

मुलांचे संगोपन - खंड १० : संस्कार हीच साधना - २

## मुलांवर सुसंस्कार कसे करावेत ?

मराठी (Marathi)

लेखक

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले

[एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स), डी.सी.एच्., एफ्.ए.एम्.एस्.]

(‘संतपद’ वा ‘गुरुपद’ म्हणजे ७० टक्के, ‘सद्गुरुपद’ म्हणजे ८० टक्के, ‘परात्पर गुरुपद’ म्हणजे ९० टक्के, तर ‘ईश्वर’ म्हणजे १०० टक्के आध्यात्मिक पातळी !)

डॉ. कमलेश वसंत आठवले

(एम्.डी. [पीडिअॅट्रिक्स], डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.;  
एफ्.ए.ए.पी. [पीडिअॅट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी] [अमेरिका])

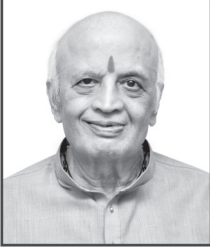


सनातन संस्था

卐 सनातनचे पालकांसाठी ग्रंथ 卐

वाचा, आचरणात आणा आणि आदर्श पालक बना !

## लेखकांचा परिचय



डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बा. आठवले

एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स), डी.सी.एच्.,

एफ्.ए.एम्.एस्. अन् 'सनातन संस्थे'चे २७ वे संत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत बाळाजी आठवले हे एक प्रख्यात बालरोगतज्ञ होते. वर्ष १९५९ मध्ये

त्यांनी मुंबई येथील 'लोकमान्य टिळक महानगरपालिका रुग्णालया'त बालरुग्ण विभागाचा आरंभ केला. या विभागात १९६० ते १९९० ही एकतीस वर्षे ते 'विभागप्रमुख' आणि 'प्राध्यापक' होते. १९८० मध्ये बँकॉक येथे झालेल्या 'पर्यायी पारंपारिक वैद्यकशास्त्राच्या आंतरराष्ट्रीय परिषदे'चे ते अध्यक्ष होते. १९९६ मध्ये त्यांना 'आयुर्वेदविषयीच्या ग्रंथांचे सर्वश्रेष्ठ लेखक' हा आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिळाला. त्यांना २००१ मध्ये 'आयुर्वेद अॅन्ड हिपॅटिक डिसऑर्डर्स' या विषयावरील आंतरराष्ट्रीय परिसंवादांमध्ये 'जीवनगौरव' पुरस्कार, तर २०१२ मध्ये 'इंडियन अकॅडेमी ऑफ पीडिअॅट्रिक्स'द्वारा 'जीवनगौरव' पुरस्कार मिळाला.

### १. साधकत्वापासून शिष्यत्वापर्यंतचा प्रवास

१ अ. निःस्वार्थी वृत्ती आणि त्याग हे साधनेला आवश्यक असणारे गुण अंगी असणे : डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी १९८० पासून अध्यात्मातील उच्च तत्त्वविचार लिहून ठेवणे चालू केले होते. रात्रीचा दिवस करून अत्यंत कष्टपूर्वक अर्जित केलेले अध्यात्मातील हे विपुल ज्ञानभांडार त्यांनी १९९० मध्ये 'सनातन संस्थे'ची स्थापना झाल्यावर सनातनच्या ग्रंथांसाठी निःस्वार्थीपणे अर्पण केले. ते संत होण्याच्याही आधी त्यांनी केलेला हा त्याग त्यांची 'साधना' व 'साधकत्व' दर्शवतो. त्यांच्या या लिखाणामुळे आता सनातनचे ग्रंथ खऱ्या अर्थाने परिपूर्ण होत आहेत.

१ आ. 'सनातन संस्था' या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीच्या आध्यात्मिक संस्थेचे संस्थापक, थोर संत आणि त्यांचे लहान बंधू सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले यांचे शिष्यत्व त्यांनी वर्ष २००४ पासून स्वीकारले.

## २. संतपदी विराजमान !

मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष चतुर्थी, कलियुग वर्ष ५११४ (१६.१२.२०१२) या दिवशी ईश्वराप्रतीचा भाव, तीव्र तळमळ, जिज्ञासू वृत्ती आणि विनम्रता या गुणांमुळे ते संतपदी विराजमान झाले ! प्रत्येक जीव त्याच्या एखाद्या साधनामार्गानुसार साधना करून अंतर्मुखता आणि आध्यात्मिक प्रगती साधत संतपदाकडे वाटचाल करतो अन् संतपदावर विराजमान होतो; मात्र डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी रुग्णसेवेद्वारे कर्मयोग, ग्रंथलिखाणाद्वारे ज्ञानयोग, साधनेद्वारे भक्तीयोग आणि गुरुकृपायोग आचरून संतपद प्राप्त केले.

