ओसंडून वहाणारा सरबताचा पेला

बऱ्याच वर्षांची साधना व अभ्यास केल्यावर आणि अंतीम साक्षात्कार होण्यापर्यंत आध्यात्मिक प्रगति झाली आहे अशी मनाची समजूत करुन घेऊन अंतीम दिव्यत्त्वाच्या शोधात असलेला एक साधक त्याला अंतीम सत्यापर्यंत घेऊन जाऊ शकेल अशा सद्‌गुरुंच्या शोधात बाहेर पडला. बऱ्याच लोकांनी त्याला सांगितले की एका डोंगरावर असे एक सद्‌गुरु आहेत कि जे त्यांच्या शिष्यांना व भक्तांना अंतीम सत्यापर्यंत घेऊन जातात. हे ऐकून तो साधक शोधत शोधत बऱ्याच प्रत्यनांनंतर त्या सद्‌गुरुच्या आश्रमांत पोहचला व त्याने सद्‌गुरुंच्या चरणावर अक्षरशः लोटांगण घातले आणि आर्ततेने त्याच्यावर कृपा करण्यास सद्‌गुरुंना विनवू लागला. आत्तापर्यंत केलेली साधना, अभ्यास, घेतलेले अनुभव व पुढे त्याला काय पाहिजे हे सर्व त्याने धडाधड सद्‌गुरुंना सांगून टाकले.

सद्‌गुरुंनी सर्व काही शांतपणे ऐकून घेतले. त्या साधकाचे सांगणे संपल्यावर त्याला सरबत घेण्यास सांगितले. ते ऐकून त्या साधकाला धक्काच बसला. तो जरा मोठ्यानेच म्हणाला काय सरबत? आणि त्याचे विचारचक्र चालू झाले. मी अनेक वर्षे साधना केली, ध्यानाचा सराव केला. सद्‌गुरुंच्या शोधात वणवण करत पायी भटकलो व या येथे आपल्याकडून अंतीम ज्ञान मिळेल अशा एकाच तीव्र इच्छेने आलो. त्या पेलाभर सरबतासाठी मी आलो नाही.

सद्‌गुरुंनी त्याला आश्रमातील प्रथा सांगितली की येथे येणाऱ्या प्रत्येक पाहुण्याला प्रथम सरबत दिले जाते. असे म्हणून सद्‌गुरुंनी त्याच्या पुढ्यात एका बशीत पेला ठेवला व त्यांत त्यांनी सरबत ओतण्यास सुरूवात केली.

पहाता पहाता पेला भरत आला व भरुन वाहू लागला. बशी भरुन आता सरबत जमिनीवर वाहू लागले. तरी सद्‌गुरु सरबत ओततच राहिले.

ते पाहून तो साधक न राहून मोठ्याने ओरडला “थांबा” पेला कधीच भरून बशीतूनही सरबत जमिनीवर वहात आहे व ते सर्व फुकट जात आहे.

त्यावेळी सरबत ओतण्याचे थांबवून सद्‌गुरुंनी त्याला समजावणीच्या सुरांत सांगितले कि या भरुन वहाणाऱ्या पेल्यासारखी तुझी स्थिती झाली आहे. तुला जे माहित आहे, जे तू मिळवले आहेस, जे तू पाहिले आहेस व जे तुला मिळवावयाचे आहे असे वाटते त्यामुळे मी तुला जे काही शिकवणार आहे त्यासाठी तुझ्याकडे जागाच उरलेली नाही. जो पर्यंत तू तुझा अहंपणा, मीपणा व चुकीच्या कल्पना सोडणार नाहीस तोपर्यंत मी जे काही शिकवेन त्याचा उपयोग होणार नाही व ते सर्व ज्ञान या सरबताप्रमाणे वाहून फुकट जाईल.

ब्रह्मविद्येचा उगम – पूर्वपीठीका – इतिहास

या आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांचे प्राचीन ज्ञान काळाच्या ओघात नष्ट झाले. या संबंधीची जी काही माहिती उपलब्ध आहे त्याचा काळ साधारणपणे १००० वर्षे मागे जातो.

