

ग्रन्थमाला 'आचारधर्म' : दिनचर्या - खण्ड १

स्नानपूर्व आचारोंका अध्यात्मशास्त्रीय आधार

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्घोषक

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता

श्रीचित्शक्ति (श्रीमती) अंजली मुकुल गाडगीळ

श्रीमती प्रियांका सुयश गाडगीळ एवं अन्य साधक



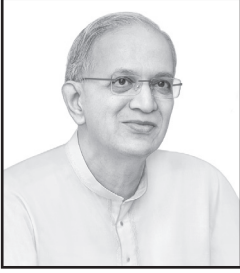
सनातन संस्था

सनातनकी ग्रन्थसम्पदाकी अद्वितीयता !

सनातनके अधिकांश ग्रन्थोंमें प्रकाशित लगभग २० प्रतिशत भाग 'सूक्ष्मसे प्राप्त दिव्य ज्ञान' है एवं वह पृथ्वीपर उपलब्ध ज्ञानकी तुलनामें अनोखा है !

ग्रन्थके संकलनकर्ताका 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 २०.३.२०२४ तक १२७ साधकोंको सन्तत्व प्राप्त तथा १,०५३ 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. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्र (ईश्वरीय राज्य)की 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 सन्तकी साथ ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।

इस रूपमें सर्वत्र मैं हूँ सदा ॥ - जयंत बाळाजी आठवले

१७.५.१९९९

सनातनके सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता साधकोंकी अद्वितीयता !



श्रीचित्शक्ति (श्रीमती)
अंजली मुकुल गाडगीळ



श्रीमती प्रियांका
सुयश गाडगीळ

सूक्ष्म ज्ञान-प्राप्तकर्ता साधक पृथ्वीपर कहीं भी उपलब्ध नहीं, ऐसे अध्यात्मके विविध विषयों पर गहन अध्यात्म-शास्त्रीय ज्ञान सूक्ष्मसे प्राप्त करते हैं। वे कोई घटना, धार्मिक विधि, यज्ञ आदि का सूक्ष्म परीक्षण भी करते हैं। ईश्वरसे प्राप्त यह

ज्ञान ग्रहण करने हेतु उन्हें आसुरी शक्तियोंके आक्रमणोंका भी सामना करना पडता है। ऐसा होते हुए भी गुरुकृपाके बलपर वे यह सेवा करते ही हैं।

अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] ‘*’ चिह्नसे दर्शाए हैं।)

- | | |
|--|----|
| १. दिनचर्या : व्याख्या, समानार्थी शब्द एवं महत्त्व | ८ |
| * दिनमें क्यों नहीं सोना चाहिए ? | १२ |
| २. प्रातःकाल शीघ्र उठना व जागनेपर बिस्तरपर ही करनेयोग्य आचार | १३ |
| * ब्राह्ममुहूर्तका महत्त्व | १३ |
| * नींदसे जागनेपर कौनसे श्लोक बोलने चाहिए ? | १४ |
| ३. मलमूत्र-त्यागके सन्दर्भमें आचार | २१ |
| ४. हाथ-पैर धोना एवं कुल्ला करनेके सन्दर्भमें आचार | ३१ |
| ५. दांत स्वच्छ करनेके सन्दर्भमें आचार | ३५ |
| * दांत स्वच्छ करने हेतु नीम, खैर, करंज (कंजा), उदूंबर जैसे वृक्षोंकी दातुनका उपयोग सर्वाधिक श्रेष्ठ क्यों है ? | ३५ |

- * रासायनिक पेस्टकी अपेक्षा आयुर्वेदिक दन्तलेपी एवं दन्तमंजनका उपयोग क्यों करें ? ३७
- * प्रातः उठनेपर मुखशुद्धि न कर चाय (बेड-टी) क्यों नहीं लें ? ५०
६. उदयकालके सन्दर्भमें पालन-योग्य आचार ५५
७. झाड़ू लगानेसे सम्बन्धित आचार ५७
- * झाड़ू बैठकर नहीं अपितु कमरसे झुककर लगाना उचित क्यों है ? ५८
८. पोंछा लगानेके सन्दर्भमें आचार ६७
- * यंत्रकी सहायतासे भूमि पोंछनेसे कौनसी संभावित हानि होती है ? ६९
- ५ प्रस्तुत ग्रन्थकी असामान्यता समझ लें ! ७१

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवलेजीकी उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

