

ग्रन्थमाला 'स्वभावदोष एवं अहं निर्मूलन' : खण्ड ३

# स्वसूचनाओंद्वारा स्वभावदोष-निर्मूलन

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

हिन्दू राष्ट्र-स्थापनाके उद्घोषक

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

भूतपूर्व सम्मोहन उपचार-विशेषज्ञ (वर्ष १९७८ से १९९४)



## सनातन संस्था

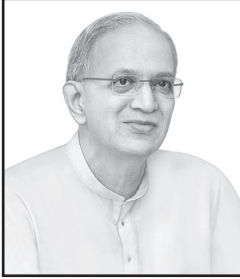
卐 सनातनके ग्रन्थोंकी भारतकी भाषाओंके अनुसार संख्या 卐

मराठी ३४३, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९७, हिन्दी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिल ४३, बांग्ला २९, मलयालम २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

दिसम्बर २०२३ तक ३६४ ग्रन्थोंकी १३ भाषाओंमें ९४ लाख ९३ सहस्र प्रतियां !

## ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

### सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके आध्यात्मिक शोधकार्यका संक्षिप्त परिचय



१. 'ईश्वरप्राप्ति हेतु कला' के विषयमें मार्गदर्शन एवं संगीत, नृत्य आदि कलाओं के सात्त्विक प्रस्तुतीकरण सम्बन्धी शोध

२. आचारपालनके कृत्य, धार्मिक कृत्य एवं बुद्धि-अगम्य घटनाओंका वैज्ञानिक उपकरणोंद्वारा शोध

३. शारीरिक एवं मानसिक तथा अनिष्ट शक्तियोंकी पीडाओंकी उपचार-पद्धतियोंके विषयमें शोध

४. २१.११.२०२३ तक २ बालक-सन्तोंको, तथा ६० प्रतिशतसे अधिक आध्यात्मिक स्तर प्राप्त २२९ और अन्य ९०८ दैवी बालकोंको समाजसे परिचित करवाया। दैवी बालकोंके विषयमें शोध-कार्य भी जारी है।

५. अपनी (सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीकी) देह तथा उपयोगकी वस्तुओंमें हो रहे दैवी परिवर्तनों सम्बन्धी शोधकार्य और अपने महामृत्युयोगका शोधकार्यकी दृष्टिसे अध्ययन

(सम्पूर्ण परिचय हेतु पढ़ें – [www.Sanatan.org](http://www.Sanatan.org))

\*\*\*

\*\*\* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवलेजीका साधकोंको आश्वासन ! \*\*\*

स्थूल देहको है स्थूल कालकी मर्चादा।

कैसे रहूं सदा सर्वज्ञे साथ ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप।

इस रूपमें सर्वज्ञ मैं हूँ सदा ॥ - जयंत बाळाजी आठवले

१८.५.१९९९

\*\*\*

## अनुक्रमणिका

### अध्याय १

चरण १. प्रक्रियाके अन्तर्गत प्रत्येक स्वभावदोषके लिए स्वसूचना  
की उपचार-पद्धति निश्चित करना एवं स्वसूचना बनाना

१.	स्वसूचना	१०
२.	स्वभावदोषोंपर उपचारकी सूचनाएं	१०
३.	उपचारोंकी विभिन्न पद्धतियां	१०
४.	स्वसूचनाकी रचनामें ध्यान देनेयोग्य बातें	१९
५.	स्वसूचनाके सन्दर्भमें टालनेयोग्य चूकें	३१

### अध्याय २

चरण २. स्वसूचनाके अभ्याससत्रोंकी संख्या निश्चित करना एवं  
नियमितरूपसे पूरे सप्ताह उन स्वसूचनाओंके अभ्याससत्र करना

१.	अभ्याससत्रकी समय-सारणी	३४
२.	अभ्याससत्र करते समय ध्यान देनेयोग्य बातें	३५
३.	अभ्याससत्रोंके सन्दर्भमें ऐसी चूकसे बचें	३८

### अध्याय ३

चरण ३. स्वयंसे एवं अन्योसे स्वभावदोषोंकी प्रगतिके विषयमें  
पूछताछ कर, प्रगतिसम्बन्धी सूचना बनाना

१.	प्रगतिकी समीक्षा करते समय ध्यान देनेयोग्य बातें	४९
२.	प्रगतिके सन्दर्भमें सूचना देनेका महत्त्व	५२
३.	प्रगतिके सदर्थमें सूचना देते समय ध्यान देनेयोग्य बातें	५२
४.	प्रगतिकी सूचनाका उदाहरण	५२