बुद्ध धर्माचे तत्त्वज्ञान शिकवले जाणारे त्यावेळचे जगप्रसिद्ध विद्यापीठ म्हणजे नालंदा विद्यापीठ. एक प्रसिद्ध तांत्रिक व योगी श्री. पद्मसंभव (७३०-८०५) हे त्या विद्यापीठातील योगशास्त्र व तत्त्वज्ञान या विभागाचे प्रमुख होते. असे सांगतात की अतींद्रिय शक्तिमुळे त्यांना या विद्यापीठावर यवनांचा हल्ला होऊन विद्यापीठाचा विध्वंस होणार असल्याचा साक्षात्कार झाला. ह्यामुळे ते काही शिष्यांसमवेत तिबेट येथे स्थलांतरीत झाले. त्यांची पवित्र विद्या व शिकवण अगदी गुप्तपणे पिढ्यानपिढ्या ठराविक शिष्यांच्या द्वारेच तेथे शिकवली जात होती. या विद्येतील एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे शक्तिशाली श्वसन प्रकार. ते अशा तऱ्हेने तयार केले होते कि मनुष्यप्राण्याला त्याच्यामधील सर्व श्रेष्ठ गुणांचा व सामर्थ्याचा अनुभव येईल. तिबेटमध्ये शिकत असलेल्या एका पाश्चिमात्य साधकाने हे प्रकार शिकून घेतले. नंतर तो जेव्हा त्याच्या मायदेशी परत गेला त्यावेळी त्यांनी या प्रकारावर आधारित असा एक अभ्यासक्रम बनवला व तो अभ्यासक्रम त्याने त्याच्या शिष्यांना व विद्यार्थ्यांना पोष्टाद्वारे शिकवण्यास सुरवात केली.

मुंबईचे श्री. के. एस. रामनाथन यांनी हा अभ्यासक्रम शिकून तो मुंबईत शिकवण्याची परवानगी घेतली. त्यांनी **"ब्रह्मविद्या इनीशियेटग्रुप कोर्स"** असे त्याचे नामकरण केले व **"ब्रह्मविद्या"** नावाची संस्था स्थापन केली.

ब्रह्मविद्येचा हा अभ्यासक्रम आठ श्वसन प्रकार व त्यांची बोधवचने मिळून तयार केला आहे. यात प्राणायामापासून सुरूवात करुन ध्यानापर्यंतच्या क्रिया शिकवल्या जातात. श्री. रामनाथन म्हणतात त्याप्रमाणे जीवन म्हणजे काय, जीवनाचा उगम, जीवनातील प्रवास, या सर्वांचे कारण काय याबद्दलचे ज्ञान याचा उलगडा होण्याचे दृष्टीने हा अभ्यासक्रम तयार केला आहे. श्री. रामनाथन यांचे एक शिष्य न्यायाधीश श्री. एम. एल. दुधाट यांनी तीन वर्षे शिक्षण घेऊन, त्याची साधना करुन मुंबईमधील निरनिराळ्या ठिकाणी स्वतःचे वर्ग १९८५ मध्ये चालू केले.

मी त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली शिकले. याचा सराव करताना मला स्वतःला जे जाणवले व दृष्य स्वरुपात जसे दिसले तसे मी रोजनीशीच्या स्वरुपात लिहून ठेवले. *The Kundalini Trilogy* या नावाने ते पुस्तक प्रसिद्ध केले. या श्वासांच्या सरावामुळे शरीर व मन यामध्ये कसे कसे बदल होतात व त्या अंतीम सत्यापर्यंत जाण्याचा मार्ग कसा मोकळा होतो हेही कळते. माझे ध्यान चालू असताना मला जी काही दृष्ये दिसत होती त्यामुळे मला जास्त सखोल ज्ञान मिळत गेले. आपण कोण आहोत आणि आपण आपल्या आयुष्याला वळण लावण्यास कसे जबाबदार असतो ह्याचे ही ज्ञान मिळून ही जीवनाची कोडी उलगडत गेली.

