विकार-निर्मूलनासाठी रिकाम्या खोक्यांचे उपाय

(महत्त्व आणि मूलभूत विवेचन)

प्रस्तुत ग्रंथाची अनुक्रमणिका

१. कलियुगातील सध्याच्या काळात मनुष्याला होणार्‍या बहुतांश विकारांमागील मूळ कारण म्हणजे 'आध्यात्मिक त्रास' ! २२

२. आध्यात्मिक त्रासांवर करायचे उपाय म्हणजे 'आध्यात्मिक उपाय' २२

३. आध्यात्मिक उपायांपैकी 'रिकाम्या खोक्यांचे उपाय' हे आकाशतत्त्वाच्या स्तराचे उपाय असणे आणि आकाशतत्त्वाचे उपाय हे पंचतत्त्वांच्या उपायांपैकी सर्वश्रेष्ठ असल्याने खोक्यांचे उपाय अधिक परिणामकारक असणे २२

४. रिकाम्या खोक्यामुळे आध्यात्मिक उपाय होण्याची प्रक्रिया २३

५. विकार-निर्मूलनासाठी खोक्यांचे उपाय हे पिरॅमिडच्या उपायांपेक्षा अधिक परिणामकारक ! २४

६. रिकाम्या खोक्याविषयी सर्वसाधारण विवेचन २६

६ अ. खोका कोणत्या मापाचा असावा ? २६

६ आ. खोका शक्यतो पांढर्‍या रंगाचा असावा ! २८

६ इ. खोक्याच्या पोकळीला अधिक महत्त्व असून 'खोका कशापासून बनवला आहे', याला गौण महत्त्व असणे २९

७. खोक्यांचे उपाय करण्याची शरिरातील स्थाने ३०

७ अ. शरिरातील कुंडलिनीचक्रांच्या स्थानी खोक्यांचे उपाय करावेत ! ३०

७ आ. विकारग्रस्त अवयवांच्या स्थानी खोक्यांचे उपाय करावेत ! ३१

७ इ. शरिराच्या नवद्वारांच्या स्थानी खोक्यांचे उपाय करावेत ! ३२

८. शरिरातील स्थानांनुसार खोक्यांचे उपाय करण्याचा प्राधान्यक्रम ३२

८ अ. खोक्यांचे उपाय कुंडलिनीचक्रांच्या स्थानी करणे ३३

८ आ. एका खोक्याचा उपाय कुंडलिनीचक्राच्या स्थानी, तर दुसर्‍या खोक्याचा उपाय विकारग्रस्त अवयवाच्या स्थानी करणे ३३

८ इ. खोक्यांचे उपाय विकारग्रस्त अवयवांच्या स्थानी करणे ३३

८ ई. खोक्यांचे उपाय विकारांशी संबंधित नवद्वारांच्या स्थानी करणे ३३

९. खोक्यांचे उपाय करतांना करायचा नामजप, मुद्रा आणि न्यास, तसेच न्यास करण्यासाठीचे स्थान यांची प्राथमिक ओळख ३४

१०. उपायांसाठी विविध आकारांचे खोके कसे बनवावेत ? ३६

११. 'महर्षि अध्यात्म विश्वविद्यालया'ने केलेल्या खोक्यांच्या उपायांच्या संदर्भातील वैज्ञानिक चाचण्या ४५

१२. खोक्यांचे उपाय केल्यामुळे आलेल्या अनुभूती ६२

१३. देऊळ किंवा संतांचा आश्रम म्हणजे जणू एक मोठा खोकाच ! ६५

१४. उपायांच्या जोडीला प्रतिदिन साधना करण्याचे महत्त्व ६६

१५. आगामी काळात भीषण आपत्तींतून वाचण्यासाठी साधना करणे आणि भगवंताचे भक्त बनणे अपरिहार्य ! ६७

*** 'विकार-निर्मूलनासाठी रिकाम्या खोक्यांचे उपाय कसे करावेत ?' या ग्रंथाची संक्षिप्त अनुक्रमणिका ६८**

धर्माच्या अभ्यासकांना विनंती !

'ग्रंथात छापलेले साधकांना मिळणारे नाविन्यपूर्ण ज्ञान योग्य कि अयोग्य' याचा अभ्यास करण्याच्या संदर्भात साहाय्य करा !

