भावी आपत्काळातील संजीवनी : प्राणशक्तीवहन उपाय - खंड १

विकार-निर्मूलनासाठी प्राणशक्ती (चेतना) वहन संस्थेतील अडथळे कसे शोधावेत ?

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सनातन संस्था

卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४४, इंग्रजी २०१, कन्नड १९८, हिंदी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिळ ४३, बंगाली ३०, मल्ल्याळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २

एप्रिल २०२४ पर्यंत ३६५ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९६ लाख ५४ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय

१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २०.३.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५३ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.

३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’चे संस्थापक-संपादक

५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)

६. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन !

स्थूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।
कैसे असू सर्वदा सर्वां ठायी ।।
सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।
त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ।। – जयंत बाळाजी आठवले
१५.५.१९९६

अनुक्रमणिका

१. प्राणशक्तीवहन उपायांमागील तत्त्व ११

२. प्राणशक्तीवहन उपायपद्धतीची वैशिष्ट्ये १२

३. मुद्रा आणि न्यास यांविषयीची मूलभूत माहिती १५

४. 'प्राणशक्तीवहन उपायपद्धती'नुसार आध्यात्मिक उपाय शोधण्यापूर्वी आणि आध्यात्मिक उपाय करण्यापूर्वी वाईट शक्तींनी शरिरावर आणलेले त्रासदायक आवरण काढा ! १९

५. प्राणशक्तीच्या प्रवाहातील अडथळे शोधणे ३०

६. उपाय करण्यासाठी आवश्यक मुद्रा आणि नामजप शोधणे ४१

७. उपाय कोणी शोधू नयेत? ८. दुसऱ्यासाठी उपाय शोधणे ५४

९. उपाय शोधण्याच्या संदर्भातील सामाईक सूचना ६५

१०. उपायांच्या जोडीला प्रतिदिन साधना करण्याचे महत्त्व ६६

११. आगामी काळात भीषण आपत्तींतून वाचण्यासाठी साधना करणे आणि भगवंताचे भक्त बनणे अपरिहार्य ! ६६

卐 **संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती** ६८

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले तरी, त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे.

प्राणशक्ती (चेतना) वहन उपायपद्धत

हिंदु धर्मातील ज्ञानावर आधारित उपायपद्धत !

'प्राणशक्ती (चेतना) ही मनुष्यासाठी जीवनदायिनी शक्ती आहे. मनुष्याचे विकार बरे करण्यासाठी 'पिरॅमिड उपाय', 'रेकी उपाय' यांसारख्या प्रचलित उपायपद्धतींमध्येही प्राणशक्तीचा उपयोग केला जातो. या ग्रंथातही प्राणशक्तीचा विशिष्ट प्रकारे उपयोग करून विकार बरे करता येण्यामागील शास्त्र सांगितले आहे. या उपायपद्धतीमध्ये हाताच्या बोटांच्या मुद्रा आणि नामजप करणे, हे महत्त्वाचे घटक आहेत. 'मुद्रा-विज्ञान' ही प्राचीन काळापासून हिंदु धर्माने जगाला दिलेली अनमोल देणगी आहे. ऋषिमुनींनी सांगितलेल्या मुद्राशास्त्राचा अभ्यास भारतातील अनेक योगाचार्य आणि अभ्यासक यांनी केला आहे. मुद्रा-उपायाची तत्त्वप्रणाली समजून घेऊन त्यांनी मानवी आरोग्याच्या दृष्टीने लाभदायक ठरतील, अशा नवनवीन मुद्रांचाही शोध लावला आहे.

मानवाच्या हाताची पाच बोटे ही पृथ्वी, आप, तेज, वायु आणि आकाश या पंचमहाभूतांचे प्रतिनिधित्व करतात. 'प्रत्येक बोट आणि त्याच्याशी संबंधित महाभूत' ही या ग्रंथात दिलेली माहिती 'शारदातिलक' (अध्याय २३, श्लोक १०६ वरील टीका) आणि 'स्वरविज्ञान' या ग्रंथांत दिलेल्या माहितीप्रमाणेच आहे.

