स

ह

ज

यो

ग

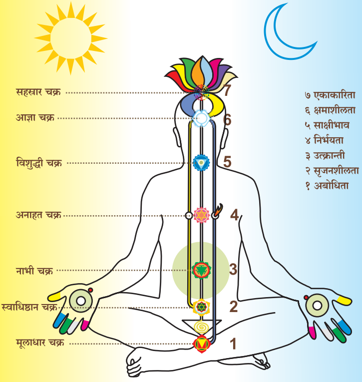
सर्वांगीण विकासाचे आधुनिक तंत्र

मनुष्याच्या मूलाधारात त्याच्या जन्मापासूनच एक शक्ती स्थित असते. जिला कुंडलिनी असे म्हणतात. ही शक्ती एका बीज स्वरूपात असते. ज्याचे अंकुरण (जागरण) सहजयोगाने केले जाते. साधकाच्या नियमित साधनेने या अंकुराची हळूहळू वाढ होऊन त्याचे वृक्षामध्ये परिवर्तन होते. त्यास आत्मज्ञान प्राप्त होते आणि ईश्वराला शोधण्यासाठी चाललेली त्याची धडपड थांबते. साधकाला स्वत:मध्ये ईश्वराच्या अस्तित्वाची जाणीव होऊ लागते.

कुंडलिनी मातेच्या कृपेने (जागृतीमुळे) साधकात असलेले दोष व त्याच्या शारीरिक आणि मानसिक त्रासांचा अंत होतो. साधकाला निरानंद स्थिती प्राप्त होते.

हे कार्य करणारी एक शक्ती असून ही ईश्वरी प्रेमाची शक्ती आहे. आता आपल्यामध्ये असलेल्या सूक्ष्मयंत्रणेद्वारे (Instrument) या शक्तीची अनुभूती घेण्याची वेळ आलेली आहे.

सहजयोग आजचा महायोग

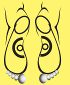


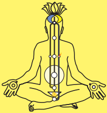
१२० देशांमध्ये सहजयोग ध्यान कार्यशाळा विनामूल्य उपलब्ध आहेत.
अधिक माहितीसाठी आमच्या टोल फ्री नंबर वर संपर्क साधा

1800 30 700 800

ईडा	पिंगला	सुषुम्ना
भूतकाळ	भविष्य	वर्तमानकाळ

www.sahajayogamarathi.com





नाडी संस्था

इडा नाडी – शरीरातील डाव्या बाजूस इच्छा शक्ती असते तिला इडानाडी किंवा चंद्रनाडी म्हणतात. भावना, स्मृती व इच्छा निर्माण करणे हे या नाडीचे मुख्य कार्य आहे. अति भावुक असणे किंवा सतत भूतकाळाबद्दल विचार केल्याने सुद्धा ही बाजू कमजोर होते.

पिंगला नाडी – शरीरातील उजव्या बाजूस क्रियाशक्ती असते, तिला पिंगला नाडी किंवा सूर्य नाडी म्हणतात. ईच्छापूर्तीसाठी कार्य करणे, शारीरिक व बौद्धिक कार्य (योजना आखणे) इ. या बाजूचे मुख्य कार्य आहे. अति कार्य केल्याने, भविष्याची सतत चिंता करत राहिल्याने सुद्धा ही बाजू कमजोर होते.

सुषुम्ना नाडी – शरीराच्या मधोमध सुषुम्ना नाडी असते. हाच सर्वांगीण व आध्यात्मिक उन्नतीचा खरा मार्ग आहे. इडा व पिंगलाचे (भूत व भविष्य) संतुलन राखून शुद्ध इच्छांची पूर्ती करणे, त्यासाठी उपजत असलेली सुज्ञता वापरणे व मनुष्यास सामूहिक चेतनेशी संलग्न करणे, हे या नाडीचे कार्य आहे.

इडा व पिंगलाचे संतुलन असल्याशिवाय सुषुम्ना नाडीला आपले कार्य करणे संभव नसते.

