

गुडबाय २०२२! वेलकम २०२३! चैतन्य डिजिटल न्यूज़लेटर (मराठी) भाग 01 अंक 09

Ashish Muley <muleyashish4@gmail.com>
To: DSPPL Devrukh <info.dsppl@gmail.com>

Wed, Dec 28, 2022 at 7:25 AM

खंड 01, अंक 09



2023

LOADING.....



DSPPL

चैतन्य

आपल्यातील प्रकाश

03 : 16 : 31 : 59

Days Hours Minutes Seconds



तुम्ही परिपूर्ण आहात हे जाणून घ्या.
आनंदात जगा !

Gurujee's Message

प्रिय वाचकांनो,

गुडबाय, २०२२ अन २०२३ चे स्वागत आहे. कसं वर्ष होतं हे ! त्यापूर्वीच्या दोन बिकट वर्षांनंतर २०२२ मध्ये काही दिलासा मिळेल अशी अपेक्षा होती. पण मागील दोन वर्षांमध्ये गोंधळलेली आपली मने, २०२२ च्या भावनिक उलथापालथ आणि अनाकलनीय वर्तनात आणखी खोल बुडून गेली. मला वाटते की आपल्या सर्वांना कदाचित वर्ष संपत आहे यात समाधान वाटत असेल. त्यामुळे येणारे वर्ष नवीन आशा निर्माण करू शकते. या नव वर्षासाठी काय बरे संकल्प आहेत तुमचे ? त्यांचा नीट विचार करा. प्रिय विद्यार्थ्यांनो, तुम्हा सर्वांना खुप भवितव्य आहे. मानवी आयुष्य ही दवडण्याची गोष्ट नाही. जीवन ही त्या देवाने आपल्याला दिलेली देणगी आहे, भेट आहे . जे लोक चांगले वागत नाहीत आणि जगासाठी उपद्रव निर्माण करतात, त्यांना हे जीवन शिक्षा वाटते आणि ते मग "मानवी आयुष्य" म्हणजे जणू एक शिक्षा आहे , अशा अफवा पसरवतात असतात. त्यांच्यावर विश्वास ठेवू नका. स्वतःशी चांगले पणाने वागा. प्रामाणिक आयुष्य जगा. सभोवतालच्या जगासाठी प्रेमळ आणि दयाळू व्यक्ती बनून जगा आणि मग बघा, जीवन हाच एक मोठा उत्सव बनतो.

तुम्ही तुमच्या जन्मापासूनच परिपूर्ण आत्मा आहात हे कधीही विसरू नका. आजन्म याची जाणीव असू देत. तुम्ही परिपूर्ण आहात हे समजून उमजून संपूर्ण आयुष्य जगा. कोणतीतरी उणीव आहे, असे मानू नका, अन तुमची परिपूर्णता कोणत्यातरी क्रियेवर अवलंबून आहे, असे समजू नका. कोणतीही क्रिया वा नवीन उपक्रम केवळ तुमच्या आनंदाची अभिव्यक्ती आहे हे ध्यानात ठेवा. तुम्हाला आनंद देण्यासाठी कोणतीही क्रिया नाही. आनंदी व्हा आणि मग जीवनाचा खेळ खेळा. मग सर्वकाही आनंदात होईल.

त्यामुळे नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा !
अजित सर

दर्भ किंवा कुशा गवताचे महत्त्व



दर्भचे महत्त्व तुम्हाला माहित आहे का ? कुशा गवताचे आसन का असते ? धार्मिक अनुष्ठान (समारंभ) दरम्यान कुशा-अंगठी (पवित्री) का घातली जाते? हातात दर्भ धारण करण्यामागे कोणते शास्त्रीय कारण आहे का ?
चला तर मग हे समजून घेऊया -

दर्भ किंवा कुशा गवत हे एक विशेष प्रकारचे गवत आहे जे शुद्धीकरण प्रक्रियेसाठी हिंदू विधींमध्ये वापरले जाते. धार्मिक विधी करणाऱ्या व्यक्तीच्या अनामिकेत दर्भाची अंगठी घातली जाते. या गवतावर आख्यायिका तसेच वैज्ञानिक शोधही आहेत.

