

ग्रंथमालिका 'स्वभावदोष आणि अहं यांचे निर्मूलन' : खंड ४

स्वभावदोष-निर्मूलनासाठी बौद्धिक आणि कृतीच्या स्तरांवरील प्रयत्न

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले
भूतपूर्व संमोहन उपचारतज्ञ (वर्ष १९७८ ते १९९४)



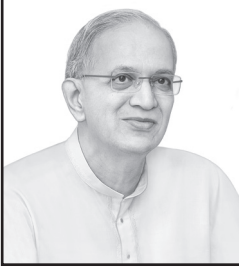
सनातन संस्था

卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४३, इंग्रजी २०१, कन्नड १९७, हिंदी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिळ ४३, बंगाली २९, मल्लयाळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २
जानेवारी २०२४ पर्यंत ३६४ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९५ लाख ७५ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

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 १०.१.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०४९ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.
३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन ! *

रुथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।

कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥

सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।

त्या रूपे सर्वत्र उगहे सदा ॥ - जयंत आठवले

१७.५.१९९९

अनुक्रमणिका

(प्रकरणांतील काही वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे खाली दिले आहेत.)

प्रकरण १ : उपायांमागील तत्त्व	९
प्रकरण २ : कृतीच्या स्तरावर करावयाचे प्रयत्न	११
१. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियेतील स्थूल व सूक्ष्म स्तर	११
२. कृतीच्या स्तरावरील प्रयत्नांचे महत्त्व	११
३. कृतीच्या स्तरावरील प्रयत्नांची दिशा	१२
प्रकरण ३ : मानसिक स्तरावर करावयाचे प्रयत्न	२९
१. अपूर्ण राहिलेल्या कामांमुळे अनावश्यक खर्च होणारी मनाची ऊर्जा वाचवून कार्यक्षमता वाढवणे	२९
२. अनपेक्षितपणे एखाद्या प्रसंगास सामोरे जावे लागल्यास किंवा प्रतिकूल परिस्थिती उद्भवल्यास ती स्वीकारणे व स्वतःत बदल करणे	३१
३. इतरांना त्यांच्या स्वभावदोषांची जाणीव करून देऊन स्वतःमधील स्वभावदोष उफाळून येण्याचे प्रसंग टाळणे	३१
४. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियेमुळे होणाऱ्या प्रगतीची सूचना देणे	३२
५. स्वभावदोषांच्या संदर्भातील वस्तुस्थिती स्वीकारून स्वभावदोष-निर्मूलनासाठी तळमळीने, प्रामाणिकपणे व चिकाटीने प्रयत्न करणे	३३
६. प्रसंगांचा अभ्यास करतांना अंतर्मुख होऊन व्यक्तीगत स्तरावर सुधारणा करण्याचा प्रयत्न करणे	३४
७. स्वतःमधील गुण आठवून मनाला त्यांची जाणीव करून देणे	३५
८. चाकोरीबद्ध जीवनातून स्वतःच्या छंदांसाठी काही वेळ देणे	३५
प्रकरण ४ : बौद्धिक स्तरावर करावयाचे प्रयत्न	३६
१. बुद्धीने मनावर नियंत्रण ठेवणे	३६

२. स्वभावदोषाची मनाला सतत जाणीव करून देणे	३८
३. दैनंदिन जीवनातील प्रसंगांकडे सकारात्मक दृष्टीकोनातून पहाणे	४०
४. विविध प्रसंगांना सामोरे जातांना 'शिकण्याची वृत्ती' ठेवणे	४२
५. 'गुणग्राहकता' अंगी बाणवण्यासाठी जाणीवपूर्वक प्रयत्न करणे	४३
६. प्रक्रियेतील प्रगतीचा दररोज आढावा घेऊन येणाऱ्या अडचणींमागील कारणे व उपाय शोधून प्रयत्नांची पुढील दिशा निश्चित करणे	४४
७. कार्याविषयीचा दृष्टीकोन व कार्याचे स्वरूप स्पष्ट करून कार्यात सहभागी झालेल्या व्यक्तींमध्ये आत्मविश्वास निर्माण करणे	४५
८. स्वभावदोष-निर्मूलनासाठी बौद्धिक स्तरावर प्रयत्न केल्यामुळे आलेली अनुभूती	४७
प्रकरण ५ : स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया अमलात आणतांना साधकांनी केलेले प्रयत्न	४८
१. बालसाधक	४८
२. साधक-विद्यार्थी	५०
३. मध्यमवयीन साधक	५१
४. वयस्कर साधक	५१
卐 प्रस्तुत ग्रंथाचे असामान्यत्व लक्षात घ्या !	६०
卐 संकलकांचा वैज्ञानिक दृष्टीकोन आणि अन्य माहिती	६५

**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.

अमीबापासून ते प्रगत अशा मानवापर्यंत प्रत्येक जीव सर्वोच्च आणि चिरंतन सुखाच्या (आनंदाच्या) प्राप्तीसाठीच धडपडत असतो. सुखदुःखांचा अनुभव मनाद्वारेच येतो. त्यामुळे सुखप्राप्ती आणि दुःखनिवृत्ती यांसाठी प्रयत्न करतांना 'प्रत्येक जिवात सच्चिदानंदमय ईश्वराचा अंश आहे. माझ्यातही तो आहे; मग असे असूनही मला तशी अनुभूती का येत नाही? ती येण्याची पात्रता माझ्यात निर्माण व्हावी, यासाठी मी स्वतःत नेमके कोणते परिवर्तन घडवून आणायला हवे', या ध्येयाच्या अनुषंगाने स्वमनाचा वेध घेणे आवश्यक ठरते. यालाच 'अंतर्मुखता साधणे', असे म्हणतात.

दिव्याभोवतीच्या काचेच्या वेष्टनावर धरलेली काजळी स्वच्छ केल्यावरच दिव्याचा लख्ख प्रकाश बाहेर पडू शकतो. तद्रूपच आपल्याभोवती असलेली रज-तमात्मक दोषांच्या आवरणाची काजळी दूर केल्यावरच अंतरातील सच्चिदानंदमय ईश्वराची अनुभूती येऊ शकते.

सच्चिदानंदावस्था प्राप्त होईपर्यंत प्रत्येकालाच स्वभावातील परिवर्तनाच्या या प्रक्रियेचा मागोवा घेणे आवश्यक ठरते. त्यासाठी अंतर्मुख होण्याची प्रक्रिया ही दिवसातील एका विशिष्ट कालावधीपुरती मर्यादित न रहाता ती सततची आणि अहर्निश प्रक्रिया, म्हणजेच त्या व्यक्तीची सहजप्रवृत्ती होणे आवश्यक आहे. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया अमलात आणतांना दिवसभरात स्वतःकडून काया-वाचा-मने होणारी कर्मे अंतर्मुखतेला पूरक होण्यासाठी प्रयत्न केल्यास प्रक्रिया परिणामकारक होऊन अंतर्मुखता सातत्याने टिकवणे साध्य होईल.

हा ग्रंथ अभ्यासून वाचकांना स्वभावदोष-निर्मूलनाची परिणामकारकता वाढवून सच्चिदानंदाची अनुभूती घेता यावी, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना.
- संकलक

(सनातनच्या 'ग्रंथमालिका 'स्वभावदोष-निर्मूलन'चे सामाईक मनोगत 'स्वभावदोष [षड्रिपू]-निर्मूलनाचे महत्त्व आणि गुणसंवर्धन प्रक्रिया' या ग्रंथात दिले आहे.)