

# विकार-निर्मूलनासाठी रिकाम्या खोक्यांचे उपाय कसे करावेत ?

प्रस्तुत ग्रंथाची अनुक्रमणिका

१. उपायांसाठी विकारांनुसार विशिष्ट मापांचे खोके वापरणे १२
  - १ अ. खोक्याच्या मापानुसार त्याच्यामध्ये पंचतत्त्वांपैकी  
एखादे तत्त्व अधिक प्रमाणात कार्यरत होण्यामागील शास्त्र १२
  - १ आ. 'एक विद्वान' यांनी दिलेल्या ज्ञानानुसार खोक्यात पंचमहाभूते  
निर्माण होण्यासाठी आवश्यक असलेली खोक्याची मापे १२
  - १ इ. विकाराशी संबंधित महाभूत समजून घेऊन 'एक विद्वान'  
यांनी दिलेल्या ज्ञानानुसार त्या महाभूताशी संबंधित  
खोक्याचे माप असलेला खोका उपायांसाठी निवडणे १४
२. खोक्यांचे उपाय करतांना नामजप आणि  
मुद्रा किंवा न्यास करणे लाभदायी २९
  - २ अ. नामजप, मुद्रा, न्यास आणि न्यास करण्यासाठीचे  
स्थान यांविषयीची प्रायोगिक माहिती २९
  - २ आ. उपाय करण्याच्या दोन पद्धती ३६
३. खोक्यांचे प्रत्यक्ष उपाय करण्याच्या विविध पद्धती ४५
  - ३ अ. मोठ्या खोक्यांद्वारे शरिरातील कुंडलिनीचक्रे, विकारग्रस्त  
अवयव किंवा नवद्वारे यांच्या स्थानी उपाय करणे ४५
  - ३ आ. 'एक विद्वान' यांच्या ज्ञानानुसार खोके ठेवून उपाय करणे ४७
  - ३ इ. खोके शरिरापासून साधारण १ - २ सें.मी. अंतरावर  
हातांत धरून कुंडलिनीचक्रे, विकारग्रस्त अवयव  
किंवा नवद्वारे यांच्या स्थानी उपाय करणे ५०
  - ३ ई. लहान खोके कुंडलिनीचक्रे, विकारग्रस्त अवयव किंवा  
नवद्वारे यांच्या स्थानी चिकटपट्टीने ('सेलोटप'ने) चिकटवणे ५१
  - ३ उ. लहान खोके कुंडलिनीचक्रे, विकारग्रस्त  
अवयव किंवा नवद्वारे यांच्या स्थानी दोन्याने बांधणे ५२

- ३ ऊ. खोका डोक्यावर येईल, अशा रितीने बसण्याच्या स्थानापासून वर छताला टांगून ठेवणे ५३
- ३ ए. लहान खोका डोक्यावर सहस्रारचक्राच्या ठिकाणी केसांना लावायच्या 'पिन'ने लावणे ५३
- ३ ऐ. डोक्यावर 'खोक्यांचे शिरस्त्राण (हेल्मेट)' घालणे ५४
- ३ ओ. लहान खोक्यात पायांचे अंगठे घालणे ५९
- ३ औ. दैनंदिन कामकाज, अभ्यास, सेवा आदी करतांनाही खोक्यांचे उपाय सहजपणे करता येणे ६०
- ३ अं. झोपतांना खोक्यांचे उपाय करणे ६०
- ३ अं १. खोक्याचे माप ६१
- ३ अं २. अंथरुणाभोवती खोके ठेवून उपाय करण्याच्या संदर्भात काही सूचना ६१
- ३ अं ३. विकार असलेली एक व्यक्ती किंवा विकार असलेल्या एकापेक्षा जास्त व्यक्ती एकत्र झोपतांना खोक्यांचे उपाय करणे ६३
- ३ अं ३ अ. विकार असलेली एक व्यक्ती झोपणार असल्यास खोके कसे ठेवावेत ? ६३
- ३ अं ३ आ. जवळजवळ झोपणाऱ्या दोन व्यक्तींपैकी एक जण (उदा. पती-पत्नी यांपैकी एक जण) विकारग्रस्त असल्यास खोके कसे ठेवावेत ? ६४
- ३ अं ३ इ. विकारग्रस्त आई व विकारग्रस्त नसणारे तिचे मूल एकत्र झोपतांना खोके कसे ठेवावेत ? ६४
- ३ अं ३ ई. जवळजवळ झोपणाऱ्या दोनपेक्षा अधिक व्यक्तींपैकी काही व्यक्ती विकारग्रस्त असल्यास खोके कसे ठेवावेत ? ६४