## ३. देहत्यागापर्यंत सनातनच्या कार्यासाठी सेवारत

डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले सनातनच्या कार्यात शेवटपर्यंत सेवारत होते. सनातनच्या आश्रमात मिळालेल्या दैवी कणांविषयी कळल्यावर त्यांनी सर्व विषय जिज्ञासेने जाणून घेतला व या विषयावर वैज्ञानिक दृष्टीकोनातून संशोधन कसे करू शकतो, याचे परिश्रमपूर्वक चिंतन करून त्यासंदर्भातील उपायही सुचवले.

कार्तिक शुद्ध पक्ष सप्तमी, कलियुग वर्ष ५११५ (९.११.२०१३) या दिवशी म्हणजे वयाच्या ८० व्या वर्षी वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांनी देहत्याग केला.



## डॉ. कमलेश वसंत आठवले

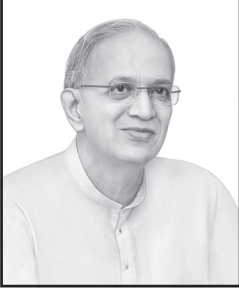
एम्.डी. (पीडिअॅट्रिक्स),

डी.एन्.बी., एम्.एन्.ए.एम्.एस्.; एफ्.ए.ए.पी.

(पीडिअॅट्रिक्स अँड निओनेटॉलॉजी) (अमेरिका).

या ग्रंथाचे दुसरे लेखक डॉ. कमलेश आठवले हे डॉक्टर, तसेच वैद्याचार्य सद्गुरु (कै.) वसंत आठवले यांचे सुपुत्र आहेत. ते बालरोगतज्ञ अन् नवजात शिशुरोगतज्ञ असून सध्या अमेरिकेतील ड्यूक युनिव्हर्सिटी मेडिकल सेंटरमध्ये नवजात शिशु रोगतज्ञ म्हणून कार्यरत आहेत. या व्यतिरिक्त ते 'नॅश जनरल' नामक रुग्णालयाच्या नवजात शिशु चिकित्सा-विभागाचे संचालक आहेत.

सनातन संस्थेचे संस्थापक सच्चिदानंद परब्रह्म  
डॉ. जयंत आठवले यांचे अद्वितीय कार्य  
आणि वैशिष्ट्ये यांचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)
३. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून १०.१.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०४९ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.
४. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
५. शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन
६. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन
७. चित्रकला, संगीत, नृत्य आदींच्या सात्त्विक सादरीकरणाविषयी संशोधन
८. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
९. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना दिशादर्शन !
१०. भीषण आपत्काळ आधीच ओळखून त्या काळात जीवितरक्षणासाठी उपयुक्त ठरणारे मार्गदर्शन आणि ग्रंथ

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - [www.Sanatan.org](http://www.Sanatan.org))

## अनुक्रमणिका

<b>प्रकरण १ : संस्कार</b>	<b>१३</b>
१. संस्कार म्हणजे काय ?	१३
२. घेण्यापेक्षा देणे महत्त्वाचे	१४
३. मोठ्यांना नमस्कार करणे	१५
४. अहंकार दुःखाचे मूळ कारण	१६
५. नामजपाचा संस्कार	१६
६. दुसऱ्याला साहाय्य करणे	२१
७. गोष्ट सांगणे	८. संस्कार संकल्प
९. आपलाच आदर्श मुलांपुढे ठेवणे	२३
<b>प्रकरण २ : सुप्रजाजनन</b>	<b>२८</b>
१. सुप्रजाजनन म्हणजे काय ?	२८
२. उत्तम संतती होण्यासाठी प्रयत्न केव्हा चालू करावेत ?	२९
३. जोडीदाराची निवड कशी करावी ?	२९
४. प्रेमविवाह करतांना कोणते दायित्व (जबाबदारी) घ्यावे ?	३०
५. भावी माता-पित्यांनी आपल्या प्रकृतीची कोणती काळजी घ्यावी ?	३१
<b>प्रकरण ३ : जन्मपूर्व संस्कार</b>	<b>३२</b>
१. सोळा संस्कार कोणते ?	३२
२. गर्भाधान संस्कार कशासाठी आणि केव्हा करावा ?	३३
३. आपण गर्भाला शिकवू शकतो का ? त्याच्यावर चांगले संस्कार करू शकतो का ?	३६

मुलांवर सुसंस्कार कसे करावेत ?