प्रयोगांती असे सिद्ध झाले आहे की आपल्यात सुप्त असलेल्या शक्तीपैकी साधारणपणे ५% येवढीच शक्ती आपण वापरत असतो. या अभ्यासक्रमाच्या शिक्षणामुळे आपली उत्पादक शक्ती, शांतपणा, निरोगी शरीर आणि उच्च प्रकारचा उत्साह आपण अनुभवू शकतो, मिळवू शकतो. या तुमच्या अत्यंत शांत व संयमीत स्थितीमुळे तुमची उच्च प्रकारची ध्येये अगदी कमी प्रयत्नांनी व कमीत कमी कष्टांनी आत्मसात करू शकता. हा अभ्यासक्रम अशा तऱ्हेने तयार केला आहे कि तुम्ही तुमच्या कोणत्याही कामावर प्रभुत्व मिळवण्यास समर्थ बनाल.

ह्या शिक्षणक्रमात खालील गोष्टींचा समावेश केला आहे.

१) प्राणायाम २) श्वसनाचे आठ प्रकार ३) बोधवचने व ४) ध्यान

आध्यात्मिक शिक्षणाच्या प्राचीन शिक्षण पद्धति

प्राचीन काळी तत्त्वज्ञान व गूढविद्या शिकविण्यासाठी त्यावेळी असलेल्या परिस्थितीला अनुसरून व अनुरुप असलेल्या शिक्षण पद्धति तयार केल्या होत्या. या पद्धतिमुळे साधकाला शारीरिक, मानसिक व भावनिक वृत्तीमध्ये समन्वय साधून साधनेत प्रगति करण्यासाठी बरीच वर्षे घालवावी लागत. साधकाला नेहमीच्या जीवनाचा त्याग करुन दूर आश्रमात राहून गुरुंना शरण जाऊन समर्पित भावनेने शिस्तबंधपणे हे शिक्षण घ्यावे लागे. आता ही परिस्थिती बदलेलली आहे आणि जे ज्ञान पूर्वी फक्त निवडक काहीजणानांच दिले जाई ते आता आपल्या जाणीवांमध्ये प्रचंड गतीने बदल झाल्यामुळे सर्व सामान्यांना दिले जाते. अशा अनेक साधकांना त्यांच्या या मार्गात मदत करण्यासाठी जे ज्ञान पूर्वी अगदी संरक्षित ठेवले होते ते आता अनेक मार्गांनी व पद्धतींनी प्रसिद्ध केले जात आहे, शिकवले जात आहे. मला मिळालेल्या ज्ञानाचा अनुभव रोजनीशीच्या स्वरुपात लिहून *The Kundalini Trilogy* या पुस्तकात समाविष्ट केला आहे. ज्यामध्ये शरीर, मन व बुद्धि यामध्ये कसे कसे बदल होतात ते नमूद केले आहे. एखादा साधक पूर्ण श्रद्धा ठेवून शरण गेला तर वैश्वीक शक्ति एखाद्या गुरुमार्फत त्या साधकाला मार्गदर्शन करते.

ओशो सांगतात की **'गुरु'** म्हणजे व्यक्ति नसून ते एक तत्त्व आहे. हे तत्त्व एक दुवा म्हणून काम करते. त्याच्या फक्त अस्तित्त्वामुळे सर्व काही घडते. हे सर्व त्या साधकावरच अवलंबून असते. जर साधकाची तीव्र इच्छा असेल तरच साधकाच्या अवती भवती असलेल्या परिस्थितीतूनच त्याला आध्यात्मिक मार्गदर्शन मिळते. जर त्यांनी तीव्र इच्छा व्यक्त केली

नाही तर त्याची प्रगति आपोआपच खुंटते. त्याची प्रगति ही त्याच्या इच्छेच्या तीव्रतेवरच अवलंबून असते.

तुमची साधना – दररोजचा सराव

तुमची दररोजची साधना व सराव चालू करण्याआधी तुम्ही सद्‌गुरुंचे स्मरण करुन आवाहन केले पाहिजे. ज्या सद्‌गुरुंची दीक्षा तुम्ही घेतली असेल त्याचे स्मरण साधना चालू करताना व ती संपल्यावर केले पाहिजे आणि तुम्हाला मिळालेल्या ज्ञानाबद्दल व मार्गदर्शनाबद्दल त्यांचे आभार मानले पाहिजेत. जर तुम्ही अशी दीक्षा घेतली नसेल तर तुम्ही तुमच्या आवडीच्या दैवताचे किंवा आध्यात्मातील आदरणीय व्यक्तिचे स्मरण करावे. अशा आभार मानण्याच्या वृत्तीमुळे एक अतिशय शक्तिशाली उर्जेचे वलय तयार होते व नकारात्मक उर्जेचे सकारात्मक उर्जेत रुपांतर होते. अशी कोणतीच परिस्थिती नाही कि जी शक्तिशाली आभार प्रदर्शनाने सुधारू शकत नाही.

