

ग्रंथमालिका 'आदर्श राष्ट्ररचना' : नागरी संरक्षण - खंड १

स्वसंरक्षण प्रशिक्षण

मराठी (Marathi)

संकलक

हिंदु राष्ट्राच्या स्थापनेचा उद्घोष करणारे
सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत बाळाजी आठवले

श्री. निरंजन विष्णु चोडणकर



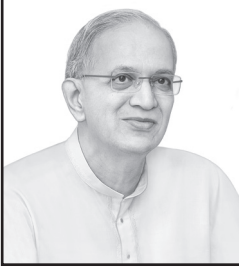
सनातन संस्था

卐 सनातनच्या ग्रंथांची भारतातील भाषांनुसार संख्या 卐

मराठी ३४४, इंग्रजी २०१, कन्नड १९८, हिंदी १९५, गुजराती ६८, तेलुगु ४५, तमिळ ४३, बंगाली ३०, मल्लयाळम् २४, ओडिया २२, पंजाबी १३, नेपाळी ३ अन् आसामी २
मार्च २०२४ पर्यंत ३६५ ग्रंथांच्या १३ भाषांत ९६ लाख ३१ सहस्र प्रती प्रसिद्ध !

ग्रंथाच्या संकलकांचा परिचय

सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. जयंत आठवले
यांच्या अद्वितीय कार्याचा संक्षिप्त परिचय



१. अध्यात्मप्रसारार्थ 'सनातन संस्थे'ची स्थापना
२. शीघ्र ईश्वरप्राप्तीसाठी 'गुरुकृपायोग' या साधनामार्गाची निर्मिती : गुरुकृपायोगानुसार साधना करून २०.३.२०२४ पर्यंत १२७ साधक संत झाले, तर १,०५३ साधकांची संतत्वाच्या दिशेने वाटचाल चालू आहे.
३. आचारधर्मपालन, देवता, साधना, आदर्श राष्ट्ररचना, धर्मरक्षण आदी विविध विषयांवर विपुल ग्रंथ-निर्मिती
४. हिंदुत्ववादी नियतकालिक 'सनातन प्रभात'चे संस्थापक-संपादक
५. धर्माधिष्ठित अशा हिंदु राष्ट्राच्या (ईश्वरी राज्याच्या) स्थापनेचा उद्घोष (वर्ष १९९८)
६. 'हिंदु राष्ट्रा'च्या स्थापनेसाठी संत, संप्रदाय, हिंदुत्ववादी आदींचे संघटन आणि त्यांना आध्यात्मिक स्तरावर दिशादर्शन!

(संपूर्ण परिचयासाठी वाचा - www.Sanatan.org)

* सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांचे साधकांना आश्वासन ! *

रुथूल देहा असे स्थळकाळाची मर्यादा ।

कैसे असू सर्वदा सर्वा ठायी ॥

सनातन धर्म माझे नित्य रूप ।

त्या रूपे सर्वत्र उगहे सदा ॥ - जयंत आठवले

१७.५.१९९९

श्री. निरंजन विष्णु चोडणकर यांचा परिचय



श्री. चोडणकर हे कराटे, लाठी चालवणे आदींचे तज्ञ आहेत. सध्या ते हिंदु जनजागृती समितीचे युवा-संघटक आहेत. उत्तराखंडचा पूर (वर्ष २०१३) आणि नेपाळचा भूकंप (वर्ष २०१४) यांमध्ये त्यांनी हिंदु जनजागृती समितीच्या आपद्साहाय्य पथकाचे नेतृत्व केले होते.

टीप : ग्रंथातील काही सूत्रांच्या शेवटी मराठी किंवा इंग्रजी अक्षरांत संकेतांक वा सांकेतिक चिन्हे कार्यालयीन सोयीसाठी दिली आहेत. त्यांचा लिखाणाशी संबंध नाही. काही अपरिहार्य कारणामुळे काही संकेतांक इंग्रजीत ठेवले आहेत.

