत. रामायण, महाभारत या ग्रंथांतील तत्वज्ञानाने भारतीय संस्कृतीला नीतिमूल्यांचे, जीवनाच्या शाश्वत मूल्यांचे अधिष्ठान मिळाले. त्यातील महन्मंगल चारित्र्याच्या गुण संस्कारामुळे येथील समाजमनाचे पोषण झाले. विकसन झाले. आसेतू हिमाचल पसरलेल्या या देशात सांस्कृतिक एकता निर्माण होऊ शकली. त्याच एकात्मतेच्या जोरावर अनेक भीषण आघात इतिहासातील आक्रमणे ही संस्कृती पचवू शकली.

रामायण हे वाल्मिकी ऋषींनी रचलेले एक महाकाव्य असून त्याला हिंदू धर्मात एक पवित्र ग्रंथ समजतात. रामायणामध्ये २४,००० श्लोक असून ते ७ कांडांमध्ये विभागले आहेत. ती कांडे अशी १) बाल कांड २) अयोध्या कांड ३) अरण्य कांड ४) किष्किंधा कांड ५) सुंदर कांड ६) युध्द कांड ७) उत्तर कांड (हा भाग मूळ वाल्मिकी रामायणात नाही. तो नंतर सामाविष्ट केला गेला आहे.) होय. रामायणाचा प्रभाव मराठी संत एकनाथ, कवी ग. दि. माडगूळकर, हिंदी कवी तुलसीदास, तामिळ कवी कंबन अशा हजारो साहित्यिकांच्या साहित्यातून आढळतो. काव्य, कथा, कादंबरी, नाटक, नृत्य, रामलीला, चित्रपट इ. माध्यमातून रामायणाने आपली प्रतिमा जनमाणसाच्या हृदयात कोरली आहे. इतकेच नव्हे तर जावा, सुमात्रा, इंडोनेशिया, थायलंड, कंबोडिया, मलेशिया, व्हिएतानाम व लाओस इ. देश विदेशातील साहित्य, शिल्प व नाट्य या माध्यमांवरही पडला आहे. पाच हजार वर्षे होऊन गेली तरी रामायणाची गोडी कमी झाली नाही आणि ती कधीच कमी होणारही नाही.

भारतीय संस्कृतीत ‘योग’ लाही अनन्यसाधारण महत्व आहे. योग हे एक प्राचीन भारतात उगम पावलेले आध्यात्मिक आणि शारीरिक शास्त्र आहे. योग हे षड्दर्शनांमधील एक दर्शनसुध्दा आहे. योग या शब्दाचा अर्थ 'जोडणे, एकत्र आणणे, जुळवणे' असा होतो. एक म्हण आहे, ‘शरीर मजबूत तर मन मजबूत.’ शरीर आणि मन यांच्यात समन्वय ठेवण्याचे काम योग करते. योग एक पूर्ण विज्ञान आहे, एक पूर्ण जीवनशैली आहे, एक पूर्ण चिकित्सापध्दती आहे आणि एक पूर्ण अध्यात्मविद्या आहे.

भारतीय शास्त्रामध्ये पाच प्रकारचे योग सांगितले आहेत. १) ज्ञान योग (आत्मज्ञान) २) हट योग (आसन व कुंडलिनी जागृती) ३) कर्म योग (कर्मात कुशलता आणणे) ४) भक्ती योग (भजन करणे) ५) राज योग (चित्तातील वृत्तीवर नियंत्रण ठेवणे). पतंजलीने राज योग सांगितला. ती उंची गाठण्याचे काम हटयोग करतो. पतंजलींनी अष्टांग योगाच्या रुपात त्याला शास्त्रबध्द केले. पतंजलीनी अष्टांग योग सांगताना शेवटची तीन अंगे म्हणजे धारणा, ध्यान व समाधी अशी सांगितली आहेत. या तिन्ही गोष्टी एकत्र करून त्याला संयम असे म्हणून निरनिराळ्या आलंबनावर समाधी सिध्द केली असता प्रज्ञेचा प्रकाश पसरतो व या प्रकाशात विशेष ज्ञान होते.

कुंडलिनी जागृतीच्या संदर्भात षटचक्रांचे स्थान फार महत्त्वाचे आहे. त्याचबरोबर कुंडलिनी विज्ञान व प्रचलित मानवी विज्ञान यांना जोडणारा हा दुवा आहे. कारण या षटचक्रांना मानवी शरीरात प्रत्यक्ष अस्तित्व आहे. या प्रत्येक चक्राच्या ठिकाणी मज्जातंतूंचे जाळे पसरलेले आढळून येते. (रक्तवाहिन्या व मज्जातंतूंचे जाळे) रामायणातील वर्णन व षटचक्रांचे वर्णन बरोबर एकमेकांशी मिळते जुळते आहे. ही चक्रे व त्यांची स्थाने आपल्या शरीरातील मज्जाराज्जूच्या मज्जातान्तूशी संबंधित आहेत. षटचक्रे सहा आहेत. त्यांचा क्रम खालून वर सांगितलेला आहे. या चक्रांना कमळाच्या फुलांची उपमा दिली गेली आहे.

योग आणि रामायण यांचा संबंध काय ? रामायणातून योग कसा शिकायचा ? हा नवीन विषय आम्हाला या पुस्तकाद्वारे प्राप्त झाला. जगाला ही नवीन संकल्पना समजाऊन सांगावी असे मलाही वाटत होते. पण अचानक एक संधी चालून आली. श्री. पराग गंधे यांच्या इंग्रजी ‘योग रामायण’ या पुस्तकाचा मराठी अनुवाद पुस्तक रूपात करण्याची संधी श्री. विजय गंधे व श्री. पराग गंधे या पिता-पुत्रांनी उपलब्ध करून दिली. आम्ही (मी दिलीप अंबिके व माझ्या सासूबाई डॉ. पुष्पलता इनामदार) ते आव्हान स्वीकारले व अथक प्रयत्नानंतर हे पुस्तक तयार झाले.

सेतू बांधण्याचे काम वाल्मिकी व पराग गंधे यांनी केले आहे. आमचा फक्त खारीचा वाटा आहे. खार बनण्याचे भाग्य आम्हाला लाभले. मायबाप वाचकांनी आमच्या पाठीवरून कौतुकाची हळुवार बोटे फिरवावीत हीच अपेक्षा. पुस्तक उत्तम व्हावे म्हणून डी.टी.पी. मुखपृष्ठ, छपाई व वितरण यासाठी ज्यांनी हातभार लावला त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार.

शाळातून, वाचनालयातून, सांस्कृतिक कार्यक्रमातून रामकथा वाचल्या जाव्यात. ऐकल्या जाव्यात, पाहिल्या जाव्यात, लिहिल्या जाव्यात तरच आपली संस्कृती जोपासली जाईल. हे काम तरुणांनी हाती घ्यावे हीच अपेक्षा. पुन्हा एकदा श्री. विजय गंधे व श्री. पराग गंधे यांचे मनःपूर्वक आभार !

दिलीप अंबिके

डॉ. पुष्पलता इनामदार

**अनुक्रमणिका**

1. **शक्ती आणि चैतन्य या संकल्पनांचा परिचय - १३**
2. **योग आणि रामायणाबद्दल नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न – २४**
3. **वाल्मिकी रामायणाबद्दलचा नवा दृष्टिकोन - ४३**

वाल्मिकी रामायणातील स्तर / वाल्मिकी रामायणातील नियम / रामायणातील वरदान आणि शाप / श्रीरामाची नैतिक मूल्ये

1. **वाल्मिकी रामायणाचे नवीन दर्शन – पात्रे आणि योग संकल्पना - ६४**
2. **अ)** **सोपी पात्रे आणि योग संकल्पना** **- ६५**

सीता / श्रीराम / हनुमान / रावण / कुंभकर्ण /

बिभिषण / दशरथ / लक्ष्मण

**ब) समजायला अवघड पात्रे आणि योग संकल्पना** **- ९५**

जांबुवन्त / वाल्मिकी ऋषी / गंगा नदी / शबरी /

उच्च कोटीला पोचलेले योगी

1. **समजायला कठीण पात्रे आणि योग संकल्पना - १०७**

परशुराम / अहिल्या / मांडकर्णी ऋषी / जटायू आणि संपाती

1. **स्तर २:** **पात्रांमधील संबंध आणि त्याचा योगिक अर्थ - १२३**

दशरथ / उर्मिला / रावण / हनुमान / सीता / इंद्रजीत /

श्रीराम, विभीषण / कुंभकर्ण

1. **स्तर ३:** **अध्यात्मिक मुमुक्षुंच्यासाठी संरक्षक कवच - १३८**

त्राटिका / विश्वामित्र / त्रिशंकू / अज्ञात ऋषी जे श्रीरामाला निबिड अरण्याच्या दिशेने पाठवतात / विराध / कबंध / रावणाला धोक्याचा इशारा मिळतो / वाली आणि सुग्रीव / अमृत - योगाचा विस्मयकारक शोध / लंकादहन / मधुवन प्रसंग / समुद्रावर सेतू बांधणे / चंद्र - योगातील सर्व औषधांचा स्रोत.

1. **स्तर ४: चक्रांशी असलेला अप्रत्यक्ष संदर्भ – १८३**

चक्रांचा तक्ता – चक्रांचे तपशील आणि प्रयोगाची उदाहरणे / मणिपूर, स्वधिष्ठान आणि मूलाधार चक्रांचे संदर्भ / विशुध्द चक्राचे संदर्भ / अनाहत चक्राचे संदर्भ / आज्ञा चक्राचे संदर्भ / सहस्त्रार चक्राचे संदर्भ

1. **श्रीराम रावणाचा पराभव करतो : कथा आणि योगाच्या संदर्भात त्याचा अर्थ** **- २१८**

सुग्रीवची तीव्र व अविचारी प्रतिक्रिया / श्रीरामाचा रावणाला चमत्कारिक संदेश/ इंद्रजित - एक शक्तिशाली आणि मायावी योध्दा / युध्द चालू रहाते, पण श्रीराम कोणाचाच वध करत नाहीत / कुभकर्ण - निसर्गाचा तमस गुण / हनुमान औषधी वनस्पतींचा पर्वत लंकेत आणतो / लक्ष्मण इंद्रजिताचा पराभव करतो / आपल्या सर्वोत्तम स्थितीत रावण / सीता आणि श्रीरामाचे खरे स्वरूप / अयोध्येचा परतीचा हवाई प्रवास

1. **उत्तर कांड - रामायणाचा उत्तरार्ध** **- २८६**

पुन्हा एकदा सीता आणि श्रीरामाचा वियोग / भव्य, उदात्त आयुष्याची अखेर

**११) रामायणातील काही व्यक्तिरेखा व त्यांची प्रतीके – २९५**

**शक्ती आणि चैतन्य या संकल्पनांचा परिचय**

कुठल्याही नवीन कामाला सुरवात करण्यापूर्वी आपण गणपतीची प्रार्थना करतो. या पुस्तकाची सुरुवात पहिल्या पानावर गणेश वंदन करूनच केली आहे. **स्वाभाविकपणे आपल्याला प्रश्न पडतात की कोणत्याही कार्यारंभी आपण गणेश वंदना का करतो ? त्याचे चित्र तांबड्या रंगात का करतात ?** त्याचे वाहन उंदीर कां आहे ? गणपती तर ज्ञानाचे दैवत आहे, मग प्रश्न विचारून पाहायला काय हरकत आहे ?

अश्या सर्व प्रश्नांचे उत्तर शोधण्यासाठी योगशास्त्रातील ‘शक्ती आणि चैतन्य’ ह्या दोन संकल्पना आपल्या शरीरात कसे काम करतात ? हे समजून घेणे आवश्यक आहे. शक्ती आणि चैतन्य विश्वाच्या निर्मितीमधील मूलभूत घटक आहेत. अगदी, आपला देह व मन हे सुध्दा शक्ती आणि चैतन्य यापासूनच बनलेले आहेत !

योगशास्त्रात चैतन्य म्हणजे भगवान शंकर, तर शक्ती म्हणजे माता पार्वती असे नेहमीच चित्ररूपाने दाखवले जातात. आपल्या शरीररचनेत चैतन्याचे स्थान डोक्याचा वरचा भाग, ज्याला टाळू असे म्हणतात, यामध्ये आहे. शक्तीचे स्थान मज्जारज्जुच्या तळात असते. मज्जारज्जू हे दोन्ही बिंदू एकमेकांना जोडतो.

आपल्या शरीरात शक्ती आणि चैतन्य हे सतत आणि सर्वत्र कार्यरत असतात. मज्जारज्जूतून शक्ती डोक्याच्या दिशेला सतत जात असते. चैतन्य डोक्याचा वरचा भागातून अधोगमन करत असते व सर्व शरीरभर पोचते.

आपल्या शरीराला जगण्यासाठी शक्ती आणि चैतन्य अगदी कमी प्रमाणात लागतात. शक्ती अगदी नकळत व सहजरीत्या उर्ध्वगमन करते व त्यामुळे, चैतन्य अधोगमन करते.

चैतन्य हे पाणी आणि हवेसारखे आहे. आपण जेंव्हा शुध्द पाणी पितो, तेंव्हा त्याला काही चव नसते. पण, त्यात काही मिसळले तरच त्याला चव जाणून येते. जेंव्हा आपण श्वसनावाटे हवा शरीरात घेतो, तेंव्हा त्याला काही वास नसतो. परंतू, त्यात जेंव्हा एखादा परिमल मिसळतो, तेंव्हाच आपल्याला त्या वायूची जाणीव होते. चैतन्य समभार असते, म्हणजेच धन किंवा ऋण नसते, म्हणून त्याचे आकलन होण्यास अत्यंत कठीण असते.

**शक्ती नेहमीच कंपायमान असते. ती कंपने शरीरात सहजपणे जाणवतात. म्हणून, योगसाधनेत शक्तीवर लक्ष केंद्रित करतात. परिणामी चैतन्याची जाणीव आपल्याला होते.**

आपल्या शरीरात एरव्ही चैतन्य शांत आणि समभार असते. जेंव्हा शक्ती कंपायमान होते, तेंव्हाच चैतन्य जाणवते. जितकी शक्ती देहात सक्रीय असेल, तितके अधिक चैतन्य जाणवते.

‘योग’ ही अशी एक साधना आहे की ज्यात सरासरीपेक्षा शक्ती अधिक मुक्त होते. ती पाठीच्या कण्यामधून ऊर्ध्वगमन करत सहस्त्रार चक्रापर्यंत पोहोचते आणि चैतन्यामध्ये विलीन होते. तिच्या या मीलनामुळे साधकाला वैश्विक चैतन्याची जाणीव होते. वैश्विक चैतन्य या संकल्पनेच्या अधिक माहितीकरता वाचकांनी कृपया इंग्रजी “योग रामायण” पुस्तकातील ‘बिग बँग ऑफ योगा’ हा भाग वाचावा.

शक्ती म्हणजे पार्वती व चैतन्य म्हणजे भगवान शंकर असे प्रतीकात्मक रूप मानले जाते. त्यामुळे ही संकल्पना समजण्यास आणि लक्षात रहाण्यास सोपी होते.

पदार्थविज्ञान शास्त्रात पदार्थाच्या अत्यंत सूक्ष्म कणाला अणू म्हणतात. त्याच्या गाभ्यात धनभार (प्रोटॉन) आणि समभार (न्युट्रॉन) हे घटक अंगभूत असतात; तर त्याच्याभोवती ऋणभार (इलेक्ट्रॉन) हा घटक त्या गाभ्याच्या भोवती अत्यंत वेगाने सतत वर्तुळाकार फिरत असतो. योगामध्ये ही ध्रुवीकरणाची संकल्पना नाही. म्हणून धनभार, ऋणभार ही संकल्पनाच नाही.

आणखीन एक फरक आहे. तो म्हणजे शक्ती आणि चैतन्य हे एकमेकापासून अभेद्य आहेत. ते एकमेकावर अवलंबून असतात. चैतन्य हे सूक्ष्म कणाचा गाभ्या (न्यूक्लीयस) सारखे आहे. **ते कायम समभार आहे आणि ते जीवनच आहे.** शक्ती ही अणूच्या ऋणभारीत भागासारखी (इलेक्ट्रॉन) आहे. **ती सतत गतीमान असते. ती नेहमी चैतन्यकडे आकर्षित असते.**

न्यूटनच्या नियमाप्रमाणे शक्ती निर्माण करता येत नाही, तसेच ती नष्टही करता येत नाही. तिचे फक्त एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात परिवर्तन करता येते. **योगामध्ये सुद्धा शक्ती निर्माण करता येत नाही, तसेच ती नष्टही करता येत नाही.** आपल्या शरीरात अगोदरपासून शक्ती असतेच. योगामध्ये शरीरातील ही शक्ती मुक्त करून ती चैतन्यामध्ये विलीन केली जाते. तसे प्रयत्न आवर्जून करावे लागतात.

ज्याप्रमाणे पाण्याच्या प्रवाहात एखादा अडथळा निर्माण झाला, तर पाण्याचा प्रवाह तुंबतो. जेवढा प्रवाहाचा जोर कमी, तेवढे पाणी तुंबण्याचे प्रमाण अधिक असते. प्रवाहाचा जोर अधिक असेल तर कचरा बाजूला ढकलून पाणी पुढे जाते. पाणी जरी तुंबले, तरीही ते एका जागी रहात नाही. ते हळूहळू जमिनीत मुरु लागते. अडथळ्यातून मिळेल तेवढी आपली वाट शोधून काढते आणि समुद्राच्या दिशेने हळूहळू जाते. त्याप्रमाणे शक्तीच्या प्रवाहात अडथळा निर्माण झाला तर शक्तीचे वहन रोखले जाते. **शक्तीच्या वहनाचा जोर कमी असेल, तर अडथळ्यामुळे शक्ती तेथेच अडकून रहात नाही. शक्ती अडथळ्यातून वाट शोधत, कमी प्रमाणात व जमेल तशी ऊर्ध्वगमन करते.** आपल्या शरीरात हे नेहमीच घडते. पाठीच्या कण्यातील अडथळे शक्तीचा प्रवाह कमी करतात.

शक्तीचा पुरवठा कमी प्रमाणात झाल्याने चैतन्य वहनही कमी होते. **मस्तका मध्ये तयार झालेले अतिरिक्त चैतन्य प्रत्यक्ष व इतर काही अप्रत्यक्ष मार्गाने (नाडी) सर्व शरीरभर, पेशी-पेशीपर्यंत पसरते.** सहस्त्रार चक्र ते मूलाधार चक्र (मज्जारज्जू मधून) हा त्याचा प्रत्यक्ष व सरळ मार्ग (नाडी) आहे. त्याचे अनेक अप्रत्यक्ष मार्गही आहेत.

इंटरनेटवर कुंडलिनीसाठी अनेक साईट्स आहेत. त्यामध्ये शक्तीच्या वहनाचे अनेक मार्ग (नाडी) दाखविले आहेत. चक्रे व त्यांची नावे असलेले चित्र तर सर्वानाच माहित आहे. **परंतु, येथे आपण त्या चक्रांचा सखोल व वेगळ्या दृष्टीकोनातून अभ्यास करणार आहोत.**





बऱ्याच पुस्तकातून शक्तीचा मार्ग नारिंगी रंगाने दाखवला जातो. तसाच या ही चित्रात दाखवला आहे. **निळ्या रंगाने दाखवलेला मार्ग हा चैतन्याचा मार्ग आहे.** तसेच, तो श्रीरामाने सीतेच्या शोधकरता घेतलेला शोधमार्ग सुद्धा आहे. हि संकल्पना आपण पुढे समजावून घेणार आहोत. **चैतन्याचे वहन हि संकल्पना कुठेही लिहिलेली नाही. चैतन्याच्या वहनाचे विस्लेषण मी ‘वाल्मिकी रामायण’ या पुस्तकातील संदर्भ घेऊन केले आहे.** रामायणाच्या साचाचे रेखाटलेले हे चित्र आहे. कृपया वाचकांनी योग-रामायणाचे पुस्तक वाचताना हे रेखाचित्र मनात बिंबवून ठेवावे.

आपण रामायणातील समजावून घेण्यापूर्वी शक्ती व चैतन्य हि मूळ तत्वे पाहू. ते पहात असताना प्रथम आपण शक्तीचे काही महत्वाचे गुणधर्म जाणून घेऊया.

**शक्तीसंबंधी दोन महत्वाच्या गोष्टी आहेत. योगाभ्यासात यशस्वी**

**व्हायचे असेल, तर आपणास पहिल्यापेक्षा अधिक शक्तीची गरज भासते आणि दुसरे म्हणजे, शक्तीच्या मार्गातील अडथळे दूर करणे.** हे आपण करू शकलो, तर अधिक शक्ती सहस्त्रार चक्रापर्यंत पोहोचू शकेल. पण, असे करताना शक्तीचा स्त्रोत एकदम उसळी घेऊन उपयोगी नाही, की जेणेकरून शरीराला अपाय होईल. धरणाचे सर्व दरवाजे एकदम उघडून चालत नाही. **शक्तीचा स्त्रोत नियंत्रित करण्यासाठी अडथळे दूर करण्यावरही नियंत्रण करायला हवे. यासाठी आपल्याला विघ्नहर्त्या गणेशाची मदत घ्यावी लागेल.** या पार्श्वभूमीवर त्याची नीट कल्पना येईल. श्री गणेशाचा जन्म विलक्षणरीत्या झाला आहे.

एकदा देवी पार्वती स्नान करण्यासाठी स्नानगृहात निघाली होती. तेंव्हा तिने आपल्या अंगाची धूळ (मळ) यापासून एका बालकाची निर्मिती केली. त्याला सजीव केले आणि सांगितले की, ‘तू माझा पुत्र आहेस. मी स्नानाला जाते. तोपर्यंत तू दरवाजापाशी थांब. राखण कर. आत कोणालाही सोडू नकोस.’ थोड्याच वेळात भगवान शंकर घरी आले. त्या बालकाने त्यांना अडवले. भगवान शंकर रागावले. दोघांचे युध्द सुरु झाले. भगवान शंकर म्हणजे सृष्टीच्या संहाराची देवता ! साहजिकच, तो बालक हरला. क्षणार्धात भगवान शंकरांनी त्या मुलाचा शिरच्छेद केला. ते घरात गेले. देवी पार्वती स्नान करून आली. तिने शिरच्छेद झालेला पुत्र पाहिला व ती क्रोधीत झाली. तिने स्वर्ग आणि पृथ्वी यांचा विनाश करण्याची धमकी दिली ! भगवान शंकर आणि सर्व देव घाबरले. त्यांनी पार्वतीला शांत केले. भगवान शंकरांनी त्यांच्या गणांना बाहेर पाठवले. उत्तरेकडे डोके करून झोपलेल्या पहिल्या जिवंत प्राण्याला मारून त्याचे शीर आणायला सांगितले. कारण, उत्तर दिशा ही ज्ञानाशी निगडित आहे. शिवगणांना उत्तरेकडे डोके करून झोपलेला हत्ती हा पहिला प्राणी दिसला. त्यांनी त्याला मारून त्याचे मस्तक आणले व भगवान शंकरापुढे ठेवले. शंकराने ते हत्तीचे मस्तक शिरच्छेद केलेल्या बालकाच्या धडावर ठेवले आणि त्या बालकाला जिवंत केले. देवी पार्वती आनंदित झाली. तिने गजमुख असलेल्या बालकाला मायेने जवळ घेतले. त्याला प्रेमाने आलिंगन दिले. भगवान शंकरांनी त्याचे नामकरण ‘गणेश’ असे केले. त्याच्या गणांचा ईश म्हणून गणेश !’

आता योगाच्या बाजूने या कथेचे विश्लेषण करुया. भगवान शंकर बाहेर आहेत, तोपर्यंत देवी पार्वतीला स्नान करायचे होते. त्यासाठी घराचे रक्षण करायला तिला कोणीतरी हवा होता. तिने आपल्या देहावरील धुळीपासून व मळापासून एक मुलगा तयार केला. त्याला जिवंत करून दरवाजावर राखण कारायला बसवले. **लक्षात घ्या, अंगावरील धुळीपासून व मळापासून तिने त्या मुलाची संपूर्ण मूर्ती तयार केली. देवी पार्वतीच्या अंगावर एवढी धूळ किंवा मळ कसा असू शकेल ? आपल्यासाठी यात काही छुपा संदेश तर नसेल ?**

पाठीच्या कण्याच्या तळाशी मूलाधार चक्र आहे. ते शक्तीचे प्रमुख केंद्र आहे. त्याचे मूलतत्व पृथ्वी हे आहे. **गणेश कथेच्या संदर्भात धूळ व मळ हे पृथ्वी तत्वाकडे निर्देश करतात.** देवी पार्वती घरात आहे. ती त्या मुलाला दारात राखण करायला सांगते. म्हणजे, शक्ती मूलाधार चक्रात आहे आणि तिच्या जवळ जाता येत नाही.

जेंव्हा देवी पार्वतीचे पती, भगवान शंकर घरी येतात, तेंव्हा त्या मुलाने त्यांना दारातच रोखले. भगवान शंकर रागावले आणि त्यांनी त्या मुलाचा शिरच्छेद केला. तेंव्हा देवी पार्वती स्नानगृहातून बाहेर आली. तिने तो शीर विरहित तो मुलगा पाहिला आणि तिने दुःखाने आक्रोश केला आणि रागाच्या भरात संपूर्ण सृष्टीचा संहार करायला निघाली.

**योगाच्या भाषेत भगवान शंकर म्हणजे उच्च चैतन्य आणि देवी पार्वती म्हणजे शक्ती.** योगाच्या माध्यमातून आपण आपल्या देहाकडे पाहिले तर असे लक्षात येईल की, उच्च चैतन्यला शक्तीच्या घरात घुसणे जरी शक्य असले तरी तसे घडणे योग्य नाही, कारण शक्तीचे सर्व अडथळे दूर होतील आणि प्रचंड प्रमाणात मज्जारज्जूतून शक्तीचा महापूर वाहू लागेल. मानवी शरीराच्या दृष्टिने ते उपयोगाचे नाही. त्यामुळे मनाचा ताबा सुटेल. प्रतिकारशक्ती नाहीशी होईल व शरीराचे महत्वाचे अवयव निकामी होतील. शरीर, मन व बुध्दी यावर परिणाम होऊन मृत्यूसुध्दा ओढवू शकतो. हीच घटना कथानकात देवी पार्वती सृष्टीचा संहार करायला निघाली होती, असे दाखवले आहे.

पुढे कथानकात भगवान शंकर त्या बालकाच्या मृत देहाला हत्तीचे मस्तक लावतात आणि त्याला जिवंत करतात. त्याचे नामकरण गणेश असे करून त्याला उंदीर हे वाहन देतात. **श्री गणेशाचे प्राथमिक महत्वाचे कार्य म्हणजे शक्तीच्या मार्गातील अडथळे नियंत्रितरीत्या दूर करणे.** त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या ठिकाणी शक्तीचा स्त्रोत सुरळीत होतो. शक्ती सहस्त्रार चक्रात चैतन्याशी एकरूप होते. **शक्तीची पातळी जेवढी जास्त, तितकी जास्त शक्ती सहस्त्रार चक्रात पोहोचते, आणि चैतन्याशी मिसळते. त्यामुळे अधिक चैतन्य निर्माण होते व ते अधोमुख होऊन मज्जारज्जूतून व इतर मार्गांनी सर्व शरीरभर नखशिखांत पोचते आणि वर्तुळ पूर्ण होते.** इंधनाचा पुरवठा वाढला की, ज्वाला अधिक भडकतात त्याप्रमाणे ही एक साखळी प्रक्रिया आहे.

याठिकाणी, आपणास श्री गणेशाचे माता-पिता भेटतात. पण ते स्वतंत्ररीत्या नाही तर एकरूपरीत्या ! **चैतन्यरुपी शिव आणि शक्तीरूपी पार्वती हे सतत बदल होत असणाऱ्या, एकमेकांमध्ये पूर्णपणे मिसळलेल्या असणाऱ्या, एकमेकांवर अवलंबून असणाऱ्या, व कधीच विभक्त न होणाऱ्या प्रक्रियांप्रमाणे दिसून येतात.** या प्रक्रिया जीवन निर्माण करतात, जीवन चालवतात, आणि संपवतात सुद्धा !

एकदा शक्तीच्या ऊर्ध्वगमनाची प्रक्रिया सुरळीत सुरु झाली की, ती आपल्या गतीने वरच्या पातळीवर प्रगती करत रहाते. परंतू, शक्ती आणि चैतन्य यांना वरच्या पातळीत जाण्यास शरीरातील काही अवयव अडथळे निर्माण करतात. अशावेळी, ही प्रक्रिया त्याच पातळीत स्थीर रहाते.

जेंव्हा अधिक चैतन्य निर्माण होते, तेंव्हा ते शरीरातील अवयवांच्या पेशीत पोचते आणि त्याचा औषधासारखा उपयोग होतो. त्यामुळे अवयवातील पेशींचा पुनरज्जीवन होते. योगात अशी म्हण आहे की, ‘तुमचा मज्जारज्जू जेवढा तरुण, तेवढे तुम्ही तरुण असता !’ यावरून आपल्याला मज्जारज्जूच्या जैविक महत्वाची कल्पना येईल.

जेंव्हा आपण शक्तीच्या मार्गातील अडथळे दूर करतो, तेंव्हा शक्ती चैतन्यामध्ये विलीन होते. या विलिनीकरणानंतर उच्च चैतन्य उत्पन्न होते व आपल्याला खरे ज्ञान प्राप्त होते. या कारणामुळेच, आपण श्री गणेशाला विद्येची (ज्ञानाची) देवता मानतो**. ती देवता आपले अज्ञानरुपी अडथळे नष्ट करून शाश्वत ज्ञानाची (आपल्या खऱ्या स्वरूपाची) प्राप्ती करून देते.**

श्री गणेशाचे आपल्या शरीरातील स्थान म्हणजे मूलाधार चक्र होय. **गणपती मूलाधार चक्राची देवता आहे. योगामध्ये याचा रंग लाल वर्णिला आहे. श्री गणेशाचाही रंग आपण लालच पाहतो.**

श्री गणेशाला हत्तीचेच मस्तक कां लावले गेले ? इतर प्राण्याचे कां नाही ? याचे उत्तर असे की, हत्तीच्या मस्तकाचे विशेष गुण आपल्याला प्राप्त व्हावेत. त्याचे सुपासारखे कान आपल्याला हेच सुचवतात की, आपण नेहमी दुसऱ्याचे आधी ऐकून घ्यावे. त्याचे लहान डोळे हे सुचवतात की, आपली नजर सूक्ष्म व तीक्ष्ण असायला हवी. त्याची लांब सोंड हे सुचवते की, आपल्यात नवीन गोष्ट जाणून घेण्याचे कुतुहूल असावे. त्याचे भव्य मस्तक आपल्याला ज्ञान ग्रहण करून घेण्याची आठवण करून देते.

गणपतीचे वाहन इवलासा उंदीरच कां आहे ? हे एखादा मोठा सोळा चाकी ट्रक ओढून नेण्यासाठी छोटे कार इंजिन जोडावे, त्याप्रमाणे वाटते. तसे याचे उत्तर असे की, तो हळूहळू येतो. **आपल्या आयुष्यातील इतर चांगल्या गोष्टीप्रमाणे, ज्ञान सुद्धा खूप प्रयत्न केल्यावर व अतिशय संयम ठेवल्यानंतर हळूहळू येते.**

**योग आणि रामायण या बद्दल नेहमी विचारले जाणारे प्रश्न**

**प्रश्न १ योग समजण्यासाठी मला रामायणाचा कसा उपयोग होतो ?**

रामायणाच्या कथेमध्ये अनेक व्यक्ती, विविध प्रसंग व स्थाने आहेत. त्या व्यक्तीमध्ये एकमेकांचे संबंध आहेत. जसे पिता-पुत्र, पती-पत्नी, किंवा नायक-खलनायक इ. **सहजच आपल्याला नित्याच्या व्यवहारातून त्यांचे एकमेकाचे संबंध आकलन होतात.**

योगामध्ये चैतन्य, शक्ती, अहंकार इ. संकल्पना आहेत. एका वेळेस एकच संकल्पना घेऊन ती समजून घ्यायला लागते. त्या संकल्पना विशिष्ट प्रकारे एकमेकांशी संबंधित आहेत. **त्यांचे संबंध आपण समजून घ्यायला हवेत.** तसे समजण्यात चुका होऊ शकतात व त्या चुका खूप महाग पडू शकतात.

**योगामधील संकल्पना आणि त्यांचे परस्पराशी असलेले संबंध महर्षी वाल्मिकींनी रामायण लिहिताना कथा स्वरूपात विदित केले आहेत.** त्यांच्या व्यक्तिरेखा योगातल्या मूळ संकल्पनांचे प्रतिनिधित्व करतात. उदा. राम हे चैतन्य समजले जातो, तर सीता ही शक्ती मानली जाते. हनुमंत हा प्राण आहे.

या व्यक्तिरेखा व त्यांचे परस्परांशी संबंध आणि योगातल्या मूळ संकल्पना व त्यांचे परस्परांशी संबंध याचा आपण एकत्रितपणे विचार करणार आहोत. आपण काही उदाहरणांनी पाहुया.

1. रामायणातील व्यक्तिरेखा आणि प्रसंग असा की, रावण सीतेचे

अपहरण करतो. आता याचा योगाशी संबंध असा की, आपल्या शक्तीचा वापर कसा करायचा? हे आपला अहंकार ठरवतो. **योग पुस्तकात ते सविस्तर कथन केलेले आहे.**

1. आता आपण दुसरे उदाहरण पाहू. हनुमान सीतेला शोधतो.

योगात प्राणायाम करून शक्ती मिळते. प्राणायामाने कुंडलिनी जागृत होते आणि जागृत झालेल्या शक्तीमुळे प्रगट झालेले उच्च चैतन्य अहंकाराचा नाश करून शक्तीची मुक्तता करते. **प्राणायाम आणि कुंडलिनी हे तर योगशास्त्रात आहेच. परंतु, चैतन्याचा व अहंकाराचा हा संबंध योगाच्या पुस्तकात दाखवलेला नाही.**

1. राम रावणाचा वध करतो. या उदाहरणात चैतन्य

अहंकाराचा लय स्वतःमध्ये करून घेते. **सर्व योगसंबंधी पुस्तकात अहंकाराचा त्याग करायला सांगितला आहे.**

1. राम सीतेची मुक्तता करतो. **या प्रसंगात चैतन्य शक्तीची**

**मुक्तता करते, हा संबंध योगाच्या पुस्तकात दाखवलेला नाही.**

1. राम आणि सीता स्वेच्छेनुसार विभक्त होतात. या घटनेत

चैतन्य आणि शक्ती हे अखेर विभक्त होतात हे अंतिम सत्य आहे. **हा संबंध योगाच्या पुस्तकात दाखवलेला नाही.**

वरील पाच उदाहरणातून आपल्याला असे दिसते की, योग आणि रामायण एकाच वेळेला पहायला गेलो, तर योग समजून घेण्यात तीन गोष्टींची तफावत आढळते. ही तर फक्त सुरुवात आहे.

रामायणात १०-१५ महत्वाच्या व्यक्तिरेखा आहेत. त्यातील प्रत्येक व्यक्ती योगातील मूळ संकल्पना ऊधृत करते आणि तिचे परस्पर संबंध विशद करते. रामायणातील माहितीचा हा अफाट खजिना अनमोल आहे.

रामायण ही एक महायोगी असल्येल्या वाल्मिकींच्या प्रतिभेची वाड्मयीन निर्मिती आहे. वाल्मिकी हे आद्यकवी आहेत व वाल्मिकी रामायण हि एक कविता आहे. आपल्याला खुल्या मनाने व योगदृष्टीने रामायणाचे वाचन करायला हवे. **हे काम अवघड आहे कारण आपल्याला सांख्य, योग, किंवा रामायण यांच्या अपुऱ्या माहितीमुळे ते समजण्यात अडचण येते. आपण कष्ट करून ते समजून घेतले तर मिळणारी फलनिष्पत्ती अमाप असेल.**

रामायण आपल्याला चैतन्य या विषयबद्दल शिकवते. ‘राम’ हे चैतन्याच्या अनेक नावांपैकी एक आहे. तसेच योग सुध्दा आपल्याला चैतन्याबद्दल शिकवतो. हे दोन मार्ग वेगळे आहेत. पण, लक्ष्य एकच आहे.

**प्रश्न २ - योग आणि रामायणाचा एकमेकांशी काय संबंध आहे ?**

वाल्मिकी मुनींच्या नंतर हजार वर्षांनी पतंजली मुनींनी योगसूत्र विशद केले आहे. सांख्य या अत्यंत महत्वाच्या शास्त्राचा मूळ आधार घेऊन त्यांनी योगसूत्र सांगितले आहे. त्यांनी योगाच्या आठ पायऱ्या सांगितल्या आहेत. योग शेवटचा पायरी समाधी आहे. योगी समाधी अवस्थेत वैश्विक चैतन्याचा आनंद घेतो. योगाचे पहिले सूत्रच मुळी आपल्याला चैतन्याविषयी जागृत करते आणि शेवटच्या सूत्रात वैश्विक चैतन्याचा आनंद देते. **अशारितीने, योगाचा मार्ग आपणास वैश्विक चैतन्यापर्यंत घेऊन जातो.** पतंजली मुनींनी आपणास अष्टांग योग सांगितला. त्यात प्राणायामाचा देखील अंतर्भाव आहे.

जेंव्हा आपण योगाच्या दृष्टीकोनातून रामायणाकडे पाहतो, तेंव्हा रामायण आपल्याला वैश्विक चैतन्याविषयी शिकवत आहे असे दिसते. आपल्याला योगातील जटील संकल्पना उदा. प्राण, कुंडलिनी (शक्ती), चैतन्य इ. गोष्टीरुपाद्वारे चटकन समजतात. **योगाच्या मार्गातील अडचणी आणि त्या वर उपाय पण रामायण दाखवून देते आणि योगमार्गातील शेवटच्या टप्प्यापर्यंत कसे जायचे याचे मौलिक मार्गदर्शन करते.** आता आपण योगाचा उपयोग आपणास कसा होतो ते पाहू.

या पुस्तकामध्ये आपण पाहणार आहोत की, श्रीराम आपल्या शरीरातील चैतन्याचे प्रतिनिधित्व करतो आहे. श्रीराम हा भगवान श्रीविष्णूंचा सातवा अवतार आहे. संस्कृत भाषेत ‘विष्णू’ म्हणजे ‘जो सर्वव्यापी आहे तो’. अशा रीतीने भगवान विष्णू वैश्विक चैतन्याचे प्रतिनिधित्व करतात. रामायणाच्या शेवटी श्रीराम हा श्रीविष्णू स्वरूप होतो. म्हणून, श्रीराम हा वैश्विक चैतन्य सुद्धा आहे. **अशारितीने, रामायण आपणास चैतन्य आणि वैश्विक चैतन्याच्या दिशेने वाटचाल करायला शिकवतात.**

रामायणात योग शोधायचा म्हणजेच समुद्राच्या पाण्यात मीठ शोधण्यासारखेच आहे ! त्याच्या एका थेंबाची चव घेतली तरी कळते की, संपूर्ण समुद्र खारट आहे. **तसेच एकदा का योगाचा संबंध रामायणाशी कसा लावायचा ? हे समजले की, संपूर्ण रामायणाची योग मार्गाने उकल आपल्यापुढे आपोआप होते.**

**प्रश्न ३ – श्रीराम समजून घेण्यात माझा काय फायदा आहे ?**

सर्वांनाच उत्तम आयुष्य जगायचे असते. प्रत्येकाला उत्तम दीर्घायुष्य हवे असते. कुणालाच दुःखी, कष्टी जीवन नको असते. चैतन्याचा अभ्यास केल्याने सुखी, निरामय, कल्याणकारी आनंदमय जीवन जगता येते.

**जिवंत व पार्थिव शरीर हा एका क्षणात घडणारा फरक जे दर्शवते, ते चैतन्य होय !** भारतीय संस्कृतीत त्याला विविध नावे आहेत. आत्मा, चैतन्य, ब्रह्म अशी त्याची विविध नावे आहेत. ‘श्रीराम’ हे त्यातलेच एक नाव आहे.

आपल्या अगदी जन्मापासून ते मृत्यूपर्यंतच्या प्रवासात श्रीरामाचे नाव जोडलेले आहे. अगदी मृत्युनंतर, प्रेताला दहनाला नेतानासुध्दा त्याचे नाव घेतले जाते. मनुष्य मेल्यानंतर त्याचे नाव घेण्यात काय फायदा ? **परंतु, रामायणाचे अध्ययन करण्यात थोडा जरी काळ घालवला, तरी तो मनुष्य रामाशी जोडला जातो.** खरे तर प्रत्येकाला रामकथा ठाऊक असते आणि आपल्याला सहजपणे या कथेचा योगाशी संबंध लावता येतो. रामाशी नाते जोडायचे म्हणजे काही रामायणाशी किंवा योगाशी संबंध जोडायचे नाही. **आपल्या चैतन्याबद्दल समजून घेणे म्हणजेच रामाशी नाते जोडणे.** ते जाणणेच फार महत्वाचे आहे. जगण्यातला आनंद लुटण्याचा तो एक उत्तम मार्ग आहे. मृत्युसमयी सुद्धा त्याचा उपयोग होऊ शकतो.

**प्रश्न ४ – रामायणातून आपण योग कसा समजून घ्यायचा ?**

**रामायण या शब्दाचा अर्थ ‘श्रीरामाचा प्रवास’ असा होतो. त्यात योगाविषयी काहीच उल्लेख नाही हे सत्य आहे;** तरीपण, आपण त्याच्याकडे एका वेगळ्या दृष्टीकोनातून पाहुया.

आपल्याला हे माहित आहे की, श्रीराम हा ईश्वर आहे. याचा अर्थ तो सर्वव्यापी आहे. जळी, स्थळी, काष्ठी, पाषाणी, सगळीकडे तो भरून उरला आहे. मग, तो एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी कसा जाऊ शकतो ? रामायणाचा या शब्दाचा अर्थ फिरून एकदा लावायची, विचार करायची वेळ आली आहे.

रामायण या शब्दामध्ये आयन हा शब्द आहे. त्याच पध्दतीने ‘दक्षिणायण’ व ‘उत्तरायण’ यांमधील आयन’ या शब्दांचा विचार करणेही गरजेचे आहे. या शब्दांचा अर्थ पृथ्वीच्या विषुववृत्तापासून दक्षिणेकडील व उत्तरेकडील सूर्याचा प्रवास असा होतो. आपल्याला हे माहित आहे की, सूर्य हा आपल्या जागेवर स्थिर आहे. पृथ्वी आपल्या आसावर थोडी कललेली आहे, म्हणून आपणास असे वाटते की, सूर्य फिरत आहे.

रामायणातला ‘आयन’ हा शब्द चलन किंवा प्रवास, गतिमान किंवा हालचाल या अर्थी घेतला आहे. पण प्रश्न असा पडतो की, नेमके कोण चालतो आहे ? आपला नेहमीचा अनुभव असा आहे की, जेंव्हा आपण रेल्वे स्टेशनवरील रेल्वे गाडीच्या डब्यात बसतो आणि शेजारच्या रुळावरून जर दुसरी गाडी जात असेल, तर आपल्याला आपलीच गाडी चालत आहे असे वाटते.

आईनस्टाईनच्या सापेक्षवादाच्या सिध्दांताप्रमाणे वस्तू ‘अ’ जेंव्हा वस्तू ‘ब’ च्या जवळ येत असते, तेंव्हा हे सांगता येत नाही की, नक्की कोण कोणाकडे येत आहेत. वस्तू ‘अ’ ला असे वाटते की, वस्तू ‘ब’ जवळ येत आहे. पण, सिध्दांतानुसार वस्तू ‘ब’ स्थिर असू शकते आणि वस्तू ‘अ’ ही वस्तू ‘ब’ कडे जात असू शकते.

महर्षी वाल्मिकींना हे माहीत आहे की, श्रीराम हा परब्रह्माचे प्रतिनिधित्व करत आहे. तो सगळीकडे आहे आणि त्याला कुठे जायचे नाही, की कुठे यायचे नाही. तो स्थिर आहे. तरीही, वाल्मिकींनी आयन हा शब्द रामायण या शब्दामध्ये घातला आहे. **आपल्याला हे पण माहित आहे की, गती ही सापेक्ष आहे. मग, जर श्रीराम स्थीर आहे तर आपण, जे रामायणाचे वाचक आहोत, तेच श्रीरामाकडे ओढले जात असलो पाहिजे !**

**जेंव्हा आपण बारकाईने रामायणांकडे बघतो, तेंव्हा श्रीरामाकडे पाहण्याचा आपला दृष्टीकोन बदलतो आणि आपण श्रीरामाकडे ओढले जातो. अशारितीने, आपणच श्रीरामाच्या जवळ जातो !** रामायण या शब्दाच्या अनेक अर्थापैकी हा एक अर्थ आहे.

आता रामायण योग सविस्तर कसे समजावते ते पाहू. पतंजली मुनींनी योगाचा अर्थ आपणास सांगितला आहे. त्याप्रमाणे हे आपणास माहित आहे की, योगाचा मूळ आधार हा ‘सांख्य’ शास्त्रात आहे. चैतन्य, शक्ती, आणि अहंकार इ. या सांख्य संकल्पना आहेत. वाल्मिकी मुनींनी प्रत्येक संकल्पना सांख्यातून घेतली आहे. आणि त्यानुसार प्रत्येक व्यक्तिरेखा साकारलेली आहे. उदा. राम हा चैतन्य आहे. सीता ही शक्ती आहे. आपण पाहतो की, सीतेचा जन्म हा नैसर्गिक नाही. आणि तिचा अंतही नैसर्गिक नाही. हनुमान हा प्राणाचे प्रतिनिधित्व करतो. आपल्या श्वासोच्छवासातील प्राण आपण हवेतून घेतो व हवेत सोडतो. रामायणात हनुमान हा वायुपुत्र, म्हणजेच हवेच्या देवतेचा मुलगा आहे. लक्ष्मण हा रामाचा भाऊ आहे. संस्कृतमध्ये लक्ष्य + मन = लक्ष्मण. लक्ष्य म्हणजे केंद्र. केंद्रस्थानी मन समर्पित करणे असा त्याचा अर्थ आहे. केंद्रस्थानी जो मन समर्पित करतो, तो लक्ष्मण होय.

आता रामायण चैतन्याच्या शोधाला कसे मदत करतो ते पाहूया. **महर्षी वाल्मिकींना हे माहित आहे की, आपल्याला श्रीराम अर्थात् चैतन्य या विषयाबद्दल काहीच माहित नाही.** आपण त्याच्याशी संबंध जोडू शकत नाही. म्हणून वाल्मिकींनी तीन पर्याय दिलेले आहेत, ज्यामुळे चैतन्याशी जवळीक साधता येईल.

श्रीरामाची कोणतीही प्रतिमा, चित्रे किंवा त्याच्या मूर्ती पहा. कायम त्याच्या भोवती तिघेजण असतात. सीता आणि लक्ष्मण त्याच्या बाजूला, तर हनुमान त्याच्या चरणाशी असतो. अत्यंत विचारपूर्वक रेखाटलेले त्याचे हे चित्र आपल्याला रामायणातील गुह्यार्थ सांगते. आपण साकारलेली ती प्रतिमा विचारपूर्वक समजावून घेतली, तर संबंध रामायणाचा अर्थ लावणे सोपे जाईल.

जेव्हा आपण त्या व्यक्तिरेखांची नावे आणि त्यांची समान नावे बघितली तर असे चित्र दिसते की,

1. राम हे चैतन्य आणि सीता ही शक्ती अशी कल्पना

केली, तर आपण फक्त सीतेला किंवा शक्तीला शोधायचे आहे. जेंव्हा आपल्याला सीता (शक्ती) सापडेल, तेंव्हा श्रीराम (चैतन्य) तिला शोधात येईल, आणि आपल्यलाला आपोआपच श्रीराम (चैतन्य) मिळेल.

1. जेंव्हा आपण शंभर टक्के मनाने चैतन्याला समर्पित (लक्ष्मण)

होऊ, तेंव्हा तो आपल्याला सरळ चैतन्याकडे (श्रीरामाकडे) घेऊन जातो.

1. हे दोन्ही पर्याय जर जमत नसतील तर, श्वासोच्छवासाच्या

विशिष्ट पध्दतीचा वापर करायचा. त्याला प्राणायाम असे म्हणतात. हनुमान हा प्राण आहे. सीता ही शक्ती आहे. रामायणातही हनुमान – सीतेचा शोध अशीच संगती आहे. देहातील प्राणशक्तीच्या मदतीने शक्तीचा शोध घ्यायचा व जेंव्हा सीता (शक्ती) सापडेल, तेंव्हा श्रीराम (चैतन्य) तिचा शोध घेत येईल, व आपल्याला आपोआपच श्रीराम (चैतन्यची) प्राप्ती होईल, असा त्याचा अर्थ आहे.

**शरीरातील शक्तीचा किंवा चैतन्याचा शोध हे एक आव्हान आहे. म्हणून यासाठी आपल्याकडे दोन पर्याय उरतात. १) मनाची एकाग्रता २) प्राणायाम.**

**प्रश्न ५ – रामायण योगाशी संबंधीत असल्याचा काय पुरावा आहे ?**

सर्वसामान्य माणसांना योगाविषयी कल्पना द्यायची, त्याचा परिचय करून द्यायचा, तोही गोष्टींच्या स्वरूपातून, हा रामायण लिहिताना महर्षी वाल्मिकींच्या मनात हेतू होता. योगाविषयी क्रमिक पुस्तक लिहिण्याचा मार्ग त्यांनी टाळला; परंतू, अतिशय खुबीने ते सर्वसामान्य जनतेला योग मार्गाचा परिचय करून देत आहेत. आता आपण रामायणातील काही श्लोक पाहुया. जे, हे दर्शवितात की, वाल्मिकी या श्लोकातून योगाची ओळख करून देतात.

१) महर्षी वाल्मिकी रामायण लिहिण्याचा श्लोक क्र. १-४-६ या श्लोकातून त्यांचा हेतू स्पष्ट करताना **त्यांना यातून वेद विस्तारून सांगायचा आहे.**

***स तु मेधाविनौ दृष्ट्वा वेदेषु परिनिष्ठितौ |  
वेदोपबृंहणार्थाय तावग्राहयत प्रभुः ||१-४-६***

(बुध्दीमान आणि वेदांवर निष्ठा असलेल्या लव आणि कुश या जोडीला पाहून, **वेदातील अर्थ श्लोकांद्वारे लिहून,** महर्षी वाल्मिकींनी त्या दोघांना रामायण हे काव्य शिकवले.)

वेदांचा आवाका खूपच मोठा आहे याची आपल्याला कल्पना आहे. श्लोक क्र. १-४-६ मध्ये इथे तो थोडा संकुचित झाला आहे. परंतु तेवढा पुरेसा नाही. श्लोक क्र. १-२-३३ आणि श्लोक क्र. १-२-३४ असे आहेत.

***रहस्यं च प्रकाशं च यद् वृत्तं तस्य धीमतः |  
रामस्य सहसौमित्रे राक्षसानां च सर्वशः ||१-२-३३***

***वैदेह्याश्चापि यद् वृत्तं प्रकाशं यदि वा रहः |  
तच्चाप्यविदितं सर्वं विदितं ते भविष्यति ||१-२-३४***

(धर्मात्मा, गुणवान आणि बुध्दीमान अशा श्री रामचंद्राचे **गुप्त आणि व्यक्त स्वरूपाचे चरित्र,** आपण जसे नारदांच्या मुखातून ऐकले आहे अगदी तसेच वर्णन आपण करावे. श्रीरामचंद्र, लक्ष्मण, जानकी आणि राक्षस **यांचे गुप्त आणि व्यक्त स्वरूपाचे चरित्र** आपण पहात आहात व आम्हाला सांगणार आहात.)

**या व्यक्तिरेखांचे व्यक्त स्वरूप सर्वानाच माहित आहे. आपण इथे गुप्त स्वरूप पाहणार आहोत.**

२) पुढे श्लोक क्र. ५-१६-३० मध्ये या श्लोकामधून आपल्याला कळते की, ही कथा सीतेची तुलना विरहाने व्याकूळ झालेल्या मादी पक्षिणीशी केली आहे, तसेच सीतेची श्रीरामांनी केलेली सुटका या विषयी आहे

***हिमहतनलिनीव नष्टशोभा व्यसनपरम्परयातिपीड्यमाना |***

***सहचररहितेव चक्रवाकी जनकसुता कृपणां दशां प्रपन्ना ||५-१६-३०***

(हिम वर्षावाने कमळ जसे दुखावले जाते, नर चक्रवाकापासून मादी जशी दु:खी होते तशी सीतेची अवस्था झाली आहे.)

तुम्हाला रामायणाची सुरुवात आठवते का ? एका व्याधाने कामातुर क्रौंच पक्षाच्या जोडीतल्या नराला बाणाने मारले. तेंव्हा तो तडफडत खाली पडला आणि मेला. त्याची मादी व्याकुळ झाली. ती नरापासून अलग झालेली क्रौंच पक्षीण शोक करते आहे. रावणाने सीतेचे अपहरण केल्यानंतर सीतेची अवस्थाही तशीच झाली आहे. **त्या क्रौंच मादीच्या वियोगाचा आक्रोश या घटनांमुळे वाल्मिकींना रावणाच्या कचाट्यात सीता (मूलाधार चक्रात अहंकाराच्या कचाट्यात अडकलेल्या शक्तीचे) याचे स्मरण झाले.** याचे वर्णन सीतेच्या वर्णनातून वाल्मिकींनी अनेक श्लोकातून केले आहे.

३) वाल्मिकी रामायणातील श्लोक क्र. **६-११७-२०** आपल्याला श्रीराम ओम आहे, विश्वात्मा आहे असे वर्णन करतात.

***त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कारस्त्वमोंकारः परन्तपः |***

***प्रभवं निधनं वा ते न विदुः को भवानिति ||६-११*७*-२०***

(तू यज्ञ, वषट्कार, ओंकार, उत्कट तप, तू करत असलेल्या उत्पत्ती आणि लय व तू कोण आहेस याबाबत कोणालाही माहिती नाही.)

महर्षी वाल्मिकींनी रामायण लिहिले कारण त्यांना योगमार्गातील साधकांना मार्गदर्शन करून, आपल्या शरीरातील शक्ती आणि चैतन्याचे मिलन होण्यासाठी मदत करायची होती.

**योगाच्या माध्यमातून जर रामायणाकडे पाहिले तर मुमुक्षु योग्याला वैश्विक चैतन्यापर्यंत पोचायच्या प्रवासाचा तो एक नकाशाच आहे.** त्यांनी त्या प्रवासात येणारे धोके सांगितले आहेत आणि त्यातून निसटून आपल्या लक्ष्यापर्यंत पोचण्यासाठी मार्गदर्शन केलेले आहे.

**प्रश्न ६ - रामायणावरील काही प्रश्नांची उकल कशी करता येईल ?**

उदा.- रामायण वाचताना काही प्रसंगात किंवा काही व्यक्तींच्या घडामोडी आपल्याला विचार करायला लावतात आणि अनुत्तरीत करतात; पण, रामायण कथा आणि योगांचे ज्ञान एकाच वेळेला वापरल्यास त्या घडामोडी तशाच का घडल्या ? किंवा त्या व्यक्तीचे वर्णन तसे का झाले ? याचा उलगडा करता येतो.

1. रामायणातील एक प्रसंग असा आहे की, जमिनीची मशागत

करत असताना राजा जनकाला जमिनीत एक पेटारा सापडतो. त्या पेटाऱ्यात एक लहान मुलगी जिवंत सापडली. मग प्रश्न असा येतो की, जी जमीन अजून खणलेली सुध्दा नाही, त्यात जिवंत मूल सापडेल काय ? हे कसे शक्य आहे ?

योगाच्या माध्यमातून याचे उत्तर शोधायला गेले तर असे म्हणावेसे वाटते की, सीता ही शक्ती आहे, म्हणून तिचा जन्म नैसर्गिक नाही. न्यूटनच्या नियमाशी त्याचे साम्य आहे. दोघेही मान्य करतात की, आपण शक्ती निर्माण करू शकत नाही.

1. लक्ष्मणाची पत्नी ‘उर्मिला’ त्याच्याबरोबर अरण्यात का गेली

नाही ? ती सीतेची बहीण आहे. आदर्श पत्नीच्या कल्पना दोघींच्याही एकच असणार. जेंव्हा सीता तिच्या नवऱ्याबरोबर वनवासात गेली. मग उर्मिला तिच्या नवऱ्याबरोबर वनवासात का गेली नाही ? याचे उत्तर वाल्मिकी रामायणात दिले नाही.

पण योगाच्या माध्यमातून विचार केला तर उर्मिला म्हणजे तीव्र मनोभावना. लक्ष्मण म्हणजे पूर्ण समर्पित मन. मनाची ही दोन्ही दोन टोके आहेत. लक्ष्मण श्रीरामाची अखंड सेवा करण्यास समर्पित आहे, तर उर्मिला मनोविकाराची लाट आहे. दोन्ही एकाच वेळी एकाच ठिकाणी असू शकत नाही. रामायणातील हा योगिक मार्गदर्शनाचा एक नमुना आहे.

1. सीता अग्नीप्रवेश कशी करते आणि कोणतीही शारीरिक

इजा न होता ती त्यातून कशी बाहेर येते ? रामाने अथक परिश्रम करून आपल्या प्रिय सीतेला राक्षसापसून मुक्त केले व नंतर अग्नीत कसे जाऊ दिले ?

या प्रश्नाचे योग माध्यमातून उत्तर शोधताना आपल्याला असे म्हणता येईल की, **कोणती गोष्ट अशी आहे की, ती अग्नीत गेल्यावर कोणतेही परिवर्तन न होता तशीच बाहेर येते ? उत्तर आहे : अग्नी.** अग्नी अग्नीमधून जाऊ शकतो. सीता हे शक्तीचे प्रतिक आहे आणि शक्तीचे एक रूप अग्नी आहे. हे रामाला चांगले माहित आहे. म्हणून तर तो तिला अग्नीप्रवेश करू देतो. कारण, तिला अग्नी काहीच इजा करू शकणार नव्हता.

1. श्रीराम सीतेला पुन्हा वनात सोडतो. ती गरोदर असते. सीतेला

कायमचे दूर करायचे या रामाच्या निर्णयाला सीता सहमत आहे. ते कायमचे कां विभक्त होतात ?

योगाच्या माध्यमातून याचे उत्तर असे की, चैतन्याला जेंव्हा स्वतःला जाणून घेण्याची इच्छा झाली, त्याच्या या इच्छेचा मान राखण्यासाठी, शक्ती चैतन्यापासून वेगळी झाली आणि तिने अनेक रूपे अनेक आकार धारण केले. जर या इच्छेसाठी हे केले नसते तर अनेक रूपे, अनेक नावे आणि अनेक आकार साकारले नसते. नवनिर्मिती झाली नसती. ही त्या श्रीरामाची अर्थात् परब्रह्माची इच्छा ! त्यामुळे, सीतेने पुन्हा वनात जाणे पसंत केले, ते श्रीरामाच्या इच्छापूर्तीसाठी. ती वनात गेली आणि मुलांना जन्म दिला. जेंव्हा शक्ती आणि चैतन्य एकत्र असतील तेंव्हा फक्त शाश्वत आनंद असतो, परंतु तेंव्हा नवनिर्मिती नाही.

**प्रश्न ७ - रामायणाच्या मदतीने मी योग कां शिकावा ?**

असे पहा, त्यातल्या प्रत्येक व्यक्तीची निवड किंवा त्यातले प्रसंग हे योगामधील मूळ संकल्पनेपासून आले आहेत. जेंव्हा आपण रामायण काळजीपूर्वक वाचतो, तेंव्हा त्यातल्या व्यक्तींची निवड आपल्याला समजत नाही, तिथे आपल्याला प्रश्न पडतो. हे प्रश्न बहुमूल्य आहेत. **हा प्रश्न प्रत्यक्ष तुमच्याशी संबंधित असतो. याचे कारण असे की, तो तुमच्या बुध्दीतून, तुमच्या अनुभवातून निर्माण झालेला असतो.** तोच तुम्हाला सरळ योगातल्या संकल्पनेकडे घेऊन जातो. एकदा कां तुम्हाला त्याचे उत्तर सापडले की समजावे, त्याच क्षणाला तुमचा रामायणात प्रवेश झाला आहे.

इथंपासून तुम्ही तुमच्या मताप्रमाणे रामायणाचा अर्थ लावायला सुरुवात करता. आता इथे तुमचे रामायण सुरु होते. कदाचित्, ते माझ्या मताप्रमाणे असलेले रामायण असणारही नाही. त्याकडे पाहण्याचा आपला दृष्टीकोन कदाचित् वेगळाही असेल. आपले मार्ग वेगळे असतील. परंतू आपले अंतिम लक्ष्य एकच असणार आहे.

रामायणासंबंधी असे अनेक प्रश्न आहेत की, जे तुमच्या नावे पाठवलेले गुप्त संदेश आहेत. **त्यातल्या फक्त एकातरी प्रश्नाचे उत्तर तुम्ही तुमच्या मताप्रमाणे द्या. त्यामुळे तुमच्या आणि प्रश्न कर्त्याच्या मध्ये एक सेतू तयार होईल. त्याची खात्री होईल की, माझ्या प्रश्नाकडे कोणीतरी रस घेऊन बघितले आहे. तो स्मित हास्य करून, तुम्हाला त्याच्याकडे खेचायला सुरवात करेल !**

**प्रश्न ८ - चार प्रकारच्या लोकांचे श्रीरामाबद्दलचे चार दृष्टिकोन कोणते ?**

हे खरे आहे की, रामायण आपल्याला कर्ममार्ग आणि भक्तिमार्ग शिकवतो. रामायण आपल्याला हे शिकवते की, श्रीराम आणि त्यातल्या व्यक्तिरेखा महान आहेत. आदर्श आहेत. त्याच्या माध्यमातून योग्य कर्तव्य म्हणजेच ‘कर्माचा मार्ग’ शिकायला मिळतो.

खरे म्हणजे रामायण आपल्याला फक्त कर्ममार्ग आणि भक्तिमार्गच शिकवतो असे नाही, तर चार वेगवेगळे मार्ग शिकवतो.

संत तुलसीदासांनी चार प्रकारच्या लोकांच्या दृष्टीकोनातून ‘श्रीराम’ कसा दिसतो, याविषयी एक कथा सांगितली आहे. ती अशी-

**ज्याला रामायण माहित आहे, त्याला असा प्रश्न पडतो की, खरंच श्रीराम हा एक महान मानव होता की देव होता ?** एका सुंदर सरोवराची तुलना करून संत तुलसीदासांनी याचे उत्तर दिले आहे. ते म्हणतात, या सरोवराला चार किनारे आहेत. प्रत्येक किनाऱ्यावर एक घाट आहे. त्या प्रत्येक घाटावर जनसमुदाय एकत्र आलेला आहे. प्रत्येक घाटावर रामायणाची कथा चालू आहे. **पण, प्रत्येक घाटावर रामायणाचा वेगवेगळा अर्थ ऐकायला मिळतो आहे !**

1. **पहिल्या घाटावर ज्यांना ‘मी कोण आहे ?’ याचा शोध**

**घ्यायचा आहे अशा लोकांसाठी रामकथा चालू आहे.** आपण ‘परब्रह्म’ या अर्थी इथे ‘स्वतःचे मूळ स्वरूप’ असे म्हणू. त्या मूळ स्वरूपाच्या अनुभूतीकडे रामायण घेऊन जाते. इथे पार्वतीमाता ही श्रोता आहे आणि भगवान शंकर कथा सांगत आहेत. ते देवी पार्वतीला सविस्तर सांगत आहेत की, ‘श्रीराम’ हा परमेश्वर कसा आहे !

1. **दुसऱ्या घाटावर ज्या लोकांना स्वतःला संपूर्णपणे कर्माला**

**वाहून घेतले आहे, त्यांच्यासाठी रामकथा चालू आहे.** या लोकांनी स्वतःला सत्कर्म आणि सदाचार यासाठी वाहून घेतले आहे. ते सत्पुरुशांचा आदर करतात. आपला आदर्श जपतात. मुल्य सांभाळतात आणि अत्यंत आदर्श आयुष्य जगतात. त्यांना कोणत्याही देवाची, देवत्व, किंवा ईश्वरी शक्तीची गरज भासत नाही. त्याशिवायच, त्यांचे सदाचरण चालू असते. योग्य कर्तव्य, सदाचरण करत ते परमेश्वराचा अनुभव घेत असतात. ते रामाकडे एक सदाचारी, कर्तव्यनिष्ठ आणि श्रेष्ठांना पूज्य मानणारा सत्पुरुष मानतात आणि स्वतः योग्य कर्तव्य करत राहतात. उच्च नैतिक मूल्यांना धरून रहातात. या घाटावर याज्ञवल्क्य मुनी रामकथा सांगत आहेत आणि भारद्वाज मुनी कथा श्रवण करत आहेत. शिवाय आणखी बरेच श्रोते आहेत.

1. सरोवराच्या तिसऱ्या घाटावर रामकथा चालू आहे. **ज्या**

**लोकांनी भक्तीमार्ग स्वीकारला आहे त्यांच्यासाठी ती आहे.** परमेश्वराच्या स्वरूपात एक अदृश्य शक्ती या सृष्टीत आहे. ही सृष्टी त्याने निर्माण केली त्याचा असा विश्वास आहे. त्यांना असे वाटते की, जर कुंभ आहे, तर तो तयार करणारा कुंभार असलाच पाहिजे. शास्त्राने असे सांगितले आहे की, ‘एक मोठा स्फोट झाला आणि ही सृष्टी निर्माण झाली.’ मग त्यांना असा प्रश्न पडतो की, हा मोठा स्फोट कोणी घडवून आणला ? मग, त्यांना परमेश्वराचे अस्तित्व मान्य करावेच लागते. सत्कर्माचे फळ परमेश्वर चांगलेच देतो, यावर त्यांचा विश्वास असतो. त्याच्याजवळ सत्कर्मांची नोंद आहे. त्यामुळे, यांनी देवाचा धावा केला, तर तो त्यांच्या मदतीला नक्कीच धाऊन येतो, असा त्यांचा विश्वास आहे. फक्त आदर्श पुरुष होणे, हे त्यांच्या दृष्टीने पुरेसे नाही तर परमेश्वराशी वैयक्तिक अनुसंधान असायला हवे. ते देवाला सगुण मूर्ती स्वरूपात पाहतात आणि त्याच माध्यमातून ते निर्गुण परमेश्वराशी अनुसंधान साधतात व परमेश्वराविषयी विशेष ज्ञान प्राप्त करतात. ईश्वरावर असणाऱ्या संपूर्ण श्रध्देने व अतूट विश्वासाने त्याला प्राप्त करतात. ते मनुष्य अवतारातल्या रामाला देव मानतात. त्याची संपूर्ण श्रध्देने भक्ती करतात. संपूर्ण शरणागत होतात. मुनी काकभुशुण्डि इथले श्रेष्ठ भक्त रामकथा सांगत आहेत. गरुड आणि इतर अनेक श्रध्दाळू भक्त श्रोते आहेत.

1. सरोवराच्या चौथ्या घाटावर जी रामकथा चालू आहे**, ती**

**ऐकायला जे लोक आले आहेत ते सर्व रामाला संपूर्ण शरणागत आहेत.** त्यांनी स्वतःला राम चरणाशी संपूर्णपणे झोकून दिले आहे. तिसऱ्या घाटावरील लोकांप्रमाणेच, यांचा पण देवावर पूर्ण विश्वास आहे. ते देवाचे सहाय्य अपेक्षित करतात. संकट काळात त्यांच्यासाठी राम धाऊन येतो आणि त्यांचे संकट निवारण करतो, अशी त्यांची श्रध्दा आहे. केलेल्या दुष्कृत्याची रामाजवळ कबुली देऊन ते रामाची क्षमायाचना करतात. देव त्यांना माफ करणार आणि पापमुक्त करणार असा त्यांचा विश्वास आहे. देवाजवळ चांगल्या आणि वाईट अशा दोन्ही कर्मांची नोंद आहे, याचा त्यांना विधिनिषेध नाही. ते सरळ त्या परमेश्वराला संपूर्ण शरण जातात आणि त्याची अनुभूती घेतात. त्याचे ज्ञान प्राप्त करून घेतात. ते हे बघतात की, अडचणीच्या वेळी अथवा संकटकाळात तो रामच त्यांच्याकडे धाऊन येतो आणि मदत करतो. त्यासाठी शक्ती देतो. त्यांची पापमुक्तता करतो. या घाटावर संत तुलसीदास रामकथा सांगत आहेत आणि सर्वसामान्य जनता श्रोतृवर्ग आहे.

गोस्वामी तुलसीदासांनी सांगितलेली कथा आपल्याला हे सांगते की, चार प्रकारचे लोक तीच रामकथा चार वेगवेगळ्या प्रकाराने ऐकत व पहात आहेत. **ते चौघेही जरी वेगवेगळ्या प्रकारचे आहेत, तरीही त्यांना एकाच रामकथेतून योग्य मागदर्शन होत आहे. हे वाचून आपल्याला हे पटेल की, रामकथा ही अतिशय सुंदर, मनोरंजक आणि आश्चर्यकारक कथा आहे.**

ह्या पुस्तकात आपण रामायणाकडे पहाण्याच्या आणखी एका दृष्टिकोनाची भर टाकणार आहोत. **त्यातून आपल्याला योग शिकायला कसा मिळेल ? हे पहाणार आहोत. पण असे करताना वाल्मिकी रामायणातील एकही शब्द आपण बदलणार नाही.** उदाहरणादाखल साधकाला रामायणातील काही दाखले देणार आहोत.

योगाचा मार्गदर्शक म्हणून रामायणाचे वाचन केले, म्हणून रामायणाचे अध्यात्माच्या इतर मार्गाचे महत्व मुळीच कमी होत नाही. उलटपक्षी, इतर अध्यात्माच्या मार्गांमध्येसुद्धा त्याचा अभ्यास करताना योग अभ्यासाची मदतच होईल. योगातल्या मूळ संकल्पना उदा. चैतन्य आणि शक्ती वगैरे या सांख्यातून आल्या आहेत. जेंव्हा आपण योगाचा अभ्यास करतो, म्हणजे पर्यायाने सांख्य-योगाचाच अभ्यास करत असतो. **अध्यात्माच्या सर्व मार्गात सांख्यांचा अभ्यास हा एक सामाईक विषय आहे. म्हणून, रामायणाच्या मदतीने सांख्यातल्या मूळ संकल्पनांच्या अभ्यास हा अध्यात्माच्या सर्व मार्गांचा अभ्यास करण्यासाठी फारच उपयोगी आहे.** सर्वच मार्गात अहंकाराचा पराभव करणे हे ध्येय आहे. म्हणून तर, युध्दकांडाची प्रत्येक ओळ अन् ओळ आपण अभ्यासणार आहोत.

**प्रश्न ९ - रामायणाचे कोणते पुस्तक संदर्भ म्हणून आपण घेणार आहोत ? कां?**

आपण प्रथम ‘वाल्मिकी रामायण’ हे पुस्तक वाचणार आहोत. ती ‘स्मृती’ आहे. म्हणजे भूतकाळातल्या आठवणी जागृत करून लिहिलेले आहे. तो प्राचीन दस्तऐवज आहे. परंतु ज्ञाते, व्याकरणकार, इतिहासकारांनी तो मूळ ग्रंथ म्हणून प्रमाणित केलेला आहे आणि तो <https://www.valmikiramayan.net> या वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

वाल्मिकी रामायणाच्या या वेबसाईटचाच संदर्भ म्हणून आपण वापर केलेला आहे. अध्यात्माचा अभ्यास करताना इतर लेखकांची रामायणे गाजलेली आहेत आणि या त्या काळात अधिक वापरली गेली आहेत. उदाहरणच द्यायचे झाले तर संत तुलसीदासांनी लिहिलेले ‘अध्यात्म रामायण’. त्यात भक्तिमार्गाचा अधिक प्रभाव आहे आणि त्या अनुसंगाने रामायणाच्या अध्यात्मिक कथा आहेत.

‘अध्यात्मातल्या योगाच्या दृष्टिकोनातून वाल्मीकी रामायण’ पहायचे हा आपला हेतू आहे. या पुस्तकात योगाच्या दृष्टिकोनातून आपण वाल्मिकी रामायण पहात आहोत.

एक अतिशय महत्वाचा मुद्दा लक्षात घ्या तो असा की वाल्मिकी रामायण हे सर्वात पहिले लिहिलेले काव्य आहे. पतंजली ऋषींनी ‘योगसूत्र’, कपिल मुनींनी ‘सांख्य कारिका’, आणि व्यास मुनींनी ‘महाभारत’ लिहिले, परंतु, हे सर्व ग्रंथ वाल्मिकी रामायणानंतर लिहिले गेलेले आहेत.

या पुस्तकात रामायणात कसे सांख्य आणि योग सविस्तर वर्णिले आहेत ? हे पहाणार आहोत.

**प्रश्न १० - वाल्मिकी रामायण न वाचता ते जाणून घेण्याचा दुसरा मार्ग आहे काय ?**

जर वाचकाला वाल्मिकी रामायण वाचायला वेळ नाही किंवा ते उपलब्ध नाही, तर दुसरी चांगली उपलब्धता यू ट्यूबवरचा रामायणाचा चित्रपट, ‘दि लीजेंड ऑफ प्रिन्स राम’ (१९९२). तो इंग्लिश आणि इतर भाषांतूनही उपलब्ध आहे. अगदीच वाल्मिकी रामायणासारखे नाही, परंतु त्याच्या जवळपास आहे.

आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना रामायणाच्या टी.व्ही. वरच्या मालिका पाहून माहित आहेत. रामकथा समाजात रुजवायला, वाढायला त्याचा चांगला उपयोग आहे. ती पर्यायी उपलब्धता झाली. वाचनाची आवड असणाऱ्यांनी इतर लेखकांचे रामायण वाचले असेलही. **परंतु साधकांच्यासाठी, ज्यांना श्रीरामाचे आणि स्वतःचे मूळ स्वरूप शोधायचे आहे, अशांसाठी ते फार उपयोगी नाही. ज्ञान प्राप्तीसाठी कुणीही मनोरंजन उद्योगांवर अथवा साधनांवर अवलंबून राहू नये.**

**प्रश्न ११ - ह्या पुस्तकाला योग रामायणाची संक्षिप्त आवृत्ती कां म्हटले आहे ?**

मीमार्च २०१५ मध्ये ‘योग रामायण’ (लेखक – पराग गंधे) हे पुस्तक प्रकाशित केले. मी या पुस्तकात योगातील बऱ्याच अपरिचित संकल्पना आणि त्यांचा रामायणातील संबंध मांडला आहे. त्यामुळे वाचकांसाठी ते खूप मोठे झाले. खूप मोठ्या पानांच्या संख्येने मी ते पुस्तक छापू शकलो नाही. हे पुस्तक रामायणाविषयी आहे आणि ते धार्मिक पुस्तक असल्याने अमेझॉन मला त्याची जाहिरात करू देत नाही. त्यामुळे, वाचकांपर्यंत पोचण्याचा माझ्याजवळ दुसरा मार्ग नाही.

ई–पुस्तक उपयोगात यायला अथवा वापरात यायला जरा कठीण झाले. त्यामुळे ते कमी विकले गेले. वाचकांपर्यंत पोचण्यासाठी मी फेसबुकवर https://www.facebook.com/YogaRamayana/ हे पेज तयार केले आणि पुस्तकातले बरेच भाग त्यावर पाठवले. त्यामुळे, मला हजारो टीकात्मक मते मिळाली. जनता जनार्दनाला माझ्या पुस्तकाची मूळ संकल्पना पसंत पडत आहे, असा मला विश्वास प्राप्त झाला. म्हणून, पुन्हा मी हे पुस्तक लिहायला घेतले आणि ते शक्य तितक्या थोडक्यात लिहिले आहे. छापण्यायोग्य लिहिले आहे.

ते लहान करताना योगाच्या मूळ संकल्पना मी विस्तृत केल्या नाहीत. शिवाय वाल्मिकी रामायणाची प्रत्येक ओळ अन् ओळ मी घेतलेली नाही. थोडक्यात आणि सहज वाचायला येईल असे ते होईल याची मी काळजी घेतली आहे. जर एखाद्या वाचकाला योग रामायणाचे मूळ पुस्तक वाचायचे असेल, तर ते ‘अमेझोन किंडल फॉरमॅट’ मध्ये उपलब्ध आहे.

आपल्याला जर हे पुस्तक आवडले, त्यातल्या कल्पना पसंत पडल्या, तर कृपया आपण आपले चिंतनपर समीक्षण, आपल्या टीका, मत, मतांतर मला अवश्य कळवा. एकमेकांशी संवाद साधून, बोलाचाली करूनच वाचकांपर्यंत पोचायचा तो मार्ग आहे.

सर्वसामान्य माणसाला हे पुस्तक वाचायला चार तास पुरतात. नवव्या इयत्तेच्या मुलापर्यंत हे पुस्तक सहजपणे समजेल. तुम्ही फक्त तुमचा चार तास वेळ काढून मला दिलात, तर मी तुम्हाला रामायणाचे वेगळ्या बाजूने दर्शन घडवेन आणि तीही वाल्मिकींची एकही ओळ न बदलता. मला वाटते हे पुस्तक तुम्हाला नक्कीच आवडेल. **वाल्मिकी रामायणाच्या ह्या अद्भुत, आश्चर्यकारक आणि गूढ जगात आपले स्वागत असो !**

**वाल्मिकी रामायणाबद्दलचा नवा दृष्टिकोन**

वाल्मिकी रामायण ही एक अत्यंत प्रतिभासंपन्न आणि महान योगी असलेल्या महर्षी वाल्मिकीची वाड्मयीन काव्यनिर्मिती आहे. योगाच्या दृष्टिकोनातून त्याकडे पाहिले, तर तो एक गुंतागुंत असलेला दस्तऐवज आहे असे दिसते. त्यातल्या व्यक्तिरेखा योगातील अनेक प्रक्रिया दाखवतात. त्यांचे परस्पर संबंध, त्यातले अडथळे, धोके दाखवतात. ते टाळण्यासाठी मार्गदर्शन करतात. म्हणून, ते पूर्ण समजून घेण्यासाठी अवघड आहे.

जेंव्हा आपण गुंतागुंतीच्या दस्तऐवजाशी समोरासमोर दोन हात करतो, तेंव्हा त्याची गुंतागुंत कमी करण्यासाठी त्याचे लहान लहान भाग करतो. मग, त्यातल्या प्रत्येक भागाकडे एकएकटे पहातो. त्यातल्या प्रत्येकाचे कार्य पहातो आणि गुंतागुंत कमी करतो. त्यातले सामाईक भागविषय ओळखतो. एखादा ‘सॉफ्टवेअर प्रोग्रॅमर’ अशीच पद्धत वापरतो. वाल्मिकी रामायण हे असेच गुंतागुंत असलेले सॉफ्टवेअर सारखे आहे. त्यात अनेक स्तर आहेत आणि अनेक पध्दती, नमुने आहेत. वाल्मिकी रामायण समजून घेण्याची ही इथे एक वेगळी पध्दती आहे.

**वाल्मिकी रामायणातील स्तर**

जेंव्हा आपण एखादे घर बांधायला लागतो, तेव्हा आधी आपण त्याचा पाया घालतो, नंतर भिंती व छत घालतो. त्याचप्रमाणे आपण जेंव्हा वाल्मिकी रामायण वाचतो, तेंव्हा त्यातले स्तर आणि त्यांचा अनुक्रम आपण समजून घेणे आवश्यक आहे. वाल्मिकी रामायणात चार स्तर आहेत. येणारा प्रत्येक पुढचा स्तर आधीच्या स्तराचा वापर करतो. ज्याप्रमाणे घराचे बांधकाम करताना पायाचा उपयोग करूनच भिंतींचे बांधकाम करतो.

1. **वाल्मिकी रामायणाचा पहिला स्तर**

हा स्तर व्यक्तिरेखांचा आहे. यात श्रीराम, सीता, लक्ष्मण, हनुमान आणि रावण यांचा समावेश आहे. उदाहरणार्थ,

**श्रीराम** – चैतन्य

**सीता** – शक्ती, कुंडलिनी

**लक्ष्मण** – समर्पित मन

**हनुमान** – प्राण

**रावण** – अहंकार

यांचे प्रतिनिधित्व करत आहेत. आपण या व्यक्तींचा अभ्यास आणि त्यांचा योगातील संबंध योगाच्या काही प्रकरणात अभ्यासणार आहोत.

1. **वाल्मिकी रामायणाचा दुसरा स्तर**

हा स्तर आपणास वरील पाच व्यक्तींचा एकमेकांशी असलेला संबंध दाखवतो. उदाहरण द्यायचे झाले तर, हनुमान सीतेचा शोध लंकेत लावतो. याचा योगातील अर्थ असा की, मूलाधार चक्रात प्राण कुंडलिनीला शोधतो, याचे प्रतिनिधित्व करतो. रामायणातला प्रत्येक नातेसंबंध हा योगातील काहीतरी गोष्टी समजाऊन सांगतो. आंपण याआधी काही उदाहरणे पाहिली आहेत.

1. **वाल्मिकी रामायणाचा तीसरा स्तर**

हा स्तर आपल्यासाठी फार महत्वाचा आहे. त्यात योगमार्गात दिसणारी काही लक्षणे, त्यांचे परिणाम, सुचवलेल्या कृती आणि धोक्याच्या सूचना आहेत. हे मुद्दे इतर मार्गात सुध्दा उपयोगी पडतात. त्यांना आपण मुमुक्षुंच्या सुरक्षिततेसाठीच्या सूचना असे आपण म्हणूया. विश्वामित्र आणि त्रिशंकू, विराध आणि कबंध, हनुमानाच्या हालचाली आणि कृती ही काही उदाहरणे लक्षांत घेतली, तर त्या घटना योगमार्गातील साधकाच्या सुरक्षेसंबंधी आहेत. रामायणात अशा संरक्षकांची शेकडो उदाहरणे आहेत. त्यातल्या काहींचा आपण अभ्यास करू.

1. **वाल्मिकी रामायणाचा चौथा स्तर**

वाल्मिकी मुनी पर्यायी मार्गाने योगातल्या षट्चक्रांचा संदर्भ घेतात. ते त्या चक्रांची स्थिती, त्यांचे परिणाम त्यांचे कार्य आणि त्यांचा असमतोल कसा टाळायचा ? हे सांगतात. जेंव्हा वाल्मिकी मुनी चक्रांचा विषय हाताळतात, तेंव्हा त्यांना इतर मार्गांनी संदर्भ घ्यावा लागत आहे. चक्रांचे स्थान, त्यांचे रंग इत्यादी. स्पष्टपणे उघड उघड व्यक्त करणारे चक्रांचे उल्लेख त्यांनी सांगितले नाही. कारण, त्यामुळे कथाकथन दुखावले जाते. शिवाय, वाल्मिकी मुनी सर्व प्रसंगात चक्रांचा वापर करत नाहीत. कित्येक उदाहरणात वाल्मिकी मुनी सुरक्षा कवच देतात; पण चक्रांचा उल्लेख करत नाहीत. म्हणून चक्रांचा स्तर भाग चौथा आहे.

यावरून असे दिसते की, फक्त या चार स्तरांचा विचार केला तर वाल्मिकी रामायणाची गुंतागुंत पुढे दिसते. मी या स्तरात विभागून हे पुस्तक मांडले आहे. यातल्या प्रत्येक स्तराचा आपण स्वतंत्रपणे अभ्यास करू. क्रमानुसार रामायणाचे कथानक आपण पहाणार नाही. रामायणाचे मूळ कथानक वाचकाला माहित आहे, हे मी गृहीत धरले आहे. रामायणाच्या इतर पुस्तकातून लिहिलेले कथानकच बऱ्याच जणांना माहित आहे. **त्या पुस्तकातील कथानकापेक्षा वाल्मिकी रामायणातील कथानकात फरक आहे. वाल्मिकी रामायणातील कथानक जाणून घेतले तर ते अधिक बरे होईल.**

**वाल्मिकी रामायणातील नियम**

वाल्मिकी रामायणात वाल्मिकींनी आणखी नियम घालून गुंतागुंत वाढवली आहे. प्रत्येक कलाकार हा स्वतःच्या कलाकृतींमध्ये असे विशेष नियम घालत असतो. आपण पाच नियम पाहुया.