तुम्ही हे पक्के लक्षांत ठेवा कि सुरवाती सुरवातीला याची जाणीव तुम्हाला झाली नाही तरी अशा तऱ्हेचे मार्गदर्शन तुमच्या नकळत मिळत असते. विचारांमध्ये एक उर्जा असते आणि सर्व विचारांना एक आकार असतो. म्हणून तुम्ही ज्या क्षणी सद्‌गुरुचे स्मरण कराल त्या क्षणी ते प्रकट झालेले असतात. जर सरावाच्या वेळी तुम्हाला काही शंका आली तर तुम्ही थोडी विश्रांती घ्या आणि मार्गदर्शन मागा व ते तुम्हाला मिळेल.

हे मार्गदर्शन कोणत्याही मार्गाने होऊ शकते. एखादे पुस्तक, एखाद्या मित्राशी चर्चा किंवा अचानक एखादा विचार सुचणे, कोणताच प्रश्न किंवा शंका निरसन झाल्याशिवाय रहात नाही. काही वेळी ताबडतोब किंवा काही वेळानंतर हे घडते. तुम्हाला जर एखादा अनुभव आला तर त्यातच गुंतून राहू नका. ज्याप्रमाणे विचार येतात व जातात त्याच प्रमाणे हा अनुभवही जाऊ द्यावा. कारण तो परत परत येणार नाही. तो आला तसाच जाईल. या अनुभवांत गुंतून रहाण्यामुळे तुमची प्रगति नीट होणार नाही.

तुमच्या हातात आलेले हे पुस्तक अशा एका विशिष्ट वेळी तुमच्याकडे आले आहे कि तुम्ही तुमच्या प्रगतिचे आव्हान व जबाबदारी पेलण्यास समर्थ झाला आहात. तसेच मानवाची मानसिक विचार करण्याची क्षमता अशा एका उच्च पातळीपर्यंत पोहचली आहे की ते विचार जलद गतीने प्रत्यक्षात उतरविण्याची क्षमता त्याच्यामध्ये आली आहे.

साधकाला त्याच्या उद्देशाचा नेमकेपणा, समर्पणाची भावना व दृढ निश्चय हे गुण आवश्यक आहेत. तुम्ही जर समर्पित भावनेने साधना करत असाल तर तुम्हाला आपोआपच गुरुंकडून मार्गदर्शन लाभते. जर तुम्ही गुरुंकडे शिकत असाल किंवा प्राणायाम व योगाचे शिक्षण घेत असाल तर फारच चांगले!

तुमच्या दररोजच्या राहाणीत कोठल्याही प्रकारचे बदल आवश्यक नाहीत. तुम्ही तुमचे दररोजचे व्यवहार व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या चालू ठेवू शकता. आहारावर कोणत्याही प्रकारचे निर्बंध नाहीत. फक्त कोणत्याही बाबतीत कोणत्याही प्रकारचा अतीरेक नको. तुम्हाला दररोजचा सराव करण्यासाठी एक नेहमीची जागा व नेहमीची वेळ असली पाहिजे. तुमच्या सरावामुळे त्या जागेत एक प्रकारची शक्तिची स्पंदने तयार होतात ज्यामुळे तुम्हाला तुमच्या प्रगतिमध्ये मदत मिळते. तसेच तुम्हाला मिळणारे मार्गदर्शन त्या ठराविक वेळीच मिळते. जर तुमचा सराव अनियमित असेल तर तुम्हाला मिळणारा फायदाही तसाच अनियमित असेल. तुमची प्रगति एका ठराविक सुसंगत पद्धतीने होणार नाही. तुम्ही शाळेतील वर्गांत जसे पाळता तसेच नियम येथे पाळणे अपेक्षीत आहे. तुम्ही हे पक्के लक्षात ठेवा तुमचा सराव जर तुटक तुटक असेल तर किंवा सलग नसेल तर तुम्हाला मिळणारा फायदा सुद्धा तुटक तुटक असेल किंवा कदाचित, मुळीच फायदा मिळणार नाही. जर तुम्ही गंभीरपणे व मनापासून साधना-सराव करणारे साधक नसाल तर गुरु सुद्धा तुम्हाला शिकवण्यात रस घेणार नाहीत. त्यांना मनापासून साधना करणारे दुसरे शिष्य / साधक बरेच आहेत. त्यांना ते मार्गदर्शन करतील. हा काही, वेळ जाण्याचा किंवा करमणुकीचा विषय नाही. तर ही एक कठीण साधना किंवा व्रत आहे.

