

शांत निद्रेसाठी काय करावे ?

विषयसूची

॥ ग्रंथाचे संकलक आणि काही ज्ञान-प्राप्तकर्ते साधक यांचा परिचय	६
॥ आध्यात्मिक परिभाषेतील वैशिष्ट्यपूर्ण प्रस्तावना !	८
॥ मनोगत	१०

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

१. कलियुगातील मानवी जीवनाचे वैशिष्ट्य	११	
२. निद्रेची उत्पत्ती आणि अर्थ	३. निद्रेचे महत्त्व	११
४. निद्रायुक्त कर्माची वैशिष्ट्ये आणि या कर्माचे मानवी जीवनावर होणारे दुष्परिणाम	१२	
५. निद्रेचा कालावधी	१२	
६. निद्रा येण्याची कारणे आणि प्रक्रिया	१३	
७. निजण्याचे ठिकाण कसे असावे ?	१४	
८. अंथरुणांचे प्रकार आणि त्यांपासून होणारे लाभ अन् हानी	१५	
९. निद्रेपूर्वी करावयाची सिद्धता (तयारी)	२२	
१०. रात्री निद्रेपूर्वी म्हणावयाचे मंत्र, करावयाची प्रार्थना अन् नामजप	२४	
११. निद्रेच्या संदर्भातील काही आचार आणि त्यांमागील शास्त्र	२७	
१२. निजण्याच्या योग्य आणि अयोग्य पद्धती अन् त्यांमागील शास्त्र	५१	
१३. निद्रा आणि वाईट शक्ती	१४. निद्रा आणि समाधी	८२
१५. परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले (संकलक) यांची निद्रा	८२	
१६. एका साधिकेवर तिची स्वतःची खोली आणि प.पू. डॉक्टर पूर्वी सेवा करत असलेली खोली यांमध्ये प्रयोग म्हणून निजल्यावर होणाऱ्या परिणामांचे पू. (सौ.) योया वाले यांनी केलेले सूक्ष्म-परीक्षण, तसेच त्या साधिकेला जाणवलेली सूत्रे	८७	

शांत निद्रेसाठी काय करावे ?

५

१७. 'इलेक्ट्रोसोमॅटोग्राफिक' स्कॅनिंग या तंत्रज्ञानाद्वारे 'निद्रा'संदर्भात वैज्ञानिकदृष्ट्या केलेला प्रयोग ९१
१८. कलियुगात सत्त्वगुणी निद्रेसाठी, म्हणजेच शांत निद्रेसाठी साधना करणे आवश्यक आणि त्याविषयी वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे ९७

टीपा १. ग्रंथात काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी संकेतांक केवळ कार्यालयीन सोयीसाठी दिले आहेत.

परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांच्या नावांआधी विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

नाडीपट्टीवाचनाच्या (नाडीभविष्याच्या) माध्यमातून सप्तर्षी सनातनला मार्गदर्शन करतात. १३.५.२०२० या दिवशी सप्तर्षींनी सांगितले, 'यापुढे सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्शक्ति (सौ.) बिंदा सिंगबाळ' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली गाडगीळ' असेच संबोधवे; कारण या नावांतून दोघींना देवीतत्त्व मिळेल, तसेच याचा लाभ त्यांच्या नावांचा उल्लेख करणाऱ्यांनाही होईल.' सप्तर्षींच्या आज्ञेनुसार तसे संबोधणे चालू केले आहे. यांच्या नावातील संबोधनाविषयी परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांनी सांगितले, "श्रीसत्शक्ति' ही भगवंताच्या शाश्वत स्वरूपाशी संबंधित आहे आणि 'श्रीचित्शक्ति' ही भगवंताच्या वैश्विक ज्ञानाशी संबंधित आहे."

सनातनच्या ग्रंथकार्यात सहभागी होऊन समष्टी साधना करा !

मराठी भाषेतील ग्रंथांचे संकलन करणे; मराठी, हिंदी आणि इंग्रजी ग्रंथांचे विविध भाषांतर करणे आणि ग्रंथांची संरचना 'इन्डिझाईन' या संगणकीय प्रणालीत करणे, या कार्यात सहभागी होण्यासाठी संपर्क करा - (०८३२) २३१२३३४ किंवा granthgoa@gmail.com

विषयसूचीतील क्रमांक ३

卐

मनोगत

卐

सध्याची धकाधकीची जीवनपद्धत, कौटुंबिक किंवा कार्यालयीन तणाव आदींमुळे बहुतांश लोकांना शांत निद्रा लागणे कठीण झाले आहे. शांत निद्रा लागली नाही, तर पुढील दिनक्रमावर अनिष्ट परिणाम होतो. निद्राविषयीच्या समस्या सोडवण्यासाठी बरेच जण आधुनिक वैद्यांकडे (डॉक्टरांकडे) जातात. निद्रा येण्यासाठी डॉक्टर औषधे देतात आणि काही व्यायामप्रकार सुचवतात. 'अॅलोपॅथी' त्या पलीकडे काही विचार करत नाही. निद्रेविषयीचे निसर्गनियम आणि धर्मात सांगितलेले निद्राविषयीचे आचार न पाळणे, हे शांत निद्रा न लागण्याच्या समस्येचे मूळ आहे. प्रस्तूत ग्रंथात निद्रेसंबंधीचे त्रास टाळून शांत निद्रा लागावी, यासाठी डोके कोणत्या दिशेला करावे, शयनगृहात पूर्ण काळोख करून का झोपू नये आदी गोष्टींमागील अध्यात्मशास्त्र विशद केले आहे.

काही वेळा निद्रा न येण्याची सकृत्दर्शनी काही कारणे आढळत नाहीत. तसेच काही वेळा निद्रेत बडबडणे, चालणे असेही प्रकार घडतात. यांमागे वाईट शक्तींचा त्रास, हे कारण असू शकते. रात्रीच्या वेळी वाईट शक्तींचे बळ वाढत असल्याने व्यक्ती निद्राधीन असतांना तिच्यावर वाईट शक्ती सहज आक्रमण करू शकतात. त्यामुळे सकाळी लवकर जाग न येणे, जाग आल्यावर लगेच उठू न शकणे, शरीर जड होणे, उत्साह नसणे आदी त्रास होतात. यांवर आध्यात्मिक उपायच योजावे लागतात.

निद्राधीन असतांना वाईट शक्तींमुळे त्रास होऊ नये, यासाठी अंथरुणाभोवती देवतांच्या नामजप-पट्ट्यांचे मंडल घालणे, उशीजवळ सात्त्विक उदबत्ती लावणे यांसारख्या करावयाच्या आध्यात्मिक उपायांविषयीही या ग्रंथात मार्गदर्शन केले आहे.

ग्रंथात सांगितल्यानुसार आचरण करून मनुष्याला स्वास्थ्य प्रदान करणारी शांत निद्रा लाभो आणि त्याची हिंदु धर्मातील आचारांप्रती श्रद्धा वाढो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना ! - संकलक

卐

卐