ग्रंथमालिका ‘आचारधर्म’ : दिनचर्या - खंड १

स्नानपूर्व आचारांमागील शास्त्र

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते

श्रीचित्‌शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ

सौ. प्रियांका सुयश गाडगीळ आणि अन्य

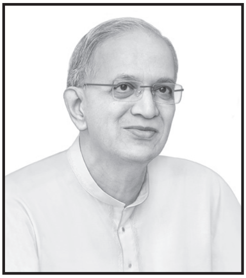
सनातन संस्था

सनातनच्या ग्रंथसंपदेचे अद्वितीयत्व !

सनातनच्या बहुतांशी ग्रंथांतील सुमारे २० टक्के लिखाण हे ‘सूक्ष्मातून प्राप्त झालेले दिव्य ज्ञान’ असून ते पृथ्वीवरील उपलब्ध ज्ञानाच्या तुलनेत अनोखे आहे !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ ‘सनातन संस्थे’ची स्थापना

२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी ‘गुरुकृपायोग’ या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २६.७.२०२४ पर्यंत १२८ साधक संत झाले, तर १,०४० साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.

३. देवता, साधना, राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती

४. हिंदुत्वनिष्ठ नियतकालिक ‘सनातन प्रभात’चे संस्थापक-संपादक

५. धर्माधिष्ठित हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)

६. ‘हिंदु राष्ट्रा’च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्वनिष्ठ आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन !

७. भारतीय संस्कृतीच्या जागतिक प्रसारार्थ ‘भारत गौरव पुरस्कार’ देऊन फ्रान्सच्या संसदेत सन्मान (५ जून २०२४)

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा – www.Sanatan.org)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन !

स्थूल देह असे स्थळकाळाची मर्यादा ।
कैसे असू सर्वदा सर्वां ठायी ।।
सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।
त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ।। – जयंत बाळाजी आठवले

१५.५.१९९६

सनातनच्या सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्त्यांचे अद्वितीयत्व !

श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ

सौ. प्रियांका सुयश गाडगीळ

सूक्ष्म-ज्ञानप्राप्तकर्ते पृथ्वीवर कुठेही उपलब्ध नसलेले अध्यात्मातील विविध विषयांवरील सखोल अध्यात्मशास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मातून मिळवतात. वर्ष २००३ पासून त्यांना मिळणारे हे ज्ञान सनातनच्या साधारणपणे ६० हून अधिक ग्रंथांत घेतले आहे. ईश्वराकडून मिळणारे हे ज्ञान ग्रहण करण्यासाठी त्यांना वाईट शक्तींच्या आक्रमणांनाही तोंड द्यावे लागते. असे असले, तरी गुरुकृपेच्या बळावर ते ही सेवा करतच आहेत.