मी जेव्हा साधना करण्यास सुरूवात केली त्यावेळी माझ्या डोळ्यांसमोर एक पक्के ध्येय होते. ते म्हणजे **"मी कोण आहे?" "मी कोठून आले आणि कोठे जाणार आहे?"** याचा शोध घेणे.

एकदा माझे हे ध्येय पक्के झाल्यावर प्रामाणिकपणे मी या अभ्यासक्रमाचा अभ्यास करू लागले. ह्या अभ्यासक्रमात शास्त्रोक्त पद्धतीने करावयाचे आध्यात्मिक श्वसन प्रकार – प्राणायामापासून ध्यान करण्यापर्यंतचे शिक्षण आहे. श्वसनामुळे **"आज्ञा चक्र"** जागृत झाल्यामुळे माझ्या शारीरिक, मानसिक व भावनिक वृत्तींमध्ये झालेले बदल मला जाणवू लागले.

आठ आध्यात्मिक श्वसन प्रकार हे पुस्तक साधकांना मार्गदर्शक म्हणून आणि त्यांना त्यांच्या आध्यात्मिक प्रवासात एखाद्या दिपस्तंभाप्रमाणे **'आम्ही कोण आहोत?'** व **'आम्ही येथे का आलो?'** या गहन प्रश्नांबद्दल ज्ञान मिळवण्यास मदत करेल. येथे दिलेले श्वसन प्रकार, त्यांची बोधवचने व ध्यान ह्यामुळे साधकांना आध्यात्मिक प्रगति होण्यास व ती कशी घडते याबद्दलचे सखोल ज्ञान मिळण्यास मदत होईल. या पुस्तकामुळे आध्यात्मिक प्रगति होताना होणाऱ्या बदलांबद्दल अनेक गैरसमजूति व अनेक तऱ्हेच्या भिती कमी होण्यास मदत होईल.

सद्‌गुरु त्यांचे कार्य खूप मोठ्या प्रमाणात करत आहेत व ज्या तऱ्हेने मानवाची वैचारिक पातळी वाढत आहे त्यावेळी हे फारच महत्त्वाचे आहे कि ते शिकवत असलेले ज्ञान आपण फक्त शिकून किंवा आपल्यापुरते मर्यादित ठेवून किंवा आपल्या आचरणात आणून भागणार नाही तर आपण ते ज्ञान जास्तीत जास्त साधकापर्यंत पोचवले पाहिजे.

मी बरेच वर्षे ऐकत आलेली श्री भगवान बुद्ध यांच्या बद्दलची एक कथा मला या इथे तुम्हाला सांगावीशी वाटते. श्री भगवान बुद्ध त्यांच्या भौतिक शरीरातून काही तासातच प्राण सोडणार आहेत असे त्यांच्या शिष्यांना कळले ह्यामुळे आपल्या गुरुंना वंदन करण्यासाठी व शेवटचे काही क्षण गुरुसमवेत घालवण्याच्या उद्देशाने ते शिष्य त्यांना भेटावयास आले. ते बघून त्यांना उद्देशून श्री भगवान बुद्ध त्यांना म्हणाले कि तुम्ही अशा वेळी मला भेटायला आलात हे तुम्ही चांगलेच केलेत. पण जर तुम्ही येथे न येता हा वेळ साधना करण्यात घालवला असता तर ते त्यापेक्षाही उत्तम झाले असते.

प्रकरण पहिले

चक्रे – यौगिक शक्तिकेंद्रे – उर्जा स्त्रोत

या चित्रात दाखवलेली चक्रे पारंपारिक चक्राच्या वर्णनाप्रमाणे नसून मला ध्यानात दिसल्याप्रमाणे आहेत.

