

# “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” का अभ्यास किस प्रकार करें

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित

इस विश्व में असंख्य पुस्तकें हैं, ग्रन्थालयों की दीवारों पर लगे शेल्फ पर और वहाँ की अलमारियों में संगृहीत बड़े-बड़े ग्रन्थ हैं जो हर उस विषय का सविस्तार विवरण देते हैं जिसके बारे में और अधिक गहराई से हम जानना चाहें या जानने की अभिलाषा रखते हों। विशेषकर, जब भी मैं किसी ऐसे भव्य पुस्तकालय में गई हूँ जहाँ पुस्तकों का विपुल संग्रह हो तो प्रवेश करते ही, आरम्भिक क्षणों में मैं अत्यन्त विस्मय और मन्त्रमुग्ध होने के भाव से अभिभूत हुई हूँ। वहीं, एक ही स्थान पर आश्चर्यजनक रूप से, मेरे सामने इतना अधिक ज्ञान प्रस्तुत होता कि मैं शायद ही कभी यह जान पाती कि उस ज्ञान को मैं उपयोग में कैसे लाऊँ।

प्राचीन भारत के ऋषि-मुनियों ने अपने शास्त्रों में एक संस्कृत शब्द का प्रयोग किया है, ‘विद्यारण्य’ जिसका अर्थ है ‘विद्या का अरण्य या वन’। सिद्धान्तों और व्याख्याओं से भरे असंख्य पृष्ठों में, अनगिनत ग्रन्थों में समाहित ज्ञान का वर्णन करने के लिए ‘विद्यारण्य’ शब्द की छवि का प्रयोग अत्यन्त सटीक लगता है। इस अरण्य का वैभव अत्यन्त मनोहारी है और यह अपने आपमें रहस्यमय है, फिर भी कोई भी व्यक्ति इस अरण्य में बड़ी आसानी से खो सकता है। यह जानना कठिन हो सकता है कि हम इस ज्ञान में से किस पहलू पर केन्द्रण करें और इसे किस तरह समझें ताकि हम अपने जीवन में इसे व्यावहारिक रूप में लागू कर इसे उपयोग में लाएँ।

जो ज्ञान सिद्धयोग पथ पर प्रदान किया जाता है वह उतना ही व्यापक है, तथा इसके रूप उतने ही वैविध्यतापूर्ण हैं जितना कि वह ज्ञान जो हमें सैकड़ों ग्रन्थालयों में ही नहीं, बल्कि हज़ारों ग्रन्थालयों में संगृहीत किया हुआ मिलता है। वास्तव में, श्रीगुरुमाई ने कहा है कि सिद्धयोग साधना “अपने आपमें ही एक ब्रह्माण्ड है।” अपने बारे में और अपनी आत्मा के बारे में जानने के साधन यानी अभ्यास अनेकानेक हैं। नामसंकीर्तन और ध्यान के अभ्यास हैं, सेवा और मन्त्रजप हैं। हमारे पास दर्शन, दक्षिणा और शास्त्रों का अध्ययन व पाठ [स्वाध्याय] करने के अभ्यास हैं। पढ़ना, अध्ययन करना, जर्नल-लेखन करना और साथ ही चिन्तन-मनन और आत्मसात् करने के अभ्यास भी हैं। हम मौन का अभ्यास करते हैं। हम पूजा-अर्चना करते हैं। हम सत्संग में भाग लेते हैं और अतुलनीय अनुभव में अर्थात् सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान शिविर में भाग लेते हैं।

अभी-अभी मैंने जिस सूची का उल्लेख किया है वह काफी हद तक अपूर्ण है; तथापि यह हमारे सामने उस प्रज्ञान की गहराई और व्यापकता या विस्तार का चित्रण करती है जो इस पथ पर

