‘श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका’ का परिचय

३० जनवरी, २०१९

आत्मीय विद्यार्थीगण,

हम आपके लिए एक सुखद वर्ष २०१९ की कामना करते हैं । हम दोनों, माँ और बेटी, नववर्ष के अपने उत्सव को पूरे जनवरी माह के दौरान मना रहे हैं । महोत्सव के उल्लास को जारी रखने का विचार, यह तरीक़ा हमने अपनी श्रीगुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द से सीखा है ।

हम सिद्धयोग पथ पर पिछले अठारह वर्षों से एक साथ सेवा अर्पित करते आ रहे हैं। इसलिए, जब हमें अध्ययन हेतु इस नए साधन की रचना करने का सेवा-कार्य प्राप्त हुआ, जिसके द्वारा सभी श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश के साथ गहराई से कार्य कर सकें, तो हमें अत्यधिक ख़ुशी हुई। यह साधन है, ‘श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका।’

हम इस अभ्यास-पुस्तिका के बारे में विस्तार से समझाना चाहते हैं। इसमें छत्तीस अभ्यास-पत्र हैं जो हर सप्ताह सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध रहेंगे। हर अभ्यास-पत्र का केन्द्रण श्रीगुरुमाई जी द्वारा प्रदान किया एक प्रश्न होगा जो उनके नववर्ष सन्देश पर आधारित होगा।

गुरुमाई जी द्वारा प्रदान किया प्रत्येक नया प्रश्न, आपको पुनः स्मरण करने, चिन्तन-मनन करने और सन्देश से आपने जो प्राप्त किया है उसकी कल्पना करने के लिए प्रेरित करेगा — और यह प्रश्न आपको और भी अधिक स्मरण करने, और भी अधिक मनन-चिन्तन करने व कल्पना करने के लिए निर्देशित करेगा। यह एक प्रिज़्म की तरह है; हमारा यह विश्वास है कि अभ्यास-पुस्तिका के साथ कार्य करते समय, आप नवीन रत्नों की खोज करेंगे, नवीन प्रकाश-स्तम्भों को खोजेंगे और अपनी समझ के नवीन आयामों को उजागर करेंगे। आप देखेंगे कि श्रीगुरुमाई के नववर्ष सन्देश की सिखावनियों को अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में लागू करना, आपके लिए कितना अधिक सरल हो गया है। उन क्षणों में, जब

आप प्रफुल्लता से फूले नहीं समा रहे हों या जब आप बहुत हताश या निराश महसूस कर रहे हों, आप श्रीगुरुमाई की सिखावनियों का सम्बल प्राप्त कर स्वस्थचित्तता को पा सकेंगे।

‘मधुर सरप्राइज़’ २०१९ से प्राप्त श्रीगुरुमाई की सिखावनियों के प्रति आपकी अभी जो समझ है, उसे और भी अधिक गहन करने में आपकी सहायता हेतु सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर पहली बार ‘एक बार से अधिक प्रतिभागिता पैकेज’ [multiple participation package] उपलब्ध कराया जा रहा है। हम आपको प्रोत्साहित करते हैं कि आप इस अभ्यास-पुस्तिका को पूरा करते समय ‘मधुर सरप्राइज़’ में जितनी बार चाहे भाग लें।

शिक्षक होने के नाते, हम अध्ययन के इस साधन को लेकर बहुत उत्साहित हैं, क्योंकि हम सही समय पर, स्वयं से व एक-दूसरे से उचित प्रश्न पूछने की रूपान्तरणकारी शक्ति को जानते हैं। सम्पूर्ण इतिहास में यह देखा गया है कि प्रश्नों पर सतर्कता के साथ परिश्रमपूर्वक जाँच करने से आश्चर्यजनक नवीन खोज हुई हैं। तंत्रिका-विज्ञान [नयूरो साइन्स] का क्षेत्र हमें बताता है कि जब हम कोई प्रश्न सुनते हैं, तब हमारी सामान्य विचार-प्रक्रिया क्षणभर के लिए थम जाती है और इस दौरान हमारे तंत्रिक-आवेग [नयूरल इम्पल्स] खोज करने की यात्रा पर निकल पड़ते हैं। अनभिज्ञता का यानी पता न होने का यह अल्पसमय, वह आधारक्षेत्र है, जिसमें से हमारे रचनात्मक उपाय उभरते हैं और नवीन अन्तर-दृष्टियाँ स्फुरित होती हैं।