ऋषीमुनींनी सांगितल्याप्रमाणे ही चक्रे आपल्या दृष्य शरीरात नसून ती सूक्ष्म शरीरात असतात. ती सूक्ष्म शरीरात असल्यामुळे आपल्या डोळ्यांना दिसत नाहीत. सूक्ष्म शरीरात शिरांचे एक जाळे पसरलेले असते व ज्या ठिकाणी या शिरा एकमेकींना छेदून जातात त्या ठिकाणी उर्जेचे एक केन्द्र बनते. अशा शिरांना संस्कृतात *नाड्या* असे म्हणतात आणि त्या ज्या ठिकाणी एकमेकींना मिळतात व छेदून जातात त्या केन्द्राला **“चक्र”** म्हणतात. ज्या ठिकाणी मोठ्या शक्तिशाली नाड्या एकमेकींना मिळतात व छेदून जातात त्या ठिकाणी जी चक्रे बनतात ती महत्त्वाची असतात.

चक्राची स्थिती **"नलिकाविरहित ग्रंथी"** वर विशिष्ट परिणाम करते. ही चक्रे अदृष्य असून वैश्विक उर्जा शोषून घेण्याची स्थाने आहेत. ही चक्रे त्या उर्जेची तीव्रता अशा तऱ्हेने संतुलीत करतात की जेणे करुन त्या उर्जेचा उपयोग शरीरातील वेगवेगळी इंद्रिये करू शकतील.

एकूण सात मुख्य चक्रे आहेत. किंबहुना सातवे चक्र हे चक्र नसून ते असे एक केंद्र आहे की त्या ठिकाणी नाड्या फक्त एकमेकीस मिळतात. एकमेकीस छेदून जात नाहीत. सहा चक्रांपैकी प्रत्येक चक्राचा छेदनबिंदू हा दृष्य शरीरातील महत्त्वाच्या अवयवांशी व नलिकाविरहीत ग्रंथींशी संबंधीत असून त्याच्या सभोवतालच्या अवयवांवर व भागावरही परिणाम करतो. चक्र जितके गुंतागुंतीचे तितके ते इंद्रिय निस्तेज. एखाद्या व्यक्तिने तिच्या आत्तापर्यंतच्या आयुष्यात शारीरिक, मानसिक व भावनिक परिणामांचा साठवलेला साठा यावर त्या चक्राची गुंतागुंतीची स्थिती अवलंबून असते. म्हणून चक्र फक्त शरीरावरच परिणाम करत नाही तर ते त्या व्यक्तीच्या मानसिक व भावनिक वृत्तींवरही परिणाम करते.

व्यक्तिच्या आसपासची परिस्थिती, त्याची शारीरिक व मानसिक अवस्था यामुळे चक्राच्या हालचालीत व गतीत फरक पडत असतो. ह्या हालचालीवरुन व चक्राच्या स्पंदनावरुन एखादी घटना व्यक्ति, जागा किंवा वस्तु यापैकी कोणत्या गोष्टींशी निगडीत आहे ते कळू शकते. प्रगत साधकाच्या अतीशय संवेदनाक्षम व जागृत चक्राच्या स्थितीमुळे तो साधक पुढे भविष्यात घटणाऱ्या घटनांबद्दलची माहिती देवू शकतो किंवा त्या साधकाकडे येणाऱ्या व्यक्तिचे वर्णन सांगू शकतो.

अनाहत चक्राच्या वेगवेगळ्या हालचाली

चक्रे - यौगिक शक्तिकेंद्रे - उर्जा स्त्रोत

"मानवाच्या जीवनाच्या उत्क्रांतीत चक्रे जागृत होण्याची घटना फार महत्त्वाची मानली जाते. दैवी शक्ती, गूढवाद यांच्याशी या घटनेची गल्लत करू नये. कारण चक्र जागृत होण्यामुळे आपला मानसिक बदल घडत असतो. हे मानसिक बदल आपल्या दररोजच्या व्यवहारांशी व जीवनाशी निगडीत असतात. चक्र जागृतीने उच्च दर्जाचे प्रेम, दया, शांति वगैरेंचा अनुभव येतो."

