(मराठी)

आत्मकल्याण साधना

(विश्व कल्यण साधनेचा वैकल्पिक भाग)

प्रत्येक सजीव व निर्जिव अनेक शक्तींचा समूह, संयोजन आणि समन्वय आहे, ज्यामूळे त्यांचे आपले शक्तीपूंज निर्माण होते. शक्तीपुंज शेवटी मनुष्यासाठी आनंदाचे प्रतिबिंब असेते. जोपर्यंत शरीराचे शक्तीपुंज आपल्या प्राकृतिक, आदर्श आणि सकारात्मक अवस्थेतध्ये स्थिर आहे तोपर्यंत तो आरोग्यदायी आहे, शांतीपूर्ण आणि आनंदी आहे आणि ज्या वेळेस या शक्तीपुंजात असंतूलन होते, तेव्हा ते या आनंदमय स्थितीला संपवून देते. ब्रम्हांडातील शक्तीला आवश्यक रुपात परिवर्तित करुन आणि शरीरातील त्या स्थानी स्थलांतरित करुन मुळ स्थितीला पुन्हा प्राप्त करु शकतो.

पुणे, शक्तिदाता केन्द्रातून संकल्पनात्मक, सृजनात्मक व सकारात्मक ब्रह्मांडीय शक्तीचा प्रवर्धन आणि प्रक्षेपण केले जाते. जीवन सुखी बनविण्यासाठी या शक्तीचा वापर करण्याकरीता काही अनुशासित अभ्यासकांचा उपयोग करण्यात येत आहे.

संकल्पनात्मक सृजनात्मक व सकारात्मक ब्रह्मांडीय शक्तीचा प्रयोग जीवनातील कोणत्याही वास्तविक समस्या सोडविण्यासाठी होतो ह्यात मुख्य तत्व मनुष्याची इच्छा, दृढ़ भावना व निश्चित संकल्प आहे. परंतू, धारणा निश्चित रुपाने शुद्ध असने आणि रचनात्मक किंवा सकारात्मक उद्देश्य (सात्विक) आवश्यक आहे.

समस्यां सोडविण्यासाठी वैकल्पिक प्रक्रिया (प्रोजेक्ट्स किंवा गंभीर समस्यांकरीता) :-

वैकल्पिक प्रक्रिया केवळ आत्मकल्याण साधनेचा (विश्व कल्याण साधनेचे ४ उपभाग सोडून) उपयोग करावा. याआधी आपल्या एका विशेष समस्या निवडावी व या समस्येसाठी यूनिवर्सल चार्जिंग (उपर निर्दिष्ट प्रमाणे) दोन मिनट वेळ (१ मिनटच्या ऐवजी जसे वरती सांगीतले आहे.) साठी करावी. आणि त्याच प्रश्नासाठी आत्मकल्याण साधनेचा दूसरा भाग स्वतः साठी किंवा आपल्या लोकांसाठी २ मिनीट करावी. ही मुख्य्‍ प्रश्न, समस्यांच्या निवारणार्थ साधना आहे.

समस्यांचे निवारण करण्यासाठी साधना/अभ्यासाला दोन भागात वाटल्या गेले आहे -

(१) विश्व कल्याण भाग याचे चार उपभाग आहे आणि **(२) आत्मकल्याण भाग** पुन्हा २ उपभागात विभाजित होते - **(अ) यूनिवर्सल चार्जिंग (सार्वभौमिक कल्याण) आणि (ब) सेल्फ चार्जिंग (स्वतःचे कल्याण).**

- **आत्म कल्याण भाग (आपल्या व आपल्यांच्या प्रश्नांसाठी) -**

यात युनिव्हर्सल चार्जिंग (सार्वभौमिक कल्याण) आणि सेल्फ चार्जिंग (स्वतःचे कल्याण) असे २ उपभाग आहेत.

उपभाग (अ) : युनिव्हर्सल चार्जिंग -

प्रक्रिया -

व्यक्ति/ व्यक्तिंना पाहिजे -

(१) आरामदायक अवस्थेत बसणे, झोपने किंवा उभे रहा. आपली दिशा शक्तिदाता, शक्ति प्रक्षेपण केन्द्र, पुण्याच्या दिशेने असावे किंवा दिशा न समजल्यास अशी धारणा/कल्पना करावी.

(२) अपले डोळे बंद करा, सामान्य प्रकारे श्वास घ्या आणि श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.

(३) मनात तीन वेळा संकल्प करा - विश्वातील सर्वांना आरोग्य मिळावे. (जर आपण स्वतःच्या किंवा इतर कोणाच्या आरोग्या साठी करसत असल्यास) किंवा आपला जो प्रश्न आहे, तो संकल्प विश्वाकरीता करावी जसे की आपल्याला नाकरी लागावी तर पहिले विश्वासाठी संकल्प करा - **विश्वातील सर्व गरजु लोकांना योग्य नोकरी मिळावी.**

(४) अशी भावना करा की संकल्पनात्मक, सृजनात्मक, सकारात्मक शक्ति, शक्तिदाता, शक्ति प्रक्षेपण केन्द्र, पुण्यातून येत आहे आणि सर्व दिशांना तीव्र गतिने पसरत आहे आणि **सर्व मनुष्य, पशु, पक्षी, झाडे-झुडपे, वनस्पति, शेती, माती, हवा, पाणी, अग्नी, आकाश इत्यादि सर्वांमध्ये प्रवेश करत आहे आणि सर्वांना आरोग्य मिळत आहे.**

(५) जर आपले अन्य प्रश्नांसाठी संकल्प केला असल्यास तर भावना करावी की, त्या समस्याग्रस्त व्यक्ति, जागा/वस्तू पर्यंत शक्ती पोहोचत आहे आणि समस्या न सुटण्याची सर्व कारणांचे निवारण होत आहे आणि आपण जो संकल्प के आहे तो पूर्ण होत आहे.

