

ॐ नमः शिवाय

शिव स्वरोदय शास्त्र

प्राचीन भारतीय श्वासविज्ञान

३९५ श्लोकांचा प्राचीन ग्रंथ

१. परिचय (Introduction)

शिव स्वरोदय हा भगवान शिव आणि देवी पार्वती यांच्यातील ३९५ श्लोकांचा संवाद आहे. "स्वरोदय" म्हणजे "श्वासाच्या ध्वनीचा उदय".

हा ग्रंथ आगम शास्त्र आणि शैव तंत्र परंपरेतून आला आहे.

मुख्य शिकवण:

सृष्टी पंचतत्त्वांपासून निर्माण होते, त्यांमुळे टिकते आणि त्यांतच विलीन होते.

- श्वासाच्या प्रवाहाचे निरीक्षण करून भविष्य जाणता येते
- रोग निदान होते
- शुभ मुहूर्त ठरवता येतो
- आध्यात्मिक प्रगती होते

२. शुक्लपक्ष आणि कृष्णपक्ष

शुक्लपक्ष (अमावास्येपासून पौर्णिमेपर्यंत)

तिथी	नावे	नाडी
१,२,३	प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया	इडा (डावी)
४,५,६	चतुर्थी, पंचमी, षष्ठी	पिंगला (उजवी)
७,८,९	सप्तमी, अष्टमी, नवमी	इडा (डावी)
१०,११,१२	दशमी, एकादशी, द्वादशी	पिंगला (उजवी)
१३,१४,१५	त्रयोदशी, चतुर्दशी, पौर्णिमा	इडा (डावी)

कृष्णपक्ष (पौर्णिमेपासून अमावास्येपर्यंत)

तिथी	नावे	नाडी
१,२,३	प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया	पिंगला (उजवी)
४,५,६	चतुर्थी, पंचमी, षष्ठी	इडा (डावी)
७,८,९	सप्तमी, अष्टमी, नवमी	पिंगला (उजवी)
१०,११,१२	दशमी, एकादशी, द्वादशी	इडा (डावी)
१३,१४,१५	त्रयोदशी, चतुर्दशी, अमावास्या	पिंगला (उजवी)

टीप: कृष्णपक्षात नाड्यांचा क्रम शुक्लपक्षाच्या विरुद्ध असतो.

३. घटिका — प्राचीन कालमापन

मूलभूत रूपांतरणः

- १ घटिका = २४ मिनिटे
- २.५ घटिका = १ तास (६० मिनिटे)
- ६० घटिका = १ पूर्ण दिवस (२४ तास)
- २१,६०० श्वास = १ दिवसात एकूण प्राण
- १ प्राण = ४ सेकंद

२.५ घटिकांचे गणितः

२.५ घटिका = २४ + २४ + १२ = ६० मिनिटे = १ तास = १ नाडी चक्र

प्रत्येक नाडी चक्रात इडा आणि पिंगला आलटून-पालटून कार्यरत असतात. प्रत्येकी नाडी २.५ घटिका (६० मिनिटे) सक्रिय राहते.

४. दहा प्रमुख नाड्या

१. इडा	— डावी नाकपुडी, चंद्र ऊर्जा, शांत कामे
२. पिंगला	— उजवी नाकपुडी, सूर्य ऊर्जा, कठोर कामे
३. सुषुम्ना	— मध्य, कुंडलिनी मार्ग, आध्यात्मिक
४. गांधारी	— डाव्या डोळ्यात
५. हस्तिजिह्वा	— उजव्या डोळ्यात
६. पूषा	— उजव्या कानात
७. यशस्विनी	— डाव्या कानात
८. आलम्बुषा	— मुखात
९. कुहू	— जननेंद्रियात
१०. शंखिनी	— गुदद्वारात

टीप: इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तीन प्रमुख नाड्या आहेत. उर्वरित सात नाड्या इतर इंद्रियांशी जोडलेल्या आहेत.

५. सात चक्रे आणि बीज मंत्र

क्र.	चक्र	बीज मंत्र	पाकळ्या	तत्त्व	स्थान
१	मूलाधार	लं (LAM)	४	पृथ्वी	मेरुदंडाचा तळ
२	स्वाधिष्ठान	वं (VAM)	६	जल	नाभीखाली
३	मणिपूर	रं (RAM)	१०	अग्नी	नाभी
४	अनाहत	यं (YAM)	१२	वायू	हृदय
५	विशुद्ध	हं (HAM)	१६	आकाश	कंठ
६	आज्ञा	ॐ (OM)	२	—	भ्रूमध्य
७	सहस्रार	थं (THAM)	१,०००	—	मस्तकाचा शिखर

दैनंदिन जप:

