# ‘श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका’ का परिचय

१ मार्च, २०२०

आत्मीय विद्यार्थीगण,

१ जनवरी को हमने इस वर्ष की और इस दशक की कितनी उल्लासपूर्ण शुरुआत की है, हमने मधुर सरप्राइज़ में भाग लिया और श्रीगुरुमाई से वर्ष २०२० के लिए उनका सन्देश प्राप्त किया। हम माँ-बेटी, चिन्मयी और मल्लिका, दोनों की जोड़ी तबसे लेकर आज तक, हर एक दिन का रसास्वादन करती आई हैं। श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अभ्यास करते समय और इस वर्ष की अभ्यास-पुस्तिका की रचना करते समय, साथ मिलकर और अकेले भी हमने हर दिन का आनन्द उठाया है।

हम कल्पना कर सकते हैं कि आप भी, श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर मनन-चिन्तन करते रहे हैं। हम सचमुच यह जानने के लिए बहुत उत्सुक हैं कि जैसे-जैसे श्रीगुरुमाई का नववर्ष-सन्देश आपके हृदय में मज़बूती से अपनी जड़ें जमाता जा रहा है, वैसे-वैसे आपको अपनी साधना में क्या अनुभव हो रहे हैं और आप अपनी साधना में किस प्रकार उन्नति कर रहे हैं।

पिछले वर्ष हमें श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका लिखने का सुमधुर सेवा-कार्य प्राप्त हुआ था। कई सिद्धयोगियों व नए साधकों ने हमें बताया कि उन्होंने अभ्यास-पुस्तिका के साथ कार्य किया और उन्हें यह पुस्तिका उपयोगी लगी; इससे उन्हें गहराई से सोचने का, अपने आन्तरिक ज्ञान से जुड़ने का और अपनी प्रगति को व्यक्त करने का अवसर मिला। कई लोगों ने बताया कि अभ्यास-पुस्तिका उनके लिए अत्यन्त रूपान्तरणकारी रही है—इतनी रूपान्तरणकारी कि जब उन्होंने इस बारे में उन लोगों से बात की जिन्होंने, समय की कमी के कारण अभ्यास-पुस्तिका के लिए साइन-अप [पंजीकरण] नहीं किया था, वे लोग पहले से योजनाएँ बनाने लगे कि यदि वर्ष २०२० के लिए अभ्यास-पुस्तिका आई तो वे इसके साथ कार्य करेंगे।

हमें सिद्धयोग संघम् के सभी साधकों पर गर्व होता है जब हम यह सुनते हैं कि सीखना किस प्रकार आपके लिए एक जुनून बन गया है—ख़ासकर सिद्धयोग की सिखावनियों और स्वयं साधना के बारे में सीखना।

संघम् से हमने जो सुना है, उससे हमें बल व स्फूर्ति भी मिली है कि हम आपके समक्ष 'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' प्रस्तुत करें। तो, पिछले वर्ष अभ्यास-पुस्तिका में इतनी रुचि लेने के लिए आप सभी को धन्यवाद—और उन सभी को पहले से धन्यवाद जो इस वर्ष अभ्यास-पुस्तिका के साथ कार्य करेंगे। इस बारे में अन्य सिद्धयोगियों और नए साधकों को ज़रूर बताएँ!

१ जनवरी को मधुर सरप्राइज़ में हम श्रीगुरुमाई का नववर्ष-सन्देश पाकर आनन्द में डूब गए थे; गुरुमाई जी का इस वर्ष के लिए सन्देश है : आत्मा की प्रशान्ति। उस क्षण में, हम दोनों को लगा : इस समय संसार में जो हो रहा है, उसके परिप्रेक्ष्य में यह सन्देश बिल्कुल प्रासंगिक है। इस सन्देश का अभ्यास करके हम खुद को बार-बार यह याद दिला सकते हैं कि हमारे अन्दर प्रशान्ति का पुण्यधाम जगमगा रहा है। निश्चित ही, हममें वह सामर्थ्य है कि हम भावनाओं की प्रताड़ित करने वाली लहरों और बाहरी हलचल से खुद को बचा सकते हैं; हम समाचार में जिस उथल-पुथल के बारे में पढ़ते हैं, अपने समाज में जो देखते हैं और अपनी सत्ता में जिन अस्थिरताओं का अनुभव करते रहते हैं, उनके बीच हम अपने हृदय की पवित्रता को बनाए रख सकते हैं और उसका संरक्षण कर सकते हैं।

एक बात जो हम निश्चितरूप से जानते हैं वह है कि जिस किसी को भी गुरुमाई जी का सन्देश मिला है, उसे इसकी अभिलाषा होगी। वह चाहेगा कि वह किसी भी क्षण अन्तर में प्रशान्ति के इस मन्दिर को जाने, उसमें प्रवेश करे और उसमें अवस्थित हो जाए; वह हृदय से प्रसरित होने वाली इस गहन व निर्मल शान्ति में आश्रय लेना चाहेगा, और वह चाहेगा कि उसे अपने जीवन में गुरुमाई जी के नववर्ष-सन्देश का जो प्रत्यक्ष अनुभव हुआ है, उसे वह अपने व्यवहार में उतारे। वर्ष २०२० के लिए यह अभ्यास-पुस्तिका एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका है जो आपको ठीक यही करने में मदद करेगी। श्रीगुरुमाई के सन्देश का और १ जनवरी को मधुर सरप्राइज़ में गुरुमाई जी ने जो कहा, उस सबका परिपालन करने में, यह आपके दिन-प्रतिदिन के प्रयत्नों को सम्बल प्रदान करेगी।

