श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका का समापन

२६ सितम्बर, २०२०

आत्मीय विद्यार्थियो,

१ जनवरी, २०२० को हमने एक-साथ मिलकर सिद्धयोग वैश्विक हॉल में मधुर सरप्राइज़ २०२० में भाग लिया व इस वर्ष के लिए श्रीगुरुमाई का नववर्ष-सन्देश ग्रहण किया—आत्मा की प्रशान्ति। क्या आपको वह प्रथम क्षण याद है जब आपने श्रीगुरुमाई का नववर्ष-सन्देश ग्रहण किया था? आप पर इसका जो प्रथम प्रभाव पड़ा था, क्या आप उसे याद कर सकते हैं?

हो सकता है कि आपको इन शब्दों का अनुभव अन्तर में बहुत गहराई से हुआ हो जिससे आपने इन शब्दों की उपस्थिति को अपने शरीर में स्पन्दित होते हुए महसूस किया हो, या फिर कोई विशेष मनोभाव, विचार अथवा स्मृति उभरी हो जो इन शब्दों से उत्पन्न हुई हो। यह भी हो सकता है कि आपने इस बात पर विचार करना आरम्भ कर दिया हो कि आप कैसे इस सिखावनी का अध्ययन करेंगे और कैसे इसे अपने दैनिक जीवन के प्रत्येक क्षण में उतारेंगे।

वर्ष २०२० के उन प्रारम्भिक सप्ताहों से लेकर अब तक, हमने कितना लम्बा सफ़र तय कर लिया है। आगे आने वाले अशान्त दिनों की हमने कभी कल्पना भी नहीं की थी और न ही उस सामर्थ्य, साहस, करुणा और स्थिरता की, जिनकी हममें से हरेक को इस अभूतपूर्व समय में, इतनी आवश्यकता होगी। हमने यह कल्पना भी नहीं की थी कि आने वाले समय में हमारी परम प्रिय गुरुमाई जी का नववर्ष-सन्देश इतना हृदयस्पर्शी रूप से अनमोल होगा—जो प्रकाशस्तम्भ की तरह जगमगाते हुए, अनिश्चितता व भ्रम के बीच हमारा पथप्रदर्शन कर रहा है और बार-बार हमें अपने अन्तर से मिलने वाली प्रशान्ति के स्रोत की याद दिलाता रहता है।

हमारी सत्ता में निहित प्रशान्ति का विचार होना एक बात है; पर, विशेष रूप से भ्रम व अस्तव्यस्तता भरे मौकों पर, प्रशान्ति के इस अविचल स्रोत में निरन्तर अवस्थित रहते हुए जीवन जीना, बिलकुल अलग बात है। गुरुमाई जी के सन्देश को सच में अपनाना और उसे जीवन के हर पहलू में उतारने के लिए निरन्तर दृढ़ प्रयास की आवश्यकता होती है। गुरुमाई जी ने हमारे प्रयासों को मार्गदर्शन प्रदान करने के लिए, १ मार्च से, अभ्यास-पुस्तिका के प्रारूप में, प्रत्येक सप्ताह हमें प्रश्न प्रदान किए।

कदाचित् हमारी ही तरह, आपने भी इन प्रश्नों का, सही समय पर पहुँचने वाली दिव्य संगति के रूप में, उत्सुकतापूर्वक अपने घरों पर स्वागत-सत्कार किया होगा। हो सकता है, हमारी तरह आपने भी अपने आपको, गुरुमाई जी के प्रश्नों के शब्दों पर बार-बार केन्द्रण करते हुए, उन्हें ऐसे प्रिय मित्रों के सहारे की तरह पाया हो जो अनजानी-सी परिस्थितियों में आपको मिल गए हों।

जैसा कि गुरुमाई जी सिखाती हैं, सीखने की प्रक्रिया शरीर के चारों स्तरों पर होती है—भौतिक, बौद्धिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक—और पूरे वर्ष के दौरान, आपने इनमें से हरेक शरीर के साथ जुड़कर गुरुमाई जी के प्रश्नों का अन्वेषण किया है। आप वाणी के चार स्तम्भों से होकर गुज़रे हैं, आपने भजनों व अभंगों को गाया व उन पर नृत्य किया है, सन्त-कवियों को पत्र लिखे हैं तथा नक़्शा बनाकर खोज की है कि कैसे आप खुद को पूरे दिन मांगल्य से परिपूर्ण रखें। ये तो अभ्यास-पुस्तिका में दी गई मात्र *कुछ ही* गतिविधियों के नाम हैं जो आपने कीं!

