'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' में दी गई गतिविधियों के बारे में जानें

अभ्यास-पुस्तिका, आत्म-विचार व खोज की प्रक्रिया के माध्यम से, श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश के आपके अध्ययन व अन्वेषण में आपका मार्गदर्शन करेगी। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर हर सप्ताह पोस्ट होने वाला अभ्यास-पत्र [वर्कशीट], श्रीगुरुमाई द्वारा दिए गए एक प्रश्न पर केन्द्रित है।

तन्त्रिका-विज्ञान [न्यूरोसाइन्स] का क्षेत्र हमें बताता है कि सीखने के विभिन्न तरीक़ों द्वारा नई जानकारी के साथ बार-बार कार्य करने से तन्त्रिका-संरचना मज़बूत होती है, और इससे आपने जो सीखा है, उसे याद रखने व उसे लागू करने की आपकी क्षमता बढ़ जाती है। श्रीगुरुमाई के प्रश्नों में निहित प्रज्ञान का अध्ययन करने, उसका अभ्यास करने, उसे आत्मसात् करने व उसका परिपालन करने में आपकी मदद के लिए, अभ्यास-पुस्तिका में सीखने के तीन तरीक़े [गतिविधियाँ] दिए गए हैं—शारीरिक रूप से करना, चित्र द्वारा दर्शाना और मानसिक नक़्शा बनाना।

अभ्यास-पुस्तिका में शामिल, सीखने के इन तरीक़ों में से हर एक की विशेषताओं व उससे होने वाले लाभों के विषय में जानने के लिए आप नीचे दी हुई जानकारी को पढ़ सकते हैं।

शारीरिक रूप से करना

शारीरिक रूप से करके सीखने की इस शैली में वह ज्ञान और समझ सक्रिय हो जाती है जिसके विषय में आपका शरीर पहले से जानता व समझता है। शरीर द्वारा करके सीखने से यह ज्ञान नई परिस्थिति में झलकने लगता है तथा उस विषय के नए अर्थ निकलने लगते हैं और उसके साथ नए सम्बन्ध उजागर होने लगते हैं। जब आप शारीरिक रूप से कोई अभ्यास करते हैं, तब आप अपने शरीर को हिलने-डुलने देते हैं, घूमने देते हैं, स्थिर व शान्त होने देते हैं, उसके खुद के अनुसार उसे विस्तृत और संकुचित होने देते हैं; आपको यह विश्वास होता है कि उसमें अनमोल अन्तर्दृष्टियाँ व अनुभव समाए हुए हैं। इसके साथ-साथ, जब ज्ञान शारीरिक गतिविधियों द्वारा अर्जित किया जाता है तो समय और स्थान में कार्य करने का, उसमें आगे बढ़ने का आपका अनुभवयुक्त ज्ञान और भी दृढ़ हो जाता है। और जब शारीरिक गतिविधियों व किसी विशिष्ट स्थान के साथ जुड़ा ज्ञान इस प्रकार दृढ़ हो जाता है तो आपने जो सीखा होता है उसे याद करने और याद रखने की आपकी क्षमता बढ़ जाती है।

शारीरिक रूप से करने के अभ्यास बच्चों जैसी जिज्ञासा और कौतुहल को बढ़ावा देते हैं। बच्चे स्वाभाविक रूप से शरीर के अन्तर्जात ज्ञान को समझते हैं। वे अपनी बात को व्यक्त करने के लिए और इस संसार के बारे में जानने के लिए अपने शरीर का उपयोग करते हैं, वे ऊपर चढ़ जाते हैं, खेलते-कूदते हैं, नाचते और गोल-गोल घूमते हैं। शारीरिक रूप से करने की इन गतिविधियों में भाग लेते समय, आप भी इस अन्तर्जात जिज्ञासा और विस्मय के भाव के साथ जुड़ सकते हैं। यह एक सुअवसर है जब आप अपने बारे में सीख सकते हैं और साथ ही अपने आस-पास के संसार के साथ अपने सम्बन्ध को नए रूप में महसूस भी कर सकते हैं।

दर्शाना

चित्र द्वारा दर्शाना, इस अभ्यास के लिए अभ्यास-पुस्तिका में जो अंग्रेज़ी शब्द है, वह है 'इलस्ट्रेट' "illustrate"। 'इलस्ट्रेट' "illustrate" यह शब्द लैटिन शब्द *"illustrare,"* 'इल्लुस्त्रारे' से आया है, जिसका अर्थ है "स्पष्ट करना; प्रकाशित करना" या "बोध प्रदान करना; ज्ञान देना।" सम्पूर्ण इतिहास में रचनात्मक अभिव्यक्तियों का उपयोग किया गया है, जैसे कि चित्रकारी, कविता या कहानी सुनाना, ताकि हमारे अपने बारे में और अपने आस-पास के संसार के बारे में हमारी समझ स्पष्ट हो सके, बढ़ सके। इन रचनात्मक तरीक़ों का उपयोग करके, श्रीगुरुमाई द्वारा प्रदान किए गए प्रश्नों का अन्वेषण व अध्ययन करने से, अपनी साधना के बारे में आपकी समझ गहरी व विस्तृत होने में मदद होगी और आपको नए दृष्टिकोण मिलेंगे जिन्हें आप अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन की परिस्थितियों में लागू कर सकेंगे।