सिद्धयोग पथ पर, अनभिज्ञता का यह स्थान, परमात्मा तक ले जाने वाला झरोखा बन सकता है। प्रश्न, आत्म-विचार की प्रक्रिया को प्रज्ज्वलित करते हैं। अतः, जब आप इस अभ्यास-पुस्तिका हेतु श्रीगुरुमाई द्वारा दिए गए प्रत्येक प्रश्न को पढ़ें, तब स्वयं को पूरे हृदय के साथ इस प्रक्रिया में दे दें। हम आपको एक सरल-सा सुझाव देना चाहेंगे और वह यह है कि इनमें से किसी भी प्रश्न के उत्तर को केवल, “हाँ” या “न” में देकर ठहर *न* जाएँ। सरल मार्ग न चुनें। यह धारणा बनाकर न चलें कि इन प्रश्नों का कोई एक “सही” उत्तर है। अपने मन को जिज्ञासा के, जानने की इच्छा के क्षेत्र में भ्रमण करने दें। इससे जो भी उजागर होता है, उसके प्रति स्वयं में खुलापन रखें।

हमें फ़्रेन्च भाषा की एक कहावत याद आती है, जिसके शब्दों में, *“L’apprentissage est l’oeil de l’esprit”* अर्थात “सीखना, मन की आँख है।”

हमने पाया है कि भारतीय शास्त्र, "मन" को जिस प्रकार परिभाषित करते हैं, उसके विषय में पढ़ना, हमारी सिद्धयोग साधना में सहायक हुआ है। ये शास्त्र समझाते हैं कि मन एक आन्तरिक यन्त्र है, अन्तःकरण है, जिसके चार पहलू हैं यानी 'अन्तःकरण चतुष्टय।' ये चारों पहलू मन के विभिन्न कार्यों को दर्शाते हैं जिनका उपयोग हम इस संसार में अपना जीवन जीने के लिए करते हैं। ये चार प्रकार के कार्य इस प्रकार हैं -

- **बुद्धि** : समझने, विवेकपूर्वक भेद करने व कल्पना करने की शक्ति
- **अहंकार** : अपनी पहचान बनाने और उस पहचान के साथ अपने अनुभवों को जोड़ने की शक्ति
- **चित्त**[१] : स्मृतियों को पुनः याद करने की शक्ति जो हमारी सोच को निश्चित करती है
- **मनस्** : इन्द्रियजनित बोध या अनुभवों को ग्रहण कर उन्हें विचारों में संगठित करने की शक्ति

शास्त्र, 'अन्तःकरण चतुष्टय' से ऊपर उठने के बारे में भी बताते हैं। उदाहरण के लिए, ऋषि आदि शंकराचार्य इसके विषय में 'निर्वाणषट्कम्' में सिखाते हैं।

जब आप इस अभ्यास-पुस्तिका को वर्ष २०१९ में अपनी सिद्धयोग साधना का अभिन्न अंग बनाएँ तो अवश्य ही, श्रीगुरुमाई के नववर्ष सन्देश का अध्ययन, अपने मन के इन चार पहलुओं के माध्यम से करें। और खुशी की बात यह है कि आप यह खोज पाएँगे कि किस प्रकार श्रीगुरुमाई का नववर्ष सन्देश 'अन्तःकरण चतुष्टय' से परे है। जानने की इच्छा के क्षेत्र में भ्रमण करने के बाद आप 'चिदाकाश' के स्थान में पहुँच जाएँगे, यानी चिति का आकाश, जिसके विषय में गुरुमाई जी हमें अपने सन्देश में समझाती हैं।

हर अभ्यास-पत्र में ऐसी गतिविधियाँ व अभ्यास होंगे जो हमें सीखने हेतु कई तरीक़े प्रदान करेंगे जिससे हम गुरुमाई जी के प्रश्न का अन्वेषण कर सकेंगे। इसमें कला, गद्य, शारीरिक गतिविधियाँ और कई चीज़ें सम्मिलित होंगी।

यहाँ, अभ्यास-पुस्तिका का उपयोग करने के कुछ अन्य सुझाव हैं :

- पूरे सप्ताह के लिए समय निर्धारित करें और अभ्यास-पत्र के साथ बार-बार कार्यरत हों। प्रत्येक अभ्यास-पत्र में दी गई गतिविधियाँ एक ही सप्ताह में पूर्ण करने हेतु बनाई गई हैं।

- अपनी अन्तर्दृष्टियों को उस जर्नल में लिखें जो विशिष्ट रूप से इस अभ्यास-पुस्तिका के लिए हो।

आप समझ रहे हैं न! आपको 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' का परिचय देते हुए हम कितने उत्साहित हैं!

आदर सहित,
चिन्मयी मैक्सवेल और मल्लिका मैक्सवेल
'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' की लेखिकाएँ

[१] कई भारतीय शास्त्र चित्त, मन को एक ही इकाई के रूप में सम्बोधित करते हैं। 'अन्तःकरण चतुष्टय' के सन्दर्भ में, चित्त, प्रायः अन्तःकरण के एक विशिष्ट पहलू के रूप में सिखाया जाता है।

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