९

४. गर्भवती स्त्रीचा आहार, विहार, वाचन आणि साधना ३८
५. इच्छेप्रमाणे गुणवान मुले होण्यासाठी पती-पत्नीने काय करावे ? ४०
६. गरोदर स्त्रीच्या पतीची कर्तव्ये काय असतात ? ४१
७. पुंसवन संस्कार कशासाठी करतात ? ४२
८. अनवलोभन संस्काराचे उद्दिष्ट कोणते ? ४३
९. सीमंतोन्नयन संस्कार केव्हा आणि कशासाठी करतात ? ४४

प्रकरण ४ : पहिल्या वर्षात करावयाचे संस्कार

४५

१. जातकर्म संस्कार कोणी, कधी आणि कशासाठी करावयाचा असतो ? ४५
२. जन्मदापूजन आणि षष्ठीपूजन का करतात ? ४८
३. नामकरण संस्कार कधी आणि कशासाठी करतात ? ४८
४. सूर्यावलोकन संस्कार कशासाठी करतात ? ५०
५. निष्क्रमण संस्कार म्हणजे काय ? ५०
६. अन्नप्राशन संस्कार करण्याचा उद्देश कोणता ? ५१
७. वर्धापनविधी (वाढदिवस) ५२
८. खेळणी : मुलांच्या विकासात खेळण्याचे स्थान काय असते ? ५३
९. मुलांसाठी कोणत्या प्रकारची खेळणी निवडावीत ? ५४
१०. चूडाकर्म संस्कार करण्याचा हेतू कोणता ? ५५

प्रकरण ५ : विद्यारंभ, शिस्त आणि मनोरंजन

५६

१. विद्येला (शिकण्यास) आरंभ कधी करावा ? ५६
२. मुलाला शिस्त कशी लावावी ? ५६
३. शिस्त लावण्याविषयी महत्त्वाच्या सूचना ५८
४. खेळ आणि मनोरंजन यांचे मुलांच्या आयुष्यात स्थान कोणते ? ५९

५. दूरदर्शनचा मुलांवर काय परिणाम होतो ?	६०	
६. मुलांच्या विकासात छंदाचे स्थान आणि महत्त्व काय ?	६५	
७. सवंगडी म्हणजेच मित्र. त्यांचा परिणाम मुलांवर कसा होतो ?	६३	
८. शेजाऱ्यांचा मुलांच्या व्यक्तीमत्त्वावर कसा परिणाम होतो ?	६५	
<b>प्रकरण ६ : मुंज आणि शिक्षण</b>	<b>६६</b>	
१. उपनयन संस्कार म्हणजेच मुंजीचे महत्त्व काय ?	६६	
२. मेधाजनन	७३	
३. संध्या	७४	
४. प्राणायाम	७६	
५. मनाची एकाग्रता वाढवण्यासाठी ध्यान	७७	
६. शिक्षणाचे ध्येय आणि उद्देश कोणते ?	७८	
७. मुलांच्या मनातील परीक्षेची चिंता कशी घालवावी ?	७९	
<b>प्रकरण ७ : गोष्टींच्या माध्यमातून संस्कार</b>	<b>८२</b>	
१. गोष्टी सांगण्याचे महत्त्व	२. गोष्टींचे प्रकार	८२
३. भगवंताच्या लीलांची गोडी अवीट असल्यामुळे 'हरिकथा' हीच खरी कथा !		८२
४. मुलांच्या मनावर चांगले संस्कार करणाऱ्या म्हणजे सात्त्विक गुण वाढवून दुर्गुण न्यून करणाऱ्या कथा मुलांना सांगाय्यात !		८३
५ प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या !		८९