रचनात्मक अभिव्यक्तियों के साथ कार्य करने व उनसे जुड़ने से मस्तिष्क तनावमुक्त होता है और इसके परिणामस्वरूप आपको अपनी समस्याओं को सुलझाने के बिलकुल नए तरीक़े व समाधान सूझने लगते हैं। इसके अतिरिक्त, आपने जो सीखा है, उसे जब आप ऐसे रूप में दर्शाते हैं जो दृश्यमान हो [जिसे देखा जा सकता है], तो आपका मस्तिष्क तीन प्रकार की स्मृतियों को एकत्रित कर लेता है। ये स्मृतियाँ है, 'विज़ुअल मेमरी' यानी आपने जो अभिव्यक्त किया है, उसे देखकर आपकी जो स्मृति बनती है, वह; 'काइनेस्थेटिक मेमरी' यानी अपने शरीर द्वारा अभिव्यक्त करने से जो स्मृति बनती है, वह; और 'सेमेन्टिक मेमरी' यानी आपने जो अर्थ समझा है, उसे जब आप अलग-अलग रूपों में [रंगों, शब्दों, चित्रों इत्यादि का उपयोग कर] दर्शाते हैं, तब जो स्मृति बनती है, वह। और ऐसा करने से, आपने जो सीखा है आप उसे संचित करने की और भविष्य में उसका पुनः स्मरण कर पाने की अपनी सम्भावना को बढ़ा रहे होते हैं।

दर्शाने के अभ्यास में भाग लेने के लिए, आपको महान कवि या कलाकार होने की आवश्यकता नहीं है। अपने अन्दर के आलोचक से अलग हो जाएँ, उसे अलग कर दें; जो भी बनाने की आपकी

इच्छा हो, जिस ओर भी आपका रुझान हो, उसकी रचना करने के लिए ख़ुद को अनुमति दें। अगर आपको लगता है कि आप किसी चीज़ को बहुत अच्छी तरह से जानते हैं, तो कुछ नया सीखने के लिए या उसी चीज़ को एक अलग लेन्स से यानी एक नए दृष्टिकोण से देखने के लिए ख़ुद में खुलापन बनाए रखें।

मानसिक नक़्शा

मन का आन्तरिक उपकरण, विचारों के एक निरन्तर प्रवाह को उत्पन्न करता रहता है जो एक ही समय पर कई दिशाओं में तेज़ी-से बढ़ता है। इतनी तेज़ी-से चलने वाली प्रक्रिया पर भला मनन कैसे किया जा सकता है? एक तरीक़ा है, मानसिक नक़्शा बनाना। मानसिक नक़्शा आपकी सोच को एक दृश्यात्मक अभिव्यक्ति प्रदान करता है। किसी मुख्य शब्द या विचार के इर्द-गिर्द सलीके से बनाया गया यह मानसिक नक़्शा बाहर की ओर विस्तृत होता जाता है और मुख्य विषय को उससे जुड़े शब्दों, चित्रों, स्मृतियों और संवेदनाओं या भावनाओं के साथ जोड़ता है।

अभ्यास-पुस्तिका में मानसिक नक़्शों का उपयोग दो अलग-अलग तरीक़ों से किया जाएगा। कभी-कभी, मानसिक नक़्शे के अन्तर्गत दिए गए निर्देश आपको यह दर्शाने के लिए कहेंगे कि आप ठीक इस क्षण में क्या सोच रहे हैं और किस तरह सोच रहे हैं; इससे आपको अपनी विचार-प्रक्रिया का अवलोकन करने और उस पर मनन करने का अवसर मिलेगा। अन्य समय पर, हो सकता है कि आपको निर्देशित किया जाए कि आप एक विषय से जुड़े अपने विचारों और अन्तर्दृष्टियों का अन्वेषण करें; इससे आपको नई युक्तियाँ, किसी चीज़ से सम्बन्धित नई सोच या फिर कार्य करने की योजनाएँ बनाने हेतु नए तरीक़े से सोचने के लिए प्रेरणा मिलेगी।

मानसिक नक़्शा बनाना, सीखने का एक शक्तिशाली साधन है। यह मन को प्रशिक्षित करता है कि वह रुके और अपने सोचने के तरीक़े पर मनन करे; इससे आपकी 'मेटाकॉग्निशन' की क्षमता विकसित होती है; 'मेटाकॉग्निशन' यानी वह क्षमता जिसमें आप अपनी ही, सोचने व सीखने की प्रक्रिया को समझते हैं और फिर उसे एक दिशा देते हैं। जब आप ठहरकर, सोचने के अपने तरीक़े पर मनन कर पाते हैं, तब यह सम्भावना बढ़ जाती है कि आप सोचने के उन तरीक़ों को छोड़ दें जो आपकी साधना को सम्बल नहीं देते; और इसके स्थान पर आप उस नई समझ को विकसित कर सकते हैं जो आपकी उन्नति में सहायक हो।

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।