

ग्रन्थमाला 'स्वभावदोष एवं अहं निर्मूलन' : खण्ड ४

स्वभावदोष-निर्मूलन हेतु बौद्धिक एवं व्यावहारिक स्तरके प्रयास

हिन्दी (Hindi)

संकलनकर्ता

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 ३४४, अंग्रेजी २०१, कन्नड १९८, हिन्दी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिल ४३, बांग्ला ३०, मलयालम २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाली ३ एवं असमिया २

अप्रैल २०२४ तक ३६५ ग्रन्थोंकी १३ भाषाओंमें ९६ लाख ५४ सहस्र प्रतियां !

ग्रन्थके संकलनकर्ताओंका परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवलेजीके अद्वितीय कार्यका संक्षिप्त परिचय



१. धर्माधिष्ठित हिन्दू राष्ट्रकी (ईश्वरीय राज्यकी) स्थापनाकी उद्घोषणा एवं कार्यारम्भ (वर्ष १९९८)
२. हिन्दू राष्ट्र, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षा आदि विविध विषयोंपर ग्रन्थ-निर्मिति
३. हिन्दुओंको धर्मशिक्षा देना, हिन्दू धर्मरक्षा एवं 'हिन्दू राष्ट्र-स्थापना' सम्बन्धी हिन्दुओंका प्रबोधन करना, इस हेतु नियतकालिक 'सनातन प्रभात'से मार्गदर्शन

४. हिन्दू राष्ट्रकी छोटी प्रतिकृति, सनातन आश्रमोंकी निर्मिति
 ५. साधनाका संस्कार दृढ हुए सहस्रों धर्मप्रसारक तैयार करना
 ६. 'हिन्दू राष्ट्र-स्थापना' हेतु सन्त, सम्प्रदाय, हिन्दुत्वनिष्ठ, देशभक्त एवं सामाजिक कार्यकर्ता इ. का संगठन तथा उनका आध्यात्मिक स्तरपर दिशादर्शन !
 ७. भावी हिन्दू राष्ट्रका दायित्व संभालने हेतु आगेकी पीढियोंको सक्षम बनाना
- (संपूर्ण परिचय हेतु पढ़ें - www.Sanatan.org)

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

स्थूल देहको है स्थूल कालकी मर्चासा ।

कैसे रहूँ सदा सर्वांगी साध ॥

सनातन धर्म मेरा नित्य रूप ।

इस रूपमें सर्वत्र मैं हूँ सदा ॥ - जयंत बाळाजी आठवले

१५.५.१९९९

अनुक्रमणिका

(कुछ विशेषतापूर्ण सूत्र [मुद्दे] '※' चिन्हसे दर्शाए हैं ।)

‡ भूमिका	७
‡ संस्कृत भाषानुरूप हिन्दीके प्रयोग हेतु सनातनकी समर्थक भूमिका !	९
अध्याय १ : उपचारोंका आधारभूत सिद्धान्त	१०
अध्याय २ : व्यावहारिक स्तरपर किए जानेवाले प्रयास	१२
१. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियामें स्थूल एवं सूक्ष्म स्तर (आयाम)	१२
२. प्रयत्नोंका महत्त्व	१२
३. प्रयत्नोंकी दिशा	१३
अध्याय ३ : मानसिक स्तरपर किए जानेवाले प्रयास	२९
१. अपूर्ण कार्योंके तनावसे व्यय होता मनोबल बचाकर क्षमता बढ़ाना	२९
२. किसी प्रसंगमें अचानक संघर्ष करना पडे अथवा प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न हो, तब उसे स्वीकारना तथा अपनेमें परिवर्तन करना	३१
३. दूसरोंको उनके दोष बताना एवं अपने स्वभावदोष नियन्त्रणमें रखना	३१
४. स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रियामें प्रगतिकी सूचना मनको देना	३२
५. स्वभावदोषोंसे निराश हुए बिना सच्चाई स्वीकार कर, स्वभावदोष-निर्मूलनके लिए लगन, प्रामाणिकता एवं धैर्य से प्रयत्न करना	३३
६. प्रसंगका पूर्वाभ्यास करते समय अन्तर्मुख होकर व्यक्तिगत स्तरपर स्वभावदोष दूर करनेका प्रयत्न करना	३४
७. अपने गुणोंके विषयमें मनको बतलाना	३५
८. सांचाबद्ध दिनचर्यासे कुछ समय अपनी कलाके लिए निकालना	३५
अध्याय ४ : बौद्धिक स्तरपर किए जानेवाले प्रयास	३६
१. बुद्धिसे मनको नियन्त्रणमें रखना	३६

