सुगम सात्त्विक जीवन

(मुलांवर सात्त्विकतेचे संस्कार करणाऱ्या पित्याचे मार्गदर्शन !)

अनुक्रमणिका

- मनोगत ६
- 'सुगम अध्यात्मशास्त्र' या ग्रंथमालिकेतील ३ खंडांत पू. बाळाजी (पू. दादा) आठवले यांच्याविषयी दिलेल्या माहितीची अनुक्रमणिका ७
- पू. बाळाजी (पू. दादा) वासुदेव आठवले यांची व्यक्तीगत आणि लेखक म्हणून वैशिष्ट्ये ८
- संकलकांचा परिचय २४
- प्रकरण

१. मनुष्य २६

२. विवाह ७०

३. कुटुंब ७३

४. सुभाषिते ८१

प्रकरण १ : मनुष्य

अनुक्रमाणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे [मुद्दे] '*' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

१. मनुष्यजन्माचा उद्देश आणि मनुष्याची वैशिष्ट्ये २७

२. सर्वसाधारण व्यक्तीची सद्यस्थिती २७

३. शरीर - शरिराचे अवयव आणि त्यांचा उपयोग कसा करावा ? २८

४. मन ३४

* मनाची वैशिष्ट्ये * प्रकृतीनुरूप विचार ३४

* मनाचे षड्रिपू (सहा शत्रू) आणि त्यांवरील उपाय ३९

* स्वभावदोष आणि त्यावरील उपाय ४७

* मनाला नियंत्रणात ठेवण्याचे महत्त्व ५९

५. शिकणे ६०

* गुण जोपासा ! * निसर्गाकडून शिका ! ६०

६. संपत्ती ६५

* श्रीमंतीमुळे मनुष्यात निर्माण होणारे आश्चर्यजनक दोष ६५

७. भविष्य न कळण्याचा लाभ ! ६७

८. बळ हे शरिराच्या, ज्ञान हे बुद्धीच्या आणि प्रेम हे हृदयाच्या प्रगतीचे दर्शक आहे. ६७

९. कधी कधी अडथळासुद्धा प्रगतीसाठी साहाय्यक ठरणे ! ६७

१०. समाज आणि व्यक्ती ६८

११. आपल्या सर्व कामना पूर्ण करणाऱ्या भगवंताला कधीच विसरू नये, तर त्याच्या प्रती सदा कृतज्ञ असावे ! ६९

प्रकरण २ : विवाह

अनुक्रमणिका

१. दाता, याचक आणि विवाह **७०**

२. विवाहप्रसंगी वधूने एकाच वेळी सुख-दुःख अनुभवणे **७०**

२ अ. विवाहसमयी वधूमुखी सुख-दुःखही एकत्र दिसे ७०

२ आ. एकाच वेळी सुख-दुःख देणारा एकमेव प्रसंग म्हणजे विवाह ! ७१

३. मंगलाष्टके **७१**

प्रकरण ३ : कुटुंब

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे [मुद्दे] '*' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

१. पती आणि पत्नी **७४**

* पतीची कर्तव्ये * पत्नीची कर्तव्ये ७४

* पती-पत्नींनी परस्परांशी कसे वागावे ? ७६

* अहं अल्प असण्याचे पती-पत्नीच्या संदर्भात महत्त्व ७६

* वैवाहिक जीवनात बुडून जाऊ नका ! ७६

२. आई-वडील आणि मुले **७७**

* आई-वडिलांची व्यावहारिक प्रार्थना ७७

* मुलाशी कसे वागावे ? ७७

* मुलाची भीती जाण्यासाठी शक्य तेथे कृतीची जोड द्यावी ! ७७

* अभ्यासासाठी वेळेचे नियोजन करा ! ७९

* मुलापेक्षा मुलीचे आई-वडील असणे अधिक भाग्यदायी ! ७९

* पित्याचे पुत्राला आदर्श मार्गदर्शन ७९

३. आईसारखी धरणीमाता ८०

४. आई-वडील आणि देव ८०

प्रकरण ४ : सुभाषिते

अनुक्रमणिका

(काही वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्रे [मुद्दे] '✻' या चिन्हाने दर्शवली आहेत.)

१. पू. दादांनी लिहून ठेवलेली संस्कृत भाषेतील सुभाषिते ८१

२. सुभाषिते ८२

✻ आशेची आश्चर्यकारक शृंखला (बेडी) ८२

✻ क्षणाक्षणाचे मोल ✻ आळसामुळे संकटे ओढवणे ८२

✻ धैर्याने वागण्याचे महत्त्व ८२

✻ दूरदृष्टीने सिद्धता करून ठेवणे महत्त्वाचे असणे ८३

✻ दोष नको, गुण पहा ! ✻ सज्जन मनुष्य ८३

✻ श्रीमंत कंजुषापेक्षा उदार माणूस श्रेष्ठ ८४

✻ परोपकारासाठी झिजणे ८४

✻ सुख आणि दुःख यांत समबुद्धीने रहाणे ८५

मनोगत

मनुष्यजीवनाचे सार्थक आनंदप्राप्ती, म्हणजेच ईश्वरप्राप्ती करून घेण्यात आहे. सांप्रतच्या कलियुगात रज-तमात आकंठ बुडालेल्या मानवांना आनंदप्राप्तीसाठी केवळ सात्त्विकतेचीच कास धरायला हवी. बाह्य रज-तमयुक्त गोष्टींचा त्याग करण्यासह स्वतःतील रज-तम न्यून करून सात्त्विकतेत वाढ करणे आवश्यक आहे. अशी सात्त्विक जीवनशैली अंगिकारल्यास मनुष्याचे प्रापंचिक जीवनही आनंदमय होऊ शकते, हे या ग्रंथात दैनंदिन जीवनातील सोप्या उदाहरणांमधून सहजसुलभ भाषेत सांगितले आहे.

षड्रिपूंवरील उपाय, मनाची वैशिष्ट्ये, कामवासनेमुळे होणारी हानी अन् त्यांवरील उपाय, तसेच सतत शिकण्याच्या स्थितीत राहून स्वतःमध्ये गुणसंवर्धन कसे करावे, यांचे विवरण या ग्रंथात केले आहे. विवाहाकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन कसा असावा ? कुटुंबातील व्यक्तींची कर्तव्ये कोणती ? त्यांचे आचरण कसे असावे ? मुलांवर संस्कार कसे करावेत ?, या विषयांचे मार्गदर्शन यथे` केले आहे.

हा ग्रंथ वाचून त्याप्रमाणे आचरण करून प्रत्येकाचे जीवन मंगलमय आणि कल्याणकारी होवो, अशी श्रीगुरुचरणी प्रार्थना ! - **संकलक.**