मुद्रा करून तिचा शरिराच्या कुंडलिनीचक्रांच्या ठिकाणी किंवा विविध अवयवांच्या ठिकाणी 'न्यास' करणे, हा प्राणशक्ती (चेतना) वहन उपायपद्धतीचा एक भाग आहे. 'प्राचीन काळापासून मंत्रयोगात मातृकान्यास करण्यास सांगितले आहे. त्यातही पाच बोटे आणि तळवा यांनी शरिराच्या विविध अवयवांच्या ठिकाणी न्यास करण्यास सांगितले आहे.' (संदर्भग्रंथ : भारतीय संस्कृतिकोश, खंड ४ आणि ७)

अध्यात्म हे कृतीच्या स्तराचे शास्त्र आहे. त्यामध्ये प्रयोगशीलता आणि

सृजनशीलता आहे. हिंदु धर्मातील ज्ञानाचा उपयोग करतांनाच आम्ही जिज्ञासु वृत्तीने अभ्यास केला. प्राणशक्ती (चेतना) वहन संस्थेतील अडथळे शोधण्याची पद्धत, तसेच विविध मुद्रा, न्यास आणि नामजप यांच्या संदर्भात स्वतः प्रयोग केले आणि अनुभव घेतला. ही उपायपद्धत अवलंबून आज सनातनचे बरेच साधक स्वतःच स्वतःवर उपाय करण्यात सक्षम झाले आहेत. या उपायपद्धतीचे लाभ लक्षात आल्याने आता ग्रंथाच्या माध्यमातून सर्वांसमोर ही उपायपद्धत प्रस्तुत करत आहोत. वाचकांनीही या उपायपद्धतीच्या संदर्भात काही वैशिष्ट्यपूर्ण अनुभवायला आल्यास कळवावे. 'ईश्वरानेच हे कार्य करवून घेतले', याविषयी ईश्वरचरणी कृतज्ञता व्यक्त करतो.'

– (परात्पर गुरु) डॉ. आठवले (२८.१०.२०१५)

२७६ ग्रंथ-लघुग्रंथांच्या निर्मितीत खारीचा वाटा असणाऱ्या सनातनच्या साधकांना स्वतःच्या ग्रंथ-निर्मितीचे सारे श्रेय देणारे सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले !

'मी ग्रंथांचे लिखाण करण्यास वयाच्या ४० व्या वर्षी प्रारंभ केला. आता माझ्या ८२ व्या वयापर्यंत (एप्रिल २०२४ पर्यंत) मी २७६ ग्रंथ-लघुग्रंथ संकलित करून छापायला दिले. माझ्याकडे अजून सुमारे ५,००० ग्रंथ सिद्ध करता येतील, एवढे लिखाण जमा आहे. 'एखाद्या लेखकाकडे ५,००० ग्रंथ सिद्ध होतील एवढे लिखाण असेल', याची कोणी कल्पनाही करू शकत नाही. यासंदर्भात माझा मोठेपणा काहीच नाही. आतापर्यंत २७६ ग्रंथ-लघुग्रंथ छापता आले, ते केवळ सनातनच्या साधकांमुळे ! ग्रंथलिखाणात साहाय्य करणे; ग्रंथाचे टंकलेखन, मुद्रितशोधन आणि संरचना करणे; ग्रंथातील आकृत्या अन् छायाचित्रे सिद्ध करणे; ग्रंथाचे मुखपृष्ठ आणि मलपृष्ठ बनवणे; ग्रंथाची छपाई करून घेणे इत्यादी सर्वच सेवा साधकांनी केल्यामुळे एवढे ग्रंथ प्रकाशित झाले आहेत. 'यापुढेही उरलेले ग्रंथ साधकच सिद्ध करतील', याची मला निश्चिती आहे !' **– सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले (१७.२.२०२४)** F (DrV-AN + DW-DrKW-Gr)