1. **प्रकार पहिला – रामायणातील घटनांच्या पुनरावृत्तीचा नियम**

टी.व्ही.स्पोर्ट्स मध्ये आपण खूप वेळा एख्याद्या घटनेची पुनरावृत्ती पहातो आणि वेगवेगळ्या बाजूंनी ती घटना पुन्हा पुन्हा दाखवली जाते. आपण रामायणात पाहू की बहुदा सर्वच प्रसंगात रामायणात वाल्मिकी मुनींनी अशी पुनरावृत्ती दाखवली आहे. काही प्रकरणे उलटली की, काही प्रसंग पुन्हा अगदी जसेच्या तसेच घडलेले दिसतात. वाल्मिकींची शिक्कामोर्तब करण्याची ही पध्दत दिसते. त्यांनी हा नियम खूप गांभीर्याने पळाला आहे. जेंव्हा एखादा प्रसंग घडतो, तेंव्हा सर्वप्रथम हे मनात येते की, असाच प्रसंग रामायणात आणखी कुठेतरी झाला असला पाहिजे. हे स्पष्ट करायला काही उदाहरणे पाहूया.

1. श्रीराम दोनदा धनुष्य उचलतो. प्रथम शंकराचे आणि नंतर विष्णूचे धनुष्य उचलतो.

**आरोपयित्वा धर्मात्मा पूरयामास वीर्यवान् *|***

**तद्वभन्ज धनुर्मध्ये नरश्रेष्ठो महायशा: *||*१-६७-१७**

(महायशस्वी, बलवान अशा पुरुषोत्तम **श्रीरामाने धनुष्याला गुण** चढवून प्रत्यंचा ओढताच ते शिवधनुष्य मधोमध तुटून त्याचे दोन तुकडे झाले.)

***इदं द्वितीयं दुर्धर्षं विष्णोर्दत्तं सुरोत्तमै: |***

***तदिदं वैष्णवं राम धनु: परपुरंगयम् ||१-७५-१३***

(हे देवांनी भगवान विष्णूला दिले होते. हे रामा, **विष्णूने दिलेले धनुष्य** शत्रूवर विजय मिळवणारे आहे ते तू उचल.)

राम ते विष्णूचे धनुष्य उचलतो.

1. शूर्पणखा सीतेच्या सौंदर्याचे वर्णन खरांपुढे करते.

***तरुणी रूपसंपन्ना सर्वाभरणभूषिता |***

***दृष्टा तत्र मया नारी तयोर्मध्ये सुमध्यमा ||३-१९-१७***

(मी त्या दोघांच्या बरोबर असलेल्या त्या सुदर व सिंहकटी अशा आभूषणांनी युक्त अशा स्त्रीला पाहिल्रे.)

तीच शूर्पणखा सीतेच्या सौंदर्याचे वर्णन रावणापुढे करते.

***सप्तकांचनवर्नाभा रक्ततुंगनखी शुभा |***

***सीता नाम वरारोहा वैदेही तनुमध्यमा ||३-३४-१७***

(तीच्या शरीराचा वर्ण तप्त सुवर्णासारखा पिवळाजर्द आहे. तिची नखे लाल व तेजस्वी आहेत. अशा लघु कटी असलेल्या सुंदरीचे नाव सीता आहे. शुभ लक्षणी अशी ती विदेहराजाची मुलगी आहे.)

1. सुग्रीव रामाच्या ताकदीचा आवाका दोन वेळा आजमावतो.

प्रथम राक्षसाच्या हाडांच्या सांगाड्यावर आणि दुसऱ्यांदा जेंव्हा राम त्याचा शरवेध सात झाडांमधून करतो.

1. श्रीराम सुग्रीवाला वालीबरोबर युध्द करायला दोन वेळेला

पाठवतो. पहिल्यांदा सुग्रीव आणि वाली यांच्यात दिसण्यात साम्य असल्याने श्रीराम वालीला ओळखू शकत नाही. दुसऱ्यांदा सुग्रीवाच्या गळ्यात हार घालून वालीशी युध्द करायला पाठवतो. ज्यामुळे वालीला ओळखता येईल.

1. दोन राक्षस सीतेचे अपहरण करतात. एकदा विराध सीतेचे

अपहरण करतो. तर दुसऱ्यांदा रावण सीतेचे अपहरण करतो.

अशी अनेक उदाहरणे आहेत, जी वाल्मिकी रामायणात दोन दोनदा घडली. **हा नियम लक्षात ठेऊन आपण वाल्मीली रामायणात झालेली भर शोधू शकतो, जी वाल्मिकींच्या मूळ रामायणात नाही.** ही भर वाल्मिकी रामायणात फक्त एकदाच दिसते आणि त्याचे गुपित तिथेच उघडकीस येते.

उदा.- चातुर्वर्णाची निर्मिती पुरुषसूक्तात आहे. ती वाल्मिकी रामायणात एकदाच अरण्य कांडात आहे.

***मनुर्मनुष्यान्जनयत् कश्यपस्य महात्मनः |***

***ब्राह्मणान्क्षत्रियान्वैश्यान्शूद्रांश्च मनुजर्षभ ||३-१४-२९***

(हे राम ! यशस्वी पुरुष असलेल्या मनूला स्त्री पासून ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य आणि शूद्र उत्पन्न झाले.)

**पुरुषसुक्त हे वाल्मिकी रामायणानंतर लिहिले गेलेले आहे, मग त्यातील श्लोक वाल्मिकी रामायणात कसा आला ?** याचे साधे उत्तर म्हणजे तो श्लोक वाल्मिकी ऋषी यांचा नाही व तो नंतर कोणीतरी वाल्मिकी रामायणात घातला आहे व तो फक्त एकदाच आलेला आहे. **जर तो वाल्मिकी ऋषिंनी लिहिला असता तर तो नक्कीच दोनदा आला असता.**

अयोध्येच्या एका राजपुत्राला म्हणजेच, श्रीरामाला हद्दपार करून वनवासात पाठवले आहे. मग, अयोध्येचा दुसरा कोणता राजपुत्र हद्दपार करून वनवासात गेला ? याच्या उत्तरासाठी श्लोक १-३८-२२ पहावा. तो असा आहे –

***पौराणामहिते युक्त: पुत्रो निर्वासितः पुरात् |***

***तस्य पुत्रोंशुभान्नाम असमन्जस्य वीर्यवान ||१-३८-२२***

(अशाप्रकारे महाराज सगर याने नगरवासियांना त्रास देणाऱ्या **राजकुमार असमंजसला** देश सोडून जाण्याची शिक्षा दिली. असमंजसला अंशुमान नावाचा पराक्रमी पुत्र होता.)

1. **प्रकार दुसरा – वाल्मिकी मुनींनी श्रीरामाचा उल्लेख नेहमीच**

**वर्तमान काळात केला आहे.**

वाल्मिकी ऋषींनी रामायण लिहिले आणि ते लव आणि कुश यांना शिकवले. लव कुश यांनी ते अयोध्येच्या राजदरबारात पुन्हा श्रीरामासमोर गाऊन दाखवले. या मुलांनी ते जसे दरबारात गायले, तसेच आपण वाचतो. तो मागील काळातला देखावा आपण जसाच्या तसा पहातो. ते कथानक भूतकाळात सांगण्यापेक्षा वाल्मिकींनी वर्तमानकाळाचा वापर केला आहे. **वाल्मिकी श्रीरामाचा उल्लेख नेहमी वर्तमान काळात करतात. श्रीराम हे ‘चैतन्य आहे. ‘चैतन्य’ हे नेहमी वर्तमान काळात आणि तुमच्या बरोबर असते.**

1. **प्रकार तिसरा** – **रामायणातील घडलेल्या कथानकाची पुनरावृत्ती**

रामायणात असे अनेक वेळा दिसते की, तेच कथानक पुन्हा पुन्हा सांगितले गेले आहे. आता आपण काही उदाहरणे पाहू.

1. श्लोक क्र. २-११८-२६ मध्ये सीता अनुसूयेला त्यांच्या विवाहाचे

कथानक सविस्तर कथन करते. मागे घडलेला हा प्रसंग पुन्हा तसाच वर्णन केला आहे.

***एवमुक्ता तु सा सीता तां ततो धर्मचारिणीम् |***

***श्रूयातामिति चोक्त्वा वै कथयामास तां कथाम् ||२-११८-२६***

(धर्मचारिणी व तपस्विनी अशा अनुसूयेचे वचन ऐकताच सीता तिला त्यांच्या स्वयंवराचा वृत्तांत सांगू लागली.)

1. श्लोक क्र. ४-४-५ मध्ये लक्ष्मण हनुमानाला अगदी राजा

दशरथाच्या राज्यकारभारापासून कथा सांगतो.

***तस्य तद्वचनं श्रुत्वा लक्ष्मणो रामचोदितः |***

***आतचक्षे महात्मानं रामं दशरथात्मजम् ||४-४-५***

(हनुमानाचे वचन ऐकून श्रीरामाच्या सांगण्यावरून लक्ष्मणाने हनुमानाला दशरथनंदन श्रीरामाचा सर्व वृत्तांत सांगतो.)

1. श्लोक क्र. ५-३१-२ मध्ये हनुमान सीतेला प्रथम भेटतो. तेंव्हा

ती ‘दशरथ नावाचा एक राजा असतो.’ अशी सुरुवात करतो.

***राजा दशरथो नाम रथकुन्जरवाजिमान् |***

***पुण्यशिलो महाकीर्त्तिर्ॠजुरासीन्महायशाः ||५-३१-२***

(‘दशरथ नावाचा एक राजा होता.’ तो पुण्यात्मा, कीर्तिवान, सरळ स्वभावाचा व यशस्वी होता. त्याच्यापाशी खूप हत्ती, घोडे आणि रथ होते.)

याशिवाय रामायणात अनेक वेळा असे घडले आहे की, वाल्मिकींनी घडलेल्या प्रसंगांचे पुन्हा अवलोकन केले आहे. काही वेळा त्यांनी थोडक्यात चर्चा केली आहे. तर कधी त्या प्रसंगाचे पुन्हा वर्णन केले आहे. वाल्मिकींनी हे जाणून बुजून केले आहे. याचा अर्थ आपण पुढचा मुद्दा अभ्यासल्यावर पाहुया.

1. **प्रकार चौथा** – **श्रीरामाला आपण ईश्वराचा अवतार आहोत हे****माहित नाही**.

वाल्मिकींच्या बाबतीत बघितले तर श्रीरामाचा रावणावरचा विजय महत्वाचा आहे त्यात काहीच शंका नाही, ते त्यांनी गृहीतच धरले आहे; पण तो कथानकाचा मुख्य विषय नाही. तर मुख्य विषय असा आहे की, श्रीराम स्वतः भगवान विष्णूचा अवतार आहे, हे श्रीरामाच्या लक्षात येते. योगाच्या भाषेत सांगायचे तर योग्याला, ‘**अहं ब्रह्मास्मि’** आणि **‘तत्वमसि’** हे समजणे. तुम्ही जर काळजीपूर्वक वाचन केले तर तुमच्या लक्षात येईल की, श्रीराम कोण आहे ? याचा तुम्हाला सुगावा लागावा म्हणून वाल्मिकी त्याचे बीज हळूहळू पेरत आहेत. सावकाशीने ते विस्तारून सांगत आहेत. श्रीरामाला सुध्दा याची माहित नाही की, तो भगवान विष्णूचा अवतार आहे. फक्त काही मुनिंनाच ते माहित आहे. उदाहरण द्यायचे झाले तर,

1. श्लोक क्र. १-१९-१४ मध्ये विश्वामित्र ऋषी राजा दशरथाकडे

राक्षसांचा बंदोबस्त करण्यासाठी, त्यांच्याशी लढण्यासाठी बालक श्रीरामाची मागणी करतात. त्याच्या यज्ञाची यथासांग पूर्तता व्हावी यासाठी विचारणा करतात. तेंव्हा ते राजा दशरथाला सांगतात की, ‘मला माहित आहे की श्रीराम कोण आहे ते.’ यावेळी, विश्वामित्र ऋषी राजा दशरथाला उघडपणे सांगू शकले असते की, ‘श्रीराम हा विष्णूचा अवतार आहे.’ परंतु ते त्यांनी तसे केले नाही.

***अहं वेद्मी महात्मनं रामं सत्यपराक्रमम् |***

***वसिष्ठोऽपि महा तेजा ये चेमे तपसि स्थिताः ||१-१९-१४***

(मी विश्वामित्र, महातेजस्वी वसिष्ठ मुनी आणि हे तपस्वी महात्मे महातेजस्वी **श्रीरामाला चांगल्या रीतीने जाणतो**.)

1. त्याचप्रमाणे जनकाच्या दरबारात श्रीरामाने शिवधनुष्य लीलया

उचलले आणि ते मोडले. ही गोष्ट सुध्दा आपल्याला सुचवते की, श्रीराम विष्णूचा अवतार आहे. इथेही ते त्यांनी प्रकट केले नाही.

1. श्रीराम परशुरामाचा पराभव करतो ही कथा हेच सुचवते की,

श्रीराम विष्णूचा अवतार आहे. म्हणूनच, तो परशुरामाचा पराभव करू शकला. पण, इथेही ते त्यांनी प्रकट केले नाही. वाल्मिकी ऋषी रामायणाच्या अखेरपर्यंत हे प्रकट करायला थांबले आहेत. श्रीराम जेंव्हा रावणाला युध्दात ठार करतो, तोपर्यंत वाल्मिकी थांबले आहेत. श्लोक क्र. ६-११७-११ मध्ये श्रीराम सर्व देवतांना विचारणा करतो, ‘मला वाटते की मी मनुष्य आहे. मला माहित नाही की, मी कोण आहे ? कृपया मला सांगा.’

***अब्रवित्रिदशश्रेष्ठांरामो धर्मभृतां वरः |***

***आत्मानं मानुषं मन्ये रामं दशरथात्मजम् ||६-११७-११***

(लोकनाथ आणि धर्मात्म्यात श्रेष्ठ अशा श्रीरामचंद्रांनी त्या श्रेष्ठ देवतांना विचारले की, ‘**मला असे वाटते के मी तर महाराज दशरथपुत्र राम या नावाचा मनुष्य आहे**.’)

***सोऽहं यस्य यतश्चाहं भगवंस्तद्ब्रवीतु मे |***

***इति ब्रुवाणं काकुत्थ्सं ब्रह्मा ब्रह्मविदां वरः ||६-११७-१२***

(तुम्ही देव आहात, त्यामुळे **तुम्हीच मला सांगा की ‘मी कोण आहे?’** असे जेंव्हा श्रीरामाने विचारले तेंव्हा ब्रह्मदेव, जे ब्रह्म जाणणाऱ्यांमध्ये प्रथम आहेत, त्याला सांगतात)

यावेळेला याप्रसंगी श्लोक क्र. ६-१२०-१३ मध्ये ब्रह्मदेव त्याला सांगतात की, ‘तू भगवान विष्णू आहेस.’

***अब्रवीच्छृणु मी राम सत्यं सत्यपराक्रम |***

***भवान्नारायणो देवः श्रीमांश्चक्रायुधो विभुः ||६-१२०-१३***

(ब्रह्मदेव म्हणाले, ‘हे सत्यपराक्रमी रामचंद्र ! माझे सत्यवचन ऐक. जळात शयन करणारे, चक्र धारण करणारे असे सर्वव्यापी श्रीनारायण अर्थात् श्रीविष्णू हेच तू आहेस.)

वाल्मिकी ऋषी श्रीराम हा विष्णूचा अवतार आहे, हे गुपीत दडवून ठेवतात; परंतु, त्यासाठी ते पुरावे बीजारोपण करून ठेवतात आणि हळूहळू तुकड्या तुकड्यात माहिती पुरवत जातात. हा सुधारणा घडवून आणणारा तपशील, जोडीला त्याची पुनरावृत्ती करणे आणि माहितीचे वर्तुळ पूर्ण करत, पुढे सरकत त्यांनी या उच्च बिंदूला आणला आहे.

**५) प्रकार पांचवा** – **वाल्मिकी रामायणाची सुरुवात आणि शेवट**

**ब्रह्मदेव करतात.**

वाल्मिकी रामायणाची सुरुवात ब्रह्मदेव नारद मुनींना ही कथा निवेदन करतात आणि नारद वाल्मिकी ऋषींना कथा कथन करतात. कथेचा शेवटही श्रीराम ब्रह्मलोकाला जातो असे आहे. (श्लोक– १-१-९७) रामायण ही वैश्विक चैतन्याची कथा आहे. म्हणून त्याची सुरुवात आणि शेवट ब्रह्मदेवापासून होतो. आता आपण महर्षी वाल्मिकींनी रामायण परब्रह्माला कसे घट्ट बांधून ठेवले हे पहाणार आहोत.

**दशवर्षसहस्राणि दशवर्षशतानि च *|*  
रामो राज्यमुपासित्वा ब्रह्मलोकं गमिष्यति *||१-१-९७***

(ब्रह्मदेव म्हणतात सुराज्य करून श्रीराम **ब्रह्मलोकात** जातील.)

एखाद्या साधकाला हे समजायला पाहिजे की, **‘तत्वमसि’** म्हणजे आत्मा हाच परमात्मा आहे. पण ते तत्व कसे समजणार ? त्याची साधना कशी करायची ? त्यासाठी गुरूची आवश्यकता आहे. वाल्मिकी गुरूंचे गुरु नारद मुनी आहेत आणि नारद मुनींचे गुरु स्वतः ब्रह्मदेव आहेत.

**आपल्या आत्म्यापासून परमात्म्याकडे नेणारा प्रवास हा वर्तुळाकार आहे. वर्तुळाची प्रत्येक चक्कर त्याची स्पष्टता अधिक करत जाते. सुरवातीला, त्यावर अज्ञानाचे मळभ असल्याने अगदी अस्पष्ट असेल. पण, आपण त्याचा पाठपुरावा करत राहिलो, तर प्रत्येक चक्कर ते स्पष्ट करत जाते.** या आधी आपण हे पाहिले की, रामायण हे वर्तुळाकार पध्दतीचे आहे. ते वर्तुळ पूर्ण करून फिरून मूळ ठिकाणी परत येते. अत्यंत कुशलतेने वाल्मिकी मुनींनी कथा कथन करून सुचवले आहे की, जीवात्म्याचा परमात्म्यापर्यंत पोचण्याचा प्रवास वर्तुळाकार आहे.

**रामायणातील वरदान आणि शाप**

आपण पाहतो की रामायणात अनेक वरदान आणि शाप दिलेले आहेत. त्यांचे दोन प्रकार आहेत.

1. **शक्तीचे वहन करून दिलेले वरदान आणि शाप**

ज्याप्रमाणे आपल्या जगात आपण पैशाचे अस्तीत्व नाकारू शकत नाही, त्याचप्रमाणे वाल्मिकींच्या जगात शक्तीचे अतिशय महत्व आहे. **पैशाप्रमाणेच, एक मनुष्य दुसऱ्याकडून शक्तीचे देणे–घेणे अर्थात् वहन करू शकतो.** त्यासाठी पैशाप्रमाणेच, जोपर्यंत मानवाने स्वतःजवळ स्वतःला पुरून दुसऱ्याला देण्याइतका उरेल इतका शक्तीसंचय केला आहे, तोपर्यंत तो मनुष्य शक्तीचे वहन दुसऱ्याला करू शकतो. या शक्तीच्या लहरीचा जर आपण विचार केला तर, जर त्या वहनाचा हेतू चांगला किंवा वाईट असेल, तर त्या शक्तीचा उपयोग वरदान आणि शाप होईल. हे ते वहन करणाऱ्या व्यक्तीवर अवलंबून असेल. चांगला हेतू असेल, तर ते वरदान ठरेल, आणि उलटपक्षी हेतू जर वाईट असेल, तर ते शक्तीवहन शाप ठरेल !

पैशाची देवघेव आणि शक्तीची देवघेव यामध्ये फरक आहे. इथे ‘भावना’ महत्वाची भूमिका बजावते. ज्या तीव्र अथवा सौम्य भावनेने वहन केले आहे, त्या भावनेवर त्याचा चांगला किंवा वाईट हेतूचा परिणाम अवलंबून आहे. दुःखी, मारणोन्मुख मनुष्याने दिलेला शाप शापित माणसाचे अधिक नुकसान करेल. उदाहरणार्थ, मरणोन्मुख असलेल्या श्रावणच्या पित्याने अत्यंत तीव्र दुःखाने केलेले शक्तीचे वहन दशरथ राजाला शाप ठरला. कारण, या वहनाची अत्युच्च तीव्रता होती. हे त्या शक्तीवहनाचे उदाहरण आहे.

श्लोक क्र. २-६४-५४ आणि श्लोक क्र. २-६४-५५ मध्ये श्रावणाच्या आई-वडिलांनी मरणोन्मुख अवस्थेत दिलेल्या शापाचे कथन आपण वाचतो. ते दशरथाला म्हणतात, ‘आमच्यासारखाच तू पुत्र वियोगाच्या दुःखाने व्याकुळ होऊन मारशील.’ श्रावणाचे आई-वडील सर्वसामान्य माणसे होती तरी, त्यांचा शाप सुप्रसिध्द व शूर राजा दशरथाला भोगावा लागला.

***त्वया तु यदविज्ञानान्निहतो मे सुतः शुचिः |***

***तेन त्वमभिशप्स्यामि सुदुःख मतिदारुणम् ||२-६४-५४***

(हे राजन ! तू जरी अजाणतेपणे धर्मात्मा अशा माझ्या मुलाचा वध केला असलास, तरीसुध्दा मी तुला अतिशय दारुण व दुःसह शाप देत आहे.)

***पुत्रव्यसनजं दुःखं यदेतन्मम साम्प्रतम् |***

***एवं त्वं पुत्रशोकेन राजन्कालं गमिष्यसि ||२-६४-५५***

(हे राजन ! मी ज्याप्रमाणे पुत्रशोकाने व्याकुळ झालो आहे, त्याप्रमाणे तुझाही पुत्रशोकाने मृत्यू होईल.)

1. **शक्तीचे वहन न करता दिलेले वरदान आणि शाप**

वरदान आणि शाप तर दिलेला आहे, पण त्यात शक्तीवहन झालेले नाही, असा शाप आणि वरदान यांचा दुसरा प्रकार आहे. ज्याप्रमाणे घरातील खिडकीवर पडदा झाकला आहे, तो घरातील वस्तू लपवून ठेवतो, **तसे ज्यात शक्तीवहन झालेले नाही, असे शाप आणि वरदान कथानकातील योगमार्गामध्ये असलेली आपली वस्तूस्थिती झाकून ठेवतात.**

उदाहरणच द्यायचे झाले तर, राजा दशरथाने कैकेयीला दिलेले दोन

वर ! इथे राजा दशरथाने शक्तीसंचय (तपःसाधना) केली आहे आणि त्याचे ते फळ पत्नी कैकयीला वरदान म्हणून दिले आहे, असे काही नव्हते. वास्तविक अगदी बरोबर याच्या उलट परिस्थिती आहे. राजा दशरथ लढाई हरणार होता आणि त्याच्या मृत्यू होणार होता. अत्यंत नाईलाजाने, या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी त्याला पत्नीची मदत घ्यावी लागली होती. त्यामुळे त्याचा जीवही वाचला व पराजयही टळला. लढाईत तिने प्रसंगावधान राखून केलेल्या मदतीची जाण ठेवण्यासाठी त्याने तिला दोन वर दिले होते. **या वरदानात शक्तीवहन झाले नव्हते.** हे वर म्हणजे पत्नीला कोऱ्या चेकवर आधीच सह्या करून देण्यासारखे होते. इथे वाल्मिकींनी कथेमध्ये एक पोकळी ठेवली होती. ती म्हणजे लढाईत दशरथाची त्याचा जीव वाचवण्यासाठीची असमर्थता ! यामुळे आपल्याला हे सहजच समजते की, तो सत्य झाकण्यासाठीचा एक पडदा आहे.

आता आपण हे बघूया की, राणी कैकयी या दोन वरांचा कसा उपायोग करते. या वरांचा उपयोग करून कैकयी श्रीराम आणि सीता यांना वनवासात पाठवते. इथे थोडी क्षणभर विश्रांती घेऊया.

आता हाच प्रसंग योगमार्गामध्ये सांगितलेली आपली वस्तूस्थिती झाकून ठेवण्यासाठी कसा उपयोगी पडतो हे पाहू. इथे योगमार्गात आपल्याला हे माहित आहे की, आपल्या अहंकाराने शक्तीचे नियंत्रण केलेले आहे. वाल्मिकी ऋषींना हीच गोष्ट रामकथा लिहिताना घडवायची आहे. रावण अहंकाराचे प्रतिक आहे आणि सीता शक्ती (कुंडलिनी) चे प्रतिक आहे. रावणाने सीतेचे अपहरण करण्यासाठी ती जंगलात असायला हवी. सीता जंगलात हवी, तर श्रीराम पण जंगलात असायला हवा. आणि या गोष्टी साध्य करण्यासाठी राजा दशरथाने कैकयीला दिलेले दोन वर कारण झाले. **आपण इथे पाहिले आहे की, इथे शक्तीचे वहन नाही. म्हणून, हा वर योगमार्गामध्ये सांगितलेली आपल्या वस्तूस्थिती झाकून ठेवण्यासाठी तयार केलेल्या पडद्याप्रमाणे आहे. आपल्याला जर वस्तूस्थिती जाणून घ्यायची असले, तर** **हा पडदा सारायला पाहिजे.**

**श्रीरामाची नैतिक मूल्ये**

श्रीराम समजण्यासाठी आधी आपल्याला तो या जगाकडे कसे पहातो, हे समजून घेतले पाहिजे. **त्याला हे माहित नाही की, तो भगवान विष्णूचा सातवा अवतार आहे. त्याच्यासाठी तो तुमच्या आमच्यासारखा साधा मनुष्य आहे.**

श्रीरामाची मूल्ये आपल्याला समजल्याशिवाय आपल्याला श्रीराम समजणार नाही. आपण आपली वैचारिक मूल्ये वापरून श्रीरामाला समजू शकणार नाही. कारण, आपल्या मूल्यांमध्ये आणि श्रीरामाच्या मूल्यांमध्ये तफावत आहे. कारण, श्रीराम एक अत्यंत उच्च कोटीचा योगी आहे. आपण रामायणातली काही उदाहरणे पाहूया. ज्यात आपल्या आणि त्याच्या कार्यात तफावत असणार आहे.

**१) श्रीरामाच्या दृष्टीने कृती आणि त्याचे परिणाम हे स्वतंत्र आहेत.**

आपल्यासाठी एखादी कृती केली, तर त्याचे परिणाम हे त्याच्या कृतिशी सरळ सरळ संबंधित असतात. वस्तुतः आपण आधी त्याचा परिणाम ठरवतो आणि तसे होण्यासाठी योग्य ती कृती करतो. तसा परिणाम जर होणार नसेल, तर आपण ती कृतीच करत नाही. ही झाली आपली विचारसरणी. आता आपल्या मूल्यांमध्ये आणि श्रीरामाच्या मूल्यांमधला फरक पाहुया.

श्रीरामाने आपली नैतिक तत्वे निग्रहाने पाळली आहेत. कर्तव्याचे पालन कठोरपणे केले आहे. त्याचे परिणामही झालेत; पण, त्याने त्याची पर्वा केली नाही. **त्याच्यासाठी त्याची कृती आणि त्याचे परिणाम याचा काहीही संबंध नाही.** एखादी कृती आणि त्याचे स्वतंत्र वेगळेच परिणाम योगातील उदाहरणात दिसतात. कावळा नारळाच्या झाडाच्या फांदीवरून उडून दूर जातो आणि नेमके त्याच वेळेस नारळ खाली जमिनीवर पडतो. या दोन क्रिया पूर्णपणे स्वतंत्र आहेत आणि त्यांचा संबंध लावणे म्हणजे अगदीच काल्पनिक आहे. जर कोणी संबंध आहे असे म्हणायला लागले, तर ते त्याचे अज्ञान मानले जाते.

वाल्मिकी रामायणात श्रीराम हा एकटाच असा मनुष्य आहे की, त्याने हे योग्य मानले. म्हणून, जेंव्हा कैकयीने त्याला राज्यत्याग करायला लावला, आणि त्याला वनवासात जायला भाग पाडले, तरीही तो कैकयीवर चिडला नाही. एकटा श्रीराम जर सोडला, तर कुटुंबातल्या सर्व व्यक्ती श्रीरामाला वनवासाला पाठवायच्या कृतीला आणि दशरथाच्या मृत्युला कैकयीला जबाबदार धरतात. परंतु, राज्यत्याग आणि वनवासगमन याला श्रीराम कैकयीला जबाबदार धरत नाही.

इथे एक लक्षात ठेवायला हवे की, जेंव्हा श्रीराम आभीर नावाचीतस्करांची टोळी नष्ट करतो आणि गरुड निषाद नावाचीआदिवासी जमात यांची टोळी नष्ट करतो, तेंव्हा त्यांची कृती आणि त्या टोळ्यांवर आलेले मरण यांचा काहीही संबंध नाही. या टोळ्यांनी श्रीरामाचे किंवा गरुडाचे काय वाईट केले होते ? काहीच नाही. **त्याचप्रमाणे वाईट कृत्य करणारा रावण याला त्याच्या कृतीचा परिणाम श्रीरामाच्या माध्यमातून मिळतो आणि श्रीराम काही रावणाच्या मृत्यूचे खरे कारण नाही, तो फक्त निमित्तमात्र आहे**.

श्लोक क्र. ६-२२-३२ व श्लोक क्र. ६-२२-३३ मध्ये

***उग्रदर्शनकर्माणो बहवस्तत्र दस्यवः |  
आभीरप्रमुखाः पापाः पिबन्ति सलिलम् मम ||६-२२-३२***

***तैर्न तत्स्पर्शनम् पापम् सहेयम् पापकर्मभिः|   
अमोघः क्रियताम् राम तत्र तेषु शरोत्तमः ||६-२२-३३***

(समुद्र श्रीरामाला म्हणतो की, तेथे भयंकर रूप धारण करणारे व भयंकर कार्य करणारे पापी आणि भयंकर आभीर **(**डाकू) रहातात. हे श्रीराम ! मला त्या भयंकर कार्य करणाऱ्या पापी आणि भयंकर लोकांचा स्पर्शही नको. **तू तीक्ष्ण बाणांनी त्यांचा नाश कर**.)

श्लोक क्र. ३-३५-३२ व श्लोक क्र. ३-३५-३३ मध्ये

***जगामादाय वेगेन तौ चौभौ गकच्छपौ |***

***एकपादेन धर्मात्मा भाक्ष्यीत्वा तादामिषाम् ||३-३५-३२***  
***निषाद विषयम् हत्वा शाखया पतगोत्तमः |***

***प्रहर्षम् अतुलम् लेभे मोक्षयित्वा महामुनीन् ||३-३५-३३||***

(गरुडाने शंभर योजने लांब असलेल्या फांदीला आपल्या एका पायाने पकडले व दूर निघून जाऊन दुसऱ्या पायाने गज व कच्छप यांना रगडले व त्यांचे मास खाल्ले. **अशारितीने त्या गरुडाने त्या फांदीने निषाद देशाचा नाश करून** सर्व मुनींचे प्राण वाचवले व त्यांना सुखी केले.)

* 1. **) श्रीराम नशीब, दैव इत्यादी कल्पना मानत नाही.**

श्रीराम नशिबाला दोष देत नाही. त्याला कर्माचासिध्दांत मान्य आहे. त्याला हे माहित आहे की, आज केलेल्या चांगल्या-वाईट कर्माचे चांगले-वाईट फळ आज ना उद्या नक्की मिळणार आहे आणि ते मिळतेच ! तो नशिबाला दोष देत नाही.

सर्वसामान्य लोकांची अशी गैरसमजूत आहे की, दैववादी दृष्टिकोन श्रीरामाला मान्य आहे. श्रीरामासारखे लोक “जे काही नशिबात असेल ते होईल” असा विचार करतात हे चुकीचे आहे. त्यातला सूक्ष्म विचार आपण बघूया.

**नशिबावर ज्यांच्या विश्वास आहे असे लोक, प्रत्येक व्यक्ती ही एक दुसऱ्यापासून वेगळी आहे हे ते गृहीत धरतात.** योगी लोकांच्या दृष्टीतून हे त्यांचे अज्ञान आहे. कारण त्यांची मूळ संकल्पना, ते एकमेकांशी जोडलेले आहेत अशी आहे. नशिबावर विश्वास ठेवणाऱ्या लोकांचा मूळ विश्वास सर्व माणसे एकमेकांपासून विभक्त आहेत असा आहे, म्हणून एका व्यक्तीचे नुकसान दुसऱ्याचा फायदा होऊ शकतो. उदाहरण द्यायचे झाले तर, कैकयीच्या मुलाला राज्यप्राप्ती तेंव्हाच मिळेल, जेंव्हा श्रीराम राज्य सोडून जाईल.

**श्रीरामाला मात्र असे वाटत नाही की, तो आणि त्याचा भाऊ वेग-वेगळे आहेत. जरी भरत राज्यावर बसला, तरी श्रीरामाला त्याचे नुकसान झाले असे वाटत नाही.** मग असा प्रश्न पडतो की, जर भरताला राजगादीवर बसवायला श्रीरामाला काहीच वैषम्य वाटत नाही, तर मग या गोष्टीला तो त्याच्या सावत्र आई कैकयीला कशाला जबाबदार धरेल ? त्याच्यासाठी, तो राज्यत्याग करून त्याच्या पिताश्रींच्या आज्ञेने वनवासात चालला आहे. **तो आपल्या वडिलांच्या आज्ञेचे पालन आनंदाने करत आहे, त्यांच्या मनात नशिबाचा दोष, प्रारब्ध असे काहीही नाही.** श्रीरामासाठी प्रारब्ध, नशीब हे पूर्ण अज्ञान आहे.

1. **श्रीराम अत्यंत कार्यक्षम व कार्यमग्न आहे.**

श्रीराम वनवासात असूनसुध्दा त्याची पुढची वाटचाल चालू असते. त्याने सैन्य उभारले. समुद्रावर सेतू बांधला. लंकेवर आक्रमण केले. **ह्या त्याच्या हालचालीवरून हेच दिसून येते की, तो उत्साही, जोशपूर्ण, शूर आणि कार्यक्षम आहे.**

ही गोष्ट लक्षात घेण्यासारखी आहे की, श्रीराम कधीही जिकडे वारा घेऊन जाईल तिकडे जाणाऱ्या पालापाचोळ्यासारखा जगला नाही. स्वतः काहीच करायचे नाही, आणि प्रत्येक वेळेला नशिबाला दोष देत बसायचे, असे त्याने कधीही केले नाही. तो कधीही असे म्हटला नाही की, सीतेच्या नशिबातच होते म्हणून तिचे अपहरण झाले !

त्याने आपल्यासारख्या सामान्य वाचकांनासुध्दा पालापाचोळ्याप्रमाणे जगायचा उपदेश केला नाही. उलट, त्याने वाघासारखे शौर्य दाखवत जगण्याचा आदर्श घालून दिला आहे. अन्यथा, आपल्यासाठी रामायण लिहिले गेलेच नसते.

**४ ) श्रीरामाने आपण कर्तव्यनिष्ठ होण्यावर अधिक भर दिला आहे.**

श्रीरामाचा स्वभाव मुळातच कर्तव्य पालन करणे आणि तेही अत्यंत काटेकोरपणे असा होता. ते करत असताना होणाऱ्या त्रासाची पर्वा न करता, तो कठोरपणे त्याचे पालन करत असे. त्याने आपल्या वडिलांच्या आज्ञेचे तंतोतंत पालन केले आहे. कारण, पितृआज्ञा पालन हे त्याचे आद्य कर्तव्य होते.

**एक “पितृआज्ञा पाळणारा” असे नाव कमवण्यासाठी त्याने ते मुळीच केले नाही. किंवा एक ‘पितृआज्ञा न पाळणारा राजा’ असा दूरगामी वाईट परिणाम टळावेत, म्हणूनही त्याने तसे काही केले नाही.**

जेंव्हा तो सीतेला ते सांगतो, की त्याने सीतेची रावणाच्या तावडीतून सुटका केली, कारण ते त्याचे कर्तव्य होते, तेंव्हा हे स्पष्ट समजते की त्याच्या कर्तव्य पालनाला तो किती एकनिष्ठ आहे.

श्रीरामावर कर्तव्यनिष्ठा बाहेरून कोणी लादली नव्हती, किंवा आली लहर आणि तसेच वागला, असे पण झाले नव्हते. हे केल्याने तो स्वर्गात जाईल आणि सर्वांच्यावर छाप पाडेल, इतरांच्या मनावर बिंबवेल असे काही नव्हते. **हे त्या नैतिक मूल्याचे नैसर्गिक सौंदर्य आहे. ते त्याच्यात मुळातूनच स्वच्छ व स्पष्ट होते.** इतरांकरिता असलेले त्याचे कर्तव्य हेच त्याला कामाला प्रवृत्त करत होते.

**५) श्रीरामाचा स्वभाव सर्व प्राणीमात्रांच्या बाबतीत समभावी होता.**

योगाप्रमाणे पायाभूत आणि स्वयंसिध्द सत्य हे आहे की, इथे परब्रह्म एकच आहे आणि ही सगळी त्याची निर्मिती त्याच्यात सामावलेली आहे. या सबंध जीवसृष्टीत एकच परमेश्वर व्यापलेला आहे. आणि तो प्रत्येकात सारखाच आहे. अशारितीने सर्व सजीवात, ज्यात मानव, पक्षी, जनावरे, वनस्पती आणि इतर सर्व प्राणीमात्रात तो एकच परमात्मा व्यापून राहिला आहे.

हे तत्व असल्याने सर्वामध्ये एकच ब्रह्म आहे. म्हणून, ते सर्वच समान आहेत. कोणीही योगी कसल्याही परिस्थितीत ही गोष्ट नाकारू शकत नाही. **याच कारणाने श्रीराम या सृष्टीतील प्रत्येकाला अगदी मनुष्य आणि माकड यांनासुध्दा समानच वागवतो.**

आता आपण आपली तत्वे बघुया. काहीजण एखाद्या विशिष्ट दिवशी विशिष्ट गोष्ट खात नाहीत किंवा खाण्यासाठी एखादा पदार्थ टाळतात. उदाहरणार्थ, काहीजण एखादे दिवशी उपवास करतात. काही लोक मांसाहार घेत नाहीत, तर काही विशिष्ट दिवशी दारू पीत नाहीत.

योगाच्या दृष्टीकोनातून पहिले तर असा कुठे नियम नाही की, विशिष्ट दिवशी हे खाऊ नये, हे खावे, हे सोडावे, इ. जर **आपण असा नियम केला, तरी अगदी जीवाशी आले तरीही, आपण ते तत्व घट्ट धरून ठेवू शकतो का ?** **तर नाही. कारण हा नियम दुसऱ्या कुणी आपल्यावर लादलेला असतो. तो नैसर्गिकरित्या आपल्या आतून आलेला नसतो.**

जेंव्हा आपण आपली तुलना श्रीरामाच्या नीतीतत्वाशी करू लागतो, तेंव्हा आपण आणि श्रीराम यांच्या नैतिक मूल्याच्या वापरातली तफावत आपल्या लक्षात येते.

या पध्दतीने जर विचार केला तर आपल्यापुढे अनेक प्रश्न उभे रहातात. उदाहरणार्थ, काही तत्वे मी का पाळतोय ? मी जे पाळतोय ते बरोबर आहे का ? सर्वसामान्यपणे प्रचलित असलेली तत्वे मी जर पाळली (उदा. सती-प्रथा) तर इतिहासात मला वाईट मनुष्य म्हणून गणले जाईल का ? परमेश्वराला खूश करण्यासाठी मी काही गोष्टी कराव्यात काय ? कारण हे केल्याने देव खूश होतो, प्रसन्न होतो, असे कोणीतरी मला सांगितलेले असते. मी ते केले तर मला स्वर्गात जागा मिळेल काय ? ते मी नाही केले तर ?

दुसऱ्या टोकाला जाऊन जर मी देव, स्वर्ग मानलेच नाही, तर मी एखादे वाईट कृत्य करावे काय ? मी एखादा कायदा पाळतोय, कारण मला बंदिवासात जायची भीती वाटते. मला हे जर आधीच माहित असेल की, मी एखादे बेकायदा काम केले तरी नक्की मी त्यात अडकणार नाही, म्हणून मी तो कायदा मोडायचा का ? **मी एखादी कृती नैसर्गिकरित्या (देव, स्वर्ग, कायदा, किंवा समाजाचे नियम या) कशावरही अवलंबून न राहता, चांगली किंवा वाईट आहे असे म्हणू शकतो का ?**

या सर्व प्रश्नांचा हेतू आपल्यामध्ये कमीपणा निर्माण करण्यासाठी नाही, तर आपले आत्मपरीक्षण करण्यासाठी आहे. त्यामुळे नकळत आपण ज्या चुकीच्या गोष्टी आत्मसात केल्या आहेत, त्या सोडण्यासाठी आणि योगाच्या पायाभूत भरणीसाठी ज्या गोष्टी योग्य आहेत, त्या आत्मसात करण्यासाठी आहेत.

**श्रीराम या व्यक्तिरेखेतून रामायण आपल्याला योगातील ही मूल्ये दृष्टांत देऊन सिध्द करते. ती योगात अंत्तर्भूत आहेत. ती नैसर्गिक आहेत. ती तत्वे स्वीकारायला, आत्मसात करायला श्रीरामाची व्यक्तिरेखा मदत करते.**

**वाल्मिकी रामायणाचे नवीन दर्शन- पात्रे आणि योग संकल्पना**

आपण मागे पाहिल्याप्रमाणे वाल्मिकी रामायणात एकूण चार स्तर आहेत. ते चार स्तर असे –

1. योगाताल्या संकल्पनेप्रमाणे व्यक्तिरेखा.
2. व्यक्तींचा एकमेकाशी असलेला संबंध.
3. मुमुक्षुंच्या सुरक्षिततेसाठीच्या योजना.
4. पर्यायी मार्गांनी चक्रांचा संबंध.

इथे आपण काही व्यक्तिरेखांना योगमार्गाप्रमाणे समजून घेणार

आहोत. इतर सर्व व्यक्तिरेखांसाठी ‘Yoga Raamayana E–Book” पुस्तक वाचा. योगामधील मूळ संकल्पना समजण्याच्या दृष्टीने, त्या व्यक्तिरेखा आणि त्या प्रतिनिधित्व करत असलेल्या योगामधील संकल्पना, यांचे आपण वर्गीकरण करणार आहोत.

1. समजायला सोपी पात्रे आणि त्यांचा योग संबंध
2. समजायला अवघड पात्रे आणि त्यांचा योग संबंध
3. समजायला सर्वात कठीण पात्रे आणि त्यांचा योग संबंध

काही व्यक्तिरेखा समजायला खूपच कठीण आहेत. कारण, त्यांचा

अर्थ इतर संकल्पनेवर अवलंबून आहे. तसे पाहिले तर रामायण ही एक साधी कथा आहे, ज्यामध्ये श्रीराम हा रावणावर विजय मिळवतो. **योगाच्या दृष्टीकोनातून पहिले तर आपल्याला असे दिसते की, यात अतिशय गुंतागुंत आहे.** जर रामायणात असलेल्या प्रत्येक पात्र आणि योगाच्या संकल्पना यांचे मोजमाप केले, तर रामायणातील व्यक्तिरेखा या नुसत्या व्यक्तिरेखा नाहीत, तर त्या अविश्वसनीय व आश्चर्यकारक, गुंतागुंत असलेल्या, मनाचा गोंधळ उडवणारी आणि न सुटणारी कोडी आहेत असे दिसून येते. **ह्या व्यक्तिरेखा आपल्या खऱ्या आयुष्यात प्रत्येक क्षणी घडणाऱ्या वास्तव योगिक क्रिया आहेत.**

**अ)** **समजायला सोपी पात्रे आणि त्यांचा योग संबंध**

रामायणातील समजायला जी सोपी पात्रे आहेत, त्यांचा अभ्यास आपण या स्तरात करणार आहोत.

**सीता**

रामायणात शेकडो व्यक्तिरेखा साकारल्या आहेत.त्यातील

प्रत्येक व्यक्तिमत्व वाचकाला एक कोडे आहे. तरी इतर कोणतीही दुसरी व्यक्ती सीतेइतकी कोड्यात टाकत नाही. सीता ही ‘एक मानव आहे’ असा विचार केला तर तिची भूमिका नीट समजत नाही. जर आपण तिच्या भूमिकेची शक्ती, कुंडलिनी असा विचार केला, तरच ते कोडे उलगडते. तिची भूमिका आपण जरा खोलवर जाऊन विचार करू. तिचे महत्व समजायला आपण कितीही शब्द लिहिले तरी ते अपुरेच आहे.

सीतेचा जन्म हे एक गूढ आहे. दंतकथा अशी आहे की, राजा जनक एकदा जमिनीची मशागत करत असताना त्याला एका पेटीत एक लहान मुलगी (बाळ) सापडली. क्षणभर असा विचार करा की, ज्या कोणी व्यक्तीने ते लहान अर्भक पेटीत घालून जमिनीत पुरून ठेवले असेल, त्याने ती जमीन आधी उकरली असणार ! जर ते लहान मूल खूप दिवसापूर्वी पेटीत घालून पुरून ठेवले असेल, तर ते मृत मूल किंवा त्याचा सांगाडा जनक राजाला मिळायला हवा होता. **जमीन नांगरताना पेटीत जिवंत बाळ सापडावे हे असे घडणे शक्य नाही.** मग, आपण सीतेच्या जन्माचे कोडे मानवी स्तरावर कसे उलगडू शकतो ? त्याचे उत्तर एकच आहे. सीता ही शक्ती आहे. म्हणून, सीतेचा जन्म नैसर्गिक नाही असे वाल्मिकी मुनी सुचवतात. तेंव्हा या गोष्टीचे साम्य न्यूटनच्या एनर्जी सिध्दांताशी तंतोतंत जुळते. **वाल्मिकी आणि न्यूटन या दोघांनाही हे मान्य आहे की, शक्ती/उर्जा आपण निर्माण करू शकत नाही.**

जेंव्हा सीता आपले दृश्य रूप नाहीसे करण्याची इच्छा करते, तेंव्हा तिने भूमीला प्रार्थना केली आहे की, ‘मला तू आता आपल्या कुशीत सामावून घे.’ जर ती सर्वसामान्य स्त्री असती, तर आपण तिचा जन्म म्हणजे जनक राजाची एक दत्तक मुलगी म्हणून समजावून घेतला असता. **परंतु, एक मानव म्हणून तिचे भूमीत गुप्त होणे आपण समजू शकत नाही. आपल्याला हवे तेंव्हा आपण धरणीकंप निर्माण करू शकत नाही.**

सीता शक्तीचे प्रतिक आहे. आपण शक्ती नष्ट करू शकत नाही. याचाच अर्थ असा की, तिला मानवाप्रमाणे मरण नाही. अशारितीने, जमीन दुभंगून त्यात ती सामावून जाणे हे आपण समजू शकतो. अशारितीने वाल्मिकी मुनींचे शक्तीचे प्रतिनिधित्व आणि न्यूटनच्या उर्जेचा सिध्दांत यांच्यातील साम्य आपल्याला दिसून येते.

आता आपण सरळ वाल्मिकी रामायणाकडे जाऊ आणि निश्चित करू की, वाल्मिकी मुनींनी सीता ही शक्ती स्वरूपात पाहिली. जिथे हनुमानाने प्रथम सीतेला पाहिले, अश्या काही श्लोकांचा आपण अभ्यास करू. रावणाच्या कैदेत असलेल्या सीतेचे हनुमानाच्या मुखातून वर्णन करण्यासाठी वाल्मिकींनी तीन सर्ग लिहिले आहेत. ते वर्णन करण्यासाठी वाल्मिकींनी मुद्दामच पहाटेची वेळ निवडली आहे.

अरुणोदय होताना सृष्टीत जेंव्हा तांबडे फुटते, तेंव्हा ती सोनेरी आणि केशरी-लाल दिसते. रामायणातल्या या सर्गातले हे श्लोक अतिशय सुंदर आणि अत्यंत महत्वपूर्ण असे आहेत. त्यामुळे, आपण प्रत्येक श्लोक अत्यंत काळजीपूर्वक वाचणार आहोत. **ह्या वर्णनाचा अभ्यास करून आपल्या मनःपटलावर विशिष्ट प्रतिमा तयार होत आहे का ?** मनात तयार होणाऱ्या त्या प्रतिमांचे साहाय्य घेऊन आपल्याला आपल्या शरीरातील मूलाधार चक्रात शक्तीचा शोध धेता येईल कां ? ते पाहणार आहोत.

कृपया जे काही शब्द सोनेरी, पिवळा, लाल, शेंदरी रंग सुचवतात व जे काही शब्द गोफ, वेणी, सर्प सुचवतात, अशा शब्दावर आपण लक्ष केंद्रित करुया. याशिवाय काही अति उत्साहपूर्ण, तेजस्वी परंतु झाकलेले असे वर्णन असलेले श्लोक पाहूया.

1. श्लोक क्र. ५-१४-३८ मध्ये हनुमान भूमी, झरे, वृक्षवल्ली यांना लाल, सोनेरी, पिवळ्या, शेंदरी रंगात पहातो.

***सोऽपश्यद्भूमिभागांश्च गर्तप्रस्रवणानि च |***

***सुवर्णवृक्षानपरान्ददर्श शिग्विसन्निभान् ||५-१४-३८***

(तेथे हनुमानाने अनेक भूभाग, पर्वतातून वहाणाऱ्या नद्या व झरे आणि **अग्नीप्रमाणे कांतिमान** सुवर्णवृक्ष पाहिले.)

1. श्लोक क्र. ५-१४-३९ मध्ये हनुमान म्हणतो, सृष्टीच्या रंगात

न्हाल्याने त्याचा देह त्याच शेंदरी रंगात चमकतो आहे. **मारुतीच्या कोणत्याही मंदिरात हनुमानाची मूर्ती पाहिली तर ती शेंदरी रंगात दिसते.** तो रंग रामायणातल्या या श्लोकातील वर्णनावरून आला आहे.

***तेषां दृमाणां प्रभया मेरोरिव दिवाकरः |***

***अमन्यत तदा वीरः कान्चनोऽस्मीति वानरः ||५-१४-३९***

(भगवान सूर्य प्रदीप्त झाल्यावर त्याच्या संगतीमुळे सुमेरु पर्वत लालभडक होतो, त्याप्रमाणे सर्व सुवर्ण वृक्षांची प्रभा पडल्यामुळे हनुमान सुवर्णमय भासू लागला.)

1. श्लोक क्र. ५-१५-१९ आणि ५-१५-३५ यामध्ये वाल्मिकी मुनी

अशोक वाटीकेतल्या सीतेचे वर्णन करतात. मूलाधार चक्रात अडकून पडलेल्या शक्तीचे ते वर्णन आहे. श्लोक क्र. ५-१५-१९ मध्ये हनुमान सीतेला प्रथम पहातो. तिने मळकट तपकिरी रंगाचे वस्त्र परिधान केले आहे. स्त्री राक्षसिणी तिच्या सभोवती आहेत. उपासमारीमुळे ती अशक्त झाली आहे. ती अतिशय दीनवाणी दिसत आहे.

***उपवासकृशां दिनां निःश्वसंन्तीं पुनः पुनः |***

***ददर्श शुक्लपक्षादौ चन्द्ररेखामिवामलाम् ||५-१५-१९***

(तिने मलीन वस्त्रे परिधान केली होती. तिच्या भोवती राक्षसींचा पहारा होता. ती उपवासामुळे कृश झाली होती. ती उदास होऊन दीर्घ श्वास घेत होती. शुक्ल पक्षातील सुरवातीच्या दिवसातील चंद्राप्रमाणे ती दिसत होती. अशा तिला हनुमानाने पाहिले.)

***रामोपरोधव्यथितां रक्षोहरणकर्शिताम् |***

***अबलां मृगशावाक्षीं वीक्षभाणां समन्ततः ||५-१५-३५***

(राक्षसाने तिचे हरण केल्यामुळे व ती श्रीरामाला भेटू न शकल्यामुळे शोक विव्हळ झाल्यामुळे आणि घाबरलेली ती हरिणाक्षी सीता इकडे तिकडे पाहू लागली.)

1. श्लोक क्र. ५-१५-२० मध्ये धुराने आच्छादलेल्या प्रखर लालभडक

अग्नीप्रमाणे सीता दिसत आहे.

***मन्दं प्रख्यायमानेन रूपेण रुचिरप्रभाम् |***

***पिनध्दां धूमजालेन शिखामिव विभावसोः ||५-१५-२०***

(मनोहर रूप व कांती असलेली **सीता धुराने झाकलेल्या अग्नीप्रमाणे लालभडक** दिसत होती)

1. श्लोक क्र. ५-१५-२१ मध्ये वाल्मिकी मुनी सीतेचे वर्णन चिखलात

माखलेले, फूल नसलेल्या कमळाच्या देठाप्रमाणे दिसत आहे असे करतात. इथे चिखल म्हणजे पृथ्वीचे प्रतीक, जो मूलाधार चक्राचा भाग आहे.

***पीतेनैकेन सवितां क्लिष्टेनोत्तमवाससा |***

***सपङ्कामनलंकारां विपद्मानिव पद्मिनीम् ||५-१५-२१***

(तिने जुने पिवळ्या रंगाचे वस्त्र परिधान केले होते. अलंकार नसल्याने पुष्प नसलेल्या कमलिनी देठाप्रमाणे शोभाहीन दिसत होती.)

1. श्लोक क्र. ५-१५-२४ मध्ये एखादे हरीण त्याच्या कळपातून

भरकटत बाहेर चुकले आहे आणि त्याला शिकारी कुत्र्यांनी वेढा घातला आहे, त्याप्रमाणे स्त्री राक्षसिनींनी सीतेला गराडा घातला आहे. सीतेच्या अवस्थेची तुलना शक्तीच्या चपलतेशी केली आहे. ती विद्दुलतेची हालचाल आहे.

***प्रियं जनमपश्यन्तीं पश्यन्तीं राक्षसीगणम् |***

***स्वगणेन मृगीं हीनां श्वगणाभिवृतामिव ||५-१५-२४***

(तिच्या डोळ्यासमोर सतत राक्षसींचा पहारा असे. ती आपल्या प्रियजनांपासून दुरावल्यामुळे, **शिकारी कुत्र्यांनी घेरलेल्या वेगवान हरिणीप्रमाणे** घाबरलेली दिसत होती.)

1. श्लोक क्र.५-१५-२५ मध्ये सीतेच्या केसांच्या तीन लवचिक पेडांचा

जणू सापांनी गुंफलेला गोफ (वेणी) व शेपटी असे कुंडलिनीचे हुबेहूब वर्णन केले आहे.

***नीलनागाभया वेण्या जघनं गतयैकया |***

***निलया नीरदापाये वनराज्या महीमिव ||५-१५-२५***

(ज्याप्रमाणे शरद ऋतूत निळ्या रंगाच्या वेली जमिनीवर पडलेल्या दिसाव्यात त्याप्रमाणे **काळ्या सर्पासारखी तिच्या वेणीची शेपटी** तिच्या मांडीवर दिसत होती.)

1. श्लोक क्र. ५-१५-३२ मध्ये अस्तनीतला निखारा असावा त्याप्रमाणे

सीता म्हणजे दडलेला खजिना आहे.

***शोकजालेन महता विततेन न राजतीम् |***

***संसत्त्कां धूमजालेन शिखामिव विभावसोः ||५-१५-३२***

(**धुरामुळे अग्नी झाकोळून** जावा त्याप्रमाणे सीता शोकाकुल झाल्यामुळे पूर्वीसारखी शोभायमान दिसत नव्हती.)

1. श्लोक क्र. ५-१५-३७ मध्ये सीता धुळीने माखली आहे. जणू तिने

धुळीचा कोट अंगावर घातला आहे आणि तेजस्वी चमकदार चंद्र ढगांनी झाकला आहे.

***मलपङ्कधरां दिनां मण्डनार्हाममण्डिताम् |***

***प्रभा नक्षत्रराजस्य कालामेघैरिवावृताम् ||५-१५-३७***

(सीता आभूषणे घालण्यास योग्य असूनही ती आभूषण विरहित आहे. तिचे सर्वांग धुळीने माखले आहे. चंद्राला जसे मेघ झाकून टाकतो त्याप्रमाणे ती उदास दिसत आहे.)

1. श्लोक क्र. ५-१६-३० मध्ये हिमवर्षावाने जसे कमळ

दुखावते, तशी सीता दुःखी झाली आहे.

***हिमहतनलिनीव नष्ट शोभा व्यसनपरम्परयातिपीड्यमाना |***

***सहचररहितेव चाक्रवाकी जनकसुता कृपणां दशां प्रपन्ना ||५-१६-३०***

(हिमवर्षावाने जसे कमळ दुखावते, **जोडीदाराविना जशी चक्रवाक पक्षीण** दुःखी होते तशी सीता दुःखी झाली आहे.

1. श्लोक क्र. ५-२०-७ तेच वर्णन आहे; परंतु यावेळेस

रावण सीतेकडे आला आहे. तिच्याशी लग्न करण्यासाठी तिचे मन वळविण्याचा प्रयत्न करत आहे. त्यामुळे, श्रीरामाबरोबर युध्द करण्याचा प्रसंग तो टाळू शकेल.

***देवि नेह भयं कार्यं मयि विश्वसिहि प्रिये |***

***प्रणयस्व च तत्त्वेन मैवं भूः शोकलालसा ||५-२०-७***

(रावण म्हणतो, हे देवी ! इथे तू मुळीच घाबरू नकोस. माझ्यावर विश्वास ठेव. हे प्रिये ! माझ्यावर तू मनापासून प्रेम कर. तू शोकापासून मुक्त होशील.)

1. श्लोक क्र. ५-१९-९ मध्ये रावण जेंव्हा सीतेकडे पाहतो तेंव्हा

त्याला रागाने फुत्काराणारी, तडफडणारी नागीण पाहिल्यासारखे वाटते

***वेष्टमानां तथाऽऽविष्टां पन्नगेन्द्रवधूमिव |***

***धूप्यमानां ग्रहेणेव रोहिणीं धूमकेतुना ||५-१९-९***

(ज्याप्रमाणे धूमकेतूच्या तापाने रोहिणी संतप्त होते, त्याप्रमाणे **सीता मंत्रमुग्ध झालेल्या सर्पिणीप्रमाणे फुत्कारत होती**.)

1. श्लोक क्र. ५-१९-१३ मध्ये क्रोधाग्नीत पेटलेली, आग

ओकणारी, ज्यामुळे या जगाची राख होईल, यास्वरुपात रावण सीतेला पहातो.

***आयतीमिव विध्वस्तामाज्ञां प्रतिहतामिव |  
दीप्तामिव दिशं काले पूजामपहृतामिव || ५-१९-१३***

(सीता ही अपेक्षा नष्ट झाल्यासारखी, क्रोधाग्नीत पेटलेली, आग ओकणारी ज्यामुळे या जगाची राख होईल, यास्वरुपात रावण सीतेला पहातो.)

**श्लोक क्र. ५-१९-९ व श्लोक क्र. ५-१९-१३ हे महत्वपूर्ण आहेत,**

**कारण त्यात मूलाधार चक्रात कुंडलिनी वेटोळे घातलेली आहे. जर तुम्ही इंटरनेटवर शोध घेतलात तर नेमके याच शब्दात कुंडलिनीचे वर्णन अनेक ठिकाणी केलेले आहे.** हे श्लोक सिध्द करतात की, वाल्मिकींनी सीतेला ‘मूलाधार चक्रात अडकलेली कुंडलिनी’ असे पाहिले आहे. **जर काही शंका असेल, तर पुढचा परिच्छेद काळजीपूर्वक वाचा.** वाल्मिकी रामायणाच्या शेवटच्या काही श्लोकांचे पुन्हा एकदा अवलोकन करुया.

श्रीराम रावणाचा पराभव करतो. युध्द संपते. श्रीलंकेचा राजा बिभीषण होतो. श्रीराम बिभीषणाला सांगतो की, सीतेला त्याच्याकडे घेऊन या. श्लोक ६-११८-२१ मध्ये श्रीराम सीतेला सांगतो की, माझा सन्मान पुन्हा मिळवण्यासाठी मी तुला पुन्हा जिंकले आहे आणि नंतर त्याने तिला सांगितले की, जिथे तुला जायचे असेल तिथे तू जायला स्वतंत्र आहेस.

***तदर्थं निर्जिता मी त्वं यशः प्रत्यह्रतं मया |***

***नास्ति मे त्वय्यभिष्वङ्गो यथेष्टं गम्यतामितः ||६-११८-२१***

(राम सीतेला म्हणाला, ज्या कीर्तीसाठी मी तुझी मुक्तता केली, ती मला प्राप्त झाली आहे. आता मला तुझ्याशी काही कर्तव्य नाही. आता तुला कोठेही जाण्यास तू स्वतंत्र आहेस.)

**श्लोक क्र. ६-११९-१५ मध्ये श्रीरामाला उत्तर देताना सीता रामाला आठवण करून देते की, ती भूमिकन्या आहे आणि तिचे वडील राजा जनक तिच्या जन्माला फक्त निमित्तमात्र आहेत.** तू माझ्याशी असे वागतो आहेस की, जसे काही माझे वैयक्तिक स्वरूप तुला माहीतच नाही. तथापि, सीतेला स्वतःवर दोषारोप ठेऊन जिवंत राहायचे नसते. म्हणून, ती अग्निप्रवेश करायचा निर्णय घेते व तिने लक्ष्मणाला लाकडे गोळा करून अग्नी तयार करायला सांगितले.

**हे लक्षात घ्या की, सीतेने कोणती परीक्षा द्यायची म्हणून किंवा निर्मलत्व सिध्द करण्यासाठी अग्नीत उडी टाकली नाही.**

***अपदेशेन जनकान्नोत्पत्तिर्वसुधातलात् |***

***मम वृत्तं च वृत्तज्ञ बहु तेन पुरस्कृतम् ||६-११९-१५***

(माझा सर्व वृत्तांत जाणणाऱ्या हे श्रीरामा ! मी जनकपुत्री आहे. माझा जन्म पृथ्वीच्या उदरातून झाला आहे याकडे तू लक्ष दिले नाहीस की, माझ्या लोकोत्तर चरित्राचा तू विचार केला नाहीस.)

‘माझे मन आणि हृदय श्रीरामापासून कधीच दूर गेले नाही’ हे सांगितल्यानंतर तिने अग्निप्रवेश केला. श्लोक क्र. ६-११९-३२ मध्ये सीता प्रज्वलित झालेल्या अग्नीत उडी घेते.

***सीतां कृत्स्नास्त्रयो लोकाः पूर्णामाज्याहुतीमिव |***

***प्रचुक्रुशुः स्त्रियः सर्वास्तां दृष्ट्वा हव्यवाहने ||६-११९-३२***

(त्रिलोकातील सर्व लोकांनी पाहिले की, तुपाच्या पूर्णाहुती प्रमाणे सीतेने अग्नीत उडी घेतली. तेथे असलेल्या सर्व स्त्रिया ‘हाय हाय’ करत आक्रोश करू लागल्या.)

श्लोक ६-१२१-१ मध्ये अग्निदेव स्वतः जातीने तिथे प्रकट होतात आणि त्यांनी सीतेला आपल्या हातात झेललेली असते.

***एतछ्रुत्वा शुभं वाक्यं पितामहसमीरितम् |***

***अङ्कंनादाय वैदेहीमुप्तपात विभावसुः ||६-१२१-१***

(पितामह ब्रह्माजींचे शुभवचन ऐकून अग्निदेव सीतेला झेलून अग्नीतून प्रकट झाले.)

श्लोक क्र. ६-१२१-४ मध्ये आपल्याला वाल्मिकी मुनी सांगतात की, अग्निप्रवेश करताना सीता जशी अग्नीत गेली अगदी तशीच ती अग्नीतून बाहेर येते. तिने माळलेली फुलेसुध्दा जळलेली नव्हती. अग्नीत प्रवेश करणे महाकठीण आणि गेले तरी कसलीही इजा न होता त्यातून सहीसलामत बाहेर येणे त्याहीपेक्षा महाकठीण. फक्त अग्नीच हे करू शकतो.

***अक्लिष्टमाल्याभरणां तथारुपां मनस्वीनिम् |***

***ददौ रामाय वैदेहीमङ्के कृत्वा विभावसुः ||६-१२१-४***

(फुलांच्या माळा व आभूषणे घातलेली आणि निर्दोषत्व सिध्द झाल्याने मन प्रसन्न असलेल्या सीतेला अग्निदेवाने अग्नीतून काढून श्रीरामाच्या ताब्यात दिले.)

श्लोक क्र. ६-१२१-१५ पासून श्रीराम प्रत्येकाला सांगतो की, सीतेचे साक्षात् स्वरूप त्याला नेहमीच माहित आहे. सीता ही शक्ती आहे, हे त्याला माहित असल्याने त्याने तिच्या अग्नी प्रवेशाकडे दुर्लक्ष केले. कारण, त्याला हे माहित होते की, सीता अग्नीत भस्मसात होणार नाही अग्नी अग्नीला जाळू शकत नाही. अग्नी हे शक्तीचे, अर्थात सीतेचे एक रूप आहे.

1. श्लोक क्र. ६-१२१-१५ मध्ये श्रीराम म्हणतो की, सीता नेहमीच

माझ्या मनात आहे आणि तिचे माझ्यावर संपूर्ण प्रेम आहे.

***अनन्यहृदयां भक्तां मश्चित्तपरिवर्तिनीम् |***

***अहमेप्यवगच्छामि मैथिलीं जनकात्मजाम् ||६-१२१-१५***

(हे मला माहित आहे की, सीतेच्या मनात माझ्याशिवाय अन्य कोणाही पुरुषाला प्रिय स्थान नाही.)

1. श्लोक क्र. ६-११८-१६ मध्ये श्रीराम म्हणतो की, रावण तिला

काहीही करू शकत नाही. **कारण, तिची स्वतःची शक्तीच तिचे रक्षण करते.**

***इमामपि विशालाक्षीं रक्षितां स्वेन तेजसा |  
रावणो नातिवर्तेत वेल मिव महोदधिः ||६-११८-१६***

(सागर ज्याप्रमाणे आपल्या मर्यादांचे उल्लंघन करत नाही, त्याप्रमाणे आपल्या सौंदर्याच्या वैभवाने नटलेल्या या विशालाक्ष स्त्रीचे तिची स्वतःची शक्तीच तिचे रक्षण करत असते आणि रावण तिला काहीही करू शकत नाही.)

३) श्लोक क्र. ६-११८-१८ मध्ये श्रीराम म्हणतो की, सीता ही

धगधगत्या अग्नीची जिव्हा आहे. रावणाला अशा धगधगत्या अग्नीत हात घालायची हिम्मत नाही.

***न च शक्तः सुदुष्टत्मा मनसापि हि मैथिलीम् |  
प्रधर्षयितुमप्राप्यां दीप्तामग्निशिखामिव ||*६-११८-१८**

(दुष्ट रावण सीतेची अभिलाषा जरी करत असला तरी, **प्रज्वलित अग्नीप्रमाणे** ती त्याच्या हाताला लागणार नाही हे मला माहित आहे.)

1. श्लोक क्र. ६-११८-१९ मध्ये श्रीराम म्हणतो की, जशी सूर्यापासून

त्याची प्रभा, त्याचा प्रकाश, त्याचे किरण वेगळे नसतात तशी सीता माझ्यापासून वेगळी नाही.

***नेयमर्हति चैशर्यं रावणान्तःपुरे शुभा |***

***अनन्या हि मया सीता भास्करेण प्रभा यथा ||*६*-*११८*-१९***

(राम म्हणतो, रावणाच्या ऐश्वर्याला सीता भुलली नाही. सूर्याची प्रभा जशी सूर्यापासून अभिन्न असते तशी सीता माझ्यापासून अभिन्न आहे.)

**वरील श्लोकातून सीता ही शक्ती आहे. योगाच्या भाषेत शक्ती**

**आणि चैतंन्य नेहमी बरोबरच आहेत, म्हणून श्रीराम चैतन्याचे प्रतिक आहे.** वाल्मिकी रामायणात आपण सीतेचे प्रत्यक्ष स्वरूप प्रथम शिकलो आणि श्रीरामाचे खरे स्वरूप नंतर शकतो. आता श्रीरामाचे स्वरूप अभ्यासू. **इथे साधकासाठी महत्वाचा संदेश आहे की, आधी शक्ती समजून घ्यायला हवी. नंतर, चैतन्यचा अभ्यास करायाला हवा.**

**श्रीराम**

अग्निप्रवेश करण्यापूर्वी सीतेने रामाला अत्यन्त कडक शब्दात उत्तर दिले आहे. ते असं की “तो सर्वसामान्य माणसासारखा वागतो आहे. जसे काही त्याला माहीतच नाही की, सीता ही शक्ती, धगधगती आग आहे”. नंतर, ती अग्निप्रवेश करते.

श्लोक क्र. ६-१२०-१ मध्ये आपण वाचतो की, श्रीराम अत्यंत दुःखी होतो. त्याच्या डोळ्यातून अश्रुधारा वाहातात. **यावेळेस, तो अगदी सर्वसामान्य माणसासारखा वागला आहे.**

***ततो हि दुर्मना रामः श्रुत्वैव वदतां गिरः |***

***दध्यौ मुहूर्तं धर्मात्मा वाष्पव्याकुललोचनः ||६-१२०-१***

(श्रीराम सगळीकडे हाहाःकार झालेला पाहून उदास झाला. त्याच्या डोळ्यातून अश्रूधारा वाहू लागल्या. मन विचारात गुंग झाले.)

श्लोक क्र. ६-१२०-६ मध्ये सीतेच्या अग्निदिव्याचा हा प्रसंग साक्षात् ब्रह्मादे, भगवान शिव, इंद्र आणि इतर देवांचा समुदाय यांनी प्रत्यक्ष पाहिल्यावर ब्रह्मदेव मध्ये पडले आहेत. **ते श्रीरामाला विचारतात की, तू तुझे खरे ईश्वरी स्वरूप कसे ओळखू शकला नाहीस ? तू अजूनही सामान्य माणसासारखा कसा वागतो आहेस ?**

***कर्ता सर्वस्य लोकस्य श्रेष्ठो ज्ञानवतां वरः |***

***उपेक्षसे कथं सीतां पतत्नीं हव्यवाहने ||६-१२०-६***

(तू सर्व लोकात व देवतांमध्ये श्रेष्ठ, ज्ञानवंत असूनही तू अग्नीप्रवेश करत असलेल्या सीतेची उपेक्षा का करत आहेस ?)

**श्लोक क्र. ६-१२०-११ मध्ये श्रींराम त्यांना सांगतो की, मी स्वतःला अयोध्या नगरीच्या दशरथाचा पुत्र श्रीराम म्हणून एक सर्वसामान्य माणूस समजतो.** उलट तो त्यांनाच म्हणतो की, तुम्ही देव आहात. तुम्हीच मला सांगा की, मी कोण आहे ? माझे प्रत्यक्ष रूप काय आहे ?

***अब्रवीत्रिदशश्रेष्ठान् रामो धर्मभृतां वरः |***

***आत्मानं मानुषं मन्ये रामं दशरथात्मजम् ||६-१२०-११***

(लोकनाथ आणि धर्मात्मा श्रीराम सर्व देवतांना म्हणाला की, मी एक दशरथाचा पुत्र म्हणून सर्वसामान्य मनुष्य आहे.)

श्लोक क्र. ६-१२०-१३ ते श्लोक क्र. ६-१२०-३३ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला त्याचे खरे रूप समजावून सांगतात. श्लोक क्र. ६-१२०-१३ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तू जगत् नियंता विष्णू आहेस.

***अब्रवीच्छृणु मे राम सत्यं सत्यपराक्रम |***

***भवान्नारायणो देवः श्रीमांश्चक्रायुधो विभुः ||६-१२०-१३***

(हे सत्यपराक्रमी श्रीराम ! मी सांगतो ते ऐक, तू जलात शयन करणारा, चक्र धारण करणारा सर्वव्यापी असा श्रीविष्णू आहेस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-१४ मध्ये ब्रह्मदेव रामाला म्हणतात की, तू परब्रह्म आहेस. सृष्टीच्या आधी तू होतास. वर्तमानात तू आहेस आणि प्रलयानंतरही तू असणार आहेस. तू सर्व प्राणीमात्रात आहेस. तू सर्वव्यापी परमेश्वर आहेस. तू चतुर्भुज भगवान विष्णू आहेस.

***एकश्रृङ्गो वराहस्त्वं भूतभव्यसपत्नजित् |***

***अक्षरं ब्रह्म सत्यं च मध्ये चान्ते न राघव ||६-१२०-१४***

(हे राघव प्रलयात पृथ्वीचे रक्षण करणारा एक शिंग असलेला वराह तू आहेस. मधुकैटभ आणि शिशुपाल यांचा नाश करणारा अक्षय सत्यब्रह्म तू आहेस. तू आदि मध्य आणि अंत असलेल्या सृष्टीत वास करतोस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-१५ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तूच सर्व मानवातला श्रेष्ठ पुरुष म्हणजेच पुरुषोत्तम आहेस.

***लोकानां त्वं परो धर्मो विष्वक्सेनश्चतुर्भुजः |***

***शार्ङगधनवा हृषीकेशः पुरुषः पुरुषोत्तमः ||६-१२०-१५***

(तू सर्व लोकांचा सिध्दरूप धर्म आहेस. तू चतुर्भुज आणि विश्वसेन आहेस. तू शारंगधन्वा, हृषीकेश, पुरुष आणि पुरुषोत्तम आहेस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-१७ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तूच सृष्टीचा नेता व नियंता आहेस. तूच सृष्टीच्या अंतकाळी असतोस.

***प्रभवाश्चाप्ययश्च त्वमुपेन्द्रो मधुसूधनः |***

***इन्द्रकर्मा महेन्द्रस्त्वं पद्मनाभो रणान्तकृत् ||६-१२०-१७***

(तू सृष्टीकर्ता व सृष्टीचा विनाश करणारा आहेस. तू उपेंद्र, मधुसूदन, इन्द्रकर्मा, महेंद्र, पद्मनाभ आणि रणांतक आहेस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-१८ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तूच इंद्रियांना उत्पन्न करणारा, त्याचे नियंत्रण करणारा, त्यांचे दमन करणारा शांतस्वरूप व शरणागत वत्सल आहेस.

***शरण्यं शरणं च त्वामाहुर्दिव्या महर्षयः |***

***सहस्त्रश्रृंङ्गो वेदात्मा शतजिह्वो महर्षभः ||६-१२०-१८***

(तुला महर्षिगण शरणागतवत्सल रक्षणोपाय सांगतात. तू सहस्त्रश्रुंगधारी, वेदात्मा, शतजिव्हा असलेला आणि वृषभ आहेस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-१९ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तूच वेदात्मा आहेस. तिन्ही लोकांचा आदिकर्ता व स्वयंभू परम स्वतंत्र आहेस.

***त्वं त्रयाणां हि लोकानामादिकर्ता स्वयंप्रभुः |***

***सिध्दानामपि साध्यनामाश्रयश्चासि पूर्वजः ||६-१२०-१९***

(तू तिन्ही लोकांचा आदिकर्ता, स्वयंप्रभू, सिध्द आणि साधकांचा आश्रयदाता व पूर्वज आहेस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-२० मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, **तूच ॐ आहेस**. कुणीच तुला जाणत नाही. पण तू मात्र सर्वांना जाणतोस.

***त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कारस्त्वमोंकारः परन्तपः |***

***प्रभवं निधनं वा ते न विदुः को भवानिति ||६-१२०-२०***

(तू यज्ञ, वषट्कार, **ओंकार**, उत्कट तप, तू करत असलेल्या उत्पत्ती आणि लय व तू कोण आहेस याबाबत कोणालाही माहिती नाही.)

श्लोक क्र. ६-१२०-२१ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तूच सर्व प्राणीमात्रात आहेस. गायी, ब्राह्मण, अवकाश, अंतराळ, पर्वत, नद्या या सर्वात तू आहेस.

***दृश्यसे सर्वभूतेषु ब्राह्मणेषु च गोपू च |***

***दिक्षु सर्वासु गगने पर्वतेषु वानेषु च ||६-१२०-२१***

(तू सर्व प्राणी, ब्राह्मण, गायी, दिशा, आकाश, पर्वत, वने यात व्यापून राहिला आहेस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-२२ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तूला सहस्त्र चरण, नेत्र आणि मस्तके आहेत. सर्व प्राणीमात्र, पर्वत आणि इतर सर्व तू धारण करतोस. त्यावर तुझी सत्ता आहे.

***सहस्त्रचरणः श्रीमान्शतशीर्षः सहस्त्रदृक् |***

***त्वं घारयसि भूतानि वसुधां च सपर्वताम् ||६-१२०-२२***

(तू श्रीमान, सहस्त्रचरण, शतशीर्ष, सहस्त्रनेत्र आहेस. तू सर्व पृथ्वी, पर्वत आणि प्राणी यांना धारण करतोस.)

श्लोक क्र. ६-१२०-२४ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तूच सृष्टीचा निर्माता ब्रह्मा, तुझे हृदय आहे. इतर सर्व देव देवता तुझ्या अंगावरचे रोम आहेत.

***अहं ते हृदयं राम जिह्वा देवी सरस्वती |***

***देवा गात्रेषु रोमेाणि निर्मिता ब्रह्मणःप्रभो ||६-१२०-२४***

(ब्रह्मदेव रामाला म्हणतात, मी तुझे हृदय, सरस्वती देवी जिह्वा, सर्व देवता तुझ्या शरीरावरील रोम आहेत.)

श्लोक क्र. ६-१२०-२५ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, वेद तुझे संस्कार आहेत. तुझ्याशिवाय या जगाचे अस्तित्व नाही. संपूर्ण विश्व हेच तुझे शरीर आहे.

***निमेषस्ते भवेद्रात्रिरुन्मेषस्ते भवेद्दिवा |***

***संस्कारास्तेऽभवन्वेदा न तदस्ति त्वया विना ||६-१२०-२५***

(तुझ्या पापणीच्या उघडझाप करण्याने दिवस व रात्र होते. तुझ्या संस्कारामुळे वेद उत्पन्न झाले. जगातील सर्व वस्तूत तुझा अंश आहे.)

श्लोक क्र. ६-१२०-२८ मध्ये ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, सीता साक्षात् लक्ष्मी आहे व तू साक्षात् विष्णू आहेस.

***सीता लक्ष्मीर्भवान्विष्णुर्देवः कृष्णः प्रजापतिः |***

***वधार्थं रावणस्येह प्रविष्टो मानुषीं तनुम् ||६-१२०-२८***

(सीता ही लक्ष्मी आहे तर ती भगवान विष्णू, कृष्ण आणि प्रजापती आहेस. रावणाचा वध करण्यासाठीच तू अवतार घेतला आहेस.)

वरील सर्व श्लोकातून वाल्मीली ऋषींच्या दृष्टीने, श्रीराम हा विश्वव्यापी चैतन्य आहे, हे निःसंशय सिद्ध होते. हा प्रसंग वाल्मिकी रामायणात शेवटी घडला आहे. या पुस्तकाच्या अखेर श्रीराम हा दिव्य रूपधारी विष्णूच कसा होणार आहे ? या घटना आपण पाहणार आहोत. **श्रीरामच आपल्या शरीरातले चैतन्य आहे. तोच या विश्वव्यापी चैतन्य सुद्धा आहे.** आपण आपले लक्ष आपल्या शरीरातल्या चैतन्यावर केंद्रित करणार आहोत.

आपल्याला श्रीराम हा एक देव आहे अशीच कल्पना करायची सवय लागली आहे. पण योग आपल्याला सांगतो की, श्रीराम हा आपल्या शरीरातले चैतन्य आहे. पण “शरीरातले चैतन्य” हे समजायला जड जाते. आपल्याला शरीरातले चैतन्य म्हणजे नक्की काय ? याची काहीच कल्पना नाही. **वाल्मिकी मुनींना हे माहित आहे की, आपल्याला “शरीरातले चैतन्य” म्हणजे नक्की काय ते समजत नाही.** त्याच्या विषयी शिकवण्यासाठीच त्यांनी रामायणाचा घाट घातला आणि पर्यायी मार्गाने त्याच्यापर्यंत पोचण्याचा मार्ग दाखवून दिला.

**हनुमान**

**आपल्या दृष्टीने या कथेतली हनुनान ही व्यक्तिरेखा सर्वात महत्वाची आहे.** श्रीराम आणि सीता यांना एकत्र आणणारा तो एक दुवा आहे. श्रीराम-रावण युध्दात उत्प्रेरक म्हणून काम त्याने केले आहे. वाल्मिकी मुनी आपल्याला हनुमानाच्या खऱ्या स्वरूपाची माहिती समजवण्यासाठी अनेक पुरावे देतात.

हनुमान हा वायुदेवाचा पुत्र आहे. तो आपल्याला वायूशी अर्थात् हवेशी सरळ सरळ जोडतो. आपल्या देहातला जो प्राण आहे, तो आपण हवेतून श्वासावाटे घेत असतो.

**प्राण हे आपल्या शरीरातील शक्तीच्या अनेक रूपांपैकी एक रूप आहे.** इतकावेळ आपण शक्ती अर्थात सीतेच्या रूपात पाहत होतो, परंतु प्राण हे शक्तीचे वेगळे रूप आहे. हा संबंध समजावण्यासाठी वाल्मिकी मुनींनी सीता आणि हनुमान यांच्यातील नाते सबंध माता आणि पुत्र यांच्यातील जो संबंध असतो तसाच आहे, असे काळजीपूर्वक वर्णन करून समजावले आहे. हनुमान सीतेला कायम “माता” असेच म्हणतो.

जगण्यासाठी अवश्य असलेला प्राण आपल्या शरीरातील पेशीन् पेशीत असतो आणि अनेक कार्य पार पाडत असतो. पुढे येणाऱ्या प्रकरणात आपण प्राणाच्या कार्याचा यथायोग्य अभ्यास करणार आहोत.

जांबुवंत हनुमानाला त्याच्या जन्माची कथा सांगून, हनुमानाच्या खऱ्या रूपाची आठवण करून देऊन, लंकेकडे उड्डाण करायला प्रोत्साहित करतो. त्यामुळे, हनुमान उंच उडी मारून हवेतून लंकेकडे जायला निघतो. शूर वीराला शोभेल अशा अनेक कामगिरी त्याने करून दाखवल्या आहेत. परंतु, अपहरण केलेल्या सीतेच्या शोधाची त्याची कामगिरी अतुलनीय आहे.

जेंव्हा हनुमान लंकेकडे कूच करण्यासाठी उडी घेतो, तेंव्हा पुढची कथा मार्गात घडलेल्या सर्व घटनांचे वर्णन, मार्गातली स्थाने या सर्वांचा संबंध चक्रांशी आहे. याखेरीज, हनुमानाने केलेली कृती आपल्याला दाखवते की, या चक्रातून पुढे कसे जायचे ? त्याचे परिणाम काय ? त्यांना उल्लंघताना येणारे धोके कसे टाळायचे ? आपण चक्रांची माहिती घेताना याचा विचार करणार आहोत.

**अनाहत चक्रापासून सुरुवात करून मणिपूर आणि स्वाधिष्ठान चक्रावरून उडी मारून मूलाधार चक्राकडे जाणे हेही प्राणाचे कार्य आहे.** वाल्मिकी रामायणाच्या पुढच्या प्रकरणात प्राणाचा असलेला चक्राशी संबंध आपण पहाणार आहोत.

आपण श्वास घेत असलेल्या हवेचा प्राण हा एक महत्वाचा घटक आहे. म्हणून वाल्मिकी मुनी वायुदेव आणि हनुमान यांचा संबंध पिता-पुत्र या नात्याने करतात. आपल्या शरीरात जोपर्यंत प्राण आहे तोपर्यंत आपण जिवंत असतो. तो शरीरातून निघून गेला की, आपला मृत्यू होतो. आपल्या शरीरात अनेक कार्य करण्यासाठी प्राण जबाबदार आहे. त्याचे दोन प्रकारसमूह आहेत. एक मुख्य आणि दुसरा गौण. प्रत्येकाचे पुन्हा पाच प्रकार आहेत. प्राण हे शक्तीचे रूप आहे. त्याची सर्व कामे हालचाल आणि उष्णता यांच्याशी संबंधित आहेत.