अभ्यास-पुस्तिका की लेखिकाओं के रूप में, हम आपके द्वारा बताई गई अन्तर्दृष्टियों से प्रेरित हुए हैं। आप में से बहुत-से लोग अपने अध्ययन को समृद्ध करने के लिए घर पर मिले अतिरिक्त समय का उपयोग कर पाए। आप में से कुछेक ने अपने घर में रहकर, एकान्त में कार्य किया, जबकि अन्य कई, फ़ोन या इन्टरनेट के माध्यम से अपने सह-विद्यार्थियों के साथ, एक-दूसरे के साथ जुड़े। अमरीका के एक विद्यार्थी ने बताया कि वाणी के चार स्तम्भों ने उनका मार्गदर्शन किया कि वे क्वारन्टीन के समय में अपने परिवार के साथ किस प्रकार रहें। इंगलैन्ड की एक विद्यार्थिनी ने बताया कि भजनों व अभंगों के अध्ययन से कैसे इस संगीत ने बार-बार उन्हें उनके अपने हृदय में निहित प्रेम व प्रशान्ति की ओर आकृष्ट किया। स्विट्ज़रलैन्ड की एक विद्यार्थिनी ने बताया कि उन्होंने अभ्यास-पुस्तिका पर कार्य करने हेतु हर सप्ताह कुछ समय निर्धारित किया और इस पर कार्य करके वे यह सीख रही हैं कि अन्तर-ध्वनि को कैसे सुनें और अपने मन को कैसे शान्त करें।

वर्ष २०२० का अन्तिम अभ्यास-पत्र शनिवार, १९ सितम्बर को पोस्ट हुआ। हमने एक-साथ कितनी विलक्षण यात्रा सम्पन्न की है। इस अभ्यास-पुस्तिका के माध्यम से हमने गुरु-शिष्य के बीच होने वाली प्रश्नोत्तरी की प्राचीन परम्परा में भाग लिया है। हमें श्रीगुरुमाई के सान्निध्य में, सत्य की संगति में बैठने का सद्भाग्य प्राप्त हुआ है। परम शान्ति के प्रत्यक्ष अनुभव तक पहुँचने के लिए हमें सदेह गुरु से मार्गदर्शन प्राप्त हुआ है। इसके लिए हम अपनी परम प्रिय श्रीगुरुमाई को पूरे हृदय से कृतज्ञता अर्पित करते हैं।

यह अभ्यास-पुस्तिका सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर गुरुवार, ३१ दिसम्बर, २०२० को शाम ५ बजे तक [ईस्टर्न स्टैन्डर्ड टाइम के अनुसार] उपलब्ध रहेगी।

आप अपना अध्ययन कैसे जारी रख सकते हैं, इस हेतु ये कुछ सुझाव हैं :

- अभ्यास-पुस्तिका पर कार्य करने से प्राप्त हुई अन्तर्दृष्टियों को ध्यान में रखते हुए, मधुर सरप्राइज़ २०२० में पुनः भाग लें। मधुर सरप्राइज़ सोमवार, ३० नवम्बर, २०२० तक सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।
- अपने जर्नल में आपने जो लिखा है, उसे पुनः पढ़ें, उसका पुनरावलोकन करें और उन अभ्यास-पत्रों की सूची बना लें जिनका आप पुनः अध्ययन करना चाहेंगे।
- उन सिखावनियों व समझ को लिख लें जिन पर आप आगे और भी खोज करना चाहेंगे; इस खोज के लिए अध्ययन करने की एक योजना बनाएँ।
- इस बात पर चिन्तन-मनन करें व अपनी समझ को जर्नल में लिखें कि गुरुमाई जी के इन प्रश्नों ने वर्ष २०२० के उनके सन्देश को समझने में किस प्रकार आपकी सहायता की है।
- अभ्यास-पत्रों को प्रिन्ट करवा लें तथा उन्हें बाइन्ड करवाकर [जिल्द बँधवाकर] सँभालकर रखें।
- अभ्यास-पुस्तिका के साथ अध्ययन करने से आपने जो सीखा है और उसे अपने दैनिक जीवन में किस प्रकार उतारा है, इसके बारे में लिखकर आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर भेज सकते हैं।

इस अभ्यास-पुस्तिका के समापन पर, हम आपको आमन्त्रित करते हैं कि आप अपने दृढ़ प्रयत्न की अभिस्वीकृति करें जिसके द्वारा आपने समर्पित होकर यह अध्ययन किया है; अपनी साधना में आपने जो प्रगति की है, उसकी सराहना करें; और उन अनेक मार्गों की भी अभिस्वीकृति करें जिन्हें आपने खोजा है ताकि आप ‘आत्मा की प्रशान्ति’ को पहचान सकें।

आदर सहित,

चिन्मयी मैक्सवेल और मल्लिका मैक्सवेल
‘श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका’ की लेखिकाएँ