बोरेज प्रजातीचे दर्भ किंवा कुशा गवत हे हिंदू धार्मिक विधींमधील विशेष घटक आहे जे वैज्ञानिकदृष्ट्या पॅनिक गवत म्हणून देखील ओळखले जाते. ते २ फुटांपर्यंत वाढू शकते आणि ते शीर्षस्थानी टोकदार दिसते. हिंदू ग्रंथांमध्ये गवत आणि त्याच्या उपयुक्ततेबद्दल अनेक संदर्भ आहेत. या लेखात आपण हिंदू जीवनशैलीतील या गवताच्या काही मुख्य उपयोगांचे वर्णन पाहूयात.

"नास्य केशान प्रवपन्ति, नोरसि ताडमाध्रते।"

"तुम्ही कुशा (दर्भ) घातल्यावर डोक्याचे केस गळत नाहीत. छातीत कोणतीही दुखापत होत नाही, म्हणजे तुम्हाला अचानक हृदयविकाराचा झटका येणार नाही. ते प्रदूषित वातावरण शुद्ध करते." असा अर्थ असलेला हा संस्कृत श्लोक.

कुशा (दर्भ) ही अ-वाहक वस्तू आहे. त्यामुळे विद्युत प्रवाहात अडथळा निर्माण होतो. विद्युत प्रवाह जमा झालेली आध्यात्मिक शक्ती पायांच्या मार्गाने नष्ट करू शकते, त्याला प्रतिबंध घालण्यासाठी म्हणून मग दरबाचे असं घेतले जाते, हे त्या मागील शास्त्रीय कारण आहे.

पुराण आणि उपनिषदांमध्ये असे वर्णन आहे की हे गवत समुद्र मंथनानंतर अस्तित्वात आले. दुधाचा विश्वसागर मंथन करण्यासाठी देवदेवता आणि दानव तयार झाले तेव्हा मधरा पर्वताच्या पायथ्याला कोणीही साथ देत नव्हते. भगवान विष्णूने कासवाचे [कुर्म अवतार] रूप धारण केले आणि समुद्रमंथनासाठी आवश्यक असा आधार दिला. समुद्रमंथनादरम्यान कासवाचे केस बाहेर येऊन किनाऱ्यावर वाहून गेले. हे केस म्हणजेच दरबा वा कुशा गवत.

अमृताच्या अयोग्य हाताळणीमुळे शेवटी अमृताची प्राप्ती झाली तेव्हा अमृताचे काही थेंब गवतावर पडले. याने या गवताला रोग बरे करण्याचे गुणधर्म मिळाले, असे मानले जाते. श्रीमद्भगवद्गीतेमध्ये, भगवान श्रीकृष्ण ध्यानयोग या शीर्षकाच्या अध्याय ६ मध्ये म्हणतात:
Bg 6.11 ध्यान योगाभ्यास करण्यासाठी, एखाद्याने निर्जन ठिकाणी जावे आणि कुशा गवत जमिनीवर ठेवावे आणि नंतर ते मृगाचे कातडे आणि मऊ कापडाने झाकून टाकावे.....

दर्भाबद्दल विज्ञान म्हणते:

कुशा गवताचा शास्त्रीय अभ्यास झाल्याचे काही संकेतस्थळांवर दिले आहे. त्यांना आढळले की हे गवत सुमारे ६०% रेडिएशन शोषू शकते. हा पुरावा आहे की या गवतामध्ये वातावरणातील सर्व नकारात्मक विकिरण शोषून घेण्याची शक्ती आहे.

दर्भचे महत्त्व:

कुशा गवत म्हणजे भगवान विष्णूचे सामर्थ्य. असे मानले जाते की या गवतामध्ये शुद्धीकरण करण्यासाठीचे गुणधर्म आहेत. भाद्रपद महिन्यात (ऑगस्ट-सप्टेंबर) दर्भाष्टमी नावाच्या विशेष दिवशी वैष्णवांकडून त्याची पूजा देखील केली जाते.