आपल्या शरीरातील प्राण समजाऊन घ्यायचा असेल, तर प्राणाचा शरीरातील हालचालीच्या मार्गावरून माग काढायला हवा. शरीरातील एखादी आपोआप होणारी हालचाल जर आपण ओळखली, तर आपण तर्क करून त्यातला प्राण आपल्याला पाहायला मिळेल.

1. आपल्या शरीरातील मुख्य हालचाल म्हणजे हृदयाचे स्पंदन

होय. जी शक्ती हृदयाचे स्पंदन करते ती म्हणजेच प्राणशक्ती होय. या स्पंदनाचा मुख्य स्त्रोत म्हणजे हवा, जी आपण श्वसनाद्वारे घेतो व उच्छवासाद्वारे सोडतो.

1. प्राणाचे दुसरे महत्वाचे कार्य आपल्या पोटाच्या भागात चालते.

जिथे शरीरातील उत्सर्जनाच्या संबंधित क्रियांवर नियंत्रण होते. इथे त्याला अपान असे म्हणतात. ही योगातील महत्वाची संकल्पना आहे. गीतेमध्ये श्रीकृष्णाने या संकल्पनेचा परिचय करून दिला आहे.

**सबंध योगशास्त्राचा सारांश श्रीकृष्णाने प्राण आणि अपान यांच्या मिश्रणात आहे असा केला आहे.** हे वर्णन साधे दिसत असले तरी, समजायला तसे कठीण आहे. अपान म्हणजे काय हे समजाऊन घेणे कठीण आहे. प्राणाकडे त्याचे ऊर्ध्व दिशेला चलन हे आणखीनच कठीण व आव्हानात्मक आहे.

1. जो प्राणकंठ आणि मस्तकात आपले कार्य करतो, त्याला

उदान असे म्हणतात. त्यात अत्यंत कमी ताकदीच्या लहरीचे, कंपन असते. उदान प्राणाची अत्यंत विलक्षण गोष्ट म्हणजे आपल्या मस्तकाच्या बाहेर काही सेंटीमीटर पर्यंत याची कंपने जातात.

1. जठरात अन्नपचन करण्यासाठी जी शक्ती कार्य करते तिला

समान असे म्हणतात व त्या वायूला समान वायू म्हणतात.

1. शरीरातील रक्ताभिसरण ज्या शक्तीने केले जाते, त्याला

व्यान असे म्हणतात. त्या वायूला व्यान वायू म्हणतात.

**प्राण, अपान, उदान, समान व व्यान असे ते मुख्य प्राणाचे पाच प्रकार आहेत. नाग, कूर्म, कृक्कर, देवदत्त व धनंजय असे ते गौण प्राणाचे पाच प्रकार आहेत.**

प्राणाच्या पाच गौण प्रकारचे वायू व त्याचे कार्य असे –

1. नाग वायू – उचकी
2. कूर्म वायू – डोळ्यांच्या पापण्यांची उघडझाप
3. कृकर वायू – तहान व भूक
4. देवदत्त वायू – जांभई
5. धनंजय वायू – मृत्युनंतर शरीर सडण्याची क्रिया

देहाच्या सामान्य स्थितीमध्ये प्राणांच्या कार्याचे निरीक्षण करणे जरा अवघड आहे. फक्त जेंव्हा त्यांची अस्तित्वात असलेली सामान्य पातळी ओलांडली जाते, तेव्हाच त्या प्राणाची शरीरातील जाणीव आपल्याला होते. जेव्हा आपण प्राणायाम करतो, तेव्हा प्राणाच्या कार्याची पातळी वर वाढते. जेव्हा तो ठराविक मर्यादा पार करतो, तेव्हा त्याची जाणीव होते. प्राणायामाचे परिणाम लगेच दिसून येत नाहीत. श्वास फक्त आत-बाहेर करायचा म्हणजे साधक प्राणायाम करतो असे नाही. त्यासाठी गुरूची आवश्यकता असते. प्राणायामाच्या मूळ संकल्पना, सर्व समावेशक पाठीमागची भूमिका, याचे कार्य, समजावून सांगण्याची गरज आहे.

ही विद्या प्राप्त करण्यासाठी गुरु हवेतच. प्राणाची हालचाल होते ती साधकाच्या हेतूमुळे. म्हणून, प्राणाचे कार्य पहाणे हा आपला हेतू असायला हवा.

**रावण**

रावण म्हणजे अहंकाराचे प्रतीक. आपला अहंकार असुरक्षित असतो. ती सत्ता मिळवण्यासाठी तो प्रयत्नशील असतो. त्याला नेहमी विलासीपणा, विषयासक्तता हवी असते. ही सर्व वैशिष्ट्ये, विशेषणे रावणाच्या व्यक्तिरेखेत दिसून येतात. तो रावण राक्षसांचा राजा आहे. तो शक्तिमान, कार्यक्षम, कर्तृत्ववान, भोगी, विलासी, आहे. त्याची राजधानी लंका आहे. लंका अतिशय समृध्द आहे. ज्यात सोनेरी राजवाडे आणि आश्चर्यकारक बागबगीचे आहेत.

जरी रावणाने सर्व शत्रुंचा पराभव केला होता आणि तो लंका बेटावर रहात होता, तरी तो अत्यंत दक्ष व सावध होता. लंका पूर्ण संरक्षित होती. तिची संरक्षण व्यवस्था अत्यंत कडक होती. यावरून असे दिसते की, तो असुरक्षित असावा.

**‘लं’ या अक्षरापासून लंका हा शब्द तयार झाला असावा. ‘लं’ मूलाधार चक्राचा बीज-मंत्र आहे**. मूलाधार चक्राशी नेहमीच असुरक्षितता जोडली गेली आहे. ती अहंकाराशी संबंधित आहे.

रावण हा राक्षसांचा राजा आहे. तो कुणावरही विश्वास ठेवत नसे. त्याने कोणाचाही सल्ला मानला नाही. तो अत्यंत कष्टाळू, उत्कृष्ट योध्दा आणि अनेक कलांमध्ये प्रवीण होता. अहंकारी माणसामध्ये हे सर्व गुण ओतप्रोत भरलेले असतात. रावणाचे आणखी एक नाव दशानन आहे. याचा अर्थ त्याला दहा तोंडे आहेत. अहंकारी माणूस सुद्धा वेगवेगळे मुखवटे धारण करतो.

प्रकरण ३-३२ मध्ये रावणाच्या सर्व गुणांचे वर्णन वाल्मिकी मुनी करतात. जरा आणखीन चांगल्या रीतीने रावणाला समजावून धेऊया. **त्याचा कोणता विशेष गुण आपल्याशी संबंधित आहे कां ? हे पण पाहुया.**

1. श्लोक ३-३२-४ मध्ये रावण अत्यंत तेजस्वी होता. तो **उत्कृष्ट**

**वहानात** बसत असे.

***सा ददर्श विमानाग्रे रावणं दीप्ततेजसम् |***

***उपोपविष्टं सचिवैर्मरुद्रिरिव वासावम् ||३-३२-४***

(पुष्पक विमानाच्या पुढील भागात इंद्र जसा देवतांच्या बरोबर बसतो त्याप्रमाणे तेजस्वी रावण मंत्र्यासहीत बसलेला शूर्पणखेने पाहिले.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-५ मध्ये रावण हा **सोन्याने मढलेला** आहे. तो

सोन्याच्या सिंहासनावर बसला आहे.

***आसीनं सूर्यसङ्काशे काश्चने परमासने |***

***रुक्मवेदिगतं प्राज्यं ज्वलन्तमिव पावकम् ||३-३२-५***

(सुवर्ण वेदीवर जसा अग्नी शोभून दिसतो, त्याप्रमाणे सूर्याप्रमाणे तेजस्वी सुवर्ण सिंहासनावर रावण शोभत होता.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-६ मध्ये रावण हा **शूर आणि अजिंक्य** योद्धा

आहे हे सांगितले आहे.

***देवगक़्न्धर्वभूतानामृषीणां च महात्मनाम् |***

***अजेयं सामारे शूरं व्यात्ताननमिवान्तकम् ||३-३२-६***

(युध्दात देवता गंधर्व, भूत, ऋषी व महात्मा यांना अजिंक्य व शूर असा हा रावण काळाप्रमाणे भयानक आहे.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-७, १०, ११, १२ आणि १३ मध्ये रावण अनेक

लढाया लढला आणि त्याचे **शौर्य** दाखवणाऱ्या त्याच्या अंगावरचे जखमांचे व्रण याची साक्ष देतात.

1. श्लोक क्र. ३-३२-८ मध्ये रावणाला वीस हात आणि दहा मस्तके

आहेत असे सांगितले आहे. याचा अर्थ, तो **इतरांपेक्षा दहा पटीने** कार्यक्षम आणि हुशार आहे.

***विंशद्भुजं दशगीवं दर्शनीयपरिच्छदम् |***

***विशालवक्षसं वीरं राजलक्षणशोभितम् ||३-३२-८***

(दशानन आणि वीस हात असलेला रावण विशाल छाती असलेला व छत्र आणि चामर यांनी युक्त असा राजलक्षणांनी शोभत होता.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-९ मध्ये रावण अत्यंत **उंची वस्त्रे आणि अलंकार**

परिधान करतो.

***स्निग्धवैडूर्यसङ्काशं तप्तकान्चनकुंडलम् |***

***सुभुजं शुक्लदशनं महास्यं पर्वतोपमम् ||३-३२-९***

(चमकणाऱ्या वैडूर्या प्रमाणे शुभ्र कांतीने युक्त, शुध्द सोन्याची कुंडले घातलेला, अजानबाहू, मोठे मुख असलेला आणि पर्वताप्रामाणे उंच असा तो रावण होता.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-१३ मध्ये रावण युध्दात पराजित केलेल्या

शत्रूची मानखंडणा करण्याचा तो एकही मार्ग सोडत नसे. खासकरून त्याची नैतिक मूल्ये, तत्वज्ञान त्याच्या शत्रूसाठी अत्यंत नीच दर्जाचे असे. इतिहासाच्या जाणकारांना हे मुळीच नवीन नाही. विजयी झालेले सर्व सैन्य याचप्रकारे वागते. नीच नैतिकता जेत्या सैन्याने वापरली की, पराजित शत्रूवर दशहत बसते. पुन्हा डोके वर काढायला येऊ नये, आणि पुन्हा लढाईचे आव्हान उभे करू नये, म्हणून विजेता ही नीती वापरतो.

1. श्लोक क्र. ३-३२-१४ मध्ये रावणाच्या वाहनांच्याबद्दल माहिती

मिळते. ती त्याने अनेक राजांकडून हिसकावून आणली आहेत. आणखीही इतर चमकदार वस्तू लुटून आणल्या आहेत.

**तक्षकस्य प्रियां भार्यां पराजित्य जहार यः |**

**कैलासपर्वतं गत्वा विजित्य नरवाहनम् ||३-३२-१४**

(तक्षकाला पराजित करून त्याची पत्नी हरण करणारा, कैलासात जाऊन कुबेराला जिंकणारा असा तो रावण होता.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-१५ आणि ३-३२-१९ मध्ये रावणाने **उत्कृष्ट**

**वस्तू** गोळा केल्या. दुसऱ्याजवळील चांगल्या वस्तूबद्दल तो मत्सरी होता. त्या वस्तू तो नष्ट करण्याचा प्रयत्न करीत असे.

***विमानं पुष्पकं तस्य कामगं वै जहार यः |***

***वनं चित्ररथं दिव्यं नलिनीं वंदनं वनन् ||३-३२-१५***

(कुबेराचे पुष्पक विमान हरण करणारा, दिव्य चित्ररथ वनाचा विध्वंस करणारा रावण, नलिनी नावाच्या पुष्करिणीचा विनाशकर्ता होता.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-१८ मध्ये जगातील कोणतीही शक्ती त्याचा

विनाश करू शकत नाही.

***पुरा स्वयंभुवे धीरः शिरांस्युपजहार यः |***

***देवदानवगंधर्वपिशाचपतगोरागैः ||३-३२-१८***

(पूर्वी ब्रह्मदेवाला आपले मस्तक तोडून अर्पण करणारा, देव, दानव, गंधर्व, पिशाच, पक्षी आणि सर्प याकडून मृत्यू न प्राप्त होणारा असा रावण महा पराक्रमी होता.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-२० मध्ये तो त्याच्या शत्रूबरोबर सदैव

निर्दयी असे. त्याच्या इच्छेविरुध्द जाणाऱ्यांच्या बाबतीत त्यांना शिक्षा करताना तो अत्यंत निष्ठूर असे.

***हविर्धानेषु यः सोममुपहन्ति महाबलः |***

***आप्तयज्ञहरं क्रूरं ब्रह्मघ्नं दुष्टचारिणम् ||३-३२-२०***

(यज्ञात मंत्र म्हणून स्तुती करणाऱ्या ब्राह्मणांसाठी असणाऱा सोमरस नष्ट करणारा, दक्षिणा देतेवेळी यज्ञाचा विध्वंस करणारा रावण ब्राह्महत्या करणारा व अतिक्रूर होता.)

1. श्लोक क्र. ३-३२-२२ मध्ये रावण **सर्वोत्तम वस्त्रे, मौल्यवान**

**अलंकार** वापरत असे.

***राक्षसी भ्रातरं शूरं सा ददर्श महाबलम् |***

***तं दिव्यवस्तराभरणं दिव्यमाल्योपशोभितम् ||३-३२-२२***

(शूर्पणखेने महाबली व शूर अशा आपला भाऊ रावणाला पाहिले. त्याने उंची वस्त्रे व अनेक प्रकारच्या सुंदर माळा परिधान केल्या होत्या.)

वाल्मिकी ऋषींनी रामायण लिहून जरी आता तीन हजार पेक्षा जास्त वर्षे होऊन गेली असली तरी, हे वर्णन आपणास हे जवळचे वाटते. रावण हा जरी राक्षसांचा राजा असला, तरी त्याचे भयंकर गुन्हे फुटकळ चोऱ्या करणाऱ्या चोरासारखे वाटतात. **त्याची तुलना आपण इतिहासात इतरत्र पाहिलेल्या सम्राट किंवा हुकूमशहा यांच्याशी जुळत नाही.** त्याने पराजित केलेल्या राष्ट्राची मानवी कत्तल केलेली दिसत नाही. प्रेताचे ढीग, मांसाचा चिखल वा रक्ताचे पाट वहाताना दिसत नाहीत. मानवी संहार किंवा वंशद्वेष दिसत नाही.

वाक्मिकी मुनींना अशा प्रकारच्या वर्तणुकीची, त्यावेळी असलेल्या राजांनी केलेल्या दुष्ट कृत्यांची, नक्कीच माहिती होती**. वाल्मिकी मुनींचा रावण हा मानव राजे, हुकुमशहा आधुनिक किंवा प्राचीन यांच्याइतका दुष्ट नाही.**

आता आपण जरा श्रीरामाकडे पाहू. श्रीरामाजवळ एक धनुष्यबाण सोडला, तर दुसरे काही नाही आणि **रावणाजवळ जे जे आपण अपेक्षित करतो आणि ज्याची प्रार्थना करतो ते सर्व आहे.** त्याच्याजवळ सन्मान, सत्ता, संपत्ती, अधिकार, सोने, जडजवाहीर, मनोहर राजवाडे, सुंदर राण्या, भक्ती, शौर्य, निवडक नितीतत्वे, जिंकलेले शत्रूराजे आणि बरेच काही आहे. आपल्या आयुष्यात आपण त्याची अपेक्षा करतो नां ? अ**गदी सगळे तसेच नाही; पण त्यातले थोडे तरी असावे अशी आपली तीव्र इच्छा असतेच नां ?**

आपल्याला असे वाटेल की, पूर्वी रावण हा एका राज्याचा क्रूर, निर्दयी राजा होता; परंतू ते चुकीचे आहे. रामायण हे आध्यात्मिक महाकाव्य आहे. ते चैतन्याच्या अभ्यासाकरिता लिहिलेली एक वाड्मयीन कलाकृती आहे. आपल्याला चैतन्य समजावे आणि त्यासाठी आपल्याला मदत व्हावी, हा वाक्मिकी मुनींचा हेतू आहे.

जर वाल्मिकी मुनींना एखादा भयंकर हुकुमशहा आणि त्याची दुष्ट कृत्ये असे वाड्मय लिहायचे असते तर त्यांनी ते सहजच केले असते. त्यावेळी, त्या ‘रावण आपल्यामध्ये आहे’ ही कल्पना करायला सर्वसामान्य माणसांना जरा अवघडल्यासारखे झाले असते.

**जेंव्हा प्रामाणिकपणे आपल्यातला रावण म्हणजे आपला अहंकार आपण नीट समजून घेतो, तेंव्हाच आपल्याला खरा श्रीराम दिसतो.** ज्यांना रावण समजत नाही, त्यांना राम ओळखता येणार नाही. आपल्याला माहित आहे की, रावण हे अहंकाराचे प्रतिक आहे. आपल्याला हे ही माहित आहे की, चैतन्यात अहंकार नाही. **त्यातली गैरहजेरी ओळखता यावी म्हणून या अहंकाराचे अस्तित्व जाणून घ्यायला हवे.**

रावण हे अहंकाराचे ठळक उदाहरण म्हणून जरी पाहिले तरी, त्याशिवाय रावण हा एक धुरंधर, कुशल आणि उद्योगी राक्षस होता. त्याने बहुतेक सर्व राजांना जिंकले होते. तो खूप मोठ्या प्रदेशावर राज्य करत होता. त्याला चौसष्ट कला अवगत होत्या. तो एक असामान्य यशस्वी योध्दा होता. त्याच्यात इतर अनेक गुण होते. जे आपल्याला त्याच्या कर्तृत्वाची साक्ष देतात. **रजोगुण दाखवण्यासाठी रावणाचे उदाहरण रामायण देते.**

प्रत्येकात रजोगुण असतो. आपण करत असलेल्या कार्याला तोच गुण जबाबदार असतो. शारीरिक किंवा मानसिक कोणतेही कार्य करताना त्या गुणाची शक्तीच आपल्याकडून ते कार्य करवते. रजोगुण असलेला मनुष्य सतत कार्यमग्न असतो. अगदी एकाच वेळेला अनेक कार्यात तो मग्न असतो. त्याचा आवाकाच मोठा असतो.

**कुंभकर्ण**

कुंभकर्ण हा रावणाचा भाऊ आहे. तो सहा महिने खातो आणि उरलेले सहा महिने झोपतो. त्याला उठवण्यासाठी राक्षसांचा ताफा लागायचा. **तो तम गुणाचे प्रतिक आहे.** आळस हे तमोगुणाचे वैशिष्ठ्य आहे. तमोगुणाचे वर्चस्व झाले की, ती व्यक्ती अती आहार घेते आणि अती निद्राधीन होते. ती व्यक्ती विलासी, विषयासक्त, भोगी असते. त्याचा स्वैर आनंद घेते. ती व्यक्ती खुशालचेंडू असते. अशा व्यक्तींना काही करायला नको असते. ते कामे टाळण्यासाठी असे लोक काहीना काही सबबी पुढे करतात. प्रत्येकात तमोगुण असतो.

ह्या तमोगुणाचे आणखी एक वैशिष्ठ्य आहे. कुंभकर्णाचे दोन्ही हात जरी कापले गेले, तरी ते हालतच राहिले. त्याचा शिरच्छेद झाला तरी, बऱ्याच अंतरापर्यंत तुटलेले मुंडके पुढे पुढे सरकत राहिले !

जेंव्हा एखादी व्यक्ती वजनदार, तम प्रभावाने अधिक असते आणि वजन कमी करण्याकरता व्यायामाला सुरवात करते, तेंव्हा त्या व्यक्तीचे वजन काही काळ वाढतच राहते व नंतर कमी व्हायला लागते. हा अगदी सर्वसामान्य अनुभव आहे. यावरून असे सुचवायचे आहे की, जरी अशी व्यक्ती तम प्रभावातून बाहेर पडली, तरी त्याच्यावर तमोगुणाचा प्रभाव काही काळपर्यंत टिकून रहातो.

**बिभीषण**

**संस्कृतमध्ये बिभीषण याचा अर्थ, ‘जो भयंकर नाही तो !’ असा आहे.** कुंभकर्णाप्रमाणेच बिभीषणाने रावणाला, ‘सीतेला श्रीरामाकडे परत कर’ असा सल्ला दिला. त्याच्या या सल्ल्याला जसे रावणाने धुडकावले, तशी त्याने रावणाची साथ सोडली. तो श्रीरामाच्या आश्रयाला गेला. आणि तो श्रीरामाचा मुख्य सल्लागार बनला. त्याचा पुतण्या इंद्रजीत हा अत्यंत शक्तिमान आणि गर्विष्ठ होता. त्याला अदृश्य होण्याची सिध्दी होती. त्याला ठार करण्यासाठी लक्ष्मणाला बिभीषणाने मदत केली. रावणाचा पराभव झाल्यावर श्रीरामाने त्याचा सन्मान करून त्याला आपला जवळचा मित्र बनवला. त्याला लंकेचा राजमुकुट घातला. त्याला लंकेच्या राज्यावर बसवून श्रीराम अयोध्येला परतला.

रामायणात बिभीषणाच्या माध्यमातून सत्वगुणाचे स्पष्टीकरण केले आहे. त्याचा अध्यात्माकडे कल आहे. रज आणि तम यांना समतोल साधता येत नाही. ते स्वतःला आवरू शकत नाहीत. पण सत्वगुण या सर्वांचा समतोल राखतो.

रावण रजोगुणाचे प्रतिक तर कुंभकर्ण तमोगुणाचे प्रतिक आहे. ते श्रीरामाबरोबर युध्द करतात. ते कितीही शूर, धाडसी आणि सशक्त असले तरी, श्रीराम युध्दात त्यांचा पराभव करतो. श्रीराम रावणाला (रजोगुणाला) हरवतो; पण श्रीराम लंकेचा राजा होत नाही. श्रीराम कुंभकर्णाला (तामो गुणाला) ठार मारतो, पण स्वतः आळशी होत नाही. श्रीराम बिभीषणाशी (सत्वगुणाशी) मैत्री करतो, त्याचा वापर करतो, नंतर त्याला लंकेचे राज्य बहाल करतो, आणि अयोध्येला निघून जातो. म्हणजे, श्रीराम बिभिषणापासून सुद्धा दूर होतो.

**सत्वगुण कितीही चांगला असला तरी, तो चैतन्यापासून वेगळा आहे.** सत्व, रज आणि तम हे सृष्टीचे तीन गुण म्हणजे काही चैतंन्य नव्हे. या सर्वांच्याही पलीकडे चैतंन्य आहे. **गीतेमध्ये श्रीकृष्णाने हे समजावून सांगितले आहे. परंतु, वाल्मिकी रामायणात आपल्याला हे गोष्टीरूपानं सहजच समजून येते.**

**मन्दोदरी**

पुराणाच्या ५ महत्वपूर्ण स्त्रीयांपेकी, सीतेच्या बरोबरीने, मन्दोदरी सुद्धा आहे. यावरून तिचे महत्व लक्षात येते. वाल्मिकी रामायणात तिच्या भूमिलेला जास्त वाव दिलेला नाही. आपल्याला माहित आहे की रावण म्हणजे अहंकार. मन्दोदरी ही रावणाची पत्नी आहे.

सांख्य शास्त्रामध्ये अहंकार आणि बुद्धी मिळून मनाला निर्माण करतात. आपण पुढे इंद्रजित, जो रावण आणि मन्दोदरी यांचा मुलगा आहे, तो मन कसा आहे ? ते त्याच्याबद्दल समजून घेणार आहोत. **येथे आपण मन्दोदरी बुद्धी चे प्रतिनिधित्व असं करते ते पाहू.** उदाहरणार्थ, जेंव्हा रावण सीतेला पळवून लंकेत आणतो, ते मन्दोदरीला अजिबात आवडत नाही. मन्दोदरी रावणाला शांतपणे सल्ला देते की ही त्याची कृती चुकीची आहे. एकाद्या धक्कादायक घटनेमध्ये शांत राहणे, आणि योग्य तो सल्ला देणे, हे बुद्धीचे काम आहे.

**दशरथ**

रामायणाच्या सुरुवातीला आपण अयोध्येचा राजा दशरथ याला भेटतो. दशरथ म्हणजे १० घोडे असलेला रथ. योगाच्या दृष्टीतून पहिले तर दशरथ म्हणजे पाच ज्ञानेंद्रिये आणि पाच कर्मेंद्रिये हे मिळून, १० इंद्रिये असलेले माणसाचे शरीर असे स्पष्ट दिसते.

कर्मेंद्रीयांचा विचार केला तर, १) मुख – बोलणे. २) हस्त – पकडणे. ३) पाद – चालणे. ४) उपास्य – प्रजनन. ५) पायु – उत्सर्जन. यांच्या माध्यमातून आपण आपले कार्य करतो आणि स्वतःला व्यक्त करतो.

ज्ञानेंद्रियांचा विचार केला तर, १) कर्ण – श्रवण. २) त्वचा – स्पर्श. ३) चक्षू – पहाणे. ४) घ्राण – वास घेणे. ५) जिव्हा – चव घेणे. कॉम्पुटरच्या दृष्टीने पहिले तर ५ इनपुट पोर्ट्स आणि ५ आउटपुट पोर्ट्स असलेला कॉम्पुटर असे समजावून घेण्यास सोपे जाईल.

**लक्ष्मण**

**संस्कृत भाषेत लक्षमण याचा अर्थ एकाग्र मन असा होतो.** लक्ष्य (एकाग्र) + मण (मन) = लक्ष्मण (**एकाग्र अथवा समर्पित मन).** वाल्मिकींनी याचे महत्व सांगताना अत्यंत सृजनशील मार्ग अंगिकारला आहे.

श्लोक क्र. १-१६-२७, २८ व २९ मध्ये ते सांगतात की, पुत्रकामेष्टी यज्ञात यज्ञपुरुषाने दिलेले पायस (खीर) दशरथाने आपल्या तिन्ही राण्यांना कसे विभागून दिले. १) राणी कौसल्या – तिचा पुत्र श्रीराम हे चैतन्याचे प्रतिक आहे. श्रीराम खीरीच्या पन्नास टक्के वाट्यात्तून प्राप्त झाला. २) राणी सुमित्रा – तिला दोन मुले झाली. जेष्ठ पुत्र लक्ष्मण, खीरीच्या पंचवीस टक्के वाट्यात्तून झाला. दुसरा कनिष्ट पुत्र शत्रुघ्न, खीरीच्या १२.५ टक्के वाट्यात्तून झाला. ३) राणी कैकयी – पुत्र भरत, खीरीच्या १२.५ टक्के वाट्यात्तून झाला.

***कौसल्यायै नरपातिः पायसार्धं ददौ तदा |***

***अर्धादर्धं ददौ चापि सुमित्रायै नराधिपः ||१-१६-२७***

***कैकेय्यै चावशिष्टार्धं ददौ पुत्रार्थकारणात् |***

***प्रददौ चावशिष्टार्धं पायसस्यामृतोपमम् ||१-१६-२८***

***अनुचिन्त्य सुमित्रायै पुनरेव महिपतिः |***

***एवं तासां ददौ राजा भार्याणां पायासं पृथक् ||१-१६-२९***

(राजा दशरथाने त्या खीरीतील अर्धी खीर कौसल्येला दिली. उरलेल्या खिरीतील अर्धी खीर सुमित्रेला दिली. एकूण खिरीतील आठवा भाग कैकयीला दिला व उरलेला आठवा भाग पुन्हा सुमित्रेला दिला.)

**संस्कृतमध्ये भरत याचा अर्थ, ‘जो ओझे वाहून नेतो तो !’. भरत शरीराशी संबंधित आहें.** इथे एक गोष्ट लक्षात घेण्यासारखी आहे की, दशरथाला चारही पुत्रच झाले. परंतु, त्यातला सर्वात मोठा पुत्र श्रीराम आहे. या सर्वांनी आपला देहही जवळ जवळ एकाचवेळी सोडला आहे. फक्त शरयू नदीत प्रवेश करायचा त्यांचा क्रम वेगवेगळा आहे. १) आधी लक्ष्मण – समर्पित मन २) नंतर श्रीराम – चैतन्याचे प्रतिक. ३) नंतर भरत – देहाचे प्रतिक.

हे पण लक्षात घ्यायला हवे की, त्या चारही भावांनी एकाच कुटुंबातील चार मुलींशी लग्ने केली आणि प्रत्येकीला दोन मुले झाली. त्यांच्या जीवनातले महत्वाचे प्रसंग उदा. जन्म, विवाह, मुले आणि मृत्यू एकाचवेळी जसेच्या तसेच झालेत.

कोणत्याही इतिहासात एकाचवेळी अशा घटना घडलेले एखादे तरी कुटुंब आपल्याला माहित आहे कां ? जेंव्हा आपण आपल्या शरीरातील ४ प्रक्रिया वेगवेगळ्या दृष्टीकोनातून पहातो, तेंव्हाच या गोष्टीचा उलगडा होतो. जरी वाल्मिकी मुनींनी चार अद्वितीय व्यक्तिरेखा साकारल्या असल्या, तरी ते एकाच शरीरातील ४ प्रक्रिया आहेत.

**या कथानकात, आपल्याला हनुमानानंतर महत्वाची व्यक्तिरेखा लक्ष्मण आहे. श्रीरामापेक्षाही आपल्याला या दोन व्यक्तिरेखा महत्वाच्या आहेत.** त्यांच्याशिवाय, आपण श्रीराम उर्फ चैतन्य शोधूच शकत नाही.

**ब) समजायला अवघड पात्रे आणि योग संबंध**

**जाम्बुवंत**

रामायणातल्या सर्व व्यक्तिरेखांच्यापेक्षा एक अत्यंत वेगळे पात्र म्हणजे जाम्बुवंत आहे. जाम्बुवंत हा माकड, माणूस आणि राक्षस यांच्या समुदायात असणारे एकमेव अस्वल आहे. एकदा ब्रह्मदेवाला जांभई आली आणि त्यातून एकदम अस्वल बाहेर आले. ज्रंभा याचा अर्थ जांभई असा आहे हे लक्षात घ्या. **योगाप्रमाणे जांभई हा देवदत्त या प्रकारच्या प्राणाशी संबंधीत आहे.** अस्वलाकडे पाहताना आपल्याला पण असेच वाटते की, ते जांभई देत आहे. ह्या पात्राची महत्वाची कामगिरी म्हणजे, त्याने हनुमानाला त्याच्या खऱ्या स्वरूपाची जाणीव करून दिली.

**योगशास्त्रामध्ये ज्यांना प्राण म्हणजे काय आहे हे समजते आणि त्याला जे चांगले जाणतात तेच सांगू शकतात की प्राणाचे खरे रूप आणि कार्य काय आहे.** आपल्याकडे ‘अग्नीच अग्नीला पेटवू शकतो’ अशी म्हण आहे. आपले खरे रूप सांगण्याचे काम फक्त गुरूच सांगू शकतो, हा तर्क मान्य केला तर, जाम्बुवंत हे हनुमानाचे गुरु आहेत. आपल्या श्वासातला प्राण हे हनुमानाचे प्रतिक आहे. जाम्बुवंत हनुमानाला म्हणाले की, ‘तू प्राण आहेस आणि तेच तुझे खरे रूप आहे.’

**श्लोक क्र. ५-५७-३४ मध्ये हनुमान जाम्बुवंताला गुरु मानतो, हा स्पष्ट पुरावा आहे.**

***हनूमान् तु गुरून् वृद्धान् जाम्बवत् प्रमुखान् तदा ||५-५७-३४  
कुमारम् अन्गदम् चैव सो अवन्दत महाकपिः |***

*(हनुमानाने* ***गुरु*** *आणि वृद्ध मंडळींमध्ये* ***ज्यामध्ये जाम्बुवंत पहिले आहेत****, त्यांना नमस्कार केला आणि राजकुमार अंगदला पण प्रणाम केला.)*

श्लोक क्र.६-१२८-५३ मध्ये जाम्बुवंताने, श्रीरामाच्या राज्याभिषेक समारंभाच्या वेळी, हनुमानाला बरोबर घेऊन सर्व नद्यांमधून पाणी आणायचे काम केले आहे.

**वाल्मिकी ऋषी**

रामायणाच्या महाकाव्याचे लेखक वाल्मिकी ऋषी आहेत, हे आपल्याला माहित आहे. याशिवाय, रामायणातील वाल्मिकी ऋषी एक महत्वाची व्यक्तिरेखा आहे. वनवास संपवून, श्रीराम अयोध्येचा राजा झाल्यानंतर श्रीरामाने सीतेला वनात कायमची नेऊन सोडली, तेंव्हा ती वाल्मिकींच्या आश्रमात होती. तिची उत्तम प्रकारे काळजी घेण्याचे महत्वाचे कार्य त्यांनी केले आहे. सीतेची मुले तिथेच जन्मली आणि वाढली. लव आणि कुश या सीतेच्या मुलांचे ते गुरु आहेत. वाल्मिकींनी या मुलांना रामायण शिकवले.

रामायणातील सर्व महत्वाच्या व्यक्तिरेखा आपण योगशास्त्रातील शक्ती, चैतन्य, शरीर, व मन यांच्याशी जोडू शकतो. यामध्ये वाल्मिकी ही कुठली संकल्पना असू शकते ? वाल्मिकी मुनी, एक व्याक्तीरेखा म्हणून, रामायणाच्या शेवटी या कथानकात ते का आले ? वाल्मिकी ही रामायणातील एक महत्वाची व्यक्तिरेखा आहे. ती व्यक्तिरेखा आपल्या शक्ती, चैतन्य, शरीर, व मन यांच्याशी संबंधित असलीच पाहिजे. आता आपण त्यांची भूमिका पाहूया.

**रामायणाचे लेखक म्हणून वाल्मिकी मुनींनी आपल्याला आपल्याला श्रीरामबद्दल उर्फ चैतन्याबद्दल शिकवतात. त्यामुळे, अप्रत्यक्षरित्या ते आपले सुद्धा गुरु होतात.** त्यांचे हे आपल्या अप्रत्यक्षरित्या गुरुस्थानी असणे, हे योगाच्या दृष्टीकोनातून अतिशय महत्वाचे आहे. म्हणूनच, त्यांना रामायणात अत्यंत महत्वाची आणि गुरुची भूमिका आहे.

सीता हि शक्ती आहे, हे आपल्याला माहीतच आहे. तीच शक्ती आपल्यामध्ये सुद्धा आहे. या दृष्टीने पहिले तर आपण या शक्तीचीच मुले आहोत. योगामध्ये सांगितल्याप्रमाणे, शक्ती चैतन्यापासून, त्याच्याच इच्छेप्रमाणे, वेगळी झाली आणि तिने वेगवेगळ्या नाम आणि रूपांना निर्माण केले. **या शक्तीने अतिशय सुंदर काम केले आहे आणि तिने असंख्य प्रजाती निर्माण केल्या आहेत. माणूस हि त्यातली एक प्रजाती आहे.**

**आता हे दोन मुद्दे - आपण शक्तीची मुले असणे आणि वाल्मिकी हे आपले गुरुस्थानी असणे - एकत्र पाहतो तेंव्हा वाल्मिकी ऋषींच्या रामायणातील पात्राचे कोडे सहज सुटते**. रामायणात ते गुरु म्हणूनच यायला हवेत आणि त्यांनी सीतेच्या मुलांना श्रीरामाबद्दल शिकवायला पाहिजे.

आपल्याला हा तर्क जरा ओढून-ताणून जोडल्यासारखा वाटत असेल, तर थोडे मागे जाऊन पहा. ते आपल्याला श्रीरामाबद्दल शिकवत आहेत, म्हणून ते गुरूच्या रूपाने रामायणात आले आहेत. त्यांचे हे पात्र, सीता श्रीरामापासून वेगळी झाल्यानंतर व तिने मुलांना जन्म दिल्यानंतर आलेले आहे. **म्हणून, विल्मिकी ऋषी रामायणात गुरूच्या भूमिकेमध्ये येतात व सीतेच्या मुलांना व आपल्याला सुद्धा श्रीरामाबद्दल शिकवतात.**

**गंगा नदी**

विश्वामित्र ऋषी ज्यावेळी जनक राजाची राजधानी, मिथिला नगरीकडे, श्रीराम व लक्ष्मण यांना घरून जात असतात, तेव्हा त्यांनी वाटेत गंगा नदीची कथा सांगितली आहे. मुळातच रामायण ही शक्तीच्या आणि चैतन्याच्या प्रवाहांची कथा आहे. सीता ही शक्तीचा प्रवाह आहे आणि श्रीराम हा चैतन्य आहे. शक्ती आणि चैतन्याचा प्रवाह ह्या जैविक कृती आहेत. ह्या कथेमध्ये आपल्याला दोन्ही प्रवाह आपल्या शरीरात कसे काम करतात ? हे समजावून सांगितलेले आहे.

गंगा नदीची कथा म्हणजे शक्ती आणि चैतन्याचे प्रवाह कसे वाहतात ? शरीरात ते आपले कार्य कसे करतात ? याचा व्यवस्थित तयार केलेला नकाशा आहे. **ही कथा म्हणजे एखाद्या डॉक्टरने त्याच्या पेशंटला मोडलेले हाड दाखवण्याआधी, एक्सरे फिल्म मधील हाडांच्या सांगाड्याचे चित्र समजाऊन सांगण्यासारखे आहे**.

रामायणाच्या या अत्यंत सृजनशील कथेमध्ये शक्ती आणि चैतन्याचा प्रवाह कसे काम करतात ? याविषयी वाल्मिकी मुनी सांगतात तेंव्हा, त्यांच्या वैशिष्ठ्यपूर्ण पध्दतीने ते गंगा नदीच्या कथेच्या माध्यमातून शरीरातल्या मणक्यांच्या स्तंभात असणाऱ्या सुषुम्ना नाडीची कथा सांगत आहेत.

श्लोक क्र. १-३६-३ मध्ये गंगा नदीचे तीन प्रवाह हे त्रिभुवनात जातात. एक स्वर्गलोक, दुसरा मृत्यूलोक, आणि तिसरा रसातल यात जातात.

***विस्तरं विस्तरज्ञोऽसि गीव्यभानुपसम्भवम् |***

***त्रिन्पथो हेतुना केन प्लावयेल्लोकपावनी ||१-३६-३***

(आपण हे सर्व जाणता. तरी आपण विस्तारपूर्वक मला सांगा की, लोकपावनी गंगा स्वर्गातून मनुष्यलोकात का आली ? **तिन्ही लोकात** का वाहू लागली ?)

***कथं गङ्गा त्रिपथगा विश्रुता सरिदुत्तमा |  
त्रिषु लोकेषु धर्मज्ञ कर्मभिः कैः समन्विता ||१-३६-३***

(श्रीराम आणि लक्ष्मण विश्वामित्र ऋषींना म्हणजेच आपल्या गुरुंना म्हणाले की, हे धर्मज्ञ ! सर्व नद्यांमध्ये उत्तम असलेल्या गंगा नदीचे नाव तिन्ही लोकात अशा कोणत्या कर्मामुळे **त्रिपथगा** म्हणून प्रसिध्द झाले ?)

श्लोक क्र. १-४३-४ मध्ये आपण हे वाचतो की, एखाद्या राजाला शोभेल अशा ऐश्वर्यशाली थाटात गंगा स्वर्गातून पृथ्वीतलावर विलक्षण ताकदीने उतरते. तो जोर इतका जबरदस्त असतो की, तो पेलायला भगवान शिव स्वतः तिला आपल्या मस्तकावर पेलतात.

***ततो हैमवती ज्येष्ठा सर्वलोकनमस्कृता |  
तदा सातिमहद्रूपं कृत्वा वेगं च दुःसहम् |  
आकाशादपतद्राम शिवे शिवशिरस्युत ||१-४३-४,५अ***

(तेंव्हा सर्व लोकांना वंदनीय हिमालयाची जेष्ठ कन्या, अशी ती गंगा, **अतिशय वेगाने आकाशातून श्री शंकराच्या मस्तकावर कोसळली**. तिच्या अहंकारामुळे तिला वाटले की, ती श्रीशंकराला घेऊन पाताळात जाईल.)

श्लोक क्र. १-४३-७ मध्ये गंगेचा प्रवाह स्वतः शिवाने मस्तकावर बांधलेल्या जटांमध्ये पेलला आहे. त्या बांधलेल्या जटांमधून तिला बाहेर जाण्याचा मार्ग मिळत नाही. ती तिथेच अडकलेली आहे.

***सा तस्मिन् पतिता पुण्या पुण्ये रुद्रस्य मूर्धनि|  
हिमवत्प्रतिमे राम जटामण्डलगह्वरे ||१-४३-७ब,८अ***

***सा कथञ्चिन्महीं गन्तुं नाशक्नोद्यत्नमास्थिता |  
नैव सा निर्गमं लेभे जटामण्डलमन्ततः ||१-४३-८ब,९अ***

(गंगेचा अहंकार पाहून भगवान शिव अतिशय क्रुध्द झाले. हिमालयासारख्या भव्य आणि गुहेसारख्या केसांच्या जटात गंगेने उडी घेतली खरी: पण भगवान शिवाने गंगेला आपल्या मस्तकावरील जटेतच रोखून धरले. गंगा शंकराच्या जटेतच **गोलाकार फिरत राहिली**. तिला पृथ्वीवर येण्याचा मार्गच सापडेना.)

श्लोक क्र १-४३-२० ते १-४३-२२ पर्यंत वाल्मिकींनी गंगा शिवाच्या जटांमधून बाहेर पडल्यावर कशी दिसते ? याचे सुंदर वर्णन केले आहे. शेकडो सूर्य एकाच वेळेला निरभ्र आकाशात गोळा झाले तर त्याचे तेज, त्याचे चकाकणे, त्याचा नेत्रदीपक प्रकाश आणि शरद ॠतुतले चंदेरी दिसणारे आकाशातील पांढरे ढग हे सर्व एकत्रित दिसले तर साकारणारे मनोहर चित्र वाल्मिकींनी रेखाटलेले आहे. पर्यायाने, ते सहस्त्रार चक्राचे दर्शन आपल्याला घडवले आहे.

***शतादित्यमिवाभाति गगनं गततोयदम् |***

***शिंशुमारोरग गणैर्मीनैरपि च चंचलैः ||१-४३-२२***

(निरभ्र आकाशात शेकडो सूर्य उगवले आहेत. शरद ऋतूत अधून मधून दिसणारे तेजस्वी ढगांचे चंदेरी गुच्छ याप्रमाणे गंगा तेजस्वी दिसत होती.)

शिवाचे मस्तक आणि गंगा यांच्याशी संबंधित आणि त्यात नाना कंपने आणि खळखळाटाचा नाद यांच्या परिणामासह आपल्याला तीन प्रतिमा (चित्र) मिळतात.

चित्र १) – स्वर्गातून शिवाच्या मस्तकावर गंगेचे अवतरणे.

चित्र २) – शिवाच्या मस्तकात तिचे गरगर फिरणे.

चित्र ३) – शिवाच्या मस्तकातून शांतपणे रसातलाकडे जाणे.

भगवान शंकर हे सुध्दा अत्युच्य चैतन्याचे प्रतिक आहे आहेत. आपल्या शरीरात चैतन्याची जागा आपले मस्तक आहे. म्हणून, गंगा शिवाच्या मस्तकाच्या बाहेरून येते असे आपल्याला दिसते. ही चित्रे आपण पाहिली की, ही चित्रे रेखाटण्यातला वाल्मिकींचा हेतू आपल्याला समजतो. नक्कीच ही चित्रे म्हणजे सहस्त्रार चक्राचे वर्णन आहे, जिथे चेतनेचा प्रवाह चैतन्याशी मिळतो आणि त्यांचे मिलन घडते.

**आपल्याला नेहमी शक्तीचा प्रवाह मस्तकाकडे (ऊर्ध्वगमन) चाललेला आहे असे चित्र दिसते. परंतू, वाल्मिकींनी बरोबर याच्या उलट दिशेचा प्रवास (अधोगमन) वर्णन केला आहे.** आपण जेंव्हा आपल्या मनात शक्तीचा प्रवाहाचे चित्र निर्माण करू, तेंव्हा ‘शक्तीचा प्रवाहाची दिशा’ याकडे लक्ष द्यायला नको आणि फक्त तिच्या मार्गाकडे लक्ष देऊया.

चित्र तीन मध्ये पाहिले तर आपल्या नजरेसमोर एक प्रतिमा उभी रहाते. यात शक्तीचा प्रवाह मस्तकाकडे जातोय. चित्र दोन मध्ये डोक्यावर खळखळाट करणारा धबधबा आणि त्या गरगरणाऱ्या शक्तीच्या प्रवाहाचा भोवरा आणि निर्माण होणारा आवाज आहे, कंपने आहेत. चित्र एक मध्ये सहस्त्रार चक्र अर्थात शक्ती आणि चैतन्य यांचे मिलन, आणि दोन्ही मिळून शरीराच्या बाहेर जातात. परिणाम म्हणून योगी समाधीमध्ये जातो.

जेंव्हा गंगा शिवाच्या मस्तकातून शांतपणे बाहेर येते, तेंव्हा तिचा रसातलाकडे जाणारा प्रवास भगीरथाच्या मार्गदर्शनाने चालू होतो. हे प्रवास वर्णन म्हणजे सुषुम्ना नाडीचा विस्तार मस्तकापासून मूलाधार चक्रापर्यंत व तिथून पुढे पायापर्यंतचा आहे.

आपण नेहमी वाचतो की, श्रीरामाच्या पूर्वजांनी गंगा नदीला खाली रसातलापर्यंत आणली. आपल्या शरीरातल्या शक्तीची जी इतर चक्रे आहेत, तीत रसातलाचा नंबर खालून दुसरा आहे. त्यात जैविक गुण आहेत. रसातलाचे शरीरातील स्थान घोट्याच्या मध्ये आहे. सुषुम्ना नाडी घोट्यापर्यंत जात नाही. तरीही काही नाड्या मूलाधार चक्रातून सुरु होऊन त्या पायात जातात. मूलाधार चक्रापासून अधः दिशेला शक्तीची खालची चक्रे आहे.

आता पुन्हा एकदा मागे जाऊया, जेंव्हा शिवाच्या मस्तकातून गंगा बाहेर येते. परंतु जन्हू नावाचे ऋषी तिचा मार्ग अडवतात. श्लोक क्र. १-४३-३८ मध्ये वाल्मिकी सांगतात की, सर्व देवता आणि ऋषी यांच्या विनंतीमुळे ते गंगेला, त्यांची मुलगी मानून, त्यांच्या कानातून सोडून देतात. म्हणून, गंगेचे एक नाव जानव्ही असे आहे.

***गंगा चापि नयन्ति स्म दुहितृत्वे महात्मनः |***

***ततस्तुष्टो महातेजाः श्रोत्राभ्यामसृजत्पुनः ||१-४३-३८***

(सर्व देवता आणि ऋषी जन्हुला म्हणाले, श्रीगंगेला आजपासून तुमची मुलगी असे समजले जाईल. तिच्यावर प्रसन्न होऊन आपण तिला सोडून द्या. मग महातेजस्वी जन्हु ऋषीने तिला आपल्या **दोन्ही कानाच्या मार्गाने** सोडून दिले.)

जन्हु ऋषी सुषुम्ना नाडीत असलेल्या तीन गाठीपैकी एका गाठीचे प्रतिनिधित्व करतात. या गाठीलां शिवगाठ असे म्हणतात. या कथेत असलेल्या वर्णनावरून तिच्या सुषुम्ना नाडीतल्या स्थानाचा अंदाज बांधू शकतो. आज्ञा चक्राच्या थोडेसे खाली दोन्ही कानाच्या पातळीवर सुषुम्ना नाडीत हिचे स्थान आहे. आज्ञा चक्र उघडण्यासाठी, ही गाठ आधी उघडून, शक्तीच्या प्रवाहाचा मार्ग सुलभ करून द्यायला हवा, ही मुख्य अट आहे. जोपर्यंत या गाठीत प्रवाह खुंटलेला राहील, तोपर्यंत शक्तीच्या प्रवाहाचा बराच भाग आज्ञा चक्रापर्यंत पोचू शकत नाही आणि साधकाला आज्ञा चक्राची जाणीव होत नाही.

**शबरी**

वाल्मिकी मुनींनी शबरी या व्यक्तिरेखेसाठी एक सबंध प्रकरण (३-७४) अर्पण केले आहे. शबरीच्या कथेनुसार तिचे गुरु मातंग मुनी शबरीला पाठीमागे ठेऊन स्वर्गवासी झाले. स्वर्गवासी होण्यापूर्वी त्यांनी शबरीला सांगितले होते की, श्रीराम इथे तिच्या आश्रमात येईपर्यंत, तिने तपश्चर्या तिने चालू ठेवावी. तेंव्हापासून ती आपली तपश्चर्या तिच्या गुरूंनी सांगितल्याप्रमाणे अत्यंत भक्तीभावाने करत होती.

श्लोक क्र. ३-७४-६ मध्ये जेंव्हा श्रीराम पंपा सरोवराच्या प्रदेशात येतात. तेंव्हा ते शबरीला भेटतात.

***तौ च दृष्ट्वा तदा सिध्दा समुत्थाय कृतान्जलिः |***

***रामस्य पादौ जग्राह लक्ष्मणस्य च धीमतः ||३-७४-६***

(ती **सिध्दा** शबरी त्या दोघांना पाहून हात जोडून उभी राहिली. नंतर तिने राम व लक्षमण या दोन्ही भावांचे चरण दर्शन घेतले.)

विशेष म्हणजे वाल्मिकी मुनी शबरीला **सिध्दा** म्हणून संबोधतात. याचा अर्थ ती अत्यंत प्रगत योगिनी आहे. दोन श्लोक, क्र. ३-७४-७ आणि ३-७४-८ मध्ये श्रीराम स्वतः तिच्या अनन्य भक्तीचे कौतुक करतात.

***पाद्यमाचमनीयं च सर्वं प्रादाद्यथाविधि |***

***तामुवाच ततो रामः श्रमणीं शंसितव्रताम् ||३-७४-७***

***कश्चित्ते निर्जिता विघ्नाः कश्चित्ते वर्धिते तपः |***

***कश्चित्ते नियतः क्रोध आहारश्च तपोधने ||३-७४-८***

(नंतर तिने अर्ध्य, पाद्य, आचमन इ. उपचार करून बोरांचा नैवेद्य अर्पण केला. त्यांचे योग्यप्रकारे आदरातिथ्य केले. नंतर श्रीरामाने शबरीला विचारले की, कामादि षड्रिपु तपश्चर्येत विघ्न आणतात, त्यांच्यावर तू विजय मिळवलास का ? हे **तपोधने*,*** तू आहारावर नियंत्रण मिळवलेस का ?)

श्रीराम तिला विचारतात की, पंपा सरोवराच्या प्रदेशात इथे तू या आश्रमात काय करत आहेस ? ती लगेचच उत्तर देते की, गेली कित्येक वर्षे मी तुमचीच वाट पहात होते. तुम्हाला पाहिल्यानंतर, आता माझी तपश्चर्या पूर्ण झाली.

तिने तिचा आश्रम श्रीरामाला दाखवला. तिने श्रीरामाला तिचा देह ठेवण्यासाठी (मुक्ती प्राप्त करण्यासाठी) विनंती केली. श्रीरामाने तिला आशीर्वाद दिले. शबरीने चीतेमध्ये प्रवेश केला आणि तिला दिव्य देह प्राप्त झाला.

***तामुवाच ततो रामः श्रमणीं संशितव्रताम् |***

***अर्चितोऽहं त्वयाभक्त्या गच्छ कामं यथासुखम् |३-३४-३१***

(त्यानंतर श्रीराम दृढ व्रत करणाऱ्या शबरीला म्हणाले की, हे भद्रे ! तू आमची मनोभावे पूजा केली आहेस. आता तू सुखाने तुझ्या इच्छेनुसार तुला हव्या त्या ठिकाणी जा.)

***विराजयन्ती तं देशं विद्युत्सौदामिनी यथा |***

***यत्र ते सुकृतात्मानो विहरन्ति महर्षयः |***

***तत्पुण्यं शबरी स्थानं जगामात्मसमाधिना ||३-३४-३५***

(ज्याप्रमाणे विजेच्या प्रकाशाने चारही दिशा उजळून निघतात, त्याप्रमाणे तिच्या देहातून दिव्य तेज निर्माण झाले. तिचे गुरु महर्षी ज्या लोकात विहार करत होते, त्या लोकात शबरी आपल्या समाधी बलाने पोचली.)

श्लोक क्र. ३-३४-३५ मध्ये शबरी सांगते की, ती परिपूर्ण योगिनी आहे आणि तिचे गुरु मातंग ऋषी जिथे स्वर्गात गेले, तिथेच तीपण जाणार आहे. वाल्मिकी ऋषींनी तिचे वर्णन एक शरणागत भक्त, जी कर्तव्यनिष्ठ आणि आज्ञाधारक आहे, असे केलेले आहे.

**श्रीराम तिच्या भक्तीचे कौतुक करतात. म्हणून, आपण असे समजू शकतो की, शबरी हे रामायणातील पात्र आपल्यामधील भक्तीचे प्रतीक आहे.**

जरी ही एक योगिनीची कथा असली तरी, इतर काहींच्या रामायणामध्ये तिचे चित्र ती एक सेवेकरी किंवा काळजीवाहू स्त्री म्हणून रेखाटले आहे. शबरीच्या बाबतीत अशी संभ्रमाची अवस्था होण्याचे कारण म्हणजे, श्लोक क्र. ३-७४-२९, ३-७४-३१ आणि ३-७४-३५ आहेत.

***तेषामिच्छाम्यहं गन्तुं समीपं भावितात्मनाम् |***

***मुनीनामाश्रमो येषामहं च परिचारिणी ||३-७४-२९***

(ज्यामुळे मी त्या धर्मात्मा ऋषींच्याजवळ जाऊ शकेन. ज्यांची मी दासी आहे त्यांचाच हा आश्रम आहे.)

या श्लोकात शबरी स्वतः म्हणते की, ती तेथे गुरु मातंग ऋषी यांची दासी आहे. गुरुची दासी समजणे म्हणजे गुरुंच्या बद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा प्रकार आहे. त्याकाळी ऋषींच्या आश्रमात काही स्त्री नोकर असतील. काही तिथेच रहात असतील. पण त्यांच्यात गुरु–शिष्य नाते असत नसे.

**नावाने संबोधलेले ऋषी**

चित्रकूट मध्ये आल्यावर श्रीराम अत्री ऋषी व अनुसया यांच्या आश्रमात आले. अत्री ऋषींनी श्रीरामाला शक्तिशाली शस्त्रे दिली. श्लोक क्र. २-२१८-२१ मध्ये अनुसूयेने सीतेला सुंदर आकर्षक अलंकार आणि वस्त्रभूषणे दिली.

***सा वस्त्रमङ्गरागं च भूषणानि स्त्रजस्तथा |***

***मैथिली प्रतिजग्राह प्रीतिदानमनुत्तमम् ||२-११८-२१***

(अनुसूयेने दिलेले प्रेमोपहार वस्त्रे, अंगराग, आभूषणे आणि माला इ. सीतेने ग्रहण केले.)

दंडकारण्यात ठिकठिकाणी अनेक निनावी तपस्वी भेटले. त्यांनी राक्षसापासून त्यांना होणाऱ्या त्रासाच्या तक्रारी केल्या. प्रत्येक तक्रार ऐकत ऐकत दक्षिण दिशेच्या बाजूला घनदाट अरण्यात श्रीराम शिरला. **इथे लक्षात घ्यायला हवे की, इतर निनावी तपस्वीप्रमाणेच या जंगलात अत्री ऋषी आणि अनुसूया रहात होते. त्यांनाही राक्षसांचा त्रास होत असेल. परंतू, त्यांनी ‘राक्षसांपासून त्रास होत’ आहे अशी तक्रार केली नाही.** जणूकाही ते दुसऱ्याच जंगलात रहातात की काय असे वाटावे ! श्रीरामाने तिथल्या पाच महत्वाच्या ऋषींच्या आश्रमांना भेट दिली. १) अत्री २) अगस्ती ३) अगस्तींचा भाऊ (नाव वाल्मिकींनी ते लिहिलेले नाही.) ४) शतानंद ५) सुतीक्ष्ण. हे ऋषी आणि त्यांच्या पत्नी यांना तो भेटला; परंतू, त्यापैकी एकानेही राक्षसांच्या त्रासाबाबत तक्रार केली नाही. **श्रीरामाने सुतीक्ष्ण ऋषींना काही त्रास होतो का ? असा प्रश्न केला. तेंव्हा म्हणाले की, काही जनावरे त्रास देतात. बाकी काही नाही.**

***नान्यो दोषो भवेदत्र मृगेभ्योऽन्यत्र विध्दि वै |***

***तच्छ्त्रुत्वा वचनं तस्य महर्षेर्लक्ष्मणाग्रजः ||३-७-१९***

(आपण जाणून घ्या की, याठिकाणी **जंगली जनावरांचा त्रास सोडला तर दुसरा कसलाच त्रास नाही**.)

**नावाने संबोधलेल्या ऋषींनी राक्षसांच्या त्रासाबद्दल मुळीच तक्रार केली नाही. निनावी तपस्वींना मात्र राक्षसांचा खूपच त्रास होत असे. कारण हे दोघे वेगवेगळ्या जगात रहात होते.**

अत्री ऋषींच्या सारखे नावाने संबोधलेल्या ऋषीहे शरीराबाहेरील व्यक्तिरेखा मध्ये मोडतात. ते आपल्या देह, मन, शक्ती, व चैतन्य या शरीरसंस्थेतले नाहीत. ते गुरूसारखे आणि उच्च कोटीला पोचलेले महायोगी आहेत.

त्यांना हे माहित होते की, सीता ही साधकाच्या देहातील शक्ती आहे आणि श्रीराम साधकाच्या देहातील चैतन्य आहे. **साधकाला अहंकाराच्या विरुध्द लढाई करण्यासाठी ते लागणारी मदत आणि आवश्यक मार्गदर्शन करू शकतात.**

**क) समजायला कठीण पात्रे आणि योग संकल्पना**

**परशुराम**

प्रत्येक अवतारांच्या कथेमध्ये आधीच्या अवतारातल्या कथेतील व्यक्ती पुढच्या अवतारातल्या कथेत दिसतात. त्यामुळे मागील कथानक पुढे चालू रहाते. उदा. हिरण्याक्ष राक्षस. तीसऱ्या अवतारातील कथानक असे की, त्याला एक भाऊ असतो. त्याचे नाव हिरण्यकश्यपू. हा चवथ्या अवतार कथेमध्ये दिसतो. हनुमान महाभारतात पण आहे. ही व्यवस्था कथानकाचे सातत्य टिकवून ठेवते. जेंव्हा हा उक्तीवाद आपण गृहीत धरतो, तेंव्हा सहाव्या अवतारातील परशुरामाची कथा सातव्या अवतारातील रामकथेशी सातत्य राखते. ‘Levals of conciousness – from normal to beyond, from Yog Raamayana’ हे पुस्तक कृपया बघा. त्यात तपशीलवार अवतारकथा आणि त्यांच्ये योगशास्त्राशी असलेले संबंध बघायला मिळतील. त्या प्रकरणात आपल्याला असे दिसते की, गणेश देवतेची कथा आणि परशुरामाची कथा, ज्यात गणेशाने परशुरामांना भगवान शिवांना भेटण्यास अडवले होते. परशुरामाच्या चैतन्याची पातळी इथे दर्शवते. त्यामुळे, परशुरामाच हा चैतन्याचा स्तर हा तुलनात्मकदृष्ट्या श्रीराम या स्तरापेक्षा जाडाभरडा आहे.

**चैतन्याच्या जाड्याभरड्या स्तराकडून अत्यंत सूक्ष्म स्तरावर जाणारा प्रवास, याचा अर्थ पहिल्या स्तराने पुढचा स्तर गाठण्यासाठी मार्ग करून द्यायला हवा. आपण रामायणात पहातो की, परशुराम आणि राम हे दोघेही विष्णूचे अवतार आहेत. त्यांच्यात मोठा संघर्ष होतो.**

श्लोक क्र. १-७५-*२८*मध्ये आपण वाचतो की, परशुरामांनी श्रीरामाला विष्णू देवतेचे धनुष्य उचलून दाखविण्याचे आव्हान दिले आणि तसे करून दाखवल्यावरच मी तुझयाशी युद्ध करेन असेही सांगितले.

***योजयस्व धनुःश्रेष्ठे शरं परपुरञ्जयम् |  
यदि शक्तोऽसि काकुत्स्थ द्वन्द्वं दास्यामि ते ततः ||१-७५-२८***

(या (श्री विष्णूच्या) अतिशय शक्तिशाली धनुष्यावर बाण लावून दाखव. तसे करू शकलास **तरच मी तुला माझ्याशी युद्ध करायची संधी देईन**.)

श्रीरामाने ते आव्हान सहज स्वीकारले. श्रीरामाने ते विष्णूचे धनुष्य लीलया उचलले व त्याला गुण चढवून बाण लावला. त्याने आधी शिवाचे धनुष्य उचलले होते. म्हणून, इथे प्रसंगाची पुनरावृत्ती होते. फक्त इथे फरक एवढाच की, श्रीराम विष्णूचे धनुष्य मोडत नाही. श्रीराम या धनुष्याला शक्तिशाली बाण चढवतो आणि परशुरामाला लक्ष्य करतो; परंतु, तो बाण सोडत नाही. जेंव्हा श्रीराम दुसरा शक्तिशाली बाण धनुष्यावर चढवतो, समुद्राला लक्ष करतो, पण बाण सोडत नाही, तेंव्हा घटनेची पुनरावृत्ती होते. श्रीराम परशुरामाला ठार करत नाही. कारण **श्रीराम आणि परशुराम दोघे वेगळे नाहीत. ते दोघेही एकाच योगीच्या चैतन्याचे प्रतिक आहेत. फक्त त्याची पातळी नजीकचीच परंतु वेगळी आहे.**

श्रीराम बाण अशारितीने सोडतो की, त्यामुळे परशुरामाचा तेजोभंग होतो. श्लोक १-७६-२४ मध्ये परशुराम श्रीरामाला वंदन करून निवृत्ती घेतात. इथे त्याचा विष्णूचा अवतार संपतो. याचाच अर्थ असा की, इथून पुढे श्रीरामाचा विष्णूचा सातवा अवतार सुरु होतो.

***रामं दाशरथिं रामो जामदग्न्यः प्रशस्य च |  
ततः प्रदक्षिणीकृत्य जगामात्मगतिं प्रभुः ||१-७६-२४***

*(परशुराम श्रीरामाची प्रशंसा करतात व श्रीरामाला प्रदक्षिणा करून स्वतः* ***निवृत्त होतात****.)*

**जर आपण चैतन्याच्या सातत्याच्या पातळीवर पाहिले, तर जेंव्हा जाडीभरडी पातळी निवृत्त झाली, तेंव्हा तिची जागा नव्या पातळीने (सूक्ष्म चैतन्याच्या पातळीने) घेतली. फक्त हे लक्षात घ्यायला हवे की, हा बदल श्रीराम व सीता यांचा विवाह झाल्यानंतर झाला आहे. या चैतन्याची पातळी जेंव्हा शक्ती चैतन्यला येऊन मिळत, मिळते तेंव्हाच ते प्रकट होते.**

**अहिल्या**

रामायणातल्या प्रकरण १-४८ आणि १-४९ मध्ये ऐक अत्यंत आकर्षक कथा वाचायला मिळते. या कथानकात अहिल्या, तिचे पती गौतम ऋषी, आणि इंद्र, जो स्वर्गाचा राजा आहे, यांची कथा आहे. या कथेचा सारांश आहे की, स्वर्गाचा राजा इंद्र अहिल्येच्या प्रेमात पडतो.

**कोणी साधारण माणूस नाही, तर प्रत्यक्ष देवांचा राजा माझ्या प्रेमात पडला आहे ! या विचाराने अहिल्येचा पाय घसरतो.**

तसे पहिले तर एखाद्या व्यक्तीची पाय घसरण्याची घटना अतिशय सामान्य आहे. मग त्यामुळे हि घटना रामायणात कशासाठी आलेली आहे ? असा प्रश्न पडतो.

ही कथा आपल्याला सोडवण्याकरता दिलेले एक कोडेच आहे. हे कोडे सोडवण्याकरता या कथानकामधून वाल्मिकी मुनी आपल्याला काही गुप्त सुगावे देतात. ते या कथेच्या तपशीलात दडलेले आहेत.

जेंव्हा इंद्र अहिल्येकडे येतो, तेंव्हा तो आश्रमात येताना, आश्रमात गौतम ऋषी नाहीत, असे पाहून येतो आणि **तो गौतम ऋषींचे रूप घेऊन येतो.** **अहिल्या हा आपला पती नसून, इंद्र आहे असे ओळखते.** जरी इंद्र व गौतम ऋषी एकसारखे दिसत असले, तरी अहिल्येला मात्र तो देवांचा राजा इंद्र आहे हे समजते आणि तिचा पाय घसरतो.

**आता नीट विचार करून बघा, की अहिल्या हुबेहूब नवऱ्यासारख्याच दिसणाऱ्या दुसऱ्या व्यक्तीशी शृंगार करून ती काय मिळवते ?** आणि तिला माहित आहे की ती चूक करत आहे व पकडली गेली तर चुकीचे गंभीर परिणाम होतील.

इथे जर तुम्हाला काही अतर्क्य वाटत असेल, तर ह्या कथेमागचा खरा अर्थ जाणून घ्यायला हवा. **अहिल्येचे पती गौतम ऋषी आपल्या मनामधील परमेश्वराला शरणागत भावनेचे प्रतीक आहेत आणि इंद्र मात्र इंद्रियांचे, जे नेहमीच विषयांकडे धावत असतात, प्रतिनिधित्व करत आहे.**

आपण मराठी मध्ये तिला ‘अहिल्या’ असे म्हणतो पण तिचे रामायणातील नाव ‘अहल्या’ असे आहे. अहिल्या याचा अर्थ “जिच्यामध्ये कुरुपतेचा अंश सुद्धा नाही ती” असा होतो. तिच्या अहल्या नावातला हल म्हणजे नांगर याचाच दुसरा अर्थ म्हणजे नापीक जमीन, जिथे काहीही उगवत नाही, असाही होतो.

आता आपण अहिल्येने घेतलेला निर्णय पाहू - इंद्राने गौतम ऋषींचे रूप घेतले होते. इंद्र हा इंद्रियांचे प्रतिनिधित्व करतो. **तिने अशा कामातून इंद्रिय तृप्ती निवडली आहे, जे काम करताना बाहेरून पहिले तर अत्यंत समर्पित भावनेने केलेले काम दिसते.**

**तिच्यासाठी योग्य शब्द सापडत नाही; पण, ती आपल्या मनामधील डळमळीत विश्वास अथवा अंध विश्वास याचे प्रतिनिधित्व करत आहे.** डळमळीत विश्वास हा वरवर पाहता विश्वास आहे असे वाटते, पण अगदी सूक्ष्म निरीक्षण केले, तर तो विश्वास नाही असे दिसून येते.

डळमळीत विश्वास असा आहे की ज्यात आपण एखादे धार्मिक कार्य त्याचा अर्थ किंवा त्याची पार्श्वभूमी न समजता करतो. डळमळीत विश्वासाला अनुभवाची जोड असत नाही. डळमळीत विश्वासामध्ये खरा विश्वास आणि समर्पण हे सुप्त अवस्थेत असतात. डळमळीत विश्वासाबद्दल यासंबंधी अधिक माहिती हवी असेल तर त्यासाठी इंग्रजीतले योग रामायण हे पुस्तक वाचावे.

**हा डळमळीत विश्वास किंवा अंधविश्वास ठेवून माणूस एखादे धार्मिक कार्य तर करतो, पण तो त्यातून काहीतरी फायदा शोधतो.** त्याच्या विश्वासाचा पाया घट्ट नसल्याने अशा कृत्यामधून तो सुखाची किंवा फायद्याची अपेक्षा माणूस करतो. आपण आता काही उदाहरणे बघू.

आपण जेंव्हा मंदिरात जातो व तिथे आपल्याला कोणावर तरी "मी खूप धार्मिक आहे" अशी छाप पडायची असते, तेंव्हा आपण प्रार्थना जरा जास्तच करतो.

आपण जेंव्हा मंदिरात दान पेटीमध्ये पैसे टाकतो, तेंव्हा त्यांचा जोरात आवाज झाला की बरे वाटते. दान तर करायचे असते; पण ते त्याचे प्रदर्शन करून !

इतर लोक त्या कृतीमागचा हेतू जाणू शकत नाहीत, कारण कृतीमध्ये काहीच फरक नाही. **एखादा माणूस देवाची प्रार्थना करतो, परंतु त्यामागचा छुपा हेतू कुणावर तरी छाप पाडायची, असा असेल तर तो चुकीच्या मार्गाने जात आहे. बाहेरचा माणूस या दोन्हीतला फरक करू शकत नाही.**

आपण अहल्या चा अर्थ नापीक जमीन असा करत आहोत. याचा अर्थ अशी जमीन ज्यात आपण बीज रोपण केले, तर त्यातून काहीच उगवत नाही. डळमळीत विश्वास किंवा अंधविश्वास ठेवून माणूस एखादे धार्मिक कार्य जरी केले, तर त्यातून योग्य फळ मिळत नाही.

**हा डळमळीत विश्वास किंवा अंधविश्वास ठेवून माणूस एखादे कार्य तर करतो आणि त्यातून जेंव्हा माणूस इंद्रिय तृप्तीचा मार्ग निवडतो, तेंव्हा ते फक्त त्यालाच माहित असते की, नक्कीच तो थोथांन्ड करतोय.** वाल्मिकी मुनी स्वतःला तपासण्यासाठी विचारांच्या कसोटीचा मार्ग आपल्याला सांगतात. **त्यांच्या मते यात गुंतलेल्या माणसाला अशी कृती करण्यामागचा प्रत्यक्ष हेतू माहित असतो.**

**दुसरा महत्वाचा मुद्दा लक्षात घ्यायला तो असा की, डळमळीत विश्वास असणारी व्यक्ती प्रामाणिक असते.** ती व्यक्ती कृती योग्य करण्याचा प्रयत्न करते; परंतु त्यात त्याला अपयश येते. त्याला हे कळते की, तो कृती बरोबर करू शकत नाही. मग, त्याला त्याचा पश्चाताप सुद्धा होतो.

अशी व्यक्ती नेहमीच अहंकाराला नियंत्रित करण्यात अपयशी होते असेही नाही. कधीतरी त्याची चूक होते. या घटनेचा मागे वळून शोध घेतला तर आपल्याला पश्चाताप सुद्धा झाला होता, हे त्याच्या ध्यानात येईल.

मानवाच्या स्वभावातले हे विशेष गुण वाल्मिकी मुनी अहिल्येच्या व्यक्तिरेखेमध्ये उलगडून सविस्तर सांगतात. ती एका योग्याची आदर्श पत्नी आहे. तिचा पाय एकदा घसरला एवढीच काय ती खूट तिच्यामध्ये आहे.

श्लोक क्र. १-४८-२९ आणि १-४८-३० मध्ये गौतम ऋषी तिच्यावर रागावतात व तिला शाप देतात.

***गौतमेनैवमुक्तस्य सरोपेण महात्मना |***

***पेततुर्वृषणौ भूमौ सहस्त्राक्षस्य तत्त्क्षणात् |१-४८-२९***

***तथा शप्त्वा स वै शक्रमहल्यामपि शप्तवान |***

***इह वर्षसहस्त्राणि बहूनि त्वं निवत्स्यसि ||१-४८-३०***

(महात्मा गौतम ऋषींनी क्रोधीत होऊन शाप दिल्याबरोबर इंद्राचे दोन्ही वृषण (अंडकोश) जमिनीवर गळून पडले. अशाप्रकारे इंद्राला शाप दिल्यावर गौतम ऋषींनी अहिल्येलापण शाप दिला की, **सर्व प्राण्यांच्या पासून ती अदृश्य राहील आणि नुसत्या हवेवर राहून पश्चाताप दग्ध रहाशील.**)

आपण पाहिले की, हा डळमळीत विश्वास ओळखणे किती आव्हानात्मक आहे. कारण, तो खऱ्या विश्वासात असा मिसळलेला असतो की, त्यात फरक करणे कठीण होते !

इतर शाप कथांमध्ये आपल्याला दिसते की, शापित व्यक्ती शाप मिळाल्यावर त्यातून मुक्त होण्यासाठी शाप देणाऱ्याकडे गयावया करते. परंतु, या कथेत गौतमांनी शाप दिल्यावर अहल्या त्यांना शाप मुक्तीसाठी विनंती किंवा गयावया करत नाही. गौतम ऋषीच लगेचच तिला ती यातून कशी बाहेर पडेल याचा मार्ग प्रकट करतात. यावरून, ती कशी पवित्र आहे हे सिध्द होते.

अहिल्येचा दोष दूर होण्यासाठी तिला अनिश्चित काळपर्यंत थांबायला लागते. तितक्या कालावधीत तिला अदृश्य राहते व पश्चाताप करते. **जेंव्हा श्रीराम त्याचा प्रवास सुरु करतो, तेंव्हा तो प्रथम अहिल्येला शापमुक्त करतो.** त्यावेळी, श्रीराम अगदी तरूण आहे. अहिल्येला शाप मुक्त करताना श्रीरामाला काही प्रयास पडले नाहीत. श्रीराम अहिल्येजवळ जाताच ती शापमुक्त होते.

**डळमळीत विश्वास असलेल्या व्यक्तीला जेंव्हा उच्य चैतन्याचा अनुभव येतो तेंव्हा, असा अनुभव कितीही सौम्य असला तरीही, नुसत्या अनुभवाने, डळमळीत विश्वासामध्ये अमुलाग्र बदल घडतो आणि त्या डळमळीत विश्वासाचे खऱ्या पक्क्या विश्वासात रूपांतर होते.**

**हि कथा साधकाला एक कसोटी म्हणून दिलेली आहे. जर इथे चूक झाली, तर चैतन्याचा पुढचा मार्ग खुंटतो. तसेच हि घटना उच्य चैतन्याचा प्रवास किंवा त्याचे सहस्त्र्रापासूनचे अधोगमन सुरु झाल्याची एक महत्वाची सूचना आहे.**

**मांडकर्णी ऋषी**

चक्रांचा विभाग पहाताना आपण श्रीराम आणि सीता यांच्या विवाहाचा प्रसंग पहाणार आहोत. त्यात आज्ञा चक्राचे शक्तीच्या प्रवाहामुळे स्वयंचलित होणे आणि शिवगाठ मोकळी होणे, या घटना पाहणार आहोत. शरीराच्या दृष्टीकोनातून पाहायचे झाले तर ही घटना मस्तकाच्या भागात घडते.

कथानकात पुठे जाऊन, विराध राक्षसाचा वध केल्यानंतर श्रीराम अनेक मुनींच्या आश्रमात एकापाठोपाठ भेटत जातात आणि ते ऋषी श्रीरामाला दक्षिणेकडे जायला सांगतात.

आता श्रीराम दक्षिण दिशेला चालले आहेत, म्हणजे आपण शरीरातील जागा निश्चित करायला हवी. शरीरात बघायचे झाले तर उत्तर दिशा आपल्या मस्तकाकडे आहे, तर दक्षिण दिशा आपल्या पायाकडे आहे. आज्ञा चक्र मस्तकात बरोबर कपाळाच्या पाठीमागे दोन्ही भिवयांच्या मध्ये आहे. इथून आपण दक्षिणेला प्रस्थान केले तर कानाच्या जवळ येतो. **जर वाल्मिकी मुनी आपल्याला वाचकाला दक्षिणेला नेत आहेत, तर ते आज्ञा चक्रापासून खाली येताना दोन्ही कानांचा संदर्भ नाकारू शकत नाहीत.**

श्लोक क्र. ३-११-७ मध्ये आपण वाचतो की, श्रीरामाला गाणे आणि संगीत, वाद्य यांचा आवाज ऐकू येतो.

**प्रसन्नसलिले रम्ये तस्मिन्सरसि शुश्रुवे |**

**गीतवादित्रनिर्घोषो न तु कश्चन दृश्यते ||३-११-७**

(त्या निर्मल आणि रमणीय जलाशयातून गाणी आणि वाद्य यांचे मधुर स्वर कानावर पडत होते; **पण गाणे म्हणणारा व वाजवणारा कोणीच दिसत नव्हते**)

एका शांत सरोवरातून मंजूळ आवाज ऐकायला येत होता. पण तिथे कोणीच दिसत नव्हते. त्या सरोवरात एक मुनी होते. त्यांचे नाव मांडकर्णी ऋषी होते. **त्यातला मांड (मंद) शांत, मंजूळ आवाज आणि कर्ण म्हणजे कान हे मुनींचे नावच आपल्याला सांगते.** अत्यंत मृदू, मंजूळ स्वर अत्यंत शांततेत येतोय, पण तो कुठून येतोय हेच दिसत नाही.

अशारितीने आपण योगातील एका अद्भुत संकल्पनेपाशी येतो. **याला योगामध्ये ‘अनाहत नाद’ म्हणतात. अनाहत याचा अर्थ दोन वस्तू एकमेकावर न आदळता येणारा नाद अर्थात् आवाज होय.** ‘अनाहत नाद योगा’ असे गुगलवर शोधा, हजारो शोध निर्णय त्यावर दिसतील. हा नाद काही फक्त उच्च श्रेणीला पोचलेल्यांसाठी नाही. कोणालाही थोडा प्रयत्न केला, तर तो नाद ऐकू येतो. जगातल्या अनेक लोकांनी तो नाद ऐकलेला आहे. जो कोणीही प्राणायाम करण्याचा सराव करतो, थोडे त्यासाठी कष्ट घेऊन आणि स्थिर चित्त करून शांत बसले, तर कुणालाही तो नाद सहजपणे ऐकू येतो.

सुरुवातीला तो नाद टोळासारखे कीटक आवाज करत आहेत असा येतो. नंतर तो मधमाशांच्या घोंघावण्यासारखा येतो. अनाहत नादाचे वेगवेगळे दहा स्तर आहेत आणि त्यातला सर्वात वरचा स्तर हा संगीतातल्या स्वरासारखा असतो. योगाच्या अनेक क्रमिक पुस्तकात अनाहत नाद पुराव्यासहित सिध्द केला आहे.

योगाच्या भाषेत बोलायचे म्हणजे हा अनाहत नाद प्राणाशी संबंधित असतो. जेंव्हा प्राण कानाच्या पाठीमागून टाळूकडे जातो, त्याच वेळेला हा नाद ऐकू येतो. हा नाद दोन वस्तू एकमेकावर आदळण्याने होणाऱ्या घर्षणातून येत नाही किंवा शरीराबाहेरून येत नाही.

आपण वाचतो की, श्रीराम तो आवाज ऐकतो; पण कुणालाही पहात नाही. **जेंव्हा आपण विराध राक्षसाने प्रतिनिधित्व केलेल्या कामुक प्रवृत्तीवर विजय मिळवतो, तेंव्हा त्या इच्छेपूर्वी साठवलेली शक्ती मोकळी होते आणि ती ऊर्ध्व दिशेने आपला प्रवास करते. त्यावेळी जर काळजीपूर्वक, स्थिर चित्ताने तो नाद ऐकला तर तो नाद ऐकू येतो.**

**जटायू आणि संपाती**

जटायू आणि संपाती हे दोन गरुड आपल्या शरीर, मन, शक्ती, व चैतन्य यांच्यातील ते कोणत्या प्रक्रियांचे प्रतिनिधित्व करतात ? हे जाणून घेण्यासाठी आपल्याला काही प्रकरणे पुढे जावे लागेल, त्यांची कथा वाचावी लागेल, आणि त्या दोन्ही गरुडांना समजून घ्यायला हवे.

सीतेचा शोध घेत असताना वानरांना संपाती भेटतो. हा गरुड पंख छाटलेल्या अवस्थेत आहे. श्लोक क्र. ४-६१-३ मध्ये पंख छाटलेला संपाती वानरांना त्याची कथा सांगतो. त्याचा भाऊ जटायू आणि तो मिळून केलेली धाडसाची कथा ऐकवतो. सुग्रीव व वाली या दोन भावांच्या प्रमाणेच ते शरीर व मन यांच्या संबंधित प्रक्रियांचे ते प्रतिनिधित्व करतात.

**संपातीच्या म्हणण्याप्रमाणे तो आणि जटायू दोघेही सशक्त होते; पण हे दोन्ही गरुड उध्दट होते.** त्याना सूर्याच्या जवळ जाऊन, सूर्य पृथ्वी भोवती गोल फिरत असताना, त्याच्या पाठलाग करायचा असतो. मग त्यांनी आकाशात उंच भरारी मारली व ते सूर्याच्या जवळ जाऊ लागले. संपाती हा जटायूचा मोठा भाऊ. त्याने जटायूला आपल्या पंखांनी झाकून घेतले आणि सूर्याच्या उष्णतेपासून तो त्याचे रक्षण करू लागला. ते आकाशात खूप उंच गेले. त्यांना जगाच्या चार दिशेला चार पर्वत दिसले. संपातीला सूर्याच्या उष्णतेचा खूप त्रास होऊ लागला. त्याचे पंख भाजले. जटायूला त्यामानाने कमी त्रास झाला. कारण, तो संपातीच्या पंखांच्या सावलीत झाकलेला होता.

श्लोक क्र. ४-६१-१० प्रमाणे अचानक दोघेही भीतीने ग्रासले गेले. त्यांचे शरीर (पंख) हालेनासे झाले. फक्त त्यांच्या डोळ्यात प्राण बाकी होता.

**तीव्रः स्वेदश्च खेदश्च भयं चासीत्तदावयोः |**

**समाविशती मोहश्च तमो मूर्च्छा च दारुणा ||४-६१-१०**

(त्यावेळी आमचे शरीर घामाने ओलेचिंब झाले. मनात अत्यंत भीती निर्माण झाली. आम्ही दोघेही व्याकुळ होऊन मूर्च्छित झालो.)

श्लोक क्र. ४-६०-१३ मध्ये संपातीचा मेंदू काम करत नव्हता. त्यामुळे त्याने आपल्या डोळ्यांचा उपयोग केला आणि सूर्याकडे लक्ष केंद्रित केले. तो सूर्याच्या पाठीमागे जात राहिला. पण जटायू खाली पडला. संपातीचे पंख सूर्याच्या उष्णतेने जळाले आणि तो स्वतःला सावरू शकला नाही. दोघेही पृथ्वीवर वेगवेगळ्या ठिकाणी पडले. जटायूचे पंख चांगले होते. तो जनस्थानात पडला. संपाती जळत्या पंखासह विंध्य पर्वतावर पडला.

संपाती कुठे पडला आहे ? तो जिवंत आहे की नाही ? हे जटायूला हे माहित नव्हते; तथापि, संपातीला हे ठाऊक होते की, जटायू दंडकारण्यात कुठेतरी जिवंत आहे. पंखहीन संपाती निशाकर ऋषींच्या आश्रमाजवळ राहिला आणि कसातरी आयुष्य कंठत होता. संपातीला त्याचे गेलेले पंख परत मिळण्यासाठी सीतेला शोधण्यासाठी वानरांना मदत करण्याचे काम निशाकर ऋषींनी संपातीला दिले होते.

इथे आपण पहातो की, गरुड आकाशात सूर्याकडे झेपावतात, ही घटना हनुमान बाळ असताना सूर्याकडे झेपावला होता, या घटनेची पुनरावृत्ती आहे. हनुमाना प्रमाणे गरुडांनीसुध्दा सूर्याजवळ जाण्याची जबरदस्त किंमत मोजली आहे.

शरीर व मन या परस्पर संबंधामध्ये हे दोन्ही गरुड कोणत्या प्रक्रियांचे प्रतिनिधित्व करतात ? या करता जटायूचे व्यक्तिमत्व कसे आहे ? हे रावण आणि जटायू यांच्या संवादात पाहुया.

1. श्लोक क्र. ३-५०-६ मध्ये जटायू रावणाला प्रश्न करतो की, राजा

दुसऱ्याच्या पत्नीवर कसा हात टाकू शकतो ?