— स्वामी सत्यानंद सरस्वती

हे तुम्ही समजा की चक्रांच्या जागृत होण्यामुळे आपल्यातील शारीरिक शक्ति, अदृष्य उर्जेत आपण बदलू शकतो आणि ही शारीरिक शक्ति मानसिक शक्तित रुपांतरीत करू शकतो. ही चक्रे जागृत होऊन कार्यरत होऊ लागली की साधकाला मानवी लोकापेक्षा प्रगत असलेल्या वरच्या पातळीतील लोकांचे ज्ञान होऊ लागते व त्या लोकांत प्रवेश करण्याचे सामर्थ्य त्याच्या अंगी येते.

तुम्ही ज्या श्वसन प्रकारांचा सराव करणार आहात त्यामुळे ही चक्रे जागृत होणार आहेत. हे अगदी आवश्यक आहे कि सर्व चक्रे ही एकमेकांशी सुसंगतरित्या कार्यरत झाली पाहिजेत म्हणजे त्यातून वाहाणारी उर्जा / शक्ति, अडथळारहित वाहात राहिल. मानसिक उर्जेचे भोवरे असलेली ही चक्रे म्हणजे केन्द्रे असून त्यांची तालबद्ध कंपने ही आपल्या मानसिक, भावनिक आणि वैचारिक स्थितीवर अवलंबून असतात.

चक्रे

१) सहस्त्रार चक्र (सर्वोच्च बिंदू)
२) आज्ञा चक्र (तिसरा नेत्र)
३) विशुद्धि चक्र (कंठस्थान)
४) अनाहत चक्र (हृदय)
५) मणीपूर चक्र (नाभी)
६) स्वाधीष्ठान चक्र (ओटीपोट)
७) मूलाधार चक्र (माकड हाड)

जेव्हा सहस्त्रार चक्र जागृत होते तेव्हा एक प्रकारची नवी जाणीव तयार होते. आत्ता असलेली आपली जाणीव ही स्वतंत्र नाही कारण ज्ञानेद्रियांनी आपल्या मनाला दिलेल्या माहितीवर ही जाणीव सर्वस्वी अवलंबून असते आणि ज्यावेळी सहस्त्रार चक्र जागृत होते त्यावेळी दैवी जाणीव उत्पन्न

होते. त्यावेळी आपल्याला येणारे अनुभव व ज्ञान संपूर्णपणे स्वतंत्र असते. कान, नाक, डोळे वगैरेची मदत लागत नाही. आपले डोळे जे पाहू शकत नाहीत, नाक जो सुगंध घेऊ शकत नाही व कान जो आवाज ऐकू शकत नाहीत त्या सर्वांचा अनुभव आपण घेऊ शकतो.

मी हे प्रचंड ज्ञान शक्य तेवढ्या अचूकपणे आणि पूर्णपणे मांडले आहे. शरीर-मन यांचे एकत्रित काम कसे चालते हे साधकांना यावरुन समजेल अशी मला खात्री आहे. जीवनातील प्रत्येक प्रसंगाला खेळीमेळीने त्या प्रसंगातील चांगली बाजू व विनोदी बाजू बघून दात ओठ न खाता आनंदाने सामोरे जाणे ही सर्वात उत्तम रीत आहे. विनोदामुळे आपण मोठमोठ्या अडचणीवर मात करू शकतो. नेहमी आनंदी राहाण्याने आणि चांगलेच होईल असा विचार केल्याने आपण नवनवीन आव्हाने पेलू शकतो व चांगले यश संपादन करू शकतो. आपण जे पेरतो तेच उगवणार हा निसर्ग नियमच आहे.

नलिका विरहीत ग्रंथी

असे म्हटले जाते की तुमच्या ग्रंथी जितक्या जुन्या तितकेच तुम्ही वयस्कर ! एखाद्या तरुणाला तो स्वतः अशक्त व वयस्कर आहे असे वाटत असेल तर त्याला या ग्रंथीच जबाबदार असतात. जर तुम्हाला उत्साहीत, चैतन्यशाली, बलवान असे वाटत असेल, तुम्ही जे काम करता किंवा ज्याचा विचार करता त्यामध्ये थकलेले, दमलेले किंवा अनुत्साहीत असाल तर या सर्वाला ग्रंथीच कारणीभूत असतात. खरे पहाता तुमचे आरोग्य हे एका किंवा अनेक ग्रंथींच्या कार्यक्षमतेवर किंवा अकार्यक्षमतेवर अवलंबून असते.