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

१. दिनचर्या : व्याख्या, समानार्थी शब्द आणि महत्त्व १०

१ ई. दिनचर्येत येणारी काही कर्मे ११

१ उ. दिवसा झोपणे का टाळावे ? १४

२. सकाळी लवकर उठणे आणि उठल्यावर अंथरुणात असेपर्यंत पाळावयाचे आचार १५

२ अ. ब्राह्ममुहुर्तावर उठणे १५

२ इ. झोपेतून उठल्यानंतर करावयाच्या कृती १६

३. मलमूत्रविसर्जनाच्या संदर्भात पाळावयाचे आचार २३

३ अ. मलमूत्रविसर्जन कोठे करू नये ? २३

३ आ. मलमूत्रविसर्जन कसे करावे ? त्यामागील शास्त्र काय ? २८

३ इ. मल-मूत्रविसर्जन झाल्यानंतर ते ते इंद्रिय पाण्याने धुवावे ३३

४. हात-पाय धुणे आणि चूळ भरणे यांच्या संदर्भातील आचार ३४

४ अ. दुर्गंध जाईपर्यंत हात मातीने घासून धुणे ३५

४ आ. पाय धुणे ३६

४ इ. चूळ भरणे ३७

४ ई. हातातील दैवीगुणसंपन्न पाणी डोळ्यांना लावल्याने मस्तिष्कपोकळी शुद्ध होणे ३७

४ उ. आचमन करणे ४ ऊ. विष्णुस्मरण करणे ३७

५. दात घासण्याच्या संदर्भातील आचार ३८

५ अ. दात घासण्यापूर्वी दातवणाची प्रार्थना करणे ३८

५ आ. दात घासण्यासाठी काय वापरावे आणि काय वापरू नये ? ३९

५ उ. उठल्यावर मुखशुद्धी न करता चहा (बेड-टी) का घेऊ नये ? ५३

५ ऊ. सनातन दंतमंजन ५४

५ ए. दात कधी घासू नयेत ? त्यामागील शास्त्र काय ? ५७

६. उदयकालाच्या संदर्भात पाळावयाचे आचार ५९

६ अ. उदयकालीन सूर्याच्या किरणांचा स्पर्श का होऊ देऊ नये ? ५९

६ आ. सूर्याचा उदयकाल आणि सूर्यास्ताची वेळ साधना का करावी ? ६०

६ इ. उषःकाली झोपून रहाणारा नरकगमनास प्राप्त होणे ६०

७. केर काढण्याच्या संदर्भातील आचार ६१

७ अ. केरसुणीने केर कसा आणि कधी काढावा ? ६१

८. लादी पुसण्याच्या संदर्भातील आचार ७२

८ अ. लादी कधी आणि कशी पुसावी ? ७२

卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती ७६

मनोगत

'लवकर निजे, लवकर उठे, त्यास आयु-आरोग्य लाभे', अशी शिकवण पूर्वी मुलांना दिली जाई. आज मुले उशिरा झोपतात आणि सकाळी उशिरा उठतात. पूर्वी ऋषिमुनींचा दिवस ब्राह्ममुहुर्ताच्या वेळी चालू होत असे, तर आज यंत्रयुगामुळे 'रात्रपाळीत काम आणि दिवसा झोप', असे करावे लागते. पूर्वीची दिनचर्या निसर्गाला धरून होती, तर सध्याची तशी नाही. दिनचर्या जितकी निसर्गाला धरून असेल, तितकी ती आरोग्याला पूरक असते. आज तशी ती नसल्यानेच पोटाच्या, घशाच्या, हृदयाच्या अशा नाना व्याधींनी मनुष्य त्रस्त झाला आहे.

हिंदु धर्माने सांगितलेल्या आचारपालनापासून हिंदू फार दूर जात आहेत. आचारांचे पालन करणे, हा अध्यात्माचा पाया आहे. 'विज्ञानाने निर्माण केलेल्या सोयीसुविधांनी नव्हे, तर अध्यात्माला धरून रहाण्यानेच मनुष्य खरा सुखी होऊ शकतो', हे तत्त्व सर्वांनी लक्षात घेतले पाहिजे. प्रत्येक कृतीतून आपल्यातील रज-तम घटून सत्त्वगुण वाढणे आणि वाईट शक्तींच्या त्रासांपासून रक्षण होणे, हे साध्य होण्याच्या दृष्टीनेच आपल्या प्रत्येक आचाराची योजना केलेली आहे, हे हिंदु धर्माचे अद्वितीय वैशिष्ट्य आहे. ज्ञानयोग, कर्मयोग आदी साधनामार्गांप्रमाणे आचारधर्मही ईश्वरप्राप्तीच्या दिशेने नेणारा आहे.

सर्वसाधारणतः स्नानपूर्व आचारांचे पालन करण्याच्या निसर्गदृष्ट्या आणि अध्यात्मदृष्ट्या योग्य पद्धती अन् त्यांमागील सूक्ष्म स्तरावरील शास्त्रीय कारणमीमांसा या ग्रंथात स्पष्ट केली आहे. सकाळी उठल्यावर मुखमार्जन न करता 'बेड-टी' घेणे, शौचस्वच्छतेसाठी पाणी न वापरता 'टिश्यू पेपर'चा वापर करणे यांसारख्या पाश्चात्त्यांच्या अंधानुकरणातून आलेल्या कृती किती अयोग्य आहेत आणि हिंदूंच्या पारंपरिक कृती आध्यात्मिकदृष्ट्या किती योग्य आहेत, याचाही उलगडा या ग्रंथाद्वारे होण्यास साहाय्य होईल.

हा ग्रंथ वाचून हिंदूंना आपल्या आचारधर्माची थोरवी कळून त्याचे

卐 ——— 卐

प्रत्यक्ष आचरण करण्याची आणि त्याचा मुलांवरही संस्कार करण्याची प्रेरणा मिळो, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना. – **संकलक**

卐 ——— 卐

टीपा १. ग्रंथातील काही सूक्ष्म चित्रांत दर्शवलेल्या विविध स्पंदनांमुळे त्यातील मूळ रेखाचित्र सुस्पष्ट दिसत नाही. असे मूळ रेखाचित्रही संबंधित सूक्ष्म चित्रापूर्वी देण्यात आले आहे.

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

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या उपाधीविषयीचे विवेचन !

थोर महर्षींनी सहस्रो वर्षांपूर्वी नाडीपट्ट्यांमध्ये भविष्य लिहून ठेवले आहे. या जीवनाडीपट्ट्यांच्या वाचनाच्या माध्यमातून महर्षी सनातन संस्थेला मार्गदर्शन करतात. १३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. असे असले, तरी त्यापूर्वीच्या लिखाणात किंवा आताही साधक लिहून देत असलेल्या लिखाणात त्यांनी 'प.पू.' किंवा 'परात्पर गुरु' अशी उपाधी वापरली असेल, तर ती तशीच ठेवली आहे. F (DrV-Nav)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या उत्तराधिकाऱ्यांच्या उपाध्यांविषयीचे विवेचन !

जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्‌शक्ति' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली गाडगीळ यांना 'श्रीचित्‌शक्ति' या उपाध्यांनी संबोधले जात आहे. त्यामुळे त्यापूर्वीच्या लिखाणात त्यांच्या नावाच्या आरंभी 'श्रीसत्‌शक्ति' किंवा 'श्रीचित्‌शक्ति' ही उपाधी लावलेली नाही. F (DrUtt + SStAG-Nav + SStBS-Nav)