ग्रंथमालिका ‘स्वभावदोष आणि अहं यांचे निर्मूलन’ : खंड ३

स्वयंसूचनांद्वारे स्वभावदोष-निर्मूलन

मनोगत

‘स्वभावदोष-निर्मूलन’विषयीच्या ग्रंथमालिकेतील दुसऱ्या खंडात आपण ‘आपले स्वभावदोष कसे शोधायचे ?, हे पाहिले. ग्रंथमालिकेच्या या तिसऱ्या खंडात आपण ‘स्वयंसूचनांद्वारे स्वभावदोषांचे निर्मूलन कसे करायचे ?, हे पहाणार आहोत. आपल्या स्वभावदोषांची आणि ‘त्या स्वभावदोषांमुळे होणाऱ्या अयोग्य कृतींच्या वेळी योग्य कृती काय करायला हवी, याची मनाला जाणीव होण्यासाठी किंवा ‘स्वभावदोषांमुळे मनात आलेल्या अयोग्य प्रतिक्रिया पुन्हा येऊ नयेत, यासाठी योग्य दृष्टीकोन काय ठेवायला हवेत, हे मनाला कळण्यासाठी स्वयंसूचना द्याव्या लागतात. या स्वयंसूचना कशा तयार करायच्या, त्या मनाला कशा द्यायच्या, दिवसभरात त्या किती वेळा द्यायच्या आदींची माहिती या ग्रंथात दिली आहे. ही एक शास्त्रीय आणि अनुभवसिद्ध उपचारपद्धत आहे. या उपचारपद्धतीमुळे स्वभावदोष दूर होऊ लागतात. या आपल्या प्रगतीचाही आढावा या उपचारपद्धतीत घ्यावा लागतो. तसेच काही काळ स्वयंसूचना देऊनही एखाद्या स्वभावदोषात सुधारणा होत नसल्यास त्यामागील कारण शोधून शिक्षापद्धतीचाही अवलंब करावा लागतो. ही सर्व माहिती या ग्रंथात दिली आहे. या प्रक्रियेच्या संदर्भातील अनुभूतीही दिल्या आहेत.

‘वाचकांकडून ही प्रक्रिया पूर्ण श्रद्धेने राबवली जाऊन त्यांच्यातील स्वभावदोषांचे निर्मूलन व्हावे अन् त्यामुळे त्यांच्या साधनेला गती यावी, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना. - **संकलक**

अनुक्रमणिका

प्रकरण १

टप्पा १. प्रक्रियेतील प्रत्येक स्वभावदोषासाठी स्वयंसूचनेची उपचारपद्धत निश्चित करणे व स्वयंसूचना तयार करणे १३

१. स्वयंसूचना १३

२. स्वभावदोषांवरील उपचाराच्या सूचना १३

३. उपचारांच्या विविध पद्धती १३

४. स्वयंसूचना तयार करतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे २१

५. स्वयंसूचनेच्या संदर्भात टाळावयाच्या चुका ३४

प्रकरण २

टप्पा २. स्वयंसूचनेच्या अभ्याससत्रांची संख्या निश्चित करणे व त्या स्वयंसूचनांची आठवडाभर नियमितपणे अभ्याससत्रे करणे ३७

१. अभ्याससत्राचे वेळापत्रक ३७

२. अभ्याससत्रे करतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे ३८

३. अभ्याससत्रांच्या संदर्भात टाळावयाच्या चुका ४१

प्रकरण ३

टप्पा ३. स्वतः, तसेच इतरांकडून स्वभावदोषांमधील प्रगतीचा आढावा घेऊन प्रगतीविषयी सूचना तयार करणे ५२

१. प्रगतीचा आढावा घेतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे ५२

२. प्रगतीच्या संदर्भात सूचना देण्याचे महत्त्व ५५

३. प्रगतीच्या संदर्भात सूचना देतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे ५५

४. प्रगतीच्या सूचनेचे उदाहरण ५५

५. प्रगतीचा आढावा घेतांना टाळावयाच्या चुका ५६

प्रकरण ४

टप्पा ४. प्रगतीच्या आढाव्यावरून पुढील आठवड्यासाठी प्रक्रियेकरता प्राधान्यक्रमानुसार तीन स्वभावदोषांची निवड करणे ५८

१. पुढील आठवड्यासाठी प्रक्रियेकरता प्राधान्यक्रमानुसार अन्य स्वभावदोषांची निवड करतांना लक्षात घ्यावयाचे मुद्दे ५८

२. स्वभावदोषात सुधारणा होत नसल्यास शिक्षा पद्धतीचा अवलंब करणे ५९

३. स्वयंसूचना देण्याबाबतचे तारतम्य ५९

४. चित्तावरील ‘स्वभावदोष-निर्मूलन संस्कार केंद्र’ ६०

५. अल्पशिक्षित व अशिक्षित व्यक्तींसाठी प्रक्रियेसंदर्भात मार्गदर्शक मुद्दे ६१

६. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया अमलात आणतांना अल्पशिक्षित व अशिक्षित साधकांनी केलेले प्रयत्न व त्यांना आलेल्या अनुभूती ६२

७. स्वभावदोष आणि अहं यांच्या निर्मूलनासाठी स्वयंसूचना दिल्यावर होणारे लाभ दर्शवणारी सूक्ष्म ज्ञानाविषयीची चित्रे ६३

प्रकरण ५

प्रक्रिया अमलात आणतांना साधकांना आलेल्या विलक्षण अनुभूती ६८

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

२. ही प्रक्रिया अमलात आणतांना साधकांना आलेल्या अनुभूती वाचकांना मार्गदर्शक ठराव्यात, यासाठी या ग्रंथात अंतर्भूत केल्या आहेत. त्या अनुभूतींमध्ये ‘प.पू. डॉक्टर’ असा उल्लेख आलेला आहे, तो संकलक परात्पर गुरु डॉ. जयंत बाळाजी आठवले यांच्याबद्दल आहे.

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