

ग्रंथमालिका 'स्वभावदोष आणि अहं यांचे निर्मूलन' : खंड २

स्वतःतील स्वभावदोष कसे शोधावेत ?

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्र-स्थापनेचा उद्घोष करणारे

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

(‘सच्चिदानंद परब्रह्म’ या उपाधीविषयीचे स्पष्टीकरण ‘पृष्ठ ९’ वर वाचा.)



सनातन संस्था

जानेवारी २०२३ पर्यंत सनातनच्या ३६० ग्रंथांच्या मराठी, हिंदी, इंग्रजी, गुजराती, कन्नड, तमिळ, तेलुगु, मल्ल्याळम्, बंगाली, ओडिया, आसामी, गुरुमुखी, सर्बियन, जर्मन, स्पॅनिश, फ्रेंच आणि नेपाळी या १७ भाषांत ९२ लाख ४४ सहस्र प्रती !

विषयसूची

- | | |
|--|----|
| १. ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय | ७ |
| २. प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या ! | ११ |
| ३. ग्रंथाचे मनोगत | १५ |

ग्रंथाची अनुक्रमणिका

- | | |
|--|----|
| प्रकरण १ : स्वभाव, गुण-दोष व स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया
यांची प्राथमिक माहिती | १७ |
| १. स्वभाव | १७ |
| २. स्वभावदोष (षड्रिपू)-निर्मूलन प्रक्रिया | १८ |
| ३. प्रक्रियेतील कृतीचे टप्पे | १८ |
| ३ अ. स्वतःतील स्वभावदोष कसे शोधावेत ? | १८ |
| ३ आ. स्वयंसूचनांद्वारे स्वभावदोष-निर्मूलन कसे करावे ? | १९ |
| ४. प्रक्रियेबद्दलचे गैरसमज व त्यांमागील कारणे | २१ |
| ४ अ. स्वभावदोष न स्वीकारणे | २१ |
| ४ आ. महत्त्व न समजणे | २१ |
| ४ इ. निराशावादी दृष्टीकोन | २१ |
| ४ ई. नकारात्मक दृष्टीकोन | २१ |
| ५. प्रक्रिया अमलात आणतांना येणारे प्रमुख अडथळे | २३ |
| ६. प्रक्रिया यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असलेले गुण | २३ |
| ६ अ. इच्छाशक्ती किंवा तळमळ | २३ |
| ६ आ. विश्वास | २३ |
| ६ इ. प्रामाणिकपणा | २४ |
| ६ ई. चिकाटी हवी | २४ |
| ६ उ. सातत्य आणि सराव | २४ |
| ६ ऊ. एकाग्रता | २४ |
| ६ ए. बुद्धीमत्ता | २५ |
| ६ ऐ. आज्ञापालन | २५ |
| ७. प्रक्रियेला सुरुवात करण्यापूर्वी लक्षात घ्यावयाच्या उपयुक्त सूचना | २५ |

स्वतःतील स्वभावदोष कसे शोधवेत ?