परात्पर गुरु डॉ. जयंत आठवले यांच्या 'सच्चिदानंद परब्रह्म' या उपाधीविषयी विवेचन !

१३.७.२०२२ पासून 'सप्तर्षी जीवनाडीपट्टी'च्या वाचनाच्या माध्यमातून सप्तर्षींनी आज्ञा केल्याप्रमाणे परात्पर गुरु डॉ. आठवले यांना 'सच्चिदानंद परब्रह्म' ही उपाधी लावण्यात येत आहे. त्यापूर्वी त्यांना ग्रंथांमध्ये 'प.पू.' आणि 'परात्पर गुरु' या उपाध्यांनी संबोधले आहे. यानुसार ग्रंथाच्या मुखपृष्ठावर आणि ग्रंथात तसा तसा उल्लेख केला आहे.

सनातनच्या दोन सद्गुरूंच्या नावांच्या आधी विशिष्ट आध्यात्मिक उपाधी लावण्यामागील कारण

जीवनाडीपट्टी-वाचनाद्वारे सप्तर्षींनी केलेल्या आज्ञेनुसार १३.५.२०२० पासून सद्गुरु (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ यांना 'श्रीसत्शक्ति (सौ.) बिंदा नीलेश सिंगबाळ' आणि सद्गुरु (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ यांना 'श्रीचित्शक्ति (सौ.) अंजली मुकुल गाडगीळ' असे संबोधले जात आहे. या संतद्वयी सच्चिदानंद परब्रह्म डॉ. आठवले यांच्या आध्यात्मिक उत्तराधिकारी आहेत.

अनुक्रमणिका

(काही प्रकरणांतील वैशिष्ट्यपूर्ण मथळे पुढे दिले आहेत.)

प्रकरण १ : व्यायामप्रकार	१०
प्रकरण २ : कराटे प्रशिक्षण	२४
१. कराटे प्रशिक्षणाचे महत्त्व	२४
२. वैशिष्ट्ये आणि उद्देश	२४
३. कराटे प्रशिक्षण प्रकारांच्या संदर्भात सर्वसाधारण सूचना	२५
४. कराटे प्रशिक्षण - प्राथमिक / मूलभूत कृती प्रकार	२५
५. 'प्रहार' प्रकार	३०
६. 'मार' प्रकार	४२
७. 'रोध' प्रकार	४६
८. 'अवरोध' प्रकार	५९
९. मर्मस्थळे	६२
प्रकरण ३ : लाठी प्रशिक्षण	६४
१. लाठी प्रशिक्षणाची आवश्यकता	६४
४. मूलभूत कृती	६५
५. व्यायामप्रकार	६५
७. लाठी चालविण्याच्या पद्धती	७१
८. लाठीयुद्ध	७१
९. लाठीचा वापर न करता स्वसंरक्षण करण्याच्या काही पद्धती	८५
प्रकरण ४ : गुंडांचा प्रतिकार करण्याच्या स्वरक्षण-पद्धती	८७
१. मुलींची छेड काढणाऱ्या गुंडांचा प्रतिकार	८७
२. मारण्यासाठी आलेल्या गुंडाचा करावयाचा प्रतिकार	८९
३. प्रतिकाराचे इतर प्रकार	९०

मनोगत

१. स्वसंरक्षण म्हणजे काय ?

‘स्व’संरक्षण करावे’, असे जेव्हा आपण म्हणतो, तेव्हा आपल्याला स्वतःचे रक्षण अभिप्रेत असते. स्वतःचे रक्षण म्हणजे स्वतःच्या शरिराचे रक्षण ! स्वतःसाठी म्हणजे ‘स्व’साठी जशी शरिराची आवश्यकता असते, तशीच स्वतःचे कुटुंब, घर, वसाहत, गाव, समाज आणि राष्ट्र या सर्वांची आवश्यकता असते. या सर्वांचे रक्षण झाले, तरच खऱ्या अर्थाने ‘स्व’चे रक्षण होते. भारतीय राज्यघटनेने राष्ट्रवासियांना मूलभूत अधिकारांमध्ये स्वतःच्या जीविताचे रक्षण करण्याचा अधिकार दिला आहे.

