स्वभावदोष एवं अहं की विविध अभिव्यक्तियोंका विश्लेषण

卐 卐

स्वभावदोष और अहं निर्मूलनकी प्रक्रिया सीखकर जीवनको आनन्दमय बनाइए !

‘स्वभावदोष और अहं ईश्वरप्राप्तिकी साधनामें दो बडी बाधाएं हैं । इनके कारण व्यक्तिगत जीवन दुःखी होता है और व्यक्तित्वका विकास भी रुक जाता है । स्वभावदोष और अहं के निर्मूलनकी प्रक्रिया करनेके लिए अनेक साधक भारतके अनेक राज्योंसे सनातनके रामनाथी, गोवा स्थित आश्रममें आते हैं । आश्रमकी पाकशाला इस प्रक्रियाका केन्द्र है; क्योंकि रसोई विभागकी पूज्य रेखा काणकोणकर और श्रीमती सुप्रिया माथुर साधकोंको प्रक्रिया समझाती हैं तथा पाकशालामें सेवाके माध्यमसे साधक प्रक्रियाका प्रायोगिक भाग भी सीख पाते हैं । परिणामस्वरूप सैकडों साधक कुछ महीनोंमें ही उचित साधना करने लगते हैं ।

पूज्य रेखा काणकोणकर और श्रीमती सुप्रिया माथुर साधकोंको सत्संगमें प्रक्रियाके विषयमें क्या बताती हैं, वे साधकोंसे प्रक्रिया कैसे करवाती हैं, इस विषयमें अनेक साधकोंकी जिज्ञासा रहती है । वर्ष २०१६ के मार्च, अप्रैल और मई महीनेमें सनातनकी ज्ञानप्राप्तकर्त्री साधिका कुमारी मधुरा भोसले को श्रीमती सुप्रिया माथुरके ऐसे सत्संगोंमें उपस्थित रहनेका अवसर मिला । श्रीमती सुप्रिया माथुरके मार्गदर्शनको कु. मधुरा भोसलेने इस ग्रन्थमें बहुत सुन्दर ढंगसे संकलित किया है । इससे सभी साधकोंको स्वभावदोष और अहं निर्मूलन प्रक्रियाकी दिशा मिलेगी । अनेक साधकोंकी यह प्रक्रिया सीखनेकी तीव्र इच्छा रहती है; किन्तु कुछ

卐 卐

बाधाओंके कारण वे रामनाथी आश्रममें आकर यह प्रक्रिया नहीं सीख पाते । उनके लिए यह ग्रन्थ निश्चित ही बहुत उपयोगी होगा । केवल अनेक वर्षोंसे साधना करनेवालोंके लिए ही नहीं; अपितु जिज्ञासु और नए साधकोंके लिए भी यह ग्रन्थ, जीवनमें आनन्दप्राप्तिका मार्ग दिखानेवाला दीपस्तम्भ सिद्ध होगा ।

श्रीमती सुप्रिया माथुर अनिष्ट शक्तियोंकी तीव्र पीडासे ग्रस्त हैं । तब भी 'सब साधकोंको साधनामें आगे ले जानेकी लगन'अपने इस गुणके कारण साधकोंका उत्तम मार्गदर्शन कर, वे उनमें परिवर्तन ला रही हैं, जो बहुत प्रशंसनीय है ।

श्रीमती माथुरके मार्गदर्शनका यह ग्रन्थ 'खण्ड १ : स्वभावदोष और अहंकी विविध अभिव्यक्तियोंका विश्लेषण' और 'खण्ड २ : स्वभावदोष और अहं के निर्मूलनकी प्रक्रिया' इन दो खण्डोंमें विभाजित किया गया है । 'स्वभावदोष-निर्मूलन' ग्रन्थमालाके अन्य ५ ग्रन्थ तथा 'अहं-निर्मूलन' सम्बन्धी १ ग्रन्थ भी उपलब्ध है । इनमें सम्बन्धित विषयकी मूलभूत सैद्धान्तिक तथा प्रायोगिक जानकारी दी गई है । पाठक यदि पहले उन ग्रन्थोंका अध्ययन करेंगे, तो वे इस खण्ड २ को भलीभांति समझ सकेंगे; क्योंकि प्रस्तुत खण्ड प्रमुखतः उन साधकोंको ध्यानमें रखकर लिखा गया है, जो पहलेसे स्वभावदोष और अहं के निर्मूलनकी प्रक्रिया कर रहे हैं । इसमें वे अधिक प्रभावी और सुनियोजितरूपसे प्रक्रिया कैसे करें, इसका मार्गदर्शन किया है ।

'प्रस्तुत ग्रन्थोंका अध्ययन कर, सब साधक यह प्रक्रिया उत्तम ढंगसे कर पाएं और उनका जीवन आनन्दमय बने तथा उन्हें शीघ्र ईश्वरप्राप्ति भी हो', यह श्री गुरुसे प्रार्थना !'

