

ग्रन्थमाला 'स्वभावदोष एवं अहं निर्मूलन' : खण्ड २

अपने स्वभावदोष कैसे ढूँढें ?

उत्तम साधना एवं आदर्श जीवनके लिए उपयुक्त !

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाकी उद्घोषणा करनेवाले

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

भूतपूर्व सम्मोहन उपचार-विशेषज्ञ (वर्ष १९७८ से १९९४)

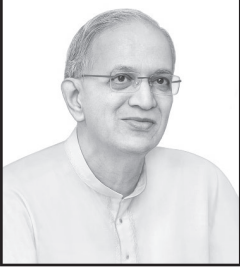


सनातन संस्था

अगस्त २०२३ तक सनातनके ३१९ ग्रन्थोंकी हिन्दी, मराठी, अंग्रेजी, गुजराती, कन्नड, तमिल, तेलुगु, मलयालम, बांग्ला, ओडिया, पंजाबी, असमिया, सर्बियन, जर्मन, नेपाली, स्पैनिश, फ्रांसीसी, इन १७ भाषाओंमें ९४ लाख १८ सहस्र प्रतियां !

ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके आध्यात्मिक शोधकार्यका संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्था'की स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तिके लिए 'गुरुकृपायोग' साधनामार्गकी निर्मिति : गुरुकृपायोगानुसार साधनासे ३.९.२०२३ तक १२५ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०४६ साधक सन्तत्वकी दिशामें अग्रसर हैं ।
३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विविध विषयोंपर विपुल ग्रन्थ-निर्मिति
४. हिन्दुत्वनिष्ठ नियतकालिक 'सनातन प्रभात'के संस्थापक-सम्पादक
५. हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाकी उद्घोषणा (वर्ष १९९८)
६. 'हिन्दू राष्ट्र'की स्थापना हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ आदि का संगठन तथा उनका दिशादर्शन !

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढ़ें - www.Sanatan.org)

* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन ! *

स्थूल देहको है स्थूल कालकी मर्चादा ।

कैसे रहूं सदा सर्वज्ञके साथ ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।

इस रूपमें सर्वज्ञ मैं हूं सदा ॥ - जयंत बाळाजी आठवले

१८.५.१९९९

साधारण व्यक्ति हो अथवा परमार्थपथपर अग्रसर साधक, वह सर्वोच्च एवं चिरन्तन सुखकी प्राप्ति हेतु और साथ ही दुःखकी निवृत्ति हेतु भी प्रयत्नशील रहता है। इन प्रयत्नोंके अन्तर्गत सुखप्राप्तिमें सम्भावित बाधाओं व दुखोंके कारणोंको दूँढकर उन्हें दूर करना आवश्यक है। आध्यात्मिक परिभाषामें इस प्रक्रियाको 'अन्तर्मुखता साध्य करना' कहते हैं। सामान्य व्यक्तिकी एवं प्राथमिक अवस्थाके साधककी वृत्ति बहिर्मुखी होती है। प्रारम्भमें एक मनुष्यकी दृष्टिसे उसे अपने निश्चित स्वरूपका बोध ही नहीं रहता।

साथ ही अपने विषयमें कुछ भ्रामक धारणाएं होती हैं। इन धारणाओंके आधारपर वह वास्तविकताके विपरीत मनमें एक 'काल्पनिक प्रतिमा' निर्माण कर लेता है। जाने-अनजाने वह इस काल्पनिक प्रतिमाको संजोए रखने हेतु निरन्तर प्रयत्नशील रहता है। अन्तर्मुखताके प्रथम चरणमें इस काल्पनिक प्रतिमाको खंडित कर, अपने वास्तविक रूपको पहचानना तथा उसके लिए अपने मनका अध्ययन करना आवश्यक है। स्वयंसे परिचय जितना वास्तविक होगा, अन्तर्मुखताकी प्रक्रिया उतनी ही अधिक प्रभावी होगी।

अपने मनके अध्ययनमें स्वभावके गुण-दोष दूँढना आवश्यक है। प्रस्तुत ग्रन्थमें विस्तृतरूपसे बताया गया है कि, स्वयं ही अपने गुण-दोष कैसे पहचानें तथा स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियाके माध्यमसे अन्तर्मुखता साध्य कर सुखप्राप्ति हेतु स्वयंमें आवश्यक परिवर्तन कैसे लाएं। हमारा मन गुण-दोषोंकी वास्तविकताको स्वीकारनेके लिए तैयार नहीं होता, इसलिए मनके अभ्यासमें विकारी मन व्यक्तिको पग-पगपर धोखा देता है। भान होनेपर भी व्यक्तिके लिए अपने स्वभावदोष स्वीकारना कठिन होता है। अनेक बार अहं बाधक बनता है, मनको टटोलनेकी दिशा अयोग्य होती है तथा इस प्रक्रियामें विविध चरणोंपर चूकें भी होती हैं। अपेक्षित परिवर्तन न होनेसे व्यक्ति निराशाकी गहरी खाईमें डूब जाता है। अन्तर्मुखताके

प्रवाहमें सम्भावित बाधाओंको दूर कर, इस प्रक्रियाको सफलतापूर्वक कार्यान्वित कर पाने हेतु आवश्यक गुण, इस प्रक्रियाके अन्तर्गत विविध चरणोंको आचरणमें लाने हेतु आवश्यक उचित दृष्टिकोण, प्रत्येक चरण अनुरूप कृत्य करते समय किन बातोंको ध्यानमें रखना तथा कौनसी चूक नहीं करनी चाहिए आदि विषयोंकी विस्तृत जानकारी इस ग्रन्थमें दी है ।

श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है कि स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियाद्वारा पाठक अपनी वृत्तिमें सकारात्मक परिवर्तन कर, जीवनको सफल तथा सुखमय बना पाएं तथा अन्तर्मुखता साध्य कर परमार्थपथपर दृढतासे बढ पाएं ।

– संकलनकर्ता

आचारधर्मका महत्त्व अंकित करनेवाले सनातनके ग्रन्थ !