२. प्रत्येकाने स्वसंरक्षण विद्या शिकण्याची आवश्यकता !

मूठभर गुंड संपूर्ण समाजावर सत्ता गाजवत आहेत. दंगली, खून, दरोडे इत्यादी घटना दिवसागणिक वाढतच आहेत. देशात प्रत्येक घंट्याला (तासाला) एक बलात्कार होत आहे. एवढेच नाही, तर आपल्या देशासमोर नक्षलवाद आणि आतंकवाद यांची मोठी समस्या आहे. समाज असुरक्षित असेल, तर व्यक्ती सुरक्षित काय असणार ? राष्ट्र सुरक्षित असल्याविना समाज सुरक्षित राहू शकत नाही. तसेच समाज सुरक्षित असल्याविना राष्ट्रही सुरक्षित राहू शकत नाही. थोडक्यात, आपल्याला स्वतःचे, तसेच समाज आणि राष्ट्र यांचे रक्षण करायचे असेल, तर नागरिकांनी स्वयंसिद्ध होण्याविना पर्याय नाही !

३. स्वसंरक्षण विद्या शिकण्याचे लाभ !

स्वसंरक्षण विद्या शिकल्याने व्यक्तीचा आत्मविश्वास वाढतो आणि भीती नष्ट होते. सामान्य व्यक्तीने ‘आपण स्वसंरक्षणार्थ काहीतरी करू शकतो’, याचा विचारच केलेला नसतो. मानसिक दुर्बलतेमुळे व्यक्तीगत स्वरूपात झालेल्या अन्यायाविरुद्ध आवाज उठवण्यासही ती मागेपुढे पहात असते. जरी एखाद्याच्या मनात दांडगा उत्साह असला, तरी त्याचे शारीरिक बळ न्यून पडते. त्यामुळे अन्याय सहन करणे, हा नकारात्मक मार्ग सर्व जण निरुपायाने स्वीकारतात.

स्वसंरक्षणविद्या आत्मसात् केल्याने शारीरिक क्षमता वाढते. परिणामी 'आपण स्वसंरक्षणार्थ काहीतरी करू शकतो', असा विचार प्रबळ होतो.

४. लाठी शिकण्याचे महत्त्व

'शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध आणि त्यांच्याशी संबंधित शक्ती, हे एकत्र असतात', या तत्त्वानुसार लाठी हातात धरल्यावर प्रतिकार करण्यासाठी लागणारी शक्ती आपोआप हातात येते, तसेच आत्मविश्वासही निर्माण होतो. कृती केल्याने विचार पालटतात आणि विचार केल्यानंतर कृती पालटते. त्याचप्रमाणे लाठी चालवायला शिकल्यावर मनाची सिद्धता होते आणि मनाची सिद्धता झाल्यानंतर लाठीचा वापर करण्याची कृती होते. मनाची क्षमता शारीरिक क्षमतेवर अवलंबून असते तशीच शारीरिक क्षमता मनाच्या क्षमतेवर अवलंबून असते; म्हणून दोन्ही क्षमतांसाठी स्वतंत्र प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

५. स्वसंरक्षण विद्या शिकण्यासह या कृतीही करा !