उपलब्ध है। इतना ही नहीं, बल्कि मैं यह कहने का साहस करूँगी कि इन अभ्यासों में से प्रत्येक अभ्यास और अध्ययन के विविध रूपों में से प्रत्येक रूप *अपने आपमें ही* एक समग्र ब्रह्माण्ड है। इनमें से मात्र किसी एक अभ्यास को भी नियमित रूप से, प्रयासपूर्वक करने से हम अनन्त प्रज्ञान प्राप्त करते हैं कि हम किस प्रकार जिँ, किस प्रकार रहें, किस प्रकार अपने दैनिक जीवन में सद्गुणों का मूर्तरूप बनें।

शायद यही कारण है कि अनेक सिद्धयोगियों के मन में यह विचार आता रहा है कि वे किस अभ्यास पर अपना ध्यान केन्द्रित करें। मुझे याद है कि श्रीगुरुमाई के दर्शन के समय और सिद्धयोग ध्यान-शिक्षकों के साथ होने वाले प्रश्नोत्तरी-सत्रों में मैं सुनती थी कि लोग पूछते : “क्या ऐसा कोई एक सिद्धयोग अभ्यास है जिसे करना इस समय मेरे लिए बिलकुल सटीक हो?”

यह अनमोल है, एक ऐसा वरदान है जिसकी तुलना अन्य किसी भी चीज़ के साथ नहीं की जा सकती [और कुछ हद तक यह हमारी *आकलनशक्ति* के परे भी है] कि हमारे जीवन में सदेह श्रीसद्गुरु हैं जो हमारी साधना के लिए अत्यन्त सुस्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान करती हैं। श्रीगुरुमाई ने बारम्बार हमें विशिष्ट सिखावनियाँ व अभ्यास प्रदान किए हैं जिन पर विशिष्ट समय पर केन्द्रण कर हम लाभान्वित हों। और इस समय, साधना के इस चरण पर, यह हमारा अहोभाग्य है कि हमें “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” प्राप्त है, और यह एक समूह के रूप में हम सबके अध्ययन व अभ्यास का केन्द्रण है।

वर्तमान में सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” के छः अभ्यास अपने आपमें सुस्पष्ट हैं; इस बात की आवश्यकता नहीं है कि आपको इनका अभ्यास करने व इनसे होने वाले लाभों का आनन्द लेने के लिए आगे और भी निर्देश दिए जाएँ या विस्तृत विवरण दिया जाए। तथापि, सिद्धयोग साधना में रत रहे, आप में से अनेक साधकों ने सुना होगा कि गुरुमाई जी हमें यह सिखाती हैं कि हम क्या कर रहे हैं और क्यों कर रहे हैं इस बात की गहराई में उतरना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। इसलिए मैं कुछ विचार, कुछ सुझाव और चिन्तन-बिन्दु प्रस्तुत करूँगी जिन पर आप “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” का अभ्यास करते समय ध्यान दे सकते हैं। इसके फलस्वरूप, हो सकता है आपके अन्दर आपकी *अपनी* कल्पनाएँ स्फुरित हों, प्रेरणादायी विचार उभरें कि आप किस प्रकार सर्वश्रेष्ठ तरीके से “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” के छः अभ्यासों को अंगीकार कर सकते हैं, और परिणामस्वरूप अपनी सिद्धयोग साधना से और भी अधिक लाभान्वित हो सकते हैं।

संक्षिप्त में पुनः देखें तो “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” में निम्नलिखित छः अभ्यास सम्मिलित हैं :

