स्वाध्याय

स्वाध्याय अनादिकाल से किया जाने वाला एक परम सम्माननीय अभ्यास है। यद्यपि 'स्वाध्याय' एक संस्कृत शब्द है, यह अभ्यास विश्वभर की धार्मिक व सांस्कृतिक परम्पराओं में प्रचलित है और इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है। यह एक सर्वाधिक प्रभावी साधन है जिसके माध्यम से पवित्र लोकों में प्रवेश किया जा सकता है।

संस्कृत शब्द 'स्वाध्याय' दो शब्दों से मिलकर बना है : 'स्व' और 'अध्याय'। 'स्व' अर्थात् 'अपनी आत्मा' और 'अध्याय' अर्थात् 'अध्ययन करना', 'पढ़ना' तथा 'पाठ करना।' स्वाध्याय के अभ्यास के दो पहलू हैं : पहला, अपनी आत्मा का अध्ययन करना; और दूसरा, महान आत्मा को जानने के लिए शास्त्रों-ग्रन्थों का अध्ययन व पाठ करना।

अपनी आत्मा के अध्ययन के अन्तर्गत वे सभी पहलू सम्मिलित हैं जिससे एक मानव होने का अर्थ पता चलता है यानी हमारा मन, हमारा शरीर, प्राणीमात्र के साथ हमारा सम्बन्ध। यह अध्ययन अन्ततः परम आत्मा के ज्ञान तक ले जाता है। इस अन्तर-यात्रा के लिए स्पष्ट दिशा व मार्गदर्शन प्रदान करने हेतु, सभी परम्पराओं के सत्य के ज्ञाताओं ने हमें पवित्र शास्त्रों का अमूल्य उपहार प्रदान किया है और उनके नियमित पाठ की महिमा का गुणगान किया है।

इन शास्त्रों के अध्ययन करने का और इनके पाठ द्वारा इनका सम्बल प्राप्त करने का एक महान लाभ यह है कि विद्यार्थियों और साधकों को अपनी सीमित अवधारणाओं और ऐसे अनसुलझे प्रश्नों में उलझे रहने की आवश्यकता नहीं रहती कि वे कौन हैं और उनके जीवन का उद्देश्य क्या है। ऋषि-मुनियों का प्रज्ञान लक्ष्य और उस तक पहुँचने के उपायों, दोनों ही पर प्रकाश डालता है।

महर्षि पतंजलि 'योग सूत्र' में, योग के विद्यार्थियों को पाँच यम-नियमों के अभ्यास का निर्देश देते हैं। एक नियम है, 'स्वाध्याय' यानी शास्त्रों का अध्ययन व पाठ करना।

स्वाध्याय की शक्ति का वर्णन करते हुए महर्षि पतंजलि कहते हैं :

> स्वाध्याय द्वारा, साधक को अपने परमप्रिय ईश्वर के साथ एकत्व की प्राप्ति हो जाती है।

सिद्धयोग पथ के गुरुओं ने, स्वाध्याय को सिद्धयोग साधना के एक अनिवार्य अंग के रूप में सदैव अत्यधिक महत्त्व प्रदान किया है। वास्तव में, जब बाबा मुक्तानन्द ने आश्रम दिनचर्या की रचना की तब उन्होंने उसमें श्रीगुरुगीता, श्रीभगवद्गीता, श्रीविष्णुसहस्रनाम, श्रीरुद्रम्, श्रीशिवमहिम्नः स्तोत्रम् और अन्य कई स्तोत्रों के नियमित पाठ को सम्मिलित किया था।*

© २०१९ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

* सिद्धयोग स्वाध्याय के बारे में अधिक जानने के लिए आप स्वाध्याय सुधा में बाबा जी द्वारा लिखित 'स्वाध्याय योग' पढ़ सकते हैं।