**कथं राजा स्थितो धर्मे परदारान्परामृशेत् |**

**रक्षणीया विशेषेण राजदारा महाबलः ||३-५०-६**

(जो राजा धर्म मार्गावर आरूढ असतो, त्याने **परस्त्रीवर हात टाकणे उचित आहे कां** ? हे महाबली! तू तर अशा **राजपत्नीचे रक्षण केले पाहिजेस**.)

1. श्लोक क्र. ३-५०-७ आणि ३-५०-११ मध्ये रावणाला जटायू

लांबलचक प्रवचन देतो की, रावणाने सीतेला कां पळवू नये ? हे सांगतो.

**निवर्तय मतिं नीचां परादाराभिमदर्शनात् |**

**न तत्समाचरेध्दीगे यत्परोऽस्य विगर्हयेत् ||३-५०-७**

(तू परस्त्री हरणाच्या दुष्ट बुध्दीचा त्याग क्रर. **ज्या कर्मामुळे निंदा प्राप्त होईल असे कर्म श्रीमान पुरुष करत नाहीत**.)

**ऐश्वर्यमभिसम्प्राप्तो विमानमिव दुष्कृतिः |**

**कामं स्वभावो यो यस्य न शक्यः परीमार्जितुम् ||३-५०-११**

(दुष्कर्म करत असूनही तुला देवविमानाची प्राप्ती व ऐश्वर्य प्राप्त कसे झाले आहे ? **जे कामसू आणि स्वेच्छाचारी असतात त्यांचा स्वभाव कधी बदलत नाही.**)

1. श्लोक क्र. ३-५०-१२ आणि ३-५०-१३ मध्ये तो रावणाला **दुष्ट,**

**पापी आणि मर्यादा ओलांडणारा, नैतिक तत्वे उल्लंघणारा आहे** असे म्हणतो.

**न हि दुष्टात्मनामार्यमावसत्यालये चिरम् |**

**विषये वा पुरे वा ते यदा रामो महाबलः ||३-५०-१२**

**नापराध्यति धर्मात्मा कथं तस्यापराध्यसि |**

**यदि शूर्पणखाहेतोर्जनस्थानगतःखरः ||३-५०-१३**

(दुष्ट लोकांच्या हृदयात सदुपदेश फार काळ टिकत नाही. श्रीरामाने तुझ्या हद्दीत, नगरात किंवा राज्यात कोणताही अपराध केला नाही. मग तू त्याच्याविरुध्द हे पापकर्म का करीत आहेस ? शूर्पणखा व राक्षस खर हे दुष्टकर्मा आहेत.)

1. श्लोक क्र. ३-५०-१४ मध्ये जटायू म्हणतो की,

श्रीरामाने खर या राक्षसाचा वध केला हे योग्यच झाले.

**अतिवृत्तो हतः पूर्वं रारेणाक्लिष्टकर्मणा |**

**अत्र ब्रूहि यथातत्वं को रामस्य व्यतिक्रमः ||३-५०-१४**

(दुष्ट राक्षस खराचा वध करून श्रीरामाने योग्य तेच केले आहे. मग तूच सांग की यात श्रीरामाचा काय दोष आहे ?)

1. श्लोक क्र. ३-५०-१६ आणि श्लोक क्र. ३-५०-१७ मध्ये जटायू

रावणाला श्रीरामाच्या सामर्थ्याची कल्पना देतो. श्लोक क्र. ३-५०-१८ मध्ये जटायू रावणाशी वाद घालतो की, ज्यामुळे श्रीराम आणि रावण यांच्यातील संघर्ष टळेल.

**दहेद्दहनभूतेन वृत्रमिन्द्राशनिर्यथा |**

**सर्पमाशीविषं वध्द्वा वस्त्रान्ते नावबुध्यसे ||३-५०-१६**

**ग्रीवायां प्रतिमुक्तं च कालपाशं न पश्यसि |**

**स भार सौम्य भर्तव्यो यो नरं नावसादयेत् ||३-५०-१७**

**तदन्नपि भोक्तव्यं जीर्यते यदनामयम् |**

**यत्कृत्वा न भवेध्दर्मो न कीर्त्तिर्न यशो भुवि ||३-५०-१८**

(ज्याप्रमाणे इंद्राने आपल्या वज्राने वृत्रासुराचा वध केला, त्याप्रमाणे श्रीराम तुझे भस्म करेल. हे रावणा ! महाविषारी सर्प जवळ असूनही तू घाबरत नाहीस. गळ्यात फास अडकूनसुध्दा तुझे डोळे उघडत नाहीत. आपल्याला उचलेल तेवढेच उचलायला हवे.)

1. श्लोक क्र. ३-५०-१९ मध्ये जटायू रावणाला सांगतो की, तू जे

काही करतो आहेस, त्याचा काहीच फायदा होणार नाही. उलटपक्षी तू नुकसानीच्या खाईल लोटला जाशील.

**शरीरस्य भवेत्वेदः कस्तत्कर्म समाचरेत् |**

**षष्टिर्वर्षसहस्त्रणि मम जातस्य रावण ||३-५०-१९**

(ज्यामुळे शरीराला क्लेश होतील असे कर्म कोण समजदार पुरुष करेल ? हे रावणा ! मला उत्पन्न होऊन साठ हजार वर्षे झाली आहेत.)

1. श्लोक क्र. ३-५०-२१ मध्ये जटायू रावणाला म्हणतो की, मी एक

दुबळा आणि निःशस्त्र आहे तर तू तरुण व सशस्त्र आहेस. त्यामुळे आपल्या दोघातील लढाई बरोबरीच्या योध्यातील नव्हती. ती योग्य नव्हती.

**तथाऽप्यादाय वैदेही कुशली न गमिष्यसि |**

**न शक्त्तस्त्वं वलाध्दर्तुं वैदेही मम पश्यतः ||३-५०-२१**

(सीतेला घेऊन तू सहजासहजी जाऊ शकत नाहीस. माझ्या डोळ्यादेखत तू बळजबरीने सीतेला नेऊ शकत नाहीस.)

1. श्लोक क्र. ३-५१-३१ आणि ३-५१-३२ मध्ये जटायू रावणाला

नैतिक मुल्ये सुनावतो; पण रावण त्याला उत्तर देत नाही.

**परेत काले पुरुषो यत् कर्म प्रतिपद्यते |  
विनाशाय आत्मनो अधर्म्यम् प्रतिपन्नो असि कर्म तत् ||३-५१-३१**

**पाप अनुबंधो वै यस्य कर्मणः को नु तत् पुमान् |  
कुर्वीत लोक अधिपतिः स्वयंभूः भगवान् अपि ||३-५१-३२**

(मारण्यापूर्वी मनुष्य जसे अधर्माचे कर्म करतो, त्याप्रमाणे तूही तसाच अधर्म करीत आहेस. पाप करीत आहेस. जर एखादे काम केल्याने पाप होणार असेल तर असे काम कोण करेल ? असे काम अगदी ब्रह्मदेव सुद्धा लागणार नाही.)

हे सर्व मुद्दे वाचले, विचारात घेतले आणि आपल्या कल्पना शक्तीला जरा ताण दिला तर, आपल्याला असे दिसते की, **जटायू साधकाच्या सद्सद्विवेक बुद्धीचे प्रतिनिधित्व करतो आहे.** **तो चुकीचे किंवा बरोबर असलेले प्रश्न, नैतीक मूल्ये, इतर मूलतत्वे यासंबंधी बोलतोय.** त्याचा वादविवाद हा फक्त सद्सद्विवेक बुध्दीवर आधारित आहे. जटायू रावणाच्या हातून मारतो. रावण अहंकाराचे प्रतिक आहे.

आपण जटायूला सद्सद्विवेकबुध्दी म्हटले, तर असा प्रश्न पडतो की, संपाती हा शरीर – मन – शक्ती - चैतन्य या रचनेत कशाचे प्रतिनिधित्व करतो ? इथे अशी अडचण आहे की, जे काही जटायूला लागू पडते, ते संपातीच्या बाबतीत लागू पडत नाही. जटायू रावणाशी लढला आणि मरण पावला; पण, संपती पंख प्राप्त झाल्याबरोबर दूर उडून गेला.

**श्लोक क्र. ४-६१-३ मध्ये म्हटल्याप्रमाणे संपाती गर्वाचे प्रतिनिधित्व करतो.**

**अहं चैव जटायुश्च सङ्घर्पाद्दर्पमोहितौ |**

**आकाशं पतितौ वीरौ जिज्ञासन्तौ पराक्रमम् ||४-६१-३**

(संपाती म्हणतो, हे निशाकर मुने ! **जटायू आणि मी आम्हा दोघांना आमच्या उडण्याच्या शक्तीचा गर्व होता**. आपापल्या शक्तीनुसार शत्रूला शोधात आकाशात संचार करत होतो.)

सूर्याच्या धगीने संपाती जखमी होतो. त्याचे पंख जळतात आणि अगदी दयनीय अवस्थेत त्याला जगावे लागते. **आपण पंख जळालेल्या गरुडाच्या तीव्र दुःखाची तुलना गर्विष्ठ माणसाची मानखंडना झाल्यावर होणाऱ्या वेदनेशी तुलना करू शकतो.**

कदाचित संपातीला गर्व ही प्रक्रिया म्हणायचे, म्हणजे बादरायणी संबंध जोडला आहे, असे वाटेल तर पुढचे कोडे पाहूया. संपातीला त्याचे पंख परत मिळेपर्यंत रावणाचा सूड घ्यायचा होता. कारण, रावणाने जटायूला ठार केले होते. परंतू ज्याक्षणी संपातीला त्याचे पंख परत मिळाले, त्याक्षणी तो उडाला आणि श्रीरामाला मदत न करताच निघून गेला. हे एक कोडेच आहे. त्याने युध्दात भाग घेतला नाही. **यावरून ते स्पष्ट होते की चैतन्याच्या कार्यामध्ये गर्वाला स्थान नाही.**

**स्तर दुसरा : पात्रांमधील संबंध आणि त्याचा योगिक अर्थ**

**दशरथ - श्रीरामाचे वडील**

आपण पहिले की दशरथ याचा योगिक अर्थ ‘दहा इंद्रियांवर नियंत्रण करणारा’ असा होतो. राजा दशरथ उघडपणे हे कबूल करतो की, रावण हा त्याच्यापेक्षा खूपच वरचढ आहे. याचा अर्थ असा आहे की, जरी माणसाने त्याची त्याची पंच कर्मेंद्रिये आणि पंच ज्ञानेंद्रिये यांच्यावर नियंत्रण मिळवले, तरी तो अहंकारावर विजय मिळवू शकत नाही. **नुसते सर्व इन्द्रियांच्यावर नियंत्रण मिळवल्याने मिळणारा विजय हा शाश्वत नसतो. परंतू पुढच्या मोठ्या प्रगतीसाठी तो स्थान निर्माण करतो.** चैतन्याची पातळी उच्च कोटीवर नेण्यासाठी त्यासाठी लागणारी परिस्थिती तो निर्माण करतो. रामायणात आपण पहातो की, दशरथ भगवान विष्णूचा सातवा अवतार श्रीराम याला जन्म देतो.

**उर्मिला लक्ष्मणाबरोबर वनवासाला जात नाही.**

लक्ष्माणाची पत्नी उर्मिला, त्याच्याबरोबर वनवासाला कां जात नाही ? उर्मिला सीतेची बहिण आहे. दोघींच्याही आदर्श पत्नीची कल्पना एकाच असणार ! सीतेप्रमाणे उर्मिलानेसुद्धा तिच्या नवऱ्याबरोबर वनवासात जायला हवे होते. तसे घडत नाही, हे एक कोडे आहे आणि ते सोडवण्याकरता आपल्याला तिच्या नावाकडे पहायला हवे.

**उर्मिला म्हणजे ‘भावनांची लहर’ तर लक्ष्मण म्हणजे ‘समर्पित मन’. मनाच्या या दोन विरुध्द टोकाच्या भूमिका आहेत.** लक्ष्मण हा श्रीरामाची सेवा करणे यावर भर देतो. त्याने आपले मन पूर्णपाने श्रीराम चरणी अर्पण केले आहे. उर्मिला एक भावनेची लाट आहे. ती समर्पीत मनाबरोबर जात नाही. श्रीरामाला अनन्य शरणागत झालेले मन भावनेच्या लाटेबरोबर कसे जाईल ? वनवासात लक्ष्मणाबरोबर उर्मिलेची गैरहजेरी योगाच्या दृष्टिकोनातून पाहिले तर या प्रश्नाचे उत्तर आपोआप मिळते.

**रावण सीतेचे अपहरण करतो**

आपल्याला हे माहित आहे की, रावणाने सीतेचे अपहरण केले आणि तिला लंकेमध्ये अशोक वनात बंदी करून ठेवले. आपल्यातील शरीर – मन - शक्ती - चैतन्य या सापेक्ष देखाव्यात आपल्यातील शक्तीला आपल्या अहंकारने मूलाधार चक्रात पकडून ठेवले आहे.

रामायण आपल्याला सांगते की, रावणाची बहीण शूर्पणखा आणि हेर अकंपन रावणाला सीतेच्या सौंदर्याची माहिती देतात आणि रावणाला सीतेचे अपहरण करायला उद्युक्त करतात.

**जेंव्हा आपण रावणाकडे आपल्यातील योगाच्या अहंकाराच्या दृष्टिकोनातून पहातो, तेव्हा हे कारण पुरेसे नाही. म्हणून आपण आणखी प्रश्न विचारायला हवेत.** आपला अहंकार शक्तीला का बंदिवान करतो ? या प्रश्नाचे उत्तर फक्त आत्मपरीक्षा केले तरच मिळेल.

आपल्या अहंकाराला शक्तीमध्ये काय स्वारस्य आहे ? त्याचे कारण शोधायला हवे. आपण स्वतः योगामध्ये किंवा तत्सम दुसऱ्या कामामध्ये का गुंतून रहातो ? असे काही कारण आहे का, जी गोष्ट आपल्याजवळ आधीच आहे, आणि त्यात आपण भर घालू इच्छितो किंवा त्यात सुधारणा घडवू इच्छितो ?

आपल्यापैकी बरेच लोक शारीरिक आरोग्य सुधारावे आणि मनाला शांती मिळावी म्हणून योग करतात. हे फायदे अपेक्षित करून आपण आधी आहे त्यापेक्षा जास्त शक्ती मिळविण्याचा, जी योगापासून मिळते, प्रयत्न करतो. **योग फायदेशीर आहे, म्हणून आपण अप्रत्यक्षपणे शक्तीकडे ओढले जातो.**

आपल्या या परिस्थीचे प्रतिमास्वरूप दर्शन वाल्मिकी मुनींनी रावणाचे सीतेबद्दलचे आकर्षण असे दाखवले आहे. हा मुद्दा जरा समजायला कठीण आहे. आपण अधिक सविस्तरपाने पाहुया.

प्रश्न सरळ आहे. योगाचा अभ्यास करून आपल्याला काहीतरी मिळावे अशी अपेक्षा आपण करतो कां ? का आपल्या जवळचे काहीतरी सोडायचे (जे हानिकारक आहे असे समजून) म्हणून आपण योगिक क्रिया करतो ? **गंमत म्हणजे या दोन्ही प्रश्नांची उत्तरे सकारात्मक आहेत !**

तुम्हाला शक्ती व चैतन्य यांचा प्रवाह चक्रीय आणि आवर्ती आहे, हे आठवत असेल तर तुम्हाला कळेल की, पहिल्या प्रश्नाचे उत्तर दुसऱ्या प्रश्नाच्या उत्तराकडे घेऊन जाते.

आपल्या आयुष्यात निरोगी शरीर आणि मन प्राप्त व्हावे म्हणून आपण योगमार्गाला ओढले जातो. आपण योगाची संपूर्ण माहिती करून घेत नाही आणि तरीही आपण त्याचा पाठपुरावा करत रहातो. योगमार्गातून पुढे जाताना आपल्याला त्यात यश मिळते. तेव्हा आपल्याला कळते की, आपल्यात शरीर आणि मन त्यांच्याशिवाय आणखी काहीतरी विशेष आहे. आपल्यला शक्ती आणि चैतन्याची अनुभूती होते आणि आपण त्यांना आपले अंगभूत घटक म्हणून पाहायला लागतो. **याक्षणी आपला अहंकार प्रवेश करतो आणि आपली हक्काची मालमत्ता म्हणून शक्तीवर अधिकार गाजवतो.** शक्तीमुळे प्रभावी झाल्यामुळे अहंकाराला शक्तीवर नियंत्रण ठेवायचे असते.

वाल्मिकी मुनींना हे समजले आणि त्यांनी रावणाचे सीतेबद्दलचे स्वाभाविक आकर्षण स्पष्ट केले. रावणाला सीतेची शक्ती हा खरा चेहरा माहित नव्हता. त्याला फक्त उडत उडतच माहित होते की, ती श्रीरामाची पत्नी आहे. तो श्रीरामाच्या सामर्थ्याबद्दल अनभिज्ञ होता. रावणाचा असा समज होता की, त्याच्यापेक्षा कोणीही सामर्थ्यवान नाही. त्याला कधी असे वाटले पण नाही की श्रीराम त्याच्यापुढे मोठे आव्हान उभे करील.

साधारण असाच प्रकार आपल्या शरीर – मन या रचनेत घडतो. **आपल्याला जेव्हा त्या शक्तीची प्रथम जाणीव होते, त्याक्षणी आपण म्हणतो की, ही “माझी” शक्ती आहे.** आपल्याला तिचे खरे स्वरूप माहित नसते. आपल्याला तिचा चैतन्याशी असलेला संबंध माहित नसतो. जरी आपल्याला हे माहित आहे की, आपल्या शरीरात चैतन्य कुठेतरी आहे, परंतू त्याचे खरे रूप माहीतच नसते. आपल्याला हे पण माहित नसते की, चैतन्यात इतके सामर्थ्य आहे की, तो आपले व्यक्तिमत्व ताब्यात घेईल किवा आपले सबंध अस्तित्वच सुध्दा संपवील!

**चैतन्याच्या या रूपाशी यापूर्वी आपण कधी समोरासमोर आलो नाही. त्यामुळे आपण चैतन्याचे अस्तित्व किंवा त्याचे सामर्थ्य प्रत्यक्ष पुरावे असल्याशिवाय मान्य करणार नाही.**

अखेरीस अहंकाराला शक्तीचे खरे रूप समजते आणि आणि तो स्वतःला शक्तीला समर्पण करतो. अहंकार हे ओळखतो की, शक्ती हे वैश्विक तत्व आहे आणि ते आपल्या देह - मन - शक्ती - चैतन्य बांधणी मध्ये काम करत आहे. त्याला हे पण समजते की, शक्ती स्वतःपेक्षा कितीतरी पतीने वरचढ आहे आणि मनच त्या शक्तीवर अवलंबून आहे. अहंकाराला हे दिसते की, शक्तीच सबंध शरीरात आणि सबंध मज्जासंस्थेत फिरत आहे. तीच मज्जासंस्थेचे प्रश्न सोडवू शकते किंवा तीच काही अनर्थ घडवू शकते.

**एकदा त्या अहंकाराला कळाले की, शरीर – मन या रचनेचा वापर करणारी शक्तीच श्रेष्ठ आहे, म्हणजे तिच्यावर असलेले अहंकाराचे नियंत्रण ढिले पडू लागते. त्यामुळे शक्तीचा अधिक लोंढा बाहेर पडतो.** आपल्या मनाला त्याचे कार्य करायला काही इतकी शक्ती लागत नाही. मग ती शक्ती, आधी मूलाधार चक्रामधून निघून, व तिथून ऊर्ध्व दिशेने मार्गात येणाऱ्या सर्व चक्रांचा भेद करून, सहस्त्रारकडे जाते. ती सहस्त्रार चक्रात पोचली की, आपल्याला उच्य चैतन्याचा अनुभव होतो.

आता अहंकाराला वास्तवाची जाणीव होते. अहंकाराला समजते की, शरीर – मन – शक्ती – चैतन्य या साखळीतला आपण एक लहानसा घटक आहे आणि मग अहंकार चैतन्यमध्ये विलीन होतो. परंतु, हे जरा वेळानेच होते.

इथे हे महत्वाचे आहे की, ही सर्व घटना फक्त एकदाच घडते असे नाही. जेंव्हा आपल्याला दिसते की, शक्तीचा ओघ सहस्त्रारकडे चालला आहे, त्याच वेळेला आपल्याला असे पण दिसते की उच्य चैतन्याचा ओघ खाली येत आहे व संपूर्ण शरीरातपण प्रवाहित होत असतो. ही संकल्पना म्हणजे रामायणाचा मुख्य आराखडा आहे.

**हनुमानाला सीता लंकेत सापडते**

जांबुवन्ताने हनुमानाला त्याच्या सामर्थ्याची जाणीव करून दिली. मग हनुमानाने उड्डाण करून समुद्र ओलांडला व तो लंकेकडे गेला. हि घटना आपल्या शरीराशी निगडित आहे. आपल्या शरीरातला प्राण हनुमान आहे आणि तो मूलाधार चक्राकडे जाणे, हे पण त्याचे एक काम आहे. आपण हे सर्व चक्रांचा तपशील घेताना बघणार आहोत. आता हनुमान लंकेत उतरल्यावर काय होते ते बघुया.

श्लोक क्र. ५-२-१ मध्ये वाल्मिकी मुनी सांगतात की, त्रिकुट पर्वतावर लंका नगरी आहे. त्रिकुटचा अर्थ तीन शिरे (शिखरे) असलेला पर्वत असा आहे.

**स सागरमनाधृष्यमतिक्रम्य महावालः |**

**त्रिकूट शिखरेलंका स्थितां स्वस्यो ददर्श ह ||५-२-१**

(आपल्या पराक्रमी बलाच्या जोरावर महाबली हनुमानाने प्रचंड समुद्र उल्लंघून **त्रिकूट पर्वतावर** वसलेल्या लंकापुरीचे त्याने लक्षपूर्वक अवलोकन केले.)

सांख्य योगाच्या भाषेत तीन शिखरे असणे हा संदर्भ सत्व, रज, तम या तीन गुणांशी संबंधित आहे. याचा अथ लंकेमध्ये सत्व, रज आणि तम गुणांचे राक्षस रहात असले पाहिजेत. सर्वसाधारणपणे आपली अशी समजूत असते की, ज्या अर्थी ती रावणाची लंका आहे, ती राक्षस नागरी आहे, त्याअर्थी तेथे फक्त दुष्ट राक्षसच वास करत असणार. **वाल्मिकी मुनी सांगतात की, लंकेमध्ये चांगले लोकपण होते.**

हनुमान रात्रीच्या वेळी लंकेमध्ये सीतेच्या शोधात निघतो. तो एक गुप्तहेर असल्याने रात्री शोध घेणे आपल्याला समजून येते. त्या वेळी आपल्याला लंकेतील रात्रीचे जीवन कसे असते ते दिसून येते. हनुमानाला सुंदर आणि संपन्न शहर दिसते. राक्षस लोक वेगवेगळी कामे करत असतात. श्लोक क्र. ५-४-१३ काही राक्षस पूजा वैगरे करताना दिसतात. यावरून असे दिसते की लंकेमध्ये सत्व गुणी राक्षस पण आहेत.

प्रथम हनुमान सीतेला रावणाच्या सोन्याच्या राजवाड्यात शोधतो. या प्रकरणातून रावणाच्या राजवाड्याचे वैभव समजते. तेथे असलेल्या धनधान्य आणि पेयपानाची (सोमरसाची) विपुलता, संमृध्दी कळते.

श्लोक क्र. ५-९-२ मध्ये रावणाच्या राजवाड्याच्या चौकोनी राजवाड्याची अगदी तंतोतंत माहिती मिळते.

**अर्धयोजनविस्तीर्णमायतं योजनं हि तत् |**

**भवनं राक्षसेन्द्रस्य बहुप्रासादसंकुलम् ||५-९-२**

(रावणाच्या राजवाड्याची उंची एक योजने तर **अर्धा योजने लांबी आणि रुंदी होती**. त्यात अनेक खोल्या होत्या.)

**तो राजवाडा चौकोनी व सोन्याचा आहे. त्याची तुलना मूलाधार चक्रातल्या पिवळ्या रंगाच्या चौकोनाशी करा. आपल्याला त्यातले साम्य दिसेल.**

रावणाच्या राजवाड्यातल्या वैभवाने हनुमानावर काही परिणाम होत नाही. परंतु जेंव्हा त्या राजवाड्यात सीता सापडली नाही, मग मात्र त्याला निराशा यायला लागली. सीता जर सापडली नाही, होणांऱ्या भयंकर परिणामांने त्याच्या मनात थैमान घातले.

श्लोक क्र. ५-१३-३७ मध्ये हनुमान म्हणती की, जर त्याला सीता मिळाली नाही तर अयोध्या आणि वानरांचा नाश होईल.

**इक्ष्वाकु कुल नाशः च नाशः चैव वन ओकसाम् |**

**सो अहम् न एव गमिष्यामि किष्किन्धाम् नगरीम् इतः ||५-१३-३८**

(मला जर सीता सापडली नाही तर **इक्ष्वाकु कुळाचा संपूर्ण नाश होईल आणि वानरांचा सुद्धा नाश होईल**. मी इथून किष्किन्धा नगरीमध्ये कधीही जाऊ शकणार नाही.)

अयोध्या आणि किष्किंधा या दोन्ही नगरींचे प्रतिनिधित्व आपल्या शरीरात कसे आहे हे आपण पाहणार आहोत.

**जर प्राण आपल्या मूलाधार चक्राताल्या शक्तीपर्यंत पोचूच शकला नाही, जर शक्ती अहंकाराच्या कचाट्यातून मुक्त झाली नाही, तर ती सहस्रार चक्रापर्यंत पोचू शकणार नाही आणि अध्यात्मिक प्रगती त्या क्षणालाच थांबणार !**

हनुमान लंकेमध्ये सीतेला शोधात अशोक वाटीके मध्ये पोचूस्तोवर सूर्योदयाची वेळ झाली होती. वाल्मिकी मुनींनी जाणूनबुजून ही पहाटेची वेळ निवडली आहे.

अशोक याचा अर्थ दुःख नाही ते. वाल्मिकी मुनींनी या प्रकरणाचे नाव सुंदर कांड असे ठेवले आहे. सुंदरकांड याचा अर्थ सौंदर्याने नटलेले प्रकरण. इतर सर्व प्रकरणांची नावे एकतर त्या त्या स्थानांची आहेत. किंवा तिथल्या महत्वपूर्ण कामागीरी विषयी आहेत. उदा. अयोघ्या कांड किंवा किष्किंधा कांड यामध्ये त्या स्थानातील प्रसंगाचे वर्णन आहे. बालपणी घालविलेला काळ बाल कांडात आहे. **मग असा प्रश्न पडतो की, याच वेळेला या प्रकरणाला सुंदरकांड हे नाव का दिले** ? ज्या सौन्दर्याचा ते संदर्भ देतात, ते सौंदर्य सीतेचे नक्कीच असू शकत नाही. कारण सीता बंदिवान आहे, उपाशी आहे आणि तिने फाटकी वस्त्रे परिधान केलेली आहेत. ते सौंदर्य लंका नगरीचे पण नाही, कारण हनुमानाने त्या नगरीचा बराचसा भाग जाळला आहे, तेही याच प्रकरणात आहे.

वाल्मिकी मुनी जागेचे सौंदर्य किंवा व्यक्तीच्या सौन्दर्याबद्दल बोलत नाहीत. ते एका विशिष्ट क्षणाचे महत्व याविषयी बोलत आहेत. **हनुमानाने ज्या क्षणी प्रथम सीतेला पाहिले तो क्षण रामायणात अत्यंत सुंदर आहे, म्हणूनच या प्रकरणाचे नाव सुंदरकांड असे आहे !**

तो क्षण आपल्याकरता का सुंदर आहे ? याचे उत्तर आपण आपल्यामध्ये शोधू. याच क्षणाला आपला प्राण मूलाधार चक्रामध्ये अडकलेल्या शक्तीच्या संपर्कात येतो. **आपली आध्यत्मिक मार्गात होत असलेली चाचपडत इथे संपते आणि योगाचा स्पस्ट आणि स्वच्छ मार्ग आपल्या दृष्टीक्षेपात येतो !** **हा प्रसंग चैतन्याच्या उच्च पातळीवर जाण्यासाठी मार्ग खुला करतो. मग हा सुंदर क्षण नाही का ?**

तुम्हाला रामायणाची सुरुवात आठवत असेल. जेंव्हा क्रौंच नर पक्षी मृत्यू पावल्यामुळे त्याची मादी वियोग पावल्यामुळे दुःखाने व्याकुळ झाली होती. त्याप्रमाणे सीता (कुंडलिनी) श्रीरामापासून (चैतन्य) वियोगाने व्याकूळ झाली आहे.

श्लोक क्र. ५-१६-३० मध्ये वाल्मिकी म्हणतात की, क्रौंच मादीने आपला नर सहचारी गमावला होता. अगदी तसेच सीतेने आपला सहचारी श्रीरामाला गमावले होते.

**हिमहतनलिनीव नष्टशोभा व्यसनपरम्परयातिपीड्यमाना |**

**सहचररहितेव चक्रवाकी जनकसुता कृपणां दशां प्रपन्ना ||५-१६-३०**

(हिम वर्षावाने जसे कमळ पीडीत होते, क्रौंच पक्षाची मादी नरापासून वेगळी झाल्यावर जशी दुःखी होते, **त्याप्रमाणे सीता श्रीरामापासून अलग झाल्यामुळे शोकाने व्यथित झाली आहे.**)

वाल्मिकी मुनींचा अत्यंत करुणावान स्वभाव असल्यामुळे ते आपल्याला आपल्या शरीरातील शक्ती आणि चैतन्य या दोन जिवलगांच्या मिलनाचा मार्ग दाखवतात. **गुरुंच्या मार्गदर्शनाखाली आपण जेंव्हा प्राणायाम करतो, तेंव्हा मूलाधार चक्रात अडकलेली शक्ती प्राण शोधू शकतो. हेच वाल्मिकी मुनी हनुमानाला सीता सापडते असे ह्या प्रसंगात दाखवतात.** ज्या क्षणी हनुमान (प्राण) सीतेला (शक्ती) प्रथम पाहतो, त्याच क्षणी सीतेचे कैदेतील त्रासदायक जगणे संपते आणि रावणाच्या (अहंकार) सर्वनाशाची सुरुवात होते.

**हनुमान सीतेला माता म्हणून संबोधतो**

हनुमान सीतेला माता म्हणून संबोधतो. यामुळे आई – बाळ हे नाते दिसून येते. प्राण हा शक्तीचे एक रूप आहे. त्या दोघांमध्ये मध्ये कंपनाचा गुण आहे. त्यामुळे ते एकसारखे वाटू शकतात. **फरक असा की शक्तीमध्ये जी उष्णता असते ती प्राणामध्ये नाही.**

**रावण आणि मंदोदरी हे इंद्रजीताला जन्म देतात**

सांख्ययोगाप्रमाणे ‘अहंकार’ आणि ‘समज असणारी बुध्दी’ मनाची हे मिळून निर्मिती करतात. **दुसऱ्या शब्दात सांगायचे म्हणजे रावण (अहंकार) आणि मंदोदरी (योग्य / अयोग्य समजावून सांगणारी बुध्दी) हे मिळून इंद्रजीत (मन) यांची निर्मिती करतात.** इंद्रजीत म्हणजे मन. ही व्यक्तिरेखा मनासाठी अगदी योग्य आहे.

रामायणात इंद्रजीतने इंद्राला जिंकलेले आहे, असे सांगितले आहे म्हणूनच त्याचे नाव इंद्रजीत पडले. मन हे इंद्रियांना ताब्यात ठेवू शकते. इंद्र हा शब्द इंद्रीयापासून आला आहे.

मन कामनेची, इच्छेची, वासनेची निर्मिती करते. मोठमोठ्या योग्यांनासुध्दा आपल्या जाळ्यात पकडते. रामायणात इंद्रजीत बाणांच्या जाळ्याचा वापर करतो, जे नंतर विषारी सर्पात परिवर्तीत होतात आणि रामाला बंधनात अडकवतात.

मन दृष्टिभ्रम, माया, मोहजाल निर्माण करते. रामायणात इंद्रजिताने मायेची सीता बनवली आणि रामापुढे तिला आणून ठार केली.

**रामायणात लक्षमणाने इंद्रजीताला ठार केले. लक्ष्मण हे संपूर्ण समर्पित मनाचे प्रतिक आहे आणि इंद्रजित समर्पित मनाच्या विरुद्ध असे दुसरे टोक आहे. तोही मनाचा एक भागच आहे.** रामायण इंद्रजीताच्या माध्यमातून मनाविषयी असंख्य गोष्टी शिकवते. आपण त्या नंतर पाहणार आहोतच.

**रावण, कुंभकर्ण, विभीषण आणि श्रीराम**

रावण, कुंभकर्ण आणि विभीषण हे तिघेही भाऊ आहेत; परंतु, त्यांच्या स्वभावात अमुलाग्र फरक आहे. वागणूक, निर्णयक्षमता आणि कार्य याबाबतीत तीघांच्यात खूपच फरक आहे.

रावण : रावणाला आपण अहंकाराचे प्रतिक म्हणून बघितले. तो अत्यंत उद्योगी व कार्यक्षम आहे. **वाल्मिकी मुनींनी रावणाच्या स्वभावाचे वर्णन रजोगुणी असे केले आहे.** वाल्मिकी मुनींनी त्याचे वर्णन करताना कथा मनोरंजनात्मक करण्याकरता थोडा अतिरेक केला आहे. रजोगुण हा प्रत्येक माणसात कमीजास्त प्रमाणात असतोच. तोच त्याच्या कार्यमाग्नातेला जबाबदार असतो. ही नैसर्गिक शक्तीच आपल्याला शारीरिक आणि मानसिक कार्य करायला लावते आणि आपल्याला कार्यरत ठेवते.

**स्वभावतःच त्या रजोगुणाला मर्यादा माहित नाहीत. तो स्वतःला नियंत्रणात ठेवत नाही. रजोगुणाचे वर्चस्व असलेली व्यक्ती, सतत कामात गुंतलेली असते किंवा एकाच वेळेला अनेक कार्यात मग्न असते.**

कुंभकर्ण : तमोगुणाच्या अतिशयोक्तीचे प्रदर्शन म्हणजे कुंभकर्ण होय. तो सहा महिन्यांसाठी खातो आणि राहिलेले सहा महिने झोपतो. त्याला उठविण्यासाठी राक्षसांचा मोठा समुदाय लागायचा. तमोगुणाचे वैशिष्ठ्य आळस हे आहे. तो पण प्रत्येकात असतो. तमोगुणाचे वर्चस्व असलेली व्यक्ती खादाड, आळशी आणि झोपाळू असते. ती विलासी जीवनाच्या आधीन गेलेली असते. एकादे कार्य करायचे म्हटले की, अशी व्यक्ती अनेक कारणे पुढे करते व काम टाळते.

रावण आणि कुंभकर्ण हे राजोगुणाचे आणि तमोगुणाचे उत्तम नमुने आहेत. ते दोघेही शक्तिमान आणि धाडसी असले तरी श्रीरामाबरोबर लढतात आणि पराभूत होतात.

वाल्मिकी रामायणातल्या युध्द कांडाचा काळजीपूर्वक अभ्यास केला तर श्रीराम शत्रूचे फक्त रावण आणि कुंभकर्ण हे दोन महत्वाचे योध्दे ठार करतो. श्रीरामासारखा एक अत्यंत सामर्थ्यशाली योध्दा युध्दाताला बराचसा काळ रणांगणावर नुसते दुरून युद्ध पहाण्यात घालवतो, हे अतिशय आश्चर्यकारक आहे.

श्लोक क्र. ६-६७-१७० मध्ये श्रीराम कुंभकर्णाला ठार करतो.

**स तन्महापर्वतकूटसंनिभं |  
सुवृत्तदंष्ट्रं चलचारुकुण्डलम् |  
चकर्त रक्षोऽधिपतेः शिरस्तदा |  
यथैव वृत्रस्य पुरा पुरन्दरः ||६-६७-१७०**

(जसे इंद्राने आपल्या भयानक वज्राने वृत्रासुराचे मस्तक तोडले, त्याप्रमाणे त्या इंद्रास्त्राने कुंभकर्णाचे कुंडलांनी सुशोभित असे पर्वत शिखराप्रमाणे असणारे मस्तक तोडले.)

श्लोक क्र. ६-१०८-२२ मध्ये श्रीराम रावणाला ठार करतो.

**गतासुर्भीमवेगस्तु नैरृतेन्द्रो महाद्युतिः |  
पपात स्यन्दनाद्भूमौ वृत्रो वज्रहतो यथा ||६-१०८-२२**

(इंद्राच्या वज्राच्या प्रहारामुळे वृत्रासुर जसा मृत्युमुखी पडला त्याप्रमाणे श्रीरामाच्या ब्रह्मास्त्रामुळे महा कांतिमान असा राक्षसराज रावण प्राणरहीत होऊन रथातून जमिनीवर पडला.)

श्लोक क्र. ६-७९—३९ मध्ये श्रीराम खराचा मुलगा मकारक्ष याला ठार करतो; पण तो काही मोठा योध्दा नव्हे.

**पावकास्त्रं ततो रामः संदधे तु शरासने |**

**तेनास्त्रेण हतं रक्षः काकुत्स्थेन तदा रणे ||६-७९-३९**

(त्या युध्दात श्रामाने सोडलेल्या पावकास्त्रामुळे मकराक्षाचे हृदय छिन्न विच्छिन्न होऊन तो पृथ्वीवर कोसळला आणि मरण पावला.)

आपण असा विचार करतो, जर ती सीतेला मुक्त करण्यासाठी श्रीरामाची लढाई आहे, आणि तो सर्व योध्यामध्ये पराक्रमी योध्दा आहे, तर आपल्याला असे वाटते की, तो लढायला प्रथम फळीत असेल आणि शत्रूची मोठी हत्या करेल; पण वाल्मिकी मुनींनी आपल्यासमोर वेगळेच चित्र उभे केले आहे. **इथे तर श्रीरामाने लंकेतील फक्त दोनच मोठे योद्धे ठार केले आहेत.**

या युध्दातील सर्वात लढवय्या वीर हनुमान आहे. इतर सर्व वीरांच्यापेक्षा त्याच्याहातून ठार झालेल्या नावाने संबोधल्या राक्षसांची संख्या जास्त आहे. खरे तर श्रीरामाच्या बाजूने लढणाऱ्या प्रत्येक शूर सैनिकाने अनेक छोटे आणि मोठे राक्षस ठार केले आहेत. श्रीरामाने मात्र फक्त रावण आणि कुंभकर्ण हे दोनच मोठे राक्षस ठार केले आहेत. या कथानकात अगदी दाखवायला सुध्दा श्रीरामाने छोटे राक्षस ठार केलेले नाहीत. **यावरून असे दिसते की, श्रीरामाच्या तोलामोलाचे रावण आणि कुंभकर्ण हे दोनच शत्रू होते.**

**रज आणि तम हे गुण चैतन्याचा मार्गातले दोन प्रमुख अडथळे आहेत, पण तेच अखेर हरतात. चैतन्य त्यांच्यापासून वेगळे आहे.**

मग आपल्याला चैतन्यापर्यंत कोण घेऊन जाणार ? या प्रश्नाचे उत्तर वाल्मिकी मुनी आपल्यापुढे विभीषण उभा करून देतात.

विभीषण : हा रावणाचा व कुंभकर्णाचा भाऊ आहे. विभीषण शब्दाची व्याख्या “जो भीषण नाही तो विभीषण” अशी आहे. कुंभकर्णाप्रमाणे विभीषण पण रावणाला सीतेला श्रीरामाकडे परत पाठविण्याचा सल्ला देतो. कुंभकर्णाच्या उलट विभीषण रावणाची साथ सोडून जातो आणि श्रीरामाची सांगत धरतो. विभीषण सत्व गुणाची कास धरणारा आहे. सत्वगुण चैतन्यला शोधतो. सत्वगुण हा रज आणि तम या अगदी नैसर्गिक गुणांच्या विरुध्द आहे. रज आणि तम गुणांना सावरून घेऊन एकत्र बांधण्याचे काम सत्व गुण करतो.

श्रीराम : रावणाचा पराभव झाल्यानंतर श्रीराम लंका विभीषणच्या ताब्यात देतो आणि अयोध्येला परत जातो. **इथे महत्वाचे हे आहे की, श्रीराम लंका स्वतःच्या ताब्यात घेत नाही. तो विभीषणाचा सन्मान करून त्याला लंकेचा राजा करतो. श्रीराम स्वतःला विभीषणापासून वेगळा करतो.**

ज्या विभीषणाने रावणाची सांगत सोडली, श्रीरामाची सोबत करून तो रावणाशी लढला, तो विभीषण सत्वगुणी आहे. श्रीराम रजोगुणाचा उर्फ रावणाचा पराभव करतो पण तो त्यांची जागा घेत नाही. श्रीराम तमोगुणाचा उर्फ कुंभकर्णाचा पराभव करतो पण तो स्वतः आळशीही होत नाही. श्रीराम सत्वगुणाशी मित्राप्रमाणे वागतो. त्याचा मान राखतो पण तरीही श्रीराम सत्वगुणापासून दूर जातो. **चैतन्य हे नेहमी या तिन्ही गुणांच्या वरच्या पातळीवर आणि त्याच्याही पलीकडे आहे. ते त्रिगुणातीत आहे. तिन्ही गुण आणि त्यांचा चैतन्याशी असलेला संबंध हा योगातील महत्वाचा संबंध आहे.** **आतापर्यंत योगात अनेक शोध लागले आहेत; परंतु हा सर्वात महत्वाचा शोध हाच आहे.** रामायणाव्यतिरिक्त हा शोध योगाचा इतर कुठलाही ग्रंथ सविस्तर, उदाहरणाने आणि सहजपणे समजावून दाखवत हे मात्र खरे !

**श्रीराम, जटायू आणि रावण - यांचा त्यांच्या वंशावळी विषयी दृष्टीकोन**

श्रीराम, जटायू आणि रावण या तिन्ही व्यक्तिरेखेत काहीच साम्य नाही. ते स्वतःला कसे समजतात ? आणि आणि वाल्मिकी मुनी त्यांच्या वंशावळीबद्दल काय म्हणतात ? हे मनोरंजक आहे. त्यांची तुलना करायची, विरोध बघायचा आणि त्यातला त्यांच्या वंशावळी मधला फरक बघायला हवा. हे केल्यानंतर त्यांच्या स्वाभाविक वागणुकीबद्दल महत्वाची निरीक्षणे मिळतात आणि त्यांच्या अंतरंगाचे यथार्थ ज्ञान मिळते. श्रीरामाची वंशावळ सांगताना वाल्मिकी मुनींनी श्लोक क्र. १-७०-२० ते १-७०-४२ पर्यंत श्लोक लिहिलेले आहेत. आपण फक्त एकच गोष्ट ध्यानात घ्यायला हवी की, श्रीरामाचा वंश ब्रह्मदेवापासून सुरु होतो आणि श्रीरामापर्यंत चालू रहातो. **श्रीराम हे चैतन्य आहे; म्हणून, त्यांची वंशावळ ब्रह्मदेवापासून सुरु होते.** ब्रह्मदेव हे सृष्टीचे निर्माते आहेत. त्यामुळे प्रत्येक वंशाची सुरवात ब्रह्मदेवापासून सुरुवात होते.

जटायू जेंव्हा श्रीरामाला भेटतो, तेंव्हा तो जटायू श्रीरामाला त्याची वंशावळ सांगतो. त्याचा वंश देखील ब्रह्मदेवापासूनच सुरु होतो. श्रीरामाचा वंश पितृ बाजूकडून तर जटायुचा वंश मातृ बाजूकडून आहे. **या साखळीतले आई–मुलगी हे शक्तीने केलेल्या निर्मितीचे उदाहरण आहे. प्रत्येक प्रकारच्या प्राण्याचा जन्म, आई-मुलगी या साखळीतूनच झाला आहे.** मनुष्य, माकड, गरुड, घोडे इ. सर्व प्राणीसृष्टी या जटायूच्या आई-मुलगी वंश वृक्षावरून आपल्याला झाल्याचे कळते. वैश्विक शक्तीने तिची नाना नावे (व्यक्तीचे किंवा प्राण्याचे नाव) आणि नाना रूपे (निरनिराळ्या प्राण्यांच्या प्रजाती) शक्तीने कसे घेतले ? हे आपल्याला जटायूच्या वंश वृक्षावरून समजून येते.

श्लोक क्र. ३-४७-२६ मध्ये जेंव्हा रावण सीतेचे अपहरण करायला येतो, तेंव्हा रावण सीतेला स्वतःचा परिचय करून देतो.

**येन चित्रासिता लोकाःसुरपन्नगाः |**

**अहं स रावणो नाम सीते रक्षोगणेश्वरः ||३-४७-२६**

(ज्याच्या भीतीमुळे सर्व देवता, असुर आणि मनुष्य असे तिन्ही लोक थरथरा कापतात, अशा त्या राक्षसांचा राजा मी रावण आहे.)

रावण स्वतः सीतेला सांगतो की, मी राक्षसांचा राजा आहे. तो आपली वंशावळ सांगत नाही. आपले पूर्वज सांगत नाही. **तसे पहिले तर तो ब्रह्मदेवाचा मोठा नातू (पौलस्थ) आहे. पण त्याचे हे नाते तो सांगत नाही.** रावण अहंकाराचे उदाहरण आहे. यो सगळ्यांच्या पासून एकटा असतो व स्वतःला इतरांपासून वेगळा समजतो.

**स्तर तिसरा - अध्यात्मिक मुमुक्षुंच्यासाठी संरक्षक कवच**

आता आपण अध्यात्मिक मुमुक्षुंच्यासाठी वाल्मिकी रामायणात दिलेले कवच किंवा मार्गदर्शन अथवा सूचना पाहणार आहोत.

**ताटका (त्राटिका)**

श्रीरामाचे सर्वात पहिले युद्ध हे त्राटिकेबरोबर झाले. त्राटिकेच्या कथेची घटना घडली, तेंव्हा श्रीराम अतिशय तरुण होता. त्याला कोणत्याही लढाईचा अनुभव नव्हता, मायावी राक्षसाशी युद्ध करण्याचा तर किहीच अंदाज पण न्हवता. राजा दशरथ विश्वामित्रांना विनवतात की, तुम्ही श्रीरामाला आपल्या बरोबर नेऊ नका. राक्षसांचा निःपात करण्यासाठी श्रीरामाची मदत घेऊ नका; परंतू, विश्वामित्र ऐकत नाहीत. ते फक्त श्रीरामाचे संरक्षण घेऊनच यज्ञ करू इच्छितात.

विश्वामित्र ऋषी श्रीरामाला सरळ एका घनदाट अरण्यात घेऊन जातात. तेथे त्राटिका नावाची अत्यंत क्रूर राक्षसीण रहात असते. त्राटिका आणि श्रीराम यांच्यातली लढाई म्हणजे श्रीरामाची पहिली आणि महत्वाची कसोटी होती. श्रीराम जर त्यात उत्तीर्ण झाला तरच विश्वामित्र त्याला अधिक शक्तिशाली शस्त्रात्रे देणार होते.

जसा राक्षस रावण हा आपल्यातला अहंकार आहे, तशीच त्राटिका हि सुद्धा आपल्या शरीर अथवा मनाशी संबंधित असणार. या कथेतील त्राटिकेच्या स्वभावाचे दर्शन आपल्याला ती ज्या घनदाट जंगलातील रहाते, तेथील वातावरणावरून कळते.

**एकदा इंद्राने त्याच्या अति आहार आणि अस्वच्छता या दोन घाणेरड्या सवयी या जागेवर टाकल्या.** परिणामी, ती जागा अत्यंत प्रदूषित झाली. श्लोक क्र. १-२४-२२ मध्ये या प्रदूषणावर उपाय म्हणून इंद्र त्या जागेला "विविध वनस्पती व प्राणीसृष्टी यांनी संमृध्दी हो" असं वर देतो. ती भूमी कित्येक काळापर्यंत मानवरहित राहिली आणि तिथे घनदाट अरण्य तयार झाले.

**इमौ जनपदौ स्फीतौ ख्यातिं लोके गमिष्यतः |**

**मलदाश्च करूशाश्च ममाङ्गमलधारिणौ ||१-२४-२२**

(इंद्र म्हणतो, माझ्या शरीराला **मळ धारण करणाऱ्या, माझी क्षुधा शांत करणाऱ्या** मलद आणि करुष या नावाने प्रसिद्ध होऊन हि जागा वनस्पती व धनधान्याने, फळाफुलांनी प्रसिध्द होईल.)

श्लोक क्र. १-२४-१२ मध्ये ते जंगल अतिशय घनदाट, अत्यंत भीतीदायक होते असे आपल्याला कळते.

**स वनं घोरसंकाशं दृष्ट्वा नृपवरात्मजः |**

**अविप्रहतमैक्ष्वाकः प्रपच्छ मुनिपुङ्गवम् ||१-२४-१२**

(वाटेने जात असता श्रीराम आणि लक्ष्मण यांनी एक घनदाट निर्जन जंगल पाहिले. तेंव्हा श्रीराम विश्वामित्रांना म्हणाला की, हे जंगल एवढे घनदाट कसे झाले ?)

इंद्राच्या शरीराचे उर्फ इंद्रियांचे, म्हणजे आपल्या शरीराच्या अवयवांचे, अशी कल्पना करू. अस्वच्छता आणि अतिआहार या आपल्या आपल्या शरीराच्या अवयवांच्या वाईट सवयी आहेत. निरोगी माणूस नेहमीच त्यापासून दूर रहातो. **वाल्मिकी मुनींनी केलेले जंगलाचे भयानक वर्णन, अस्वच्च्छता आणि अतिआहार या वाईट सवयीच्या आहारी गेलेल्या माणसांच्या दुष्परीनामाचे वर्णन आहे.** म्हणून, वाल्मिकी आपल्याला सुचवतात की, अध्यात्मिक साधकाने मिताहार आणि स्वच्छता पाळली पाहिजे. आहारावर नियंत्रण हवे आणि निरामय आयुष्यासाठी स्वच्छता राखायला हवी असा वाल्मिकी ऋषींचा सल्ला आहे.

**योग्यांसाठी हे पहिले आव्हान आणि कसोटी आहे.** **जर साधकाने ही कसोटी पार केली, तरच त्याच्या आध्यात्मिक प्रगतीचा मार्ग खुला होईल.** योगासंबंधीची सर्व पुस्तके स्वच्छतेविषयी जोर देतात. शारीरिक स्वच्छता ही योगातील प्रथम अट आहे. याशिवाय, मुमुक्षु साधकाने अति आहाराच्या आहारी जाणे टाळावे.

**विश्वामित्र**

विश्वामित्राच्या व्यक्तिमत्वाचे दोन पैलू आहेत. १) राजा आणि २) उच्च कोटीचा योगी, अर्थात् ब्रह्मर्षी. त्यातील पहिला पैलू आपल्याशी निगडित आहे आणि आपल्याला धोक्याचा इशारा देतो.

त्यातील पहिल्या पैलूत, विश्वमित्र एक प्रेमळ राजा आणि महा-सामर्थ्यवान योध्दा आहे. तो एका संमृध्द प्रदेशावर राज्य करीत आहे. त्याच्याजवळ खूप मोठे सैन्य आहे. तरीही तो समाधानी नाही. तो अवघे विश्व जिंकून, विश्वविजेता होण्याचे स्वप्न पहात आहे.

त्याच्या या मोहिमेत तो वशिष्ठ मुनींच्या आश्रमात येतो. वशिष्ठ मुनी त्याचे आदरातिथ्य करून, त्याच्या सैन्यासह त्याला पोटभर भोजन घालतात. विश्वामित्राला कोडे पडते की, वशिष्ठ मुनीनी हे कसे साध्य केले ? ते वशिष्ठ मुनींच्याकडून या कोड्याचे उत्तर जाणून घेतात. ती शबला नावाच्या कामधेनूची किमया होती. कामधेनू म्हणजे एक गाय, जी आपल्या धन्याची इच्छा त्वरित परिपूर्ण करते.

कामधेनूची किमया विश्वामित्रांना मोहात पाडते. त्या गायीच्या मोबतल्यात विश्वामित्र वशिष्ठ मुनींना अनेक गायी देण्याचा प्रयत्न करतो. पण तो प्रयत्न निष्फळ होतो. ती गाय विश्वामित्राच्या ताब्यात येत नाही.

मग, विश्वामित्र वशिष्ठ मुनींच्या बरोबर युध्दाचा पवित्रा घेतात. परंतु, ती कामधेनु विशामित्राच्या सैन्यापेक्षा अधिक सैन्य उभे करते. वशिष्ठ मुनींच्या नुसत्या हुंकाराने, विश्वामित्राची सर्व मुले आणि सैन्य जाळून भस्म होतात आणि विश्वमित्राची दुर्दशा होते. मान खाली घालायला लावणाऱ्या या पराभवामुळे विश्वामित्राला हे समजते की, वशिष्ठ मुनी त्याच्यापेक्षा खूपच श्रेष्ठ आहेत.

**या मानहानीचा प्रतिशोध घेण्यासाठी विश्वामित्र, वशिष्ठ मुनींसारखीच अध्यात्मिक शक्ती कमावून, वसिष्ठ मुनींच्या वरचढ होण्याची योजना करतात.** विश्वामित्र राजात्याग करतात; ते योगी, साधक बनतात. ते भगवान शिवाची बराच काळपर्यंत साधना करतात. भगवान शिव ही पराक्रमाची देवता आहे. भगवान शिव विशामित्राला अनेक शस्त्रास्त्रे देतात.

आता विश्वामित्र वसिष्ठांचा बदला घ्यायला तयार होतात. ते लगेच वशिष्ठ मुनींवर सर्व शस्त्रास्त्रे सोडतात; परंतु त्यांचा प्रभाव वशिष्ठ मुनींवर होत नाही. मग पुन्हा विश्वामित्र तपःश्चर्येला जातात. त्यांना आणखी शस्त्रास्त्रे मिळवायची असतात.

या घटनेनंतर आपण त्रिशंकूची कथा वाचतो. त्रिशंकूला सदेह स्वर्गाला जायचे असते. त्यासाठी विश्वामित्र त्रिशंकूला मदत करतात**. या कथेत सुध्दा आपण हे पहातो की, विश्वामित्र अत्यंत क्रोधी आणि अहंकारी योगी आहेत.** त्रिशंकूचा सदेह स्वरात जाण्याचा प्रयत्न फसतो. मग, पुन्हा विश्वामित्र अधिक सामर्थ्यवान होण्याकरता तपश्चर्या करायला जातात.

ब्रह्मदेव त्यांना इंद्रिय-नियंत्रण करायला सांगतात. ब्रह्मर्षी व्हायचे असेल, तर हे करावेच लागेल असे सांगतात. विश्वामित्र पुन्हा बराच काळ तपश्चर्या करतात. शेवटी ते ब्रह्मर्षी होतात. तो विश्वामित्र ऋषींचा दुसरा पैलू आहे.

विश्वामित्रांच्या व्यक्तीमत्वातला पहिल्या पैलूचा आपण आपल्याशी संबंध बघू. ही कथा आपल्याला सुचवते की, आपल्याला सतत काहीतरी हवे असते आणि त्या करता आपण सारखे धावत असतो. **जरी त्या हावेचे रूप बदलले, तरी आपले धावणे हे थांबतच नाही.**

आधी विश्वामित्र राजा होता. त्याने अनेक लढाया करून राज्याचा विस्तार केला. नंतर, योगी होण्यासाठी राज्यत्याग केला. पण त्याचा क्रोध, मत्सर, स्वार्थ हे पूर्वीसारखेच राहिले. असे समजूया की, ते उत्तरेला चालले होते, पण नंतर त्यांच्या असे लक्षात आले की, दक्षिण जास्त फायदेशीर आहे, मग मार्ग बदलून ते दक्षिणेला गेले. **दिशा बदलली तरी अंतरंग तेच राहिले. ते आणि त्यांची धाव तशीच राहिली.**

ही कथा म्हणजे अत्यंत महत्वाची धोक्याची सूचना आहे. वाल्मिकींनी ती रामायणाच्या अगदी सुरुवातीलाच दिली आहे. **ते आपल्याला सांगतात की, बाहेरची नुसती दिशा बदलली, किंवा कार्याचे रूप बदलले, म्हणून काही अध्यात्मिक प्रगती होत नाही !** खरा बदल हा आपल्या अंतरंगातच व्हायला हवा. असा वरवरचा बदल आपल्याला ध्येया पर्यंत नेत नाही. अनेक लोकांनी या चुका केल्या आहेत. गृहस्थाश्रमामध्ये इंद्रियांवर संयम मिळवता येत नाही, असे समजून ते संन्याशी व एकाकी जीवन पत्करतात. हा वरवरचा बदल आहे. अशी व्यक्ती स्वतःचे दोष तसेच ठेऊन, फक्त कपडे व जागा बदलतो. त्याने काहीही फरक पडत नाही. खऱे तर अशा माणसाला गृहस्थाश्रमामध्ये स्वतःमधले दोष जाणून घेण्यास सोपे असते. एकाकी जीवनात ते अतिशय कठीण होऊन बसते. म्हणून वाल्मिकी मुनी सांगतात की, आपण आपल्यातच बदल घडवायला हवा. **अंतरंगातच परिवर्तन घडवायला हवे, नुसते स्थान बदलून किंवा दिशा बदलून काहीही उपयोग नाही.**

**त्रिशंकू**

श्रीरामाचा प्रवास चालू झाल्यावर लगेचच त्रिशंकूची कथा आली आहे. आपण विश्वामित्राची कथा ही धोक्याची सूचना आहे, असे पाहिले. आता ही त्रिशंकूची कथा ही या धोक्याच्या सूचनेचा उत्तरार्ध आहे.

आपले शरीर व मन हीच आपली सर्वात महत्वाची ओळख आहे. आपण आपल्या शरीराच्या आणि मनाच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न करतो, यात चूक काहीच नाही. प्रश्न कुठे येतो ? तर जेंव्हा अहंकार स्वतःला इतरांच्यापासून स्वतःला वेगळे करतो, तेंव्हा लोभ, मत्सर यांना धरून आपले धावणे चालू होते.

**त्रिशंकूच्या कथेत त्याला स्वर्गात सदेह जायचे असते. सदेह याचा अर्थ शरीर व मन तसेच ठेवून त्याला स्वर्गात जायचे असते.** त्याला त्याच्या शरीराची ओळख, त्याच्या इच्छा, जश्या आहेत तश्याच ठेऊन, त्याला स्वर्गात जायचे आहे.

वाल्मिकी मुनी सांगतात की, ज्या व्यक्तीला स्वर्गात जायचे असेल त्याने दोन अटीं पूर्ण केल्या पाहिजेत. १) पहिली अट – त्याने शरीर, मन आणि अहंकार सोडले पाहिजे २) दुसरी अट – अशा माणसाजवळ शक्तीचा प्रचंड साठा असायला हवा. या अटींची पूर्तता जर माणूस करू शकत नसेल, तर त्याला मृत्यू हा एकमेव पर्याय आहे. परंतु, त्रिशंकूची या अटी पूर्ण करण्याची तयारी नव्हती. तो चलाख आणि हुशार आहे; पण आळशी आहे. त्याला स्वर्गात जाण्यासाठी लागणारे कष्ट करायचे न्हवते. मग, त्याने स्वतःच्या इच्छापूर्तीसाठी वेगळा मार्ग शोधला.

त्रिशंकू प्रथम वशिष्ठ मुनी आणि त्याचे पुत्र यांच्याकडे मदतीसाठी गेला. पण, वशिष्ठ मुनींकडे जाऊन त्रिशंकूला काही फायदा झाला नाही. उलट परिणामस्वरूप, त्याचे बाह्यरूप बदलले गेले व त्याचे शरीर भयानक दिसू लागले.

त्रिशंकू हा पूर्वीचा राजा होता. त्याला हे माहित आहे की, विश्वामित्र ऋषी हे वशिष्ठ मुनींना त्यांचे कट्टर शत्रू मानतात. या शत्रुत्व भावनेचा फायदा करून घेण्यासाठी त्रिशंकू विश्वामित्र ऋषीकडे गेला. त्याला हे पण माहित आहे की, विश्वामित्र ऋषी अति गर्विष्ठ, क्रोधी आणि अहंकारी आहेत. **त्रिशंकू अहंकारी विश्वामित्र ऋषींना खुश करून, त्यांनी तपस्या करून मिळवलेली शक्ती मागतो व त्या शक्तीच्या ताकदीने सदेह स्वर्गात जाण्याचे आपले स्वप्न पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करतो.**

विश्वामित्रांनी आपल्या तपश्चर्येच्या जोरावर त्रिशंकूला सदेह स्वर्गात पाठवले; परंतु स्वर्गात सदेह जायला परवानगी नाही. इंद्राने त्याला अडवले. **आपण इंद्राच्या या कृती चा अर्थ योगाच्या संदर्भात इंद्रियांमुळे असा घेतला, तर त्रिशंकू स्वतःच्याच इंद्रियांमुळे व वासनेमुळे अडकला.** इंद्र स्वर्गात घेईना, तर विश्वामित्र भूलोकी येऊ देईनात, अशा रितीने तो ना स्वर्गात ना भूलोकी असा मधेच उलटा लोंबकळत राहिला.

त्याला सुटकेचा फक्त एकाच मार्ग आहे. तो म्हणजे, त्याने आपली वासना, इच्छा आणि त्याची ओळख असणारे, त्याचे शरीर सोडले पाहिजे. तरच तो स्वर्गात जायला मोकळा होईल.

**इथे लक्षात घेतले पाहिजे की, त्याचे नाव त्रिशंकू, म्हणजे “तीन जगात लोम्बकळलेला” असे आहे.** **हि कथा तर पृथ्वी आणि स्वर्ग या दोनच लोकांमध्ये तो अडकलेला आहे असे सांगते, मग तिसरा लोक कुठला?**

आपल्याला माहित आहे की, हे तिन्ही लोक आपल्यातच आहेत. म्हणून, आपण आपल्यातच आपल्यातच या तिन्ही लोकांना शोधायला हवे. त्रिशंकू सुध्दा आपल्यातच आहे. तो आपलेच प्रतिनिधित्व करत आहे. आपली स्वर्गाची कल्पना आपल्याला हावरट बनवते; आपल्यालाही वाटते की, आपण स्वर्गात जायला हवे.

वाल्मिकी मुनींच्या विश्वात स्वर्ग ही चैतन्याची उच्च परंतु तात्पुरती स्थिती आहे. ती आपल्या नेहमीच्या सामान्य स्थितीपेक्षा वरच्या पातळीवर आहे. ही तात्पुरती स्थिती आणि सर्वोच्च स्थितीच्या चैतन्याची पातळी यात गोंधळ करू नये. त्या सर्वोच्च स्थितीला ब्रह्मलोक (ब्रह्मदेवाचे निवासस्थान) असे म्हणतात.

ह्या तात्पुरत्या विश्वावर म्हणजेच स्वर्गावर इंद्राचे राज्य आहे, तिचे गरजा, वासना, इच्छा या सर्वांची पूर्तता त्वरित होते. अशा या इच्छा आणि त्याची पूर्तता, त्यांचा इंद्रीयाशी असणारा संबंध लक्षात घेता, स्वर्ग ही तात्पुरती आणि मधली स्थिती आहे असे, समजून येते.

लोकांचा असा विश्वास आहे की, जर माणसाने त्याच्या आयुष्यात चांगले कर्म केले असेल, तर मृत्युनंतर तो स्वर्गात जातो आणि त्याने केलेल्या सत्कर्माचे फळ भोगतो. ते भोगून झाल्यावर पुन्हा मृत्युलोकात येतो आणि पुन्हा नवीन जीवन सुरु होते.

वर सांगितलेल्या अटींप्रमाणे, स्वर्गात जायचे असेल तर शक्तीचा साठा खूप असायला हवा. तो आपल्या जवळ नाही आणि तो मिळवण्याचा प्रयत्नही आपण करत नाही. **जर आपण खरंच शक्ती कमवायचा प्रयत्न केला, तर तसे करताना आपोआपच आपला शरीर व मन यांच्याशी असलेला घट्ट संबंध आणि अहंकार कमी होईल.**

दुसरा उपाय म्हणजे, ज्याच्याजवळ ऊर्जेचा अपरिमित साठा आहे, त्याची मदत घ्यायची. जर असा शक्तीचा साठा कुणी आपल्याला दिला, तर ती शक्ती सहज आपल्या सहस्त्रार चक्रापर्यंत जाऊ शकेल आणि आपण थोडया अवधीसाठी का होईना, आपण उच्च चैतन्याच्या पातळीवर जाऊ शकू. या प्रक्रियेला योगशास्त्रामध्ये शक्तिपात असे म्हणतात.

आता हे ध्यानात घ्यायला हवे की, हा शक्तिपात गुरूकडून शिष्यामध्ये होताना तो मूलाधार चक्रात होतो. गुरूकडून मिळालेली शक्ती आपल्या मूलाधार चक्रातल्या शक्तीशी संयोग पावते, आणि तेथून मग ही शक्ती ऊर्ध्व दिशेला गमन करते.

रामायणामध्ये विश्वामित्र ऋषींनी त्रिशंकूला शक्ती पुरवली आहे. आपल्या आयुष्यामध्ये अशी व्यक्ती म्हणजे आपले गुरु. शक्तीचे नियम पाळूनच शक्तिपात दिला जातो.

रामायणामध्ये त्रिशंकूने विश्वमात्र ऋषींकडून शक्तिपात घेतला, तसाच आपल्याला गुरूंकडून शक्तिपात घेता येतो. **पण शक्ती घेणाऱ्याची शक्तीचे नियम पाळण्याची तयारी असेल तरच गुरूंनी दिलेली शक्ती तिचे काम करणार, अन्यथा परिणाम उलट सुद्धा होऊ शकतो.**

जर आपली शक्तीचे नियम पाळण्याची तयारी नसेल, तर आपले शरीर व मन यांच्याशी असलेला घट्ट संबंध कमी होत नाही आणि आपला अहंकार सुद्धा कमी होत नाही. मग गुरूंनी दिलेली शक्ती काम करू शकत नाही आणि शक्ती ऊर्ध्व दिशेला जाऊ शकत नाही. आपल्या मनाच्या कामना आणि अहंकार तिला मूलाधार चक्रातच अडकून ठेवतात. योगाच्या भाषेमध्ये नाडीशुद्धी असे म्हणतात. जर नाडीशुद्धी असेल तर शक्ती सहस्रारापर्यंत जाऊ शकते, अन्यथा नाही.

असे पहा की शक्ती हि नेहमीच कार्यरत असते. आपण एक नेहमीचे उदाहरण बघू. तुम्ही जर काहीतरी ठोकण्यासाटी एखादा जड हातोडा दुसऱ्या व्यक्तीची मदत घेऊन वर उचलला, आणि योग्य जागेवर आणि वेळेत मारला नाही. तर काय होते ? काहीतरी नुकसान होण्याचा धोका निर्माण होतो.

**त्याचप्रमांणे नाडीशुद्धी नसेल, तर शक्ती तिच्या निर्धारित मार्गाने जाऊ शकत नाही व ती अनिर्धारित अथवा वेड्यावाकड्या मार्गाने जाण्याचा प्रयत्न करते. तसे झाले तर शक्ती, शरीर, आणि मन या तिंघाचाही कार्यात अनर्थ होऊ शकतो.**

त्रिशंकुच्या नावातील तिसरे जग कोणते ? हा प्रश्न आपल्याला पडला होता. आपण पाहिले की, त्रिशंकूला स्वर्गात, अथात चैतन्यच्या तात्पुरत्या परंतु उच्च पातळीवर, जाता आले नाही. त्यामुळे त्याच्या शरीरात शक्ती अनिर्धारित मार्गाने काम करत आहे. परिणामस्वरूप, तो अत्यंत शारीरिक व मानसिक त्रासांमध्ये आहे. **त्रिशंकुच्या नावातील तीन जग हे शरीर, मन आणि चैतन्याची तात्पुरती परंतु उच्च पातळी असे आहेत.** शरीर, मन व चैतन्य हे शक्तीने जोडलेले आहेत. शक्ती जर निर्धारित मार्गाने काम करत नसेल, तर शरीर, मन, व चैतन्य हे पण योग्य प्रकारे काम करू शकत नाहीत.

त्रिशंकूप्रमाणे जर आपण चैतन्यच्या उच्च स्थितीला पोचू शकलो नाही, तर अशा वेळेला ती शक्ती पाठीच्या कण्याच्या तळातून पायाकडे जाते. त्यामुळे पायात अतिशय वेदना होतात, असे योगशास्त्राच्या पुस्तकात नमूद केलेले आहे. कथेमध्ये आपण पाहतो की त्रिशंकुला उलटे टांगलेले आहे. त्याचे पाय वरती आणि डोके खाली आहे. जरा कल्पना करा. उलटे टांगलेल्या व्यक्तीचे पाय सर्वात जास्त दुखतात !

या स्थितीतून सुटण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे आपले कामनेचे बंध तोडणे. **एकदा का कामनेचे बंध तुटले की, शक्तीच्या मार्गातला अडथळा दूर होतो आणि आणि आपोआपच शक्तीचे ऊर्ध्वगमन चालू होते.**

त्रिशंकूची हि कथा गुरु व शिष्य या दोघांनाही एक धोक्याची सूचना आहे. दोघांनीही शक्तिपात अत्यंत गांभीर्याने घ्यावा असे सुचवलेले आहे. जेंव्हा साधक आपल्या कामना, अहंकार आणि शरीराचे बंध कमी करण्यास तयार होऊन गुरूकडे येतो, तेव्हाच गुरूंनी शक्तिपात करावा.

**निनावी तपस्वी, जे श्रीरामाला निबिड अरण्यात पाठवतात**

श्रीराम वनवासाला निघाल्यानंतर चित्रकूट पर्वतावर येतात, तेंव्हा त्याला अनेक निनावी तपस्वी भेटतात. ते श्रीरामाला सांगतात, जेंव्हापासून दंडक अरण्याच्या भागात श्रीरामाने प्रवेश केला आहे, त्या भागातले राक्षस तपस्वी लोकांना अधीकच त्रास देऊ लागले आहेत.

श्लोक क्र. २-११६-११ ते श्लोक क्र. २-११६-१९ प्रर्यंत ते निनावी तपस्वी सांगतात की, राक्षस खराने त्यांना त्रास द्यायला सुरवात केली आहे. यावरून असे लक्षात येते की राक्षस खर याआधी त्रास देत न्हवता.

**रावण अवरजः कश्चित् खरो नाम इह राक्षसः |  
उत्पाट्य तापसान् सर्वान् जन स्थान निकेतनान् ||२-११६-११**

(इथे खर नावाच्या राक्षसाने, जो रावणाचा भाऊ आहे, त्याने जनस्थानात राहणाऱ्या तपस्वीना बेघर करून टाकले आहे.)

**त्वं यदाप्रभृति ह्यस्मिन्नाश्रमे तात वर्तसे |**

**तदाप्रभृति रक्षांसि विप्रकुर्वन्ति तापसान् ||२-११६-१३**

(घनघोर तप करून ज्यांची काया जीर्ण झाली आहे असे तपस्वी श्रीरामाला म्हणाले, हे तात ! **जेंव्हापासून तुम्ही या आश्रमात राहू लागलात, तेंव्हापासून राक्षस तपस्वी लोकांना त्रास देऊ लागले आहेत.**)

या श्लोकांवरून असे दिसून येते की श्रीरामाचे चित्रकूट पर्वतावर येणे आणि राक्षसांनी त्रास द्यायला सुरवात करणे, याचा काहीतरी संबंध आहे, असे त्या तपस्वी लोकांना वाटते. **त्यांनी लावलेला हा संबंध योग्य असला किंवा नसला, तरीही त्या तपस्वी लोकांच्या रक्षणाची जबाबदारी आपोआपच श्रीरामांच्या खांद्यावर येऊन पडली.**

योगशास्त्राच्या भाषेत बोलायचे झाले तर हे निनावी तपस्वी आपल्या म्हणजे शरीर आणि मन या रचनेतला एक भागच आहेत. ते आपल्या मनातील चांगल्या कामना, आध्यात्मिक मार्गावर चालण्याचे विचार, दुसऱ्याचे कल्याण करणे, अथवा परमेश्वराचा शोध घेणे अशा **उदात्त विचारांचे प्रतिनिधीत्व** करतात. जे राक्षस त्यांना त्रास देतात, ते आपल्या अहंकाराचे आणि आपल्या मर्यादांचे प्रतिनिधित्व करतात. **जसे निनावी तपस्वी लोकांचे रक्षण करणे हे श्रीरामाचे काम होते, तसेच आपल्या उदात्त विचारांचे रक्षण करणे हे चैतन्याचे काम आहे. याचे कारण असे की फक्त चैतन्यच अहंकारावर नियंत्रण ठेऊ शकते.**

श्लोक क्र. २-११९-२० आणि आणखीही अनेक श्लोकांमध्ये हे निनावी तपस्वी श्रीरामाला दंडकारण्य या भयंकर जंगलाच्या अंतर्भागात जाण्याच्या सूचना करतात. त्याप्रमाणे, पुढे गेल्यानंतर श्रीराम विराध नावाच्या अत्यंत क्रूर राक्षसाच्या तडाख्यात सापडतो.

**उच्छिष्टं वा प्रमत्तं वातापसं धर्मचारिणम् |**

**अदन्त्यस्मिन्महारण्ये तान्निवारय राघव ||२-११९-२०**

(हे राक्षस आणि जंगली श्वापदे इथल्या तपस्वींना अपवित्र आणि बेसावध असताना मारून खाऊन टाकतात. हे राघवा ! कृपया आपण यांचा नाश करावा.)

चित्रकूट पर्वतावर श्रीरामाचा प्रवेश हा काही श्रीरामाचा निर्णय न्हवता, तर ती त्याच्या पिताआश्रींची आज्ञा होती. श्रीरामांनी जंगलात प्रवेश केला, आणि फक्त श्रीरामाच्या येण्याच्या बातमीने जंगलातले राक्षस घाबरले आणि त्यांनी तिथल्या तपस्वींना त्रास द्यायला सुरवात केली. आणि मग या त्रासावर नियंत्रण आणण्याकरता श्रीरामाला दंडकारण्यात घुसावे लागले.

**स्वाभाविकपणे इथे एक प्रश्न पडतो की, राक्षसांनी निनावी तपस्वी लोकांना अचानकच त्रास द्यायला का सुरवात केली ?** रामायणात वाल्मिकी मुनी राक्षसांची बाजू मांडत नाहीत, कारण त्यांना तशी गरज वाटत नाही. योगशास्त्राप्रमाणे, आपण अहंकारी माणसे आहोत, त्यामुळे आपल्याला या प्रश्नाचे उत्तर योगमार्गातून शोधणे सोपे आहे.

योगमार्गाकडे वळण्यापूर्वी आपली स्थिती काय होती ते थोडक्यात पाहू. अहंकाराने आपले शरीर आणि मन पूर्णतः व्यापून टाकले होते आणि आपल्याला विवेक भ्रष्ट केले होते. थोडक्यात सांगायचे तर, मानसिक असंतुलनाच्या पातळीवर पोचलो होतो.

**अधून-मधून का होईना, आपण जो काही योगमार्गाचा किंवा इतर आध्यत्मिक साधनेचा अवलंब करतो, त्यामुळे थोडीशी जाणीव जागृत होते आणि त्यामुळे अत्यंत उद्विग्न असलेल्या शरीर व मनाला शांतता मिळते. या नवीन निर्माण झालेल्या जाणिवेमुळेच, आपल्याला पूर्वीच्या मानसिक असंतुलनाची व्याप्ती लक्षात येते.**

खूप लोकांच्या जेंव्हा हे लक्षात येते की, त्यांचा अहंकाराशी संबंधित इच्छांच्या वर अजिबात नियंत्रण नाही, तेंव्हा त्यांचे अश्या इच्छांशी सामना करायचे धैर्य कमी होते. आता उदाहरण म्हणून असा विचार करा की, एखादा माणूस जेंव्हा पूर्ण वेडा असतो, तेंव्हा त्याला तो वेडा आहे, अशी जाणीव कधीच नसते. जेंव्हा त्याला थोडीशी तरी जाणीव होते, तेंव्हाच त्याला तो वेडा आहे, हे समजायला लागते.

**वाल्मिकी मुनीं सुचवतात की, तुम्ही या पूर्वीच्या मानसिक असंतुलनाची व्याप्ती बघून मुळीच घाबरून जाऊ नका. तुम्ही उच्च चैतन्याची कास धरा. जेंव्हा हे पूर्वीचे मानसिक असंतुलन समजून येऊ लागते, तेंव्हा ते असंतुलन मुळापासून उखडून टाकण्याची जबाबदारी चैतन्यावर येऊन पडेल!**

**विराध**

राक्षस विराध आपल्याला समजून घ्यायचा असेल, तर त्याची कथा सुरवातीपासून शेवट पर्यंत वाचायला हवी. वाल्मिकींनी दोन प्रकरणे विराधासाठी दिलेली आहेत. त्यात एका ओळीतच त्याचे खरे रूप वर्णन केले आहे.

राक्षस होण्यापूर्वी, विराध एक तरुण यक्ष होता. तो कुबेराकडे काम करत असे. कुबेर हा धनाचा देव आहे. आपण अंदाज बांधू शकतो की, विराध फार छान आयुष्य जगात होता. **असा हा विराध, स्वर्गातील एका रंभा नावाच्या अतिशय सुंदर अप्सरेवर मोहित झाला. रंभेच्या मनात तो होता असा कुठे उल्लेख नाही. परंतू, विराध मात्र रात्रंदिवस रंभेच्याच (कामुक) विचाराने पछाडला असे.**

असे असले तरीही, त्याच्या रंभे बद्दलच्या कामुक भावनेचा अडसर कुणाला येत नव्हता. **परंतु, नकळत त्याच्या हातून कर्तव्यात चुका व्हायला लागल्या**. तो कुठे व कसा कर्तव्यात कमी पडला ? याचा कथेत उल्लेख नाही. वाल्मिकींच्या जगात कर्तव्यातील चुकीला स्थान नाही. कुबेराने त्याला शाप दिला की, तू भयंकर राक्षस होशील. **या शापाची दुसरी बाजू बघितली तर कामुक भावनेने अत्यंत पछाडला माणूस राक्षसासारखे वागतो !**

विराधला एक वरदान होते की, तो कोणत्याही शस्त्रास्त्राने मारणार नाही. फक्त श्रीरामाच त्याला ठार करू शकेल. आतापर्यंत आपल्याला या आश्चर्यकारक वरदानाची वस्तुस्थिती कळाली असेल. आपण ती थोडक्यात पाहूया.

**जंगलात विराध जेंव्हा सीतेला बघतो, तेंव्हा तो तिच्याबद्दल कामभावनेने झपाटून जातो. आपण वर पहिले की त्याच्या आत्यंतिक काम भावनेने आता राक्षसी रूप धारण केलेले आहे.** त्याची सद्सद्विवेकबुद्धी पूर्णपणे नाहीशी झालेली आहे. विराध सीतेचे वर्णन “सुंदर कंबर असलेली स्त्री” असे करतो आणि सरळ सरळ श्रीराम आणि लक्ष्मण यांना सांगतो की, या सुंदरीला मी माझी पत्नी करणार आहे. परंतू त्याला हे कळते की, सीता स्वेच्छेने त्याच्याशी लग्न करणार नाही, तेंव्हा तो तिला पळवतो. हे अपहरण आपल्याला आश्चर्यकारक वाटण्याचे कारण नाही. त्याची पूर्वपीठीका आपल्या माहित आहेच.

जेंव्हा विराध श्रीरामाबरोबर लढतो, तेंव्हा हा खुद्द श्रीराम आहे, जो त्याला ठार मारू शकतो, हे त्याला कळत नाही. तो श्रीराम आणि लक्ष्मण यांना खांद्यावर उचलून घेतो आणि दूर घनदाट जंगलात घेऊन जातो. **शेवटी, श्रीराम आणि लक्ष्मण विराधाचे दोन्ही हात खांद्यापासून उखडून टाकून दूर फेकतात. विराध कोणत्याही शस्त्राने मारणार नाही, हे ओळखल्याने ते त्याला एका खड्यात पुरतात.** खड्यात पडल्यानंतर विराध श्रीरामाला ओळखतो. तेंव्हा तो श्रीरामाला सांगतो की, दक्षिणेकडे शरभंग ऋषीच्या आश्रमात जा.

योगशास्त्राच्या भाषेत, संपूर्ण शरीर व मन व्यापून टाकणारी कामेच्छेची विराधासारखी प्रवृत्ती आपण सहजच ओळखू शकतो. **विराध कोणत्याही शास्त्राने मारणार नाही, हे त्याला वरदान मिळाले होते, यावरून वाल्मिकी सांगतात की, कामुकतेने व्यापलेल्या मनाला बळजबरीने थोपवता येत नाही.** आधुनिक मनोविज्ञान शास्त्राने आपल्याला शिकवले आहे की, कामज्वर कितीही दाबला तरीही दाबला जात नाही, उलट तर तो जेवढा दाबला जाईल, तेवढा तो अधिक जोमाने उसळी मारून वर येतो.

**वाल्मिकी मुनी सांगतात की, आपण कामेच्छेरूपी प्रवृत्तीचे अस्तित्व नाकारू नये आणि बळजबरीकरून थोपवण्याचा पण प्रयत्न करू नये.** त्यासाठी उत्तम मार्ग म्हणजे, त्याच्याकडे दुर्लक्ष करणे व अशा प्रवृत्तींना प्रतिसाद न देणे. **वाल्मिकी मुनींनी आपल्याला दाखावून दिले आहे की, श्रीराम आणि लक्ष्मण यांनी विराधाचे दोन्ही हात उपटले आणि त्याला खड्यात पुरून टाकले. याचा अर्थ मुमुक्षुने कामभावनेचे अस्तित्व नाकारू नये, कामभावनेचा विस्तार होऊ देऊ नये (विराधचे हात कापले), कामभावनेला मारून टाकायचा प्रयत्न करू नये व कामभावनेला नजरेआड करून दुर्लक्ष्य करावे (विराधला जमिनीत पुरले).**

मुमुक्षुंच्या बाबतीत सर्वात वाईट काय की, विराधासारखी प्रवृत्ती योग्यरीत्या निष्कासित होत नाही. त्यामुळे, ती बराच काळ दडून रहाते व साधकांच्या नंतरच्या आयुष्यात मन पुन्हा विषयासक्त होते. तोपर्यंत माणूस वयस्कर झालेला असतो व अशा प्रकारच्या वृत्तीचे वृत्ती शमन करण्याची ताकदपण त्याच्यात राहिलेली नसते. मग अशा प्रकारच्या वृत्ती मरेपर्यंत तशाच राहतात.

**कबंध**

श्लोक क्र. ३-६९-१५ ते श्लोक क्र.३-६९-१७ मध्ये आपण पाहिले की, अधोमुखी राक्षसी लक्ष्मणावर हल्ला करते. लक्ष्मण तलवारीने तिचे दोन्ही कान, नाक आणि स्तन कापून टाकतो.

**उवाच च एनम् वचनम् सौमित्रिम् उपगुह्य सा |  
अहम् तु अयोमुखी नाम लाभः ते त्वम् असि प्रियः ||३-६९-१५  
नाथ पर्वत दुर्गेषु नदीनाम् पुलिनेषु च |  
आयुः चिरम् इदम् वीर त्वम् मया सह रंस्यसे ||३-६९-१६**

**एवम् उक्तः तु कुपितः खडगम् उद्धृत्य लक्ष्मणः |  
कर्ण नास स्तनम् तस्या निचकर्ता अरिसूदनः ||३-६९-१७**

(ती राक्षसी लक्ष्मणाला बिलगून म्हणाली, माझे नाव अधोमुखी आहे. तू मला अतिशय प्रिय आहेस. मोठ्या भाग्याने तू मला प्राप्त झाला आहेस. दुर्गम अशा पर्वत रांगामध्ये आणि रानी - नदीकाठी आपण आपले उर्वरी आयुष्य व्यतीत करुया. हे ऐकताच लक्ष्मणाने म्यानातून तलवार काढून तिचे दोन्ही कान, नाक आणि स्तन कापून काढले.)

