विषयसूची

卐 ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय ५

卐 मनोगत ६

卐 प्रकरण

१. डोकेदुखी ९

२. स्थूलपणा ११

३. दमा २०

४. तोतरेपणा २९

५. मान वाकडी होणे ४४

६. आकडी (फिट येणे) ४८

७. सर्व समस्यांवरील कायमस्वरूपी उपाय : साधना ! ७४

सनातनच्या चैतन्यमय ग्रंथसंपदेची ठळक वैशिष्ट्ये !

- 卐 विज्ञानयुगातील वाचकांना समजेल अशा आधुनिक वैज्ञानिक भाषेतील (उदा. टक्केवारी) ज्ञान !
- 卐 तात्त्विक विवेचनच नव्हे, तर साधना कृतीत आणण्याविषयी मार्गदर्शन !
- 卐 पृथ्वीवर कोठेही उपलब्ध नसलेल्या अमूल्य ईश्वरी ज्ञानाचा अंतर्भाव !
- 卐 अध्यात्मातील विविध गोष्टींच्या संदर्भात वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे केलेले संशोधन, सूक्ष्म स्तरावरील प्रक्रिया दर्शवणारी चित्रे अन् लिखाण !

सनातनच्या ग्रंथकार्यात सहभागी होऊन समष्टी साधना करा !

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

मनोगत

‘स्वसंमोहन उपचार (४ खंड)’ या उपमालिकेत विकाराच्या कारणानुसार नव्हे, तर लक्षणांनुसार ‘तो विकार शारीरिक कि मानसिक आहे ?’, याचा विचार केला आहे, उदा. बहुतेक लैंगिक समस्या मानसिक कारणांमुळे निर्माण होत असल्या, तरी त्या विकारांत शारीरिक लक्षणे आढळून येत असल्यामुळे ते विकार शारीरिक विकारांच्या गटात घेतले आहेत.

शारीरिक विकार प्रारंभिक टप्प्याचा असला, तर रुग्णाला स्वतःच स्वतःवर उपचार करता येतात. शारीरिक विकार पुढच्या टप्प्याचा असला, तर रुग्ण स्वतःच स्वतःवर उपचार करू शकत नाही. अशा वेळी अभ्यासू आणि तळमळ असलेली व्यक्ती संमोहन उपचारशास्त्राचा अभ्यास करून रुग्णावर उपचार करू शकते. उपचार करणे सुलभ जावे, यासाठी या ग्रंथमालिकेत विविध मानसिक आणि शारीरिक विकारांवर उपचार केल्याची उदाहरणे सविस्तर दिली आहेत. ती वाचून प्रत्यक्ष उपचार करण्यासंदर्भात दिशा मिळण्यास साहाय्य होईल.

१. काही वर्षांपूर्वी विविध नियतकालिकांत यासंदर्भात लिहिलेल्या लेखांवर आधारित ग्रंथ संकलित करण्याचा उद्देश

१९८४ ते १९९० या काळात शारीरिक आणि मानसिक विकारांवर सह्याद्री, लोकप्रभा, सर्वज्ञानी, मुंबई सकाळ, गावकरी, सर्वज्ञानी इत्यादी अनेक नियतकालिकांत आमच्या (डॉ. जयंत आठवले आणि डॉ. (सौ.) कुंदा आठवले यांच्या) प्रसिद्ध झालेल्या लेखमालांवर हा ग्रंथ आधारित आहे. १९९५ मध्ये मी ‘संमोहन उपचारतज्ज्ञ’ म्हणून रुग्णांवर उपचार करणे बंद करून साधना करू लागलो. त्यामुळे या ग्रंथात पूर्वीचे लेख घेतले आहेत. संमोहन उपचाराच्या पद्धती आणि त्यांचे परिणाम यांसंदर्भात नवीन पद्धती अजून उपलब्ध नाहीत; म्हणून जुनाच मजकूर घेतला आहे. साधनेच्या पद्धती जुन्या होत नाहीत, तसेच हे आहे.

२. उदाहरणांची निवड

अ. ‘रुग्ण उपचारासाठी ८ - १० वेळा आला अन् ४ - ५ मासांत बरा झाला’, यासारख्या लेखातून वाचकांना शिकायला काहीच मिळत नाही. एक वर्षाहून अधिक काळ वा वैशिष्ट्यपूर्ण उपचार करावे लागले, तर त्यातून काहीतरी शिकायला मिळते. अशा उपचारांची माहिती या ग्रंथात घेतली आहे.

आ. काही रुग्णांना १० - १२ वर्षे व्याधी होत्या. ‘संमोहन उपचाराद्वारे त्याही ठीक झाल्या, तर त्याहून अल्प कालावधीच्या आपल्या व्याधी निश्चितच ठीक होतील’, अशी बहुसंख्य रुग्णांना निश्चिती मिळावी, हाही उद्देश कठीण रुग्णांच्या संदर्भात लेख लिहिण्यामागे होता.

३. पूर्ण ग्रंथमालिकेचा अभ्यास करा !

या ग्रंथात या शास्त्राचा वापर करून रुग्णावर किंवा स्वतःवर टप्प्याटप्प्याने उपचार कसे करायचे, उपचारातील चढ-उतार इत्यादी संदर्भात रुग्णांची उदाहरणे देऊन विषय स्पष्ट केला आहे. उपचाराविषयीची माहिती एखाद्या विकाराविषयी असली, तरी तिच्यात सांगितलेली सूत्रे कोणत्याही विकारासंदर्भात वापरता येतात. असे असल्यामुळे ज्या विकारावर आपल्याला उपचार करायचे आहेत, तेवढाच ग्रंथातील भाग वाचला, असे न करता पूर्ण ग्रंथाचाच नव्हे, तर या ग्रंथमालिकेतील सर्वच ग्रंथांचा अभ्यास करा. त्यामुळे उपचार करतांना आलेल्या अडचणीवर मात कशी करायची, हे लक्षात येईल.

रुग्णाचे मन शारीरिक किंवा मानसिक त्रासामुळे उपचारावर एकाग्र होऊ शकत नसल्यास त्याच्यावर किंवा त्याला स्वतःवर संमोहन उपचार करणे कठीण जाते. अशा वेळी ‘आपत्कालीन ग्रंथमालिके’त दिलेले विविध उपचार करून त्रासाची तीव्रता न्यून केल्यावर संमोहन उपचार करणे शक्य होते.

या उपचार पद्धतीचा अभ्यास करण्याची बुद्धी बर्‍याच जणांना होवो, ही भगवान श्रीकृष्णाच्या चरणी प्रार्थना !’

- (परात्पर गुरु) डॉ. जयंत आठवले (३.१.२०१४)