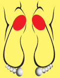
इडा	पिंगला	सुषुम्ना
भूतकाळ	भविष्यकाळ	वर्तमानकाळ
महाकाली	महासरस्वती	महालक्ष्मी

कुं ड लि नी

ईश्वराच्या सूक्ष्म सर्वव्यापी शक्तीशी संलग्न करण्यासाठी प्रत्येक मानवात शुद्ध इच्छा शक्तीची स्थापना झाली आहे. ही शक्ती मनुष्याच्या माकड हाडात (सॅक्रमबोन) साडे तीन कुंडल (वलय) घालून बसलेली असते, म्हणून तिला कुंडलिनी शक्ती असे म्हणतात.

विजेची उपकरणे मुख्य प्रवाहाशी जोडण्यास तारा असतात, तशी ही कुंडलिनी शक्ती, जागृत झाल्यावर तिचे काही धागे उत्थापित होऊन त्या व्यक्तीला सर्वव्यापी शक्तीशी (परम चैतन्य) संलग्न करतात. ज्याप्रमाणे जमिनीत रोवलेले बीज, पाणी व शक्तीच्या साहाय्याने अंकुरित होते त्याप्रमाणे कुंडलिनी जागृती मुळे मानवाचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक व बौद्धिक विकास होऊन त्यास संतुलित जीवन प्राप्त होते.

कुंडलिनी जागृती ही एक जीवित क्रिया असून या क्रियेचे वर्णन प्राचीन भारतीय ग्रंथांमध्ये, संस्कृत भाषेत आढळते. तसेच ग्रंथ ज्ञानेश्वरी मध्ये नागिणीची पिले कुंकुमे न्हाली असे रंगरूपासह केलेले कुंडलिनीचे वर्णन आज सर्व मान्य आहे.

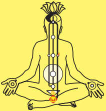


मूलाधार चक्र

नाडी संस्थेमधील मूळ आधार असलेल्या या चक्राला चार पाकळ्या आहेत. माकड हाडाच्या खालच्या बाजूस याचे स्थान असून शारीरिक पातळी वर या चक्राद्वारे पेल्व्हिक प्लेक्सस चे कार्य चालते. आपली उत्सर्जन संस्था व विषयेंद्रिये यांच्या कार्याचे नियंत्रण हे चक्र करते.

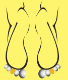
गुण : अबोधिता, पावित्र्य, सुबुद्धी व नम्रता हे या चक्राचे गुण आहेत.

दोष : अनैतिक संबंध, वैषयिक नजर, काळीविद्या व मादक पदार्थांचे सेवन इ. कारणांमुळे या चक्रात दोष निर्माण होतात. बद्धकोष्ठता,गर्भाशयाचे विकार, मानसिक असंतुलन इ. विकार हेच चक्र बिघडल्यामुळे संभवतात.



कुंडलिनी शक्तीच्या उत्थानाचे वेळी तिला आधार देण्याचे महत् कार्य हे चक्र करीत असते.

पंचमहाभूत तत्त्व- भूमीतत्त्व (पृथ्वीतत्त्व)



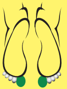
स्वाधिष्ठान चक्र

या चक्राच्या सहा पाकळ्या असून ओटीपोटाच्या ठिकाणी याचे स्थान आहे. शारीरिक स्तरावर हे अेऑर्टिक प्लेक्सस चे (Aortic Plexus) कार्य चालविते व यकृत (Liver), प्लीहा (Spleen), मूत्रपिंड (Kidney), स्वादुपिंड (Pancreas) व आतड्यांच्या खालील भाग (Lower part of Intestine) इ. भागांचे नियंत्रण करते. तसेच हे चक्र निर्मिती, विचार व भविष्यकाळाच्या योजना आखण्यासाठी मेद कणांचे मेंदूच्या पेशीमध्ये परिवर्तन करून मेंदूला शक्ती पुरवठा करते.

गुण : सुप्त कलागुणांचा विकास, नवनिर्मिती, कल्पकता (Creativity) व सौंदर्यदृष्टी या चक्राचे मुख्य गुण आहेत.

दोष : प्रमाणाबाहेर बौद्धिक कार्य, भविष्याविषयीची चिंता, कृत्रिमता, मद्यपान इ. कारणांमुळे या चक्रामध्ये दोष निर्माण होतात.

