

प्राणशक्तीवहन संस्थेतील अडथळ्यांमुळे होणाऱ्या विकारांवर करायचे उपाय

॥

मनोगत

॥

उपायपद्धतीचे मर्म

‘प्राणमय कोश आणि कुंडलिनीचक्रे मिळून प्राणशक्ती (चेतना) वहन संस्था बनते. पंचप्राण, पंच-उपप्राण आणि पंचकर्मेन्द्रिये 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, ‘अॅलोपॅथिक’ आदी औषधांचा विशेष उपयोग होत नाही. त्यासाठी प्राणशक्तीवहन संस्थेत निर्माण झालेला अडथळा दूर करणे, हाच एक मार्ग असतो. हातांच्या बोटांतून बाहेर पडणारी प्राणशक्ती विकार बरे करण्यासाठी वापरणे, 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 विवेचन ‘विकार-निर्मूलनासाठी प्राणशक्तीवहन संस्थेतील अडथळे कसे शोधावेत?’ या ग्रंथात केले आहे. अडथळ्यांच्या ठिकाणी उपाय कसे करायचे, याविषयीचे विवेचन या ग्रंथात केले आहे.

शिकण्यातच खरा आनंद आहे !

लहान-मोठे सर्वांनाच काहीतरी नवीन शिकण्याची ओढ असते; कारण शिकण्यात एक निराळाच आनंद असतो. ‘अध्यात्म’ हा मुळातच अनंत ज्ञान देणारा विषय असल्याने अध्यात्मातील एखादी नवीन गोष्ट शिकण्यातील आनंद हा नेहमीच्या तुलनेत पुष्कळ असतो. प्राणशक्तीवहन उपायपद्धत शिकण्याची प्रक्रियाही तशीच आनंददायी आहे.

॥

॥

साधकांचे प्रेरणादायी अनुभव

सनातनच्या साधकांनी प्राणशक्तीवहन संस्था उपायपद्धत शिकून उपाय केल्यामुळे त्यांचे त्रास उणावल्याचे काही अनुभव आणि अनुभूती यांचाही समावेश ग्रंथात केला आहे. ते अनुभव आणि अनुभूती सर्वासाठी मार्गदर्शक तर आहेत, त्याचसह वाचकांना स्वतः उपायपद्धत शिकण्याविषयी आत्मविश्वास वाढवण्यास उपयुक्तही ठरतील.

दूर अंतरावरील रुग्णांवर उपाय करण्यासाठीही उपयुक्त !

प्रचलित बिंदूदाबन, हाता-पायांच्या तळव्यांवरील बिंदूदाबन आदी पद्धतीत दूर अंतरावरील रुग्णावर उपाय करता येत नाहीत. प्राणशक्तीवहन उपायपद्धतीत स्वतःला स्वतःवर उपाय करता येण्यासह दूर अंतरावरील रुग्णावरही उपाय करता येतात ! रुग्ण दूर म्हणजे अगदी दुसऱ्या देशातही असला, तरी संत किंवा समष्टी भाव असलेली व्यक्ती यांनी स्वतःच्या शरिरावर उपाय केल्यास त्या रुग्णावरही उपाय होऊ शकतात.

प्रयोगाद्वारे स्वतःला उपाय शोधता

न आल्यास करावयाचे उपायही अंतर्भूत !

स्वतः प्रयोग करून प्राणशक्तीवहन संस्थेतील अडथळ्याचे स्थान (न्यासस्थान) आणि अडथळा दूर करण्यासाठीचे उपाय (मुद्रा आणि नामजप) शोधता न आल्यास त्रासांच्या लक्षणांनुसार कोणत्या ठिकाणी न्यास करावा, त्यासाठी आवश्यक मुद्रा कोणती, तसेच तेव्हा कोणता नामजप करावयाचा, यांचीही माहिती ग्रंथात दिली आहे. स्वतःला प्रयोगाद्वारे उपाय शोधण्याचा सराव होईपर्यंत ही माहिती वाचकांना अतिशय उपयुक्त ठरेल.

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

– संकलक, (परात्पर गुरु) डॉ. जयंत आठवले (२४.९.२०१५)

अनुक्रमणिका

[काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे (मुद्दे) ‘*’ या चिन्हाने दर्शवली आहेत.]

१. प्राणशक्तीच्या प्रवाहातील अडथळ्यांवर उपाय करणे १२
२. न्यासस्थान, मुद्रा व नामजप शोधता न आल्यास करायचे उपाय ४४
 - * विकार वा त्यांची लक्षणे यांनुसार उपाय ठरवण्याची सोपी पद्धत ४४
 - * अन्य काही उपाय ६५
३. कोणत्याही उपायांनी लाभ न झाल्यास करावयाचे उपाय ६७
४. उपाय न करण्याचा आणि करण्याचा होणारा परिणाम ६७
 - * उपाय केल्याने त्रास टिकण्याचा अवधी अल्प होणे ६८
 - * त्रास अल्प होण्यामध्ये उपाय, संकल्प अन् काळ यांचे महत्त्व ६८
५. प्राणशक्तीवहन उपाय प्रतिदिन किती वेळ करावेत ? ६९
६. प्राणशक्तीवहन उपाय किती दिवस करावेत ? ७०
 - ६ अ. प्राणशक्तीवहन उपाय विकार बरा होईपर्यंत प्रतिदिन करावेत ! ७०
 - ६ आ. विकार-निर्मूलनाची फलनिष्पत्ती पुढील घटकांवर अवलंबून असते, हे लक्षात घ्या ! ७०
७. प्राणशक्तीवहन उपायांच्या जोडीला पुढील उपायही करावेत ! ७१
८. दुसऱ्यांवर उपाय होणे ७५
 - ८ अ. दुसऱ्यांवर उपाय होण्याचे स्तर ७५
 - ८ आ. सूक्ष्म-स्तरावरील आध्यात्मिक प्रक्रियेमुळे दूर अंतरावरही स्थुलातून परिणाम होतात, हे दर्शवणारी अन्य उदाहरणे ८०
९. प्राणायामाच्या काही प्रकारांमुळे प्राणशक्तीवहन संस्थेतील अडथळा दूर होणे ८९