५

- प्रकरण २ : टप्पा १. दिवसभरात घडलेले प्रसंग / चुका यांची
नियमित 'स्वभावदोष-निर्मूलन सारणी'त नोंद करणे २७
१. स्वभावदोष-निर्मूलन सारणीचे स्वरूप २७
२. सारणी लिहिण्याची पद्धत २८
३. स्वतःचे स्वभावदोष लक्षात येत नसल्यास करावयाच्या उपाययोजना ३४
- ३ अ. स्वभावदोषांच्या यादीचा अभ्यास करणे ३४
- ३ आ. स्वतःचे स्वभावदोष लक्षात यावेत, यासाठी स्वयंसूचना देणे ३५
४. सारणी लिहिण्यासंदर्भात टाळावयाच्या चुका ३५
- ४ अ. सारणी लिहिण्यास टाळाटाळ करणे ३५
- ४ आ. चूक घडल्यानंतर सारणीत लगेच तिची नोंद न करणे ३५
- ४ इ. सारणीतील सर्व रकाने न लिहिणे ३६
- ४ ई. सारणीत चुकीचा स्पष्ट उल्लेख न करणे ३६
५. सारणी नियमितपणे लिहिल्यामुळे होणारे फायदे ३८
- ५ अ. गांभीर्य निर्माण होणे ५ आ. अंतर्मुखता निर्माण होणे ३८
- ५ इ. चित्तावर संस्कार होणे ५ ई. अयोग्य कृतींमध्ये घट होणे ३९
- ५ उ. सकारात्मकता येणे ५ ऊ. स्वयंसूचना तयार करता येणे ३९
६. सारणी लिहिण्यात नियमितता येण्यासाठी करावयाची उपाययोजना ४०
- प्रकरण ३ : टप्पा २. प्रसंगांचा, तसेच अयोग्य कृती आणि अयोग्य
प्रतिक्रिया यांचा अभ्यास करून प्रसंगानुरूप योग्य कृती
अन् योग्य प्रतिक्रिया निश्चित करणे ४४
१. योग्य कृती निश्चित करण्याची पद्धत ४४
२. योग्य प्रतिक्रिया निश्चित करण्याची पद्धत ४५
३. अयोग्य कृती व प्रतिक्रिया यांचा अभ्यास करतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे ५०

प्रकरण ४ : टप्पा ३. मनाला योग्य प्रश्न विचारून प्रसंगानुरूप अयोग्य कृती व अयोग्य प्रतिक्रिया यांचे विश्लेषण करून मूळ स्वभावदोष शोधणे	५४
१. अयोग्य कृती व अयोग्य प्रतिक्रिया यांच्यामागील मूळ कारण शोधतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे	५४
२. प्रसंगाचे अयोग्य रीतीने केलेले विश्लेषण व स्वभावदोष-निर्मूलनाची चुकीची दिशा	५५
३. अयोग्य कृतीचा अभ्यास करून स्वभावदोष शोधण्याची पद्धत	५६
४. अयोग्य प्रतिक्रियेचा अभ्यास करून स्वभावदोष शोधण्याची पद्धत	५९
५. प्रसंगांचा अभ्यास करून मनाला विविध प्रश्न विचारतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे	६१
५ अ. प्रसंगांचा वस्तूनिष्ठ अभ्यास करणे	६१
५ आ. प्रसंगांचा अभ्यास करतांना त्रयस्थ व्यक्तीचा दृष्टीकोन ठेवणे	६२
५ इ. स्वभावदोष जाणून घेण्यासाठी इतरांची मदत घेणे	६२
६. अयोग्य कृती व अयोग्य प्रतिक्रिया यांचे विश्लेषण करतांना योग्य किंवा आदर्श कृती व योग्य किंवा आदर्श प्रतिक्रिया यांचा विचार करणे	६३
प्रकरण ५ : टप्पा ४. स्वभावदोषांची यादी तयार करणे व स्वभावदोषांचे वर्गीकरण करून त्यातून प्रबळ असलेले तीन स्वभावदोष प्रक्रियेसाठी प्राधान्यक्रमाने निवडणे	६६
१. स्वभावदोषांची यादी तयार करणे	६६
२. स्वभावदोषांचे वर्गीकरण करणे	६६
३. स्वभावदोषांचा प्राधान्यक्रम निश्चित करणे	६९
४. स्वभावदोषांचा प्राधान्यक्रम निश्चित करतांना टाळावयाच्या चुका	७५
५ स्वभावदोष यादी	७६

विषयसूचीतील क्रमांक १

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

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

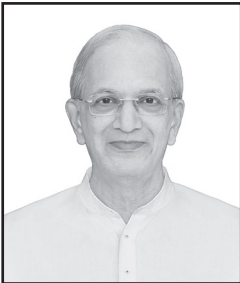
१. 'संमोहन उपचारतज्ञ' म्हणून मुंबईत व्यवसाय (वर्ष १९७८ ते १९९४)
२. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
३. हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) (टीप) स्थापनेचा उद्घोष आणि कार्यारंभ (वर्ष १९९८)