मनोगत

उपायपद्धतीचे मर्म

'प्राणमय कोश आणि कुंडलिनीचक्रे मिळून प्राणशक्ती (चेतना) वहन संस्था बनते. पंचप्राण, पंच-उपप्राण आणि पंचकर्मेंद्रिये मिळून प्राणमय कोश होतो. हा कोश रजोगुणप्रधान आणि वायुरूप असतो. मानवाच्या स्थूलदेहात रक्ताभिसरण, श्वसन, पचन, मज्जा इत्यादी विविध संस्था कार्यरत असतात. त्यांना, तसेच मनाला कार्य करण्यासाठी जी शक्ती लागते, ती प्राणशक्ती (चेतना) वहन संस्था पुरवते. तिच्यात एखाद्या ठिकाणी अडथळा आल्यास संबंधित इंद्रियाची कार्यक्षमता अल्प झाल्याने विकार निर्माण होतात. अशा वेळी इंद्रियांचे कार्य सुधारण्यासाठी आयुर्वेदीय, 'ॲलोपॅथिक' आदी औषधे कितीही घेतली, तरी त्यांचा विशेष उपयोग होत नाही. त्यासाठी प्राणशक्तीवहन संस्थेत निर्माण झालेला अडथळा दूर करणे, हाच एकमेव मार्ग असतो. आपल्या हातांच्या बोटांतून प्राणशक्ती बाहेर पडत असते. तिचा वापर करून विकार बरे करणे, हे प्राणशक्तीवहन उपायपद्धतीचे मर्म आहे. उपाय करण्यापूर्वी प्राणशक्तीवहन संस्थेतील अडथळे शोधणे आवश्यक असते. हे अडथळे कसे शोधायचे आणि त्या अडथळ्यांच्या ठिकाणी उपाय करण्यासाठी आवश्यक हाताच्या मुद्रा, न्यास आणि नामजप हेही कसे शोधायचे, यांविषयीचे अध्यात्मशास्त्रीय विवेचन प्रस्तूत ग्रंथात केले आहे.

अधिक परिपूर्ण उपायपद्धत !

व्यक्तीला त्रास देणाऱ्या वाईट शक्ती व्यक्तीतील रोगाचे मूळ स्थान वारंवार पालटतात. अशा वेळी बिंदूदाबन आदी उपायपद्धतींमध्ये सांगितलेले रोगाशी संबंधित बिंदू दाबून अचूक उपाय करणे शक्य होत नाही. प्राणशक्तीवहन संस्था उपायपद्धतीमध्ये प्रत्येक वेळी अडथळ्याचे स्थान शोधले जात असल्याने अचूकतेने उपाय करणे शक्य होते.

अधिक स्वयंपूर्ण उपायपद्धत !

आगामी भीषण संकटकाळाचा विचार करता रोगनिवारणाच्या संदर्भात स्वयंपूर्ण बनण्यासाठी बिंदूदाबन उपाय, हाता-पायांच्या तळव्यांवरील बिंदूदाबन (रिफ्लेक्सॉलॉजी), पिरॅमिड उपाय, चुंबक उपाय यांसारख्या उपायपद्धती महत्त्वाच्या आहेत. बिंदूदाबन, हाता-पायांच्या तळव्यांवरील बिंदूदाबन आदी उपायपद्धतींमध्ये पुस्तक किंवा जाणकार यांचे साहाय्य आवश्यक असते. पिरॅमिड, चुंबक आदी उपायपद्धतींमध्ये ती ती साधने आवश्यक असतात. या पार्श्वभूमीवर कोणाच्याही साहाय्याची आणि कोणत्याही साधनांची आवश्यकता न भासणारी प्राणशक्तीवहन संस्था उपायपद्धत अधिक स्वयंपूर्ण ठरते.