ही कथा आपल्याला शूर्पणखेच्या कथेच्या पुनरावृत्तीची आठवण करून देते. श्लोक क्र. ३-६९-२९ मध्ये एक मोठा राक्षस कबंध श्रीराम आणि लक्ष्मणाला समोर दिसतो. हा राक्षस अयोमुखीचा भाऊ आहे.

**अग्निज्वालानिकाशेन लालाटस्थेन दीप्यता |**

**महापक्ष्मेण पिङ्गेन विपुलेनायतेन च ||३-६९-२९**

(अग्नीच्या ज्वालेप्रमाणे प्रदीप्त असा मोठा डोळा कबंध राक्षसाच्या कपाळावर होता आणि त्याचे कपाळ त्याच्या पोटात होते. त्यावर पक्षाच्या पंखाप्रमाणे पापण्या होत्या.)

कबंधाला त्याचे डोके, मान आणि तोंड त्याच्या पोटात आहे. त्याच्या कपाळावर एक डोळा आहे. तो लालभडक आणि आग ओकणारा आहे. त्याला दोन हात आहेत आणि ते खूप लांब आहेत. जीवसृष्टीतील जे काही त्याला सापडेल, ते तो त्या हातांनी झडप घालून पकडतो आणि ते तोंडात घालतो.

जसे विराधाने श्रीराम व लक्ष्मण यांना पकडले, तसेच कबंध पण त्यांना पकडतो. श्लोक ३-७०-८ मध्ये विराधाच्या कथेतल्या प्रमाणे श्रीराम आणि लक्ष्मण काबंधाचे हात छाटतात.

**ततस्तौ देशकालज्ञौ खङ्गाभ्यामेव राघवौ |**

**अच्छिन्दतां सुसंह्रष्टौ बाहू तस्यांसदेशतः ||३-७०-८**

(तेंव्हा देश आणि काल यांचे भान असणाऱ्या श्रीराम व लक्ष्मण यांनी आपापल्या तलवारींनी **कबंध राक्षसाचे दोन्ही हात खांद्यापासून छाटले**.)

कबंध राक्षस का झाला ? याची मनोरंजक कथा आणि त्याचे वैशिष्ठ्य आहे. मुळात कबंध स्वर्गात होता आणि त्याला दीर्घायुष्याचे वरदान ब्रह्मदेवाने दिले होते. त्याला वाटले की, इंद्र त्याचे काहीही वाकडे करू शकणार नाही. श्लोक क्र. ३-७१-८ आणि श्लोक क्र. ३-७१-९ मध्ये कबंधाने इंद्राबरोबर युध्द केले. कथेमध्ये युद्धाचे कारण दिलेले नाही. **बहुतेक, त्याला इंद्राला हरवून स्वर्गाचे राज्य हवे असावे.** परंतू, त्याचा अंदाज चुकला.

**इन्द्रकोपादिदं रूपं प्राप्तमेवं रणाजिरे |**

**अहं हि तपसोग्रेण पितामह मतोषयम् ||३-७१-८**

**दीर्घमायुः स मी प्रादात्तत्तो मां चित्रमोऽस्पृषत् |**

**दीर्घमायुर्मया प्राप्तं की मे शक्रः करिष्यति ||३-७१-९**

(कबंध म्हणतो, तोपर्यंत माझे रूप सुंदर होते. परंतु इंद्राबरोबर युध्दभूमीवर युध्द करत असताना मी कुरूप झालो. खरे म्हणजे मी अतिशय उग्र टप करून ब्रह्मदेवाला प्रसन्न केले होते. **ब्रह्मदेवाने मला दीर्घायुष्य लाभेल असा वर दिला होता. मी असा विचार केला की, मला ब्रह्माने दीर्घायुष्याचा वर दिलेला आहे, त्यामुळे इंद्र माझे काहीच वाकडे करू शाकणार नाही.**)

कबंधाशी युद्ध करत असताना, इंद्राने त्याचे सर्वात प्रबळ अस्त्र – वज्र कबंधावर वापरले. त्यामुळे, कबंधाची दुर्दशा झाली. तो मेला नाही; पण, भयानक राक्षसारखा दिसू लागला.

लोभी कबंधाच्या कथेचे वर्णन वाल्मिकींनी त्याच्या शब्दचित्रातून उभे केले आहे. कबंध या शब्दाचा अर्थ ‘ज्याला मर्यादा ओळखता येत नाहीत तो’ असा आपण करू शकतो. कबंधचे वैशिष्ठ्य म्हणजे त्याला अन्न गोळा करण्यासाठी लांब हात आहेत. तेवढ्यासाठीच तो ते हात वापरतो. त्याला डोके आणि मान वेगळे नाहीत. ते पोटात आहेत. त्याला खूप मोठे पोट आहे. त्याच्या लांब हाताने, जे काय मिळेल ते पकडून, तो ते पोटात घालतो. त्याचा तो किळसवाणा एकाच डोळा आहें, व त्यातून त्याला फक्त अन्न दिसते. **हे सर्व लोभी माणसाच्या असमतोल दृष्टीचे आणि वागणुकीचे काव्यात्मक वर्णन आहे.**

श्रीराम आणि लक्ष्मण कबंधाच्या भुजा छाटतात. त्यानंतर, त्याला ठार करून, श्रीराम हा लक्ष्मणाला कबंधाला अग्नी द्यायला सांगतो. अशी ही कथा आहे.

इथे वाल्मिकीं ऋषींनी लोभ हा अत्यंत प्रबळ असा विकार पूर्ण नाहीसा करण्यासाठी सूचना दिलेली आहे. **ज्या विषयांचा लोभ आहे त्याच्याविषयीं पूर्णपणे उदास राहायचे (कबंधेचे हात कापले) व ते विषय पूर्णपणे नजरेआड करायचे (कबंधला ठार करून, त्याचे प्रेत सुद्धा जाळून टाकले).**

**रावणाला धोक्याचा इशारा मिळतो**

श्लोक क्र. ३-३५-२७ च्या पुढे रावण सीतेचे अपहरण करणार होता. या कृतीच्या आधी त्याला धोक्याची सूचना मिळते. रावण एक मोठे वडाचे झाड बघतो आणि त्याला त्या वडाच्या झाडाची कथा आठवते.

एकदा गरुड (विष्णूचे वाहन) त्याचे भक्ष्य खाण्यासाठी त्या वडाच्या झाडावर झेपावतो. त्याच्या नख्या असलेल्या दोन पंजात दोन भक्ष्य होती. १) हत्ती आणि २) मोठे कासव. गरुड वेगाने झाडावर झेपावतो, तेंव्हा त्या झाडाची मोठी फांदी मोडते. त्या फांदीवर बरेच तपस्वी परमेश्वराची आराधना करत होते. ते तपस्वी खाली पडू नयेत म्हणून, गरुडाने ती फांदी हवेतच, चोचीत घट्ट पकडली आणि त्या तपस्व्यांना फांदीवरून खाली उतरायला भरपूर वेळ दिला. मग गरुडाने त्याचे भक्ष्य एका पंजात व तुटलेली फांदी दुसऱ्या पंजात धरली आणि गरुड उड्डाण केले. श्लोक क्र. ३-३५-३२ मध्ये गरुडाने हवेतच त्याचे भक्ष्य फस्त केले आणि ती फांदी निषाद जमातीवर फेकली. त्या आदिवासी जमातीचे लोक फक्त विषयभोगांमध्येच सतत मग्न होते. गरुडाने झाडाची फांदी त्यांच्यावर टाकून त्यांचा नाश केला.

**जगामादाय वेगेन तौ चौभौ गजकच्छपौ |**

**एकपादेन धर्मात्मा भक्षयित्वा तदामिषाम् ||३-३५-३२**

(गरुड तेथून वेगाने निघून गेला. गरुडाने दुसऱ्या पायाने हत्ती व कासव यांना दाबून धरले व त्यांचे मांस खाऊन टाकले.)

दैवी गरुड हे विष्णूचे वाहन आहे. म्हणजे, पर्यायाने तो विष्णू आहे. आपल्याला माहित आहे की, वाल्मिकी मुनी रामायणात प्रत्येक घटनेची पुनरावृत्ती करतात. आपल्याला हे पण माहित आहे की, रामायणात शेवटी श्रीराम रावणाला आणि कुंभकर्णाला ठार मारतो**. ह्या घटनेची जर पुनरावृत्ती करायची असेल, तर तशीच घटना रामायणात कुठेतरी असायलाच हवी ! तीच इथे आपल्याला दिसत आहे.**

अशी कल्पना करुया की, गरुड म्हणजे श्रीराम. हत्ती म्हणजे ताकदवान रावण आणि कासव म्हणजे आळशी कुंभकर्ण होय. गरुडाच्या मनांत हे ठाम बसले आहे की, हत्ती आणि कासव कोणते तरी दुष्ट कार्य करणार आहेत. **म्हणून गरुडाने दोघांनाही खाऊन टाकले, म्हणजेच दुष्टांचा नाश केला. तपस्व्यांना मदत केली, म्हणजेच साधूंचे रक्षण केले.** **थोडक्यात** **हेच तर विष्णूचे ब्रीद आहे आणि एका ओळीत संपूर्ण रामायणाचा सारांश आहे.**

ह्या गोष्टीमधून रावणाला जो इशारा द्यायचा होता, तो दिला गेला तो असा की भगवान विष्णू दुष्टांचा संहार करतील**.** परंतू, रावणाने त्या धोक्याच्या वाजलेल्या घंटेकडे दुर्लक्ष केले आणि सीतेचे अपहरण करायला निघून गेला.

**वाली आणि सुग्रीव**

**हनुमान प्राण आहे म्हणजे आपल्या श्वसनाशी निगडीत आहे. पर्यायाने, त्याचा संबंध आपल्या हृदयाशी आहे.** हनुमान हा सुग्रीवाचा मंत्री आहे. मग प्रश्न असा येतो की, सुग्रीव आणि वाली यांची भूमिका शरीर, मन, शक्ती, आणि चैतन्य या बांधणीत काय आहे ? श्रीराम वालीला विचित्र आणि अनियमित पध्दतीने का ठार मारतो ?

किष्किंधा ही वानरांच्या राज्याची राजधानी आहे. वाल्मिकी मुनींनी सबंध एक प्रकरण हे किष्किंधाकांड या नावाने लिहून त्यात घडलेल्या सर्व घटना आपल्यापुढे मांडल्या आहेत. इथे आपल्याला दोन भाऊ भेटतात. १) सामर्थ्यवान व भडक डोक्याचा वानरराज वाली. २) दुर्दशा झालेला व मृदू मनाचा वालीचा भाऊ सुग्रीव.

सीतेचे अपहरण झाल्यानंतर, सीतेला शोधात श्रीराम व लक्ष्मण दक्षिणेकडे पम्पा सरोवराच्या परिसरात येतात. येथे सुग्रीव आणि वाली जेंव्हा आपल्याला भेटतात, तेंव्हा त्यांच्या बाबतीत घडलेल्या घटना आपल्याला समजतात.

दुःखी कष्टी झालेला सुग्रीव श्रीरामाला घडलेली सर्व कहाणी सविस्तर सांगतो. वालीला संशय येतो की, सुग्रीवाला वालीचे राज्य हडप करायचे आहे. म्हणून, त्याने सुग्रीवाला किष्किंधा नगरीतू हद्दपार करून हाकलून दिले. परंतु, सुग्रीवाची पत्नी रूमा हिला सुग्रीवाबरोबर न पाठवता स्वतःजवळ ठेऊन घेतो. सुग्रीव आणि वाली यांच्यात अनेकवेळा युध्द झाले. परंतु, प्रत्येक वेळी सुग्रीवाचा निभाव लागला नाही.

बिचाऱ्या भयग्रस्त सुग्रीवाला वालीने त्रिभुवनातून पळवून लावले. सुग्रीवाचे नशीब बलवत्तर म्हणून वालीला एक शाप होता की, तो पंपा सरोवराच्या परिसरात प्रवेश करू शकत नव्हता. त्याचाच फायदा घेऊन आपल्या मूठभर वानर मित्रांना घेऊन सुग्रीव पम्पा सरोवराच्या परिसरात काळ कंठत होता.

सुग्रीवाचा मंत्री हनुमान याने श्रीराम आणि सुग्रीव यांची भेट पंपा सरोवराच्या परिसरात घडवून आणली. रामायणातील अत्यंत सुंदर जागा म्हणजे पंपा सरोवराचा परिसर होय. वाल्मिकी मुनींना काव्यात्मक वर्णन करायला पंपा सरोवर ही उत्तम जागा सापडली आहे.

वाली हा इंद्रपुत्र आहे आणि सुग्रीव हा सूर्यपुत्र आहे. सूर्य हा इंद्राचा एक महत्वाचा मंत्री आहे. सुग्रीव शक्तिमान आहे; पण वालीइतका नाही. वाली म्हणजे बली. बलीतला ‘ब’ म्हणजे सामर्थ्यवान असा होतो. सुग्रीव म्हणजे पाळीव घोडा, म्हणजे जी शक्ती योग्य कार्यासाठी वापरता येते, याचे तो प्रतिनिधित्व करतो.

वाल्मिक मुनी त्या दोन्ही भावांच्या स्वभावाचे वर्णन करताना अनेक दाखले देत आहेत. वाली हा भडक डोक्याचा आहे. उदाहरण द्यायचे झाले तर १) वाली जेंव्हा सुग्रीवाला गुहेत शिरताना सांगतो की, मी एका राक्षसाला ठार करण्यासाठी गुहेत शिरतोय. तू सात दिवस गुहेच्या तोंडापाशी थांब. वाली गुहेत शिरून राक्षसांना ठार मारून अनेक दिवसांनी बाहेर येतो. पण त्याने सुग्रीवाला फक्त सात दिवस बाहेर थांबायला सांगितले होते, ही मुदत तो विसरला. सुग्रीव बरेच दिवस गुहेबाहेर थांबतो. नंतर, वाली युद्धामध्ये वीरगतीला प्राप्त झाला, असे समजून राज्य हाती घेतो. २) वालीचे त्याच्या भडक डोक्यावर नियंत्रण नाही. वाली त्याची पत्नी तारा हिला वचन देतो की, तो फक्त सुग्रीवला धडा शिकवण्यापुरताच लढेल, सुग्रीवला ठार करणार नाही. तरीही, जेंव्हा तो सुग्रीवाशी द्वंद्व युध्द करतो, तेंव्हा तो सुग्रीवाला ठार करण्याचा प्रयत्न करतो आणि पत्नीला दिलेला शब्द विसरतो.

सुग्रीवाचा स्वभाव हळवा आहे हे जेंव्हा श्रीराम वालीला ठार करतो, तेंव्हा दिसून येते. जेंव्हा श्रीराम वालीला सुग्रीवासाठी ठार करतो, तेंव्हा सुग्रीव वालीच्या बायकोपेक्षा जास्त रडतो ! त्याच्या भावाच्या मृत्यूचे दुःख त्याला सहन होत नसल्याने तो स्मशानात त्याच्या चितेवर प्रवेश करायचा प्रयत्न करतो ! या उदाहरणावरून आपल्याला हे दिसते की सुग्रीवाचा स्वभाव हळवा आहे.

**वालीचे सामर्थ्य अनियंत्रित आहे, म्हणूनच श्रीराम त्याला ठार करतो. सुग्रीव तसा मृदू स्वभावाचा आणि नियंत्रण करण्याजोगा आहे. म्हणून, श्रीरामाला त्याच्या पुढच्या योजनेत सुग्रीव उपयोगाचा आहे. असे आपल्या मनाला वाटते परंतु वस्तुस्थिती खूपच वेगळी आहे.**

जसे कथानक पुढे सरकते, तसे श्रीराम वालीला सुग्रीवाकरवी लढाईचे आव्हान द्यायला सांगतो आणि स्वतः झाडाच्या आड लपून बसतो. जेंव्हा वाली सुग्रीवाशी लढण्यात गुंतला आहे, तेंव्हा श्रीराम वालीला पाठीमागून बाण मारतो. तो बाण वालीच्या पाठीत घुसतो आणि वाली मारतो.

वाचकांना इथे प्रश्न पडतो की, श्रीरामाने झाडाच्या आडून, वाली सुग्रीवाशी युद्ध करत असताना आणि वालीच्या पाठीत बाण का मारला ? श्रीरामाने त्याच्याबरोबर युद्धाच्या नियमांनुसार द्वंद्व युध्द कां केले नाही ?

या कोड्याचे उत्तर आपण आपल्या शरीर, मन, शक्ती, आणि चैतन्य या बांधणीत सोडवू शकतो. **इथे चैतन्य म्हणजे श्रीराम, त्याने हृदयातला भडक डोक्याचा सत्ताधारी (वाली) बदलला आणि तेथे हळवा, मृदू सत्ताधारी (सुग्रीव) आणून बसवला. हा बदल चैतन्याने (श्रीरामाने) केला; पण ती कृती चैतन्याने अदृश्यपणे केली.**

वाली हा इंद्रपुत्र आहे. इंद्र हा इंद्रियांचे प्रतिनिधित्व करतो. म्हणून, वाली अत्यंत प्रबळ परंतु ज्या हृदयावर इंद्रियांचे (मानसिक वासनांचे) नियंत्रण आहे, अशा हृदयाचे प्रतिनिधित्व करतो. **चैतन्याने असे हृदय बदलून तेथे मऊ व हळवे हृदय आणले. आध्यात्माच्या मार्गावरून चालताना आपल्यात असेच ‘हृदय परिवर्तन’ घडते.** अनेक मोठमोठ्या संतांची उदाहरणे आपल्याला माहित आहेत. पूर्वी त्यांचे हृदय अत्यंत कठीण असे होते. परंतु, अध्यात्मिक मार्गाला लागल्यावर ते अधिक मृदू, कनवाळू झाले आहेत.

**स्वतः वाल्मिकी ऋषी पूर्वी निर्दयी वाटमारी होते; नंतर, ते दयाळू झाले आहेत.** नर क्रौंच पक्षाच्या मृत्यूने ते दुःखी होतात. तेंव्हाच, त्यांना काव्य करणे शक्य झाले. इतके आध्यात्माच्यामार्गावरून चालल्याने त्यांच्यात हृदय-परिवर्तन घडले.

**जेंव्हा चैतन्याचा हृदयात शिरकाव होतो, तेंव्हा कठोर निर्दयी हृदय बदलून ते मऊ व हळवे** **हृदय बनते. हाच बदल पुढे आणखीन बदल घडवते !**

ही कथा आपल्याला सांगते की, सुग्रीव सीतेला शोधण्यासाठी चारही दिशेला शेकडो वानर पाठवतो. शरीरातील हृदय हा एकच असा अवयव आहे की, तो आपल्या शरीरातील सर्व भागात शुध्द वायुचां (oxygen) पुरवठा करतो. इथे वाल्मिकींच्या शब्दात सांगायचे झाले तर ‘हवेत उद्या मारणारी वानरे’ हे हवेचे प्रतिक आहे.

पुढे आपण पाहतो की, सुग्रीव हनुमानाला (प्राणाला) दक्षिण दिशेला पाठवतो. सुग्रीवाचा संबंध हृदयाशी आहे, हे आपण पहिले आहे. सुग्रीवाचे हनुमानाबरोबर असणे म्हणजे प्राण हा हृदयाबरोबर असणे होय. सुग्रीवाच्या शोध मोहिमेचा संबंध म्हणजे हृदयाने हवा सर्व शरीरातील भागांना पाठवण्यासारखे आहे. **म्हणून तर योग साधनेत पहिला पाठ हा श्वसना संबंधी आहे !**

**अमृत - योगाचा विस्मयकारक शोध**

श्लोक क्र. ४-६२-८ मध्ये योगामधील एक विस्मयकारक संकल्पना - अमृत याबद्दल वाचतो. हि कथा सीतेचे अपहरण झाल्यानंतर आहे. रावण सीतेला बंदिवासात ठेवतो. तो सीतेला अत्यंत सुंदर असे जेवण तर पाठवतो. अत्यंत भुकेलेल्या सीतेला ते जेवण खाण्याची इच्छा होते, पण सीता ते नाकारते. **तेंव्हा इंद्र सीतेला जेवण देतो अशी कथा आहे.** आता तिचा योगशास्त्रातील अर्थ बघू.

**परमान्नं तु वैदेह्या ज्ञात्वा दास्यति वासवः |**

**यदन्नममृतप्रख्यं सुराणामपि दुर्लभम् ||४-६२-८**

(सीतेसाठी स्वतः **इंद्र देवांनाही दुर्लभ असे अमृत** सीतेला भोजनासाठी पाठवेल.)

**योगाच्या संकल्पनेप्रमाणे, उच्च चैतन्याच्या अवस्थेमध्ये आपल्या शरीरात मधासारखी अतिशय गोड मधुर लाळ निर्मिती होते.** आपण चव घेतलेल्या सर्व गोड पदार्थांमध्ये सर्वात जास्त गोड असा हा पदार्थ बहुधा असेल. प्रत्यक्षात ते अन्न नाही; परंतू ते अन्नाची गरज खूप कमी करतो. त्यामुळे, त्या समाधी अवस्थेत साधक तग धरू शकतो आणि समाधीच्या उच्चतम कोटीला पोचू शकतो.

मानव प्राणी शास्त्राप्रमाणे याच्याशी संबंधित अवयवाला पिनियल ग्रंथी म्हणतात. ती आपल्या मेंदूच्या मध्यभागात दोन्ही अर्धगोलाच्या मध्ये आणि माज्जारज्जूच्या वरच्या टोकाला असते. ही ग्रंथी मेलॅटोनीन नावाचे द्रव्य उत्पन्न करते. ती आपल्या जागृती आणि निद्रा यांच्या आवर्ती पध्दतीवर नियंत्रण करते. आपल्या शरीरात जेवढे मेलॅटोनीन तयार होते, त्याच्या दहा टक्के आपल्या लाळेत असते. जसे मेलॅटोनीन जागृती व निद्रा यांचे नियंत्रण करते. **तसेच, त्याचे आणखी एक कार्य आहे ते म्हणजे वयाची वाढ खुंटवणे (anti-aging).** एक चमचा साखरेच्या कितीतरी पट त्याचा गोडवा असतो. या शास्त्रिय माहितीवरून असे दिसून येते की योगाने याला ‘अमृत’ असे नाव दिले आहे, त्यात काहीतरी तथ्य आहे.

श्लोक क्र. ४-६२-८ मध्ये आपण पाहतो की, सीता रावणाने दिलेले अन्न मुळीच खात नाही. म्हणून इंद्र तिला हे अमृत लाळेमधून देतो. जेंव्हा तिला समजते की, अन्न इंद्राने दिले आहे, तेंव्हा ती त्याचा स्वीकार करते. **इंद्र म्हणजे आपली इंद्र म्हणजे आपली इंद्रिये; अशा रीतीने, इंद्राने दिलेले अमृत म्हणजे बाहेरचे कोणतेही अन्न नाही.**

**लंकादहन**

सीतेला हनुमानाने शोधून काढल्यामुळे त्याची सीता शोध मोहीम आणि त्याचे गुप्तहेर होणे यशस्वीपणे तडीस गेले. आता त्वरित त्याला परत जायला हवे आणि ही उत्तम वार्ता वानरांना सांगायला हवी ! ते निराहार राहून हनुमानाची वाट पहात आहेत. श्रीराम व लक्ष्मण हे ही या वार्तेची वाट पहात आहेत. तो जर लंकेमध्ये थांबला, तर राक्षस त्याला पकडण्याचा धोका आहे. तसे झाले तर सीतेच्या बंदिवासाच्या ठिकाणाची माहिती श्रीरामापर्यंत पोचू शकणार नाही आणि त्याचे काम पूर्ण होणार नाही. जर ही मोहीम अयशस्वी झाली तर अयोध्या आणि किष्किंधा या दोन नगरींचा नाश होईल पक्के त्याला ठाऊक आहे. म्हणून, त्याने आता लवकरात लवकर लंका सोडून परतायला हवे. **आपल्याला हि निकड समजून येते. परंतु, कथा मात्र दुसरेच चित्र उभे करते** **!**

आपण वाचतो की, हनुमान लंका सोडत नाही. तो तिथल्या राक्षसांशी विनाकारण कुरघोडी करतो आणि रावणाचा चक्क एक मुलगा ठार करतो. साहजिकच, त्याचे गुपित फुटते. राक्षस त्याला पकडतात. त्यामुळे आणखीन संकट पुढे उभे राहते.

हनुमान हे आपल्या दृष्टीने सर्वात महत्वाचे पात्र आहे. त्यामुळे, आपण त्याच्या हालचालीकडे प्रत्येक अत्यंत सूक्ष्म लक्ष द्यायला हवे. **श्रीरामाने हनुमानाला आज्ञा दिली होती की ‘सीतेचा शोध घेऊन परत ये’. कथेमध्ये आपण पाहतो की हमुमान सीतेचा शोध तर घेतो, पण या आज्ञेच्या बाहेर जाऊन इतरही गोष्टी करतो.** आपण तपशीलात जाऊया.

1. श्लोक क्र. ५-४१-४ मध्ये राक्षसांच्या रणनीतीवर परिणामकरण्यासाठी तो राक्षसांना भयग्रस्त करतो.

**न चास्य कार्यस्य पराक्रमादृते विनिश्चयः कश्चिदिहोपपद्यते |**

**इतप्रविरास्तु राणे हि राक्षसाः कथंचिदीयर्यदिहाद्य मार्दवम् ||५-४१-४**

(दुसऱ्याचे बल आजमवण्यासाठी स्वपराक्रम प्रकट करण्याशिवाय दुसरा मार्ग मला दिसत नाही. राक्षसांच्या पक्षातील अनेक राक्षस मारले जातील, तेंव्हा **नंतरच्या युध्दात राक्षस जरा वचकून राहतील**.)

श्लोक क्र. ५-४१-६ मध्ये सांगितल्या प्रमाणे त्याला त्याची ताकद अजमावायची होती.

**न ह्येकः साधको हेतुः स्वल्पस्यापीह कर्मणः |**

**यो ह्यर्थं बहुधा वेद स समर्थोऽर्थसाधने ||५-४१-६**

(जी व्यक्ती छोटेसे कार्य मोठ्या कष्टाने पूर्ण करतो त्याला कार्यसाधक म्हणत नाहीत; परंतु जो मोठे कार्य सहजासहजी अनेक प्रकारे करू शकतो, त्याला कार्यसाधक म्हणतात.)

1. श्लोक क्र. ५-४१-७ मध्ये हनुमानाला राक्षस सैन्य आणि आपले

सैन्य यांच्यातल्या सामर्थ्याची पडताळणी करायची आहे.

**इहैव तावत्कृतनिश्चयो ह्यहं यदि व्रजेयं प्लवगेश्वरालयम् |**

**परात्मसंमर्दविशेषतत्ववित् ततः कृतं स्यान्मम भर्तृशासनम् ||५-४१-७**

(मी सुग्रीवाकडे परत जाण्याचा निश्चय केला आहे. परंतु जेंव्हा शत्रूबरोबर माझे युध्द होईल तत्पूर्वी **शत्रू आणि आपले सैन्य यांचे बलाबल तपासून घेतले पाहिजे. त्यानंतरच मी परतेन.** हेच माझ्या दृष्टिने उचित होईल.)

1. श्लोक क्र. ५-४१-८ मध्ये रणांगणात हनुमानाला रावणावर आपला

प्रभाव पाडायचा आहे.

**कथं नु खलवद्य भवेत्सुस्वागतं प्रसह्य युध्दं मम राक्षसैः सह |**

**तथैव खल्वात्मवलं च सारवत् संमानयेन्मां च रणे दशाननः ||५-४१-८**

(राक्षसांच्या बरोबर सहज **माझे युध्द होईल यासाठी मी काय करू ?** रणांगणावर रावणाला माझा पराक्रम दिसेल यासाठी मी काय करू ?)

1. श्लोक क्र. ५-४१-९ मध्ये रावण आणि त्याचा राक्षसांच्या बरोबर

त्याला लढाई करायची आहे.

**ततः समासाद्य रणे दशाननं समन्त्रिवर्गं सबलप्रयायिनम् |**

**हृदि स्थितं तस्यमतं बलंच वै सुखेनमत्वाऽइमितः पुनर्त्रजे ||५-४१-९**

(मंत्री, सेना आणि आपल्या सुहृदासह **रावणाला युध्दात पाहून, त्याचे बल आजमावून मी परत जाईन.**)

आता युध्द नक्कीच होणार असे हनुमानाने ठरवले आहे. म्हणून तो कुरापती काढून मोठ्या युध्दाला सुरुवात करतो**. अशी कृती एखाद्या गुप्तहेराला, ज्याच्याजवळ सीतेच्या ठावठीकाण्याची वार्ता आहे, मुळीच योग्य नाही.** प्रत्येकजण तो परत कधी येतोय आणि येताना काय वार्ता आणतोय ? याची आतुरतेने वाट पहात आहे.

हनुमानाची ही गृहिते की तो त्याच्या सहकारी वानरांच्याकडे सुखरूप जाऊन पोचू शकेल किंवा युद्ध नक्कीच होणार, हे अंदाज चुकीचे असू शकतात आणि तसेच झाले. श्लोक क्र. ५-४८-४३ मध्ये इंद्रजीत हनुमानाला ब्रह्मास्त्र सोडून पकडतो.

**अस्त्रेणापि हि वध्दस्य भयं मम न जायते |**

**पितामहमहेन्द्राभ्यां रक्षितस्यानिलेन च ||५-४८-४३**

(त्याने असा विचार केला की, **इंद्रजीताच्या ब्रह्मास्त्राने मी बध्द झालो आहे.** पण त्याची मला चिंता नाही. कारण ब्रह्मा, इंद्र आणि पवन माझे रक्षण करतील.)

**आता, तो आपल्या कामाचे कामाचे स्वरूप बदलतोय.** **श्रीरामाच्या स्पष्ट आज्ञेप्रमाणे तो एक गुप्तहेर आहे, श्रीरामाचा दूत वैगरे नाही**. **श्लोक क्र. ५-४८-४४ मध्ये हनुमान ठरवतो की, तो रावणाकडे रामाचा दूत म्हणून आला आहे आणि रावणाशी हनुमानाला संवाद करायचा आहे.** श्रीरामाकडून त्याला तशी सूचना नाही. उलट सुग्रीवाने त्याला लवकरात लवकर सीतेच्या शोधाची वार्ता सांगायला सांगितली आहे. अध्याय ५ सर्ग क्र. ४९, ५० व ५१ मध्ये हनुमान रामाचा दूत आहे हे रूप त्याने आत्ता वठवले आहे.

श्लोक ५-५०-१५ मध्ये तो म्हणतो की, स्वसंरक्षणासाठी त्याने राक्षस ठार केलेत. परंतु, अशोक वाटिका त्याने अत्यंत शांतपणे विचार करून उध्वस्त केली होती, कारण राक्षसांचे लक्ष त्याला वेधून घ्यायचे होते.

**वनं राक्षसराजस्य दर्शनार्थे विनाशितम् |**

**ततस्ते राक्षसाः प्राप्ता वलिनो युध्दकाङ्क्षिणः ||५-५०-१५**

(राक्षसराज रावणाची भेट घडावी आणि मोठमोठे राक्षस माझ्याशी लढायला तयार होतील, **म्हणून मी अशोकवन उध्वस्थ केले**.)

**आपण हे समजून घ्यायला हवे की, सीता शोध हा इतका महत्वाचा मोहरा हातात असून सुध्दा, तो या मार्गाला का गेला आहे ?**

श्लोक क्र. ५-५१-३६ मध्ये हनुमान रावणाला इशारा देतो की, सीतेच्या तेजाने लंका भस्म होईल.

**स्वयं स्कंधावसक्तेन क्षेममात्मनि चिन्त्यताम् |**

**सीतायास्तेजसा दग्धां रामकोपप्रपीडिताम् ||५-५१-३६**

(तू तुझ्या गळ्यात आपल्या हाताने फासाचा दोर अडकवाण्यापुर्वी तू आपले क्षेम कुशल तरी विचारून घे. श्रीरामाच्या कोपाने आणि **सीतेच्या तेजाने** **तुझी लंका भस्मसात होईल.)**

रावण हनुमानाच्या या इशाऱ्याची मुळीच दखल घेत नाही. उलट तो हनुमानाला ठार मारण्याची आज्ञा देतो. सुदैवाने, त्याच वेळेस बिभीषण तेथे हजर असतो. तो रावणाला समजावतो की, हनुमान हा एक दूत आहे. हवे तर तुम्ही त्याला शिक्षा करा; पण तुम्ही त्याला ठार करू शकत नाही. रावण हनुमानाची शेपटी चिंध्या बांधून पेटविण्याची आज्ञा देतो.

सीतेच्या कानावर ही वार्ता पडते. ती अग्नीदेवतेला प्रार्थना करते की, ‘तू हनुमानासाठी शीतल हो.’ हनुमानाला हे जाणवले की, अग्नी त्याला जाळत नाही. उलट हनुमानाला त्याची शेपटी बर्फासारखी शीतल वाटते. या संधीचा फायदा हनुमान घेतो. तो आपल्या देहाचा आकार अवाढव्य वाढवतो. हनुमान अनेक राक्षसांना ठार करतो आणि त्यांच्या तावडीतून सुटतो. तो वेगाने लंकेत फिरतो. बिभीषणाचे निवासस्थान सोडून, संपूर्ण लंका पेटवतो.

**आधी श्रीरामाचा गुप्तहेर, नंतर दूत आणि आता लंकेचा विध्वंसक असा हा हनुमान आहे. परंतु, तो जेंव्हा त्याची भूमिका बदलतो त्यात आपल्याला तार्किक अडचणी दिसून येतात.** आपण हनुमान हा प्राण आहे हे पहिले आहे. पुढे आपण त्याच्या समुद्र उल्लंघन या घटनेचा प्राणायामाशी आणि विविध चक्रांशी कसा संबंधित आहे ? ते पाहणार आहोत. आता आपण वर पाहिलेल्या तार्किक अडचणी साधक प्राणायामामध्ये सफल झाल्यावर होणारे परिणाम कसे दर्शवतात ते पाहू.

साधकाने प्राणायामाचा सराव करताना तो यशस्वी झाला, म्हणजे हनुमानाने केलेल्या कृतीचा अर्थ स्पष्ट होतो. जेंव्हा साधक प्राणायामामध्ये यशस्वी होतो, म्हणजे जेंव्हा साधकाचा प्राण मूलाधार चक्रात येतो, तेंव्हा प्राण शक्तीच्या संपर्कात येतो. तिथल्या सुप्तावस्थेतील शक्तीला तो प्राण कार्यशील करतो. त्यामुळे अतिशय थोडीशी शक्ती मुक्त होते. मुक्त झालेल्या शक्तीला पाठीच्या मणक्यांमध्ये असलेल्या नाडी मधून डोक्याच्या दिशेला जायचे असते. परंतु, तिचा मार्ग अहंकाराने अडकवून ठेवल्याने बंद झालेला असतो. मग ती कार्यशील शक्ती स्वतःला उष्णतेमध्ये बदलते. **ती उष्णता आपल्याला मणक्यातील मज्जारज्जुच्या तळात मध्ये जाणवते. श्लोक क्र. ५-५१-३६ मध्ये सीतेच्या तेजाने लंका पेटते, असे वाल्मिकी मुनी सांगतात त्यातला हा अर्थ आहे.**

हनुमानाच्या आणि लंकेत घडलेल्या नाट्ट्यपूर्ण घटनांमुळे आपण सीता हि शक्ती आहे हे विसरून जातो. त्याची आठवण करून द्यायला वाल्मिकी मुनी आणखीन एक प्रकरण लिहितात.

लंका पेटवून झाली. आता हनुमानाला चिंता लागली, की, सीतेला आगीने जाळले तर नसेल ? जेंव्हा सबंध नगरी जळत आहे, मग भरपूर झाडांनी भरलेली अशोक वाटिका पण पेटली असणार ! मग सीता ठीक आहे नां ? याची खात्री करून घ्यायला तो परत अशोक वाटिकेत सीतामाईकडे आला. वाल्मिकी रामायणात सगळ्या महत्वाच्या घटना दोनदा घडतात. त्या नियमाप्रमाणे ही पुनरावृत्तीची घटना होती.

श्लोक क्र. ५-५५-२३ मध्ये अगदी स्वच्छ आणि स्पष्टपणे सांगितले आहे की, अग्नी अग्नीला जाळत नाही. **सीतेचे खरे स्वरूप शक्ती असे आहे आणि अग्नी हे शक्तीचे एक रूप आहे हे मनावर नक्की कोरले जाते.**

**अथवा चारूसर्वांङ्गी रक्षिता स्वेन तेजसा |**

**न नशिष्यति कल्याणी नाग्निरग्नौ प्रवर्तते ||५-५५-२३**

(असेही होऊ शकते की, सर्वांग शोभना जानकीने **स्वतःच्याच तेजाने स्वतःचे रक्षण केले असेल. कारण अग्नी अग्नीला जाळू शकत नाही.**)

श्लोक क्र. ५-५७-७ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे हनुमान श्रीरामाकडे परत निघताना त्याच्याबरोबर चंद्र आणि मेघ आहेत. तो सफेद कपड्यात लपेटलेला आहे. हवेबरोबर गारवा आहे, हे दर्शवतेय. लंकेकडे येताना आणि परत जाताना त्याची वर्णिलेली प्रतिमा अगदी विरुध्द आहेत. लंकेकडे येताना सोनेरी, लाल, शेंदरी रंग की जो सीतेच्या रंगाशी मिळता जुळता होता.

श्लोक क्र. ५-५७-१३ मध्ये हनुमान सोनेरी रंगाच्या मैनाक पर्वताला स्पर्श करीत आहे. याचा संबंध मणिपूर चक्राशी आहे. हे आपण पुढील प्रकरणात पाहू.

**आजगाम महातेजाः पुंनर्मध्येन सागरम् |**

**पर्वतेन्द्रं चुनाभं च समुपस्पृष्य वीर्यवान ||५-५७-१३**

(तो समुद्राच्या मध्यभागी पोचला. महातेजस्वी आणि महाबली हनुमान पर्वतराज मैनाक पर्वताला स्पर्श करून निघाला.)

श्लोक क्र. ५-५७-३४ मध्ये हनुमान लंकेहून आला आहे. तो प्रथम जांबुवंताला आणि नंतर इतर वानरांना नमस्कार करतो.

**प्रत्यर्चयन्हरिश्रेष्ठं हरयो मारुतात्मजम् |**

**हनूमांस्तु गुरून्वृध्दान्जान्बवत्प्रमुखांस्तदा ||५-५७-३४**

(कपिश्रेष्ठ पवननंदन हनुमानाचे पूजन करायला लागले, तेंव्हा **हनुमानाने प्रथम पूज्य व वृध्द जांबुवंताला नमन केले** आणि नंतर प्रमुख वानरांना वंदन केले.)

**पहिल्यांदाच वाल्मिकी मुनींनी अगदी स्पष्टपणे आणि पूर्णपणे जांबुवंत हे हनुमानाचे गुरु आहेत, असा उल्लेख केला आहे.**

**मधुवन प्रसंग**

प्रकरण पाच सर्ग साठ मध्ये हनुमान वानरांकडे परत आल्यावर, अंगदाला असे वाटत आहे की, आत्ताच आपली वानरसेना लंकेत घुसवू आणि रावणाच्या कैदेतून सीतेची मुक्तता करू. हे बघा, आधी समुद्र उल्लंघनाच्या, वेळी त्याने आपली असमर्थता दर्शवली होती. तेंव्हा ते आव्हान त्याला अशक्य होते. आता मात्र उडी घेऊन तो समुद्र ओलांडायला तयार आहे.

लंकेत घुसून रावणाला ठार मारायचे आणि युध्दातल्या सर्व राक्षसांचा नाश करायचा, हे आता सरळ सोपे आहे असे सर्वांना वाटू लागले. प्राणाच्या संपर्कात आल्यामुळे मुक्त झालेल्या थोड्याश्या शक्तीचा हा परिणाम आहे. **मधुवनाच्या प्रकरणात वाल्मिकी मुनी सांगतात की, शक्ती कृतीशील झाली, तर काय काळजी घ्यायची ? आता जर काळजी घेतली नाही, तर त्याचे परिणाम काय होतील ?** या प्रकरणात अंगदाला श्रीराम नसताना, त्याला बरोबर न धेता, लंकेत रावणाच्या कैदेत असलेल्या सीतेला मुक्त करायचे आहे. त्यासाठी तो नियोजन करत आहे. रावणाबरोबर युध्द करण्याच्या विचारांमुळे तो दुसरीकडेच भरकटायला लागला आहे. परंतू, जांबुवंत त्याला जागेवर आणून श्रीरामाकडे (चैतन्याकडे) अर्थात् योग्य मार्गावर आणतो. हे काम गुरूच करू शकतात.

श्लोक क्र. ५-६१-८ मध्ये सर्व वानर मधुवन मध्ये येतात.

***यत्तन्मधुवनं नाम सुग्रीवस्याभिरक्षितम् |***

***अधृष्यं सर्वभूतानां सर्वभूतमनोहरम् ||५-६१-८***

(या उपवनाचे नाव मधुवन असे होते. या उपवनाचे मालक सुग्रीव होते. दधिमुख या नावाचा वानर त्या उपवनाची राखण करत होता. तो सुग्रीवाचा मामा होता. उपवनात कोणत्याही वानराला जायला मज्जाव होता. ती बाग मात्र अतिशय सुंदर होती. फळाफुलांनी बहरलेली होती.)

**मधुवन याचा मधाप्रमाणे गोड बाग असा होतो. दधिमुखी म्हणजे दही असलेले मुख. स्वाधिष्ठान चक्राचे ज्ञानेंद्रिय जीभ आहे. म्हणून, येथे मधुवन आणि दधिमुख यांचा स्वाधिष्ठान चक्राशी अप्रत्यक्ष संबंध आहे संबंध आहे.**

श्लोक क्र. ५-६१-१३ पासून श्लोक क्र. ५-६२-२८ पर्यंत वानरसेना वेड्याप्रमाणे व मद्यधुंद, उत्तेजित, आणि उच्छृंखल रीतीने वागतात. शक्ती जागृत झाली आणि मूलाधार चक्रातून ऊर्ध्व मार्गाने स्वाधिष्ठान चाक्राकडे आली की जास्तीची शक्ती योग्यामध्ये असे वर्तन घडवून आणू शकते.

आपण हे लक्षात घ्यायला हवे की, जांबुवंताने सर्व वानरांना इकडे तिकडे न जाता सरळ श्रीरामाकडे जायला सांगितले होते. परंतु वानरांनी ते ऐकले नाही. मधुवनाची घटना आपल्या पुढे उदाहरण ठेवते की, शक्ती जागृत झाल्यानंतर विलासी व ऐषारामाच्या मार्गाकडे वळायचे नाही. एकदा का ती शक्ती कार्यरत झाली, की तिचा वापर योग्य रीतीने व्हायला हवा. एकदा का तिचा मार्ग चुकला की, ती विध्वंस घालते. तिला योग्य मार्गाने विधायक कर्मासाठी जाऊ देणे महत्वाचे आहे.

विचार करा की, आपण एखादे जड ओझे उचलले आणि तसेच धरून ठेवले; तर थोडया वेळाने ते ओझे खाली पडते. काही वेळा तर ते आपल्याला जखमी करू शकते. **मधुवनाच्या घटनेमधून वाल्मिकी मुनी आपल्याला हेच सुचवत आहेत की, ज्या साधकाची शक्ती जागृत झाली आहे, त्याने लक्ष विचलित होऊ देऊ नये.** **तसे लक्ष केंद्रित झाले नाही तर, स्वाधिष्ठान चक्र अतिरिक्त शक्तीचा गैरवापर करू शकते. त्यामुळे, या चक्राशी निगडीत वासना, जसे की कामातुर किंवा अतिभोग घेण्याची लालसा निर्माण होईल.**

जेंव्हा हनुमान सीतेला शोधायला लंकेत गेला, तेंव्हा वानरसेना उपाशी पोटी व्याकूळ होऊन हनुमानाची वाट बघत होती, तेंव्हा त्यांना मधुवन दिसले नव्हते. हनुमान सीतेच्या शोधाची मोहीम यशस्वीपणे पूर्ण करून परत आला; त्यानंतर, त्यांना मधुवन दिसले आहे.

श्लोक क्र. ५-६४-२१ मध्ये वाल्मिकी मुनी सांगतात की, वानरसेना हवेत उडतात, आकाश जागविरहित करून पटकन किष्किंधापर्यंत पोहोचतात.

***उत्पतन्तम् अनूत्पेतुः सर्वे ते हरि यूथपाः |  
कृत्वा आकाशम् निराकाशम् यज्ञ उत्क्षिप्ता इव अनलाः ||५-६४-२१***

(वानर-सैन्यांचे ते सर्व नेते, गुलदस्तेतून मारल्या गेलेल्या दगडांसारखे, ‘***आकाश निराकाश’*** **करून**, अंगदाच्या मागे गेले.)

किष्किंधेपासून दक्षिणेकडे हिंदी महासागरापर्यंतच्या जवळ असणारी अनेक ठिकाणे सीतेचा शोध घेण्यासाठी सुग्रीवाने सांगितली होती, ती सर्व ठिकाणे किष्किंधेला परत जाताना कुठे गेली ? **‘*आकाश निराकाश’*** कसे केले असेल ? या सर्व प्रश्नांचे एकच उत्तर आहे. ते म्हणजे हनुमानाचा आणि वानरांचा हा प्रवास म्हणजे प्राणाचे व शक्तीचे स्वाधिष्ठान चक्रापासून अनाहत चक्रापर्यंत पटकन जाणे आहे.

**समुद्रावर सेतू बांधणे.**

श्लोक के. ६-४-७१ मध्ये सुग्रीवाच्या नेतृत्वाखाली सर्व वानरसेना, श्रीराम आणि लक्ष्मण, रात्रंदिवस दक्षिणेकडे प्रवास करत, कोठेही न थांबता व वेळ न दवडता प्रवास करतात.

***हृष्टा प्रमुदिता सेना सुग्रीवेणाभिरक्षिता |***

***वानरास्त्वरितं यान्ति सर्वे युध्दाभिनन्दिनः ||६-४-७१***

(वानरसेना रात्रंदिवस चालत होती. सर्व वानरसेना युध्द करण्यासाठी तीव्रतेने निघाले होते.)

बराच प्रवास करून झाल्यावर त्यांना सह्य पर्वत लागतो. आता या पर्वताला सह्याद्री असे म्हणतात. या आधी आपण वाचले आहे की, योगाच्या संदर्भात किष्किंधा हे अनाहत चक्र आहे. त्याचे स्थान हृदयापाशी शरीराच्या मध्यावर आहे आणि लंका हे मूलाधार चक्र आहे. श्रीरामाच्या वानरसेनेला दक्षिणेकडे, अर्थात चैतन्याला अनाहत चक्रापासून मूलाधार चक्राकडे जायचे आहे. त्यासाठी चैतन्याला आधी मणिपूर आणि स्वाधिष्ठान चक्रांमधून जावे लागेल. तसे असेल तर मग वाल्मिकी मुनींनी त्या चक्रांचा, स्थानांचा संदर्भ द्यायला हवा. त्यांनी ते संदर्भ दिलेले आहेत. परंतु, ते अत्यंत खुबीने दडवून ठेवले आहेत.

श्लोक क्र. ६-४-७८ मध्ये **राजबिंडा सह्याद्री पर्वत लाल रंगाने नटला आहे.** हा लाल रंग त्याच्यातल्या धातूंच्या घटकांच्या संमृध्दिमुळे आला आहे. आपल्याला हे माहित आहे की, **मणिपूर चक्रात लाल त्रिकोण आहे. आपण तो त्रिकोण उलटा केला तर तो लाल पर्वतासारखा दिसतो.**

***षट्पदैरनुकूजद्भिर्वनेषु मधुगन्धिपु |***

***अधिकं शैलराजस्तु धातुभिः सुविभूषितः ||६-४-७८***

(बागेत भुंगे गुंजारव करत होते तर वनात मधाचा वास दरवळत होता. तो सह्याद्री पर्वतराज **लाल धातूंच्या घटकांनी** शोभायमान दिसत होता.)

बऱ्याच श्लोकात आपल्याला हे वाचायला मिळते की, वानरसेना पुढे चालत असताना झाडावरून गळत असलेला मध चाखत जात होती. याचा संदर्भ स्वाधिष्ठान चक्राशी आहे. रसना त्याचे ज्ञानेंद्रिय आहे. **तरीही पुढे जात असताना वानरसेना मधुवनाप्रमाणे भरकटली नाही. कारण आता त्यांच्याबरीबर श्रीराम (चैतन्य) आहे.**

हा संदर्भ जर अपुरा वाटत असेल तर पुढच्या प्रकरणात असे अनेक श्लोक आहेत, ज्यात ते स्वाधिष्ठान चक्राचे कार्य दाखवतात. श्लोक क्र. ६-५-४ ते श्लोक क्र. ६-५-१४ पर्यंत श्रीराम भावविवश झालेला आहे. तो सीतेच्या सौदर्याचे वर्णन करत आहे. हे संदर्भ म्हणून आपण स्वाधिष्ठान चक्राच्या कार्यामध्ये पाहू शकतो.

जेंव्हा बिभीषण रावणाचा पक्ष सोडतो आणि श्रीरामाच्या आश्रयाला जातो, तेंव्हा आपण पाहतो की, श्रीराम काही विचित्र निर्णय घेतो. श्लोक ६-१८-३३ मध्ये श्रीराम सांगतो की, ‘एकदा जरी कोणी मला म्हणाला की, **‘मी तुझा आहे’, तर त्या शरणागताचे मी रक्षण करीन.’**

***धर्मिष्ठं च यशस्यं च स्वर्ग्यं स्यात्तु फलोदये |***

***सकृदेव प्रपन्नाय तवास्मीति च याचते ||६-१८-३३***

(श्रीराम म्हणाले, जो कोणी मला शरण येईल आणि म्हणेल की, **मी तुझा आहे. तर त्याचे मी रक्षण करेन.** त्याला दिलेले वचन पुण्य, यश आणि स्वर्गप्राप्ती देणारे असे फलदायी असेल.)

हि भाषा एका मोठ्या लष्कराच्या सेनापतीला शोभत नाही. त्यातल्या त्यात शत्रूच्या छावणीतून पक्षांतर करणाऱ्यांबद्दल तर मुळीच नाही. जर बिभीषण खरोखरच रावणाचा हेर असता, तर श्रीराम, लक्ष्मण, सुग्रीव हे प्रमुख लोक तो सहजच मारू शकला असता.

जगातील कोठेही रणांगणावरील रणनीती पाहिल्या तर जरी शरणागत आपला पक्ष बदलून आले असले, तरीही कोणत्याही सेनापतीने शरणागताच्या सुरक्षेचे वचन दिलेले नाही. **हे वाक्य एखादा भक्त श्रीरामाकडे आला आहे, त्या अनन्य भक्तीला श्रीराम त्याच्या योगक्षेमाची जबाबदारी श्रीराम घेतो असे दिसते.**

आपण पहिले की, बिभीषण म्हणजे सत्वगुणाचे प्रतिक आहे. त्याला चैतन्याची ओढ आहे. जरी इतर सर्वांनी विरोध केलेला असला, तरी श्रीराम बिभीषणाचे मनापासून स्वागत करतो. श्रीरामाच्या मनात त्याच्याविषयी संशय नाही. श्लोक क्र. ६-१८-३४ मध्ये श्रीराम सांगतात की, कोणीही असले, स्वतः रावण जरी माझ्याकडे अनन्य शरण आला तरी, त्यालाही मी अभय देईन. हा श्लोक आपल्याला जाणीव करून देतो की, चैतन्य तटस्थ आहे. मग तो सत्व, रज किंवा तम यापैकी कोणत्याही गुणाचा असो. फक्त फरक एवढाच आहे की, रज आणि तम गुणांचे लोक चैतन्यला शरणागत होत नाहीत, तर ते त्याला विरोध करतात. अखेरीस चैतन्य त्यांना हरवते.

बिभीषणाचा राज्याभिषेक करून त्याला लंकेचा राजा म्हणून घोषित केले. त्यानंतर सुग्रीव आणि इतर वानरांनी त्याला विचारले की, आता हा समुद्र कसा ओलांडायचा ? लंकेत कसे घुसायचे ? कसे नियोजन करायचे ? श्लोक क्र. ६-१९-३० मध्ये असे सुचवले आहे की, श्रीरामाने समुद्र देवतेला विचारावे.

जसा रामायणाचा अंतिम टप्पा यायला लागतो, तसे श्रीरामाचे बोलणे, त्याचे वागणे हे परमेश्वर बोलतोय, कृती करतोय असे दिसते. श्लोक क्र. ६-२१-१ पासून श्लोक क्र. ६-२१-७ पर्यंत वाल्मिकी मुनी श्रीरामाची प्रतिमा हळूहळू अशी तयार करत आहेत की, श्रीराम हा भगवान विष्णूचा अवतार आहे.

श्लोक क्र, ६-२२-३२ मध्ये समुद्र देवतेच्या सांगण्यावरून श्रीराम अभिवास नावाची जमात नष्ट करतो. त्यांनी श्रीरामाचे काहीच वाईट केले नव्हते. रामायणात ही घटना सुध्दा एका घटनेची पुनरावृत्ती आहे. पूर्वी गरुडाने सुध्दा अशीच एक जमात नष्ट केली होती. त्यांनी सुध्दा गरुडाचे काहीच वाईट केले नव्हते.

***उग्रदर्शनकर्माणो बहवस्तत्र दस्यवः |***

***आमीरप्रमुखाः पापा पिबन्ति सलीलं मम ||६-२२-३२***

(समुद्र श्रीरामाला सांगतो की, येथे भयंकर वर्णाचे, भयंकर कर्माचे पापी व अपवित्र डाकू रहात आहेत. ते माझे नेहमी पाणी पितात. त्यांचा बंदोबस्त कर.)

श्लोक क्र. ६-२२-६६ ते श्लोक क्र. ६-२२-७० मध्ये नल हा वानर पाच दिवसात सेतू बांधतो असे वाल्मिकी मुनी सांगतात. पहिल्या दिवशी चौदा योजने आणि पाचव्या दिवशी तेवीस योजने बांधतो. मधल्या प्रत्येक दिवशी अधिक बांधकाम करतो. अशारितीने त्याच्या कामाचा उरक प्रत्येक दिवशी वाढत जातो.

व्यवहारी जगात नेमके याच्या उलट घडत असते. पहिल्या दिवशी बांधकामाला लागणारा कच्चा माल जवळून कुठून तरी आणून शकतात. तर पाचव्या दिवशी दुरून कुठून तरी पुलावरून मालाची ने-आण करावी लागते.

इतिहासाकडे वळून पाहिले तर बऱ्याच सेनापतींनी पूल बांधून, बेट जिंकण्याची रणनीती वापरली आहे. त्यात ते कमी अधिक प्रमाणात यशस्वी झाले आहेत. ती वेळखाऊ गोष्ट आहे. कारण शत्रूचे त्याकडे बारकाईने लक्ष असते. शत्रूकडून पूल उडवून पुलाचा विध्वंस आणि मनुष्यहानी होण्याचा धोका असतो.

लेबनॉनचे एक बेट जिंकण्यासाठी एक छोटा पूल तयार करताना आलेक्झांडरने समुद्राच्या तळात असेच मोठ्नोठे दगड टाकले होते. दोनशे फूट लांब आणि अठरा फूट खोल असा तो पूल होता. तो बांधायला कित्येक महिने लागले. मोठमोठे दगड फरफटत आणायचे काम महाकठीण होते व शत्रू बाणांचा मारा करत होता.

मुंबईच्या जवळ जंजिरा नावाचा समुद्रातला किल्ला आहे. तो जिंकण्यासाठी संभाजी राजांनी पण ही नीती वापरली होती. परंतु त्यांचे लक्ष दुसऱ्या लष्करी कामाकडे वळल्यामुळे त्यांना ते बांधकाम अर्ध्यातच सोडावे लागले.

ही उदाहरणे आपण पाहिली खरी; पण याच्या उलट श्लोक क्रमांक ६-२२-७५ मध्ये रामसेतू हा शंभर योजने लांब आणि दहा योजने रुंद आहे.

***दशयोजनविस्तीर्णं शतयोजनमायतम् |***

***ददृशुर्देवगन्धर्वा नल्सेतुं सुदुष्करम् ||६-२२-७५***

(नल वानराने बनवलेला शंभर योजने लांब दहा योजने रुंद अतिशय दुष्कर असा पूल सर्व देवदेवता, गंधर्व यांनी पाहिला.)

तो फक्त पाच दिवसात तयार झाला. शिवाय रावणाच्या बाजूने या बांधकामाला काही अडथळा झाला नाही याचे आश्चर्य वाटते.

श्लोक क्र. ६-२२-४४ मध्ये समुद्र देवता श्रीरामाला सांगते की, विश्वकर्म्याचा मुलगा नल एक उत्कृष्ट शिल्पकार आहे. **नल याला त्याच्या पित्याकडून आशीर्वाद लाभला आहे की एक शिल्पकार म्हणून तो विश्वकर्म्या इतकाच तज्ञ होईल.**

***पित्रा दत्तवरः श्रीमान्मतिमो विश्वकर्मणा |***

***एष सेतुं महोत्साहः करोति मयी वानरः ||६-२२-४४***

(समुद्र श्रीरामाला सांगतो की, नल याचे वडिल विश्वकर्मा याने याला असा वर दिला आहे की, तू माझ्यासमान कामात तरबेज होशील.)

वाल्मिकी मुनींनी विश्वकर्म्याच्या मुलाचे व्यक्तिमत्व त्याच्याच सारखे पुढे चालू ठेवले आहे. त्यामुळे पिता पुत्राची कार्यक्षमता समान आहे. **विश्वकर्मा हा शब्द विश्व म्हणजे अफाट पसरलेले तर कर्मा म्हणजे योग्य कर्म करणारा होय.** **अशा रितीने वाल्मिकी मुनी आपल्याला सुचवतात की, अनंत योग्य अशी कर्मे करूनच मूलाधार चक्राचा मार्ग चैतन्यासाठी खुला होईल.**

हा तर्क थोडा खेचल्यासारखा वाटतो आणि वाल्मिकी रामायणातून हा मुद्दा स्पष्ट होत नाही. म्हणून दुसऱ्या लेखकांचा रामायणाचा आधार घ्यायला हवा. कोणी लिहितात की, समुद्र देवाने श्रीरामाला सांगितले की, जर नल प्रत्येक दगडावर श्रीरामाचे नाव लिहील, तर तो दगड पाण्यावर तरंगेल. वानर आणि इतर प्राणी दगडांचा प्रचंड ढीग नलापुढे आणून ठेवतात. तो प्रत्येक दगडावर श्रीराम असे नाव कोरतो आणि पाण्यात टाकतो. ते सर्व दगड पाण्यावर तरंगू लागतात आणि सेतू तयार होतो.

हे पहा, साध्या डबक्यातल्या पाण्यासारखे समुद्राचे पाणी स्थिर रहात नाही. नेहमी समुद्रात एक प्रवाह असतो. समुद्राच्या पाण्यात काही तरंगत असेल, तर ते एकाच जागेवर तरंगत न राहता हळूहळू दूर जाते. त्यामुळे तरंगत्या दगडाच्या सहाय्याने पूल बांधणे अशक्यच आहे ! त्यामुळे नलाने तरंगणाऱ्या दगडांचा पूल बांधला यात दुसराच काहीतरी संदेश आहे. आपण हे कोडे पुढचा मुद्दा पाहून सोडवू

श्लोक क्र. ६-२२-७९ मध्ये बिभीषण सत्वगुणी आहे. या सेतूला सुरक्षित ठेवतो..

***अशोभत महासेतुः सीमंत इव सागरे |***

***ततः पारे समुद्रस्य गदापाणिर्बिभीषणः ||६-२२-७९***

(स्त्रियांच्या भांगाप्रमाणे तो रामसेतू समुद्राच्या मध्यभागात शोभून दिसत होता. **त्यानंतर बिभीषणाने हातात गदा घेऊन आपल्या मंत्र्यासमवेत समुद्राच्या पैलतीरावर शत्रूंशी लढण्यासाठी सज्ज झाला.**)

**आता या कोड्याचे तुकडे आपण एकत्र करूया. आपण एखादे योग्य कर्म सत्वगुणाच्या मार्गदर्शनाने आणि रक्षणाने करू लागलो, तर निसर्गाच्या नियमाचे चक्र उलटे फिरते. आपल्या प्रयत्नांना अपयश येण्याऐवजी (दगड पाण्यात बुडण्याच्या ऐवजी) अनुकूल परिस्थिती तयार होते (दगड पाण्यात तरंगू लागतात) .**

वाल्मिकी मुनी आपल्याला हे सांगतात की, जर आपण सत्वगुणाच्या मार्गदर्शनाने योग्य कर्मे बऱ्याच काळापर्यंत केली, तरच प्राणायाम करणे आणि कुंडलिनी जागृत करणे या गोष्टीना अध्यात्मिक प्रगतीत काही अर्थ राहील. नाहीतर, हे सर्व प्रयत्न विफल जातील.

सत्व गुण नेहमीच चैतन्याकडे ओढला जातो. म्हणून आपण जेंव्हा ‘सत्व गुणाला पुढे ठेऊन काम करावे’ असे म्हणतो, त्यात हे अध्याहृत आहे, की ही कामे चैतन्याच्या अथवा परमेश्वराच्या शोध कामासंबंधित आहेत.

**वाल्मिकी मुनींचा सल्ला आणि उपदेश आपल्याला सोपा आहे. कार्य कोणतेही असो, त्यात सत्व गुणाला पुढे ठेऊन, योग्य कर्म करत राहा. अशी अनेक कामे झाल्यानंतर श्रीराम (चैतन्य) लंकेत (मूलाधार चक्रात) प्रवेश करेल. त्याच्या मूलाधार चक्रातील प्रवेशानंतरच, रावणावर (अहंकार) अंतिम विजय मिळवण्यासाठी युध्द सुरु होईल**.

**चंद्र - योगातील सर्व औषधांचा स्त्रोत**

श्लोक क्र. ६-३१-१ मध्ये श्रीराम, समुद्रावर सेतू बांधून दक्षिण दिशेला प्रवास करत, लंकेत प्रवेश करतो आणि सुवेल पर्वतावर आपल्या सैन्याची लष्करी छावणी मांडतो.

योगशास्त्राच्या भाषेत पाहायचे झाले तर हे घटना म्हणजे चैतन्याने मूलाधार चक्रामध्ये प्रवेश केला आहे.

***ततस्तमक्षोभ्यवलं लंकाधिपतये चराः |***

***सुवेले राघवं शैले निविष्टं प्रत्यवेदयन् ||६-३१-१***

(लंकेतील सुवेल पर्वतावर ठाण मांडून बसलेल्या श्रीराम आणि त्याच्या वानर सेनेचे वर्णन रावणाच्या हेरांनी रावणाला सांगितले.)

सुवेल याचा अर्थ चांगली वेल असा होतो. तुम्ही इडा व पिंगला या दोन नाड्या बघा. या नाड्या तुम्हाला वेलासारख्या दिसतील. त्या मूलाधार चक्रापासून आज्ञा चक्रापर्यंत वर जातात.

श्लोक क्र. ६-३१-७ आणि श्लो क्र. ६-३१-८ मध्ये रावण आपल्या मायावी राक्षसाला बोलावतो. श्रीरामाच्या चेहऱ्यासारखेच हुबेहूब मायावी शीर सीतेला फसवण्यासाठी आणि तिच्याशी विवाह करण्यासाठी तयार करवून घेतो.

***विद्द्युत्जिह्वं च मायाज्ञमब्रविद्राक्षसाधिपः |***

***मोहविष्यावहे सीतां मायया जनकात्मजाम् ||६-३१-७***

***स्गीरो मायामयं गृह्य राघवस्य निशाचर |***

***त्वं मां समुपत्तिष्ठस्व महन्च सशरं धनुः ||६-३१-८***

(विद्युतजिह्व नावाच्या मायावी राक्षसाला रावणाने बोलावून घेतले आणि म्हणाला की, आपण दोघे मिळून सीतेला फसवूया. मी जेंव्हा सीतेजवळ असेन तेंव्हा तू रामाचे मायावी शीर व मोठे धनुष्य आणि बाण घेऊन ये.)

रावण अतिशय हुशारीने असा हिशोब करतो की, जर सीता फसली आणि सीतेने त्याच्याशी लग्न केले, तर श्रीरामाला दुसऱ्याच्या पत्नीसाठी लंकेवर आक्रमण करण्याचे कोणतेही नैतिक कारण राहणार नाही आणि रावणाच्या विरुद्ध श्रीरामासाठी लढायला कोणीही तयार होणार नाही. अशा रीतीने रावणाला कोणतीही लढाई न करता, युद्ध जिंकता येईल व श्रीरामाचा सहज पराजय होईल. आता आपण सीतेला जिवंत आणि सुरक्षित ठेवण्याची रावणाची रणनीती समजू शकतो. **ती मृतापेक्षा जिवंत असणे रावण करता जास्त फायद्याचे आहे. रावणाची बाजू आपल्याला न सांगता देखील किती पटकन समजून येते ते पहा !**

सुदैवाने, ही रणनीती काम करत नाही, कारण सीतेच्या रक्षकांपैकी एक असलेल्या सरमा नावाच्या राक्षसीने सीतेला श्रीराम जिवंत असल्याचे सांगितले. पुढील तीन श्लोकांमध्ये ऋषी वाल्मिकी श्रीरामाची प्रतिमा उच्च चैतन्य आणि सीतेची प्रतिमा शक्ती म्हणून प्रकट करतात.

श्लोक ६-३३-३५ मध्ये सरमा राक्षसी श्रीरामाला ‘तो उगवता चंद्र आहे’ अशी उपमा देते. तो उगवता चंद्र अत्यंत तेजस्वी आणि शीतल असतो.

***धृतामेतां बहूमासान्वेणीं रामो महाबलः |***

***तस्य दृष्ट्वा मुखं देवि पूर्णचन्द्रमिवोदितम् ||६-३३-३५***

(सरमा राक्षसी म्हणते की, हे देवी ! महाबली श्रीरामचंद्र आपल्या हातांनी त्वरित तुला सुख देईल. पौर्णिमेच्या उगवत्या चंद्राप्रमाणे त्याचा चेहरा तेजस्वी आणि शीतल आहे तो पहा.)

**श्रीरामाचे पाळण्यात दिलेले नाव रामचंद्र आहे. त्याच्या नावातच चंद्र आहे. त्यामुळे, आपण श्रीरामाचा संबंध चंद्राशी लावू शकतो. योगामध्ये सर्व औषधांचा स्त्रोत चैतन्य रस म्हणजे चंद्र असे म्हटले जाते.**

श्लोक क्र. ६-३३-३६ व श्लोक क्र. ६-३३-३८ मध्ये सरमा राक्षसी सीतेला कात टाकलेली नागीण आणि हिरवळीने नटलेली पृथ्वी म्हणते.

***तस्य दृष्ट्वा मुखम् देवि पूर्ण चन्द्रम् इव उदितम् |  
मोक्ष्यसे शोकजम् वारि निर्मोकम् इव पन्नगी ||६-३३-३६***

(सरमा राक्षसी म्हणते की, हे मैथिली ! उगवत्या चंद्रासारखा दिसणारा त्याचा चेहरा पाहून, ज्याप्रमाणे नागीण आपली कात टाकते त्याप्रमाणे तू अश्रू ढाळने बंद करशील.)

***समागता त्वं वीर्येण मोदिष्यसि महात्मना |***

***सुवर्षेण समायुक्ता यथा अस्येन मेदिनी ||६-३३-३८***

(ज्या प्रमाणे पाऊस झाला की, पाणी, वृक्ष, वेली यांनी पृथ्वी शोभून दिसते त्याप्रमाणे श्रीरामचंद्र भेटताच तू शोभून दिसशील.)

वाल्मिकी मुनी चैतन्यला जाणून बुजून पाऊस म्हणतात. सीतेला दिलेल्या उपमा पुन्हा नीट पहा. कात टाकलेली नागीण एक विशिष्ट हालचाल दर्शवते. पावसानंतर वृक्ष, वेली वगैरेंनी नटलेली पृथ्वी निसर्गातील प्रस्सन चैतन्यपूर्ण वातावरण दाखवते.

**जसे जसे उच्च चैतन्य मूलाधार चक्राच्या जवळ येते, तसे तसे ते शक्तीला आकर्षित करते, त्यामुळे शक्तीची हालचाल होते.** त्यामुळे नागिगीने कात टाकल्याची व पावसाने निसर्ग बहरला आहे अशा उपमा दिल्या गेल्या आहेत.

**स्तर चौथा - चक्रांशी असलेला अप्रत्यक्ष संदर्भ**

आता आपण पहाणार आहोत की, वाल्मिकी रामायणात ऊधृत केलेल्या सातही चक्रांची माहिती पाहू. नंतर, त्याचा रामायणात आलेला संदर्भ पाहू.

1. योगाबद्दल असलेल्या आपल्या सामान्य ज्ञानातून आपल्याला

इतके तरी माहित आहे की, चक्रांचा संबंध शक्तीशी आहे. जेंव्हा शक्ती चक्रात असते तेंव्हा ती चक्राला कार्यरत करते. चक्राला कार्यरत करण्यासाठी शक्तीचे चलन आवश्यक आहे. शक्तीची हालचाल होण्यासाठी प्राणायामाची आवश्यकता आहे. प्राणायाम प्राणाद्वारे शक्ती शोधेल आणि तिला कार्यरत करेल. मगच, शक्ती मूलाधार चक्रातून सहस्त्रार चक्राकडे जाईल. तिथे तिचे चैतन्याशी मिलन होईल. तेथे उच्य चैतन्य निर्माण होईल. त्याचवेळी साधक, योगी समाधीचा अनुभव घेतो.

**वाल्मिकी रामायण या प्रक्रियेला एक वेगळे परिमाण जोडते. ते म्हणजे सहस्रारपासून मूलाधार चक्रापर्यंत उच्च चैतन्याचे अधोगमन ! शक्तीचे चैतन्याशी मिलन झाल्यावर जे तेथे उच्य चैतन्य निर्माण होते, ते सहस्त्रार मधून खाली मूलाधार चाक्राकडे येते. तेंव्हा चैतन्याचे अधोगमन होत असते.** **प्रत्येक चक्रामधून खाली उतरताना त्या चक्रामध्ये शक्तीच्या हालचालीमुळे सक्रिय झालेल्या चक्राच्या क्षुब्ध प्रवृत्तींना चैतन्य शांत करते.** **असे करत चैतन्य मूलाधार चक्रामध्ये येते व अहंकाराचा लय होतो. त्यानंतर मूलाधार चक्रात अडकून पडलेली शक्ती पूर्णपणे मुक्त होते. त्यानंतर शक्ती आणि चैतन्य एकत्र तिथून सहस्त्रारकडे जातात. तेंव्हाच सहस्त्रार कार्यरत होते आणि योगी समाधीचा अनुभव घेतो.**

1. वाल्मिकी मुनी जेंव्हा जेंव्हा चक्राचा उल्लेख करतात, तेंव्हा ते

पर्यायी मार्गाने त्याचा उल्लेख करतात. मग ते चक्राचा बीजमंत्र अथवा अक्षर असेल. रंग असेल किंवा वाहन असेल. त्यांनी स्पष्टपणे चक्र असा उल्लेख केलेला नाही. कारण तसे केले असते तर कथेची गंमतच गेली असती. म्हणून वाल्मिकी मुनींच्या तोंडून चक्र हा शब्द ऐकायला मिळाला नाही. फक्त तेवढा शब्द सोडून ते त्याविषयी सर्व वर्णन करतात. आपण स्वतंत्रतीत्या चक्रांचा अभ्यास करायला हवा. रामायणातल्या चक्रांच्या पर्यायी मार्गाने केलेला उपयोग शोधला पाहिजे. रंग, अक्षर किंवा चक्राचे वाहन इ. आता पुढे दिलेला तक्ता पहायला हवा आणि त्यातून त्याचे संबंध तपासुया.

1. वाल्मिकींच्या दृष्टीने चक्रांचे कार्य छोटेसेच आहे. त्यांच्या दृष्टीने

ती चक्रे आपापल्या ठिकाणी आहेत. ते त्याची दखल घेतात; परंतू त्यांच्या कार्याच्या परिणामाला अधिक महत्व देतात.

सर्वात खालच्या मणक्यापासून ते टाळूपर्यंत शक्तीचा मार्ग आहे. त्या मार्गावरून जर प्रवास केला तर त्या मार्गात चक्रे लागतात. **चैतन्याचा अधोगमन किंवा टाळूपासून ते मणक्यापर्यंतचा प्रवास पाहिला, तर त्या चक्रांचे काही काम नाही. चैतन्य अधोगमन करत असताना मार्गात जी चक्रे आहेत, त्यांची तीव्रता आणि क्षुब्ध झालेली वृत्ती यांचे शमन करून त्यांना शांत करायचे काम चैतन्य करते.** याचे कारण म्हणजे चैतन्य स्वतः तटस्थ असते. त्यामुळे, जेंव्हा वृत्ती चैतन्याच्या सानिध्यात येतात तेंव्हा त्या आपोआपच शांत होतात. या सर्वांचा विचार करून वाल्मिकींनी त्या चक्रांना थोडे कमी महत्व दिले आहे. आता चक्रांचा संदर्भ पाहू.

**चक्रांचा तक्ता – चक्रांचे तपशील आणि त्यांच्या प्रयोगाची उदाहरणे**

नाडी म्हणजे शक्ती ज्या मार्गाने नेहमी प्रवास करते तो मार्ग. चक्र म्हणजे जिथे नाडी बंद असल्याने शक्ती प्रवास करू शकत नाही व तेथेच कार्यान्वित होते असा शरीराचा भाग. अशारितीने चक्र शरीराच्या विशिष्ट भागामध्ये शक्ती पुनर्निर्देशित करते. नंतर, शरीराचा तो भाग ती शक्ती वापरून तिचे मूर्त परिणाम दाखवते. उदा. आपल्या मनातल्या भावना आणि शक्तीचा शरीरावरील परिणाम. योगामध्ये शरीर आणि मन एकच आहे. आपल्या शरीरात सहा महत्वाची चक्रे आहेत. सहस्रार, जे ऊर्जेचे अंतिम गंतव्यस्थान आहे, ते चक्र नाही. चक्राच्या माहितीसाठी आणि त्याची प्रतिमां पहाण्यासाठी www.tantra-kundalini.com ही लिंक अवश्य पहा.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **चक्राचे नाव** | **स्थान / घटक / रंग / बीजमंत्र** | **आकार / वाहन / कार्य / अवयव** | **उदाहरणे** |
| मूलाधार चक्र | स्थान - मज्जारज्जुच्या मुळाशी (शेवटच्या मणक्यात)  तत्व - पृथ्वी  रंग - लाल ज्ञानेंद्रिय - नाक  ज्ञान – वास देवता – ब्रह्मा | आकार- चौकोनी कार्य - तग धरून राहण्याचे उपजत ज्ञान वाहन – हत्ती (शक्ती प्रतिकार आणि स्थिरता)  बीजमंत्र – लं अवयव–गुदद्वार | लंका हा ध्वनी लं ने सुरू होतो. रावणाचा सोनेरी राजवाडा आयताकृती आहे. |
| स्वाधिष्ठान चक्र | स्थान – मूलाधार चक्राच्या वर तत्व – जल  रंग – शेंदरी ज्ञानेंद्रिय – जिव्हा  ज्ञान – चव  देवता – गरुडावर बसलेला विष्णू | आकार – गोलाकार  कार्य – अचानक हल्ला करणे, घट्ट पकड  अवयव – पुनरुत्पादन लिंग  वाहन – मगर (आश्चर्यचकित हल्ला आणि जबरदस्त पकड दर्शवित आहे)  बीजमंत्र – वं | सुरसा (चांगली चव). समुद्र हे मगरीचे निवासस्थान आहे. |
| मणिपूर चक्र  (जठराच्या समपातळीत) | स्थान – बेंबी जवळ  तत्व – अग्नी  रंग – पिवळा  ज्ञानेंद्रिय – नेत्र ज्ञान – दृष्टी देवता – वाघाच्या कातड्यावर बसलेला शिव | आकार – त्रिकोण  कार्य – शक्ती  अवयव – पाय  वाहन – मेंढा (  गतिशीलता आणि ताकद दर्शवितो)  बीजमंत्र – रं | सोनेरी छटा असलेला पर्वत |
| अनाहत चक्र | स्थान – छाती  तत्व – वायू  रंग – हिरवा  ज्ञानेंद्रिय – त्वचा  ज्ञान – स्पर्श  देवता – ईशान रुद्र (वाघावर बसलेला निळी त्वचा असलेला शिव) देवी – कांकिणी ती गुलाबी पाकळ्या असलेल्या कमळात आकाशी साडी नसून बसते. | आकार – षटकोन  कार्य – प्रेम आणि भावना  अवयव – हात  वाहन – काळवीट (हलकेपण आणि गती दर्शवते)  बीजमंत्र – यं | प्रकरण ४-१ मध्ये अनाहत चक्रासंबंधी अनेक श्लोक आहेत. (श्लोक क्र. ४-१-१०) हवा, त्वचा आणि प्रेम भावना या विषयी आहे. |
| विशुध्द चक्र | स्थान – कंठ  तत्व – आकाश  रंग – नीळा  ज्ञानेंद्रिय – कान  ज्ञान – श्रवण  देवता – पंचमुखी शिव वाघाच्या कातड्यावर बसलेला शेजारी शाकिनी शक्ती आकाशी निळी साडी नेसून कमळात बसली आहे. | आकार – चंद्रकोरी सारखा  कार्य – ऐकणे  अवयव – घसा  वाहन – पांढरा ऐरावत हत्ती (शुद्धता दर्शवणारा)  बीजमंत्र – हं | खर हे राक्षसाचे नाव ख पासून सुरु होते. ख म्हणजे आकाश. खर राक्षस फार बडबड करतो. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| आज्ञा चक्र  (तृतीय चक्षू ) | स्थान – कपाळावर दोन्ही भिवयामध्ये  तत्व – कोणतेही तत्व नाही म्हणून ज्ञानेंद्रिय व अवयव पण नाही.  रंग – नीळा पांढरा  देवता – अर्धनारी नटेश्वर शिवा बरोबर हाकिनी शक्ती देवता लाल रंगाच्या साडीत कमळात बसली आहे. | कार्य – धारणा स्पष्ट करणे  बीजमंत्र – ॐ  (अ, ऊ, म) | श्रीरामाने मोठे शिवधनुष्य घेतले. ते उभे करून त्याला प्रत्यंचा लावली. ते तिसऱ्या डोळ्यासारखे दिसते. |
| सहस्त्रार चक्र  (हजार पाकळ्या असलेले कमळ) | स्थान – मस्तकातील कवटी | कार्य – सत्य आणि वास्तव | श्लोक क्र. ६-१२७-५१ श्रीराम हजारो अयोध्यावासी नागरिकांना बघतो. ते उमललेल्या कमळासारखे दिसत आहेत. |

**मणिपूर, स्वाधिष्ठान आणि मूलाधार चक्र यांचे संदर्भ**

जेंव्हा हनुमान लंकेकडे उड्डाण करतो, तेंव्हा मणिपूर, स्वाधिष्ठान आणि मूलाधार चक्र यांचा संदर्भ आपल्याला मिळतो. त्या प्रवासात घडलेल्या घटना, त्यांची स्थाने अथवा पात्रे आणि त्यांच्या कृती यांचा संबंध या चक्रांशी आहे. **त्याशिवाय, आणखी एक महत्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे हनुमानाच्या कृती, ज्या आपल्याला त्या चक्रातून कसे जायचे ? त्याचा परिणाम काय होतो ? जाताना काय काळजी घ्यायची ? धोके कसे टाळायचे ? हे सांगते.**

प्राणाचे एक कार्य म्हणजे अनाहत चक्रापासून मणिपूर चक्र आणि स्वाधिष्ठान चक्रावरून उडी मारायची आणि मूलाधारचक्राकडे जायचे. आपण वाल्मिकी रामायणाचे श्लोक अभ्यासू आणि चक्रांच्या माहितीशी त्याचा संबंध बघू.

**गृहीत प्रमेय – प्राण (हनुमान) अनाहत चक्रापासून उडी मारून मणिपूर चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र ओलांडून मूलाधार चक्राकडे (लंकेकडे) जातो.**

कथा सुरु होण्यापूर्वी घडलेल्या घटना – रावणाने सीतेचे अपहरण करून लंकेला नेले. म्हणून हनुमान, जांबुवंत आणि इतर त्याचे सहकारी यांना श्रीराम सीतेचा शोधण्यासाठी दक्षिणेकडे पाठवतो. ते समुद्रापर्यंत येतात. परंतु, त्यांना समुद्र ओलांडता येत नाही. आता इथे जांबुवंताने हनुमानालां त्याच्या मूळ स्वरूपाची जाणीव करून दिली व त्याला जागृत केले. नंतर, हनुमानाने उड्डाण करून समुद्र ओलांडला.

चक्राशी संबंधित घटना – आपल्या शरीरात प्राण (हनुमान) आहे. प्राण छातीमध्ये अनाहत चक्रात आहे. प्राणाला अनाहत चक्रापासून उड्डाण करून मूलाधार चक्राकडे (लंका) जायचे आहे. हनुमानाला ज्याक्षणी त्याचे मूळ स्वरूप समजते, तेंव्हा श्लोक क्र. ५-१-११ मध्ये तो प्रचंड मोठे स्वरूप धारण करतो आणि लंकेकडे (मूलाधार चक्राकडे) प्रयाण करतो.

***निष्प्रमाणशरीरः सॅंलि्ललङ्घयिषुरर्णवम् |***

***बाहुभ्यां पीडयामास चरणाभ्यां च पर्वतम् ||५-१-११***

(हनुमानाने समुद्रावर उडी घेताना आपले शरीर अमर्याद वाढवले आणि आपल्या दोन्ही भुजा व पाय यांनी पर्वत जोरात खाली दाबला.)

श्लोक क्र. ५-१-४ ते श्लोक क्र. ५-१-६ मध्ये मैनाक पर्वताचे वर्णन आहे. त्या श्लोकांमध्ये मैनाक पर्वताचे शिखर सोनेरी आहे असे वर्णन आहे. त्याचा रंग वितळलेल्या सोन्याप्रमाणे आहे. मणिपूर चक्रामध्ये खाली तोंड केलेला लाल-सोनेरी रंगाचा त्रिकोण आहे. त्याचे तत्व अग्नी आहे. **आपण त्रिकोण जर उलटा केला, तर आपल्याला लाल-सोनेरी छटा असलेल्या पर्वताची कल्पना येईल, ज्याचा इथे संदर्भ आला आहे.** श्लोक क्र.५-१-१३३ मध्ये हनुमान त्याला स्पर्श करतो आणि लगेच पुढे लंकेला जातो. हे स्पर्श करायची आणि पुढे जायची घटना आपल्याला सांगते की, प्राण मणिपूर जवळून पुढे जातो.

श्लोक क्र. ५-१-२९ मध्ये आणि इतर अनेक श्लोकात समुद्र हा मगरीचे निवासस्थान आहे असे सांगितले आहे. प्राणीशास्त्र आपल्याला सांगते की मगर समुद्रामध्ये जात नाहीत. मग वाल्मिकी ऋषी वारंवार समुद्रामध्ये मगरी राहतात असे का सांगतात ? **इथे मगरीचा संबंध स्वाधिष्ठान चक्राशी आहे. कारण, ते स्वाधिष्ठान चक्राचे वाहन आहे.**

***एष पर्वतसंकाशो हनूमान् मारुतात्मजः |  
तितीर्षति महावेगः समुद्रं मकरालयम् ||५-१-२९***

(हा हनुमान, जो पर्वताच्या बरोबरीचा आहे, जो वायुपुत्र आहे, आणि ज्याचा वेग प्रचंड आहे, त्याला **मगरींचे निवासस्थान असलेला समुद्र** पार करायचा आहे.)