(टीप : हिंदु राष्ट्र [ईश्वरी राज्य] - 'हीनान् गुणान् दूषयति इति हिंदुः ।' म्हणजे 'कनिष्ठ, हीन, अशा रज आणि तम गुणांचा नाश करणारे ते हिंदू.' अशा सात्त्विक लोकांचे राष्ट्र म्हणजे 'हिंदु राष्ट्र' होय.)
४. गुरुकुलासम सनातन आश्रमांची निर्मिती !
५. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २५.१.२०२३ पर्यंत १२२ साधक संत झाले, तर १,०८८ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू.
६. देवता, साधना, आचारधर्मपालन, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
७. वाईट शक्तींच्या संदर्भातील संशोधन आणि शारीरिक, मानसिक, तसेच वाईट शक्तींच्या त्रासांवरील उपायपद्धतींविषयी संशोधन
८. स्वतःचा देह, तसेच वापरातील वस्तू यांच्यातील दैवी पालटांविषयी संशोधनकार्य अन् स्वतःच्या महामृत्यूयोगाचा संशोधनात्मक अभ्यास
९. 'ईश्वरप्राप्तीसाठी कला' व कलेचे सात्त्विक सादरीकरण यांविषयी संशोधन

१०. आचारपालनातील कृती, धार्मिक कृती आणि बुद्धीअगम्य घटना यांचे वैज्ञानिक उपकरणांद्वारे संशोधन
११. आध्यात्मिक आणि सांस्कृतिक मूल्य असलेल्या सहस्रो वस्तूंचे जतन
१२. २५.१.२०२३ पर्यंत २ बालक-संतांची, तसेच ६० टक्क्यांहून अधिक आध्यात्मिक पातळी असलेल्या २३५ अन् अन्य ९०९ दैवी बालकांची ओळख समाजाला करून दिली आहे. दैवी बालकांविषयी संशोधनही चालू आहे.
१३. ज्योतिषशास्त्र आणि नाडीभविष्य यांच्याद्वारे विविधांगी संशोधन
१४. प्रखर हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
१५. धर्माधिष्ठित हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी, देशभक्त आणि सामाजिक कार्यकर्ते यांचे संघटन अन् त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन
१६. भीषण आपत्काळाचा विचार द्रष्टेपणाने अनेक वर्षे आधीच करून आपत्काळात जीवितरक्षणासाठी आवश्यक असणाऱ्या विविध उपाययोजनांविषयी ग्रंथ, नियतकालिके, संकेतस्थळे आदींद्वारे मार्गदर्शन
१७. भावी हिंदु राष्ट्राचे दायित्व, तसेच धर्मसत्तेची धुरा सांभाळण्यासाठी पुढील पिढ्यांना सक्षम करणे

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - 'www.Sanatan.org'.)

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन !



रथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।
 कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥
 सनातन धर्म माझे गैत्य रूप ।
 त्या रूपे सर्वत्र आहे सदा ॥