बौद्ध संस्कृतीतही दर्भ गवताचे महत्त्व आढळते. असे मानले जाते की शाक्यमुनी बुद्ध ध्यान करण्यासाठी दर्भाच्या चटईवर बसले आणि बोधीवृक्षाखाली त्यांना ज्ञान प्राप्त झाले. कुशा गवताच्या सन्मानार्थ बौद्ध धर्माच्या मल्ल राज्याच्या राजधानीचे नाव कुशीनगर आहे. याच शहरात भगवान बुद्धावर अंत्यसंस्कार करण्यात आले.

हिंदू विधींमध्ये दर्भा गवत

शुद्धीकरणासाठी: कुशा गवत शुद्ध करणारी वस्तू म्हणून ओळखली जाते. कुंभपूजेमध्ये गवताचा वापर पवित्र जल शिंपडून पूजा करण्याच्या विविध वस्तूंना शुद्ध करण्यासाठी केला जातो. ब्राह्मण हे गवत नेहमी त्यांच्या घरात ठेवतात आणि ते करत असलेल्या कोणत्याही पूजेमध्ये शुद्धीकरणासाठी ते वापरतात.

ग्रहण: ग्रहणकाळात वातावरणातील हानिकारक किरणोत्सर्ग दूर ठेवण्यासाठी स्वयंपाकघरातील प्रत्येक खाण्यावर कुशा गवत टाकला जातो. ग्रहणानंतर कुशा गवत नसलेले कोणतेही अन्न दूषित मानले जाते.

कुशा चटई: कुशा गवतापासून बनवलेल्या चटईचा उपयोग ध्यान करताना बसण्यासाठी केला जातो. कोणत्याही यज्ञ किंवा समारंभात पंडित विधी करण्यासाठी या चटईवर बसतात.

कुशांडिका: यज्ञ अग्नी किंवा यज्ञ ज्याला कुशांडिका म्हणतात, हे गवत यज्ञ म्हणून वापरले जाते.

कुशाचे दोरे: या गवतापासून बनवलेल्या दोऱ्यांचा उपयोग देवतांना प्रदक्षिणा घालण्यासाठी केला जातो. ब्रह्मचारिणी किंवा पवित्र महिलांना त्यांच्या संरक्षणासाठी हे दोर दिले जातात.

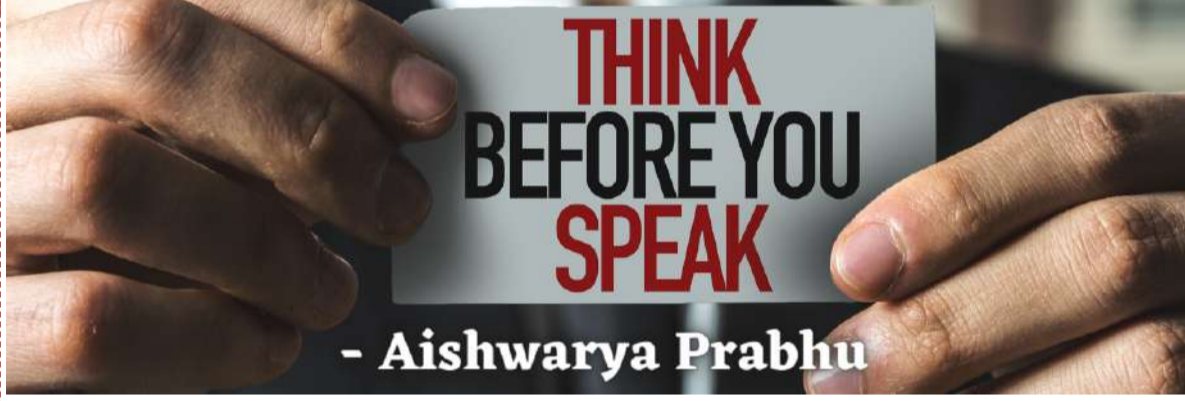
सार आणि तेल: हे गवत सार आणि तेल यांसारख्या अनेक वस्तू बनवण्यासाठी वापरले जाते. याचे तेल उन्हाळ्यात थंड प्रभाव मिळविण्यासाठी वापरले जाते.

पेय: गवताचा अर्क शारभत नावाचे थंड पेय बनवण्यासाठी वापरला जातो. ही पेये शरीरावर थंड होण्याच्या प्रभावासाठी ओळखली जातात.