नंतर, सुरसा नावाची हनुमानावर हल्ला करते. ती सर्पाकार प्राणी आहे. तिचे डोळे लाल भडक आहेत. तिला तीक्ष्ण सुळे आहेत. सुरसा एक प्रकारची मैत्रीपूर्ण देवी आहे आणि हनुमानाची परीक्षा घेण्यासाठी आली आहे. सुरसा हनुमानाची शत्रू निश्चितच नाही. **‘सुरसा’ या शब्दाचा अर्थ ‘चांगली चव’ असा आहे. याचा संबंध स्वाधिष्ठान चक्राशी आहे. कारण या चक्राचे ज्ञानेंद्रिय रसना आहे.**

सुरसाने भयंकर स्वरूप धारण केले आहे. त्यामुळे, सुरवातीला हनुमानाने तिच्या मुखात जायचे टाळले. सुरासाला ब्रह्मदेवाकडून वरदान मिळाले होते की, हनुमान तिच्या मुखात अवश्य प्रवेश करेल. हनुमान सुरसाचा चलाखीने पराजय करतो. तो त्याचे शरीर मोठे करतो. मग सुरसा पण तिचे तोंड मोठे करते. मग, हनुमान अचानक लहान होतो, तिच्या मुखात प्रवेश करतो आणि सहज बाहेर पडतो. अशारितीने त्याने तिच्या शरीरात प्रवेश करायचे टाळले.

आपण ब्रह्मदेवाकडून सुरसेला मिळालेल्या वराचे विस्लेषण करुया. **प्राणाला मूलाधार चक्राकडे जाताना स्वाधिष्ठान चक्राजवळून अवश्य जावे लागते, पण त्यातून जायचे नाही.** मूलाधार चक्राकडे जाताना तो एकमेव मार्ग आहे. त्यामुळे त्याला तो मार्ग टाळता येत नाही. **हनुमान त्याच्या शरीराचा आकार लहान-मोठा करतो. हा प्राणायामाशी संदर्भ आहे.** आपण प्राणायाम करताना, श्वास घेत हवेने पोट फुगवतो आणि सोडताना आकुंचन करतो. सोनेरी छटा असलेला मैनाक पर्वत आणि सुरसा हे काही शत्रू नाहीत. ते शरीर रचनेतले दोन बिंदू आहेत. प्राणाला त्याच्या जवळून जाणे अनिवार्य आहे.

पुढे सिंहिका नावाची राक्षसीण तिला हनुमानाच्या महाकाय शरीराच्या सावलीने आकर्षित केले. सिंहिकेने आपले मुख हनुमानाच्या शरीराएवढे केले. त्यामुळे, हनुमानाला तिच्या शरीरातले आतले अवयव दिसतात. आता परत हनुमान सूक्ष्म रूप धारण करतो आणि राक्षसिणीच्या मुखात प्रवेश करतो. आत शिरताना त्याच्या नखांनी तो तिची आतील अवयव फाडतो आणि बाहेर येतो. आतले अवयव म्हणजे तिची आतडी. हनुमानाने आतड्यांना ओरबाडून रक्त काढणे हा संदर्भ नक्कीच प्राणायामामुळे शरीरातील आतल्या अवयवात होणाऱ्या रक्तस्त्रावासंबंधी आहे.

प्राणायामाचा योग्य सराव करताना मूलबंध लावावा लागतो. ओटीपोटात काम करणारा आपन नावाचा प्राण वरच्या दिशेने निर्देशित करण्यासाठी आपण मूलबंध वापरतो. प्राणायामामध्ये आपण प्राण आणि अपान एकत्र आणण्याचा प्रयत्न करतो. आपण गुदद्वाराला घट्ट करून आपनाला वरच्या दिशेने पाठवतो आणि पोटात खोलवर श्वास घेऊन प्राण खाली वळवतो. जेव्हा प्राणाची ही दोन रूपे एकत्र येतात, तेव्हा ते एक जोडणी तयार होते, ज्यामुळे प्राणाचा मूलाधार चक्रात प्रवेश होतो. प्राणाच्या दोन घटकांचे मिश्रण हे शक्तीच्या ऊर्ध्वगामी हालचालीसाठी आवश्यक पूर्वअट आहे.

**मूलबंध केल्याने आतडी आणि दुदद्वार यांच्यावर ताण येतो. जर त्याचा अतिरेक केला किंवा गुरूंच्या मार्गदर्शनाशिवाय केला, तर रक्तस्त्राव होण्याची शक्यता असते. वाल्मिकींनी आपल्याला ही महत्वाची धोक्याची घंटा दाखवली आहे.**

श्लोक क्र. ५-१-२०६ मध्ये जेंव्हा हनुमान लंकेला पोचतो, तेंव्हा तो आपल्या नेहमीच्या स्वरूपात येतो.

***पुन्हः प्रकृतीमापेदे वीतमोह इवात्मवान |***

***तद्रूपमतिसंक्षिप्य हनूमान्प्रकृतौ स्थितः |***

***त्रीन्क्रमानिव विक्रम्य बलिवीर्यहरो हरिः ||५-१-२०६***

(वामनाने बलीला पाताळात घालताना जसे प्रथम भव्यरूप व नंतर लघुरूप घेतले होते, त्याप्रमाणे हनुमानाने **काम आणि मोह विमुक्त असलेल्या योग्याप्रमाणे** आपले शरीर नेहमी प्रमाणे लघुरूप केले.)

श्लोक क्र. ५-२-४८ मध्ये लंकेत प्रवेश करताना हनुमान पुन्हा मांजराएवढा बारीक आकार घेतो.

***सूर्ये चास्तं गते रात्रौ देहं संक्षिप्य मारुतिः |***

***वृषदंशकमात्रः सन्वभूवाद्भुतदर्शनः ||५-२-४८***

(जेंव्हा सूर्य अस्ताला गेला तेंव्हा हनुमानाने आपले शरीर **मांजराप्रमाणे बारीक** व विस्मयकारक केले.)

**याचा अर्थ मूलाधार चक्रात प्रवेश करताना प्राणाचा अगदी लहान अंश लागतो.** **म्हणून, आपल्याला प्राणायाम करताना जास्त जोर लावण्याची गरज नाही. परिश्रम पूर्वक, जिद्देने व हट्टाने प्राणायाम करणे टाळायला हवे.**

जेंव्हा हनुमान लंकेच्या प्रवेश द्वारात येतो, तेंव्हा एक राक्षसीण त्याच्यावर हल्ला करते. श्लोक क्र. ५-३-४० मध्ये हनुमान तिला मारायला आपली पूर्ण ताकद लावत नाही. जितक्या सहजपणे तिला मारता येईल, तितक्या हळुवारपणे तो तिला मारतो.

**असा इथे संदेश आहे की, आपण प्राणायाम करताना असाच सहजरीत्या हळुवारपणे केला पाहिजे.** या पाठीमागचे कारण की, प्राणायाम करताना जास्त ताकद, जिद्द, हट्ट वैगरे लावले तर, लक्ष प्राणायामापासून विचलित होते आणि तेथे अहंकार जागृत होतो. मग, एकदा का या प्रक्रियेमध्ये अहंकार शिरला की तो अधिकच बळकट होतो आणि मग प्राणायामाचा उद्धेश मागे पडतो.

राक्षसीला ब्रह्मदेवाने वर दिला होता की, जेव्हा एखादे वानर तिचा पराभव करेल, तेंव्हाच लंकेचा नाश व्हायला सुरवात होईल. या ब्रह्मदेवाने दिलेल्या वर आपल्या शरीर–मन-शक्ती-चैतन्य या रचनेतील एक स्पष्ट तथ्य दर्शवते. **जेव्हा आपण प्राणायाम योग्यरित्या करण्यात यशस्वी होतो, तेव्हा प्राण मूलाधार चक्रात प्रवेश करेल आणि अहंकाराची युद्ध हरण्याची सुरवात होईल.**

जेंव्हा प्राण मूलाधार चक्रात प्रवेश करेल, तेंव्हा प्राणायामाचे कार्य संपते. परंतू, हनुमान (प्राण) इथून पुढच्या राहिलेल्या रामायणात अत्यंत महत्वाची कामगिरी करतच आहे.

जेंव्हा हनुमान सीतेला शोधून काढतो, तेंव्हा तो सीतामाईंना अत्यंत आदराने, सन्मानपूर्वक त्याच्याबरोबर येण्याची विनंती करतो. जरी तिला त्याच्याबरोबर पळून जाणे खूप तर्कसंगत वाटत असले तरी सीतेने हे त्वरित पलायन नाकारले.

सीता किंवा कुंडलिनी म्हणजे शक्ती, जी स्वतःला अग्नीच्या रूपात प्रकट करते. कारण तिच्या नावात "सीत" आहे, ज्याचा अर्थ "शीतलता" असू शकतो. परंतु, ती फक्त श्रीरामाच्या उपस्थितीतच शीतल आहे.

हनुमानासह सीता लंकेतून निसटणे, म्हणजे ज्या क्षणी प्राण मूलाधार चक्रात प्रवेश करतो, त्या क्षणी शक्ती संपूर्णपणे मुक्त होणे. त्याक्षणी, तिचा अग्नी शांत करण्यासाठी आजूबाजूला उच्च चैतन्य/श्रीराम नसल्यामुळे, मनुष्याच्या शरीरात मोठ्या प्रमाणात उष्णता निर्माण होऊ शकते. आधीच, जेव्हा प्राण मूलाधार चक्रात प्रवेश करतो, तेव्हा तो शक्तीची अंशात्मक मात्रा मुक्त करतो. ही अल्प शक्ती केवळ मूलाधार चक्र जाळत नाही, तर संपूर्ण शरीराला गरम करते. जर तुम्ही ‘kundalini heat’ गुगलवर शोधले, तर तुम्हाला मदत मागणाऱ्या अनेक पोस्ट्स सापडतील. जे लोक गुरूच्या मार्गदर्शनाशिवाय आणि अनियंत्रित प्राणायाम करतात, त्यांना या कृतीत वाढलेली उष्णता सहन होत नाही. योगींना ही घटना माहीत होती आणि ती योगाच्या पुस्तकांमध्ये नमूद केलेली आहे.

ही घटना प्राणायामामुळे घडते आणि प्राणाने मूलाधार चक्रात प्रवेश केला आहे याचे हे एक लक्षण आहे. आपल्या शरीरातील मूलाधार चक्रामध्ये अडकलेल्या शक्तीची अंशात्मक मुक्तता देखील आपल्या शरीरात आगीचे असह्य वादळ निर्माण करू शकते. कल्पना करा की, या क्षणी जर शक्तीची संपूर्ण मुक्तता झाली, तर आपल्या शरीरात अणुस्फोट झाल्यासारखी वाटेल; ते टाळणे चांगले.

वाल्मिकी मुनींनी अत्यंत कल्पक रीतीने आपल्याला सांगतात की प्राणायामामुळे शरीरात उष्णता निर्माण होते आणि ‘हनुमान लंका पेटवतो’ घटना त्याचे प्रसिद्धपणे प्रतिनिधित्व करते. **ही अत्यंत महत्वाची धोक्याची सूचना आहे आणि त्याच वेळेला प्राणायामाच्या यशाचे लक्षण पण आहे.** वाल्मिकी मुनींनी आपल्याला या धोक्याच्या सूचनेची आधीच जाणीव करून दिली ही आपल्यावर मोठी कृपाच म्हणायची !

कुंडलिनी मधून बाहेर पडलेली उष्णता स्वाधिष्ठान चक्रावर परिणाम करते. कारण, ते मूलाधार चक्राच्या खूप जवळ आहे. यामुळे, स्वाधिष्ठान चक्रामध्ये असंतुलन होऊ शकते. ती व्यक्ती स्वाधिष्ठान चक्रातून निर्माण झालेल्या इच्छांमध्ये अडकू शकते. असाच परिणाम मणिपुरा चक्रावर होऊ शकतो. कारण, ते पण मूलाधार चक्राच्या खूप जवळ आहे. कदाचित, एखादी व्यक्ती स्वाधिष्ठान चक्राने निर्माण केलेल्या इच्छांवर मात करू शकते, परंतु मणिपुरा चक्राने निर्माण केलेल्या इच्छांना बळी पडू शकते.

वाल्मिकी ऋषी यांना प्राणाचा मूलाधार चक्रात प्रवेश केल्यावर उद्भवू शकणारा धोका माहीत होता. **म्हणून त्यांनी समर्पण आणि ब्रह्मचर्य यांचे प्रतीक असलेल्या हनुमानाचे चरित्र निर्माण केले. समर्पणाचा गुण मणिपुर चक्रातील असंतुलन सुधारण्यास मदत करते. ब्रह्मचर्याचा गुण स्वाधिष्ठान चक्रासंबंधित इच्छांना आवर घालण्यास मदत करतो.**

हनुमान आपल्या कार्याचे स्वरूप का बदलतो ? तो लंका का जाळतो ? सीता हनुमानाबरोबर का सुटका करून घेत नाही ? हनुमान ब्रह्मचारीच का व एवढा सेवावृत्तीचा का ? असे अनेक प्रश्न आपल्यलाला विचार केल्यावर पडू शकतात. जेंव्हा आपण योगशास्त्रातील प्राणायाम ह्या प्रक्रियेचा अभ्यास करून, वाल्मिकी रामायण वाचतो, तेंव्हा आपल्याला वाल्मिकी रामायणातील घटना अश्याच का घडतात व इतर दुसऱ्या प्रकारे का घडत नाहीत याचे कारण समजून येते.

**विशुध्द चक्राचे संदर्भ**

कथेच्या आधी घडलेल्या घटना: श्लोक ३-११-७ मध्ये आपण वाचतो की श्रीराम गाणे आणि वाद्य वाजवताना ऐकतो. एका शांत तलावाच्या आतून तो मधुर आवाज येत आहेत; परंतु, श्रीराम कोणालाही पाहू शकत नाही. मंदकर्णी ऋषींच्या व्यक्तिरेखेवर चर्चा करताना हा प्रसंग पाहिला. योगाच्या दृष्टीने, आपण पाहिले की त्याचा संदर्भ अनाहत नाद आहे. आपण इथे या प्रसंगाची पुनरावृत्ती करणार नाही.

**प्रसन्नसलिले रम्ये तस्मिन्सरसि शुश्रुवे |**

**गीतवादित्रनिर्धोपो न तु कश्चन दृश्यते ||३-११-७**

(त्याला निर्मल आणि रमणीय जलाशयाच्या परिसरात गायन व वाद्यांचे आवाज येत होते; पण तेथे **गाणे म्हणणारा वा वाजवणारा कोणीच दिसत नव्हता**.)

श्लोक क्र. ३-१३-१३ मध्ये अगस्ती मुनी श्रीरामाला पंचवटी प्रदेशात रहाण्यास सुचवतात. दंडकारण्यातला तो प्रदेश अतिशय सुंदर आहे. तो वेली, फळे, फुले यांनी नटलेला आहे.

***इतो द्वियोजने तात बहुमूलफलोदकः |***

***देशो बहुमृगः श्रीमान्पन्चवट्यभिविश्रुतः ||३-१३-१३***

(हे तात ! इथून एक योजन (४ कोस) अंतरावर फळे, फुले, पाणी, हरीण यांनी समृध्द असे पंचवटी नावाचे एक सुंदर ठिकाण आहे.)

श्लोक क्र. ३-१५-२८ मध्ये श्रीराम व सीता त्या रमणीय नवीन जागेत बांधलेला सुंदर आश्रम पाहून पुलकित होतात. श्लोक क्र. ३-१५ ३१ मध्ये श्रीराम, सीता व लक्षमण पंचवटीत काही काळ राहिले, असे वर्णन आहे.

चक्राच्या दृष्टीने घटना: चक्रांच्या संदर्भात या घटना पाहताना अनाहत नादाचा संबंध कानाशी येतो. शरीराच्या दृष्टीने कानातून दक्षिणेकडे किंवा खाली प्रवास केल्यास आपण घशाच्या प्रदेशात येतो. हि विशुद्ध चक्राची जागा आहे. विशुद्ध चक्र आणि पंचवटीचा परस्पर संबंध जोडण्यासाठी आपल्याला त्यांच्या तपशीलांची शेजारी शेजारी ठेवून तुलना करणे आवश्यक आहे.

आधी विशुध्द चक्राचा संदर्भ पाहू. त्याचे वाहन पांढरा हत्ती अर्थात् ऐरावत आहे. आकाश तत्व आहे. याचे ज्ञानेंद्रिये कान आणि कर्मेंद्रिय स्वर तंतू (vocal cords) आहेत. जनलोक हा त्याचा लोक आहे. येथे “जन” या शब्दाची नोंद करा. त्याची देवता आहे पंचमुखी शिव अर्थात् शंकर. येथे "पंच" या शब्दाची नोंद करा. विशुध्द चक्राची प्रतिमा सफेद वर्तुळाकार पार्श्वभूमीवर रुपेरी पांढऱ्या स्वच्छ बर्फाप्रमाणे चमकणारी चंद्रकोर आहे.

श्लोक क्र. ४-१६-४ मध्ये हिवाळ्यात हेमंत ऋतूत दिसणाऱ्या जंगलाच्या सौंदर्याचे वर्णन लक्ष्मण करतो.

***अयं स कालः संप्राप्तः प्रियो यस्ते प्रियंवद |***

***अलंकृत इवाभाति येन संवत्सरः शुभः ||४-१६-४***

(लक्ष्मण श्रीरामाला म्हणतो, हे प्रियभाषी ! आपला प्रिय हेमंत ऋतू अवतरला आहे. फळा फुलांनी आणि अन्नधान्याने बहरलेले हे संवत्सर शोभून दिसत आहे.)

आता काही श्लोक बघू. श्लोक क्र. ४-१६-९ मध्ये बर्फाविषयी श्लोकआहे. क्र. ४-१६-११ मध्ये पुन्हा बर्फासंबंधी, तर श्लोक क्र. ४-१६-१२ मध्ये धुक्याविषयी, तेही पांढरेच (धुरकट) आहे. श्लोक क्र. ४-१६-१३ मध्ये निस्तेज चंद्राविषयी, श्लोक क्र. ४-१६-१४ मध्ये निस्तेज चंद्राचा प्रकाश पसरलेल्या धुक्याने झाकला गेला आहे. श्लोक क्र. ४-१६-१५ मध्ये पुन्हा बर्फाबद्दल श्लोक. क्र. ४-१६-२१ मध्ये आपल्याला हत्ती भेटतात. श्लोक क्र. ४-१६-२३ मध्ये पसरलेल्या दाट धुक्यामुळे आणि त्यात अंधाराची भर, श्लोक क्र. ४-१६-२४ मध्ये आपण पांढरा शुभ्र चमकणाऱ्या वाळूचा काठ आणि सारस पक्ष्यांचा नुसता आवाज येतोय, पण ते पक्षी दिसत नाहीत. श्लोक क्र. ४-१६-२५ मध्ये पुन्हा बर्फाचा उल्लेख आहे.

आपण या श्लोकांच्याकडे कलात्मक दृष्टीने पहायला हरकत नाही; परंतु **विशुध्द चक्राचा विषय मनात धरून त्याकडे पाहिले, तर आपल्याला संदर्भ सापडेल. मध्य भारतात बर्फ पडणे ही गोष्ट अगदी क्वचितच घडते. तरीही, वाल्मिक मुनी वारंवार बर्फाचा उल्लेख करतात.** अनेक पंक्तीत असलेल्या पांढऱ्या रंगाचा संदर्भ आपण विशुध्द चक्रातली पांढऱ्या पार्श्वभूमिशी आणि ऐरावताच्या पांढऱ्या रंगाशी लावू शकतो. नदीतल्या सारस पक्षांचा आवाज श्रवणेंद्रियाशी (कानाशी) लावू शकतो, कारण विशुध्द चक्राचे ज्ञानेंद्रिय कान आहे. विशुध्द चक्राची देवता पंचवक्त्र शिव आहे. त्यातली पंच (पाच) आकडा महत्वाचा आहे. कारण त्या शिवाला पाच तोंडे आहेत. पंचवटी या नावातही पाच आहे.

श्रीरामाचे खराशी जेथे युद्ध झाले, त्या जागेला जनस्थान असं आहे. जनस्थान या शब्दाचा अर्थ ‘जनतेची जागा’. घनदाट जंगलातील गाभ्यात ‘जनतेची जागा’ असे नाव कां ठेवले ? म्हणून ‘जन’ हा शब्द विशुध्द चक्राच्या ‘जनलोक’ वरून घेतला असावा.

जेंव्हा शूर्पणखा राक्षसीण श्रीरामाची चौकशी करते, आणि त्याला तिच्या बरोबर विवाह करण्याची इच्छा प्रदर्शित करते, तेंव्हा श्रीराम तिची मागणी नाकारतो. परंतू, तिला लक्ष्मणाबरोबर विवाह करायचा सल्ला देतो, कारण लक्ष्मण स्त्री विरहित आहे; परंतू लक्ष्मण तिची मागणी नाकारतो.

श्लोक ३-१७-१८ नुसार, श्रीराम निश्चितपणे जाणतो, की ती एक राक्षसीण आहे. तरीही, श्लोक ३-१८-३ मध्ये श्रीराम तिला परत लक्ष्मणाकडे पाठवतात. शक्यतो, दोघांकडून नकार दिल्याने तिला राग येईल, अशी श्रीरामाची अटकळ असावी. **वाल्मिकी ऋषींना आपल्याला हे सांगायचे आहे की श्रीराम स्वतःहून संकट ओढवून घेत आहे.**

चिडलेली शूर्पणखा सीतेवर हल्ला करते आणि लक्ष्मण तिचे कान आणि नाक छाटतो. प्रकरण तीन सर्ग एकोणसत्तर मध्ये म्हटल्याप्रमाणे लक्ष्मण दुसरी एक राक्षसी, अधोमुखी, हिचेही कान व नाक छाटतो. ही घटनाही पहिल्या घटनेची पुनरावृत्ती आहे.

प्रकरण तीन सर्ग एकोणीस मध्ये शूर्पणखा राक्षसी लक्ष्मणाने जखमी केलेली आहे. ती तशीच, जखमी स्थितीत, तिचा भाऊ राक्षस खर याच्याकडे मदतीसाठी जाते. आता हा प्रसंग पाहू.

**शूर्पणखा अजून एक शब्द पण बोलली नाही, त्या आधीच खर श्लोक ३-१९-१ पासून ३-१९-१२ पर्यंत बोलतो !** खर १४ राक्षनांना शूर्पणखेबरोबर श्रीरामाला ठार करण्यासाठी पाठवतो. परंतू, ते मारले जातात आणि शूर्पणखा आक्रोश करत परत त्याच्याकडे येते. येथे सुध्दा खरच प्रथम बोलतो.

**संस्कृत मघ्ये ‘ख’ म्हणजे आकाश. खराचे तोंड खूप मोठे आहे. तो खूप बडबड करतो.** **खराचा अतिशय बोलण्याचा स्वभाव हे विशुध्द चक्रातील असंतुलन दाखवते. विशुध्द चक्राचे कर्मेंद्रिय स्वर तंतू (vocal cords) आहे.** त्याचे श्रीरामाबरोबरचे युध्द हे सुद्धा एखाद्या वादविवादाप्रमाणे आहे.

खराच्या सैन्यात अनेक राक्षस आहेत. त्यांच्या नावाचे साधर्म्य कंठ, मुख आणि आकाश यांच्याशी आहे. उदा. विहंगम म्हणजे आकाशात भ्रमण करणारा. दूषण म्हणजे शाप देणारा किंवा दुसऱ्याविषयी वाईट बोलणारा. परंतु, या राक्षस नावांमध्ये एक नाव खूप वेगळे आहे, ते म्हणजे अकंपन. गळ्याशी संबधित सर्व अवयव कंपन पावतात. पण इथे मात्र अकंपन, म्हणजे कंपन रहित असा अर्थ आहे. युध्दात श्रीराम खराला आणि इतर सर्व राक्षसांना ठार मारतो, पण अकंपन तेवढा वाचतो. खराच्या कथेत तीन महत्वाचे मुद्दे आहेत.

1. श्रीराम शूर्पणखेची गम्मत करतो,. तिचा अपमान करतो आणि तो आपल्या अंगावर संकट ओढवून घेतो.
2. शूर्पणखा सीतेच्या सौंदर्याचे वर्णन खरापुढे करते आणि युध्दाला

सुरवात होते. तोच खेळ ती रावणापुढे पण करते. रामायणातला अलिखित नियम म्हणजे घटनेची पुनरावृत्ती होय.

1. योगशास्त्रातील सामान्य ज्ञान हे आहे की शक्ती ऊर्ध्वगमन करत जेंव्हा एखाद्या चक्रामध्ये येते, तेंव्हा त्या चक्रातील वृत्तींना उद्दिपीत करते. चक्रे नेहमी बंद फूलासारखी दर्शवतात आणि शक्ती त्यामध्ये आली की ते फूल उमललेले दर्शवतात. **उच्च चैतन्य (श्रीराम) जेंव्हा विशुद्ध चक्रात (जनस्थानामध्ये) प्रवेश करते, तेव्हा उच्च चैतन्य विशुद्ध चक्राच्या वृत्तींना शांत करते - ते जे चुकीचे आहे, ते काढून टाकते.** अनेक पुस्तके विशुद्ध चक्र उघडण्याच्या परिणामाचे वर्णन करतात. तथापि, ही पुस्तके चैतन्याच्या अधोगमनाच्या नव्हे तर, शक्तीच्या ऊर्ध्वगमनाच्या वेळी होण्याऱ्या प्रभावाचे वर्णन करतात.

**अनाहत चक्राचे संदर्भ**

या कथेत आधी झालेल्या घटना पाहिल्या तर रावणाने सीतेचे अपहरण केलेले आहे. श्रीराम तिचा शोध घेत आहे. त्याला सीतेची आठवण येते आणि तो खूप अस्वस्थ होतो. तो अजून हनुमानाला भेटलेला नाही.

अनाहत चक्रासंबंधीच्या घटना पाहिल्या तर विशुध्द चक्रापासून चैतन्य खाली जाते, तेंव्हा ते अनाहत चक्राकडे येते. अनाहत चक्राचा संदर्भ पहाण्यापूर्वी प्रथम त्याची वैशिष्ठ्ये, गुणधर्म पाहूया.

अनाहत चक्राचे तत्व वायू आहे. त्याचे ज्ञानेंद्रिय त्वचा असून ज्ञान स्पर्श आहे. या चक्राचे वाहन काळवीट आहे, म्हणजेच काळे हरीण. देवता ईशान रुद्र आहे. त्याची त्वचा निळी आहे. तो वाघाचे पिवळे कातडे वापरतो. या चक्राची देवी ‘कांकिणी’ आहे. ती देवी गुलाबी पाकळ्या असलेल्या कमळात आकाशी निळी साडी नेसून बसली आहे. आता आपण प्रकरण चार सर्ग एक मधली प्रत्येक ओळ बघुया आणि त्यात अनाहत चक्राचा संदर्भ शोधूया.

श्लोक क्र. ४-१-१ सीतेच्या आठवणीने श्रीरामाचे मन विचलित होते. त्या भावना हृदयाकडे बोट दाखवतात.

***स ताम् पुष्करिणीम् गत्वा पद्म उत्पल झषाकुलाम् |  
रामः सौमित्रि सहितो विललाप अकुलेन्द्रियः ||४-१-१***

(श्रीराम लक्ष्मणासह , कमळ आणि मासे यांनी भरलेल्या पंपा नावाच्या कमळाच्या सरोवरावर आला, आणि सीताच्या चेहऱ्याशी तुलना करता येणारे सरोवराचे सौंदर्य पाहून त्याच्या **भावना विचलित झाल्यामुळे त्याने शोक** केला.)

श्लोक क्र. ४-१-२ श्रीरामाच्या भावना उचंबळून येतात.

श्लोक क्र. ४-१-३ कमलपुष्पाकडे संदर्भ जातो.

श्लोक क्र. ४-१-५ श्रीराम अति दुःखी कष्टी होतो.

श्लोक क्र. ४-१-६ श्रीराम बेचैन होतो.

श्लोक क्र. ४-१-७ कमळ, हरीण आणि हवेत उडणारे पक्षी.

श्लोक क्र. ४-१-८ निळ्या आणि पिवळ्या रंगाचा संदर्भ आहे. हे अनाहत चक्राच्या देवतांचे रंग आहेत.

श्लोक क्र. ४-१-१० वायूचा संबंध असलेली वाऱ्याची झुळूक आणि स्पर्शासाठी त्वचा. शिवाय कामदेवाचापण (प्रेम) उल्लेख आहे.

श्लोक क्र. ४-१-११ आणि १२ मेघ आणि वारा यांचा हवेशी संबंध.

श्लोक क्र. ४-१-१३ आणि श्लोक क्र. ४-१-१४ हवा.

श्लोक क्र. ४-१-१५ वाऱ्याची झुळूक आणि हवा.

श्लोक क्र. ४-१-१६ हवा.

श्लोक क्र. ४-१-१७ वाऱ्याची झुळूक.

श्लोक क्र. ४-१-१८ आणि श्लोक क्र. ४-१-१९ हवा.

श्लोक क्र. ४-१-२२ पक्षी आणि भावना.

श्लोक क्र. ४-१-२३ पक्षी आणि कामदेव (प्रेम).

श्लोक क्र. ४-१-२५ पक्षी आणि भावना.

श्लोक क्र. ४-१-२६ पक्षी, प्रेम, प्रणय कथा.

श्लोक क्र. ४-१-२८ पक्षी

श्लोक क्र. ४-१-३० आणि श्लोक क्र. ४-१-३२ तीव्र भावना.

श्लोक क्र. ४-१-३३ प्रेम, कामदेव.

श्लोक क्र. ४-१-३४ स्पर्शज्ञान अनाहत चक्राशी संदर्भ.

श्लोक क्र. ४-१-३५ भावना आणि वाऱ्याची झुळूक.

***माम् हि सा मृगशाबाक्षी चिन्ता शोक बलात्कृतम् ||४-१-३५  
संतापयति सौमित्रे कृइरः चैत्र वनानिलः |***

(सीतेच्या, जिचे डोळे हरिणीच्या डोळ्याप्रमाणे आहेत, दु:खाने माझे काळीज भारावून गेले आहे. मी जंगलाच्या या क्रूर वाऱ्याने जळून खाक झालो आहे.)

श्लोक क्र. ४-१-३६ वारा

श्लोक क्र. ४-१-३७, क्र. ४-१-३८ आणि श्लोक क्र. ४-१-३९ प्रेम

श्लोक क्र. ४-१-४० ते श्लोक क्र. ४-१-४३ प्रेम आणि भावना.

श्लोक क्र. ४-१-४६ पक्षी आणि प्रेम

श्लोक क्र. ४-१-४७ ते श्लोक क्र. ४-१-५२ प्रेम आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-५३ आणि श्लोक क्र. ४-१-५४ झुळूक आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-५५ आणि श्लोक क्र. ४-१-५६ पक्षी आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-५७ पक्षी

श्लोक क्र. ४-१-५८ प्रेम

श्लोक क्र. ४-१-५९ भावना आणि वारा

श्लोक क्र. ४-१-६२ आणि श्लोक क्र. ४-१-६३ कमळ

श्लोक क्र. ४-१-६५ हरीण

श्लोक क्र. ४-१-६६ हरीण आणि कमळ

श्लोक क्र. ४-१-६७ कमळ आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-६८, श्लोक क्र. ४-१-६९ कामदेव आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-७० भावना

श्लोक क्र. ४-१-७१ कमळ आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-७७ झुळूक, कमाल आणि हृदय

श्लोक क्र. ४-१-७४ आणि श्लोक क्र. ४-१-८४ वारा

श्लोक क्र. ४-१-८५ झुळूक

श्लोक क्र. ४-१-९३ पक्षी आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-९७ हृदय आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-९८ कमळ आणि पक्षी

श्लोक क्र. ४-१-९९ पक्षी

श्लोक क्र. ४-१-१०० भावना

श्लोक क्र. ४-१-१०४ आणि श्लोक क्र. ४-१-११० भावना

श्लोक क्र. ४-१-१११ प्रेम आणि भावना

श्लोक क्र. ४-१-११२ आणि श्लोक क्र. ४-१-११३ भावना

श्लोक क्र. ४-१-११४ मध्ये लक्ष्मण प्रेम, भावना, पक्षी आणि हवा यांच्याकडे वहावत चाललेल्या श्रीरामाला थांबवतो. रामायणात सगळ्या गोष्टी दोनदा घडतात. म्हणून, प्रकरण ४ सर्ग २८ आणि सर्ग ३० ह्यात पुन्हा आलेला अनाहत चक्राचा संदर्भ पाहू .

वालीचा वध करून आल्यावर श्रीराम किष्किंधेजवळ असलेल्या एका पर्वतावर थांबतो. पावसाळ्यात दिसणारा पर्वतावरचा देखावा आणि त्याचे सानिध्य श्रीराम वर्णन करतो. इथे पुन्हा अनेक संदर्भ म्हणजे मेघ, वाऱ्याची झुळूक, आकाश, धुके, श्वासोच्छवास आणि भावना यांचा संदर्भ आहे. आपण त्यामधले श्लोक पाहूया आणि त्यानुसार अनाहत चक्राचे संदर्भ पाहूया.

श्लोक क्र. ४-२८-५ मेघ आणि आकाश

श्लोक क्र. ४-२८-६ श्वास, आकाश आणि भावना

श्लोक क्र. ४-२८-७ भावना

श्लोक क्र. ४-२८-८ मेघ आणि वाऱ्याची झुळूक

श्लोक क्र. ४-२८-१० मेघ आणि वाऱ्याची झुळूक

श्लोक क्र. ४-२८-१२, श्लोक क्र. ४-२८-१३ मेघ आणि भावना

श्लोक क्र. ४-२८-१४ वाफ आणि भावना

श्लोक क्र. ४-२८-१५ धूळ आणि वाऱ्याची झुळूक

श्लोक क्र. ४-२८-१६ पक्षी

श्लोक क्र. ४-२८-१७ मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-१९ वारा

श्लोक क्र. ४-२८-२० मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-२३ मेघ, पक्षी, कमळ, वारा, आकाश

श्लोक क्र. ४-२८-२४ पक्षी, मेघ आणि भावना

श्लोक क्र. ४-२८-२७ मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-३१ मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-३२ मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-३३ सुंदर पक्षी

श्लोक क्र. ४-२८-३५ पक्षी

श्लोक क्र. ४-२८-३६ मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-३७ मोर

श्लोक क्र. ४-२८-३८ आणि श्लोक क्र. ४-२८-४० मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-४१ मोर

श्लोक क्र. ४-२८-४२ कमळ

श्लोक क्र. ४-२८-४३, ४४ आणि श्लोक क्र. ४-२८-४७ मेघ

श्लोक क्र. ४-२८-४९ मोर

श्लोक क्र. ४-२८-५२ पक्षी आणि कमळ

श्लोक क्र. ४-२८-५८ आणि श्लोक क्र. ४-२८-५९ भावना

श्लोक क्र. ४-३०-५ आकाश आणि पक्षी

श्लोक क्र. ४-३०-७ पक्षी आणि भावना

श्लोक क्र. ४-३०-८ अनिष्ट भावना

श्लोक क्र. ४-३०-१० पक्षी, कमळ आणि भावना

श्लोक क्र. ४-३०-११ भावना

श्लोक क्र. ४-३०-१२ भावना आणि कामदेव

श्लोक क्र. ४-३०-२३ मेघ

श्लोक क्र. ४-३०-२४ ढग आणि कमळ

श्लोक क्र. ४-३०-२५ वारा

श्लोक क्र. ४-३०-२६ मेघ आणि मोर

श्लोक क्र. ४-३०-२७ मेघ

श्लोक क्र. ४-३०-२९ कमाल

श्लोक क्र. ४-३०-३० वाऱ्याची झुळूक

श्लोक क्र. ४-३०-३१ पक्षी आणि कमळ

श्लोक क्र. ४-३०-३३ आकाश, मेघ, मोर आणि भावना

श्लोक क्र. ४-३०-३५ सुगंध आणि कमळ

श्लोक क्र. ४-३०-३६ आकाश आणि वाऱ्याची झुळूक

श्लोक क्र. ४-३०-३७ आणि श्लोक क्र. ४-३०-३८ धूळ

श्लोक क्र. ४-३०-३९ भावना

श्लोक क्र. ४-३०-४० पक्षी

श्लोक क्र. ४-३०-४१ पक्षी आणि कमळ

श्लोक क्र. ४-३०-४२ पक्षी

श्लोक क्र. ४-३०-४३ मेघ आणि वाऱ्याची झुळूक

श्लोक क्र. ४-३०-४४ मेघ

श्लोक क्र. ४-३०-४७ पक्षी, आकाश आणि वारा

श्लोक क्र. ४-३०-४८ पक्षी, कमळ, आकाश आणि मेघ

श्लोक क्र. ४-३०-४९ पक्षी आणि कमळ

श्लोक क्र. ४-३०-५० आणि श्लोक क्र. ४-३०-५१ वाऱ्याची झुळूक

श्लोक क्र. ४-३०-५२ कमळ, वाऱ्याची झुळूक आणि प्रेम

श्लोक क्र. ४-३०-५३ वाऱ्याची झुळूक आणि पक्षी

श्लोक क्र. ४-३०-५४ प्रेम

श्लोक क्र. ४-३०-५५ पक्षी

श्लोक क्र. ४-३०-५६ कामदेव

श्लोक क्र. ४-३०-५७ मेघ आणि आकाश

श्लोक क्र. ४-३०-५९ पक्षी

श्लोक क्र. ४-३०-६३ पक्षी

श्लोक क्र. ४-३०-६४ दुःख

श्लोक क्र. ४-३०-६५ पक्षी आणि दुःख

यातून आपल्याला असे दिसते की, हृदय आणि अनाहत चक्राचे अनेक अप्रत्यक्ष संदर्भ या प्रसंगात आहेत.

**आज्ञा चक्राचे संदर्भ**

कथानकात याआधी घडलेल्या घटना : सीतेच्या पिताश्रींनी तिच्या विवाहासाठी कठीण परीक्षा ठेवली होती. स्वतः ऋषितुल्य तपस्वी असल्याने जनक राजाला हे नक्कीच माहित असले पाहिजे की, सीतेचे खरे स्वरूप शक्ती आहे. जो कोणी भगवान शिवाचे धनुष्य उचलून त्याला प्रत्यंचा लावेल, त्यालाच ते आपली कन्या सीता हिचा हात त्याच्या हातात देतील अशी ती अट होती. श्रीरामाने ते दिव्य धनुष्य उचलले व त्याला गुण चढवले. परंतू, असे करताना ते शिवधनुष्य मधेच मोडले आणि त्याचे दोन तुकडे झाले.

आज्ञा चक्राच्या संबंधात आपण जर काही घटना पाहिल्या तर आपणास असे दिसेल की, सुषुम्ना नाडीत तीन गाठी आहेत. त्यापैकी एक आपल्या मस्तकात ‘शिवगाठ’ नावाची एक गाठ आहे. **योगाच्या भाषेत सांगायचे तर शक्ती ऊर्ध्व गमन करत मस्तकाकडे जात असते व शिवगाठ तिचा मार्ग अडकवून ठेवते. एकदा ती शिवगाठ उघडली गेली की, शक्तीचा डोक्याकडे जाण्याचा मार्ग खुला होतो आणि शक्तीचे चैतन्याशी मिलन होते.** ही गाठ सुटल्याशिवाय शक्ती व चैतन्य यांचे मिलन शक्य नाही आणि त्याशिवाय आपण चैतन्याच्या आणखीन वरच्या पातळीवर पोचू शकत नाही.

श्रीराम (चैतन्य) लीलया ते धनुष्य मोडतो यात काहीच आश्चर्य नाही. राजा जनक सीतेचा हात श्रीरामाच्या हातात देतो आणि विवाह संपन्न होतो.

श्रीरामाने शिवधनुष्य मोडले हे समजून घेण्यासाठी आपण आधी जाणून घ्यायला हवे की, शिवगाठ उघडण्यापूर्वी, दरम्यान आणि नंतर कशी वाटते ? हे जाणून घेणे आवश्यक आहे.

शिवगाठ उघडण्यापूर्वी शक्तीचा ऊर्ध्व गमनाचा मार्ग शिवगाठेने अवरोधित केला होता. त्यामुळे जणूकाही पोकळ आहे, असे भासणाऱ्या डोक्यात, कपाळाच्या आतमध्ये तीव्र स्थानिक वेदना होतात.

जेव्हा गाठ उघडते, तेंव्हा असे वाटते की, शक्ती डोक्याचा वरचा भाग, ज्याला टाळू असे म्हणतात, यामध्ये जोराने घुसत आहे. गाठ उघडणे आणि शक्तीचे उर्घ्वगमन होणे एखाद्या स्फोटासारखे आहे. वाल्मिकी ऋषींनी मुक्त झालेल्या शक्तीच्या परिणामस्वरूप झालेल्या ध्वनी, प्रकाश, आणि त्यांच्या लाटांची तीव्रता हे सगळे त्या वर्णन केले आहे.

श्लोक क्र. १-६७-१८ मध्ये ते त्याचे वर्णन करतात.

***तस्य शब्दो महानासीन्निर्घातसमनिःस्वनः |  
भूमिकंपश्च सुमहान् पर्वतस्येव दीर्यतः ||१-६७-१८***

(मग धनुष्य तुटल्यावर, जसे खाली कोसळणाऱ्या **मेघगर्जनेच्या स्फोटकतेप्रमाणे स्फोट घडला, आणि जसे डोंगराचा स्फोट होतो, तेव्हा जशी जमीन हालते तशी जमीन हालली**)

गडगडाट करणारा आवाज, स्फोटक वीज आणि लाटा किंवा कंपने प्रचंड प्रमाणात शक्तीची हालचाल दर्शवतात. योगशास्त्राच्या पुस्तकांमध्ये शिवगाठ उघडण्याशी संबंधित या विलक्षण संवेदनांचे वर्णन आहे.

पूर्वीच्या काळी धनुष्याच्या बाणांची लांबी ६ ते ८ फूट असे. ते धनुष्य उभे धरायचे आणि त्याच्यावर प्रत्यंचा लावायची अशी पद्धत असे. **आपण कल्पना करुया की, प्रचंड मोठ्या आणि उभ्या धरलेल्या धनुष्यावर प्रत्यंचा जर ओढून धरली तर उभ्या डोळ्याचे चित्र मिळेल.** तो तिसरा डोळा. आज्ञा चक्राला शिवाचे नाव दिले आहे, म्हणून त्याला शिवनेत्र असेही म्हणतात.

वाल्मिकी ऋषींनी शिवाचे धनुष्य तोडण्याच्या प्रसंगात, शरीराचे दोन वेगवेगळे भाग, शिवगाठ आणि शिव-नेत्र, हे एकाच प्रसंगात घेतले आहेत. शिवगांठ आणि आज्ञा चक्र हे आपल्या शरीरात खूप जवळ जवळ असल्यामुळे ऋषी वाल्मिकींनी त्यांना एकाच प्रसंगात घेतले असावे.

**सहस्त्रार चक्राचे संदर्भ**

पुष्पक विमानातून केलेल्या प्रवासासाठी वाल्मिकी मुनींनी प्रकरण ६ सर्ग १२३ वापरले आहे. कथेच्या या टप्प्यावर, सीता आणि श्रीराम एकत्र आहेत, आणि ते पुष्पक विमानात बसून अयोध्या नगरीजवळ येत आहेत.

चक्राच्या संबंधी घटना : अयोध्या, किष्किंधा आणि लंका यांचे भौगोलिक स्थान पाहिले, तर एक त्रिकोण तयार होतो. हवाई मार्गाने लंकेतून अयोध्येला जाताना वाटेत किष्किंधा लागत नाही. परंतु, आपण रामायणात पाहतो की लंकेहून अयोध्येला जाताना विमान किष्किंधा वरून जाते. श्लोक ६-१२३-२२ मध्ये श्रीराम सीतेला किष्किंधा विमानातून दाखवतो.

***एषा सा दृश्यते सीते किष्किन्धा चित्रकानना ||६-१२३-२२  
सुग्रीवस्य पुरी रम्या यत्र वाली मया हतः |***

(हे सीता! येथे **सुग्रीवाचे सुंदर शहर, किष्किंधा दिसते,** जे रंगीबेरंगी उपवनांनी भरलेले आहे, जिथे वालीचा माझ्याकडून वध झाला होता.)

लंका, किष्किंधा, आणि अयोध्या ही शहरे एकाच सरळ रेषेमध्ये आहेत, हे आपल्याला समजले आहे, याची पुष्टी करण्यासाठी श्लोक ६-१२३-२५ ​​मध्ये सीता सुग्रीवाची पत्नी तारा, हिला विमानात घेण्यासाठी किष्किंधामध्ये विमान उतरवायला लावते. **अशा प्रकारे आपण पाहतो की वाल्मिकी ऋषी वाचकांना दाखवत आहेत की, पुष्पक विमानाकरता ही तीन स्थाने एका सरळ रेषेत आहेत.** **पुष्पक विमानाने घेतलेला हवाई मार्ग हा शक्तीने चैतन्याबरोबर घेतलेला मणक्यातल्या सुषुम्ना नाडीचा मार्ग आहे.** म्हणून, आपण पुष्पक विमान लंकेपासून (मुलाधार चक्र) अयोध्येकडे (सहस्रार) जाताना पाहतो. या मार्गावर शक्तीला सर्व चक्रांमधून जावे लागते आणि अशा प्रकारे अध्याय ६-१२३ मध्ये वाल्मिकी ऋषींनी पूर्वीच्या सर्व स्थानांचे पुन्हा वर्णन केलेले दिसते.

**सुषुम्ना या शब्दाचा अर्थ आनंददायी आहे. सुषुम्ना नाडी या शब्दाचा अर्थ शक्तीच्या ऊर्ध्वगमनाचा आनंददायी मार्ग असा आहे.** शक्ती जेंव्हा मूलाधार चक्रापासून पूर्णपणे मुक्त होते, तेंव्हा हा मार्ग शक्ती घेते. आता शक्ती कधीही मुलाधार चक्राकडे परत येणार नाही. हे तिचे सहस्त्रारकडे अखेरचे ऊर्ध्वगमन आहे. योगशास्त्राच्या पुस्तकांमध्ये हा सुप्रसिध्द, आनंददायी, बारकाव्यासह, आणि तपशीलवार वर्णन केलेला प्रवास आहे. योगी या प्रवासाला ‘कुंडलिनीचे सहस्त्रारकडे उत्थान’ असे म्हणतात.

आता आपण सहस्त्रारचा रामायणातील उल्लेख संबंध पाहू. श्लोक क्र. ६-१२६-५२ मध्ये पुष्पक विमान आकाशातून अयोध्येमध्ये उतरत असताना श्रीराम हजारो नगरवासी पहातो, जे जणू पांढऱ्या कमळांच्या फुलांचा बहरच आहे, असे त्याला वाटते. हे सहस्त्राराचे उत्कृष्ठ वर्णन आहे.

***ततस्तु तां पांडुरइर्म्यमालिनीं विशालकक्ष्यां गजवाज सङ्कुलाम् |***

***पुरीमयोध्यां ददृशुः प्लवङ्गमाः पुरीं महेंद्रस्य यथाऽमरावतीम् ||६-१२६-५२***

(इंद्राच्या अमरावती मधील **पांढऱ्या कमळांच्या ताटव्याप्रमाणे** अयोध्येतील भव्य रस्त्यावर हत्ती घोड्यांनी युक्त जनसमुदाय श्रीरामासहित सर्व वानरांनी पाहिला.)

***तन्यञ्जलिसहस्राणि प्रगृहीतानि नागरैः ||६-१२७-५१  
व्याकोशानीव पद्मानि ददर्श भरताग्रजः |***

(श्रीरामाला ते नागरिक **हजारो कमळाच्या उमललेल्या फुलांसारखे** दिसले.)

श्लोक क्र. ६-१२८-४ मध्ये भरत श्रीरामाला म्हणतो की, हे राज्य सांभाळायचे म्हणजे फुटलेले धरण सांभाळण्याइतके ते कठीण आहे.

***वारिवेगेन महता भिन्नः सेतुरिव क्षरन् |***

***दुर्बन्धनमिदं मन्ये राज्यच्छिद्रमसंवृत्तम् ||६-१२८-४***

(भरत श्रीरामाला म्हणतो की, ज्याप्रमाणे एका **तुटलेल्या धरणामुळे निर्माण झालेला पाण्याचा प्रवाह** नियंत्रित करणे कठीण आहे, त्या प्रमाणे या आदरणीय राज्याचे प्रशासन नियंत्रित करणे कठीण आहे)

**कथेमधला हा क्षण म्हणजे आता शक्तीवरचे सर्व नियंत्रण मुक्त झाले आहे आणि शक्तीचा महापूर आता त्या चैतन्यामध्ये मिसळत आहे.**

श्लोक क्र. ६-१२८-१२ मध्ये भरत अयोध्येचे राज्य त्याग करून श्रीरामाच्या हाती सोपवतो. आणि श्रीराम, ‘हो. तसेच होईल.’ असे म्हणून मान्य करतो. या श्लोकाला खूप महत्व आहे.

***भरतस्य वचः श्रुत्वा रामः परपुन्चयः |***

***तथेति प्रतिजग्राह निषसादासने सुभे ||६-*१२८*-१२***

(शत्रूवर विजय मिळवणाऱ्या श्रीरामाने तथास्तु म्हणून भरताचे म्हणणे मान्य केले आणि आसन ग्रहण केले.)

**या श्लोकाचे महत्त्व असे आहे की, इथून पुढे वाल्मिकी ऋषींनी केलेले घटनांचे वर्णन वर्तमानकाळामध्ये न करता भूतकाळात केलेले आहे.** मागे वाल्मिकी रामायणातील नियम पाहताना आपण एक असा नियम पहिला होता, की वाल्मिकी मुनींनी श्रीरामाचा उल्लेख नेहमीच

वर्तमान काळात करतात. याचे कारण असे की श्रीराम हे ‘चैतन्य आहे. ‘चैतन्य’ हे नेहमी वर्तमान काळात आणि तुमच्या बरोबर असते. **परंतु**

**या प्रसंगापासून पुढे, केवळ आनंदमय समाधीसदृश अवस्था आहे, ज्यामध्ये वेळेची कल्पना नाही. म्हणून, वाल्मिकी ऋषींनी या प्रसंगाचे वर्णन भूतकाळात केले आहे.** सीता आणि श्रीराम यांच्या राज्याभिषेकाच्या आनंदाच्या प्रसंगाचे वर्णन करणारे उर्वरित श्लोक भूतकाळात स्पष्टपणे नमूद केले आहेत.

श्लोक क्र. ६-१२८-३३ मध्ये वाल्मिकी मुनी म्हणतात की, श्रीराम शंख आणि नगाऱ्याच्या निनादात अयोध्येला गेले.

***शङ्खशब्दप्रणादैश्च दुन्दुभीनां च निखनैः |***

***प्रययौ पुरुषव्याघ्रसतां पुरीं हर्म्यमालिनीम् ||६-*१२८*-३३***

(सरोवरातील **शुभ्र कमळांच्या ताटव्याप्रमाणे शोभिवंत जनसमुदाय असलेल्या अयोध्यापुरीत शंख, भेरी आणि दुन्दुभीच्या गजरात** श्रीरामाने प्रवेश केला.)

हे नाद अनाहत चक्रातल्या आवाजाप्रमाणे आहेत. ही शक्तीची डोक्यामध्ये भरपूर हालचाल दर्शवते.

श्लोक क्र. ६-१२८-५२ मध्ये जांबुवंत, हनुमान, वेगदर्शी आणि ऋषभ यांनी ५०० नद्यांचे पाणी आणले.

***जाम्बवांश्च हनूमांश्च वेगदर्शी च वानरः ||६-१२८-५२  
ऋषभश्चैव कलशाञ्जलपूर्णानथानयन् |  
नदीशतानां पञ्चानान् जले कुम्भैरुपाहरन् ||६-१२८-५३***

(जांबुवंत, हनुमान, वेगदर्शी आणि ऋषभ इ. वानरे यांनी जाऊन **पाचशे नद्यांचे कलश** भरून आणले.)

आधी जांबुवंताचे नाव घेतले आहे. कारण ते हनुमानाचे गुरु आहेत. आपण त्यांचा प्राणाशी संबंध जोडत आहोत**. हा प्रसंग विविध नाडींद्वारे संपूर्ण शरीरात प्राणाची क्रिया दर्शवितो. प्राणाच्या या सर्व क्रिया डोक्याच्या वरच्या दिशेने निर्देशित केल्या जातात. कारण या वेळी सहस्त्रार मध्ये प्राण शोषला जातो.**

श्लोक क्र. ६-*१२८*-५९ मध्ये वाल्मिकी मुनी आपल्याला सांगतात की, वसिष्ठ ऋषींनी सीतेसह श्रीरामाला राजसिंहासनाकडे नेले. म्हणजेच ते राजसिंहासन फक्त राजासाठीच नाही, तर राणीसुध्दा त्या सिंहासनाची तितकीच महत्वाची अधिकारी आहे.

***ततः स प्रयतो वृध्दो वसिष्ठो ब्राह्मणैः सह |***

***रामं रत्नमये पीठे सहसीतं न्यवेशयत् ||६-१२८-५९***

(वृध्द वसिष्ठ ऋषींनी अन्य ब्राह्मण, सीतेसह श्रीरामाला आपल्याबरोबर नेऊन रत्नजडीत **सिंहासनावर श्रीराम व सीतेला** बसवले.)

श्लोक क्र. ६-*१२८*-६५ मध्ये श्रीरामावर शत्रुघ्न याने पांढरे छत्र धरले आहे, तर सुग्रीव आणि बिभीषण पांढरया चौऱ्या ढाळताहेत.

***छत्रं तस्य च जग्राह शत्रुघ्नः पाण्डुरं शुभम् |***

***श्वेतं च बालव्यजनं सुग्रीवो वानरेश्वरः ||६-१२८-६५***

(श्रीरामावर शत्रुघ्नाने पांढरे छत्र धरले होते तर सुग्रीव आणि बिभीषण पांढऱ्या चौऱ्या ढाळत होते.)

**आपण पाहतो की, बहुतेक ज्या सर्व वस्तू श्रीरामाभोवती वापरल्या आहेत, त्या सर्व सफेद रंगाच्या आहेत. हा पांढरा रंग सहस्त्राराचे प्रतिक आहे.**

श्लोक क्र. ६-*१२८*-७० व ७१ मध्ये इंद्राच्या आज्ञेनुसार वायुदेवतेने शेकडो कमळांनी आणि हिऱ्यांनी युक्त अलंकार दिले आहेत. **इंद्र हे इंद्रियाचे प्रतिक आहे. इंद्रिये आता चैतन्याला भेटवस्तू देत आहेत. जुने शत्रू आता मित्र झाले आहेत.**

***मालान् ज्वलन्तीन् वपुषा काञ्चनीं शतपुष्कराम् |  
राघवाय ददौ वायुर्वासवेन प्रचोदितः ||६-१२८-७०***

***सर्वरत्नसमायुक्तं मणिरत्नविभूषितम् |  
मुक्ताहारं नरेन्द्राय ददौ शक्रप्रचोदितः ||६-१२८-७१***

(इंद्राच्या आज्ञेनुसार वायुदेवाने श्रीरामाला एक सोन्याची माळ अर्पित केली. ज्यात शंभर कमळाच्या फुलाच्या आकाराचे सर्व मणी होते. याशिवाय एक रत्नजडित मुक्ताहार पण अर्पण केला.)

मानवी चैतन्याचा या सर्वोच्च अवस्थेचा हा प्रसंग परिमाण म्हणून अनेक फायदे घेऊन येतो. अशाप्रकारे, आपण एका कथेत वाचतो की श्रीरामांनी त्यांच्या राज्याभिषेकाच्या वेळी उपस्थित असलेल्या प्रत्येकाला खूप भेटवस्तू दिल्या.

श्लोक क्र. ६-*१२८*-*९४*मध्ये श्रीरामाने कितीतरी वेळा लक्ष्मणाला सांगितले की, तू राजपुत्राची जागा घे; परंतू लक्ष्मणाने ती नाकारली आहे.

***सर्वात्मना पर्यनुनीयमानो |  
यदा न सौमित्रिरुपैति योगम् |  
नियुज्यमानोऽ पि च यावराज्ये  
ततोऽभ्यषिञ्चद्भरतं महात्मा ||६-१२८-९४***

(श्रीरामाने सांगूनदेखील सुमित्रानंदन **लक्ष्मणाने युवराज होण्याची मागणी मान्य केली नाही.** शेवटी भरताला युवराज केले गेले.)

**जेंव्हा शक्ती आणि चैतन्य यांचे मिलन होते, तेंव्हा त्या अत्यानंद क्षणामध्ये शरणागत मनाचे काय काम ?**

श्लोक क्र. ६-*१२८*-*९६*मध्ये श्रीरामाने आपल्या दहा हजार वर्षाच्या शासन काळात अनेक अश्वमेध यज्ञ केले.

***राज्यन् दशसहस्राणि प्राप्य वर्षाणि राघवः |  
शताश्वमेधानाजह्रे सदश्वान्भूरिदक्षिणान् ||६-१२८-९६***

(आपल्या दहा हजार वर्षांच्या शासनकाळात श्री रामचंद्राने शंभर अश्वमेध यज्ञ केले. त्यात श्रीरामाने चांगले घोडे आणि अपार दक्षिणा दिली.)

याचा अर्थ दहा हजार वर्षे याचा अर्थ बराच काळ असा आहे. आपण जाणतो की, या कालावधीत कोणाचाही मृत्यू झाला नाही. एकही स्त्री विधवा झाली नाही. वन्य प्राण्यांचा धोका नव्हता. रोगराई नव्हती. चोऱ्या नव्हत्या. मारामाऱ्या नव्हत्या. प्रत्येक व्यक्तीला महत्व होते. त्यामुळे प्रत्येकजण आनंदात होता. प्रत्येकाच्या वाट्याला चांगल्या प्रतीचे आयुष्य आले होते. तेही बराच काळ ! मुलेबाळे भरपूर होती. त्यांना आजार नव्हते. कोणालाही दुःख नव्हते. ऋतुमानाप्रमाणे वृक्षवेली फळाफुलांनी बहरलेल्या असत. घातक किडे, मुंग्या किंवा परजीवी प्राणी नव्हते. पाऊसमान चांगले होते. वारा आनंददायी वाहात होता. प्रत्येकजण आपापल्या कामात दंग आणि मिळणाऱ्या प्राप्तीवर समाधानी होता. कोणी लोभी नव्हता. यालाच रामराज्य म्हणतात. **रामाने चालवलेले रामराज्य हीच ती चैतन्याची समाधीच्या परमानंदाची अनंत काळापर्यंत असलेली स्थिती होय.**

वाल्मिकी रामायणाचा शेवट या वर्णनाने झाला आहे. परंतू हा काही कथेचा शेवट नाही. **वाल्मिकी रामायणाचा जर शेवट बघायचा असेल तर, वाल्मिकी रामायणाताल्या पहिल्या प्रकरणातला अखेरचा श्लोक पहायला हवा.**

श्लोक क्र. १-१-९७ मध्ये श्रीरामाने शेकडो अश्वमेध यज्ञ केले आणि हजारो वर्षे राज्य केल्यानंतर श्रीराम ब्रह्मलोकाला गेले.

***दशवर्षसहस्राणि दशवर्षशतानि च |  
रामो राज्यमुपासित्वा ब्रह्मलोकं गमिष्यति ||१-१-९७***

(दहा हजार वर्षे आणि आणखी एक हजार वर्षे, म्हणजे एकूण अकरा हजार वर्षे राज्यसेवा करून, **श्रीराम ब्रह्मदेवाच्या निवासस्थानी, म्हणजे ब्रह्मलोकामध्ये** गेले.)

**अशाप्रकारे ऋषी वाल्मिकी आपल्याला परत पहिल्या अध्यायाकडे घेऊन जातात, जिथे रामायण आपल्याला चैतन्याचा आणखी उच्च स्तरावर नेण्यासाठी पुन्हा सुरू होते.**

**श्रीराम रावणाचा पराभव करतो : कथा आणि योगाच्या संदर्भात त्याचा अर्थ**

आतापर्यंत आपण वाल्मिकी रामायण वेगवेगळ्या पध्दतीने पाहिले. आता आपण कथेवर लक्ष्य केंद्रित करू आणि योगाच्या माध्यमातून त्याला समजावून घेऊ. युध्दकांडातील प्रकरण ६ सर्ग ४०, ज्यात युध्दाची घटना वर्णन केले आहे, त्याची आपण प्रत्येक ओळ पाहू. **श्रीराम - रावण युद्ध हे चैतन्य आणि अहंकार यांचे युद्ध आहे. म्हणून, योगशास्त्राच्या दृष्टीकोनातून अतिशय महत्वाचे आहे.** या करिता आपण प्रत्येक श्लोक पाहणार आहोत.

**सुग्रीवची तीव्र व अविचारी प्रतिक्रिया**

श्लोक के. ६-४०-१ मध्ये श्रीराम, सुग्रीव आणी त्याचे इतर सहकारी सुवेल पर्वतावर चढले आहेत आणि युध्दाच्या आधी लंका कशी आहे ? हे पाहतात. कोणत्याही सैन्याचा सेनापतीला युध्दापूर्वी रणांगणाची पहाणी अत्यंत उच्च स्थानावरून करणे हे आवश्यक असते.

***ततो रामः सुवेलाग्रं योजनद्वयमण्डलम् |***

***आरुरोह ससुग्रीवो हरियूयपसंवृतः ||६-४०-१***

(दोन योजने घेर असलेल्या सुवेल पर्वताच्या शिखरावर श्रीराम, सुग्रीव आणि इतर सहकारी चढले.)

श्लोक क्र. ६-४०-२ मध्ये लंका नगरी अतिशय सुंदर आहे. त्याची आखणी चांगली आहे. वनराई आणि फुले वेली वाटीकांनी नटलेले आहे. येथे श्रीराम लंका शहराकडे पर्यटक असल्यासारखे पाहतो ! आगामी युद्धासाठी उपयुक्त ठरू शकेल, अशी लंकेबद्दल कोणतीही माहिती मिळाल्याचे दिसत नाही.

सुवेल पर्वताच्या शिखरावरून श्रीराम, सुग्रीव आणि इतर सहकारी रावणाला पाहतात. रावण त्याच्या राजवाड्याच्या बाहेर उभा राहिला आहे आणि बहुधा, तो रामाच्या सेनेची पहाणी करत आहे.

***तस्यां गोपुरशृङ्गस्थं राक्षसेन्द्रं दुरासदम् ||६-४०-३  
श्वेतचामरपर्यन्तं विजयच्चत्रशोभितम् |***

***रक्तचन्दनसंलिप्तं रक्ताभरणभूषितम् ||६-४०-४***

***वीलजीमूतसंकाशं हेमसंचादिताम्बरम् |***

(येथे एका गवाक्षावर, राक्षसांचा अधिपती अजिंक्य रावण उभा होता, ज्याला **लाल चंदनाने मळलेली होती आणि तो लाल रंगाच्या दागिन्यांनी सुशोभित होता.** त्याने **सोन्याचे अलंकार** परिधान केले आहेत)

श्लोक क्र. ६-४०-३ ते ६ मध्ये रावणाचे वर्णन आहे. आपल्याला जे त्याचे वर्णन मिळते, त्याला आपण आधीच परिचित आहोत. रावणाने लाल वस्त्र परिधान केले आहे आणि त्याने संपूर्ण शरीरावर लाल चंदनाची उटी लावली आहे. तो सुवर्णालंकारांनी सजलेला आहे. तो अभिमानाने त्याच्या शरीरावर व्रण दाखवतो, जे त्याने जिंकलेल्या प्रचंड लढायांच्या खुणा आहेत. आपल्याला माहित आहे की रावणाचा अर्थ अहंकार आहे, आणि त्याचा लाल रंग मूलाधार चक्राच्या रंगातून आला आहे. लाल रंगाव्यतिरिक्त, मूलाधार चक्रामध्ये सोनेरी रंग देखील आहे. म्हणून, रावणाने सोन्याचे दागिने घातलेले दिसतात.

**श्लोक क्र. ६-४०-८ मध्ये सुवेल पर्वतावरून सुग्रीव जेंव्हा रावणाला पाहतो, तेंव्हा सुग्रीवाचा क्रोध वाढतो आणि त्या रागाच्या भरात तो रावणावर झेपावतो.** श्लोक क्र. ६-४०-९ मध्ये सुग्रीवाने रावणाचे मूल्यमापन केले आहे. सुग्रीव रावणाला पूर्णपणे कमी लेखतो आणि त्याला गवताच्या काडी प्रमाणे मानतो.

श्लोक क्र. ६-४०-१० ते २७ मध्ये सुग्रीव आणि रावण यांच्यातले भयंकर युध्द पहायला मिळते. त्यात कोणीच जिंकले नाही, याचाच अर्थ ते दोघेही सामर्थ्याने समान योध्दे होते.

श्लोक क्र. ६-४०-२८ मध्ये आपण वाचतो की रावण सुग्रीवाशी लढण्यासाठी त्याच्या मायावी शक्तींचा वापर करायला लागतो. **सुग्रीव रावणाच्या शक्तिशाली मायावी जादूविरुद्ध असलेली स्वतःची मर्यादा ओळखतो आणि तो पटकन माघार घेतो.** श्लोक ६-४०-२९ आपल्याला सांगते की सुग्रीव रावणाच्या राजवाड्यातून परत उडी मारतो आणि सुवेला पर्वतावर परततो, जिथे श्रीराम आहे तेथे परत येतो .

अपेक्षेप्रमाणे, श्रीरामाला सुग्रीवाचे हे दु:साहस मान्य झाले नाही. तो सुग्रीवाला स्पस्ट सांगतो की ही एक चुकीची आणि बेपर्वा कृती होती, आणि तसे करणे एका राजासाठी योग्य नाही. सुग्रीवाचा आवेगपूर्ण हल्ला करणे आणि द्वंद्वातून अचानक पळून येण्याची कृती कुणालाही कळत नाही आणि खुद्द रावणालाही गोंधळात टाकते !

आता आपण नेहमी होणाऱ्या युद्धांच्या दृष्टीकोनातून ही घटना पाहू. युद्ध जिंकण्याच्या लष्करी रणनीतीच्या बाबतीत श्रीराम आणि त्यांच्याबरोबर मागे राहिलेल्या इतरांनी, जलद विजयाची एक उत्कृष्ट संधी गमावली. रावण हा श्रीरामच्या सैन्यासाठी एक अति मौल्यवान मोहरा होता. **त्यांनी रावणाला बेसावध व त्याच्यासोबत कोणतेही रक्षक नसताना टिपला होता. त्यामुळे, रावणाचा त्या क्षणी वध करणे, ही योग्य लष्करी रणनीती होती.** असे झाले असते तर प्रचंड रक्तपात टळला असता आणि विजयश्रीची माळ लगेच गळ्यात पडली असती.

खरं तर, अशा परिस्थितीत रावणावर अचानक हल्ला करण्याचा सुग्रीवाचा आवेगपूर्ण निर्णय तर्काने बरोबर होता. तद्वतच, श्रीराम आणि इतरांनी सुग्रीवाच्या मागे जाऊन युद्धात भाग घ्यायला हवा होता व रावणाला तेथेच संपयायाला हवे होते. जर आपण लष्करी रणनीतीच्या दृष्टीने विचार केला तर, आपल्या बाजूचे कमीत कमी नुकसान करवून शत्रूचा नायनाट करणे व लौकरात लौकर युद्ध जिंकणे हे उद्दिष्ट असते. **त्यामुळे, येथे श्रीराम चुकला आहे असे दिसून येते !**

श्रीराम आणि त्यांचे सैन्य काही लष्करी व्यूहात्मक कारणास्तव युद्ध सुरू करण्यास तयार नसतील, तरच श्रीरामाचे हल्ला न करणे योग्य होते. अशावेळी, सुग्रीवाने आपली बाजू तयार नसताना युद्धाला सुरवात केली, असे झाले असते. परंतू, रामसेनेची स्थिती तशी नव्हती. **श्लोक क्र. ६-४१-२६ मध्ये सुग्रीवाला फटकारल्यानंतर, श्रीराम लगेचच आपले सैन्य लंका शहराकडे हल्ला करण्यासाठी कूच करतो !** या दोन्ही घटनांच्या मध्ये काहीच घडत नाही. त्यामुळे, सुग्रीवाने किंवा आणि कुणीही जरी रावणावर हल्ला केला असता, तरी ते चूक नव्हते. **श्रीरामाचे ही संधी दवडण्याचे, सुग्रीवाबरोबर युद्धात न जाणे आणि वरती त्याला फटकारणे, चुकीचे होते.**

जेव्हा आपण पाहतो की श्रीराम आपल्या सामान्यपणे समजल्या जाणार्‍या नियमांचे किंवा तर्काचे पालन करत नाही, तेव्हा आपण एक रामायणातील कोडे पाहत असतो. जर आपण ही घटना आपल्यात घडत आहे असे मानले, तर रामायणातील इतर सर्व कोड्यांप्रमाणेच हे एक कोडे देखील स्वतःच सुटते.

**सुग्रीवाने (मृदू हृदयाने) रावणावर (अहंकारावर) हल्ला चढवला आणि श्रीरामाने (चैतन्याने) बाजूला बघत बसला, याला काय अर्थ ?**

ही घटना आपल्याला सांगते की, वाल्मिकी मुनींनी आपल्याला येथे आणखी एक धोक्याची सूचना केली आहे. ते आपल्याला सांगतात की, अहंकाराबरोबरची लढाई हळवेपणाने करायची नाही. **कारण, भावनाप्रधान होऊन अहंकारावर विजय मिळवता येत नाही.** अनेक भावनांनी भरलेले हृदय हे अहंकाराचे तुल्यबळ स्पर्धक असले, तरीहि अहंकारामध्ये मायावी युक्त्या आहेत, आणि मृदू हृदयाला त्या युक्त्यांचे कोणतेही निराकरण करता येत नाही.

**या घटनेचा महत्वाचा संदेश हा आहे की, अध्यात्मिक प्रगतीचा पाठपुरावा करताना भावनाप्रधान होऊन केलेले कृत्य चालत नाही. तिथे भावनेला थारा नाही. तसे कृत्य केले तर, त्यावेळी अहंकार सहजपणे मृदू हृदयावर मात करतो.**

वाल्मिकी मुनींनी दिलेला हा इशारा ध्यानात घेतला तर श्रीरामाच्या निष्क्रियतेचा अर्थ आपल्याला समजेल. अहंकाराबरोबरच्या अखेरच्या युध्दाला त्याची तयारी नाही. **भावनिक प्रतिसादाच्या अस्तित्वाचा अर्थ असा होतो की, अहंकाराबरोबरच्या शेवटच्या युद्धासाठी अद्याप तयारी झालेला नाही. म्हणून, श्रीराम योग्य क्षणाची वाट पाहत आहे.**

श्लोक क्र. ६-४१-२५ मध्ये श्रीरामाला रावणाशी युध्द करायची अचूक वेळ माहित आहे आणि ही वेळ योग्य नाही. म्हणून, वेगाने गनिमी कावा करून रावणाला ठार मारण्यापेक्षा श्रीराम आपल्या सर्व सैन्यासह लंकेकडे कूच करतो.

श्रीरामाला रावणावर चढाई करायची योग्य वेळ माहित आहे, हे दाखवण्यासाठी आपल्याला अनेक चिन्हे अथवा शकून दिसतात. त्या चिन्हांचा प्रत्यक्ष कथानकाशी काहीच संबंध नाही. उदा. सोसाट्याचा वारा वहाणे इ. श्लोक क्र. ६-४१-१३ ते २० पर्यंत त्याच प्रकारची चिन्हे आहेत. ती चिन्हे कथेच्या दृष्टीने श्रीरामाच्या निष्क्रिय रहाण्याचे कारण सांगतात.

***काकाः श्येनास् तथा गृध्रा नीचैह् परिपतन्ति च |  
शिवाश् च अप्य् अशिवा वाचह् प्रवदन्ति महा स्वनाः ||६-४१-२०***

(कावळे, गरुड, आणि गिधाडे खालच्या पातळीवर गोल गोल फिरत आहेत. कोल्हे देखील अशुभ नाद करत आहेत.)

अशा घटना आणि इतर अनेक घटना, ज्यांना अपशकुन मानले जाते, त्या घटना निसर्गात नेहमीच घडत असतात. एका मोठ्या लष्कराने युद्धाची वेळ पुढे ढकलावी, इतके काही त्यांचे महत्व नाही.

**श्रीरामाचा रावणाला चमत्कारिक** **संदेश**

प्रकरण ६ सर्ग ४१ मध्ये श्रीराम अंगदाला बोलावतो आणि त्याच्याबरोबर रावणाला देण्यासाठी निर्वाणीचा संदेश सांगतो. श्लोक क्र. ६-४१-६१ ते ७३ पर्यंत, श्रीराम बराच लांबलचक आणि अत्यंत कठोर शब्दात रावणाला निरोप पाठवतो, व त्याला अखेरची संधी देतो.

हा निर्वाणीचा इशारा देताना वाल्मिकी मुनी आपल्याला हे सांगायला विसरले नाहीत की, श्रीराम उच्च चैतन्य आहेत आणि श्रीराम इतर सैन्याच्या सेनापतीसारखा साधा सेनापती नाही. **मानवी इतिहासाच्या आतापर्यंतच्या कोणत्याही युध्दात, कोणत्याही सैन्य प्रमुखाने, शत्रूला अशा प्रकारचा चमत्कारिक संदेश दिलेला नाही !**

श्लोक क्र. ६-४१-*६६*मध्ये श्रीरामाने रावणाला दिलेला इशारा असा आहे की, **जेंव्हा श्रीराम रावणाला ठार करेल, तेंव्हा रावण स्वर्गात जाईल.**

***पदवीम् देवतानाम् च महर्षीणाम् च राक्षस |  
राजर्षीणाम् च सर्वेणाम् गमिष्यसि मया हतः ||६-४१-६६***

(श्रीराम रावणाला निरोप देतो की, हे राक्षस श्रेष्ठा ! तुझा मृत्यू माझ्या हातून झाल्यावर देवता, **महर्षी आणि राजर्षी यांना जो स्वर्गलोक प्राप्त होतो, तो तुलाही प्राप्त होईल**.)

आपल्याला ही कल्पना नक्कीच आवडली असती की, जर श्रीरामाने रावणाला निर्वाणीचा इशारा दिला असता की, मी तुला ठार मारल्यानंतर, तू अनंत काळपर्यंत नरकात खितपत पडशील. परंतू श्रीरामाने तसे केले नाही. त्याच्या जवळ मत्सर, द्वेष यांना स्थान नाही.

रावणाची जागा स्वर्गात असेल, असे श्रीराम का म्हणतो ? स्वर्गात जाणे म्हणजे त्याला बक्षीस देणे होय. ती काही त्याने केलेल्या कृत्याची शिक्षा नाही. जेंव्हा आपण या श्लोकाचा अभ्यास शरीर-मन-शक्ती-चैतन्य या रचनेतून करतो, तेंव्हां त्याचा अन्वयार्थ आपण काढू शकतो. या चमत्कारिक श्लोकात वाल्मिकी मुनींचे तीन मुद्दे दडलेले आहेत.

१) **जेंव्हा चैतन्य अहंकाराचा पराभव करते, तेंव्हा त्या अहंकाराला चैतन्य स्वतःमध्ये लीन करून घेते.** अशारितीने, श्रीरामाने (चैतन्य) अहंकारला (रावण) त्याला आपल्यात सामावून घेतले. परंतु, इथे वाल्मिकींना कथेत असे म्हणता येत नाही की, श्रीराम रावणाला आपल्यात समाविष्ट करून घेईल. वाल्मिकी रामायणात नसले, तरीही इतर रामायणामध्ये असे सांगितले आहे की, जेंव्हा श्रीराम रावणाचा वध करतो, तेंव्हा रावणाची आत्मज्योत श्रीरामाच्या आत्मज्योतीत विलीन झाली.

२) वाल्मिकी ऋषींनी पूर्वी दाखवल्याप्रमाणे, श्रीराम हे भगवान विष्णू / वैश्विक चैतन्य आहेत. **अनेक श्लोक अप्रत्यक्षपणे, श्रीराम भगवान विष्णूसारखे दिसतो आणि वागतो, असे सांगतात.** खरे तर युद्धाच्या शेवटी रावणाला मारल्यानंतर, श्लोक *६-१२०-१३*मध्ये श्रीरामाला आपण भगवान विष्णू असल्याची जाणीव होत असली, तरी तो त्यापूर्वीच भगवान विष्णूसारखे दिसतो आणि वागतो. हे लक्षात ठेवायला हवे की, जे पिंडी ते ब्रह्मांडी ! म्हणजे, श्रीराम शारीरिक चैतन्य आणि वैश्विक चैतन्य आहेत. चैतन्य एकच आहे.

(३) श्रीराम (चैतन्य) हे भक्ती, प्रेम आणि द्वेष, मत्सर या दोन्ही विरुद्ध भावनांपासून सारख्याच अंतरावर आहेत. **त्यामुळे, जे त्या चैतन्याचे अनन्य भक्त आहेत, ते त्याच्यापर्यंत जाऊन पोचतात; परंतू, जे त्याचा मत्सर किंवा द्वेष करतात, ते पण त्याच्या जवळ जाऊन पोचतात. वाल्मिकी मुनींचे हे गोंधळात टाकणारे विधान आहे.** आपण चैतन्याचे प्रेम त्याच्याजवळ आणते, हे समजू शकतो. परंतु, आपण हे पाहू शकत नाही की, तीव्र द्वेष देखील त्याच्याजवळ आणते. **तुम्हाला चैतन्यविषयी प्रेम असो किंवा द्वेष असो, कुठल्याना कुठल्या प्रकारे, तुम्ही चैतन्याशी जोडले जाता. उच्च चैतन्याचे स्वरूप असे आहे की, ते तुम्हाला स्वतःकडे खेचते.** तुम्हाला ते आवडते किंवा तुम्ही त्याचा द्वेष करता, याने काहीही फरक पडत नाही. आपण पाहतो की जसा सुग्रीव श्रीरामाशी प्रेमाने जोडला जातो, तसाच रावण द्वेषामुळे श्रीरामाशी जोडला जातो. म्हणून, त्या दोघांनाही चैतन्य आपल्या जवळ घेते.

श्लोक क्र. ६-४१-७७ मध्ये अंगद श्रीरामाचा निरोप अगदी जसाच्या तसा रावणाला सांगतो. **फक्त श्लोक क्र. ६-४१-६६ ज्यामध्ये, श्रीराम म्हणतो की, “तुझी स्वर्गात जागा असेल” हे अंगद सांगत नाही.** **अशारितीने जसे रावणाने जसे श्रीरामाला ओळखले नाही, तसेच श्रीरामाच्या बाजूने, श्रीरामासाठी लढणाऱ्या त्याच्या सैनिकांनासुध्दा श्रीराम समजत नाही !**

**इंद्रजित - एक शक्तिशाली आणि मायावी योध्दा**

जेव्हा रावणाने श्रीरामाच्या निर्वाणीच्या इशाऱ्याकडे दुर्लक्ष्य केले; तेव्हा, श्रीराम सुग्रीवला लंकेवर आक्रमण करण्याचा आदेश देतो. श्रीरामाची युध्दनीती ही लंकेच्या चारही द्वारावर एकाच वेळी एकदम हल्ला चढविण्याची होती.

श्लोक क्र. ६-४३-२७ मध्ये श्रीराम चार राक्षसांच्याशी एकाच वेळी एकदम सामना करतो. १) अग्निकेतु २) रश्मिकेतु ३) सुप्तघ्न आणि ४) यज्ञकोप अशी त्यांची नावे आहेत. **परंतु,** **श्रीरामाने त्यांना ठार केले नाही.**

श्लोक क्र. ६-४४-२० आणि श्लोक क्र. ६-४४-२१ मध्ये सहा राक्षस, ज्यांची नावे यमशत्रु, महापार्श्व, महोदर, वज्रदंष्ट्र, शुक आणि सारण अशी आहेत, श्रीरामावर हल्ला करतात. **येथे सुद्धा श्रीराम त्यांना ठार ठार मारत नाही.**

श्लोक क्र. ६-४४-३० मध्ये अंगद इंद्रजित याच्याशी सामना करतो. पण, अंगदाबरोबर सरळ युध्द करण्यापेक्षा इंद्रजित मायावी शक्तीने अदृश्य होतो.

***इन्द्रजित् तु रथम् त्यक्त्वा हत अशवो हत सारथिः |  
अन्गदेन महा मायस् तत्र एव अन्तर् अधीयत ||६-४४-३०***

(त्या अति भयंकर युध्दात अंगदाने इंद्रजिताचे घोडे आणि सारथी मारल्यावर इंद्रजीत मायावी शक्तीने अदृश्य झाला.)

इंद्रजितावरचा अंगदाचा हा विजय फार काळ टिकला नाही. कारण, इंद्रजित हा मायावी शक्तीचा वापर करायला लागला. तो अदृश्य होतो आणि सरळ सरळ श्रीरामासमोर युध्दासाठी उभा रहातो.

श्लोक क्र. ६-४५-८ मध्ये इंद्रजित, श्रीराम आणि लक्ष्मण या दोघांनाही चांगलेच जखमी करतो.

***निरन्तरशरीरौ तौ भ्रातरौ रामलक्ष्मणौ |***

***कृध्देनेन्द्रजिता वीरौ पन्नगैः शरतां गतैः ||६-४५-८***

(क्रोधी इंद्रजिताने श्रीराम आणि लक्ष्मण या **दोन्ही भावांच्या शरीरात इतके बाण मारले की, त्या जखमांनी सर्व शरीर माखून गेले.**)

श्लोक क्र. ६-४५-१६ प्रमाणे अदृश्य इंद्रजित त्यांना इतके जखमी करतो की, ते साधे वर डोळे वर करून सुध्दा बघू शकत नाहीत. **श्लोक ६-४५-२२ प्रमाणे, श्रीराम जमिनीवर पडतो.** श्लोक क्र. ६-४५-२५ प्रमाणे, लक्ष्मण श्रीरामाच्या जगण्याची आशा सोडतो आणि तोही जमिनीवर पडतो. नशिबानेच हनुमान आणि त्याचे सहकारी श्रीराम व लक्ष्मण यांच्याभोवती गराडा घालून कडे करतात व अदृश्य इंद्रजिताच्या बाणांपासून त्यांचे रक्षण करतात.

श्लोक ६-४६-२ मध्ये इंद्रजित आपले काम संपवतो. इंद्र जसा आपले काम झाल्यावर (जलवृष्टी केल्यावर) विश्राम करतो, **तसा इंद्रजितही युद्धभूमीतून परत जातो.** इंद्रजिताचा संबंध इंद्राशी दाखवला आहे असे कितीतरी श्लोक आहेत. इंद्रजित या शब्दाचा अर्थच मुळी ज्याने ‘इंद्राचा पराभव केला आहे तो’ असा आहे.

श्लोक क्र. ६-४६-९ इंद्रजीत, जो श्लोक ६-४६-२ मध्ये रणभूमी वरून निवृत्त झालेला असतो, तो पुनः अदृश्यरूपात रणभूमीवर येतो. श्लोक क्र. ६-४६-१० मध्ये फक्त विभीषणालाच अदृश इंद्रजित दिसतो. पण, त्याचाही फारसा उपयोग होत नाही. इंद्रजित श्रीरामाच्या सैन्याचे प्रचंड नुकसान करतो. त्याने आपल्या टोकदार बाणांच्या वर्षावाने जवळ जवळ निम्मे सैन्य नष्ट केले. **इंद्रजित आपल्या मायावी विद्येने राम आणि लक्ष्मण यांना विषारी बाणांच्या पाशामध्ये बध्द करून ठेवतो.** तरीपण, श्रीराम आणि लक्ष्मण मृत पावले अशी समजूत करून घेण्यात त्याची चूक झाली. त्यामुळेच, त्याने आपल्या बाणांचा वर्षाव थांबवला.

***निष्पन्दौ तु तदा दृष्ट्वा ताव् उभौ राम लक्ष्मणौ ||६-४६-२७  
वसुधायाम् निरुच्च्वासौ हताव् इत्य् अन्वमन्यत |***

(राम आणि लक्ष्मण हे दोन भाऊ जमिनीवर स्थिर आणि श्वासहीन पडलेले पाहून **इंद्रजितला वाटले की ते मेले आहेत**.)