- जयंत बाबाजी आठवले
 १७.५.१९९६

विषयसूचीतील क्रमांक ३

ग्रंथाचे मनोगत

सर्वसामान्य व्यक्ती असो वा परमार्थपथावरून वाटचाल करणारा साधक, प्रत्येक जण सर्वोच्च आणि चिरंतन सुखाच्या प्राप्तीसाठीच धडपडत असतो. प्रत्येकजण सुखप्राप्तीसाठी प्रयत्न करतांना दुःखनिवृत्तीसाठीही प्रयत्नशील असतो. या प्रयत्नांत सुखप्राप्तीतील अडथळे आणि दुःखामागील कारणे शोधून ती दूर करणे क्रमप्राप्त ठरते. या प्रक्रियेला आध्यात्मिक परिभाषेत 'अंतर्मुखता साधणे', असे म्हणतात. सर्वसामान्य व्यक्तीची आणि प्राथमिक अवस्थेतील साधकाची वृत्ती बहिर्मुख असल्यामुळे सुरुवातीला 'एक माणूस म्हणून 'मी' नेमका कसा आहे', याची त्याला जाणच नसते. तसेच प्रत्येक व्यक्तीच्या स्वतःविषयी काही भ्रामक समजुती असतात. त्या समजुतींच्या आधारे तिने स्वतःची वास्तवापासून विपरीत अशी 'आभासी प्रतिमा' मनात निर्माण केलेली असते. कळत-नकळत ती आभासी प्रतिमा जपण्याचा प्रयत्न व्यक्ती सतत करत असते. अंतर्मुखतेच्या पहिल्या टप्प्यात या अभासी प्रतिमेला छेद देऊन 'खरा 'मी' कसा आहे', हे ओळखणे आणि त्यासाठी स्वतःच्या मनाला अभ्यासणे आवश्यक ठरते. स्वतःची ओळख जितकी वास्तवाशी मिळतीजुळती असेल, तितकी अंतर्मुखतेची प्रक्रिया अधिक प्रभावी ठरते.

स्वमनाचा अभ्यास करतांना स्वभावातील गुण-दोष शोधणे आवश्यक असते. प्रस्तूत ग्रंथात स्वतःच स्वतःतील गुण-दोष कसे ओळखावेत, तसेच अंतर्मुखता साधण्यासाठी स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियेच्या माध्यमातून स्वतःत आवश्यक असे परिवर्तन कसे घडवून आणू शकतो, हे विस्तृतपणे दिले आहे. स्वमन अभ्यासतांना गुण-दोषांविषयीचे वास्तव स्वीकारण्याची मनाची तयारी नसल्यामुळे ही प्रक्रिया अमलात आणतांना विकारी मन व्यक्तीला पदोपदी फसवते, स्वभावदोष लक्षात आल्यानंतर व्यक्तीला ते

卐

स्वीकारणे कठीण होते. बऱ्याचदा अहं आड येतो, मनाचा वेध घेण्याची दिशा अयोग्य असते, तसेच या प्रक्रियेत विविध टप्प्यांवर चुकाही होतात. त्यामुळे अपेक्षित परिवर्तन न झाल्यामुळे व्यक्ती निराशेच्या खोल गर्तेत हरवते. अंतर्मुखतेच्या प्रवाहातील हे अडथळे दूर करून ही प्रक्रिया यशस्वीरीत्या अमलात आणता यावी, यासाठी आवश्यक असलेले गुण, या प्रक्रियेतील विविध टप्पे आचरणात आणतांना ठेवावयाचा दृष्टीकोन, प्रत्येक टप्प्यातील कृती करतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे आणि टाळावयाच्या चुका वगैरे मुद्यांची सविस्तर माहिती या ग्रंथात दिली आहे.

स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियेद्वारे वाचकांना वृत्तीत सकारात्मक परिवर्तन घडवता येऊन सुखी आणि यशस्वी जीवन जगता यावे, तसेच अंतर्मुखता साधून परमार्थपथावरील वाटचाल दृढ करता यावी, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना. – संकलक

卐

टीपा १. या ग्रंथमालिकेचे सामायिक मनोगत ग्रंथमालिकेतील 'स्वभावदोष (षड्रिपू)-निर्मूलनाचे महत्त्व व गुण-संवर्धन प्रक्रिया' या ग्रंथात सविस्तरपणे दिले आहे.

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

तणावमुक्त अन् यशस्वी जीवनाचा कानमंत्र सांगणारा सनातनचा ग्रंथ !



सुखी जीवनासाठी संमोहन-उपचार

- 卐 संमोहन म्हणजे काय ? त्याचे प्रकार कोणते ?
- 卐 संमोहित होणे कोणत्या घटकांवर अवलंबून असते ?
- 卐 मानसिक समस्यामागील कारणे कशी ओळखावी ?
- 卐 संमोहनाची सत्रे दिवसातून किती वेळा व किती काळाच्या अंतराने करावी ?