पिछले कुछ सप्ताहों से हम एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन की बेहतरीन टीम के साथ अभ्यास-पुस्तिका की रचना करते आए हैं। इस टीम में स्टाफ़ के सदस्य भी हैं और वे सिद्धयोगी भी शामिल हैं जो घर से सेवा अर्पित करते हैं। और अब हम आपको संक्षेप में बताना चाहेंगे कि इसमें आपके लिए क्या-क्या है!

इस अभ्यास-पुस्तिका में तीस अभ्यास-पत्र हैं; सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर हर सप्ताह एक अभ्यास-पत्र पोस्ट किया जाएगा—यह वेबसाइट, सन् २०११ से वह स्रोत रही है जहाँ हम कभी भी पहुँच सकते हैं, यह सत्संग हॉल है, शिक्षा-स्थली है और अनेक सिद्धयोगियों के लिए यह एक आश्रय व

सम्बल रही है। हर अभ्यास-पत्र श्रीगुरुमाई द्वारा प्रदान किए गए एक प्रश्न पर केन्द्रित है। कभी-कभी इन प्रश्नों के अनेक भाग होंगे—गुरुमाई जी द्वारा दिए गए मुख्य प्रश्न के अतिरिक्त अन्य प्रश्न भी होंगे जो उस मुख्य प्रश्न से सम्बन्धित होंगे; इन अतिरिक्त प्रश्नों द्वारा आपको मुख्य प्रश्न के अन्वेषण व अध्ययन में सम्बल मिलेगा।

आपको याद होगा कि मधुर सरप्राइज़ में गुरुमाई जी ने गुरु-शिष्य के बीच होने वाली प्रश्नोत्तरी की प्राचीन परम्परा के बारे में बताया था और उन्होंने यह भी बताया था कि सीखने का यह ढाचा सत्संग के लिए और साथ ही अनेक भारतीय शास्त्रों के लिए आधारभूत है। इस अभ्यास-पुस्तिका में दिए गए प्रश्नों को गुरुमाई जी की ओर से एक आमन्त्रण समझें, इस सुन्दर परम्परा में सहभागी होने का आमन्त्रण।

जैसा कि आपमें से कई लोग जानते हैं हम दोनों शिक्षक हैं और इस बात से अवगत हैं कि विद्यार्थी की मनन-चिन्तन-प्रक्रिया का दिशा-निर्धारण करने में प्रश्नों की भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, जब आपके सामने एक प्रश्न प्रस्तुत किया जाता है, तो क्षणभर के लिए आपके विचारों की श्रृंखला थम जाती है जिससे नए दृष्टिकोण या अन्तर्दृष्टि के उभरने की सम्भावना के लिए एक झरोखा बन जाता है। यह क्षण कितना हृदयग्राही हो सकता है! न जाने इसमें कौन-सा रहस्य छिपा हो? हम आपको आमन्त्रित करते हैं कि आप ऐसे क्षणों को थाम लें, इन्हें अपना लें, उन पुरानी धारणाओं को छोड़ दें जो शायद आपने बना रखी हों कि "सही उत्तर" क्या है। इसके बजाय, अपनी अन्तःप्रज्ञा के साथ बने रहें, इसे आपको गहरी समझ और ज्ञान तक ले जाने दें।

संज्ञानात्मक विज्ञान [कॉग्निटिव साइन्स] के दृष्टिकोण से, प्रश्न पूछना और उत्तर देना, मस्तिष्क को प्रेरित करता है कि वह नए अर्थों को आकार दे। प्रश्न आपके मस्तिष्क को उकसाते हैं ताकि विचारों, स्मृतियों और भावनाओं के जिस भण्डार को आपने अपने मन में धारण कर रखा है, उसके साथ नए सम्बन्ध बन सकें, उसके साथ आप एक नए तरीक़े से जुड़ सकें। जब इन नए सम्बन्धों को, नए जुड़ाव को बार-बार दोहराया जाता है, तो पुराने व आदतन तरीक़ों से सोचने और उनके आधार पर व्यवहार करने की सम्भावनाएँ कम होती जाती हैं। अतः, प्रश्न द्वार खोलते हैं—अधिक रचनात्मक तरीक़े से सोचने के लिए, नई जानकारियों को आत्मसात् करने के लिए और अनूठे दृष्टिकोण व सम्भावनाओं को स्वीकार करने के लिए।