पंचमहाभूत तत्त्व - अग्नितत्त्व



नाभीचक्र

या चक्राच्या दहा पाकळ्या असून नाभीचे मागील बाजूस याचे स्थान आहे. आपल्या अंतर्यामी एखादी गोष्ट टिकवून वृद्धिंगत करण्याची शक्ती हे चक्र आपल्याला देते. शारीरिक पातळीवर सोलर प्लेक्सस (Solar Plexus) चे कार्य हे चक्र सांभाळते. स्थूल स्वरूपात पचन संस्थेचे कार्य जठर व काही प्रमाणात यकृताच्या कार्याचे नियंत्रण हे चक्र करते.

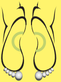
गुण : शांती, संतुष्टता व आत्मिक समाधान हे या चक्राचे प्रमुख गुण आहेत. मित आहार, आर्थिक तरतूद, पती/पत्नी संबंध व इतर सांसारिक बाबी याच चक्राशी निगडित असतात.

दोष : भौतिक सुखाकरिता धडपड, आर्थिक टंचाई, पती किंवा पत्नी बद्दल अनादर त्याच प्रमाणे खाण्याबद्दल अति विचार व अति कंजूसपणा इ. कारणांमुळे या चक्रात दोष निर्माण होतात.

पंचमहाभूत तत्त्व - जलतत्त्व

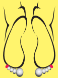
भवसागर

नाभीचक्राच्या सभोवताली संपूर्ण पोटाच्या भागाला भवसागर (Void) असे म्हणतात. संत कबीर, संत तुकाराम यांसारख्या अनेक महानुभावांनी हाच भवसागर तारून नेण्याकरिता परमेश्वराजवळ विनंती केली आहे. हे आपल्या गुरूतत्वाचे स्थान असून कुंडलिनी शक्ती जेव्हा या ठिकाणी पोहचते तेव्हा साधकास त्याचे गुरूत्व प्राप्त होते. ईश्वर प्राप्तीकरिता चाललेली त्याची धडपड काही अंशी पूर्णत्वास जाते. मानव जातीच्या उद्धाराकरिता वेळोवेळी जन्माला आलेल्या सर्व सद्गुरूंचे स्थान देखील याच ठिकाणी आहे. अगुरूंच्या भक्तीमुळे यात दोष निर्माण होतात.



वेळोवेळी जन्माला आलेली गुरूंची अवतरणे

राजा जनक	:	१०,००० – १६,००० इ.पू.	– भारत
अब्राहम	:	२००० इ.पू.	– मेसोपोटमिया
मोझेस	:	१३०० इ.पू.	– इजिप्त
झरतुष्ट्र	:	१००० इ.पू.	– पर्शिया
लाओत्से	:	६४० इ.पू.	– चीन
कनफ्युशियस	:	५५१ इ.पू.	– चीन
सॉक्रेटीस	:	४६९ इ.पू.	– ग्रीस
मोहम्मद साहेब	:	इ. ५७०	– मक्का
गुरूनानक	:	इ. १४६९	– भारत
साईनाथ	:	इ.१८५६	– भारत



अनाहत चक्र

हे बारा पाकळ्यांचे चक्र असून मज्जारजू मध्ये स्टर्नम अस्थीचे मागील बाजूस याचे स्थान आहे. व्यक्तीच्या बारा वर्षे वयापर्यंत शरीरात ॲन्टीबॉडीज (शरीर संरक्षक पेशी) ची निर्मिती हे केंद्र करते. शरीर अथवा मनावर कोणत्याही प्रकारचे आक्रमण झाल्यास त्याचा प्रतिकार करण्यास ॲन्टीबॉडीज सज्ज असतात. हृदयाचे आणि फुफ्फुसाचे नियंत्रण देखील हेच चक्र करते.

गुण : आनंद, प्रेम, करुणा, वात्सल्य, सद्‌भावना इ. या चक्रांचे गुण आहेत.