(६) जवळ जवळ २ मिनटानंतर डोळे खोलावे आणि आत्मकल्याणाचा पुढील भाग सुरु ठेवावा.

उपभाग (ब) : सेल्फ चार्जिंग -

व्यक्तिला पाहिजे -

१) आरामदायक अवस्थेत बसणे, झोपने किंवा उभे रहा. आपली दिशा शक्तिदाता, शक्ति प्रक्षेपण केन्द्र, पुण्याच्या दिशेने असावे किंवा दिशा न समजल्यास अशी धारणा/कल्पना करावी.

(२) अपले डोळे बंद करा, सामान्य प्रकारे श्वास घ्या आणि श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.

(३) मनात तीन वेळा संकल्प करा विश्वातील सर्वांना आरोग्य मिळावे. **मला संपूर्ण आरोग्य मिळावे किंवा त्यांना (नाव त्यांचे घ्या ज्यांच्यासाठी करत आहात.) संपूर्ण आरोग्य मिळावे. (जर आपण स्वतःच्या किंवा दूसऱ्यांच्या आरोग्यासाठी करत असल्यास) अन्यथा जो आपला प्रश्न आहे, त्यासाठी संकल्प करा उदा. जर तुम्हाला नोकरी लागावी तर मला माझ्या योग्य किंवा त्यांना (नाव घ्यावे ज्यांच्यासाठी करत आहे.) चांगली नोकरी मिळावी.**

(४) अशी भावना करा की संकल्पनात्मक, सृजनात्मक, सकारात्मक शक्ती, शक्तिदाता, शक्ती प्रक्षेपण केन्द्र, पूण्यातून येत आहे आणि माझ्या किंवा दूसऱ्यांसाठी असेल तर त्यांच्या शरीरात तीव्र गतीने प्रवेश करत आहे आणि सर्व त्रास, नकारात्मक शक्ती शरीराच्या बाहेर जात आहे. जे तत्व शरीरात आवश्यकते पेक्षा अधिक आहेत, ते शरीरातून बाहेर निघून जमीनीत जात आहे आणि जे तत्व शरीरात आवश्यकता पेक्षा कमी आहे ते, मला किंवा त्यांना वातावरणतून मिळावे आणि अशाप्रकारे मला / त्यांना संपूर्ण आरोग्य मिळावे. जिथे जास्त त्रास आहे त्या जागेवर जास्त प्रमाणात शक्ती प्रवेश करीत आहे आणि आरोग्य मिळत आहे.

जर आपला प्रश्न आरोग्याचा सोडून दूसरा असेल तर कल्पना करा की सिद्ध शक्ती समस्याच्या जागेवर तीव्र गती ने प्रवेश करत आहे आणि प्रश्न न सुटण्याची सर्व कारणांचे निवारण होत आहे आणि आपला संकल्प पूर्ण होत आहे.

(५) भावना करा की माझा संकल्प पूर्ण झाला आणि जवळ-जवळ २ मिनटांनंतर डोळे उघडा.

※ शक्ति जल साधना ※

कृति -

शक्तिदाता, पुण्याकडे आपली दिशा असावी, पाण्याचा ग्लास हातात घ्यावा. एका वेळेला जेवठे पाणी पिता येईल तेवढेच पाणी त्या ग्लासमध्ये घ्यावे. आता त्या पाण्याकडे पाहून खालिल संकल्प ३ वेळा घ्यावा व पाणी प्यावे. आपला प्रश्न जितक्या प्रमाणात आहे त्यानुसार शक्तियुक्त जल बनवून संभव आहे तितक्या जास्त वेळा प्यावे.

※ **शक्ति जल साधनेचा संकल्प (आरोग्य प्राप्ति हेतु) -**
शक्तिदाता, पुण्यातून येणारी शक्ती या पाण्यात यावी ज्यामुळे या पाण्याचे गुणधर्म बदलून पाणी पिणाऱ्याचे सर्व रोगांचे निवारण व्हावे आणि त्यांना संपूर्ण आरोग्य मिळावी.

- **या प्रकारे आली मनोकामना पूर्ती साठी संकल्प करा. वरील साधना विश्व कल्याण साधनेसोबत करावी ज्यामुळे अनुभूती येऊ शकते.**

सूचना -

(१) विश्व कल्याण साधना भाग एक केल्याणे शक्तीचा विकास होतो, म्हणून आपण याला अधिक वेळा करावी.

(२) विश्व कल्याण साधना नंतर ३ वेळा आत्मकल्याण साधना त्याच मनोकामनेनी करावी. वेगळ्या मनोकामना हेतु वेगळी विश्व कल्याण साधना करावी.

(३) भारतीय समयानुसार रात्री ९.०० वाजता आपण विश्व कल्याण साधना, शक्ति जलासहीत कमीत कमी दोन वेळा करावी. याचे सुंदर परिणाम मिळतात.

एस. एच. एफ.

(सेल्फलेस-सर्व्हिसेस फॉर हॅपिनेस फॉरमेशन)

शक्तिदाता, स. नं. ५०/७, स्टेट बँक ऑफ इंडियाच्या मागे, वडगांव शेरी, पुणे - ४११ ०१४ महाराष्ट्र, (भारत)
मो. ०२०-६६११७९३४, ०९८६०९६४३२३, ०९५२७९९७१४९
E-mail : contact@shf.net.in **Web :** www.shf.net.in / www/uiversalwellbeing.info / www.vishwakalyan.info