पहली बार देखने पर, ऐसा लग सकता है कि कुछ प्रश्न बस “हाँ” या “नहीं” के रूप में उत्तर माँग रहे हों। परन्तु, हम आपको पुनः स्मरण कराना चाहते हैं—और एक सुझाव देना चाहते हैं। बस “हाँ” या “नहीं” में उत्तर देकर ठहर न जाएँ। प्रश्न के साथ बने रहने के लिए अपने आपको समय दें। ध्यान दें कि प्रश्न को पढ़कर आपके अन्दर से कौन-सी धारणाएँ, स्मृतियाँ व विचार उभरते हैं, और इनके साथ कार्य करें। ध्यान दें कि यह प्रश्न आपके जीवन और आपकी साधना के साथ किस प्रकार जुड़ा है और इसका अन्वेषण व अध्ययन करते समय यह आपके सामने क्या उजागर कर रहा है।

गुरुमाई जी के प्रश्नों को पढ़कर आपके लिए जो अन्तर्दृष्टियाँ व समझ उभरती है, उन्हें लागू करने में अभ्यास-पत्र आपका मार्गदर्शन करेंगे। पिछले वर्ष की तरह, अभ्यास-पुस्तिका में सीखने के लिए तीन गतिविधियाँ होंगी—शारीरिक रूप से करना, चित्र द्वारा दर्शाना और मानसिक नक़्शा बनाना। सीखने की इन तीन गतिविधियों के माध्यम से श्रीगुरुमाई के प्रश्नों के साथ कार्यरत होकर, आप अपनी सत्ता के विभिन्न पहलुओं तक पहुँचते हैं।

अकसर हम सोचते हैं कि सीखना केवल हमारे मस्तिष्क में हो रहा है। परन्तु, गुरुमाई जी हमें सिखाती हैं कि सीखना हमारी सत्ता के कण-कण में होता है—हमारे भौतिक, बौद्धिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक शरीरों में। जब आप चार-शरीरों के स्तर पर सीखते हैं, तो आपने जो सीखा होता है वह आपकी दीर्घकालीन स्मृति में समाविष्ट हो जाता है। तब यह ज्ञान आपके दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में उपयोग हेतु आपके लिए उपलब्ध होता है।

अभ्यास-पुस्तिका की अद्भुत गतिविधियों की रचना इस प्रकार की गई है ताकि आपको चार-शरीरों के स्तर पर सीखने में मदद हो; इससे श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश का अभ्यास करने, उसे आत्मसात् करने व उसका परिपालन करने की आपकी क्षमता का और भी विकास होगा। इसलिए, हम आपको प्रोत्साहित करते हैं कि आप सीखने की सभी गतिविधियों के साथ शोध करें, सभी गतिविधियों को करके देखें। पिछले वर्ष, हमने कई विद्यार्थियों से सुना कि उन्हें अपनी सबसे अनमोल अन्तर्दृष्टियाँ तब मिलीं जब उन्होंने सीमित करने वाली अपनी धारणाओं, जैसे कि “शारीरिक रूप से ताल-मेल न बैठा पाना” या “कला-कौशल का न होना,” इन चीज़ों को छोड़कर, इन गतिविधियों को बस करके देखा। यह प्रेरणादायी है न? जी हाँ—इसे बस करके देखें!

अभ्यास-पुस्तिका के साथ अपनी यात्रा आरम्भ करने की तैयारी से पूर्व, यहाँ कुछ जानकारियाँ और सुझाव हैं जो आपके लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं :

- मुख्य पृष्ठ पर जाकर अभ्यास-पुस्तिका के लिए पंजीकरण कराएँ। पहला अभ्यास-पत्र अब उपलब्ध है। २० सितम्बर तक, हर रविवार को अभ्यास-पत्र पोस्ट किया जाएगा।
- 'गुरु-शिष्य संवाद' यह पोस्ट पढ़ें जो अब सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध है। यह संवाद यानी श्रीगुरुमाई व मधुर सरप्राइज़ २०२० के प्रतिभागियों के बीच यह प्रश्नोत्तरी, अभ्यास-पुस्तिका के साथ कार्य करने में आपकी मदद करेगी।
- अभ्यास-पुस्तिका में सीखने के जो तीन तरीक़े [गतिविधियाँ] बताए गए हैं, उनके बारे में पढ़ें।
- हर सप्ताह जब आप अभ्यास-पुस्तिका के साथ कार्य करने के लिए समय निर्धारित कर रहे हों तो सहजता से श्वास-प्रश्वास लेना याद रखें। समय आपका मित्र है। आप अपनी योजना में लचीलापन ला सकते हैं, उसमें सुधार या बदलाव कर सकते हैं।

हमें विश्वास है कि आप इस अभ्यास-पुस्तिका को वर्ष २०२० के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश के अपने साप्ताहिक अध्ययन व अन्वेषण का अभिन्न अंग बनाएँगे।

आदर सहित,

चिन्मयी मैक्सवेल और मल्लिका मैक्सवेल

*'श्रीगुरुमाई के वर्ष २०२० के सन्देश पर अभ्यास-पुस्तिका' की लेखिकाएँ*

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।
गुरुमाई, सिद्धयोग और मधुर सरप्राइज़ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन® के पंजीकृत व्यापार चिह्न हैं।