कुशा गवताच्या आणखी अनेक उपयुक्तता आहेत. 'कुशला' किंवा तज्ञ हा शब्द कुशा गवतापासून आला आहे ज्यावरून असे दिसून येते की कुशा गवताच्या वापरामुळे एक विशेषज्ञ व्यक्तिमत्त्व बनते.

"वेदांमध्ये सांगितल्याप्रमाणे कुशाचा वापर वयवाढ रोखण्यासाठी आणि वातावरणातील प्रदूषण नष्ट करण्यासाठी आहे. म्हणून, पाणी आणि इतर वस्तूंच्या शुद्धीकरणासाठी धार्मिक समारंभातही ते हातात परिधान केले जाते.

"जप, उपासना आणि पठण याद्वारे मिळालेल्या शक्तीचे संरक्षण कुशा-आसन (आसन) आणि खडू (लाकडी चप्पल) या द्वारे केले जाते. दर्भामुळे रोगमुक्ती तसेच हृदयविकार देखील टक्कू शकतो."



बोलण्यापूर्वी विचार करा.. (महाभारतातील कथा)

आपण नेहमी शब्द जपून वापरावेत. अन्यथा किती अनर्थ घडू शकतो हे महाभारताच्या एका उदाहरणावरून दिसून येईल.

महाभारताचे युद्ध अठरा दिवस चालले. यामुळे द्रौपदीला खूप त्रास झाला. ती शरीराने आणि मनाने खूप थकलेली होती, म्हातारी दिसू लागली होती. हस्तिनापुरात सर्वत्र विधवा दिसत होत्या. अनाथ लोक अपार वेदनेने इकडून तिकडे फिरत होते. फार कमी पुरुष जिवंत राहिले होते. आणि सर्वांची राणी द्रौपदी हस्तिनापूरच्या राजवाड्यात झोपली होती.

तेवढ्यात श्रीकृष्ण तिच्या खोलीत आला.

त्याला बघून तिने धावत जाऊन त्याला मिठीच मारली.

ती म्हणाली, "कसं झालं हे सगळं ? हे असे काही होईल याचा मी विचारही केला नव्हता."

कृष्ण म्हणाला, "पांचाली ! नियती खूप क्रूर आहे. ती आपल्या मनाप्रमाणे काम करते. तुला कौरवांचा सूड घ्यायचा होता ना? आणि तु त्यात यशस्वी झालीस. केवळ दुर्योधन आणि दुशासनच नाहीत तर सर्व कौरव आता नष्ट झाले आहेत. द्रौपदी, तू तर खुश व्हायला हवेस ?"

द्रौपदी म्हणाली, "कृष्णा, कारे तू मला असे बोलतोस ? एवढी निष्ठुर वाटले का मी तुला ?"

योगेश्वर म्हणतो, "नाही द्रौपदी, मी तुला खरे सांगायला आलो आहे. आपल्या कर्माचे फळ आपल्याला दिसत नाही. पण ते मिळते तेंव्हा आपण काहीही करू शकत नाही."

द्रौपदी विचारते, "कृष्णा, म्हणजे या युद्धाला सर्वस्वी मीच जबाबदार आहे असे तुला म्हणायचे आहे का?"

कृष्ण म्हणतो, "नाही द्रौपदी ! कृपया स्वतःला इतके महत्त्वाचे समजू नकोस. जर तु थोडी दूरदृष्टी दाखवली असतीस तर तुला इतका त्रास सहन करावा लागला नसता!"

द्रौपदी कृष्णाला विचारते, "मी यापेक्षा वेगळे काय करू शकले असते?"

कृष्ण म्हणतात, "तु स्वयंवरात कर्णाचा अपमान केलास. त्यानंतर कुंतीने तुला पाच पांडवांची पत्नी होण्याचा आदेश दिला, तू तो मान्य केलास. तेंव्हाच जर तू याला नकार दिला असतास, तर परिणाम वेगळा झाला असता. आणि त्यानंतर तू तुझ्या महालात दुर्योधनाच्या वर्मावर घायाळ करणारे वाक्य उच्चारलेस- 'आंधळ्याचा मुलगा आंधळा' आणि वर हसून सार्वजनिकरित्या त्याचा अपमान केलास. हे टाळले असतेस तर सार्वजनिक वस्त्रहरणाला तुला सामोरे जावे लागले नसते. परिस्थिती वेगळी झाली असती."