– (परात्पर गुरु) डॉ. आठवले (९.९.२०१७)

अनुक्रमणिका

[कुछ वैशिष्ट्यपूर्ण सूत्र (मुद्दे) '*' चिन्हसे दर्शाए हैं ।]

१. स्वभावदोष उत्पन्न होनेके कुछ कारण १५

१ अ. अनुचित दृष्टिकोण १५

१ आ. अनुचित विचार प्रक्रियाके कारण बार-बार निराशा अथवा तनाव आना १५

२. साधनामें आनेवाली बाधाएं १६

२ अ. मनकी बाधा २ आ. बुद्धिकी बाधा १६

३. विविध स्वभावदोषोंका विश्लेषण १९

३ अ. आलस्य ३ आ. अव्यवस्थितता १९

३ इ. बोलनेसे सम्बन्धित स्वभावदोष २०

३ ई. भावुकता ३ उ. आहत होना २३

३ ऊ. भय लगना ३ ए. तनावग्रस्त होना २३

३ ऐ. अनावश्यक विचार करना २४

३ ओ. अपने विषयमें तथा अन्योंके विषयमें नकारात्मक विचार करना २५

३ औ. प्रतिक्रिया उभरना ३ अं. बहिर्मुखता २५

३ क. अन्योंके स्वभावदोष देखना ३ ख. अन्योंसे तुलना करना २८

३ ग. चूकोंसे सम्बन्धित स्वभावदोष २८

३ घ. दोष देना ३ च. मनानुसार आचरण करना ३०

३ छ. सुननेकी वृत्ति न होना ३ ज. पूछनेकी वृत्ति न होना ३१

३ झ. कामचलाऊ वृत्तिके कारण समस्याएं न पूछना ३१

३ ट. सीखनेकी वृत्तिका अभाव ३ ठ. छूट लेना ३१

३ ड. अन्योंकी बातोंका मनपर नकारात्मक प्रभाव होने देना ३२

३ ढ. अन्योंकी सहायता करनेका विचार मनमें न आना ३२

४. स्वभावदोषोंके पीछे अहं छिपा होना ३३

५. स्वभावदोषोंसे होनेवाली हानि ३३

५ अ. स्वयंको तथा अन्योंको कष्ट होना ३३

५ आ. साधनामें अधोगति होना ३३

५ इ. 'मेरी साधना भलीभांति चल रही है', इस भ्रममें रहना घातक ३४

५ ई. स्वभावदोषोंके कारण होनेवाले दुष्परिणाम ३४

५ उ. अनिष्ट शक्तियोंकी पीडा बढना ३४

६. अहं ३४

* अहंके लक्षण ३५

७. चूक होना और स्वीकारना ५१

८. सनातनके आश्रममें सम्पन्न 'युवा साधना शिविर'में सम्मिलित साधिकाके 'स्वभावदोष-निर्मूलन'के विषयमें विचार ५९

९. 'नामजप, सत्संग, सत्सेवा इत्यादि साधना करनेसे होनेवाले स्वभावदोष एवं अहं निर्मूलनकी अपेक्षा साधनाके साथ 'स्वभावदोष एवं अहं निर्मूलन प्रक्रिया' करनेपर स्वभावदोष एवं अहं निर्मूलन अधिक मात्रामें होता है', यह दर्शानेवाला 'महर्षि अध्यात्म विश्वविद्यालय'द्वारा किया सर्वेक्षण (सर्वे) ५९

१०. 'स्वभावदोष और अहं निर्मूलन प्रक्रिया'से साधकोंको हुए लाभ दर्शानेवाला 'महर्षि अध्यात्म विश्वविद्यालय'द्वारा 'यूटीएस (यूनिवर्सल थर्मो स्कैनर)' उपकरणसे किया गया वैज्ञानिक परीक्षण ६४