५. प्रगतिकी समीक्षामें निम्नलिखित त्रुटियोंसे बचें ५३

### अध्याय ४

**चरण ४. प्रगतिके ब्यौरेके आधारपर अगले सप्ताहके लिए प्रक्रियाके लिए प्राथमिकताके आधारपर तीन स्वभावदोषोंका चयन करना**

१. अगले सप्ताहकी प्रक्रिया हेतु प्राथमिकताके क्रमानुसार अन्य स्वभावदोषोंका चयन करते समय ध्यान देनेयोग्य बातें ५५
२. स्वभावदोषमें सुधार न हो रहा हो, तो दण्ड पद्धतिका अवलम्बन करना ५६
३. स्वसूचना देनेसम्बन्धी सारासार विचार ५६
४. चित्तका 'स्वभावदोष-निर्मूलन संस्कार केन्द्र' ५७
५. अल्पशिक्षित व अशिक्षित व्यक्तियोंको प्रक्रियासंबन्धी मार्गदर्शक सूत्र ५८
६. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया कार्यान्वित करते समय अल्पशिक्षित तथा अशिक्षित साधकोंद्वारा किए गए प्रयत्न एवं उन्हें हुई अनुभूतियां ५८
७. स्वभावदोष एवं अहं निर्मूलन की स्वसूचना देनेसे होनेवाले लाभ दर्शानेवाले सूक्ष्म ज्ञानसम्बन्धी चित्र ६०

### अध्याय ५

- प्रक्रियाके आचरणमें साधकोंको हुई अनोखी अनुभूतियां ६५

**सनातनकी ग्रन्थसेवामें सम्मिलित होकर समष्टि साधना करें !**

‘मराठी भाषाके ग्रन्थोंका संकलन करना; मराठी, हिन्दी एवं अंग्रेजी ग्रन्थोंका विविध भाषाओंमें भाषांतर करना एवं ग्रन्थोंकी संरचना ‘इनडिजाइन’ संगणकीय प्रणालीमें करना, ग्रन्थोंके मुखपृष्ठ बनाना एवं ग्रन्थछपाई सम्बन्धी करनी सेवाएं’ इन कार्योंमें सम्मिलित होने हेतु सम्पर्क करें -

☎ (0832) 2312334 अथवा ✉ sankalak.goa@gmail.com

‘स्वभावदोष-निर्मूलन’सम्बन्धी ग्रन्थमालाके दूसरे खण्डमें हमने देखा कि ‘अपने स्वभावदोष कैसे ढूँढें ?’ ग्रन्थमालाके इस तीसरे खण्डमें हम देखेंगे कि ‘स्वसूचनाओंद्वारा स्वभावदोषोंका निर्मूलन कैसे करें ?’ अपने स्वभावदोषोंका और ‘उन स्वभावदोषोंके कारण होनेवाले अनुचित कृत्योंके समय उचित कृत्य क्या करने चाहिए’, इसका भान मनको होनेके लिए अथवा ‘स्वभावदोषोंके कारण मनमें उभरी अनुचित प्रतिक्रियाएं पुनः उत्पन्न न हों, इसके लिए उचित दृष्टिकोण क्या रखना चाहिए’, यह मन समझ पाए इसके लिए स्वसूचनाएं देनी पडती हैं । ये स्वसूचनाएं कैसे बनाते हैं, मनको कैसे देते हैं, दिनभरमें कितनी बार स्वसूचना लेनी चाहिए आदि की जानकारी इस ग्रन्थमें दी है । यह एक वैज्ञानिक एवं अनुभवसिद्ध उपचार-पद्धति है । इस उपचार-पद्धतिके कारण स्वभावदोष दूर होने लगते हैं । अपनी इस प्रगतिका भी ब्यौरा इस उपचार-पद्धतिमें लेना पडता है तथा यदि कभी स्वसूचना देनेपर भी किसी स्वभावदोष में सुधार न हो रहा हो, तो उसका कारण ढूँढकर दण्ड भी देना पडता है । इस ग्रन्थमें इसकी पूरी जानकारी तथा प्रक्रियाके सन्दर्भमें अनुभूतियां भी दी हैं ।

‘पाठक इस प्रक्रियाका पूरी श्रद्धासे पालन कर पाएं तथा उनमें विद्यमान स्वभावदोषोंका निर्मूलन हो और इससे उनकी साधनाको गति मिले’, यह श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है ! – संकलनकर्ता

### टिप्पणियां

१. इस ग्रन्थमालाकी संयुक्त भूमिका इस ग्रन्थमालाके ग्रन्थ ‘स्वभावदोष (षड्गीपु)-निर्मूलनका महत्त्व व गुण-संवर्धन प्रक्रिया’में सविस्तार दी है ।

२. इस प्रक्रियाको कार्यान्वित करने हेतु साधकोंको हुई अनुभूतियां पाठकोंको मार्गदर्शक सिद्ध हों, इस हेतु इस ग्रन्थमें अन्तर्भूत की हैं । इन अनुभूतियोंमें ‘प.पू. डॉक्टर’ ऐसा उल्लेख संकलनकर्ताओंमेंसे सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके सन्दर्भमें है ।