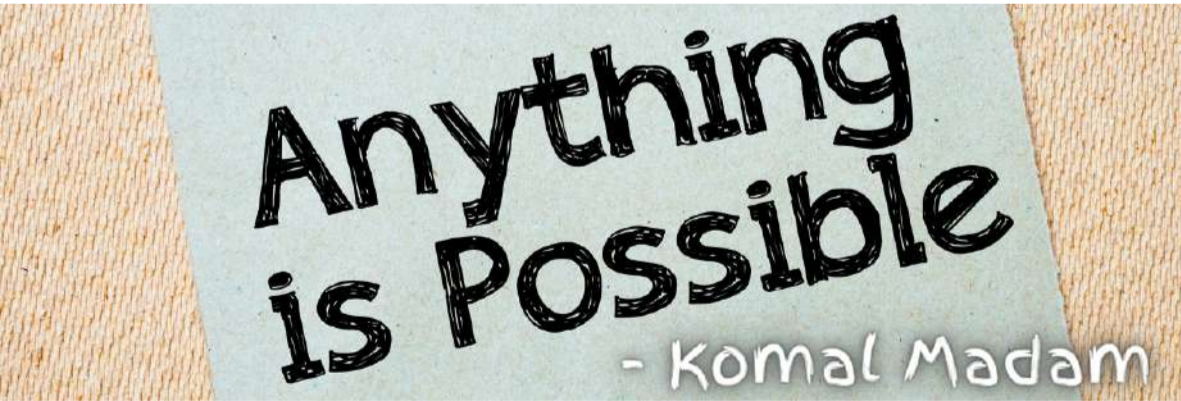
आपले शब्द आपली कृती बनवतात. आपण आपल्या प्रत्येक शब्दाचा विचार करून बोलले पाहिजे, अन्यथा त्याचे परिणाम आपल्यालाच नव्हे तर आपल्या संपूर्ण कुटुंबाला भोगावे लागतील. मनुष्य हा जगातील एकमेव प्राणी आहे ज्याच्या जिभेत विष आहे.

तर.. बोलताना भान ठेवणे गरजेचे आहे. बेलगाम बोलण्याने नाती तुटतात आणि जगात महाभारत घडते !

जय गुरुदेव
ऐश्वर्या प्रभू

Story: Pranjal Sir

Illustrations: Ashish



रविवार 4 डिसेंबर हिवाळा असल्याने सकाळी हवामान खूपच थंड होते. साहिलचे आजोबा त्यांच्या मित्रांसोबत उन्हाच्या सोनेरी किरणांमध्ये 'बॉल पार्सिंग' खेळले. या सर्व ज्येष्ठ नागरिकांचा काही ना काही खेळ खेळण्याचा दिनक्रमच होता आणि त्यानंतर ते सर्व जण नाश्ता करून सोसायटीत एक छान मॉर्निंग वॉक (प्रभात फेरी) मारून पागाच घरी परतायचे.

आज घरी परतल्यानंतर आजोबांच्या थरथरत्या हातातील सोन्याची अंगठी गायब असल्याचे लक्षात आले. आणि ते एकदम चिंतित झाले. त्यांनी साहिलला वडिलांबरोबर जाऊन अंगठी शोधण्यास सांगितले. साहिल त्याच्या वडिलांसोबत हरवलेल्या अंगठीच्या शोधात निघाला आणि आजोबां

जिथून जिथून फेर फटका मारत गेले होते, त्या मार्गावर शोध घेऊ लागला. त्यांनी बराच वेळ शोध घेतला पण अंगठी काही सापडली नाही. आजोबा आता फारच काळजीत पडले होते. मग, ते स्वतः त्यांच्या श्री सत्यनारायण नावाच्या मित्रांसोबत अंगठी शोधायला गेले. पण, जोरदार वारा असल्याने साहिलच्या वडिलांनी त्यांना खाली न येण्याची विनंती केली. श्री.सत्यनारायण यांनी त्यांना पुन्हा बोलावले आणि ते येऊन त्यांच्या मित्राची हरवलेली अंगठी शोधू असा जणू आग्रहच त्यांनी धरला.