५ अ. प्रतिकारक्षमता वाढवा ! : जीवनात अन्यायाचा किंवा अत्याचाराचा प्रतिकार कधी करावा लागेल, ती वेळ सांगून येत नाही; म्हणून आपले शरीर आणि मन सातत्याने प्रतिकारक्षम असणे आवश्यक ठरते. आज अनेक महिला बसमध्ये, बाजारात यांसारख्या सार्वजनिक ठिकाणी गुंड आणि समाजकंटक यांच्याकडून होणारे अश्लील बोलणे, तसेच चाळे हे केवळ लज्जा अन् भीडस्तपणा यांमुळे सहन करतात. आपण शरिराने जरी दुर्बल असलो, तरी भर बाजारात अशा समाजकंटकांना त्याच क्षणी जाब विचारला, काहीतरी प्रतिकार करून चारचौघांना त्याची जाणीव करून दिली, तर गर्दीतून निदान एखादा तरी जागृत होऊन आपल्या साहाय्य करील. या एकाच्या कृतीवरून मग इतरांना स्फूर्ती येऊन त्या समाजकंटकांचा तिथल्या तिथेच समाचार घेता येईल; पण असे होत नाही; कारण आपल्यात आत्मविश्वास नाही. हे टाळण्यासाठी स्वतःची प्रतिकारक्षमता वाढवणे आवश्यक ठरते.

५ आ. बलोपासना करा ! : समाजाचा आत्मविश्वास ढासळला आहे; कारण व्यक्तीचा आत्मविश्वास नष्ट झाला आहे. व्यक्तीचा आत्मविश्वास

जागृत झाला, तर त्याचा प्रभाव चारचौघांवर पडतो आणि हळूहळू सर्व समाजावर होतो. संन्यासी असलेल्या स्वामी विवेकानंदांनीसुद्धा शरीर तत्पर, चैतन्यमय आणि स्फूर्तीने ओतप्रोत रहावे; म्हणून स्वतः व्यायाम, प्राणायाम इत्यादी बलोपासना केली होती. शरीरस्वास्थ्य लाभावे, यामागील त्यांचा उद्देश आणि एखाद्याने क्रीडाक्षेत्रात उच्चांक गाठण्याचा उद्देश ठेवून शरीरसौष्ठव वाढवण्यासाठी केलेले प्रयत्न यांत आकाश-पाताळाचे अंतर आहे. नागरिकांनीही वैयक्तिक उद्देश न ठेवता, व्यापक जनहिताचा उद्देश ठेवून शारीरिक बळ वाढवण्यावर भर द्यायला हवा, तरच स्वामी विवेकानंदांमध्ये जी भारताविषयीची तळमळ होती, जो भारतीयत्वाचा अभिमान होता, जे चैतन्य होते, त्याचा थोडासा तरी अंश आपल्यात येईल !

५ इ. आत्मबलासाठी साधना करा ! : साधनेने आत्मबल जागृत होते आणि ईश्वरी साहाय्यही मिळते. साधनेमुळे ईश्वराप्रती भाव निर्माण होतो. आपण सर्व जण मूळ ईश्वरी स्वरूपाचे अंश आहोत. प्रत्येकात ते प्रचंड ईश्वरी सामर्थ्य वास करत आहे; मात्र या सामर्थ्याचे आविष्करण होण्यासाठी साधना करणे आवश्यक आहे. अशी साधना केल्यास ईश्वर साक्षात् समोर उभा असलेला जाणवेल; मग समाजातील हिंसक व्यक्तींविषयी वाटणारी भीती कुठल्याकुठे पळून जाईल !

६. स्वसंरक्षणविद्या समजून घ्या !

स्वसंरक्षण प्रशिक्षण घेण्याचा पहिला टप्पा म्हणजे स्वसंरक्षणविद्या समजून घेणे होय. लाठी, कराटे इत्यादींविषयी नुसते ऐकले किंवा वाचले, तरी 'आपल्यालाही यांच्याविषयीची विद्या आत्मसात् व्हावी', असे बऱ्याच जणांना वाटते; म्हणून लाठी आणि कराटे प्रशिक्षणाविषयी या ग्रंथात सरळ आणि सोपे मार्गदर्शन सचित्र कृतींसह केले आहे. या ग्रंथातील माहिती वाचून 'स्वसंरक्षणविद्या आत्मसात् करावी', असे काही जणांना तरी वाटावे, तसेच त्यांना स्वसंरक्षणविद्या प्रत्यक्ष शिकता याव्यात आणि त्या इतरांनाही सहजपणे शिकवता याव्यात, ही श्री गुरुचरणी प्रार्थना !