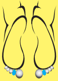
दोष : कठोर, अहंकारी स्वभाव तसेच अतिशय बौद्धिक किंवा शारीरिक कार्यामुळे या चक्रात दोष निर्माण होतात.

कुंडलिनी शक्तीच्या आशीर्वादाने आत्मविश्वास, कर्तव्य दक्षता व मर्यादशीलता इ. गुणांची प्राप्ती साधकास होते.

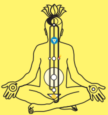
पंचमहाभूत तत्त्व - वायूतत्त्व

विशुद्धी चक्र

या चक्राचे स्थान मानेमध्ये गळ्याच्या कंठाच्या मागील बाजूस असून त्याच्या सोळा पाकळ्या आहेत. हे केंद्र नाक, कान, घसा, जीभ, हात इ. शारीरिक अवयवांचे कार्य सांभाळते. त्याचप्रमाणे संपर्क (Communication) साधण्याचे कार्यही हेच चक्र करते. शारीरिक स्तरावर सर्व्हायकल प्लेक्ससचे (Cervical Plexus) कार्य हे चक्र सांभाळते.



गुण : वक्तृत्व, बहीण भावाच्या नातेसंबंधातील पवित्रता, सामूहिकता, माधुर्य, चातुर्य व साक्षीभाव इ. या चक्राचे गुण असून.



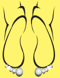
दोष : उद्धटपणा, अपराधीपणाची भावना, तंबाखू व धूम्रपानाच्या व्यसनामुळे या चक्रात दोष निर्माण होतात.

पंचमहाभूत तत्त्व - आकाशतत्त्व

आज्ञा चक्र

या चक्राच्या दोन पाकळ्या असून कपाळाच्या आतील बाजूस याचे स्थान आहे. शारीरिक स्तरावर ऑप्टिक कायस्मा चे (Optic Chiasma) कार्य हे सांभाळत असून मेंदूचे व डोळ्याच्या कार्याचे नियंत्रण करते.

गुण : क्षमा व नम्रता हे याचे मुख्य गुण आहेत.



दोष : अहंकारी व आक्रमक स्वभाव, अस्थिर दृष्टी, ईश्वराविषयी चुकीच्या कल्पना (नास्तिकता)व अगुरूसमोर नम्र झाल्याने या चक्रामध्ये दोष निर्माण होतात.

कुंडलिनी शक्तीच्या आशीर्वादाने मनुष्यातील अहंकारी प्रवृत्ती कमी होऊन क्षमाशीलता वाढीस लागते. त्याच प्रमाणे आध्यात्मिक उन्नती करिता आवश्यक असणारे संतुलन व निर्विचार अवस्था सहज साध्य होते.

पंचमहाभूत तत्त्व - प्रकाशतत्त्व

सहस्रार चक्र

नाडीसंस्थेमधील हे सर्वोच्च चक्र असून याच्या एक हजार पाकळ्या आहेत. स्थूल स्वरूपात टाळूच्या ठिकाणी (LIMBIC AREA) याचे स्थान आहे. आत्मसाक्षात्कारापूर्वी मनुष्यामधील अहंकारी (Ego) व प्रति अहंकारी (Super Ego) प्रवृतीमुळे मेंदूमधील लिंबीक विभाग झाकला जातो, म्हणजेच टाळूचा भाग कॅल्सिफिकेशनमुळे कठीण होतो. परिणामत: आपले व्यक्तिमत्त्व अंड्याप्रमाणे सीमित होते.

आत्मसाक्षात्कारानंतर (कुंडलिनी शक्तीच्या जागृती नंतर) मनुष्य द्विज होतो. त्यास आत्मिक शांती अर्थात सत्–चित्–आनंदाची अनुभूती येते. या सर्वोच्च चक्राचे भेदन झाल्यामुळे मनुष्य या सर्वव्यापी चैतन्य शक्तीशी संलग्न होतो. त्याच्या जीवनात निरानंद, निर्विचारिता प्रस्थापित होण्यास सुरुवात होते. त्याला स्वत:चा व परमेश्वराचा खरा अर्थ समजतो.

पंचमहाभूत तत्त्व - सर्व (पंचतत्त्व)