उपायपद्धत सूक्ष्म-स्तरावरील असली, तरी कठीण नाही !

प्राणशक्तीवहन संस्था उपायपद्धतीमध्ये स्वतःला होणाऱ्या विकारांवर स्वतः उपाय शोधणे, हा सूक्ष्म-स्तरावरील भाग असल्याने काही जणांच्या, विशेषतः साधना न करणाऱ्यांच्या मनात 'मला हे जमेल का', अशी शंका निर्माण होऊ शकते. ही शंका योग्य नाही. सनातनच्या रामनाथी, गोवा येथील आश्रमाला भेट दिलेल्या काही जणांकडून आम्ही या उपायपद्धतीच्या संदर्भातील प्रयोग करून घेतले असता त्या प्रयोगांमध्ये त्यांनी बरोबर उत्तरे दिली. उपायपद्धत सूक्ष्म-स्तरावरील असली, तरी कठीण मात्र नाही ! या उपायपद्धतीचा सराव करणे आवश्यक आहे. एकदा का सराव झाला की, या उपायपद्धतीनुसार उपाय शोधणे सहज जमेल. यासाठी सराव आतापासूनच करायला हवा, म्हणजे पुढे येणाऱ्या भीषण संकटकाळात व्याधींना तोंड देता येण्यासाठी आपण सक्षम होऊया आणि इतरांनाही सक्षम करूया.

दूर अंतरावरील रुग्णासाठीही उपाय शोधता येणे शक्य !

या उपायपद्धतीत स्वतःला स्वतःसाठी उपाय शोधता येतातच; इतकेच नव्हे, तर संत किंवा समष्टी भाव असलेली व्यक्ती यांना एखादा रुग्ण दूर, म्हणजे अगदी विदेशात असला, तर त्याच्यासाठीही उपाय शोधता येतात!

प्राणशक्तीवहन संस्थेतील अडथळे शोधल्यानंतर त्या अडथळ्यांच्या ठिकाणी प्रत्यक्ष उपाय कसे करायचे, याविषयीचे अध्यात्मशास्त्रीय विवेचन सनातनच्या ‘प्राणशक्तीवहन संस्थेतील अडथळ्यांमुळे होणार्‍या विकारांवर करायचे उपाय’ या ग्रंथात केले आहे.

‘ही उपायपद्धत शिकून रोगनिवारणाच्या संदर्भात सर्वांनाच स्वयंपूर्ण आणि सक्षम होता येवो’, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना !’

– संकलक, डॉ. जयंत आठवले (२४.९.२०१५)

टीप : ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचा स्वतःच्या कार्याप्रतीचा अहंविरहित दृष्टीकोन !

‘काही जणांना वाटते की, मी माझ्या ८२ व्या वयापर्यंत (फेब्रुवारी २०२४ पर्यंत) ३२४ ग्रंथ-लघुग्रंथ संकलित केले, अनेक साधकांना घडवले, म्हणजे पुष्कळ मोठे कार्य केले. आद्यशंकराचार्य किंवा संत ज्ञानेश्वर यांच्या कार्याचा विचार करता माझे कार्य किरकोळ आहे. आद्यशंकराचार्यांनी अल्प काळात धर्मसंस्थापना केली आणि वयाच्या ३२ व्या वर्षी देहत्याग केला. संत ज्ञानेश्वरांनी केवळ १६ व्या वर्षी ‘ज्ञानेश्वरी’ लिहिली आणि २१ व्या वर्षी संजीवन समाधी घेतली. त्या दोघांच्या कार्यासमोर माझे कार्य अल्पांश ठरते.’ **– सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले (१७.२.२०२४)** F (DrV-AN + DW-DrKW-Gr)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या उत्तराधिकार्‍यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना ‘श्रीसत्‌शक्ति’ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना ‘श्रीचित्‌शक्ति’ या उपाध्यांनी संबोधले जात आहे.