'आतापर्यंतच्या धर्मग्रंथांत उपलब्ध नसलेले नाविन्यपूर्ण ज्ञान ईश्वराच्या कृपेने सनातनच्या काही साधकांना मिळत आहे. ते ज्ञान नवीन असल्यामुळे जुन्या ग्रंथांचा संदर्भ घेऊन त्या ज्ञानाला 'योग्य कि अयोग्य ?', असे म्हणता येत नाही. 'ते ज्ञान योग्य कि अयोग्य ?', यासंदर्भात, तसेच साधकांना येणाऱ्या वैशिष्ट्यपूर्ण अनुभूतींच्या संदर्भात धर्माच्या अभ्यासकांनी आम्हाला मार्गदर्शन केल्यास मानवजातीला नवीन योग्य ज्ञानाचा लाभ होईल. एवढेच नव्हे, तर 'अयोग्य काय ?', हेही कळेल. यासाठी आम्ही धर्माच्या अभ्यासकांना यासंदर्भात आम्हाला मार्गदर्शन करण्याची विनंती करतो.' – **प्रकाशक**

मनोगत

'कलियुगातील सध्याच्या काळात जवळजवळ प्रत्येक व्यक्तीलाच वाईट शक्तींचा त्रास असतो. व्यक्तीला होणाऱ्या बहुतेक शारीरिक आणि मानसिक विकारांमागील मूळ कारण 'वाईट शक्तींचा त्रास' हे असते. हे आध्यात्मिक स्तरावरील कारण नष्ट करण्यासाठी आध्यात्मिक स्तरावरील उपायच योजावा लागतो. 'रिकाम्या खोक्यांचे उपाय' हा एक उत्तम आध्यात्मिक उपाय आहे.

रिकाम्या खोक्यात पोकळी असते. पोकळीत आकाशतत्त्व असते. आकाशतत्त्वामुळे आध्यात्मिक उपाय होतात. आध्यात्मिक उपायासाठी खोके वापरल्याने व्यक्तीचा देह, मन आणि बुद्धी यांवरील त्रासदायक शक्तीचे आवरण, तसेच व्यक्तीमधील त्रासदायक शक्ती खोक्यातील पोकळीत खेचली जाऊन नष्ट केली जाते. विकारांमागील मूळ कारणच नष्ट केले जात असल्याने विकारही लवकर नष्ट होण्यास साहाय्य होते.

खोक्यांचे उपाय, ही अत्यंत सोपी आणि बंधनविरहित उपायपद्धत आहे. खोक्यांचे उपाय हे निवळ उपाय म्हणून करण्यासह दैनंदिन कामकाज, अभ्यास, प्रवास इत्यादी करतांनाही करता येतात. झोपतांनाही भोवताली खोके ठेवून उपाय करता येतात. काही वेळा रुग्ण ग्लानी, तीव्र मानसिक अस्वस्थता आदींमुळे नामजप, मंत्रजप यांसारखे उपाय करू शकत नाही. अशा वेळी व्यक्तीवर खोक्यांचे उपाय मात्र करता येऊ शकतात. भावी भीषण संकटकाळात एखाद्या वेळी औषधी वनस्पती मिळू शकणार नाहीत; पण खोक्यांचे उपाय मात्र कोठेही करता येतील.

खोक्यांचे उपाय, ही उपायपद्धत अल्पखर्चिकही आहे. महागडी औषधे, वैद्यकीय चाचण्या आदींवर अतोनात पैसे व्यय (खर्च) करण्याच्या तुलनेत खोके बनवण्यासाठी येणारा व्यय नगण्य आहे.

ग्रंथाच्या पहिल्या खंडात (प्रस्तुत खंडात) खोक्यांचे शास्त्रीय महत्त्व सांगण्यासह खोक्यांचे उपाय करण्याची शरिरातील विविध स्थाने, खोका कसा बनवावा आदींविषयी विवेचन केले आहे.

कोणत्याही उपचारपद्धतीमध्ये रुग्णाची त्या उपचारांवरील श्रद्धा महत्त्वाची असते. ही श्रद्धा निर्माण होण्यासाठी खोक्यांचे उपाय करून लाभ झाल्याच्या निवडक अनुभूतीही प्रस्तुत ग्रंथात दिल्या आहेत.

सध्याच्या कलियुगातील मानवाचा अध्यात्मशास्त्रापेक्षा विज्ञानावर अधिक विश्वास असतो. खोक्यांच्या उपायपद्धतीच्या संदर्भात वैज्ञानिक तंत्रज्ञानाच्या आधारे केलेले संशोधनात्मक प्रयोगही ग्रंथात दिले आहेत. त्या प्रयोगांचे विवेचन वाचून विज्ञानवाद्यांचीही या उपायपद्धतीवर श्रद्धा बसायला साहाय्य होईल.

'रिकाम्या खोक्यांचे उपाय' या ग्रंथाच्या दुसऱ्या खंडात विकारांनुसार विशिष्ट मापांचे खोके वापरणे, खोक्यांचे उपाय करण्याच्या विविध पद्धती, खोक्यांच्या उपायांची फलनिष्पत्ती वाढण्यासाठी नामजप आणि मुद्रा किंवा न्यास करणे आदींविषयी मार्गदर्शन केले आहे.

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

– डॉ. जयंत बाळाजी आठवले, संकलक

टीपा : १. 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.

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