स्नानपूर्व आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार



- ॥ ब्रह्ममुहूर्तपर उठनेका क्या महत्त्व है ?
- ॥ उषाकालमें सोते क्यों नहीं रहना चाहिए ?
- ॥ ब्रशसे नहीं, उंगलीसे दंतधावन उचित क्यों ?
- ॥ झाड़ू कमरसे झुककर लगाना उचित क्यों ?

स्नानसे लेकर सांझतकके आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार

- ॥ स्नान करते समय पीढेपर पालथी मारकर क्यों बैठें ?
- ॥ स्नानके समय श्लोकपाठ / नामजप क्यों करें ?
- ॥ उकड़ूं बैठकर कपडे क्यों न धोएं ?

गुरुके प्रति खरी कृतज्ञता !

गुरुद्वारा किए जा रहे समष्टि कार्यमें तन-मन-धनसे समर्पित होना, शिष्यकी गुरुके प्रति खरी कृतज्ञता है ।

अनुक्रमणिका

अध्याय १

स्वभाव, गुण-दोष एवं स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियाकी प्राथमिक जानकारी

१. स्वभाव	१०
२. स्वभावदोष (षड्रिपु)-निर्मूलन प्रक्रिया	११
३. प्रक्रियान्तर्गत कृत्यके चरण	११
४. प्रक्रियाके सन्दर्भमें भ्रान्तियां एवं उनके विविध कारण	१३
५. प्रक्रियापर आचरण करनेमें प्रमुख बाधा	१५
६. प्रक्रिया सफल होनेके लिए आवश्यक गुण	१६
७. प्रक्रिया प्रारम्भ करनेसे पूर्व ध्यान देनेयोग्य सूचनाएं	१८

अध्याय २

चरण १. दिनभरकी अनुचित कृत्यों एवं प्रतिक्रियाओंको नियमितरूपसे स्वभावदोष-निर्मूलन' सारणीमें लिखना

१. स्वभावदोष-निर्मूलन सारणीका स्वरूप	२०
२. सारणी लिखनेकी पद्धति	२१
३. अपने स्वभावदोषोंका भान न हो, तो आवश्यक उपाययोजना	२७
४. सारणी लिखनेके सन्दर्भमें ऐसी चूकसे बचें	२८
५. नियमितरूपसे सारणी लिखनेके लाभ	३०
६. सारणी लिखनेमें नियमितता लाने हेतु उपाय	३२

अध्याय ३

चरण २. प्रसंगोंका तथा अनुचित कृत्यों एवं प्रतिक्रियाओं का अभ्यास कर प्रसंगानुरूप उचित कृत्य एवं प्रतिक्रिया निर्धारित करना

१. अनुचित कृत्यका अभ्यास कर उचित कृत्य निश्चित करनेकी पद्धति	३६
--	----

२. उचित प्रतिक्रिया निश्चित करनेकी पद्धति	३७
३. अनुचित कृत्य एवं प्रतिक्रिया के अभ्यासमें ध्यान देनेयोग्य बातें	४२
४. दूसरे चरणके अनुसार अभ्यास करनेसे हुई अनुभूति	४४

अध्याय ४

चरण ३. मनसे उचित प्रश्न कर, प्रसंगानुरूप अनुचित कृत्य एवं प्रतिक्रियाका अभ्यास कर मूल स्वभावदोष ढूंढना

१. अनुचित कृत्य एवं प्रतिक्रियाका मूल कारण ढूंढते समय ध्यान देनेयोग्य बातें	४६
२. अनुचित पद्धतिसे किया गया प्रसंगका अभ्यास एवं स्वभावदोष-निर्मूलनकी अनुचित दिशा	४७
३. अनुचित कृत्य अभ्यास कर स्वभावदोष ढूंढनेकी पद्धति	४८
४. अनुचित प्रतिक्रियाका अभ्यास कर स्वभावदोष ढूंढनेकी पद्धति	५०
५. प्रसंगोंके अभ्यासमें मनसे विविध प्रश्न करते समय ध्यान देनेयोग्य बातें	५२
६. अनुचित कृत्यों एवं प्रतिक्रियाओंके अभ्यासमें उचित अथवा आदर्श कृत्य एवं प्रतिक्रियाका विचार करना	५५

अध्याय ५

चरण ४. स्वभावदोषोंकी सूची बनाना, उनका वर्गीकरण कर प्राथमिकताके आधारपर तीन प्रबल स्वभावदोष प्रक्रिया हेतु चुनना

१. स्वभावदोषोंकी सूची बनाना	५७
२. स्वभावदोषोंका वर्गीकरण करना	५७
३. स्वभावदोषोंकी प्राथमिकता निश्चित करना	६०
४. स्वभावदोषोंकी प्राथमिकता निश्चित करनेमें होनेवाली चूकसे बचें	६५

पढ़ें : सनातनका ग्रन्थ 'आनन्दप्राप्ति हेतु अध्यात्म'