इंद्रजित ‘श्रीराम आणि लक्ष्मण मेले’ ही बातमी लंके मध्ये जाऊन रावणाला सांगतो. रावण खूप खुश होतो. श्लोक क्र. ६-४६-२९ ते श्लोक क्र. ६-४६-४४ पर्यंत मृदू हृदयाचा सुग्रीव रडतोय आणि बिभीषण त्याचे सांत्वन करतोय.

आता रावण आपले दुष्ट कृत्य चालू करतो. श्रीराम मेल्यावर तरी सीता त्याच्याशी लग्न करेल असे त्याला वाटत असते. **तो सीतेला आणि तिच्या बरोबर एका त्रिजटा नावाच्या राक्षसीला पुष्पक विमानात बसवून युध्दभूमीवर पाठवतो आणि श्रीराम व लक्ष्मण मेलेले आहेत असे दाखवतो.**

***हताव् इन्द्रजिता आख्यात वैदेह्या राम लक्ष्मणौ |  
पुष्पकम् च समारोप्य दर्शयध्वम् हतौ रणे ||६-४७-७***

(सीतेला सांग की इंद्रजितने राम आणि लक्ष्मण याना ठार मारले आहे. **तिला पुष्पक विमानातून रणभूमीवर घेऊन जा आणि युद्धात मारले गेलेले राम आणि लक्ष्मण दाखव.**)

रणभूमीत निश्चल पडलेले श्रीराम व लक्ष्मण पाहून रडू लागते; परंतू, त्रिजटा रावणाची लबाडी ओळखते. ती सीतेला सांगते की, श्रीराम आणि लक्ष्मण जिवंत आहेत.

***इदम् विमानम् वैदेहि पुष्पकम् नाम नामतः |  
दिव्यम् त्वाम् धारयेन् न इदम् यद्य् एतौ गज जीवितौ ||६-४८-२५***

(हे सीता, या दोन वीरांनी जर जीव गमावला असता, तर **पुष्पक नावाचे हे विमान तुला इथे घेऊन आले नसते.**)

**त्रिजटा सीतेला सांगते की, श्रीराम मृत झाला असेल तर पुष्पक विमान त्याला शोधूच शकणार नाही किंवा त्याच्यापर्यंत जाउच शकणार नाही.** त्रिजटा दुसरा पण एक तर्क सांगते. तो तर्क आपल्याला चटकन समजतो. त्रिजटा म्हणते, ज्या अर्थी वानर सेना श्रीरामाचे रक्षण करत आहे व रणभूमीवरून पळून गेलेली नाही, त्या अर्थी ते जिवंत आहेत.

योगाच्या दृष्टीने पाहिल्यास पुष्प हे चक्रांच्या संबंधित आहे. श्रीराम जर मृत झाला असेल तर पुष्पक विमान त्याच्यापर्यंत जाउच शकणार नाही. याचा अर्थ जर शरीरातील चैतन्य निघून गेले असेल, तर मग तेथे पुष्पक विमान, जे शक्तीचे एक छोटे रूप आहे ते तरी कोठे असणार ? व ते चैतन्याला कसे शोधणार ?

**जेव्हा सीता उर्फ शक्ती, श्रीराम उर्फ चैतन्याच्या जवळ येते, तेव्हा श्रीरामाला त्यांची गेलेली शक्ती परत मिळते. अशाप्रकारे, रावणाची युक्ती त्याच्यावर उलटते !** जेव्हा अहंकार शक्तीवरील नियंत्रण सोडतो व शक्तीला चैतन्याच्या जवळ जाऊ देतो, तेव्हा अहंकार चुकून चैतन्यला मदत करतो आणि चैतन्याला शक्ती पुनर्प्राप्त करण्यात मदत करतो.

***श्रुत्वा तु वचनम् तस्याह् सीता सुर सुता उपमा |  
कृत अन्जलिर् उवाच इदम् एवम् अस्त्व् इति मैथिली ||६-४८-३४***

(तिचे म्हणणे ऐकून, मिथिला राज्याची कन्या **सीता, देवतांच्या कन्येसारखी, हात जोडून उद्गारली, "असंच होवो."**)

जेव्हा श्रीरामाला त्याची शक्ती परत मिळते, तेव्हा तो शुद्धीवर येतो. तो स्वतःला आणि आणि लक्ष्मणाला विषारी बाणांच्या जाळ्यात अडकलेले पाहतो. त्याला लक्ष्मण मेला आहे असे वाटते. श्लोक क्र. ६-४९-१७ मध्ये श्रीराम आपल्यापण मरणाचा विचार करतो. आपणही लक्ष्मणाबरोबर मारून जावे असे त्याला वाटते. श्लोक ६-४९-२४ मध्ये श्रीराम सुग्रीवाला किष्किंधेला परत जायला सांगतो.

श्लोक ६-५०-३७ मध्ये सुदैवाने श्रीराम आणि लक्ष्मण यांना सोडवायला तिथे एक सुंदर आणि दैवी गरुड येतो. इंद्रजिताने पसरलेल्या नागपाशाच्या विषारी बाणांच्या जाळ्याचे प्रत्यक्ष स्वरूप सांगतो. ते विषारी बाण म्हणजे विषारी नाग आहेत.

***तमागतमभिप्रेक्ष्य नागास्ते विप्रदुदृवुः |***

***यैस्तौ सत्पुरुषौ वध्दौ शरभूतैर्महाबलौ ||६-५०-३७***

(**गरुडाला पाहताच ते विषारी नाग पळून गेले**, ज्यांनी विषारी बाणांच्या रूपाने त्या दोघा महाबली सत्पुरुषांना बांधून ठेवले होते.)

आपण याचा अर्थ असा लाऊ शकतो की, विषारी बाण म्हणजे आपल्या मनातल्या वाईट इच्छा किंवा वासना, ज्या उच्च कोटीच्या योग्याला जखडतात आणि दंश करतात.

आतापर्यंत आपल्याला हे समजले की, रावणपुत्र इंद्रजीत मायावी, बलशाही, प्रतापी वीर आहे. तो मायावी शक्तीने अदृश्य होऊ शकतो. त्याने याआधी देवराज इंद्राला जिंकले आहे. **म्हणून, योगाच्या दृष्टीने इंद्रजित हा "अहंकाराच्या अदृश्य शक्तीचे प्रतिनिधित्व करतो, जी चैतन्य आणि समर्पित मनाला, अनियंत्रित वासनांच्या मदतीने बांधू शकते."** वाल्मिकी मुनींनी आपल्याला ही धोक्याची सूचना दिली आहे. ते म्हणतात की, जेंव्हा एखादा योगी चैतन्याच्या उच्च पातळीवर जाण्यासाठी प्रयत्न करत असतो, तेंव्हा अशा खडतर वेळी, दुष्ट वासनांचे जाळे चैतन्यावर वर्चस्व ठेवून, त्याला बंधनात घालू शकते.

श्लोक क्र. ६-५०-३७ मध्ये दैवी गरुड फक्त श्रीराम आणि लक्ष्मण यांच्याजवळ आला आणि त्यामुळे विषारी नागांनी घेतलेले विषारी बाणांचे रूप त्यांनी सोडले व ते पळून गेले. श्लोक ६-५०-४३ मध्ये श्रीराम सांगतो की, गरुडाच्या उपस्थितीत त्याला त्याचे वडील आणि आजोबा, जे स्वर्गात आहेत, ते श्रीरामाबरोबर आहेत असे वाटते.

आपल्या शरीर-मन-शक्ती-चैतन्य रचनेत दैवी गरुड कोणत्याच या प्रक्रियांमध्ये कोठेच बसत नाही. **म्हणजे, अशा खडतर वेळी अनियंत्रित वासनांच्या जाळ्यातून चैतन्याची सुटका करायला मदत करणे, हा आपल्या बाहेरील शक्तीचा हस्तक्षेप आहे.** श्लोक क्र. ६-५०-४६ मध्ये श्रीरामाच्या प्रश्नाला उत्तर देताना गरुड श्रीरामाला सत्य परंतू आडमार्गाने सांगतो की, तो गरुड त्याचा श्वासाइतका जिवलग मित्र आहे. युध्दातल्या या क्षणी श्रीरामाला हे माहित नाही की, तो स्वतःच भगवान विष्णू आहे. गरुड हे गुह्य प्रकट करू शकत नव्हता. म्हणून, त्याने श्रीरामाशी त्याचे काय नाते आहे ? हे पण सांगितले नाही.

श्लोक क्र. ६-५०-५७ मध्ये गरुड म्हणतो की, युध्द जिंकल्यानंतर तुला माझा परिचय होईल. ही गम्मतच आहे की, वाल्मिकी मुनी ठामपणे हे लिहितात की, श्रीराम नक्कीच युध्द जिंकणार आणि त्याला गरुडाची ओळख होईल. ते असे म्हणाले नाहीत की, जर श्रीरामाने युध्द जिंकले तरच श्रीराम गरुडाला नक्की जाणेल. कायद्यावर बोट ठेवल्यासारखे वाल्मिकी मुनी बोलले नाहीत.

इथे एक महत्वाची गोष्ट लक्षात घेण्यासारखी आहे. विषारी नागांच्या पाशात जखडलेल्या श्रीरामाला इंद्रजीताचे हे पाश तोडून मोकळे होणे कठीण झाले आहे. **याचा अन्वयार्थ असा आहे की, अहंकाराच्या अदृश्य शक्तीने तयार केलेले ते तीव्र अतृप्त वासनांचे जाळे तोडणे अगदी चैतन्याला सुध्दा कठीण आहे.** परंतू, यातून सुटायचे कसे ? त्याचे उत्तर वाल्मिकी मुनी देतात. **श्लोक क्र. ६-५०-५३ मध्ये श्रीरामाच्या शुद्ध मनोभावना आणि सरळपण यांमध्ये अशा संकटातून बाहेर पडण्याची ती ताकद आहे.**

***प्रकृत्या राक्षसाह् सर्वे सम्ग्रामे कूट योधिनः |  
शूराणाम् शुद्ध भावानाम् भवताम् आर्जवम् बलम् ||६-५०-५३***

(राक्षस स्वभावतःच युद्धात मायावी लढवय्ये असतील. तुमच्यासाठी, तुमची **शुद्ध मनोभावना आणि सरळपण** ही ताकद आहे.)

**हे वाक्य आध्यत्मिक दृष्टीनेच पाहायला हवे. नीट विचार करून पहिला तर हा श्लोक म्हणजे वाल्मिकी ऋषींनी साधकांसाठी दिलेली एक कसोटी आणि धोक्याची सूचना पण आहे.** लौकिक व्यवहारी जगातल्या लढाईत कपटी मनाचा शत्रूविरुध्द, शुद्ध मनोभावना आणि सरळपण यांनी लढणे, म्हणजे पराभवाला आणि मृत्युला आमंत्रणच आहे.

श्लोक क्र. ६-५०-६० मध्ये श्रीराम आणि लक्ष्मण नागपाशाच्या क्षतीमधून मुक्त झाल्यावर गरुड उड्डाण करून स्वर्गाला निघून गेला. जेंव्हा श्रीराम आणि लक्ष्मण बरे झाले हे वानरांनी पाहिले, तेंव्हा ते पुन्हा रणभूमीत उतरून राक्षसांशी युध्द करू लागले.

**युध्द चालू रहाते, पण श्रीराम कोणाचाच वध करत नाही**

श्लोक क्र. ६-५२-३७ मध्ये हनुमानाने धूम्राक्ष राक्षसाला मारले.

***धूम्राक्षस्य शिरोमध्ये गिरिश्रृङ्गमपात्तयत् |***

***स विह्रलितसर्वाङ्गो गिरिश्रृङ्गेण ताडितः ||६-५२-३७***

(हनुमानाने धूम्राक्षाच्या डोक्यावर ते पर्वत शिखर फेकले. त्याबरोबर धूम्राक्षाचे सर्व अंग विदीर्ण झाले व एखादा पर्वत कोसळावा तसा तो जमिनीवर मरून पडला.)

धूम्राक्ष याचा अर्थ धुरकट डोळे असलेला असा आहे. हनुमान आता राक्षस वधाचे खाते उघडतो. श्लोक क्र. ६-५४-३५ मध्ये हनुमान वज्रदंष्ट्राला ठार करतो. वज्रदंष्ट्र याचा अर्थ लोखंडासारखा सुळा असलेला असा होतो. गमतीचा भाग म्हणजे या सर्व राक्षसांची नावे शरीरातील अवयांवरून आलेली आहेत ! हनुमान आपले राक्षस वधाचे सत्र चालूच ठेवतो. श्लोक क्र. ६-५५-२ मध्ये रावण अकंपन राक्षसाला श्रीराम सेनेबरोबर युध्द करायला पाठवतो. अकंपन याचा अर्थ ‘कंपन रहित’ असा होतो. जनस्थानामध्ये झालेल्या लढाईतून अकंपन निसटला होता. रावणाला सीतेचे अपहरण करण्याचा सल्ला सुचवणारा हाच तो अकांपन राक्षस ! या पार्श्वभूमीवर, श्रीरामाने त्याच्याशी लढून त्याला ठार करायला हवे होते. परंतू, श्रीराम तसे करत नाही. श्लोक क्र. ६-५६-३० मध्ये हनुमान त्याला ठार करतो. श्लोक क्र. ६-५८-२ मध्ये श्रीराम प्रहस्ताची चौकशी करतो. परंतू, त्याच्याविरुध्द शस्त्र उगारत नाही. श्लोक क्र. ६-५८-५४ मध्ये बराच वेळ युध्द करून नील प्रहस्ताला ठार करतो आणि रणांगणावर आपले खाते उघडतो.

खंड ६ सर्ग ५९ मध्ये रावण स्वतः शस्त्रसज्ज होऊन युध्दात सामील होतो. त्याच्यासोबत बहुतेक उत्कृष्ठ आणि भयंकर असे योध्दे राक्षस होते. सुग्रीव सरळ रावणाला जाऊन भिडतो. परंतू, लगेचच त्याच्या माराने बेशुध्द होतो. श्लोक क्र. ६-५९-३२ मध्ये श्रीराम रणांगणावर येतो. परंतू, तो रावणाबरोबर लढत नाही. श्लोक क्र. ६-५९-४७ मध्ये लक्ष्मण रावणाबरोबर लढण्याची परवानगी मागतो आणि श्रीरामानेही त्याला अनुमती दिली. तो म्हणाला की, ‘ठीक आहे जा. आणि विजयी होण्याचा प्रयत्न कर.’ हनुमान पण रावणाबरोबर लढला; पण तो हरला. श्लोक क्र. ६-५९-७० मध्ये रावण हनुमानाला ठार करत नाही. त्याला विश्रांती घ्यायला परत पाठवतो.

***हनूमान् वक्षसि व्यूधे संचचाल हतह् पुनह् |  
विह्वलम् तम् तदा दृष्ट्वा हनूमन्तम् महा बलम् ||६-५९-६९***

***रथेन अतिरथह् शीघ्रम् नीलम् प्रति समभ्यगात् |***

***राक्षसानामधिपतिर्दशग्रीवः ||६-५९-७०***

*(रावणाने हनुमानाच्या रुंद छातीवर अनेक वार केले.* ***तो पराक्रमी हनुमान थकलेला पाहून शक्तिशाली व राक्षसांचा राजा रावण याने आपला रथ नीलाकडे वळवला.****)*

श्लोक क्र. ६-५९-९० मध्ये रावण नीलचा पराभव करतो. तो जमिनीवर बेधुध्द पडतो. पण पुन्हा शुध्दीवर आल्यावर लढायला येतो. सुग्रीव, हनुमान, आणि नील यांना हरवल्यावर रावण लक्ष्मणाबरोबर लढतो आणि लक्ष्मण सुध्दा हरतो. श्लोक क्र. ६-५९-१०६ मध्ये लक्ष्मण जमिनीवर पडतो आणि शुध्दीवर येताच पुनः युद्ध करून रावणाला जखमी करतो. इथे असे दिसते की रावणाने सुग्रीव, हनुमान, व नील यांना जीवदान दिलेले आहे.

आतापर्यंत वाचकांना असे वाटेल की, हे घनघोर युध्द इतर लढायांच्या सारखेच आहे. परंतू, यानंतर घटनांना पूर्णपणे वेगळे वळण लागते आणि अशा काही चमत्कारिक घटना घडतात, ज्यांचे लौकिक स्तरावर समर्थन करता येणे कठीण आहे. या घटना अध्यात्मिक आहेत.

रावणाच्या शस्त्रागारामध्ये त्याला ब्रह्मदेवाने दिलेला शक्तिमान

भाला होता. रावणाने तो शक्तिमान भाला लक्ष्मणाला फेकून मारला. तो लक्ष्मणाच्या छातीत लागला. तेवढ्यावरच रावण थांबला नाही, तर भयंकर जखमी झालेल्या लक्ष्मणाकडे तो सरसावून पुढे गेला आणि लक्ष्मणाला दोन्ही हातांनी धरून वर उचलून घ्यायला लागला. श्लोक क्र. ६-५९-१११ प्रमाणे, रावणाने यापूर्वी प्रचंड मोठे पर्वत उचलले आहेत. **परंतू, तो लक्ष्मणाला उचलू शकला नाही.**

***शक्त्याब्राह्म्या तु सौमित्रिस्ताडितोऽपि स्तनान्तरे |  
विष्णोरमीमांस्यभागमात्मानं प्रत्यनुस्मरत् ||६-५९-११२***

(ब्रह्मदेवाच्या शस्त्राने छातीत घायाळ झालेल्या लक्ष्मण मनात घट्ट घरून ठेवतो की तो **स्वतः विष्णूचा अविभाज्य अंश** आहे.)

***ततो दानवदर्पघ्नं सौमित्रिम् देवकण्टकः |  
तं पीडयित्वा बाहुभ्यां न प्रभुर्णङ्घनेऽभवत् ||६-५९-११३***

(देवांच्या बाजूचा काटा असलेला रावण, राक्षसांचा अभिमान दूर करणार्‍या लक्ष्मणावर मात करून, ही **त्याला हातांनी उचलून नेणे अशक्य झाले.**)

श्लोक क्र. ६-५९-११२ मध्ये अगदी मरणाच्या दारापर्यंत आलेला लक्ष्मण मनात घट्ट घरून ठेवतो की तो भगवान विष्णूचा एक अविभाज्य अंश आहे.

मधल्या वेळात हनुमानाला परत थोडी ताकद येते आणि श्लोक क्र. ६-५९-११४ मध्ये तो रावणाशी जाऊन भिडतो आणि लक्ष्मणाला ठार करण्यापासून वाचवतो. श्लोक क्र. ६-५९-११९ मध्ये लक्ष्मण वजनाने हलका होतो. **त्यामुळे हनुमानाला लक्ष्मणाला उचलून श्रीरामापर्यंत नेणे शक्य होते. ज्याक्षणी हनुमान लक्ष्मणाला श्रीरामाजवळ आणतो, त्याक्षणी लक्ष्मणाच्या छातीत घुसलेला भाला घुसलेला बाहेर येतो आणि तो भाला पुनः रावणाकडे जातो.** श्लोक क्र. ६-५९-१२२ मध्ये लक्ष्मणाच्या जखमा बऱ्या होतात आणि तो पुन्हा लढायला तयार होतो.

***अश्वस्तश्च विशल्यश्च लक्ष्मणः शत्रुसूदनः ||६-५९-१२२  
विष्णोर्भागममीमांस्यमात्मानम् प्रत्यनुस्मरन् |***

(त्या भालापासून मुक्त झालेल्या व जखमा भरून येऊन सुदृढ झालेल्या, शत्रूंचा नाश करणाऱ्या लक्ष्मणाने, **स्वतःला विष्णूचा एक अविभाज्य भाग** म्हणून स्मरण केले.)

ब्रह्मदेवाने रावणाला दिलेल्या भाल्या बद्दल वाल्मिकी मुनींनी काहीच तपशील दिलेला नाही. **त्यामुळे असे म्हणू शकतो की, योगाच्या दृष्टीकोनातून पहिले तर, साधकाचे समर्पित मन थोडया काळासाठी निष्क्रिय करण्याची अंतर्भूत ताकद अहंकारात आहे. म्हणजे, साधकाला अशा वेळी मन केंद्रित करता येत नाही.** वाल्मिकी मुनींच्या मते, अशा परिस्थितीत आपण दोन उपाय करू शकतो.

१) अशावेळी प्राणाची मदत घ्यायची, म्हणजे प्राणायाम करायचा. **प्राणायामाने निष्क्रिय झालेले समर्पित मन (लक्ष्मण) चैतन्याजवळ (श्रीरामजवळ) येईल. तेंव्हा, त्याची निष्क्रियता जाऊन ते पुन्हा क्रियाशील होईल.** हे ध्यानात घ्यायला हवे की, रावण जखमी लक्ष्मणाला उचलायचा प्रयत्न करतो. परंतू, तो तसे करू शकला नाही. वाल्मिकी मुनी या घटनेतून असे सुचवतात की, जरी अहंकार समर्पित मनाला काही काळ निष्क्रिय करू शकला, तरी तो त्याला ठार करू शकत नाही.

२) **साधकाचे मन समर्पित होत नसल्याने, जरी साधक हतबल झाला असला, तरी त्याने चैतन्याचा एक तो अविभाज्य भाग आहे, याची आठवण करावी.** लक्ष्मणाला हे कळाले आहे की, रावण त्याला ठार करेल. त्यावेळेला तो मनात घट्ट घरून ठेवतो की, तो भगवान विष्णूचा अंश आहे. रामायणांतल्या घटनांची पुनरावृत्ती या अलिखित नियमाप्रमाणे श्लोक क्र. ६-५९-१२२ मध्ये तो पुनः आठवतो की, तो भगवान विष्णूचा अंश आहे.

योगाच्या दृष्टीकोनातून पहिले तर, साधकाचे मन समर्पित आणि अहंकार हे दोन्हीही त्याच्या चैतन्याचेच भाग आहेत. फरक इतकाच की, अहंकाराला तसे वाटत नाही. तसे पाहिले तर रावण हा ब्रह्मदेवाचा नातू आहे. पण, तो स्वतःला वेगळा समजतो आणि त्याला इतरांच्यावर वर्चस्व गाजवायचे असते.

श्लोक क्र. ६-५९-१२३ मध्ये श्रीरामाने पहिले की त्याच्या वानर सेनेचे रावणाने प्रचंड केलेले नुकसान आहे. त्यावेळी, श्रीराम स्वतः युद्धात उतरतो व रावणाशी लढायचे ठरवतो. हनुमानाने पाहिले की, रावण रथात आहे, पण श्रीराम जमिनीवर उभा राहून लढतो आहे. अशावेळी रावण श्रीरामावर सहज वरचढ होऊ शकतो. तो कमीपणा भरून काढण्यासाठी, श्लोक.क्र. ६-५९-१२५ मध्ये हनुमान श्रीरामाला त्याच्या पाठीवर चढून लढण्याची विनंती करतो.

***अथैनभुपसंगम्य हनुमान्वाक्यमब्रवीत् |***

***मम पृष्ठं समारुह्य राक्षसं शास्तुमर्हसि ||६-५९-१२५***

(श्रीराम रावणावर आक्रमण करत आहे हे पहाताच हनुमानाने श्रीरामाला प्रार्थना केली की, आपण माझ्या पाठीवर बसून रावणाचा वध करा.)

श्रीरामाने हनुमानाची विनंती मान्य केली. श्रीराम हनुमानाच्या पाठीवर चढला आणि रावणाशी लढायला त्याच्यासमोर आला. रावणाने सुरुवातीला श्रीरामावर बाण सोडले नाहीत, तर ते हनुमानाला मारण्यासाठी हनुमानावर सोडले. श्रीरामाने रावणाचा रथ आधी नष्ट केला. श्लोक क्र. ६-५९-१३८ मध्ये श्रीराम रावणाच्या विशाल छातीवर बाण मारतो. त्यामुळे रावण खाली कोसळतो व त्याच्या हातातील धनुष्यही खाली पडते. रावण युद्धात उतरल्यापासून, सर्व मोठ्या योद्ध्यांशी लढून व त्यांना हरवून, खूप थकला होता. श्रीराम त्याला रणभूमी सोडून जायला सांगतो. युध्द शास्त्राच्या नियमाप्रमाणे अशा स्थितीत रावणाचा वध करणे श्रीरामाच्या नियमात बसत नव्हते.

रावणाने सुद्धा सुग्रीव आणि हनुमान यांना युद्धात ते थकलेले असताना मारले नाही. **अशारितीने, दोन्ही बाजूंनी (रावणाच्या बाजूने सुद्धा) चाललेले शास्त्रशुध्द युध्द आतापर्यंत जगाच्या इतिहासात कोठेही पहायला मिळत नाही.** याउलट, महाभारत युध्दात आपण पाहतो की चांगले ६ ते ७ योध्दे अभिमन्यू सारख्या एका तरुण कोवळ्या मुलाला गाठून ठार मारतात आणि गरोदर स्त्रीच्या पोटात असलेल्या गर्भालापण जिवंत सोडत नाहीत !

या घटना अश्या का घडतात ? योगाच्या दृष्टीकोनातून पहिले तर या व्यक्तिरेखा शरीर-मन-शक्ती-चैतन्य या रचनेतील प्रक्रियांचे प्रतिनिधित्व करतात. हनुमानाला ठार करायचे म्हणजे तो शरीरातला प्राण आहे. जर देहातून प्राणच गेला तर ती व्यक्ती मृत पावते. सुग्रीवाला ठार करायचे तर सुग्रीव म्हणजे मृदू हृदय. हृदय बंद पडल्यावर योगी मारणार ! या सगळ्या योध्यात आपल्यातला अहंकार मात्र नक्कीच मारतो; पण, अजून ती वेळ आलेली नाही.

श्रीराम हा भगवान विष्णूचा सातवा अवतार आहे. पहिल्या सहाही अवतार कथांमध्ये विष्णू राक्षस पात्रांना ठार करतो, असे दाखवलेले आहे. या कथांमध्ये पण राक्षस अहंकाराचे प्रतिनिधित्व करतात. तरीही अहंकार तग धरून राहतोच ! अहंकाराचा संपूर्ण नायनाट करायचा असेल तर त्या व्यक्तीने वासना आणि त्याच्या बरोबरच्या वृत्ती मूळपुर्वक नष्ट करायला हव्यात. अशारितीने आपण पाहतो की, रावणाच्या मृत्युपूर्वी, वाल्मिकी मुनी युध्दासंबंधीचे अनेक श्लोक सांगतात, ज्यात असंख्य राक्षस मारले गेलेले आहेत.

आतापर्यंत, लक्ष्मणाने नावाने संबोधले दोन राक्षस मारले आहेत आणि तोही दोन वेळा मरणाच्या दाढेतून बाहेर आला आहे. यावरून असे दिसते की, रणभूमीवर असणाऱ्या इतर योध्यांपेक्षा अधिक जोखीम लक्ष्मणाने घेतली आहे. हनुमानाने पण तीन राक्षस मारले आहेत आणि एकदा त्याला हार पत्करावी लागली आहे. **अजूनपर्यंत, श्रीरामाने एक सुध्दा मोठा राक्षस योध्दा मारला नाही. परंतू, आता हे चित्र बदलणार आहे !**

**कुंभकर्ण - प्रकृतीचा तमोगुण**

वाल्मिकी मुनींनी कुंभकर्णावरती अत्यंत रोमांचकारी असे आठ सर्ग लिहून त्याचे महत्व अधोरेखित केले आहे. तो रावणाचा भाऊ आहे. तो राक्षसांच्या बाजूचा अत्यंत महत्वाचा, भयंकर आणि भीतीदायक योध्दा आहे. आपण आता या प्रकरणात कुंभकर्णाबद्दल समजून आहोत आणि त्याच बरोबर त्याच्या व्यक्तिरेखेतून आपण प्रकृतीच्या तम गुणाचा अभ्यासही करणार आहोत.

श्लोक क्र. ६-६०-१३ मध्ये श्रीरामाकडून झालेल्या दारुण व अपमानास्पद पराभवानंतर रावण कुंभकर्णाला झोपेतून जागे करायचे ठरवतो. वाल्मिकी मुनी कथा सांगताना, तमोगुणाचे वर्णन करत कथानकांमध्ये जरा अतिशयोक्ती करतात. कुंभकर्ण हे पात्र तमोगुणाचे मूर्तिमंत प्रतिक आहे. तमोगुणाच्या सर्व खाचाखोचा, बारकावे त्याच्या व्यक्तिमत्वात सामावलेल्या आहेत. त्यामुळे, कुंभकर्ण हे रामायणातील सर्वोत्तम पात्र आहे.

श्लोक क्र. ६-१६-१६ मध्ये कुंभकर्ण बिनधास्तपणे आनंदात झोपलेला असतो.

***निद्रावशसमाविष्टः कुम्भकर्णो विभोत्यताम् |***

***सुखं स्वपिति निश्चितः कामोपहतचेतनः ||६-६०-१६***

(रावण आज्ञा देतो की, **गाढ सुखनिद्रा घेत असलेल्या कुंभकर्णाला उठवा. कारण कामाच्या आहारी गेल्यामुळे त्याची बुध्दी मंद झाली आहे. त्यामुळे तो घोरत पडला आहे**.)

आळसामुळे आणि झोपेमुळे त्याची बुध्दी नष्ट झाली आहे. तो एकदा झोपला की, सहा महिने सलग झोपायचा. श्लोक क्र. ६-६०-१९ मध्ये आपल्याला समजते की, कुंभकर्ण हा महान राक्षस योद्धा आहे. त्याला जीवनात साध्या-साध्या सुखांची अपेक्षा असायची. त्याचे झोपेवर फार प्रेम होते.

रावणाने कुंभकर्णाला झोपेतून जागे करण्याचा हुकूम सोडला. त्यानंतर त्याला उठवायला राक्षसांचा एक समुदाय त्याच्या वाड्यातील गुहेत गेला. श्लोक क्र. ६-६०-२२ ते श्लोक क्र. ६-६०-६५ पर्यंत ते राक्षस त्याला जागे करण्याचा प्रयत्न केला. यावरून त्याची गाढ निद्रा दिसून येते. त्याचबरोबर, ही कथा एका विनोदाला स्पर्श करून जाते. कुंभकर्णाचे खाणे आणि दारू पिणे पण प्रचंड प्रमाणात होते. श्लोक क्र. ६-६०-९२ मध्ये जागे झाल्यावर त्याने २००० मातीचे मोठे हंडे दारू रिचवली. तेंव्हा कुठे तो चांगला जागा झाला !

श्रीराम जेंव्हा बिभीषणाला कुंभकर्णाबद्दल माहिती विचारतो. तेंव्हा तो सांगतो की, कुंभकर्णाने युध्दात इंद्राला जिंकले आहे. हे समजणे सोपे आहे की, आळस सर्व इंद्रियावर वर्चस्व गाजवतो !

ज्याप्रमाणे वाल्मिकी मुनींनी इंद्रजिताची तुलना इंद्राबरोबर केली आहे, तशी कुंभकर्णाची तुलना मृत्युदेवता यमाबरोबर केली आहे आणि सांगतले की, कुंभकर्णाने युध्दात यमाचा पराभव केला आहे. **यमाबरोबर कुंभकर्णाची तुलना करून वाल्मिकी मुनींनी मुमुक्षु साधकांच्या प्रगतीत तमोगुणाचा धोका अधोरेखित केला आहे.**

श्लोक क्र. ६-६१-१० ते श्लोक क्र. ६-६१-२९ पर्यंत ब्रह्मदेवांनी कुंभकर्णाला असा शाप दिला की, तो सहा महिने झोपेल आणि एक दिवस जागा असेल आणि पुन्हा सहा महिने झोपेल. ज्या ज्या ठिकाणी शाप आणि वरदान शक्तीची देवाण-घेवाण न होता दिलेले आहेत, त्यावेळी आपल्याला त्या पाठीमागे दडलेली वस्तुस्थिती, म्हणजे कुंभकर्ण प्रकृतीच्या तम गुणाचे प्रतिनिधीत्व करतो, आपल्याला दिसून येते.

कुंभकर्ण हा ब्रह्मदेवाचा नातू आहे. जन्मल्यापासून तो भूकेलाच होता. त्यामुळे जे जे जिवंत आहे ते तो खाऊन टाकत असे. **इतर राक्षसांना देवांच्याकडून वरदान मिळाल्यामुळे ताकद मिळाली आहे. याच्या उलट, कुंभकर्णाला त्याच्या मूलभूत तामसी स्वभावामुळे ताकद मिळाली आहे.** एकदा कुंभकर्णाचे इंद्राशी द्वंद्व युध्द सुरु झाले. इंद्राने त्याला थोपवण्याचा प्रयत्न केलां; पण त्यात तो हरला आणि मग तो ब्रह्मदेवाकडे गेला. त्याच्यापासून ब्रह्मदेवाकडे संरक्षण मागितले. मग ब्रह्मदेवाने कुंभकर्णाला शाप दिला की, प्रेतासारखा पडून राहशील. पण रावणाने ब्रह्मदेवाची मनधरणी केली. त्याच्या या शापावर उःशाप मागितला. तेंव्हा ब्रह्मदेवांनी उःशाप दिला की, तू सहा महिने झोपशील आणि खाण्या पिण्यासाठी एक दिवस जागृत राहशील. अशी ही ब्रह्मदेवाने कुंभकर्णाला दिलेल्या शापाची कथा आहे. ही कथा आपल्याला तमोगुणाचे वैशिष्ट्य सांगते.

श्लोक क्र. ६-६०-१६ मध्ये नमूद केल्याप्रमाणे, तमोगुणाच्या अतिभोगाच्या प्रवृत्तीमुळे व्यक्तीची बुद्धिमत्ता कमी होते आणि ती व्यक्ती आळशी बनते. तुम्ही शोध घेतल्यास तुम्हाला अनेक संदर्भ आढळतील, ज्यात तामसिक व्यक्तीचे वर्णन वाईट किंवा चित्रपटातील खलनायकासारखे केलेले आहे. अशा तमोगुणी व्यक्तींचे वर्णन अज्ञानी, असंवेदनशील, अनैतिक, अप्रामाणिक, शोषक, फसवणूक करणारा, निर्दयी, उदासीन, मठ्ठ, स्वार्थी आणि बरेच काही आहे. **पण या प्रकारचे तमोगुणाचे चित्रण चुकीचे आहे.**

गुरुत्वाकर्षण हा जसा पदार्थाचा मूलभूत गुण आहे, तसाच तमोगुण हा प्रकृतीमधली विरोध करणारी एक शक्ती आहे. आपण कुंभकर्णाच्या माध्यमातून तमोगुण शिकत आहोत. तसेच, तमोगुण हा प्रत्येक व्यक्तीमध्ये आहेच. तो कसा प्रकट होईल ते त्या व्यक्तीवर अवलंबून आहे. वरील सर्व खलनायकी विशेषणे हा एखाद्या व्यक्तीच्या अहंकाराचा खेळ आहे. **त्यामुळेच, जरी तो राक्षसांच्या बाजूने लढला तरीही वाल्मिकी ऋषी कुंभकर्णाला खलनायक म्हणून चित्रित करताना दिसत नाहीत. त्यांनी कुंभकर्णाचे वेगळेच चित्र रेखाटले आहे.**

श्लोक क्र. ६-६३-२ ते श्लोक क्र. ६-६३-१८ पर्यंत कुंभकर्ण रावणाला स्पस्ट शब्दात खडसावतो. तो रावणाला म्हणतो की, ‘तू राजधर्म नीट पाळत नाहीस, कर्तव्य नीट बजावत नाहीस आणि चुकीच्या सल्लागारांचा सल्ला ऐकत आहेस आणि म्हणून, चुकीच्या मार्गावर जात आहेस.’ येथे आपल्याला अशा व्यक्तीचे चित्र मिळते, ज्याला पुस्तके आणि धर्मग्रंथांचा खूप आदर आहे, नीतिमत्तेची चाड आहे, आणि ज्याला क्रूरता आणि संपत्तीचा लोभ आवडत नाही. रावण त्याच्यावर चिडण्याची शक्यता असतानासुद्धा कुंभकर्ण रावणाला योग्य सल्ला देण्यास मागेपुढे पाहत नाही. हे श्लोक खूप सुंदर आहेत.

श्लोक क्र. ६-६३-३३ ते श्लोक क्र. ६-३३-५७ पर्यंत कुंभकर्ण रावणाला निश्चयात्मक शब्दात सांगतो की, तो रावणाची आज्ञा पाळेल आणि रावणाच्या बाजूने लढेल.

खंड ६ सर्ग ६४ मध्ये महोदर, हा रावणाचा निकटवर्ती सल्लागार बोलत आहे. महोदर याचा अर्थ ‘मोठे पोट असलेला’ असा आहे. तो कुंभकर्णाला दोष देतो आणि आपल्या अकलेचे तारे तोडतो. त्याच्या म्हणण्याप्रमाणे, रावणाने सीतेचे अपहरण आधी विचार करून, सल्लागारांशी चर्चा करून, त्याच्या होणाऱ्या परिणामांना लक्षात घेऊन, मगच केलेले आहे.

श्लोक क्र. ६-६४-४ ते श्लोक क्र. ६-६४-१० पर्यंत, महोदर कर्म, पुण्य इत्यादी नैतिक संकल्पनांवर त्याचे विचार मांडतो, पण शेवटी रावणाच्या कृतींचे समर्थन करतो. **हे चार श्लोक आपल्यासाठी मौल्यवान आहेत, कारण शास्त्रातील शब्द चुकीच्या कृतींचे समर्थन करण्याचे साधन कसे बनतात ते दर्शवतात.**

***यांस्तु धर्मार्थकामांस्त्वं ब्रवीषि पृथगाश्रयान् |  
अवबोद्धुम् स्वभावेन न हि लक्षणमस्ति ते ||६-६४-६***

(धर्म, अर्थ आणि काम हे वेगवेगळे राहत असल्यासारखे तुम्ही बोलत आहात. त्यांच्या स्वभावानुसार, त्या गोष्टी जाणून घेणे शक्य नाही)

***कर्म चैव हि सर्वेषाम् कारणानां प्रयोजनम् |  
श्रेयः पापीयसाम् चात्र फलं भवति कर्मणाम् ||६-६४-७***

(केवळ कृती हेच सर्व परिणाम मिळविण्याचे साधन आहे. पापी कृत्ये देखील चांगले फळ प्राप्त करतात)

***ऐहलौकिकपारत्र्यम् कर्म पुम्भिर्निषेव्यते |  
कर्माण्यपि तु कल्प्यानि लभते काममास्थितः ||६-६४-९***

(प्राण्यांना या आणि इतर जगात सुद्धा चांगल्या कृतींचे फळ मिळते. तथापि, जो इंद्रियसुख प्राप्त करण्याच्या दृष्टीकोनातून, निष्ठापूर्वक काम करत राहतो, तो हे आयुष्य आनंदात जगतो.)

श्लोक ६-६४-७ मध्ये महोदर म्हणतो की, धर्म, अर्थ आणि काम हे एकत्र जात असतात. अशारितीने, तो मोक्ष हा चौथा पुरुषार्थ, कसलाही संदर्भ न ठेवता तो वगळतो. तो अवैध इच्छांचा समावेश करण्यासाठी, वैध इच्छांची व्याप्ती विस्तृत करतो आणि त्यांच्या पूर्ततेला धार्मिकता मानतो. श्लोक क्र.६-६४-७, श्लोक क्र.६-६४-८ आणि श्लोक क्र.६-६४-९ मध्ये रावणाने केलेले सीतेचे अपहरण हे कृत्य योग्यच आहे असे ठरवतो. या श्लोकांचे भाषांतर करणे महाकठीण आहे, कारण त्यांचा अर्थ लावताना महोदरने केलेला तर्क समजणे कठीण जाते. **या श्लोकात वाल्मिकी मुनी आपल्याला आणखी एक धोक्याची सूचना देतात. काही लोक आपल्या वाईट कृत्याचे समर्थन करताना, धार्मिक ग्रंथातली वचने त्यांच्या फायद्यासाठी वेडीवाकडी करून अथवा कशीही फिरवून आपल्यापुढे ठेवतात.** **अशा माणसांपासून किंवा अशा प्रवृत्तीपासून जपायला हवे.**

महोदराने शास्त्राचा उपयोग आपल्या हेतूचे औचित्य सिद्ध करण्यासाठी केल्याने आपल्याला ईशावास्य उपनिषदात दिलेल्या इशाऱ्याची आठवण होते. त्यात असे म्हटले आहे की “जी व्यक्ती धर्मग्रंथातून केवळ शाब्दिक ज्ञान गोळा करते, परंतु त्याचा योग्य वापर करत नाही, ती व्यक्ती शास्त्रे अजिबात वाचत नसलेल्या व्यक्तीपेक्षा अधिक अंधारात जाते”.

**महोदर वापरत असलेल्या तर्काच्या आधारे आपण असा निष्कर्ष काढतो की तो कपटीपणाचे प्रतिनिधित्व करतो आहे.** हे सिद्ध करण्यासाठी, पुढील काही श्लोकांमध्ये महोदर, श्रीराम आणि लक्ष्मण यांच्या पराजयाचे खोटे नाटक रचून व सीतेला तिला फसवून, रावणाच्या अधीन करण्यासाठी एक कपटी डाव आखतो. रावण पण त्याला चांगलाच ओळखतो.

***महोदरोऽयम् रामात्तु परित्रस्तो न संशयः |  
न हि रोचयते तात युद्धम् युद्धविशारद ||६-६५-१०***

(हे युद्धकलेमध्ये पारंगत प्रिय बंधू, हा महोदर रामाला घाबरतो, यात शंका नाही. त्याला युद्ध करायचे नाही.)

असा हा महोदर युद्धामध्ये सर्वात शेवटी उतरतो. त्याला कोण मारतो ? हे पाहण्यासारखे आहे.

आता आपण कुंभकर्णाच्या कथेकडे परत येऊया. **श्लोक क्र. ६-६५-२*१* मध्ये कुंभकर्ण रावणाचे इतर सैन्य बरोबर न घेता, एकटाच रणांगणावर जातो, असे रावणाला सांगतो.** पण, श्लोक क्र. ६-६५-२३ मध्ये रावण कुंभकर्णाला ससैन्य श्रीरामाशी युध्द करण्याची आज्ञा देतो. कुंभकर्णाला एकटेच युद्धात का जायचे असते ? हे आपल्याला बुचकळ्यात टाकणारे आहे. त्याचे कारण पुढे समजेलच.

***गमिष्याम्यहमेकाकी तिष्ठत्विह बलं महत् ||६-६५-२१  
अद्य तान्क्षुधितः क्रुद्धो भक्षयिष्यामि वानरान् |***

(**हे मोठे सैन्य इथेच राहू दे. मी एकटाच जाईन.** भुकेचा राग आल्याने मी आता त्या वानरांना खाऊन टाकीन)

श्लोक क्र. ६-६५-४१ मध्ये आपल्याला कुंभकर्णाच्या देहाचे बरोबर मोजमाप समजते. तो ६०० धनुष्य उंच आणि १०० धनुष्य रुंद आहे.

***धनुः शतपरीणाहः स षट्शतसमुच्छ्रितः |***

***रौद्रः शकटचक्राक्षो महापर्वतसंनिभः ||६-६५-४१***

(त्यावेळी कुंभकर्णाची उंची ६०० धनुष्य व रुंदी १०० धनुष्य आहे. त्याचे डोळे छकड्याच्या चाकासारखे मोठे आहेत. तो एखाद्या उंच पर्वताप्रमाणे भासत होता.)

पूर्वीच्या काळी धनुष्य हे लांबी, रुंदी, उंची मोजण्याचे एक परिमाण होते. धनुष्याची उंची ५ फूट धरली, तर कुंभकर्णाची उंची ६०० x ५ = ३००० फूट होते आणि रुंदी १०० x ५ = ५०० फूट होते.

खंड ६ सर्ग ६६ आणि खंड ६ सर्ग ६७ मध्ये अश्या या यमाप्रमाणे भयंकर दिसणाऱ्या कुंभकर्णाला पाहूनच वनारसेना घाबरून गेली. अंगद वानरांचे धैर्य वाढवत होता. हनुमान आणि इतर सेनापती कुंभकर्णाला थोपवू शकत नाहीत. श्लोक क्र. ६-६७-२४ ते श्लोक क्र. ६-६७-३० पर्यंत वानरांच्या पाच सेनापतींनी एकदम कुंभकर्णावर हल्ला केला. तरीही, कुंभकर्णाने तो हल्ला सहजच परतवून लावला. नंतर, अनेक वानरांनी त्याच्यावर एकदम चढाई केली

***पञ्च वानर शार्दूलाः कुम्भकर्णमुपाद्रवन् |***

***शैलैर्वृक्षैस्तलैः पादैर्मुष्टिभिश्च महाबलाः ||६-६७-२५***

(त्या पाच बलाढ्य वानरांनी मोठ्या शरीराच्या कुंभकर्णावर चारी बाजूंनी एकदम झाडे, हाताचे तळवे, पाय आणि मुठी यांनी हल्ला केला)

***स वानरसहस्त्रैस्तु विचितः पर्वतोपमः |  
रराज राक्षसव्याघ्रो गिरिरात्मरुहैरिव ||६-६७-३४***

(हजारो माकडांनी झाकलेला कुंभकर्ण, जो झाडांनी भरलेल्या डोंगरासारखे दिसत होता.)

छोटासा अंगद त्याच्या चपळतेमुळे कुंभकर्णाशी चांगला सामना करतो. कुंभकर्ण अंगदाला त्याच्या मुठीत पकडतो आणि खाली फेकतो. अंगद बेशुध्द होतो. मग सुग्रीव कुंभकर्णाला थोपवण्याचा प्रयत्न करतो. पण, त्याला त्यात यश मिळत नाही. श्लोक क्र. ६-६७-६२ मध्ये कुंभकर्ण सुग्रीवला भाला फेकून मारण्याचा प्रयत्न करतो. श्लोक क्र. ६-६७-६३ मध्ये सुदैवाने तिथे हनुमान येतो व कुंभकर्णाचा भाला मध्येच हवेतच अडवतो आणि सुग्रीवाला मरणापासून वाचवतो.

***क्षिप्रम् समुत्पत्य निगृह्य दोर्भ्यां |  
बभञ्ज वेगेन सुतोऽनिलस्य ||६-६७-६३***

(हनुमाने उडी मारली आणि तीक्ष्ण अणकुचीदार भाला हातात पकडून तोडून टाकला)

आता वानरांचे पाच सेनापती एकदम कुंभकर्णावर हल्ला करतात. एका बरोबर एकानेच लढायचे हा युध्दातला नियम इथे वानर वापरत नाहीत. तरीही, ते कुंभकर्णाला ताब्यात घेऊ शकले नाहीत. श्लोक क्र. ६-६७-६७ मध्ये कुंभकर्ण पर्वत उचलून सुग्रीवाच्या अंगावर टाकतो. त्यामुळे, सुग्रीव बेशुध्द पडतो. त्यामुळे, कुंभकर्णाने सुग्रीवला रणांगणात ठार करायचा विचार सोडला. सुग्रीवला लंकेत नेऊन, तेथेच त्याला ठार करायचा कुंभकर्णाने विचार केला. आतापर्यंत, तीनवेळा सुग्रीव बेशुध्द झाला. परंतू, आतापर्यंत तो एकाही मोठ्या राक्षसाला ठार करू शकला नाही.

श्लोक क्र. ६-६७-७४ ते श्लोक क्र. ६-६७-८० पर्यंत जेंव्हा कुंभकर्ण सुग्रीवला घेऊन चालला आहे, तेंव्हा हनुमानाने काय करायचे हे ठरवले ? आधी त्याने कुंभकर्णाला ठार करायचे व सुग्रीवाला मदत करायचे ठरवले. **परंतू, सुग्रीवाला त्याच्या मदतीची गरज भासावी, हे लाजिरवाणी आहे, असे हनुमानाला वाटते.** श्लोक क्र. ६-६७-८१ मध्ये मधल्या वेळेत तो वानरसेनेला प्रोत्साहन देतो.

***मया तु मोक्षितस्यास्य सुग्रीवस्य महात्मनः |  
अप्रीतश्च भवेत्कष्टा कीर्तिनाशश्च शाश्वतः ||६-६७-८०***

(जर मी या महात्मा असलेल्या **सुग्रीवाची कुंभकर्णापासून मुक्तता केली, तर त्याला ते आवडणार नाही आणि त्याच्या कीर्तीला डाग लागेल**.)

नीट विचार करून पहा. **हनुमानाचे हे वागणे तार्किक दृष्ट्या हे चुकीचे आहे.** या आधीच्या काही श्लोकात कुंभकर्णाने सुग्रीवकडे फेकलेला टोकदार भाला त्याने मधेच पकडला होता. त्या वेळेला सुग्रीवाला खरोखरच मदतीची गरज होती आणि तेंव्हा हनुमामाने त्याचे कर्तव्य एकदम व्यवस्थित बजावले. त्याआधी, वानर सेनेच्या पाच सेनापतींनी एकदम कुंभकर्णावर हल्ला केला होता. तेंव्हा त्यातल्या कुणालाही त्याची लाज वाटली नाही. **मग, जेंव्हा सुग्रीव बेशुध्द होता, शत्रूच्या ताब्यात होता, त्याला ठार करायला शत्रू त्याला उचलून नेत होता, त्याक्षणी त्याला कोणी मदत केली असती, तर त्यामुळे सुग्रीवाला लाजिरवाणे वाटायचे काहीच कारण नव्हते. मग हनुमानाला तसे का वाटले ?** नक्कीच वाल्मिकी मुनींना हनुमानाच्या या कृतीमधून काहीतरी गुप्त संदेश द्यायचा आहे. नशिबाने सुग्रीवला शुद्ध येते. तो कुंभकर्णाला जखमी करून आणि तो लंकेतून उडी मारून श्रीरामाकडे परत येतो. यापूर्वी पण एकदा तो रावणाशी युद्ध करून लंकेतून पळून आलेला आहे.

रामायणातील पुनरावृत्तीच्या नियमाप्रमाणे अशीच विचित्र घटना पुन्हा घडते. यावेळेला, लक्ष्मण घोडचूक करतो. श्लोक क्र. ६-६७-९४ मध्ये कुंभकर्ण दुसऱ्यांदा लंकेतून रणांगणावर येतो. आता तो प्रचंड चिडलेला आहे. त्याचे कान आणि नाक कापले गेलेले आहेत आणि चेहरा तर पूर्ण रक्तबंबाळ झालेला आहे. त्यामुळे, तो अतिशय भयानक दिसत आहे. यावेळी, लक्ष्मण त्याला थोपवतो आणि त्याच्याशी चांगलाच सामना करतो. श्लोक क्र. ६-६७-१०६ ते श्लोक क्र. ६-६७-१११ पर्यंत कुंभकर्ण लक्ष्मणाच्या शौर्याचे कौतुक करतो. पण अगदी मवाळपणे आणि आदराने कुंभकर्ण त्याच्याबरोबर युध्द करायचे नाकारतो. तो लक्ष्मणाला सांगतो की, त्याला फक्त श्रीरामाबरोबर युध्द करण्यामध्ये स्वारस्य आहे. त्याला फक्त श्रीरामाला ठार करायचे आहे. कारण, एकदा कां श्रीरामाला ठार केले की, आपोआपच सर्व सैन्य मरेल.

श्लोक क्र. ६-६७-११५ मध्ये विलक्षणरीत्या, लक्ष्मण कुंभकर्णाला श्रीरामाकडे पाठवतो. कुंभकर्ण लक्ष्मणाला बाजूला सारतो आणि वेगाने श्रीरामाला ठार मारायला जातो.

***एष दाशरथी रामस्तिष्ठत्यद्रिरिवाचलः |***

***इति श्रुत्वा ह्यनादृत्य लक्ष्मणम् स निशाचरः ||६-६७-११५***

(**तो पहा दशरथाचा पुत्र राम, जो डोंगरासारखा अचल उभा आहे.** असे ऐकून तो बलाढ्य कुंभकर्ण राक्षस लक्ष्मणाला बाजूला सारून, जणू भूकंप घडवून आणत असल्याप्रमाणे रामाकडे धावला.)

खरे तर आता लक्ष्मणाने कुंभकर्णाला असे सांगायला हवे होते की, ‘अरे कुंभकर्णा, तू आधी माझ्याशी लढ. तुला श्रीरामाबरोबर युध्दच करायचे असेल तर मी जिवंत असेपर्यंत तुला श्रीरामाकडे जाता येणार नाही.’

**इथे लक्ष्मणाची चूक दिसून येते.** कुंभकर्ण सारख्या एवढ्या मोठ्या योद्ध्याला, आपल्या राजाकडे युध्द करायला वाट मोकळी करून देणे, म्हणजे आपल्या राजापुढे मुद्दाम संकट उभे केल्यासारखे आहे. **हनुमान आणि लक्ष्मण कुंभकर्णाला अडवत नाहीत व सुग्रीव आणि श्रीरामाला संकटाच्यापुढे उभे करतात, हे रामायणातले कोडेच आहे.**

आपण शिवाजी महाराजांचे उदाहरण घेऊ. शिवाजी महाराजांनी अफझलखानचा वध केला, तेव्हा अफझलखानचा अंगरक्षक, सय्यद बंडा याने दुसऱ्या बाजूने शिवाजी महाराजांवर हल्ला केला. परंतु, जिवाने तो हल्ला आपल्यावर घेतला आणि शिवाजी महाराजांचे प्राण वाचवले. आपण आजही म्हणतो की ‘होता जिवा म्हणून वाचला शिवा’ ! त्यानंतर, बाजीप्रभु देशपांडे यांनी पन्हाळगडावरून सुटल्यावर सिद्दी जोहरच्या सैन्याला पावन खिंडीमध्ये तब्बल नऊ तास अडकवून ठेवले. जरा कल्पना करा. ते जर शत्रूला म्हणाले असते की ‘हे पहा शिवाजीराजे, जे इथे डोंगरासारखे उभे आहेत’ तर काय झाले असते ?

**इथे वाल्मिकी मुनी आपल्याला सुचवत आहेत की, प्राण आणि समर्पित मन, जरी बलवान असले तरी ते तमोगुणाला थोपवू शकत नाहीत. केवळ उच्च चैतन्यच तमोगुण शांत करू शकते.** म्हणून, पहिल्यांदाच श्रीराम लढाईत कुंभकर्णाला ठार करून रणांगणावर आपले खाते उघडतो.

वाल्मिकी मुनींनी सांगितलेली ही अवघड प्रश्नाची उकल समजायला जरा कठीणच आहे. आपण आपल्या दैनंदिन अनुभवातून ते समजण्याचा प्रयत्न करूया, कारण तोच आपल्यासाठी उपयुक्त संदर्भ आहे.

जेव्हा आपण खाण्यात आणि झोपण्यात बराच वेळ घालवतो, तेव्हा आपण तमोगुणाने ग्रासलेले असतो. **असा प्रकार अध्यात्मिक इच्छुकांच्या बाबतीत घडतो, जेथे अचानक एक विचित्र आळस त्यांना घेरतो.** आपण आपले मन समर्पित करू शकत नाही; कारण, आपले मन लक्ष केंद्रित करण्यास नकार देते. प्राणायाम करायचा प्रयत्न आपल्या हातून होत नाही आणि जरी करायचा प्रयत्न केला, तरी त्याचा उपयोग होत नाही. आपण समर्पित मन आणि प्राण यांचा उपयोग शक्ती आणि चैतन्य यांचा शोध घेण्यासाठी करत आहेत; पण आता ते काम त्यांच्या हातून होत नाही. तमोगुणाच्या प्रभावापुढे त्यांचे काही चालत नाही. **जर आतापर्यंत वापरलेली साधने या शक्तिमान प्रभावापुढे बोथट होत असतील, तर मग पुढे जायचे कसे ?**

वाल्मिकी मुनी आपल्याला सुचवतात की, समर्पित मन आणि प्राण यांनी आपले काम केले आहे. आता ते चैतन्यच आपली लढाई स्वतःच लढेल. **वाल्मिकी मुनी आपल्याला ठामपणे या वळणावर आल्यावर सांगतात की, ‘बाजूला व्हा. प्राण व समर्पित मन यांचा वापर करू नका आणि सगळा भार चैतन्यावर सोडून द्या. तोच त्या तमोगुणाशी लढेल.’** याकरता, हनुमान कुंभकर्णाविरुध्द लढायला गुंतला नाही. यासाठीच, लक्ष्मणही कुंभकर्णाला श्रीरामाकडे बोट दाखवून, श्रीरामाबरोबर लढायला मोकळा होतो !

श्लोक क्र. ६-६७-११५ पासून पुढे कुंभकर्ण श्रीरामाबरोबर युध्द करतो. कुंभकर्ण श्रीरामाला ठार करायला त्याच्याकडे झेपावतो. श्रीराम कुंभकर्णाच्या छातीवर बाण मारतो आणि त्याला शस्त्रहीन करतो. जखमी झालेला कुंभकर्ण रणांगणावर चहूकडे फिरतो. तो वानर आणि राक्षस सेनेला भक्षण करतो.

***नैवायम् वानरान्राजन्न विजानाति राक्षसान् ||६-६७-१२९  
मत्तः शोणितगन्धेन स्वान् परांश्चैव खादति |***

(**वानर कोण आणि राक्षस कोण हे त्याला ओळखता येत नाही**. रक्ताच्या वासाच्या नशेत, तो समोर दिसेल त्याला खाऊन टाकतो आहे.)

कुंभकर्णाला रणांगणावर एकटे कां जायचे होते ? याचे उत्तर आपल्याला आता कळते ! कुंभकर्ण हे जाणून होता की, तो रणांगणावर जखमी होणार आणि त्याला स्वतःचे भान रहाणार नाही. **मग, शत्रूची आणि त्याची स्वतःची फौज यातला फरक त्याला कळणार नाही. म्हणून, त्याला स्वतःचे सैन्य रणांगणावर नको होते !**

आपण पाहिले आहे की, कुंभकर्ण रावणाला नुसतेच नीतीमत्तेचे धडे देत नाही, तर तो रणांगणात राक्षसांचे भक्षण पण करतो. तमोगुण अहंकाराच्या बाजूने लढतो, तरी तमोगुण अहंकाराची हानी सुद्धा करतो. **नीट विचार करून पहिले तर हे तीनही भाऊ, जेंव्हा संधी मिळेल तेंव्हा, एकमेकांवर कुरघोडी करत आहेत.** हे समजून घेणे अतिशय महत्वाचे आहे. रावण, राजा होऊन, विभीषण व कुंभकर्ण यांना दाबून ठेवतो. नंतर, विभीषण श्रीरामाला जाऊन मिळतो आणि रावण व कुंभकर्ण यांच्याविरुद्ध युद्धात उतरतो. आता आपण पाहतो की कुंभकर्ण रावणाची बाजू आणि विभीषणाची बाजू या दोन्हीवर एकदम हल्ला करतो !

हे असे का घडत आहे ? याला कारण की हे तिन्ही भाऊ रजोगुण, तमोगुण आणि सत्त्वगुण यांचे प्रतिनिधव करतात. भगवद्गीता अध्याय १४, श्लोक १० यामध्ये सांगितल्याप्रमाणे

***रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति भारत |***

***रज: सत्त्वं तमश्चैव तम: सत्त्वं रजस्तथा ||१०||***

(कधीकधी सत्त्वगुण रजोगुण व तमोगुणावर वर विजयी होते. हे अर्जुन, कधीकधी रजोगुण सत्त्वगुण व तमोगुणावर प्रभुत्व मिळवते आणि इतर वेळी तमोगुण रजोगुण व सत्वगुणावर मात करते.)

वाल्मिकी ऋषी पुन्हा पुन्हा आपल्यावर ही कल्पना बिंबवतात की, तमोगुण हा निसर्गाच्या गुरुत्वाकर्षण या नियमाप्रमाणे, प्रकृतीचा गुण आहे. तमोगुण कुणाचीच बाजू घेत नाही. म्हणूनच, रावणाने पहिल्याच झटक्यात कुंभकर्णाला जागे केले नाही व तो श्रीराम रावणाला हरवेपर्यंत तो थांबला. जेंव्हा पराभव होण्याची शक्यता निर्माण झाली, तेंव्हाच रावणाने कुंभकर्णाला उठवले !

श्लोक ६-६७-१३१ मध्ये लक्ष्मण सुचवतो की, कुंभकर्णाचे वजन त्याच्याच विरुध्द वापरायचे आणि त्यालाच रणांगणावर लोळवायला लावायचे. लक्ष्मण म्हणतो की, वानरे कुंभकर्णावर उड्या मारतील आणि त्याला जमिनीवर पाडतील. तेंव्हा ते त्याला ठार करतील. श्लोक क्र. ६-६७-१३२ मध्ये वानरे कुंभकर्णाच्या अंगावर उड्या मारतात. परंतू, त्यांना कुंभकर्णाला खाली पाडायला जमत नाही. म्हणून, तेंव्हा श्रीराम युध्दात प्रवेश करतो आणि त्याच्याशी लढतो. श्लोक ६-६७-१६२ मध्ये श्रीराम कुंभकर्णाचे हात तोडतो आणि श्लोक क्र. ६-६७-१६३ मध्ये श्रीराम कुंभकर्णाचे दोन्ही पाय तोडतो आणि त्याला जमिनीवर पाडतो.

***स कुम्भकर्णस्य भुजो निकृत्तः |  
पपात भूमौ गिरिसंनिकाशः |  
विवेष्टमानो निजघान वृक्षान् |  
शैलाञ्शिलावानरराक्षसांश् च ||६-६७-१६२***

(डोंगरासारखा दिसणारा तो कुंभकर्णाचा हात छाटला गेला आणि तो जमिनीवर पडला आणि **इकडे-तिकडे वळवळत** राहून झाडे, खडक, माकडे आणि राक्षस यांच्याशी धडकला.)

***तं छिन्नबाहुं समवेक्ष्य रामः समापतन्तं सहसा नदन्तम् |***

***द्वावर्धचन्द्रौ निशितौ प्रगृह्य विच्छेद पादौ युधि राक्षसस्य ||६-६७-१६३***

(श्रीरामाने जेंव्हा पाहिले की, दोन्ही हात तुटूनसुध्दा तो कुंभकर्ण ओरडत पुढे चाल करून येत आहे. तेंव्हा, श्रीरामाने दोन अर्धचंद्राकार बाणांनी त्या राक्षसाचे दोन्ही पाय तोडले.)

***तौ तस्य पादौ प्रदिशो दिशश्च |  
गिरेर्गुहाश्चैव महार्णवम् च |  
लङ्काम् च सेनाम् कपिराक्षसानां |  
विनादयन्तौ विनिपेततुश्च ||६-६७-१६४***

(सर्व दिशांना जात, डोंगर-गुहांमध्ये महासागरात, लंकेत तसेच वानर-राक्षसांच्या रणांगणातही, **कुंभकर्णाचे पाय वळवळत फिरले** व खाली पडले.)

**कुंभकर्णाचे तुटलेले हात आणि पाय वळवळत सर्वत्र फिरतात, हे आपल्याला सांगते की तमोगुणाला स्वतःचे जडत्व आहे.** एखाद्या व्यक्तीने तमोगुणावर मात केली, तरी तमोगुण काही काळ आपली शक्ती वापरत राहील.

वाल्मिकी मुनी पुन्हा सुचवतात की, कुंभकर्ण जमिनीवर उताणा पडला, तरीही तो श्रीरामाकडे सरपटत जात आहे.

***निकृत्तबाहुर्विनिकृत्तपादो |  
विदार्य वक्त्रं वडवामुखाभम् |  
दुद्राव रामम् सहसाभिगर्जन् |  
राहुर्यथा चन्द्रमिवान्तरिक्षे ||६-६७-१६५***

(जेंव्हा कुंभकर्णाचे दोन्ही हात आणि दोन्ही पाय तुटले तेंव्हा तो वडवानळ अग्नी प्रमाणे, आपले मुख पसरून गर्जना करत सरपटत, राहू ज्याप्रमाणे चंद्राकडे धावत येतो तसा तो श्रीरामाकडे येत होता.)

आता त्याचे तोंडच त्याचे शस्त्र आहे. श्लोक क्र. ६-६७-१६६ मध्ये श्रीराम त्या रांगणाऱ्या कुंभकर्णाच्या तोंडात अनेक बाण मारतो आणि तेही बंद करतो. श्लोक क्र. ६-६७-१७० मध्ये शेवटी कुंभकर्णाचे मस्तक उडवतो आणि त्या बलवान कुंभकर्णाचा वध होतो.

***स तन्महापर्वतकूटसंनिभं |  
सुवृत्तदंष्ट्रं चलचारुकुण्डलम् |  
चकर्त रक्षोऽधिपतेः शिरस्तदा |  
यथैव वृत्रस्य पुरा पुरन्दरः ||६-६७-१७०***

(ज्याप्रमाणे इंद्राने वज्राच्या सहाय्याने वृत्रासुराचे मस्तक तोडले होते, त्याप्रमाणे पर्वत शिखराप्रमाणे असलेले प्रचंड मोठे, भयानक दात आणि दोन कुंडलांनी शोभणारे कुंभकर्णाचे मस्तक श्रीरामाने बाणांच्या सहाय्याने तोडले.)

कुंभकर्ण जरी ठार झाला, तरी आपल्यासाठी त्याने एक कोडे निर्माण करून ठेवले आहे ! श्लोक क्र. ६-६७-१७२ व श्लोक क्र. ६-६७-१७३ मध्ये कुंभकर्णाचे मस्तक लंकेच्या रस्त्यावर पडते. त्याचे धड समुद्रात पडते. अनेक वानर, जलचर प्राणी आणि मासे त्याखाली चिरडून ठार होतात.

***तच्चातिकायं हिमवत्प्रकाशं |  
रक्षस्तदा तोयनिधौ पपात |  
ग्राहान् परान् मीनचयान्भुजंगमान् |  
ममर्द भूमिम् च तथा विवेश ||६-६७-१७३***

(मग, तो प्रचंड राक्षस समुद्रात पडला. त्यामुळे समुद्रातील अनेक मगर, सुंदर मासे आणि साप ठेचले गेले)

कुंभकर्णाचे डोके लंकेच्या रस्त्यावर पडले आहे, यावरून आपल्याला कुंभकर्ण आणि श्रीराम यांची रणांगणावरची स्थाने आपल्याला लक्षांत येतात. श्रीरामाचे तोंड लंकेकडे आहे आणि समुद्र त्याच्या पाठीमागे आहे. हात पाय नसलेला कुंभकर्ण सरकत-सरकत श्रीरामाकडे येत आहे आणि त्याचे तोड समुद्राकडे आहे. **जेंव्हा, श्रीराम कुंभकर्णाचे मस्तक शक्तिशाली बाणाने उडवतो, तेंव्हा ते मस्तक लंकेकडे उडून पडले आहे. मग, ते कुंभकर्णाचे प्रचंड धूड श्रीरामाला ओलांडून समुद्रात कसे पडले ?**

अगदी काही श्लोकांच्या आधी कुंभकर्णाच्याच वजनाचा उपयोग करून लक्ष्मण त्याला ठार करण्याचा प्रयत्न करतो. त्याशिवाय, वाल्मिकी मुनींनी कुंभकर्णाची तुलना वरचेवर पर्वताबरोबर केली आहे. याचा अर्थ त्याचे धड जिथे आहे तिथेच पडायला हवे होते !

इथे आपल्याला स्वच्छ दिसते की, कुंभकर्णाचे हात व पाय नसलेले धड समुद्रात पडणे, यात काहीतरी तफावत आहे. आध्यात्मिक बैठकीचा आधार घेऊनच, म्हणजे कुंभकर्ण हा तमोगुण आहे, असा विचार केला तरच हे कोडे उलगडते.

वाल्मिकी रामायणात समुद्राबद्दल एक कथा आहे. त्यात श्रीरामाच्या पुर्वजांनीच तो समुद्र तयार केला आहे. **त्यामुळे, समुद्राचा आणि श्रीरामाचा सरळ-सरळ संबंध आहे. कुंभकर्णाचे धड समुद्रात बुडते, याचाच अर्थ असा आहे की, पर्यायाने कुंभकर्ण श्रीरामात सामावला जातो.** **चैतन्य (श्रीराम) तमोगुणाचा (कुंभकर्णाचा) पराभव करते व तमोगुणाला आपल्यात सामावून घेते.**

गीतेमध्ये हेच सांगितलेले आहे की गुण चैतन्यामध्ये आहेत, पण चैतन्य गुणांपेक्षा वेगळे आहे. येथे हे स्पस्ट दिसून येते. गुण आणि चैतन्य यांचा संबंध समजावून घेणे अतिशय महत्वाचे आहे. **कुंभकर्णाच्या माध्यमातून रामायण, तमोगुण आणि त्याचा इतर गुणांशी व चैतन्याशी संबंध अतिशय सहज व गोष्टीरूपाने समजावून देते. म्हणून, कुंभकर्ण हे अतिशय महत्वाचे आणि अत्यंत सुंदर असे पात्र आहे.**

**हनुमान औषधी वनस्पतींचा पर्वत लंकेत आणतो**

जरी रणांगणावर कुंभकर्ण धारातीर्थी पडला, तरी रावणाकडे अनेक कुशल योध्ये होते. तरीही, रामसेनेने त्यांना एकापाठोपाठ ठार केले. श्लोक क्र. ६-७३-२१ मध्ये इंद्रजीत रणांगणावर पुन्हा येण्याआधी एक होम करतो. श्लोक क्र. ६-७३-२७ मध्ये तो श्रीरामाला ठार करण्यासाठी ब्रह्मास्त्राचे आवाहन करतो. यापूर्वी इंद्रजितने हनुमानावर अशोक वनामध्ये ब्रम्हास्त्र चालवले होते व तेंव्हा हनुमान शरण गेला होता. जेंव्हा ब्रम्हास्त्राचे आवाहन करण्यात येते, तेंव्हा ते ब्रह्मास्त्र एकाच बाणावर आवाहन करतात, व त्याने फक्त एकच माणूस ठार होईल, असा ब्रम्हास्त्राचा नियम आहे. परंतु, इंद्रजीत मात्र धनुष्य, बाणांचे भाते, आणि इतर शस्त्रांवरसुद्धा ब्रम्हास्त्राचे आवाहन करतो. म्हणजे, आता त्याच्याकडे ब्रम्हास्त्राची शक्ती असलेले अनेक बाणांचे भाते आणि इतर शस्त्रे आहेत. हा ब्रम्हास्त्राचा भयानक प्रयोग पाहून सर्व भूमंडळ कापायला लागले आणि त्यात हा राक्षस अदृश्य होऊन युद्ध करतो !

***सोऽस्त्रमाहारयामास ब्राह्ममस्त्रविदां वरः ||६-७३-२७  
धनुश्चात्मरथं चैव सर्वं तत्राभ्यमन्त्रयत् |***

(दैवी अस्त्रांचा वापर करण्यात निपुण असलेल्या इंद्रजितने ब्रह्मदेवाच्या अध्यक्षतेखालील **ब्रम्हास्त्राचे आवाहन केले आणि ते आपल्या धनुष्यपासून रथापर्यंत सर्वांवर मंत्रित केले.**)

श्लोक क्र. ६-७३-६२ ते श्लोक क्र. ६-७२-६६ पर्यंत इंद्रजिताने ब्रह्मदेवाने दिलेल्या व अभिमंत्रित केलेल्या अनेक असंख्य वानर ठार केले व अनेक प्रमुख वानर सेनापतींना जखमी केले. श्लोक क्र. ६-७३-६७ मध्ये इंद्रजीतने अदृश्य राहूनच, ब्रम्हास्त्राने मंत्रित केलेल्या बाणांचा वर्षाव श्रीराम व लक्ष्मण यांच्यावर केला. परंतु, श्रीराम तो वर्षाव थोपवण्याचा प्रयत्नही करत नाही. श्लोक क्र. ६-७३-७० मध्ये श्रीराम लक्ष्मणाला सांगतो की, आज इंद्रजीतचे बाण थोपवायचा उपाय नाही. कारण, ते बाण त्याला ब्रह्मदेवाने दिलेले आहेत. ब्रह्मदेवाचा आदर करून आपण ते बाण फक्त आपल्यावर घेऊ शकतो.

***मन्ये स्वयम्भूर्भगवानचिन्त्यो |  
यस्यैतदस्त्रं प्रभवश् च योऽस्य|  
बाणावपातांस्त्वमिहाद्य धीमन्  
मया सहाव्यग्रमनाः सहस्व ||६-७३-७०***

(मला वाटते की विश्वाचा उगम असलेले ब्रह्मदेव अकल्पनीय आहेत आणि हे ब्रम्हास्त्र त्यांच्या अध्यक्षतेखाली आहे. हे ज्ञानी! मन विचलित न होऊ देता, **तू आज माझ्याबरोबर येथे ब्रम्हास्त्राने मंत्रित केलेल्या बाणांचा वर्षाव सहन कर**.)

पुढे श्रीराम म्हणतो की आपण अशी आशा करुया की, आकाशात अदृश्य असलेल्या इंद्रजीतचा असा समज व्हायला पाहिजे की, आपण ठार झालो आहोत. तसे झाले तर तो ह्या ब्रम्हास्त्राने अभिमंत्रित केलेल्या बाणांचा वर्षाव थांबवेल व आपण जिंकलो असे समजून परत लंकेत जाईल.

सुदैवाने श्रीरामाची युक्ती लागू पडली. श्रीराम आणि लक्ष्मण ठार झाले आहेत, असे इंद्रजीत गृहीत धरतो आणि लंकेत परत जातो. तेंव्हा युद्ध थांबते व रणांगणावर रामसेनेची झालेली भयानक अवस्था दिसून येते.

श्लोक क्र. ६-७४-३ मध्ये बिभीषण वानरसेनेला सांगतो की ‘श्रीराम आणि लक्ष्मण यांनी ब्रम्हास्त्राचा आदर केला आहे आणि जेंव्हा एखादा योध्दा असा ब्रह्मास्त्राचा मान राखतो, तेंव्हा ते ब्रह्मास्त्र त्या योद्ध्याला ठार करत नाही’ आणि त्यांचे सांत्वन केले.

बिभीषण आणि हनुमान रणांगणावर त्यांच्यातल्या सर्व वानर योध्यांचा शोध घेतात. तेंव्हा, त्यातले बरेच गंभीर जखमी होते. मोठ्याने हाका मारून ते जांबुवंताला शोधतात. जांबुवंताच्या डोळ्याला इजा झालेली असते. तो बिभीषणाचा आवाज ओळखतो. श्लोक ६-७४-१९ मध्ये दुसऱ्या कुणाचीही विचारपूस करण्याआधी, तो हनुमानाची चौकशी करतो. बिभीषण त्याला विचारतो की, जांबुवंत श्रीरामाची चौकशी कां करत नाही ?

***श्रुत्वा जाम्बवतो वाक्यमुवाचेदं विभीषणः |  
आर्यपुत्रावतिक्रम्य कस्मात्पृच्छसि मारुतिम् ||६-७४-१९***

(जांबुवंतचे बोलणे ऐकून विभीषणाने म्हणाला "दशरथाच्या पूजनीय पुत्रांच्याही आधी, तू हनुमानाची चौकशी का करतोस?")

श्लोक क्र. ६-७४-२२ मध्ये जांबुवंत बिभीषणाला म्हणतो की, जर हनुमान जिवंत असेल, तर सर्व सैन्य मेले तरी ते जिवंत असल्यासारखे आहे; पण जर तो जिवंत नसेल, तर सर्वजण जिवंत असले तरी मृतवत असल्यासारखेच आहेत.

***तास्मिन्जीवति वीरे तु हतमप्यहतं बलम् |***

***हनुमत्युजि्भ्कतप्राणे जीवन्तोऽपि वयं हतः ||६-७४-२२***

(जर हनुमान जिवंत असेल तर सर्व सेना मृत असली तरी जिवंत असल्यासारखीच आहे. आणि **जर हनुमान जिवंत नसेल तर मात्र सर्व सेना जिवंत असली तरी ती मेल्यासारखी आहे.**)

हा महत्वाचा श्लोक आहे. तो अधोरेखित करतो की, प्राणाचे आपल्या शरीरातील महत्व किती आहे ते ! श्लोक क्र. ६-७४-२९ मध्ये जांबुवंत हनुमानाला हिमालयातून चार संजीवनी वनस्पती आणायला सांगतो. त्या कैलास पर्वत आणि वृषभ पर्वत या मधल्या पर्वतीय प्रदेशात आहे. त्या वनस्पती स्वयंप्रकाशी आहेत व त्यांचा प्रकाश चारही दिशांना पसरलेला आहे.

***तस्य वानरशार्दूलचतस्रो मूर्ध्नि सम्भवाः |  
द्रक्ष्यस्योषधयो दीप्ता दीपयन्त्यो दिशो दश ||६-७४-३२***

(हे वानरांचे अग्रगण्य! त्या पर्वताच्या शिखरावर चार झगमगत्या वनौषधी उगवल्या आहेत आणि त्यांनी दहा दिशा प्रकाशित केलेल्या आपण पाहू शकता.)

श्लोक क्र. ६-७४-३३ मध्ये ह्या वनस्पतींची नावे आहेत. ती अशी १) मृत-संजीवनी – जी मृतास जिवंत करते. २) विशल्यकरणी – जी सर्व जखमा बऱ्या करते. ३) सावर्णकरणी – जी त्वचेचा तजेला परत आणते. ४) सन्धानीं – जी तुटलेले सांधे आणि मोडलेली हाडे जुळवते.

श्लोक क्र. ६-७४-३४ मध्ये जांबुवंत सांगतो की, या वनस्पती फक्त श्रीराम आणि लक्ष्मण यांनाच बरे करतील असे नाही, तर मेलेल्या वानर सेनेमध्ये पुन्हा चेतना आणतील आणि जखमा बऱ्या करतील.

श्लोक क्र. ६-७४-४१ मध्ये जमिनीला जोरात धक्का देऊन आणि मोठा आवाज करून, हनुमान वाऱ्याच्या वेगाने हिमालयाकडे जातो.

***पृथिवीधरसङ्काशो निपीड्य धरणीधरम् |  
पृथिवीं क्षोभयामास सार्णवां मारुतात्मजः ||६-७४-४१***

(डोंगराएवढ्या हनुमाने पर्वताला जोरात दाबल्याने समुद्रासह पृथ्वी हादरली.)

श्लोक क्र. ६-७४-५६ मध्ये हनुमान मध्ये कुठेही न थांबता हिमालयात पोचला. लंकेपासून हिमालयापर्यंतच्या प्रवासात वाल्मिकी ऋषी मधल्या दुसऱ्या कोणत्याही स्थानाचा उल्लेख करत नाही.

श्लोक क्र. ६-७४-५९ मध्ये हनुमान इंद्राचे निवासस्थान, ब्रह्मदेव, भगवान शिव, कुबेर, अग्निदेव यांची निवासस्थाने आणि आणखी काही स्थळे पहातो.

***स ब्राह्मकोशं राजतालयं च शक्रालयं रुद्रशरप्रमोक्षम् |***

***हयाननं ब्राह्मशिरश्च दिप्तं ददर्श वैवस्वतकिंङ्करांश्च ||६-७४-५९***

(त्या हिमालयाच्या वर हनुमानाने ब्रह्मलोक, कैलास, इंद्रलोक, रुद्रशरप्रमोक्ष स्थान, हयग्रीव तपस्या स्थान, ब्राह्मशीर स्थान, आणि

किंकर नावाचे दैवी लोक पाहिले.)

श्लोक क्र. ६-७४-६१ मध्ये तो वृषभ पर्वत बघतो. स्वयंप्रकाशी वनस्पतीच्यामुळे त्या पर्वतावर उजेड पडला होता. जांबुवंताने वर्णन केल्याप्रमाणे जणूकाही अग्नीच्या ज्वालांनी तो चमकल्यासारखा दिसत होता.

**श्लोक क्र. ६-७४-६४ मध्ये कुणीतरी आपल्याला बघत आहे, हे जाणून तिथल्या वैशिष्ट्यपूर्ण चमकणाऱ्या वनस्पती हनुमानाच्या नजरेत येवू नयेत, म्हणून त्या अचानक अदृश्य झाल्या.** श्लोक क्र. ६-७४-६५ मध्ये हनुमान वृषभ पर्वतावर क्रोधीत होतो. वनस्पतींचे ते शिखरच उचलून लंकेला न्यायची योजना आखतो. श्लोक क्र. ६-७४-६७ मध्ये फक्त काही निवडक वनस्पती घेण्याऐवजी हनुमानाने पर्वताचे शिखरच का उचलून आणले ? याचे उत्तर आपल्याला कळते.

श्लोक क्र. ६-७४-६९ मध्ये सूर्याप्रमाणे तो चमकणारा पर्वत घेऊन आकाशात ज्यामार्गाने सूर्य जातो, त्या मार्गाने जात असता आकाशात दोन सूर्य असल्याचा भास होत होता. श्लोक क्र. ६-७४-७० मध्ये हनुमानाने अग्नीप्रमाणे दिसणाऱ्या पर्वत शिखराला आपल्या एका हातात घेतले होते. त्यामुळे तो हातात **सहस्त्र दातऱ्यांचे सुदर्शन चक्र** घेतलेल्या विष्णू प्रमाणे भासत होता.

***स तेन शैलेन भृशं रराज |  
शैलोपमो गन्धवहात्मजस्तु |  
सहस्रधारेण सपावकेन |  
चक्रेण खे विष्णुरिवार्पितेन ||६-७४-७०***

(आकाशात, तो पर्वत हातात घेऊन, पवनदेवाचा पुत्र असलेला हनुमान, पर्वतासारखा दिसत होता, आणि **हजारो कडा असलेले अत्यंत तेजस्वी चक्र** हातात धरलेल्या विष्णूप्रमाणे दिसत होता.)

श्लोक क्र. ६-७४-७३ मध्ये त्या वनस्पतींच्या परीमलाच्या हुंगण्यामुळे श्रीराम आणि लक्ष्मण यांच्या जखमा भरून निघतात. त्याचप्रमाणे सर्व वानरसेनेच्या जखमा बऱ्या होतात. श्लोक ६-७४-७४ मध्ये मृत झालेले वानर सैनिक सुध्दा झोपेतून जागे व्हावे, त्याप्रमाणे उठून बसतात. श्लोक क्र. ६-७४-७५ व श्लोक क्र. ६-७४-७६ मध्ये युध्दात जे जे राक्षस ठार झाले होते, त्यांना समुद्रात फेकून दिले जात होते. श्रीरामाची तशी आज्ञाच होती. कुंभकर्णाच्या कथेमध्ये आपण पहिले की कुंभकर्णाचे धड समुद्रात पडते. त्याची ही पुनारावृत्ती आहे. श्लोक क्र. ६-७४-७७ मध्ये तो औषध पर्वत उचलून हनुमानाने पुन्हा हिमालयात नेऊन ठेवला.

हनुमान वनस्पतींचा पर्वत उचलून यो लंकेत आणतो. श्रीराम, लक्ष्मण आणि जखमी व मृत वानरसेनेला जिवंत करून त्यांच्या जखमा बऱ्या झाल्यावर, तो औषध पर्वत पुन्हा हिमालयात ठेऊन पुन्हा परत येतो, हे हनुमानाचे डोळ्यात भरण्यासारखे दुसरे महत्वाचे कार्य आहे. पहिले महत्वाचे कार्य म्हणजे सीतेचा लंकेत शोध घेणे होय. हनुमान हे आपल्यासाठी सर्वात महत्त्वाचे पात्र आहे. म्हणून, आपण त्याने केलेली प्रत्येक कृती समजून घेणे आवश्यक आहे. या महत्त्वपूर्ण घटनेचा अर्थ लावण्याचा प्रयत्न करूया.

प्रथम, आपण भारतीय उपखंडाचा भूगोल आणि आपल्या शरीरातील चक्रे यांची तुलना करूया. आपाल्याला हे माहित आहे की, लंका म्हणजे मूलाधार चक्र आहे. हिमालय हे सहस्त्रार चक्र आहे. श्लोक क्र. ६-७४-५९ मध्ये उल्लेख केल्याप्रमाणे, हनुमानाने हिमालयात ब्रह्मदेव आणि भगवान शिवाचे निवासस्थान पाहिले. हे सहस्त्रार चक्र होय. चमकणारा पर्वत व त्यावर असणाऱ्या स्वयंप्रकाशित वनस्पतीमुळे तो अधिक प्रकाशित आहे. **हे सहस्राराचे सापेक्ष तेज दर्शवतात.** वनस्पतींना जाणवले की, त्यांना कुणीतरी शोधत आहे; म्हणून, त्या विझतात आणि हनुमानाला दिसत नाहीत. वाल्मिकी ऋषींनी ही जादूमय घटना इथे समाविष्ट केली आहे, जेणेकरून हनुमानाला लंकेत पर्वत आणण्याचे कारण मिळू शकेल. आता हे कोडे योगशात्रातील माहितीप्रमाणे उलगडूया.