परिस्थितीचे गांभीर्य माहीत नसलेला साहिल या सगळ्याचा आनंद घेत होता, त्याला हि सगळी मजाच वाटत होती. त्याने आजोबांना खाली का येऊ देत नाही असे विचारले देखील. मग त्याच्या वडिलांनी त्याला समजाविले देखील कि अरे आजोबा आता ८० वर्षांचे आहेत, त्यांची दृष्टीदेखील फारशी स्पष्ट राहिलेली नाही; त्यांना कदाचित अंगठी सापडणारच नाही. शिवाय, आपल्याला सापडत नाही तर मग आजोबांना कशी दिसेल अंगठी ? त्यांना कुठून सापडेल ती ? आणखी तीस मिनिटे शोधल्यानंतर, "अंगठी योग्य ठिकाणी पोहोचली आहे" या उद्देशाने साहिलच्या वडिलांनी रेकी पाठवली. तुम्हाला आठवते का आपण रेकीच्या दुसऱ्या श्रेणीत "निर्जीव वस्तूंना रेकी देणे" हे देखील शिकलो आहोत. नाही का ? 😊

साहिल आणि त्याचे बाबा रिकाम्या हाताने घरी परतले आणि गम्मत म्हणजे पुढच्या १० मिनिटांतच श्री सत्यनारायण हे देखील त्यांच्या घरी मोठ्या आनंदाने आणि आत्मविश्वासाने प्रफुल्लित होऊन आले. सगळ्यात वर्कादि म्हणजे हरवलेली अंगठी त्यांना सापडली होती. प्रत्येकाला खूपच आश्चर्य वाटले की त्या वृद्ध गृहस्थाला अवघ्या ५ मिनिटांत अंगठी कशी काय सापडली जी त्यांना तासभर शोधूनही सापडली नव्हती. 😊 . बऱ्याच वेळा, आपल्या भूतकाळातील अनुभवांमुळे किंवा आपण त्यांच्याबद्दल कोणाकडून तरी ऐकले असल्यामुळे आपल्याला पूर्वाग्रह असतात. तथापि, आपण नेहमी नवीन विचारांसाठी खुले असले पाहिजे आणि तरच आपल्याला नवीन अनुभव येतील. साहिलला शिकण्यासाठी हा एक चांगला अनुभव होता आणि तेव्हापासून "काहीही शक्य आहे" या शक्तीला त्याने कधीही कमी लेखले नाही.



प्रिय विद्यार्थी मित्रांनो,

अलीकडेच DSPPL तर्फे "जीवनात ध्येय" कसे ठरवायचे, याविषयीचे एक ऑनलाइन सत्र झाले. मला खात्री आहे की तुम्हा सर्वांनी त्याचा आनंद घेतला असेल. ते ऐकत असताना मला रेकीच्या तत्त्वांची आठवण झाली.

ध्येय म्हणजे इंग्रजी मध्ये GOALS यातील प्रत्येक अक्षराशी रेकीचे तत्व जोडले आहे, ते असे -
G - Gratitude प्रत्येक क्षणी जीवनाबद्दल कृतज्ञ रहा. तुमच्याकडे जे काही आहे त्याबद्दल प्रत्येकाचे आणि सर्व गोष्टींचे आभार माना. कारण प्रत्येक गोष्टीचे अन व्यक्तीचे तुमच्या आयुष्यात काही ना काही योगदान आहे. म्हणून मग रेकीचे पहिले तत्व "केवळ आजच्या दिवस मी कृतज्ञतेचा भाव बाळगेन"

O - Openness (Free from worry and Anger) आपण सर्व परिस्थितीत चिंता मुक्त राहू शकू का ? आपण जर येणाऱ्या प्रत्येक परिस्थितीत श्रद्धा ठेवून शिकण्याची तयारी दाखवली तर नक्कीच आपण प्रत्येक परिस्थितीतून न डगमगता पुढे जाऊ शकू. म्हणून मग रेकीचे दुसरे तत्व "केवळ आजच्या दिवस मी चिंता करणार नाही." आणि रेकीचे तिसरे तत्व "केवळ आजच्या दिवस मी रागावणार नाही"