‘विकार-निर्मूलनासाठी रिकाम्या खोक्यांचे उपाय’ या ग्रंथात खोक्यांच्या उपायपद्धतीचे महत्त्व आणि या पद्धतीविषयीचे मूलभूत विवेचन केले आहे. ग्रंथाच्या या दुसऱ्या खंडात खोक्यांचे प्रत्यक्ष उपाय करण्याच्या विविध पद्धती सांगितल्या आहेत. यात खोके शरिरापासून साधारण ३० सें.मी. (१ फूट) अंतरावर ठेवून उपाय करणे, खोके हातांत धरून उपाय करणे, खोक्यांचे शिरस्त्राण (हेल्मेट) घालणे यांसारखे खोक्यांचे उपाय करण्याच्या व्यतिरिक्त दैनंदिन कामकाज, अभ्यास इत्यादी करतांनाही खोक्यांचे उपाय सहजपणे कसे करता येतात, हे सांगितले आहे. आजकाल अनेकांना रात्री शांत झोप लागत नाही. शांत झोप लागण्यासाठी साहाय्यक ठरणारे खोक्यांचे उपाय कसे करावेत, याचेही विवेचन या भागात केले आहे.

मनुष्य हा पंचमहाभूतांपासून बनलेला आहे. ग्रंथात शरिरातील अवयवसंस्थानुसार विविध विकार आणि त्या विकारांशी संबंधित महाभूते सांगितली आहेत. खोका हा आकाशतत्त्वाशी संबंधित असला, तरी तो विशिष्ट मापाचा बनवल्यास त्याद्वारे विशिष्ट महाभूताच्या स्तरावर खोक्याचे उपाय अधिक प्रमाणात होऊ शकतात. त्या त्या महाभूताच्या स्तरावरील उपायांमुळे त्या त्या महाभूताच्या स्तरावरील विकार लवकर अल्प होण्यास साहाय्य होते. यासाठी ग्रंथात विशिष्ट महाभूताशी संबंधित विकारासाठी विशिष्ट मापाचा खोका वापरण्यास सांगितले आहे. विकारानुसार विशिष्ट मापाचे खोके बनवणे शक्य नसेल, तर सर्व महाभूते सारख्याच प्रमाणात सामावून घेणारा एकाच मापाचा खोका वापरावा, हेही सांगितले आहे.

खोक्यांचे उपाय करतांना नामजप आणि मुद्रा किंवा न्यासही केला, तर उपायांची फलनिष्पत्ती वाढते. यासाठी ग्रंथात ‘पंचमहाभूते आणि त्यांच्याशी संबंधित प्रमुख देवतांचे नामजप’ अन् ‘पंचमहाभूते आणि त्यांच्याशी संबंधित मुद्रा अन् न्यास’ सांगितले आहेत.

卐

काही वेळा रुग्णाला खोक्यांचे प्रत्यक्ष उपाय करणे शक्य नसते. अशा वेळी खोक्यांचे अप्रत्यक्ष उपाय (उदा. रुग्णाने स्वतःचे नाव लिहिलेला कागद किंवा स्वतःचे छायाचित्र खोक्यात ठेवणे) उपयुक्त ठरतात. असे उपायही ग्रंथाच्या या भागात सांगितले आहेत. वास्तूशुद्धीसाठी वास्तूतील रचना पालटणे, काही बांधकाम पाडणे, 'फेंगशुई' सारख्या विदेशी पद्धतींचा अवलंब करणे, यांसारख्या उपायांपेक्षा खोक्यांच्या साहाय्याने सोप्या रितीने वास्तूशुद्धी कशी करावी, हेही सांगितले आहे.

'खोक्यांचे उपाय करून जास्तीतजास्त रुग्ण लवकरात लवकर विकारमुक्त होवोत', ही श्री गुरुचरणी आणि विश्वपालक श्री नारायणाच्या चरणी प्रार्थना !'

- डॉ. जयंत आठवले, संकलक

卐

टीप - आध्यात्मिक पातळी : प्रत्येक व्यक्तीमध्ये सत्त्व, रज अन् तम हे त्रिगुण असतात. साधना करू लागल्यावर व्यक्तीमधील रज-तम गुणांचे प्रमाण घटू लागून सत्त्वगुण वाढू लागतो. सत्त्वगुणाचे प्रमाण जितके जास्त, तितकी आध्यात्मिक पातळी जास्त असते. कलियुगातील सर्वसाधारण व्यक्तीची आध्यात्मिक पातळी २० टक्के असते, तर मोक्षाला गेलेल्या व्यक्तीची पातळी १०० टक्के असते अन् तेव्हा ती त्रिगुणातीत होते.

### धर्माच्या अभ्यासकांना विनंती !

'ग्रंथात छापलेले साधकांना मिळणारे नाविन्यपूर्ण ज्ञान योग्य कि अयोग्य, तसेच साधकांना येणाऱ्या वैशिष्ट्यपूर्ण अनुभूती', यांचा अभ्यास करण्याच्या संदर्भात साहाय्य करा !  
(याविषयीचे विवेचन प्रस्तुत ग्रंथमालिकेतील पहिल्या खंडात वाचा.)