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

संस्कार म्हणजे गुणांचा गुणाकार आणि दोषांचा भागाकार. संस्कार करणे म्हणजे चांगल्या सवयी लावणे आणि वाईट सवयी काढून टाकणे. मुलांवर चांगले संस्कार करायचे म्हणजे त्याला आई-वडिलांना प्रतिदिन नमस्कार कर, दुसऱ्याची निंदा करू नको इत्यादी शिकवायचे; पण ते कसे शिकवायचे ? तर भाषणबाजी करून नाही, गोष्टी सांगून नाही किंवा चॉकलेट, आईस्क्रीम आदींची लाच देऊन नाही, तर आपल्या कृतीने ! आठ वर्षांच्या मुलाला प्रतिदिन वडील मंडळींना नमस्कार करायची आज्ञा दिलीत, तर चार दिवस करील. पाचव्या दिवशी म्हणेल, मी नाही करणार. त्याला नमस्कार करण्याच्या लाभांविषयी सांगितले, तरी उपयोग होणार नाही. तुम्हाला जर वाटत असेल की, तुमच्या मुलाने वडीलधारी मंडळींना नमस्कार करावा, तर एकच उपाय आहे, आजपासून तुम्ही घरातील सर्व वडीलधारी मंडळींना प्रतिदिन केवळ एकदाच नमस्कार करा. मुलाला एकदाही नमस्कार करायला सांगू नका. चार दिवसांत मुलगा तुमच्या पाठीमागे येऊन घरातील मोठ्या माणसांना नमस्कार करू लागेल. त्याला लाज वाटेल की, माझे आई-बाबा प्रतिदिन आज्ञा-आजोबांना नमस्कार करतात; मात्र मी निर्लज्जासारखा उभा आहे. संस्कार करणे म्हणजे 'तोंड बंद कृती चालू' !

शिव्या द्यावयास मुलाला शिकवावे लागत नाही; परंतु रामाचे नाव घेण्यासाठी त्याच्यावर संस्कार करावे लागतात. त्यासाठी घरातील सर्व मंडळींनी देवाचे नाव घेणे महत्त्वाचे आहे.

जितके मुलाचे वय लहान तितके संस्कार करणे सोपे. एखाद्या मुलाचे आई-वडील प्रतिदिन स्वतःच्या आई-वडिलांना नमस्कार करत असतील, तर २ वर्षांच्या मुलाला नमस्कार करणे, हा स्वभाव बनून जाईल आणि बाहेरून कोणीही मोठा माणूस आला, तर धावत जाऊन त्यांना नमस्कार करील अन् आई-वडिलांना अभिमानाने सांगेल की, आई-बाबा तुम्ही नमस्कार करावयास विसरलात; पण मी नमस्कार केला.





मोठ्या माणसांवर संस्कार करणे कठीण असते; कारण त्यांच्या मतांमध्ये परिवर्तन करणे कठीण असते. केवळ त्यांचा दृढ संकल्पच त्यांचे दुर्गुण काढू शकतो किंवा सद्गुण आत्मसात करू शकतो.

मुले अनुकरणप्रिय असतात. तुमचे चालणे, बोलणे, हसणे, रागावणे अशा प्रत्येक कृतीचे मुले नकळत अनुकरण करतच असतात. त्यामुळे पालकांनी आपली प्रत्येक कृती, प्रत्येक शब्द, प्रत्येक विचार चांगला आहे का, याविषयी जागरूक रहाणे आवश्यक आहे. याचाच अर्थ आपण आपल्यावरच संस्कार करणे महत्त्वाचे आहे. मुलांसमोर आपला आदर्श राहिला, तर त्यांच्यावर वेगळे संस्कार करायची आवश्यकताच नाही.

संस्कार प्रामुख्याने मनावर होत असतात. संस्कारांनी मनाची सात्त्विक उन्नती होते आणि मनाचा सात्त्विक गुण वाढतो. शेवटी मन निर्विचार म्हणजेच शून्यावस्थेत पोहोचते, त्या वेळी संस्कार करण्याची आवश्यकताच संपते; कारण ज्याच्यावर संस्कार करायचे, ते मनच नाहीसे झालेले असते आणि त्याक्षणी जन्मोजन्मीचे संस्कार नाहीसे होतात. आता त्याचे सर्व व्यवहार विश्वबुद्धीच चालवत असते. त्याचे सर्व व्यवहार आपोआपच १०० टक्के संस्कारयुक्त होतात. - लेखक



### परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या 'सच्चिदानंद परब्रह्म' या उपाधीविषयी विवेचन !

१३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. त्यापूर्वी त्यांना ग्रंथांमध्ये 'प.पू.' आणि 'परात्पर गुरु' या उपाध्यांनी संबोधले आहे. यानुसार ग्रंथाच्या मुखपृष्ठावर आणि ग्रंथात तसा तसा उल्लेख केला आहे.