महान महर्षियोंने सहस्रों वर्ष पहले नाडीपट्टिकाओंमें भविष्य लिख रखा है। इन जीवनाडी-पट्टिकाओंके वाचनके माध्यमसे महर्षि सनातन संस्थाका मार्गदर्शन करते हैं। '१३.७.२०२२ से 'सप्तर्षि जीवनाडी-पट्टिका'के वाचनके माध्यमसे सप्तर्षियोंकी आज्ञा अनुसार परात्पर गुरु डॉ. आठवलेजीको 'सच्चिदानंद परब्रह्म' सम्बोधित किया जा रहा है। तब भी, इससे पहलेके लेखन में अथवा अब भी साधकोंद्वारा दिए लेखनमें उन्होंने 'प.पू.' अथवा 'परात्पर गुरु' की उपाधियोंसे सम्बोधित किया हो, तो उसमें परिवर्तन नहीं किया गया है।

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीकी उत्तराधिकारिणियोंकी उपाधिसम्बन्धी विवेचन !

जीवनाडी-पट्टिका वाचनद्वारा सप्तर्षियोंने की आज्ञाके अनुसार १३.५.२०२० से सद्गुरु (श्रीमती) बिंदा नीलेश सिंगबाळजीको 'श्रीसत्शक्ति' एवं सद्गुरु (श्रीमती) अंजली गाडगीळजीको 'श्रीचित्शक्ति' सम्बोधित किया जा रहा है।

‘जो समयपर सोकर समयपर उठे, वह स्वस्थ और दीर्घायु बने।’ ऐसी शिक्षा पूर्वकालमें बच्चोंको दी जाती थी। आजकल बच्चे विलम्बसे सोते और उठते हैं। प्राचीनकालमें ऋषि-मुनियोंका दिन ब्राह्ममुहूर्तसे आरम्भ होता था, जबकि आज यन्त्रयुगमें ‘रात्रिकी पारीमें काम और दिनमें नींद’ होती है। पूर्वकाल की दिनचर्या प्रकृतिके अनुरूप थी। दिनचर्या जितनी प्रकृतिके अनुरूप, उतनी वह स्वास्थ्यके लिए पूरक होती है। आज वह ऐसी नहीं है, अतः मनुष्य (पेट, गले, हृदय आदि) नाना प्रकारकी व्याधियोंसे त्रस्त हो गया है।

हिन्दू धर्मद्वारा बताए गए आचारोंके पालनसे हिन्दू बहुत दूर होते जा रहे हैं। आचारोंका पालन करना ही अध्यात्मकी नींव है। सभीको यह तत्त्व ध्यान में रखना चाहिए कि विज्ञानद्वारा निर्मित सुख-सुविधाओंसे नहीं, अपितु अध्यात्म के आधारपर ही मनुष्य वास्तवमें सुखी जीवन व्यतीत कर सकता है।

प्रत्येक कृत्यसे स्वयंमें रज-तम न्यून हो, सत्त्वगुण बढे एवं अनिष्ट शक्तियोंके कष्टसे रक्षा हो, इस दृष्टिसे हमारे प्रत्येक आचारकी व्यवस्था की गई है। यह हिन्दू धर्मकी अद्वितीय विशेषता है। ज्ञानयोग, कर्मयोग इत्यादि साधनामार्गों के समान ही आचारधर्म भी ईश्वरप्राप्तिकी दिशामें अग्रसर करता है।

सामान्यतः स्नानपूर्व आचारोंका पालन करनेकी प्राकृतिक एवं आध्यात्मिक दृष्टिसे उचित पद्धति तथा आधारभूत सूक्ष्म स्तरकी शास्त्रीय कारणमीमांसा इस ग्रन्थमालामें स्पष्ट की गई है। इस ग्रन्थमालासे यह समझनेमें भी सहायता होगी कि प्रातः उठते ही मुखशुद्धि करनेके स्थान पर ‘बेड-टी’ लेना, शौच-स्वच्छता हेतु जलके स्थानपर ‘टिशू पेपर’ का उपयोग करना इत्यादि पश्चिमी संस्कृतिके अन्धानुकरणसे आए कृत्य कितने अनुचित हैं तथा हिन्दुओंके पारम्परिक कृत्य आध्यात्मिक दृष्टिसे कितने उचित हैं।

श्रीगुरुचरणोंमें यही प्रार्थना है कि यह ग्रन्थ पढकर हिन्दुओंको अपने आचारधर्मकी महत्ता ज्ञात हो, उसे प्रत्यक्ष आचरणमें लाने तथा बच्चोंपर भी यह संस्कार अंकित करनेकी प्रेरणा मिले। - संकलनकर्ता