श्लोक क्र. ६-७४-६९ मध्ये हनुमान जणूकाही दुसऱ्या सूर्यासारखा दिसत आहे आणि एक हजार दात्रे असलेल्या सुदर्शन चक्राला हातात घेतलेल्या भगवान विष्णूसारखा दिसत आहे. **एक हजार दात्रे असलेले चक्र, म्हणजेच सहस्त्रार चक्र.** त्याचे तेज दुसऱ्या सूर्यासारखे असणे, हे आपल्याला गीतेत नमूद केलेल्या हजार-सूर्य प्रभावाची आठवण करून देते. भगवद्गीतेत भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला विश्वरूप दर्शन घडवतो, तेंव्हा ते विश्वरूप हजार सूर्यांच्या तेजाप्रमाणे तळपत असते.

प्राण (हनुमान) शक्तीच्या (सीतेच्या) शोधात मूलाधार चक्रात (लंकेत) प्रवेश करतो. **हनुमानाचे उत्तरेला हिमालयाकडे उड्डाण म्हणजे प्राणाचे सहस्त्रार चक्राकडे पहिल्यांदा जाणे आहे. प्राण सहस्त्रा चक्राकडे डे जाताना सुषुम्ना नाडीमधून जातो. यामुळे वाल्मिकी मुनी वर्णन करतात की, हनुमान हवेतून जात आहे व या प्रवासात मूलाधार चक्रापासून ते सहस्त्रार चक्रापर्यंतच्या दुसऱ्या कोणत्याही स्थानाचे वर्णन नाही.**

सुरुवातीला, प्राण हृदयापासून मूलाधार चक्रापर्यंत गेला आहे. तो प्रवास सुषुम्ना नाडीमधून नाही. कारण, अजून त्याचा प्रवेश मूलाधार चक्रात झालेला नाही. सुषुम्ना नाडीचे मुख मूलाधार चक्रात आहे व तेंव्हा ते उघडलेले न्हवते. प्राणाने एकदा का मूलाधार चक्रात प्रवेश केला, म्हणजे त्याला सुषुम्ना नाडीचे प्रवेशद्वार मिळू शकते.

योगी शक्ती किंवा कुंडलिनी सापाच्या रूपात चित्रित करतात. ती मूलाधार चक्रात सुप्त अवस्थेत साडेतीन वेटोळ्यात असते. सुषुम्ना नाडीचे द्वार तिच्या मुखात आहे. जेंव्हा प्राणाला मूलाधार चक्रात कुंडलिनी सापडते, तेंव्हा आपोआपच तिचे प्रवेशद्वारही सापडते. गुरुकृपा आणि नशीब यामुळे प्राण सुषुम्ना नाडीमध्ये प्रवेश करू शकतो आणि पहिल्यांदा त्याचा वरच्या दिशेने प्रवास सुरू होतो.

एखाद्या साधकासाठी शरीरातील ही एक महत्त्वपूर्ण घटना आहे आणि हि घटना साधक साधकाला जाणवते. साधकाने मणक्याच्या माकड हाडात (मणक्याचे सर्वात खालचे शेवटचे टोक) लक्ष केंद्रित करायचे, म्हणजे या घटनेची ज्याची त्याला जाणीव होते. श्लोक क्र. ६-७४-५५ मध्ये आपण आधी पाहिले आहे की, जेंव्हा हनुमान हिमालयाकडे उड्डाण करतो, तेंव्हा त्या धक्याने सर्व बाजू हादरून गेल्या व तो आवाज चारी दिशांना दुमदुमला. जेंव्हा प्राण सुषुम्ना नाडीत प्रवेश करून सहस्त्रार चक्राकडे प्रथम जातो, तेंव्हा तो त्या श्लोकात वर्णन केल्याप्रमाणे कंपने आणि मोठा आवाज निर्माण होतो.

**जेव्हा प्राण सहस्रारात पोहोचतो, तेव्हा तो उच्च चैतन्यामध्ये मध्ये रूपांतरित होतो. हे उच्च चैतन्य, जे सध्याच्या चैतन्याच्या पातळीपेक्षा वरच्या पातळीचे आहे, ते उच्च चैतन्य शरीरभर पसरून शरीरातील उद्विग्न पेशींना शांत करते. ज्याप्रमाणे औषध घेतल्यावर त्याचा परिणाम होऊन शांत व स्थिर वाटते तसेच हे असते.**

जेव्हा शरीरातील शक्तीची पातळी सामान्यपणे असलेल्या शक्तीच्या पातळीपेक्षा जास्त होते, तेव्हाच प्राण सहस्रारापर्यंत पोहोचतो. प्राण प्रथमच सहस्रारापर्यंत पोहोचत असल्याने, त्याला त्याच्या मार्गात अडथळे येतात. त्यामुळे प्राणाच्या शक्तीचा एक मोठा भाग कंपनात किंवा उष्णतेमध्ये परिवर्तीत होतो. अशा प्रकारे, प्राण सहस्रारात पोहोचेपर्यंत, शरीराने आधीच खूपच कंपने आणि उष्णता सहन केलेली असते.

ज्यावेळी ते उच्च चैतन्य सहस्त्रार मधून खाली उतरू लागते, तेंव्हा कंपने आणि उष्णता निर्मिती थांबते आणि शांतता आणते. तो परिणाम हळूहळू मूलाधार चक्रापर्यंत उतरतो व तो सर्व शरीरात पसरतो. **योगी जर मांडी घालून बसलेला असेल, तर त्याचा शरीराचा आकार त्रिकोणी दिसेल.** **आपण कल्पना करू शकतो की, हनुमानाने हनुमानाने लंकेला आणलेला पर्वत, म्हणजेच हा त्रिकोणी आकार आहे.** आपण हातात पर्वत घेऊन चाललेल्या हनुमानाचे अनेक कल्पनाचित्र पाहिले आहेत. ते कल्पनाचित्र जेंव्हा प्राण सहस्त्रार चक्रापर्यंत पोचतो, तेंव्हा त्या घटनेमुळे निर्माण झालेल्या उच्च चैतन्याचा शरीरावर काय परिणाम होतो ते दर्शवते. **अनमोल संजीवनी वनस्पतीचा परिणाम हा त्या उच्च चैतन्याचा परीणाम आहे.**

**लक्ष्मण इंद्रजितचा पराभव करतो**

‘युध्दात मकराक्ष मारला गेला’ ही बातमी रावणाला समजली आणि तो खचला. त्याने पुन्हा इंद्रजीताला बोलावले आणि श्रीराम व लक्ष्मण यांना ठार करण्याची आज्ञा दिली. पुन्हा होमहवन करून इंद्रजीत युध्दासाठी रथारूढ झाला.

**श्लोक क्र. ६-८०-१३ मध्ये इंद्रजिताच्या रथावर काळवीट हरीण, अर्धचंद्र, पूर्णचंद्र यांची चित्रे होती.** तो रथ अदृश्य होऊ शकत होता. काळवीट हरीण इंद्रजिताची चपळता दर्शवते. पूर्णचंद्र, अर्धचंद्र व नसलेला चंद्र ही चित्रे त्याची अदृश्य होण्याची कला दर्शवते.

***जाज्वल्यमानो वपुषा तपनीयपरिच्छदः |***

***मृगैश्चन्द्रार्धचन्द्रैश्च सरथः समलङ्कृतः ||६-८०-१३***

(तो रथ चमकत होता. तो रथ सुशोभित करण्यासाठी रथावर ठिकठीकाणी हरीण, अर्धचंद्र आणि पूर्णचंद्राची चित्रे रंगवली होती.)

अशारितीने आपल्याला असे दिसते की, इंद्रजित अतिशय चपळ, अदृश्य होणारा, ब्रह्मास्त्र हाताशी असल्याने अतिशय समर्थ, दुर्जय आणि बलाढ्य योध्दा आहे. आत्तापर्यंत त्याने दोनदा युद्ध जिंकलेले आहे. दोन्ही वेळेला तो श्रीराम व लक्ष्मण मेले, असे समजून लंकेत परत गेला आहे. हा होम करूनच युद्धात का उतरतो ? आणि याला लंकेत परत जाण्याची एवढी घाई का असते ? हे एक कोडेच आहे.

श्लोक क्र. ६-८०-२६ मध्ये लपून इंद्रजीत श्रीराम आणि लक्ष्मणाला बाण मारतो. श्रीराम आणि लक्ष्मण यांना त्याच्या रथाचा, बाणांचा किंवा धनुष्याच्या दोरीचा कसलाच आवाज ऐकू येत नाही. अखेर लक्ष्मण ठरवतो की, ब्रह्मदेवाने दिलेले ब्रह्मास्त्र वापरायचे आणि इंद्रजीताला ठार करायचे. परंतु, श्लोक क्र. ६-८०-३८ मध्ये श्रीराम त्याला थांबवतो. त्याऐवजी, त्याला अतिवेगवान बाण सोडायला सांगतो. श्रीरामाच्या मते, ब्रह्मास्त्राच्या वापराने संपूर्ण राक्षस जमातच नाहीशी होईल. लक्ष्मणाला हे माहित नव्हते की, त्याचे नेमके लक्ष्य इंद्रजीत नक्की कोण आणि कोठे आहे ? त्यामुळे, एका अदृश्य इंद्रजीतला ठार करण्यासाठी, त्याला सर्व राक्षसांवर ब्रम्हास्त्र सोडायला लागेल आणि त्यामुळे सर्व राक्षस कूळच नष्ट होईल. हे पण विचारात घ्यायला हवे की, रामसेनेत बिभीषणासारखे मित्र राक्षसपण आहेत.

श्लोक क्र. ६-८१-१ मध्ये पहिल्यांदाच श्रीरामाने इंद्रजितच्या हल्ल्याला विरोध करण्यासाठी, वेगवान बाणांचा वापर करून इंद्रजितचे हल्ले हाणून पाडण्याची योजना आखली. तोपर्यंत, इंद्रजित लंकेला परततो. इंद्रजितला श्रीरामाची प्रतिहल्ला करण्याची योजना कळाली आणि त्याने पटकन त्याची रणनीती बदलली.

इंद्रजितने सीतेची हुबेहूब मायावी प्रतिमा रथात आपल्याबरोबर घेतली. आता तो रणांगणात श्रीरामाकडे जाण्याऐवजी, वानरसेनेत जातो. इंद्रजितच्या रथातल्या सीतेला हनुमान ओळखतो. कारण, आतापर्यंत फक्त त्यानेच सीतेला पाहिले होते.

श्लोक क्र. ६-८१-२९ मध्ये इंद्रजित तलवारीने सीतेचा गळा कापतो. हि युक्ती एकदम लागू पडते. श्लोक क्र. ६-८२-२० मध्ये हनुमान वानरसेनेला पराभव स्वीकारून मागे परतायला सांगतो. सीता तर मारली गेली, मग लढायचे कशाकरता ? श्लोक क्र. ६-८२-२४ मध्ये इंद्रजित लंकेत परत जातो. त्याची मायावी शक्ती संपली होती. त्याला त्याची पुन्हा प्राप्ती करायची होती. त्यासाठी होम-हवन करायचे होते.

श्लोक क्र. ६-८३-८ मध्ये हनुमान श्रीरामाला आपल्या डोळ्यादेखत इंद्रजितने सीतेचा वध केल्याचे सांगतो. श्लोक क्र. ६-८३-१० मध्ये ही बातमी ऐकल्यावर श्रीराम दुःखाने व्याकूळ होऊन जमिनीवर कोसळतो. तो शुध्दीत असतो; परंतू, तो बेचैन आहे. श्लोक क्र.६-८३-१३ ते श्लोक क्र. ६-८३-४४ पर्यंत, लक्ष्मण या दुःखद वळणावर नैराश्याने वाटेल तसे बोलतो. **या टप्प्यावर, आपण ओळखतो की जरी लक्ष्मण म्हणजे समर्पित मन असला, तरी तो मनाचे प्रतिनिधित्व करतोय. दुःखद परिस्थितीला प्रतिसाद म्हणून, आपल्या मनाची पूर्वीची स्थिती सोडण्याची आणि उलट स्थितीकडे झुकण्याची प्रवृत्ती असते.** अशाप्रकारे, आपण पाहतो की लक्ष्मण, जो सद्गुण, योग्य आचरण इत्यादी सर्व गोष्टींबद्दल तत्पर आहे, तो पूर्णपणे बदलतो आणि विरुद्ध मते घेतो.

सुदैवाने, बिभीषण तेथे येतो आणि तिथल्या कठीण परिस्थितीतून मार्ग निघतो. **जेंव्हा आपले मन संकटांमुळे प्रचंड त्रासले जाते व वेडेवाकडे विचार करू लागते, तेंव्हा सत्व गुणांचा आधार घ्या, मग त्यातून मार्ग नक्की निघेल, असे वाल्मिकी ऋषी सुचवतात**. येथे सत्व गुणांचा आधार याचे उदाहरण म्हणजे योगी साधकांनी ध्यान करावे आणि देवाच्या भक्तानी देवाची आराधना करावी असा होतो.

श्लोक क्र. ६-८४-९ मध्ये विभीषण सांगतो की सीतेला ठार करणे अशक्य आहे. तो सांगतो ही, इंद्रजितने मायावी सीतेचा वध केला आहे, खऱ्या सीतेचा नाही. खऱ्या सीतेचा वध करणे म्हणजे समुद्राचे सर्व पाणी शोषून घेऊन तो कोरडा करण्याइतके कठीण आणि अशक्य काम आहे.

***मनुजेन्द्रार्तरूपेण यदुक्तस्त्वं हनूमता |  
तदयुक्तमहं मन्ये सागरस्येव शोषणम् ||६-८४-९***

(हे माणसांच्या अधिपती, हनुमानाने तुला दुःखाने जे सांगितले, ते मी **समुद्र शोषून घेऊन कोरडा करण्याच्या कामाइतके मूर्खपणाचे मानतो**)

श्लोक क्र. ६-८४-१२ मध्ये खऱ्या सीतेचा वध करणे कसे अशक्य आहे ? हे सांगितले आहे. अगदी साम, दान, भेद अथवा युद्ध करून खऱ्या सीतेला कोणीही पाहू सुद्धा शकणार नाही.

***नैव सामना न दानेन न भेदेन कुतो युधा |***

***सा द्रषटुमपि शक्येत नैव चान्येन केनचित् ||६-८४-१२***

(हे राम ! तिला साम, दान, भेद अथवा युद्ध करून वश करू शकणार नाही. **सीता कोणाला दिसू सुद्धा शकत नाही**.)

रावणाने सीतेचे जबरदस्तीने अपहरण केले आहे, तरीसुध्दा बिभीषण असे कसे म्हणतो की, ती कुणालाच दिसणे शक्य नाही ? आणि तिला रावणाला तिला मारणे एवढे अवघड गेले असते का ?

या श्लोकात वाल्मिकी मुनी अध्यात्मिक संदर्भ देतात. सीता ही शक्ती आहे असे ते सांगतात. **ते म्हणतात की, फक्त आपल्या अंतःप्रेरणेशिवाय बाहेरच्या कोणत्याही युक्ती अथवा प्रयुक्तीने शक्तीचे आकलन होऊ शकत नाही.**

आतापर्यंत इंद्रजिताने रणांगणावर हे सिध्द केले आहे की, तो सर्वांना वरचढ व सामर्थ्यशाली आहे. त्याने श्रीराम आणि लक्ष्मण यांना एकट्याने दोनदा जवळ जवळ मारले केले आहे आणि वानरसेनेला मागे रेटले आहे.

श्लोक क्र. ६-८४-१४ मध्ये बिभीषण श्रीरामाला सांगतो की, इंद्रजीतला होमहवन करून मायावी शक्ती मिळणार आहे. आता त्याची मायावी शक्ती संपली आहे. ती पुन्हा मिळण्याच्या आतच तुम्ही त्याच्याशी युध्द करून तुम्ही त्याचा पराभव करायला हवा.

आता आपल्याला त्याची जीवघेणी कमजोरी कळली आहे – त्याच्याकडे स्वतःची शक्ती नाही आणि त्याला नेहमीच शक्ती बाहेरून घ्यावी लागते. दुसऱ्या भाषेत सांगायचे झाले तर हा गडी बॅटरी वर चालतो आणि त्या बॅटरीच्या शक्तीचा कार्यकाळ अल्पायुषी आहे अथवा बॅटरीचे आयुष्य खूपच कमी आहे. **त्यामुळे, त्याला त्याची बॅटरी नियमितपणे रिचार्ज करणे आवश्यक आहे. जेव्हा त्याची बॅटरी कमजोर होते, किंवा संपुष्टात येते, तेंव्हा बॅटरी रिचार्ज होण्याच्या मधल्या काळात शत्रू त्याला पराभूत करू शकतो आणि मारू शकतो.**

आपल्या शरीर-मन यामध्ये मध्ये अशी काय प्रक्रिया आहे की, जी चैतन्य आणि समर्पित मन यांना हरवू शकेल ? इंद्रजित हा रावणाचा पुत्र असल्याने ही प्रक्रिया अहंकाराशी संबंधित असायला हवी. इंद्रजित हे नाव दिल्याने ही प्रक्रिया इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवण्यास सक्षम असायला हवी.

श्लोक क्र. ६-८४-१५ मध्ये बिभीषण श्रीरामाला सांगतो की, इंदाजीतची बॅटरी संपलेली आहे व त्याला ती रिचार्ज करण्यासाठी होम करणे आवश्यक आहे. इंद्रजीतने आधीच अंदाज बांधला होतो की वानरसेना त्याचा होम मध्येच उध्वस्थ करतील; म्हणजे, त्याची बॅटरी रिचार्ज होऊ देणार नाहीत. **म्हणून, इंद्रजिताने वानरांच्या देखत मायावी सीतेचा वध केला. या युक्तीने वानरसेना गडबडून जाईल व तोपर्यंत त्याचा यज्ञ पूर्ण होईल, अशी त्याची योजना आहे.**

श्लोक क्र. ६-८४-१८ मध्ये बिभीषण श्रीरामाला सुचवतो की, श्रीराम अजून मायावी सीतेच्या वधाच्या धक्क्यात आहे. म्हणून, श्रीरामाने लक्ष्मणाला वानरसेनेसह इंद्रजिताविरुध्द युध्द करायला परवानगी द्यावी. इथे पुनरावृत्ती आहे. श्लोक क्र. ६-८५-३ मध्ये श्रीराम बिभीषणाला सांगतो की, आता तू जे निवेदन केलेस, ते मला पुन्हा एकदा सांग. मला ते नीट समजले नाही.

श्लोक के. ६-८५-१४ आणि श्लोक क्र. ६-८५-१९ मध्ये इंद्रजितला ब्रह्मदेवाकडून मिळालेल्या वरदानाचे वाल्मिकी मुनी वर्णन करतात. एकदा का इंद्रजिताचा यज्ञ पूर्ण झाला की, त्याला त्याची मायावी शक्ती पुन्हा प्राप्त होईल. इंद्रजिताची ही कमजोरी आहे की, तो यज्ञ करत असताना वा यज्ञ पूर्ण होईपर्यंतच त्याला धोका आहे. तसा त्याला ब्रह्मदेवाचा वर आहे.

हे गुंतागुंतीचे वरदान म्हणजे आधुनिक वाचकांना जुन्या स्मार्टफोनच्या अनुभवाची आठवण करून देते. जोपर्यंत स्मार्टफोन पूर्ण चार्ज असायचा, तोपर्यंत तो अत्यंत कार्यक्षम असायचा. पण त्याची बॅटरी पटकन संपायची; त्याची बॅटरी एकदा का डिसचार्ज झाली की तो पूर्ण निकामी व्हायचा.

आता आपण पाहू शकतो की एक साधी वस्तुस्थिती वरदान किंवा शाप बनून येते आणि त्या वस्तुस्थितीचा आपण कसा उपयोग करतो, यावर ती शाप आहे की वरदान आहे ते ठरते. **इंद्रजितची बॅटरी पूर्ण चार्ज झाल्यावर ती वरदान म्हणून आणि बॅटरी संपल्यावर शाप म्हणून काम करते.**

श्लोक क्र. ६-८५-२२ मध्ये श्रीराम लक्ष्मणाला आज्ञा देतो की, हनुमानासह सर्व वानरसेना घेऊन जा आणि इंद्रजितचा वध कर. इंद्रजितने खूप वानरसेनेचा विध्वंस केलेला आहे. **खरे तर श्रीराम सर्वश्रेष्ठ सामर्थ्यशाली योध्दा आहे. त्याने इंद्रजितचा वध करायला जायला हवे होते; परंतू तो गेला नाही.** त्याऐवजी त्याने लक्ष्मणाला सांगितले की, तू इंद्रजिताचा समाचार घे.

जरी इंद्रजितची मायावी शक्ती कार्यरत नव्हती, तरी इंद्रजित स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी चांगली काळजी घेतो. राक्षससेना त्याला घेरून त्याचे संरक्षण करत असते. शिवाय गुहेत त्याने हवेतून उडत जाणारा मायावी घोडा सज्ज ठेवला होता. तशी वेळ आलीच तर त्यावर बसून स्वतःची सुटका करून घेणे सोपे होईल, असा त्याचा उद्देश होता. **त्याला त्याची कमजोरी माहित आहे. त्यामुळे, सर्व शक्यतांचा विचार करून त्याने स्वतःची काळजी घेतली होती.**

श्लोक क्र. ६-८६-२ ते श्लोक क्र. ६-८६-५ मध्ये बिभीषण लक्ष्मणाला सांगतो की, तू राक्षससेनेकडे लक्ष देऊ नकोस. सर्व लक्ष इंद्रजितवर केंद्रित कर. त्याला होम पूर्ण करण्याची व अदृश्य होण्याची संधी देऊ नकोस. तो सुचवतो की, हनुमान आणि इतर सेनेला राक्षसांशी युध्द करुदे. म्हणजे, इंद्रजिताच्या यज्ञात अडथळा येईल. श्लोक क्र. ६-८६-३४ मध्ये जेंव्हा इंद्रजीत हनुमानाशी लढतोय, तेंव्हा बिभीषण लक्ष्मणाला सांगतो की, लक्ष्मणाने इंद्रजिताशी युध्द करावे.

श्लोक क्र. ६-८७-६ मध्ये बिभीषण पुन्हा लक्ष्मणाला ती जागा दाखवतो. जिथे इंद्रजित त्याचा होमहवन विधी करत असतो. तिथे लक्ष्मणाने इंद्रजिताला ठार करावे असे परत परत सांगतो.

**बिभीषण लक्ष्मणालाच ‘इंद्रजिताला ठार कर’ असे सारखे सांगत आहे. यामागे, काहीतरी कारण असले पाहिजे.** अगदी या लढाईच्या आधीसुध्दा श्लोक क्र. ६-८४-१८ मध्ये बिभीषणाने लक्ष्मणाला मुद्दाम सांगितले की, लक्ष्मणा तू इंद्रजिताला ठार कर.

अखेर लक्ष्मणाला विभीषणाचा मुद्दा समजतो आणि तो इंद्रजिताशी युध्द करतो. परंतू, युध्द सुरु होण्यापूर्वी लक्ष्मण इंद्रजिताला सगुण आणि धार्मिक संस्कार याबद्दल उपदेशाचे डोस पाजतो. इंद्रजित रथावर आरूढ झाला आहे. मग लक्ष्मण हनुमानाच्या पाठीवर चढतो. इथे हनुमान पुन्हा एकदा रथाला पर्याय बनतो. मग, इंद्रजीत व लक्ष्मण यांचे तुंबळ युध्द सुरु होते.

श्लोक क्र. ६-८९-४१ मध्ये बिभीषण लक्ष्मणाला सांगतो की, घाई कर. इंद्रजिताला ठार कर.

***निमित्तान्यनुपश्यामि यांन्यस्मिन् रावणात्मजे |***

***त्वर तेन महाबाहो भग्न एप न संशय: ||६-८९-४१***

(बिभीषण लक्ष्मणाला म्हणतो की, हे लक्ष्मणा ! **यावेळी इंद्रजिताच्या मुखावरील रंग बदलत चालला आहे. तो निस्तेज होऊ लागला आहे. आता तो निःसंशय ठार होईल.** तरी तू आता घाई कर आणि त्याचा वध कर.)

श्लोक क्र. ६-९०-२ मध्ये लक्ष्मण थकलेला आहे, असे पाहून बिभीषण इंद्रजिताबरोबर युध्द करू लागतो. परंतू, स्वतःच्याच पुतण्याला ठार करायचे हा विचारच त्याच्या मनाला पटत नाही. शिवाय बिभीषण इंद्रजिताशी युध्दात बरोबरी करू शकत नव्हता. थोडी विश्रांती मिळाल्यामुळे लक्ष्मण पुन्हा युध्दाला तयार होतो. बराच वेळ घनघोर युध्द केल्यानंतर लक्ष्मण श्रीरामाची प्रार्थना करून, इंद्रजितवर इंद्रास्त्र सोडतो.

***तदैन्द्रमस्त्रं सौमित्रिः संयुगेष्वपराजितम् |  
शरश्रेष्ठं धनुः श्रेष्ठे विकर्षन्निदमिब्रवीत् ||६-९०-७०***

(युद्धात कधीही पराभूत न झालेल्या लक्ष्मणाने, **स्वर्गाचे अधिपती असलेल्या इंद्राच्या अध्यक्षतेखालील अस्त्र**, त्याच्या उत्कृष्ट धनुष्यावर लावले.)

श्लोक क्र. ६-९०-७६ मध्ये इंद्रजीताचे शीर जमिनीवर पडते.

***प्रमध्येन्द्रजितः कायात्पातयामास भूतले |***

***तद्राक्षसतानुजस्य छिन्न्स्कन्धं शिरो महत् ||६-९०-७६***

(लक्ष्मणाने त्या राक्षसपुत्र इंद्रजिताचे भले मोठे मस्तक धडापासून तोडून जमिनीवर पाडले.)

जेंव्हा ही वार्ता लक्ष्मण आणि बिभीषण श्रीरामाला सांगतात, तेंव्हा श्रीरामाला अतिशय आनंद होतो. श्लोक क्र. ६-९२-९ ते श्लोक क्र. ६-९२-१२ मध्ये श्रीराम लक्ष्मणाला आलिंगन देतो आणि त्याच्या मस्तकाचे पुन्हा पुन्हा अवघ्राण करतो. श्लोक क्र. ६-९२-१३ ते श्लोक क्र. ६-९२-१८ मध्ये श्रीराम म्हणतो की, जेंव्हा इंद्रजित ठार झाला तेंव्हा रावण ठार झाल्यासारखेच आहे. म्हणून, आता मीच विजयी होणार !

या श्लोकातून श्रीराम विजयाचे श्रेय लक्ष्मण, हनुमान आणि सर्व वानरसेनेला देतो. वानरसेनेमधील सुषेण हा लक्ष्मण आणि क्षतिग्रस्त वानरसेनेला औषधोपचार करून त्यांच्या जखमा बऱ्या करतो. श्लोक क्र. ६-९२-२७ मध्ये श्रीराम, लक्ष्मण, सुग्रीव, बिभीषण आणि जांबुवंत बराच वेळपर्यंत विजयोत्सव साजरा करतात.

**या पुस्तकात आधी आपण रावण हा अहंकाराचे प्रतिक आहे, हे पाहिले. मंदोदरी (रावण पत्नी) ही प्रज्ञेचे (बुध्दी) प्रतिक आहे. सांख्य आपल्याला सांगतो की, अहंकार आणि बुध्दी मिळून मनाची निर्मिती करतात. इंद्रजित हा रावण आणि मंदोदरीचा पुत्र आहे. याचाच अर्थ असा की, इंद्रजित हा मनाचे प्रतिक आहे.** मन हे सर्व इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवते. म्हणून तर त्याचे नाव इंद्रजीत आहे. आपण पाहिले की, इंद्रजितने श्रीराम व लक्ष्मणाला नागपाशात जखडून ठेवले होते. हे नागपाश मनातल्या अतृप्त वासना याचे प्रतिक आहे.

या प्रकरणात आपण पाहिले की, इंद्रजितच्या रथावर चापल्य, दृश्य-अदृश्यता, आणि शक्ती दाखवणारी चित्रे होती. आपण जेंव्हा इंद्रजित हे मन आहे असा विचार करतो, तेंव्हा त्या चित्रात काहीतरी अर्थ आहे असे जाणवते. श्रीरामाने इंद्रजितशी लढायचे नाही असे नक्की ठरवले आहे. बिभीषणाचेही म्हणणे होते की, लक्ष्मणानेच इंद्रजिताला ठार करावे. तो पुन्हा पुन्हा तसे ठामपणे सांगतो.

अशारितीने वाल्मिकी मुनींच्या म्हणण्याप्रमाणे इंद्रजित तुलनेने श्रीरामाच्या तोडीचा नाही. **परंतू इंद्रजित आणि लक्ष्मण हे तुलनेने बरोबर आहेत; कारण, ते दोघे मनाची दोन बरोबरीची आणि विरुध्द टोके आहेत.**

इंद्रजीत म्हणजे मन असा विचार करायला एक अडचण आहे. आपण पाहिले की लक्ष्मण म्हणजे समर्पित मन. म्हणजे, तो पण मनाचाच एक भाग आहे. **याचा अर्थ उच्च कोटीला पोचलेल्या योग्याच्या मनाचे दोन भाग पडतात. १) समर्पित मन २) स्वार्थी मन. या दोन मनाच्या भागांचे लक्ष्मण आणि इंद्रजीत प्रतिनिधित्व करतात.**

प्रश्नांची पुढील मालिका इंद्रजितच्या विधी विषयी आहे, जी त्याच्यासाठी शक्तीचा स्रोत म्हणून काम करते. आपण पाहिले की इंद्रजितने एकदा त्याचे विधी पूर्ण केले की त्याला कोणीही हरवू शकत नाही, अगदी श्रीराम सुद्धा नाही ! मग, त्याच्या शक्तीचा स्रोत काय आहे ? असे काय आहे जे तात्पुरते मनाच्या या घटकाला इतके शक्तिमान करते की चैतन्य देखील ते थांबवू शकत नाही ?

वाल्मिकी मुनी या शक्तीच्या स्त्रोताचा सविस्तर तपशील देत नाहीत. फक्त ते ‘बाह्य स्त्रोत’ एवढेच सांगतात. **बहुधा, स्वार्थी मनाचा एखादा मायावी स्त्रोत उच्च कोटीच्या योग्याच्या या वळणावर पकडतो.** वाल्मिकी मुनींच्या म्हणण्याप्रमाणे जोपर्यंत हा स्वार्थी मनाचा मायावी स्त्रोत कार्यरत आहे, तोपर्यंत योगी त्याच्याशी सामना करू शकत नाही किंवा त्याने सामना करू नये.

वाल्मिकी मुनी सांगतात की, उत्तम मार्ग हा आहे की, ‘धीर धरणे’. कारण, जरी ती मायावी शक्ती तीव्र ताकदीची असली, तरी ती अल्पायुषी आहे. स्वार्थी मनाच्या मायावी शक्तीचे आयुष्य बाहेरच्या स्त्रोतावर अवलंबून आहे व ते मर्यादीत आहे. **एकदा तिची ताकद संपुष्टात आली की, जसे इंद्रजितला लक्ष्मणाने हनुमान आणि बिभीषणाच्या मदतीने इंद्रजिताला ठार मारले तसे, सत्त्वगुणाच्या मार्गदर्शनानुसार, समर्पित मन आणि प्राणायामचा वापरून स्वार्थी मनाला कायमचे समाप्त करता येते.**

यानंतर मग प्रश्न असा पडतो की, जर इंद्रजितसुध्दा तुलनेने लक्ष्मणाच्या बरोबरचे आणि विरुध्द टोकाचे मन आहे, तर लक्ष्मणसुध्दा शक्तीच्या बाह्य स्त्रोतावर अवलंबून आहे ? त्यात सुध्दा मर्यादित बाह्य शक्ती आहे ? याआधी आपण अनेक वेळा पाहिले आहे की, जखमी झालेला लक्ष्मण फक्त श्रीरामाच्या सानिध्यात आल्याने बरा झाला आहे. **श्रीराम हाच समर्पित मनाच्या शक्तीचा स्त्रोत आहे. परंतु, तो स्रोत बाहेरचा नाही, तर आपल्या आत आहे.**

**रावण - आपल्या सर्वोत्तम स्थितीत**

इंद्रजितच्या मृत्यूची बातमी रावणाने ऐकल्यावर तो रागाने बेफाम झाला. श्लोक क्र. ६-९२-४४ मध्ये त्याने सीतेला ठार करून इंद्रजितच्या वधाचा सूड घ्यायचा ठरवले.

***तेषां संजल्पमानानामशोकवनिकां गताम् ||६-९२-४४***  ***अभिदुद्राव वैदेहीं रावणः क्रोधमूर्छितः |***

(इतर राक्षस असे बोलत असतानाच क्रोधाने उत्तेजित झालेला रावण अशोक उपवनात आला आणि तेथे बंदिवासात असलेल्या सीतेकडे, तिला मारून टाकण्यासाठी तिच्याकडे धावला.)

श्लोक क्र. ६-९२-६४ मध्ये सुदैवाने, रावणाचा मंत्री सुपार्श्व याने रावणाला सीतेला ठार करण्यापासून थोपवले. तो म्हणाला, ‘श्रीरामाला ठार करून सीतेला जिंकून घे.’ **ही पहिलीच वेळ अशी असेल की, रावणाच्या चांगल्या स्वभावाच्या मंत्र्याने दिलेला सल्ला रावणाने ऐकला आणि पाळला.**

***हन्तुमिच्छसि वैदेही क्रोधाध्दर्ममापास्य हि |***

***वेदविद्या व्रतस्नातः स्वकर्मनिरतः सदा ||६-९२-६४***

(सुपार्श्व रावणाला सांगतो की, हे राजन ! तू वेदाभ्यास केला आहेस व नेहमी कर्तव्यकर्मेही करत आहेस. असे असूनही तू क्रोधाच्या आहारी जाऊन आणि धर्माचा त्याग करून सीतेचा वध करू पाहतो आहेस.)

श्लोक क्र. ६-९४-६ मध्ये रावण राक्षस सैन्य रणांगणावर पाठवतो आणि श्लोक क्र. ६-९४-१८ मध्ये श्रीराम युध्दासाठी लगेचच येतो. श्लोक क्र. ६-९४-२१ मध्ये श्रीराम राक्षसांना मारतो. पण राक्षसांना श्रीराम दिसत नाही आणि राक्षसच एकमेकांना ठार करतात. **श्लोक क्र. ६-९४-२३ मध्ये राक्षसांना पुन्हा श्रीराम दिसत नाही, जसे इंद्रियांच्या इंद्रियांमध्ये असलेल्या त्यांच्या आत्म्याला प्राणी पाहू शकत नाहीत.**

***प्रहरन्तन् शरीरेषु न ते पश्यन्ति राभवम् |  
इन्द्रियार्थेषु तिष्ठन्तं भूतात्मानमिव प्रजाः ||६-९४-२३***

(राक्षसांना श्रीरामाला त्यांच्या शरीरावर बाण मारताना दिसला नाही, जसे सृष्टीतील प्राणी त्यांच्या इंद्रियांमध्ये असलेल्या त्यांच्या आत्म्याला पाहू शकत नाहीत.)

श्लोक क्र. ६-९४-२९ आणि श्लोक क्र. ६-९४-३० मध्ये राक्षसांना श्रीराम भगवान विष्णूच्या हातातील चक्राप्रमाणे दिसत आहे व त्यानेच तो राक्षसांना ठार करत होता. त्यांना असे वाटते की जणूकाही ते काळचक्रच आहे. श्लोक क्र. ६-९४-३३ मध्ये युध्दात पहिल्यांदाच आपल्याला समजते की, श्रीरामाने अनेक राक्षस, हत्ती, घोडे, रथ यांचा नाश केला आहे. **पण, त्या राक्षसांच्या नावांचा कुठे उल्लेख नाही किंवा त्यांच्या सेनापतींची नावेही दिली नाहीत.**

श्लोक क्र. ६-९६-२८ मध्ये रावणाला जेंव्हा समजते की, श्रीरामाने राक्षस सेनेचा पराभव केला आहे, तेंव्हा तो स्वतः रणांगणावर येतो. श्लोक क्र.६-९७-१६ मध्ये सुग्रीव विरुपाक्षाबरोबर लढतो. विरुपाक्षचा अर्थ भयानक डोळे असा आहे. दोघांच्यात भयंकर युध्द झाले. अखेर विरुपाक्ष ठार झाला. सुग्रीवाने ठार केलेला हा दुसरा राक्षस होय. श्लोक क्र. ६-९८-९ मध्ये महोदर रणांगणात आला. महोदरचा अर्थ मोठ्या पोटाचा असा आहे. सुग्रीव महोदराशी लढतो. श्लोक क्र. ६-९८-३३ मध्ये सुग्रीव महोदराला ठार करतो. श्लोक क्र. ६-९९-१ मध्ये अंगद महापार्श्व या राक्षसाशी लढतो. महापार्श्व याचा अर्थ ज्याची पार्श्वभाग मोठा आहे असा होतो. श्लोक क्र. ६-९९-२२ मध्ये अंगद महापार्श्वला ठार करतो. आता फक्त रावणाच ठार करायचा राहिला.

श्लोक क्र. ६-९९-६ मध्ये रावण श्रीरामावर हल्ला चढवतो. रावणाबरोबर लढण्यापेक्षा श्रीराम आधी लक्ष्मणाला रावणाशी युध्द करायला पाठवतो. आता लक्ष्मण आणि रावण यांच्यात युध्द सुरु होते. रावण लक्ष्मणाला वरचढ आहे. रावण लक्ष्मणाला ओलांडून श्रीरामाशी लढू लागतो. श्लोक क्र. ६-१००-१ ते श्लोक क्र. ६-१००-१८ मध्ये श्रीराम, लक्ष्मण आणि बिभीषण रावणाशी युध्द करतात. लक्ष्मण रावणाचा रथ नष्ट करतो. सारथी ठार करतो आणि बिभीषण घोडे ठार करतो. श्लोक क्र. ६-१००-२८ मध्ये रावण बिभीषणावर महाभयंकर शक्ती सोडण्याचे नियोजन करतो. लक्ष्मण रावणाला थोपवण्याचा प्रयत्न करतो. मग रावणाने ती शक्ती लक्ष्मणावर फेकली.

***मोक्षितस्ते बलश्लाघिन्यस्मादेवन् विभीषणः |  
विमुच्य राक्षसन् शक्तिस्त्वयीयं विनिपात्यते ||६-१००-२८***

(हे लक्ष्मणा ! विभीषणाला तू वाचवलेस. म्हणून, हा **भाला, जो मी विभीषणा वर सोडणार होतो, तो मी आता तुझ्यावर फेकत आहे.**)

श्लोक क्र. ६-१००-३४ मध्ये लक्ष्मणाच्या छातीत ती शक्ती घुसते. लक्ष्मण जमिनीवर कोसळतो. श्लोक क्र. ६-१००-४४ मध्ये श्रीराम ती शक्ती लक्ष्मणाच्या छातीतून काढतो आणि तिचे दोन तुकडे करतो. श्लोक क्र. ६-१००-४८ मध्ये श्रीराम शपथ घेतो की, ‘आज युध्दात मी रावणाला तरी ठार करेन; नाहीतर, मी स्वतः तरी मरेन’.

परंतू श्लोक क्र. ६-१०१-३ ते श्लोक क्र. ६-१०२-१३ पर्यंत श्रीरामाला युध्द सोडावे लागते. कारण लक्ष्मण मूर्च्छित झाला होता. श्लोक क्र. ६-१०१-१४ मध्ये सुषेण श्रीरामाला धीर देतो. आणि सांगतो की, ‘हे श्रीराम ! निराश होऊ नकोस. लक्ष्मण जिवंत आहे. श्लोक क्र. ६-१०१-२१ ते श्लोक क्र. ६-१०१-२३ मध्ये सुषेण हनुमानाला सांगतो की, ‘जांबुवंताने सांगितलेल्या खुणेप्रमाणे त्या चार प्रकारच्या वनस्पती पुन्हा घेऊन ये’. **श्लोक क्र. ६-१०१-३५ मध्ये हनुमान औषधी वनस्पतीचा पर्वत पुन्हा लंकेला घेऊन यायचे ठरवतो. ही अतिशय महत्वाची घटना आहे आणि पुन्हा घडत आहे.**

***तस्य बुद्धिः समुत्पन्ना मारुतेरमितौजसः ||६-१०१-३५  
इदमेव गमिष्यामि गृहीत्वा शिखरं गिरेः |***

(त्या अमर्यादित सामर्थ्यवान हनुमानाच्या मनात विचार आला, "मी हे पर्वत शिखर घेऊन परत जाईन.")

श्लोक क्र. ६-१०१-३६ मध्ये सुषेण याने औषधी वनस्पती लक्ष्मणाला हुंगायला दिली आणि लक्ष्मण पुन्हा सावध झाला. जेंव्हा लक्ष्मण उठून बोलायला लागला, तेंव्हा सुषेण त्याच दिवशी रावणाला ठार करण्याच्या शपथेची आठवण श्रीरामाला करून देतो.

श्लोक क्र. ६-१०२-१५ मध्ये श्रीराम जमिनीवरून व रावण रथातून एकमेकांशी युध्द करत असतात. हे पाहून इंद्राने आपला रथ सारथी मातलीसह रणभूमीवर श्रीरामाकडे पाठवला.

***सहस्राक्षेण काकुत्स्थ रथोअयन् विजयाय ते |  
दत्तस्तव महासत्त्व श्रीमाञ्शत्रुनिबर्हणः ||६-१०२-१५***

(हे शत्रूंचा नाश करणार्‍या श्रीराम, **तुमच्या विजयासाठी इंद्राने हा रथ तुमच्याकडे पाठवला आहे!**)

याआधीच्या कथेत आपण पाहिले आहे की, इंद्र इंद्रियांचे प्रतिनिधित्व करतो. रथ म्हणजे आपले शरीर. असे हे सोप्या वाक्यात कोडे सुटते. **अहंकाराबरोबर युध्द करायला आता इंद्रिये चैतन्याच्या मदतीस धाऊन आली आहेत !**

रावणाचा सारथी रावणाला युद्धातून मागे फिरण्याचा सल्ला देतो. परंतु, रावण आता मागे फिरायला तयार नसतो.

***रथन् शीघ्रमिमं सूत राघवाभिमुखन् कुरु |  
नाहत्वा समरे शत्रून्निवर्तिष्यति रावणः ||६-१०४-२५***

(हे सारथी! हा रथ पटकन रामाकडे घेऊन जा. रावण शत्रूंना मारल्याशिवाय युद्धात मागे फिरत नाही.)

खंड सहा सर्ग १०७ मध्ये अगस्ती मुनी श्रीरामाला सांगतात की, ‘हे श्रीराम ! युध्द करून तू थकला आहेस. **तरी तू सूर्याची प्रार्थना कर.**’

***राम राम महाबाहो शृणु गुह्यं सनातनम् |***  
***येन सर्वानरीन्वत्स समरे विजयिष्यसे ||६-१०५-३***

(हे पराक्रमी शस्त्रधारी आणि माझ्या मुलाप्रमाणे असलेल्या श्रीराम ! पुढील शाश्वत रहस्य ऐका, ज्याद्वारे तुम्ही युद्धात सर्व शत्रूंवर विजय मिळवू शकता !)

आपण आतापर्यंत पाहिलेल्या सर्व व्यक्तिरेखा आपल्या शरीर-मन- शक्ती-चैतन्य या रचनेतल्या आहेत. परंतू, अगस्तीमुनी ही व्यक्तिरेखा त्या बाहेरची आहे. हि व्यक्ती आपल्या शरीरातल्या शरीर-मन-शक्ती-चैतन्य या रचनेत काय चालले आहे ? हे पाहू शकणार गुरुतुल्य दृष्टा आहे. त्यामुळे, आपल्यातील अहंकार विरुध्द चैतन्य यांच्या युध्दात अशा कठीण, निर्णायक वेळी मदत किंवा मार्गदर्शन ते करू शकतात.

खंड ६ सर्ग १०५ मध्ये अगस्ती ऋषी सूर्य म्हणजे भगवान ब्रह्मदेव, भगवान विष्णू आणि भगवान शिव आहेत. **म्हणून सूर्यस्तुती करतात. योगामध्ये सूर्यपूजेचे महत्व काय आहे हे आपण जाणतोच !** योगातील आसनांची सुरवात आपण सूर्यनमस्कार घालूनच करतो. वाल्मिकी मुनी हे प्रकरण येथे मुद्दाम घालतात. कारण, रामायणातल्या पुनरावृत्ती नियमाप्रमाणे, जेंव्हा श्रीराम स्वतःचे प्रत्यक्ष स्वरूप जाणून घेतो, तेंव्हा अशीच वाक्ये परत दिसतील.

श्लोक क्र. ६-१०७-५५ मध्ये श्रीराम रावणाचे शीर उडवतो. पण, लगेचच त्याठिकाणी दुसरे शीर दिसते.

***रावणस्य शोरोऽच्छिन्दच्छ्रीमज्ज्वलितकुण्डलम् |  
तच्छिरः पतितं भूमौ दृष्टं लोकैस्त्रिभिस्तदा ||६-१०७-५५***

***तस्यैव सदृशं चान्यद्रावणस्योत्थितं शिरः |  
तत् क्षिप्तं क्षिप्रहस्तेन रामेण क्षिप्रकारिणा ||६-१०७-५६***

(तेव्हा रघू वंशात जन्मलेल्या राजांची कीर्ती वाढवणारा महान शस्त्रधारी राम याने क्रोधाने ताणून धनुष्याने सर्पसदृश बाणाने तेजस्वी रावणाचे मस्तक कापून टाकले. तेव्हा, तिन्ही जगांनी ते मस्तक जमिनीवर पडलेले पाहिले. **त्या मस्तकासारखेच दुसरे डोके रावणाच्या खांद्यावर आले.** रामाने, ज्याचा हात वेगवान होता आणि जो त्याच्या कृतीत वेगवान होता, ते दुसरे डोके पुन्हा कापले.)

श्रीरामाने शेकडो मस्तके तोडली तरी प्रत्येक वेळी तिथे नवीन मस्तक तयार होत असे. अशी लढाई सात दिवस चालली. त्यात क्षणभर सुध्दा विश्रांती नव्हती.

श्लोक क्र. ६-१०८-२ मध्ये श्रीरामाचा सारथी मातली श्रीरामाला सुचवतो की, त्याने रावणाविरुध्द लढताना ब्रह्मदेवाने दिलेले ब्रह्मास्त्र वापरावे. या श्लोकांमधून आपल्याला ब्रह्मास्त्राविषयी माहिती मिळू शकते. आपल्याला सांगते की त्याला पक्ष्यांप्रमाणे पिसे आहेत, जे वायू तत्वाकडे निर्देश करते. त्याच्या टोकाला आग आहे. ते पर्वतांसारखे जड आहे, जे पृथ्वी तत्वाकडे निर्देश करते आणि त्याचे शरीर आकाश तत्त्वापासून बनलेले आहे. या वर्णनावरून असे दिसते की, वाल्मिकी मुनींना असे म्हणायचे आहे की, त्यात पाणी सोडून इतर सर्व मूलतत्वे भरून त्याची निर्मिती केली आहे. श्लोक क्र. ६-१०८-७ मध्ये ते सांगतात की, या अस्त्रात पाचही मूलतत्वांचा समावेश केला आहे. आणि सूर्याच्या प्रकाशाची ताकद त्यात आहे.

***यस्य वाजेषु पवनः फले पावकबास्करौ |  
शरीरमाकाशमयं गौरवे मेरुमन्दरौ ||*६-१०८-६**

***जाज्वल्यमानं वपुषा सुपुङ्खं हेमभूषितम् |  
तेजसा सर्वभूतानां कृतं भास्करवर्चसम् ||६-१०८-७***

(त्याच्या पंखांमध्ये वारा स्थापित झाला होता. त्याच्या शेवटच्या बिंदूमध्ये अग्नी आहे. त्याच्या जडपणात मेरू आणि मंदारा पर्वत होते. त्याचा शरीर आकाश तत्त्वापासून बनलेले होते. तो बाण, ज्याचे शरीर सोन्याने सजवलेल्या प्रमाणे चमकत होते, ते **पाचही मूलतत्वांचा प्रभावीतेने आणि सूर्याच्या प्रकाशमय शक्तीने** बनलेले होते.)

आपल्याला हे माहित आहे की, आपले शरीर शक्ती व चैतन्य यांनी बनलेले आहे. त्या शक्तीने पंच महाभूते निर्माण केली आहेत. आपले शरीर त्या पंच तत्वांच्या मिश्रणाने तयार झाले आहे. कांड ६ सर्ग १०५ मध्ये अगस्ती मुनींनी सूर्याला ब्रह्मदेव असे संबोधले आहे. म्हणून, ब्रह्मास्त्राची ‘सूर्याच्या प्रकाशमय शक्ती’ आपल्याला ब्रह्मदेवांपर्यंत अथवा चैतन्यापर्यंत घेवून जाते.

**अशाप्रकारे, ब्रम्हास्त्राचा वापर करून म्हणजेच, आपल्या शरीर-मन व शक्ती या सर्वांचा वापर करून, श्रीराम अथवा उच्च चैतन्य जेव्हा आपल्या शरीरातील दृश्य अथवा अदृश्य तंतू आणि मनातील उघड व सुप्त विचार उच्च चैतन्याने भरून टाकतो, तेंव्हा अहंकाराला लपायला कणभर सुद्धा जागा उरात नाही आणि तो पूर्णपणे पराभूत होतो.**

आतापर्यंत झालेल्या विष्णूच्या सहा अवतारातल्या कथांमधून चैतन्याने अहंकारावर मात केलेली आहे. इथून पुढच्या दोन अवतारात सुध्दा त्यावर मात होईल; परंतू भगवान विष्णूच्या या सातव्या श्रीरामाच्या अवतारात अहंकाराचा पराभव होण्याही ही कथा वेगळीच आणि क्वचितच दिसणारी आहे.

श्लोक क्र. ६-१०८-१८ मध्ये ब्रह्मदेवाने दिलेला अग्निस्वरूप तेजस्वी बाण रावणाच्या छातीत घुसला आणि रावणाची छाती विदीर्ण झाली.

***स विसृष्तो महावेगह् शरीरान्तकरः शरः |  
च्छेद हृदयं तस्य रावणस्य दुरात्मनः ||६-१०८-१८***

(अतिशय वेगाने निघालेल्या आणि शरीराचा नाश करण्यास सक्षम असलेल्या त्या बाणाने त्या दुष्ट मनाच्या रावणाचे हृदय फाडून टाकले.)

रामायणाच्या इतर आवृत्त्यांमध्ये श्रीराम रावणाच्या पोटात बाण मारतो असे सांगितले आहे. जरी श्रीरामाने रावणाची शेकडो मस्तके उडवली, तरी प्रत्येक वेळेला तिथे नवीन मस्तक येत असे. **वाल्मिकी मुनींनी येथे स्पष्ट सूचना केली आहे की, अहंकाराशी नुसत्या विचारांनी मात करायचा प्रयत्न केला, तर चैतन्य अहंकाराचा नाश करू शकत नाही.**

आपल्याला हे माहित आहे की, ‘मीच कसा बरोबर आहे’ हे सिध्द करायला अहंकार अनेक कारणे देतो. **अहंकाराशी डोक्याने डोक्याशी लढाई म्हणजे, त्याला पराभूत करायला तार्किक कारणे पुढे करणे.** एखादे वेळेस अहंकार लढाईत हरेल, म्हणजे एखदा मुद्दा हरेल सुद्धा, पण तो कारणे द्यायचे बंद करणार नाही आणि आणखी कारणे पुढे करणारच. एक कारण हरले तर दुसरे कारण. तेही हरले तर पुढचे नवीन कारण ! प्रत्येक वेळेला लढाई. रावणाचे (अहंकार) एक मस्तक तुटले तरी दुसरे मस्तक (अहंकार) डोके वर काढते. त्याला हरवण्यासाठी श्रीरामाला त्याच्या छातीत किंवा पोटात घुसावे लागले. याचा अर्थ याचा अर्थ त्याच्या शक्तीचा स्रोत समूळ नष्ट करायला हवा.

आपला अहंकार म्हणजे बागेतल्या तणासारखा आहे. ते कितीही काढले तरी पुन्हा पुन्हा उगवताच असते. ते मुळापासून पूर्ण उपटून काढले तरच ते कायमचे नाहीसे होते. त्याचप्रमाणे अहंकाराचे आहे. वर सांगितलेल्या ब्रम्हास्त्राच्या वापराप्रमाणे त्याला आपल्यातून पूर्णतः काढला पाहिजे

श्लोक क्र. *६-१०९-२५* मध्ये श्रीराम बिभीषणाला रावणाचा अंत्यविधी करायला सांगतो. श्रीरामसुध्दा त्याला सांगती की, मृत्यूबरोबर त्याचे वैरही संपते. श्रीराम बिभीषणाला सांगतो की, रावण हा तुझ्याइतकाच माझाही आहे.

***मरणान्तानि वैराणि निर्वृत्तं नः प्रयोजनम् |  
क्रियतामस्य संस्कारो ममाप्येष यथा तव ||६-१०९-२५***

(शत्रुत्वाचा अंत मृत्यूने होतो. आपला उद्देश पूर्ण झाला आहे. त्याच्या पार्थिवावर अंत्यसंस्कार होऊ दे. **तो जितका तुझा आहे तितकाच तो माझा पण आहे.**)

रामायणाच्या इतर आवृत्त्यांमध्ये रावणाची आत्मज्योत श्रीरामामध्ये विलीन झाली, याचा अर्थ अहंकार चैतन्यात विलीन झाला असे सांगितले आहे. वाल्मिकी ऋषी फक्त "तो तुझ्यासारखाच माझा आहे" यावर सोडून देतात; याचे कारण असे असू शकते की श्रीरामने अद्याप त्यांचे वास्तविक देव-स्वरूप धारण केलेले नाही.

**सीता आणि श्रीरामाचे खरे स्वरूप**

श्लोक क्र. ६-१११-११ ते ६-१११-९२ पर्यंत, रावण वधानंतर मंदोदरी शोक करते. तेंव्हा पण आपल्याला दिसते की ती बुद्धीचे प्रतिनिधव करत आहे.

***क्रियतामविरोधश्च राघवेणेति यन्मया |  
उच्यमानो न गृह्णासि तस्येयन् व्युष्टिरागता ||६-१११-२१***

(रामाशी शत्रुत्व ठेवू नका, असे सांगून तू माझा उपदेश न मानल्याने हे वाईट परिणाम तुझ्यावर आले आहेत.)

श्लोक क्र. ६-११२-२४ मध्ये श्रीराम हनुमानाला पुन्हा श्रीरामाचा दूत म्हणून सीतेकडे पाठवतो. वाल्मिकी मुनी सबंध सर्ग ११३ हे हनुमान आणि सीता यांच्यातल्या संभाषणासाठी समर्पित करतात. श्लोक क्र. ६-११३-३४ मध्ये हनुमान सीतेच्या सभोवती असणाऱ्या व ज्यांनी तिला त्रास दिला, अश्या राक्षसींना ठार करण्याची आज्ञा द्यावी म्हणून विनंती करतो; परंतू, ती तशी आज्ञा देत नाही. ती त्याला सांगते की, रावणाच्या हुकुमावरून त्या राक्षसी तिच्याशी वाईट वागल्या. म्हणून, या राक्षसींना माफ केले पाहिजे.

रावणाच्या पराभवानंतर युध्दविराम होतो. मग, बिभीषण लंकेचा राजा होतो. सीता फाटक्या कपड्यात, त्रासलेली-भुकेलेली आहे व ती श्रीरामाला भेटायला अतिशय उत्सुक आहे. **परंतु, श्रीराम बिभीषणाला सांगतो की, ‘सीतेला स्नान करून, नीट चांगली वस्त्रे परिधान करून, मगच माझ्याकडे येऊ दे.’ जेंव्हा विभीषण सीतेला श्रीरामाकडे न्यायला येतो, तेंव्हा ती मला ‘जशी आहे तशीच’ श्रीरामाकडे ने, असा आग्रह धरते.** परंतु, बिभीषण सीतेचे म्हणणे ऐकत नाही व तिला तयार करूनच श्रीरामाकडे नेण्याची व्यवस्था करतो. श्रीराम असे का वागतो ? हे पण एक कोडेच आहे.

***दिव्याङ्गरागां वैदेहीं दिव्याभरणभूषिताम् |  
इह सीतां शिरःस्नातामुपस्थापय माचिरम् ||६-११४-७७***

(सीतेला तिने आपले **आंघोळ केल्यावर, मोहक सौंदर्यप्रसाधनांनी अभिषेक करून आणि सुंदर दागिन्यांनी सजवून येथे आणा**. विलंब होऊ देऊ नका.)

***एवमुक्ता तु वैदेही प्रत्युवाच विभीषणम् |  
अस्नाता द्रष्टुमिच्छामि भर्तारं राक्षसाधिप ||६-११४-११***

(विभीषणाचे बोलणे ऐकून त्यांनी पुढीलप्रमाणे उत्तर दिले: "हे राक्षसांच्या राजा! **मला स्नान न करताच, जशी आहे तशी, माझ्या पतीला भेटण्याची इच्छा आहे.**")

बिभीषण तिला बंद डोलीतून घेऊन येतो; परंतू श्रीराम तिला चालत यायला सांगतो. राजघराण्यात सर्वांच्या समक्ष चालत जाणे, ही रीत नाही.

***विसृज्य शिबिकां तस्मात्पद्भ्यामेवोपसर्पतु |  
समीपे मम वैदेहीं पश्यन्त्वेते वनौकसः ||६-११४-३०***

(पालखीला तिथेच सोडून **तिला एकटीच पायी येऊ द्या. या वानरांना माझ्या उपस्थितीत सीतेला पाहू द्या.**)

आता आपल्या लक्षात येते की, श्रीराम सीतेला स्नान करून, चांगली वस्त्रे व अलंकार घालून कां यायला सांगतो ? युध्दात विजय मिळाला आहे, बऱ्याच कालावधीनंतर सीतेची भेट होणार आहे. हा अतिशय आनंदाचा क्षण आहे**. हे जरी सत्य असले तरी, श्रीरामाला हे माहित आहे की, हा जनसंपर्काचा सुद्धा क्षण आहे व तिने सर्वांसमोर व्यवस्थित दिसणे महत्वाचे आहे.**

असा जरी आपल्या मनात असा विचार आला तरी, तरी वस्तुस्थिती वेगळी आहे. वाल्मिकी मुनी सीतेच्या अग्निपरीक्षेची तयारी करण्यासाठी वातावरण निर्मिती करत आहेत आणि तिच्या आगीतून चालण्याच्या घटनेची हि प्रथम आवृत्ती आहे.

या घटनेनंतर सीता अग्नीत उडी घेते आणि तिला काहीही इजा न होता ती सहीसलामत बाहेर येते. नंतर, ब्रह्मदेव श्रीरामाला सांगतात की, तू साक्षात् भगवान विष्णू आहेस. सीता आणि श्रीरामाचे खरे स्वरूप, जे शक्ती आणि चैतन्य आहे, या वाल्मिकी रामायणातील घटना आपण सर्वात पहिल्यांदा पहिल्या आहेत. वाल्मिकी रामायणातले ते अत्यंत महत्वाचे श्लोक आहेत. कृपया ते काळजीपूर्वक वाचा.

श्रीराम सैन्याला मुक्त करतो. सुग्रीवाला किष्किंधेला परत जायला सांगतो. श्रीराम बिभीषणाला सांगतो की, आता लंका तुझ्या अधिपत्याखाली सुरक्षित असेल. आता इंद्रसुध्दा वाकड्या नजरेने पाहू शकणार नाही. श्रीराम प्रत्येकाचा निरोप घेतो आणि तो आता अयोध्येला जाण्यास निघतो. परंतू, बिभीषण त्याला श्रीरामाच्या राज्याभिषेक समारंभासाठी श्रीरामाबरोबर अयोध्येला येण्याविषयी विनंती करतो. श्रीराम ती विनंती आनंदाने मान्य करतो. सुग्रीव सर्व वानरांसह आणि बिभीषण आपल्या मंत्रिमंडळासह, पुष्पक विमानात श्रीराम आणि सीतेबरोबर बसतात.

***ततह् स पुष्पकं दिव्यं सुग्रीवः सह वानरैः ||६-१२२-२४  
आरुरोह मुदा युक्तः समात्यश्च विभीषणः |***

(त्यानंतर, **सुग्रीव सर्व वानरांसह आनंदाने त्या अद्भुत पुष्पक विमानात चढला. विभीषण आपल्या मंत्रिमंडळासह, विमानात चढला.**)

ते विमान अयोध्येला नेण्याची श्रीरामाने आज्ञा केल्यावर ते विमान हवेत उड्डाण घेते आणि अयोध्येला जाते. योगाच्या भाषेत सांगायचे झाले तर पुष्पक विमानाने घेतलेला मार्ग म्हणजे पाठीच्या कण्यातल्या मणक्यातला सुषुम्ना नाडीचाच मार्ग आहे. आपण सहस्त्रार चक्राचे संदर्भ पाहताना हा प्रवास पाहिलेला आहे.

**उत्तर कांड - रामायणाचा उत्तरार्ध**

**जेंव्हा सीता आणि श्रीराम ब्रह्मलोकाला जाण्यासाठी प्रस्थान करतात, तेंव्हा वाल्मिकी रामायण संपते. उत्तरकांड हे शेवटचे प्रकरण आहे. ते एक पाऊल मागे येते आणि श्रीराम अयोध्येचा राजा होतो, इथपासून त्याची कथा सुरु होते.**

‘दि कल्चरल हेरीटेज ऑफ इंडिया व्हॉल्युम ४ चॅप्टर १’ लेखक – आर. सी. मुजुमदार यांच्या मते वाल्मिकी मुनींनी उत्तरकांड लिहिलेले नाही. आपण पण हे सहज पडताळून पाहू शकतो. रामायणातील पुनरावृत्तीचा नियम, जो वाल्मिकी मुनींनी मोठ्या प्रमाणात वापरलेला आहे, तो या कांडात वापरलेला नाही. **परंतू, ज्ञानाने त्यांच्या तोडीच्या कोणीतरी कनवाळू योग्याने उत्तरकांडाचे महत्वाचे भाग लिहिलेले असावेत. आपण फक्त आपल्या योगाच्या ज्ञानात जरा भर पडेल असेच भाग समजावून घेऊ.**

उत्तरकांडाच्या लेखकाला न्याय द्यायचा तर लेखकापुढे आलेली आव्हाने आणि ती स्वीकारून त्यांचा यशस्वीपणे त्यांनी केलेला सामना यांना दाद द्यावी लागेल. त्यांना वाल्मिकी रामायणाच्या चौकटीतूनच काम करावे लागले आहे आणि सर्वच बाजूंनी त्यांना त्याची गुणवत्ता राखावी लागली आहे. जर वाल्मिकी रामायणात बदल करून त्यांनी ते जिवंत ठेवले नसते, तर कदाचित आपण वाल्मिकी रामायणच गमावून बसलो असतो.

उत्तरकांडमध्ये वाल्मिकी रामायणात ज्या सुधारणा केल्या आहेत, त्याच्या मागचे आणखी एक कारण असावे. ते हे की, समाजाची अध्यात्मिक आराधना करायची पध्दत बदलली. सांख्य-योग यावर आधारित असलेला मार्ग बदलला आणि भक्तिमार्ग आणि कर्ममार्ग यांचा मोठ्या प्रमाणात वापर सुरु झाला असा झाला. हा बदल झाल्यामुळे या नव्या मार्गानुसार रामायणाचे पुनर्लेखन झाले.

उत्तरकांडामुळे रामायण सोपे झाले. त्यातल्या कथा कथा सहज लक्षात राहतील अश्या आहेत आणि साधकाचे लक्ष भक्तिमार्गाकडे वाटचाल करेल अश्या रीतीने लिहिलेल्या आहेत. योग मार्गाचे रामायणातील महत्व कमी झाले. ‘आध्यात्म रामायण’ आणि इतर अनेक रामायणांनी हा सुधारित मार्गच स्वीकारला.

http:/ramayana.tigercoder.com/template.php?c=07uttara

चा आपण संदर्भ घेऊ. यात उत्तरकांडाची सर्व प्रकरणे आहेत. एकून १११ उत्तरकांडाची प्रकरणे आहेत. शक्ती- चैतन्य संबंधी जी प्रकरणे आहेत, ती पाहून आपण आपल्या योगाच्या ज्ञानात भर घालूया.

**पुन्हा एकदा सीता आणि श्रीरामाचा वियोग**

आपल्याला माहित आहे की, चैतन्यापासून शक्ती चैतन्याच्या इच्छेनुसार, नाना रूपे व नावे घेण्यासाठी अलग झाली. श्रीराम चैतन्य आहे. सीता शक्ती आहे. सीतेचे गरोदरपण आणि तिचे श्रीरामापासून अलग होणे याचा जवळचा संबंध आहे. त्यामुळे तिचे गरोदर प्रकरण (सर्ग ४२) आधी येते. व नंतर प्रकरण (सर्ग ४३) मध्ये श्रीराम सीतेपासून अलग होण्याची इच्छा व्यक्त करतो.

**उत्तरकांडाच्या ४२ व्या सर्गात सीता गरोदर आहे हे आपण वाचतो. श्रीराम व सीता नवीन येणाऱ्या बाळासाठी आनंदाने तयार असतात.** ४३ व्या सर्गात अयोध्यावासीयांच्या मते, श्रीरामाने सीतेबरोबर रहाणे बरोबर नाही असे आपण वाचतो. त्यामागचा त्यांचा तर्क असा की, श्रीरामाने सीतेचा स्वीकार केल्यास अयोध्येतील रहिवाशांनाही, जर त्यांच्या पत्नींचे अपहरण झाले, तर त्यांनापण त्यांच्या पत्नी परत घरात घ्याव्या लागतील. यथा राजा तथा प्रजा ही उक्ती सार्थ करायची असेल तर श्रीरामाने सीतेचा परित्याग करायला हवा. **परंतु, याचवेळी प्रजेने याकडे दुर्लक्ष केले आहे की, रावणाने सीतेचे अपहरण केल्यावर, श्रीरामाने लंकेत जाऊन रावणावर हल्ला केला व त्याच्याशी युध्द करून त्याला ठार केले.**

४५ व्या सर्गात श्रीराम आपल्या भावांना प्रजेची ही निंदेची वार्ता सांगतो. या अपकीर्तीला श्रीराम घाबरतो. असे व्यक्तव्य आपल्याला विचार करायला लावते की, ज्या श्रीरामाने लंकेवर आक्रमण करून रावणाला ठार मारले, तो प्रजेतून उठलेल्या शुल्लक चर्चेला कसा बरे घाबरला ?

उलटपक्षी, श्रीरामाने सीतेविषयी काढलेल्या उद्गारांकडे तिचे प्रत्यक्ष रूप याकडे आपण पहायला हवे. श्लोक क्र. ६-१२१-१५ मध्ये श्रीराम म्हणतो की, मला सीता माहित आहे. ती माझ्या मनात कायम वास करत आहे आणि तिचे माझ्यावर निःसीम प्रेम आहे. श्लोक क्र. ६-१२१-१६ मध्ये श्रीराम सांगतो की, रावण तिला काही करू शकत नाही; कारण, ती स्वसंरक्षण करायला समर्थ आहे. श्लोक क्र. ६-१२१-१८ मध्ये श्रीराम म्हणतो की, सीता म्हणजे अग्नीची धगधगणारी ज्वाला आहे. या ज्वालेत हात घालायला रावणाला संधीच मिळणार नाही.

**अयोध्यावासीयांच्या बेताल चर्चेला श्रीरामाने दिलेला न पटणारा प्रतिसाद आणि तेही सीतेची त्याला इतकी खात्री असताना, ह्या दोन गोष्टी काही जुळून येत नाहीत. वाचकांनी त्यातला गर्भीतार्थ लक्षांत घ्यायला हवा.**

सर्ग ४५ मध्ये श्रीराम लक्ष्मणाला आज्ञा देतो की, सीतेला गंगेपलीकडच्या जंगलात सोडून ये. वाल्मिकी मुनींच्या आश्रमाच्या आसपास तिला सोडावेस अशी माझी इच्छा आहे. या सूचनेचे पालन व्हायलाच हवे. उत्तरकांडामध्ये वाल्मिकी मुनींना पुन्हा आणून त्यांचा परिचय करून देणे ही उत्तरकांडाची महत्वाची घटना आहे. श्रीरामाच्या दोन मुलांचे ते गुरु आहेत. हे त्यांचे उत्तरकांडामधील कार्य आहे. हा उल्लेख वाल्मिकी रामायणात पण आहे. पण फारच थोडे श्लोक वाल्मिकी मुनींनी त्यात घातले आहेत. हे काम उत्तरकांड करते आणि त्याचे सविस्तर वर्णन आपल्या हातात येते.

प्रकरण (सर्ग) ५० मध्ये सुमंत सारथी दुःखी लक्ष्मणाला सांगतो की, श्रीराम आणि सीता यांचा वियोग अटळ होता. प्रकरण (सर्ग) ५१ मध्ये भृगु ऋषींनी भगवान विष्णूंना दिलेल्या शापाची सुंदर कथा आहे. त्या कथेचा येथे संदर्भ आहे. त्यामुळे श्रीराम आणि सीता यांचा वियोग नक्कीच होणार होता. या कथेमध्ये भृगु ऋषींच्या पत्नीच्या पाठीमागे राक्षस लपून बसले. त्या राक्षसांना ठार करताना भगवान विष्णूंनी आपल्या सुदर्शन चक्राने ते राक्षस व भृगु ऋषींच्या पत्नीचेही मस्तक उडवले. तेंव्हा भृगु ऋषींनी भगवान विष्णूंना शाप दिला की, तुला मृत्यूलोकात जन्म घेऊन पत्नीच्या वियोगाचे दुःख भोगावे लागेल. जगाच्या कल्याणासाठी भगवान विष्णूंनी त्या शापाचे ग्रहण केले. **हा शापच श्रीराम आणि सीता विभक्त होण्याच्या घटनेचे कारण आहे. हा शाप पण एका पडद्याप्रमाणेच आहे. वस्तुस्थिती अशी आहे कि शक्ती चैतन्याच्याच इच्छेप्रमाणे विभक्त झाली आहे.**

प्रकरण (सर्ग) ५३ मध्ये रघुवंशात वसुदेवाचा पुत्र म्हणून श्रीकृष्णाचा जन्म होणार आहे. वाल्मिकी रामायणात श्रीकृष्णाचा कुठेही उल्लेख नाही. श्रीकृष्णाचा हा उत्तरकांड मध्ये केलेला उल्लेख म्हणजे वाल्मिकी रामायणानंतर उत्तरकांड लिहिले आहे हे सिध्द करायला पुरेसा आहे.

प्रकरण (सर्ग) ६६ मध्ये सीतेने ‘लव’ आणि ‘कुश’ या दोन मुलांना जन्माला घातले आहे. त्यात असेही सांगितले आहे की, त्यांच्या जन्माच्या वेळी शत्रुघ्न त्या आश्रमातच हजर होता. म्हणजेच, श्रीरामाचा प्रतिनिधी त्यावेळी तेथे उपस्थीत होता. पर्यायाने, श्रीरामच त्यावेळी तिथे उपस्थित असल्यासारखे आहे.

**भव्य व उदात्त आयुष्याची अखेर**

उत्तरकांडाच्या प्रकरण (सर्ग) ९० मध्ये श्रीरामाने अश्वमेध यज्ञाची महती ऐकल्यामुळे अश्वमेघ यज्ञ करण्याचे ठरवले. श्रीरामाने वाल्मिकी मुनींना अश्वमेध यज्ञासाठी बोलावले. लव आणि कुश या श्रीरामाच्या दोन्ही पुत्रांना घेऊन वाल्मिकी मुनी अश्वमेध यज्ञासाठी अयोध्येला येतात. सीता वाल्मिकी मुनींच्या आश्रमातच रहाते. यज्ञ मंडपात सर्वाना लव आणि कुश वाल्मिकी रामायण गाऊन दाखवतात. श्रीराम लक्षपूर्वक ते ऐकतो.

वाल्मिकी रामायणाचे कथानक ऐकताना श्रीरामाला हे समजून चुकते की, लव आणि कुश त्याचेच पुत्र आहेत. परंतू कथानक त्याचे कारण सांगत नाही. आपण कल्पना करू शकतो की, कथेतील सूक्ष्म तपशिल फक्त थोड्याच लोकांना माहित आहे. तिथे वाल्मिकी ऋषी उपस्थित आहेत. त्यामुळे श्रीराम अंदाज बांधू शकतो की, लव आणि कुश त्याची आणि सीतेचीच मुले आहेत.

त्यानंतर येणाऱ्या प्रकरणात श्रीराम वाल्मिकी ऋषींना सीतेला त्याच्याकडे घेऊन यायला सांगतो. सीता अयोध्येला येते**. श्रीरामाने तिला यायला सांगितले, म्हणून ती आली. परंतु, तिने त्याचा जोडीदार बनून अयोध्येची राणी व्हायचे नाकारले.** सर्ग ९७ मध्ये सीतेने धरणीला प्रार्थना केली की, धरणीने सीतेला पोटात घ्यावे; वसुंधरेने तसेच केले !

**एक मोठा भूकंप झाला व दिव्य रत्नांनी विभूषित, अनेक महापराक्रमी नागांनी आपल्या मस्तकावर धारण केलेले दिव्य सिंहासन जमिनीतून वर आले. सीता त्यावर आरूढ होते व ते सिंहासन जमिनीत गुप्त होते.** मंडपातील सर्वजण या चमत्काराकडे पहात राहतात. खरेतर जेंव्हा सर्व कुटुंबाचे मिलन होण्याची शक्यता होती, तेंव्हा सीतेने श्रीरामाची सहचारिणी होण्याचे कां नाकारले ? हे गूढ रहस्य आहे. ते आपल्याला शक्ती-चैतन्य या चौकटीतूनच पहावे लागेल.

आपण यापूर्वीच पाहिले आहे की, सीता शक्तीचे प्रतिक आहे. ती अजन्मा, नित्य शाश्वत आणि अविनाशी आहे. सीता श्रीरामापासून अलग झाली, याचे कारण की श्रीरामाची तशी इच्छा होती. त्याच्या इच्छेनुसार सीतेने मुलांना जन्म दिला. लव आणि कुश मोठे झाले. सीतेने त्या मुलांना श्रीरामाच्या ताब्यात दिले. शक्ती नष्ट होणे शक्य नाही, म्हणून सीतेने धरणी मातेला तिच्या स्वतःच्या कुशीत घ्यायला सांगितले.

**योगाच्या भाषेनुसार शक्ती व चैतन्य ही जोडी सहस्त्रार चक्रामध्ये (अयोध्येत) एकत्र येते, याचा अर्थ समाधी अवस्था होय.** असे झाल्यास उर्वरित कथा यापुढे चालू ठेवू शकत नाही. ते टाळण्यासाठी ती श्रीरामापासून दूर राहते. जेंव्हा धरणी दुभंगते, भूमीतून अनेक नागांच्या आधारावर एक सिंहासन भूमीतून वर येते. नागाचा संदर्भ शक्तीशी आहे. सर्ग ९८ मध्ये श्रीराम धरणी मातेकडून सीतेला परत मागतो. नाहीतर, तो तिचा सर्वनाश करेल. ब्रह्मदेव मध्ये पडतात व ते श्रीरामाला त्याच्या प्रत्यक्ष विष्णू रूपाचे स्मरण करून देतात आणि त्याला उरलेली कथा ऐकायला सांगतात.

सर्ग १०३ आणि १०४ मध्ये ब्रह्मदेवाचा संदेश श्रीरामाला आठवण करून देतो की, श्रीरामाचा पृथ्वीवरील कालावधी संपला आहे. आता त्याने त्याचे श्रीविष्णूचे मूळ स्वरूप परत घ्यावे. वेळ आणि मृत्यू याचे स्वरूप ‘काळ’ हा निरोप श्रीरामाला देतो.

सर्ग १०५ मध्ये उत्तरकांडचे लेखक अत्यंत हुशारीने दुर्वास ऋषींची कथा त्यात घालतात. त्यामुळे, लक्ष्मणाला श्रीराम आणि काळ या दोघांच्या भेटीत व्यत्यय आणण्याशिवाय पर्यायच उरत नाही. त्यांच्य भेटीत व्यत्यय आणण्याची शिक्षा मृत्यू ही होती. दुर्वास ऋषींच्या शापामुळे सबंध अयोध्येला संकटात घालण्यापेक्षा, लक्ष्मणाने मृत्यू स्वीकारला आहे.

तोपर्यंत श्रीरामाच्या लक्षांत आले की, त्याचा पृथ्वीवरील कालावधी संपला आहे. त्यामुळे, तो आता निरवानिरव करतो. **लक्ष्मण हा समर्पित मनाचे प्रतिक आहे. मृत्युसमयी प्रथम मनच जाते.** जेंव्हा चैतन्य देह सोडण्याच्या तयारीत असते, तेंव्हा मन आधी चैतन्यात विलीन होते. म्हणून, लक्ष्मण श्रीरामाच्या आधी शरयू नदीत प्रवेश करतो. सर्ग १०६ मध्ये लक्ष्मण शरयू नदीच्या पात्रात जातो आणि अदृश्य होऊन स्वर्गात जातो.

सर्ग १०७ मध्ये श्रीराम मृत्युलोक सोडायचे नियोजन करतो. भरत आणि शत्रुघ्न श्रीरामाबरोबरच मृत्यू स्वीकारायचे ठरवतात. त्यांच्याबरोबर हजारो वानर आणि अयोध्यावासी श्रीरामाबरोबर मृत्युलोक सोडायचे ठरवतात. सुग्रीव सुध्दा तशीच विनंती श्रीरामाला करतो. श्रीराम त्याला अनुमती देतो.

श्रीराम बिभीषणाला विनंती करतो की, या जगात जोपर्यंत मानवाचे अस्तित्व आहे, तोपर्यंत तू जिवंत रहा. **या जगाच्या अंतापर्यंत बिभीषणाने लंकेवर राज्य करायचे. याचा अर्थ जगाच्या प्रलयापर्यंत सत्वगुण जिवंत असणार आहे.**

**श्रीराम हनुमानाला सांगतो की, पूर्वीच ठरल्याप्रमाणे, हनुमान चिरंजीव असेल. स्पष्टच आहे की, हनुमान प्राण आहे. त्यामुळे तो मरू शकत नाही.** हनुमान त्याला होकार देतो. तो सांगतो की, जोपर्यंत या जगात रामकथा जिवंत आहे, तोपर्यंत तो जिवंत असेल.

श्रीरामाने जांबुवंत, हनुमान आणि बिभीषण यांना कलियुगाच्या अंतापर्यंत जिवंत रहायला सांगितले आहे. याचा अर्थ श्रीरामाने त्यांना या जगाचे चातुर्युगी (कृत, त्रेता, द्वापार आणि कलियुग) आवर्तन पूर्ण होईपर्यंत जिवंत रहायला सांगितले आहे.

सर्ग १०९ मध्ये अयोध्येतील सर्व जीवसृष्टी श्रीरामाबरोबर शरयू नदीच्या तीरावर जाते. सर्ग ११० मध्ये श्रीराम आणि सर्वजण नदीच्या पात्रात शिरतात. त्या क्षणी, श्रीराम भगवान विष्णूचे रूप धारण करतो.

***तस्मिंत्सूर्यशतैः कीर्णे गन्धर्वाप्सरसंकुले |***

***सरयूसलिलं रामः पद्भ्यां समुपचाक्रमे ||७-११०-७***

(शेकडो दुन्दुभिंच्या गजरात गंधर्व आणि अप्सरा तेथे जमा झाले **आणि श्रीरामाने शरयू नदीत प्रवेश केला.**)

श्रीरामाचे महानिर्वाण ही रामायणातील महत्वाची घटना आहे. याचा अर्थ अशीच घटना आपल्या शरीरात पण असायला हवी. शरयू नदीचा संदर्भ हा पण अतिशय महत्वाचा आहे. आता योगाच्या संदर्भात या घटना पाहू.

**भूगोल शास्त्राप्रमाणे शरयू नदीचा उगम मानस सरोवरात आहे. पौराणिक संदर्भानुसार मानस सरोवर ब्रह्मलोकात आहे.** ते ब्रह्मदेवाचे निवासस्थान आहे. तसेच, ब्रह्मदेवाचे एक स्थान आपल्या शरीरात पण आहे. आपल्या मस्तकाच्या मुकुटात एक रंध्र आहे. त्याला ब्रह्मरंध्र असे म्हणतात.

**योगशास्त्राप्रमाणे जेव्हा एखाद्या व्यक्तीचे चैतन्य या ब्रह्मरंध्रातून निघून जाते, तेव्हा ती व्यक्ती पुन्हा जन्म घेत नाही. शारीरिक चैतन्य थेट वैश्विक चैतन्यमध्ये विलीन झाल्यामुळे त्या व्यक्तीला पुनर्जन्म नाही. असा हा मृत्यूचा सर्वोत्तम प्रकार मानला जातो.**

ही घटना आपल्या चैतन्य-शक्ती-मन-शरीर यातील शेवटची घटना आहे. शक्ती (सीता) तर आधीच सोडून गेलेली आहे. मग देहातले समर्पित मन (लक्ष्मण) गेला. तरी या देहात ते चैतन्य अजून पूर्ण क्षमतेने कार्यरत आहे. या आधी एकदा युद्धामध्ये लक्ष्मण बेशुध्द झाला होता. परंतू, त्यावेळी सीता जिवंत होती. म्हणून, त्यावेळी श्रीरामाने देहत्याग केला नाही.

**जेंव्हा श्रीरामाने शरयू नदीत प्रवेश केला, तेंव्हा भरत त्याच्या पाठीमागून आला. ‘जो भार वाहतो तो भरत’, याचा अर्थ भरत म्हणजे आपल्या शरीराचे प्रतिक आहे. शरीर चैतन्याशिवाय चालू शकत नाही. ते चैतन्याबरोबरच जाते. सुग्रीव म्हणजे मऊ हृदय होय, ते सुद्धा जाणारच आहे. अशा अनेक व्यक्तिरेखा श्रीरामाच्या पाठोपाठ शरयू नदीत प्रवेश करतात.**

हनुमान म्हणजे प्राण तर बिभीषण म्हणजे सत्वगुण. जांबुवंत म्हणजे प्राणाचा एक प्रकार. जगाच्या प्रलयापर्यंत यांना जिवंत रहायला सांगितले आहे.

**जेंव्हा शोकसागरात बुडवणाऱ्या या शोकांतीक महाकाव्याकडे आपण चैतन्य-शक्ती-मन-शरीर या रचनेतून पाहिले, तर ती शोकांतिका नाही. जेव्हा आपण काळजीपूर्वक वाचतो तेव्हा हि कथा आपल्याला पृथ्वीवर जगलेल्या सर्वोत्तम जीवनांपैकी एकाबद्दल सांगते आणि कथेमध्ये वर्णन केलेला मृत्यू हा मानवांसाठी उपलब्ध मृत्यूचा सर्वोत्तम प्रकार आहे.**

**|| ॐ ||**

**रामायणातील काही व्यक्तिरेखा व योग संदर्भात त्यांची प्रतिके**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **क्र.** | **व्यक्तिरेखा** | **प्रतिक** |
| १ | सीता | शक्ती |
| २ | श्रीराम | चैतन्य |
| ३ | लक्ष्मण | समर्पित मन |
| ४ | हनुमान | प्राण |
| ५ | भरत | देह |
| ६ | वाली | कठीण हृदय |
| ७ | सुग्रीव | मऊ हृदय |
| ८ | रावण | अहंकार आणि रजोगुण |
| ९ | मंदोदरी | बुध्दी / प्रज्ञा |
| १० | इंद्रजीत | स्वार्थी मन |
| ११ | कुंभकर्ण | तमोगुण |
| १२ | बिभीषण | सत्वगुण |