A - Attitude (Honest Attitude) प्रामाणिक वृत्ती अर्थातच आपली प्रगती करण्यास मोठे साहाय्य करते. आपल्या जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलते. आजसाठी मी माझे सर्व काम प्रामाणिकपणे करेन. हा दृष्टीकोन सर्वात महत्वाचा गुणधर्म आहे जो आपल्याला एक सभ्य नागरिक बनण्यास मदत करेल. म्हणून रेकीचे चवथे तत्व "केवळ आजच्या दिवस मी माझे काम प्रामाणिक पणे करेन"

L - Love and Compassion प्रेम आणि करुणाभाव. हा प्रत्येक माणसाचा गाभा आहे. रेकीचे पाचवे तत्व "केवळ आजच्या दिवस मी सर्व सजीव प्राण्यांवर व निर्जीव गोष्टींवर प्रेम आणि आदराची भावना बाळगेन"

S - Swami स्वामींशी सदैव जोडलेले रहा. त्यांची मार्गदर्शक शक्ती तुम्हाला सर्व परिस्थिती पार करण्यास मदत करू शकते आणि प्रत्येक वेळी अशक्य ते शक्य करण्यास स्वामी समर्थ आहेत.

रेकीची पाच जीवतत्त्वे आणि देवत्वाचा स्पर्श तुम्हाला तुमचे ध्येय साध्य करण्यात नक्कीच मदत करतील.

प्रेम प्रकाश आणि रेकी सह
अरुणा

❏ व्हिडिओ सूचना:

अजित सरांच्या फुलफिल्ड लिक्विंग वरील सत्रा.

DSPPL दत्त जयंती पौर्णिमा ऑनलाइन सत्र



* अधिक विडिओ बघायला [DSPPL YouTube Channel](#)



मागील आवृत्तीच्या प्रश्नमंजुषाची उत्तरे

१. जगातील सात खंडांची नावे सांगा - आशिया, आफ्रिका, युरोप, उत्तर अमेरिका, दक्षिण अमेरिका, अंटार्क्टिका आणि ऑस्ट्रेलिया
२. भारतातील सात बहिणींची (राज्ये) नावे सांगा - अरुणाचल प्रदेश, आसाम, नागालँड, मणिपूर, त्रिपुरा, मेघालय आणि मिझोराम
३. भारतातील सात पवित्र नद्यांची नावे सांगा - गंगा, यमुना, सरस्वती, नर्मदा, कावेरी, गोदावरी आणि सिंधू
४. जगातील सात समुद्रांची नावे सांगा - आर्क्टिक, अटलांटिक, हिंद महासागर, पॅसिफिक, भूमध्य, कॅरिबियन आणि मेक्सिकोचे आखात.
५. संगीतातील सात स्वरांची नावे सांगा - षडज (षज), ऋषभ (ऋषभ), गंधार, मध्यम, पंचम, धैवत आणि निषाद
६. आपल्या मानवी अस्तित्वा संबंधी सात चक्रांची नावे सांगा - सहस्तर, आज्ञा, विशुद्धी, अनाहत, मणिपूर, स्वादिष्टण आणि मूलाधार
७. इंद्रधनुष्याच्या सात रंगांची नावे सांगा - तांबडा (लाल), नारंगी, पिवळा, हिरवा, निळा, पारिजात (इंडिगो), जांभळा
८. इंद्रधनुष्याचे रंग आपल्या चक्रांशी जोडलेले आहेत का? जर होय असेल तर चक्र आणि त्याच्याशी संबंधित रंगांची यादी करा: सहस्तर चक्र - गर्द जांभळा, आज्ञा चक्र - गर्द निळा, विशुद्ध चक्र - फिकट निळा, हृदय चक्र - हिरवा, मणिपूर चक्र - पिवळा, स्वाधिष्ठान चक्र - नारंगी, मूलाधार चक्र - लाल

अभिनंदन ! सर्व बरोबर उत्तरे:

धैर्य चांडक, नाशिक केंद्र

संपर्कित राहा!

तुमच्या सूचना आणि अभिप्राय येथे पाठवा:

info.dsppl@gmail.com or Whatsapp on +918197056644