लं×६०००, वं×६०००, रं×६०००, यं×६०००, हं×१०००, ॐ×१०००, थं×१००० = २१,६०० जप

६. पंचतत्त्व

तत्त्व	आकार	रंग	चव	बीज	कालावधी	चक्र
पृथ्वी	चौरस	पिवळा	गोड	लं	२० मि.	मूलाधार
जल	अर्धचंद्र	पांढरा	खारट	वं	१६ मि.	स्वाधिष्ठान
अग्नी	त्रिकोण	लाल	तिखट	रं	१२ मि.	मणिपूर
वायू	वर्तुळ	निळा	आंबट	यं	८ मि.	अनाहत
आकाश	मिश्र बिंदू	काळा	कडू	हं	४ मि.	विशुद्ध

तत्त्व चक्र:

वायू(८) → अग्नी(१२) → पृथ्वी(२०) → जल(१६) → आकाश(४) = ६० मिनिटे

प्रत्येक तासात हे पाचही तत्त्वे वरील क्रमाने सक्रिय होतात. तत्त्व ओळखून कोणते काम करावे हे ठरवता येते.

७. कर्म मार्गदर्शन

इडा (डावी) नाडी — शांत, शुभ कामे:

- पूजा, भक्ती
- लांब प्रवास
- व्यापार
- विवाह
- दानधर्म
- शिक्षण
- संगीत
- शेती
- बांधकाम
- औषधोपचार

पिंगला (उजवी) नाडी — कठोर, गतिशील कामे:

- शारीरिक व्यायाम
- कठीण कामे
- अल्प प्रवास
- स्नान
- भोजन
- शस्त्र विद्या
- विक्री
- साहसी कार्ये

सुषुम्ना — केवळ आध्यात्मिक:

- ध्यान
- प्रार्थना
- योग
- मंत्र जप

सांसारिक कामे अशुभ.

८. स्वर भविष्य पद्धती

प्रवास:

- इडा = लांब प्रवासासाठी शुभ
- पिंगला = कमी अंतरासाठी

आरोग्य:

- ८० मिनिटांपेक्षा जास्त एक नाडी सक्रिय = आजाराचे लक्षण

यश/अपयश:

- इडा = शुभ कामांत यश
- पिंगला = गतिशील कामांत यश

नाडी-तत्त्व संयोजन गुणवत्ता:

संयोजन	गुणवत्ता	शुभ कामे
इडा + पृथ्वी	★★★★★ उत्कृष्ट	व्यापार, बांधकाम, विवाह, शेती
इडा + जल	★★★★ उत्तम	प्रवास, पूजा, संगीत, कला
इडा + अग्नी	★★ सावधान	केवळ तंत्र साधना
इडा + वायू	★★★ मध्यम	शिक्षण, लेखन, अभ्यास
इडा + आकाश	★ टाळा	केवळ ध्यान
पिंगला + पृथ्वी	★★★★ उत्तम	व्यायाम, बांधकाम, कठीण कामे
पिंगला + जल	★★★ मध्यम	स्नान, भोजन, औषधोपचार
पिंगला + अग्नी	★★★★★ उत्कृष्ट	शस्त्रविद्या, स्पर्धा, साहस
पिंगला + वायू	★★ सावधान	अल्प प्रवास, व्यापार
पिंगला + आकाश	★ टाळा	कोणतेही काम टाळा

९. दैनंदिन साधना

स्वर कसा तपासावा:

- **नाकपुडी बंद करून तपासा** — एक नाकपुडी बोटाने दाबून धरा आणि दुसऱ्याने श्वास घ्या. ज्या नाकपुडीतून जास्त श्वास येतो ती नाडी सक्रिय.
- **आरसा चाचणी** — नाकाखाली आरसा धरा. ज्या बाजूला जास्त धुके त्या बाजूची नाडी सक्रिय.
- **बोट चाचणी** — हाताचे बोट नाकपुड्यांखाली धरा. ज्या बाजूला जास्त हवा लागतो ती नाडी सक्रिय.

स्वर कसा बदलावा:

- **योगदंड** — काखेत दंड ठेवा. ज्या बाजूची नाडी सक्रिय करायची आहे, त्या बाजूला दंड ठेवा.
- **कुशीवर झोपणे** — ज्या बाजूची नाडी सक्रिय करायची आहे त्या विरुद्ध कुशीवर झोपा.
- **अनुलोम-विलोम प्राणायाम** — आलटून-पालटून नाकपुड्यांनी श्वास घेणे व सोडणे.

सकाळची दिनचर्या:

- उठल्यावर लगेच कोणती नाडी सक्रिय आहे ते तपासा
- सक्रिय नाडीच्या बाजूचा पाय प्रथम जमिनीवर ठेवा
- दिवसभराच्या कामांचे नियोजन नाडी-तत्त्व चक्रानुसार करा
- प्रत्येक तासाला नाडी बदल होतो — त्यानुसार कामांचे वेळापत्रक बनवा

ॐ शिवं सर्वं ॐ

शिव स्वरोदय शास्त्र — प्राचीन भारतीय श्वासविज्ञान

३९५ श्लोकांचा प्राचीन ग्रंथ