- | | | |
|--|--------------------|----|
| २. स्वभावदोषोंके विषयमें मनको सदैव सतर्क करते रहना | ३८ | |
| ३. प्रतिदिन घटनेवाली घटनाओंकी ओर सकारात्मक दृष्टिसे देखना | ४० | |
| ४. विविध प्रसंगोंका सामना करते हुए 'सीखनेकी वृत्ति' रखना | ४१ | |
| ५. 'गुणग्राहक' दृष्टि आत्मसात करनेके स्वप्रेरणासे प्रयास करना | ४३ | |
| ६. प्रक्रियाकी प्रगतिका प्रतिदिन ब्योरा लेकर प्रक्रियामें आनेवाली बाधाओंके कारण एवं उपाय खोजकर प्रयासोंकी दिशा तय करना | ४४ | |
| ७. कार्यसे सम्बन्धित दृष्टिकोण एवं कार्यका स्वरूप स्पष्ट कर कार्यमें सम्मिलित हुए व्यक्तियोंमें आत्मविश्वास उत्पन्न करना | ४५ | |
| ८. स्वभावदोष-निर्मूलन हेतु बौद्धिक स्तरके प्रयासोंसे हुई अनुभूतियां | ४७ | |
| अध्याय ५ : स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया क्रियान्वित करते समय साधकोंद्वारा किए विशेष प्रयास | ४८ | |
| १. बालसाधक | २. साधक-विद्यार्थी | ४८ |
| ३. मध्यम आयुके साधक | ४. वयोवृद्ध साधक | ५१ |
| 卐 प्रस्तुत ग्रन्थकी असामान्यता समझ लें ! | | ६० |
| 卐 संकलनकर्ताओंका वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं अन्य जानकारी | | ६५ |

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 वाचन के माध्यमसे सप्तर्षियोंकी आज्ञा अनुसार परात्पर गुरु डॉ. आठवलेजीको 'सच्चिदानंद परब्रह्म' सम्बोधित किया जा रहा है । तब भी, इससे पहलेके लेखनमें अथवा अब भी साधकोंद्वारा दिए लेखनमें उन्होंने 'प.पू.' अथवा 'परात्पर गुरु' की उपाधियोंसे सम्बोधित किया हो, तो उसमें परिवर्तन नहीं किया गया है ।

अमीबासे लेकर प्रगत मनुष्यतक प्रत्येक जीव सर्वोच्च तथा चिरन्तन सुख (आनन्द) प्राप्तिके लिए ही निरन्तर प्रयत्नशील रहता है। सुख-दुःखका अनुभव मनके द्वारा ही होता है। सुखप्राप्ति तथा दुःखनिवृत्तिके लिए प्रयत्न करते समय 'प्रत्येक जीवमें सच्चिदानन्दमय ईश्वरका अंश है और वह मुझमें भी है। ऐसी स्थितिमें मुझे उसकी अनुभूति क्यों नहीं होती? ईश्वरकी अनुभूति होनेकी पात्रता मुझमें निर्माण होनेके लिए मुझे अपनेमें क्या-क्या परिवर्तन करना पड़ेगा', इसके लिए स्व-मनको भलीभांति समझना आवश्यक है। इसीको 'अन्तर्मुखता साध्य करना' कहते हैं।

जिस प्रकार दीये की कांचपर चढ़ी कालिख पोंछनेपर ही उसका तीव्र प्रकाश बाहर आता है, उसी प्रकार अपने चारों ओर विद्यमान रज-तमात्मक दोषोंकी आवरणरूपी कालिख दूर करनेपर ही, अन्तर्में स्थित सच्चिदानन्दमय ईश्वरकी अनुभूति हो सकती है।

सच्चिदानन्द अवस्था प्राप्त होनेतक, प्रत्येकको अपने स्वभावमें परिवर्तनकी इस प्रक्रियाका ब्यौरा लेना आवश्यक होता है। इसके लिए अन्तर्मुख होनेकी प्रक्रिया दिनकी किसी विशिष्ट कालावधितक सीमित नहीं रहनी चाहिए, वह निरन्तर एवं अहर्निश प्रक्रिया अर्थात् व्यक्तिकी सहज-प्रवृत्ति बनना आवश्यक है। स्वभावदोष-निर्मूलन प्रक्रिया करते समय दिनभर होनेवाले कायिक-वाचिक-मानसिक कर्म इस प्रकार किए जाने चाहिए कि उनसे अन्तर्मुख होनेमें सहायता मिले। इससे यह प्रक्रिया प्रभावी ढंगसे होकर अन्तर्मुखता सदैव बनाए रखना सम्भव होता है।

श्री गुरुचरणोंमें प्रार्थना है कि इस ग्रन्थका अध्ययन कर, पाठक स्वभावदोष-निर्मूलन प्रभावी ढंगसे कर सच्चिदानन्दकी अनुभूति कर पाएं।
- संकलनकर्ता

(सनातनकी ग्रन्थमाला 'स्वभावदोष-निर्मूलन'की संयुक्त भूमिका 'स्वभावदोष [षड्रिपु]-निर्मूलनका महत्त्व एवं गुणसंवर्धन प्रक्रिया' नामक ग्रन्थमें प्रकाशित की गई है।)