प्रत्येक चक्र हे त्याच्या संबंधीत ग्रंथीवर परिणाम करत असते. उदा. विशुद्धी चक्र पॅराथॉयरॉईड, थॉयरॉईड आणि थायमस् ग्रंथीवर परिणाम करते. चक्रे आणि ग्रंथी यांच्या निरोगी किंवा रोगट अवस्थेला कोण कारणीभूत असते? तुमचे नकारात्मक विचार त्या ग्रंथीवर अनावश्यक ताण उत्पन्न करतात त्यामुळे त्या शिथिल, अशक्त होतात त्यामुळे शरीरात दुरूस्ती करणे व निरोगी स्थिती प्रस्थापित करण्याचे त्यांचे मुख्य काम करण्यास त्या असमर्थ बनतात.

वैद्यकीय उपायाने तुमच्या ग्रंथी परत सक्षम करता येतात किंवा या पुस्तकांत दिल्याप्रमाणे श्वसनाचे व्यायाम प्रकार व त्यांची बोधवचने करुन आणि सकारात्मक विचार यांच्या सहाय्यानेही तुम्ही ते करू शकता.

Endocrine glands (नलिका विरहित ग्रंथी)

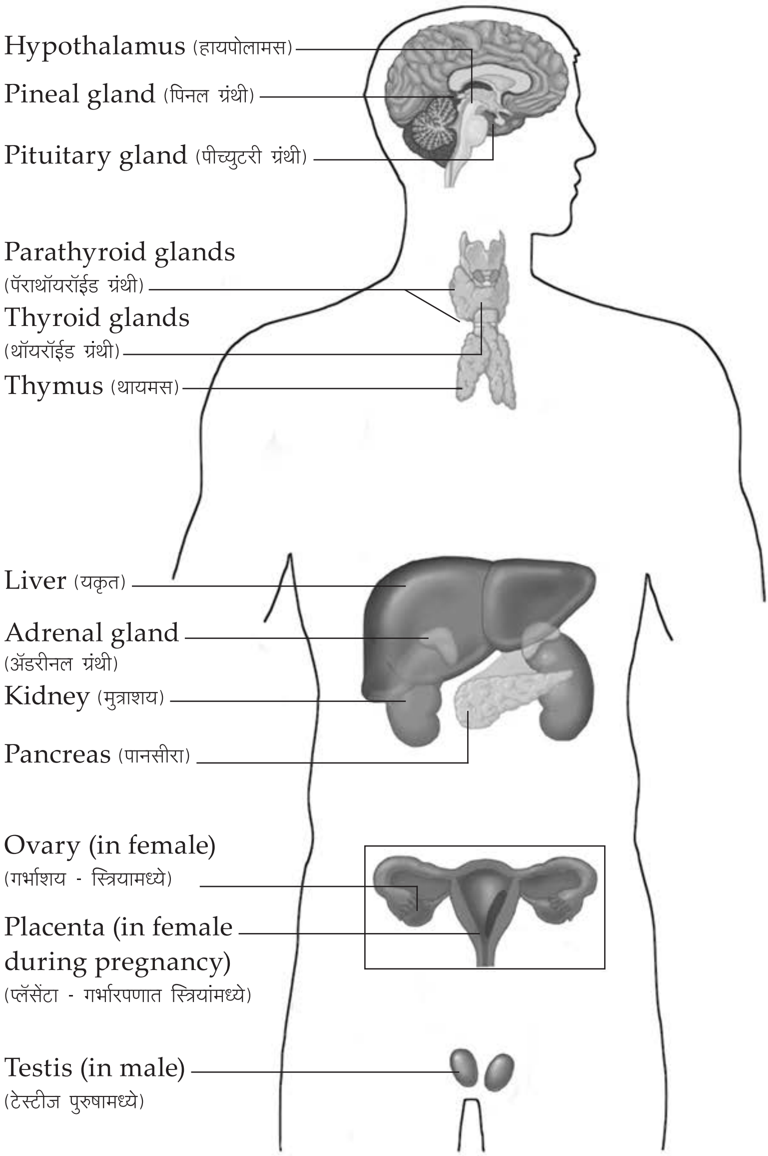

Diagram showing the location of glands.
शरीरातील नलिका विरहित ग्रंथी दाखवणारी आकृती.