- **मन की शान्ति** : यह आदिनाद ॐ पर एक मानस-चित्रण का अभ्यास है, साथ ही इसमें हम ॐ को गुनगुनाते व गाते हैं।
- **हृदय की धीरता** : इस अभ्यास में हम अपने मेरुदण्ड को हिलाते-डुलाते हैं और मेरुदण्ड मुद्रा का अभ्यास करते हैं।
- **शरीर की आरोग्यता** : यह एक आमन्त्रण है कि आप इस बात पर पुनः गौर करें कि आप धरती पर किस प्रकार कदम रखते हैं—अर्थात् आप इस बात के प्रति अधिक जागरूक हों कि आप धरती पर अपने पैर किस प्रकार रखते हैं, और यह भी कि आप अपने कदमों को मन्त्र ‘ॐ नमः शिवाय’ के साथ तालबद्ध करें।
- **प्राण के साथ जागो** : हँसी के द्वारा प्राण को सक्रिय करना, और प्राण मुद्रा का अभ्यास करना।
- **अस्तित्व में आश्वासन** : इसमें हम गणेश मुद्रा का अभ्यास करते हैं और अपने श्वास-प्रश्वास की लय के साथ इसे करते हैं।
- **चेतनतत्त्व का आह्लाद** : यह पंचतत्त्वों [पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश] का मानस-चित्रण है जिसे हम श्वास-प्रश्वास की लय के साथ करते हैं, ॐ को गाते हुए या गुनगुनाते हुए करते हैं और साथ ही हर तत्त्व से जुड़े मन्त्रों को भी सीखते हैं।

मैंने यह अवलोकन किया है कि जब भी गुरुमाई जी ने हमें कोई विशिष्ट अभ्यास सिखाया है—चाहे वह एक धारणा हो, मानस-चित्रण हो, या हमारे शरीर को सशक्त करने व मन को शान्त करने के सम्बल हेतु कोई शारीरिक गतिविधि हो—उनका उद्देश्य यही रहा है कि वह अभ्यास सभी के लिए सुगम व सुलभ हो। और जब मैं ‘सभी के लिए’ कहती हूँ तो मेरा तात्पर्य वास्तव में ‘सभी’ ही है। शारीरिक क्षमता की दृष्टि से देखें तो इसमें शामिल हैं, हृष्ट-पुष्ट कसरती और हठयोग के अभ्यासी, और साथ ही वे लोग जिनका शरीर कम फुर्तीला हो, जो यथासम्भव तरीके से अपने शरीर को सुदृढ़ बनाना चाहते हैं। अधिक विस्तृत रूप से देखें तो ‘सभी’ में शामिल हैं, आस्तिक व नास्तिक, युवागण और बुजुर्ग, और वे लोग जो किसी भी सांस्कृतिक या धार्मिक परम्परा के हों।

अतः, “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” के विषय में यह पहली बात है जो ध्यान में रखनी चाहिए। इस बारे में कोई नियम या प्रतिबन्ध नहीं है कि कौन इन अभ्यासों को कर सकता है, इनसे सीख सकता है और इनके लाभों को अपने जीवन में अनुभव व आत्मसात् कर सकता है।

इसी तरह : हालाँकि किसी विशिष्ट अभ्यास में ये निर्देश दिए गए हों कि आप उस अभ्यास को खड़े रहकर, बैठकर या लेटकर करें, फिर भी, जो आपके लिए सुखद, सुविधाजनक और सम्भव हो उसके अनुसार अभ्यास करते समय उसमें फेर-बदल करने के लिए आपका स्वागत है। उदाहरण के लिए, यदि किसी अभ्यास के निर्देश हैं कि आप खड़े होकर वह अभ्यास करें, किन्तु आप लम्बे समय तक खड़े न रह पाएँ [या बिलकुल खड़े न रह पाएँ] तो आप उस अभ्यास को बैठकर कर सकते हैं। आप इन अभ्यासों में से किसी भी अभ्यास को—या इन अभ्यासों में से किसी विशिष्ट भाग को—मानसिक रूप से भी कर सकते हैं; श्रीगुरुमाई जिन गतिविधियों व मुद्राओं का वर्णन करती हैं, उनका मानस-चित्रण करके आप ऐसा कर सकते हैं। आपको फिर भी उस अभ्यास के लाभ प्राप्त होंगे, क्योंकि मानस-चित्रण आश्चर्यजनक रूप में शक्तिपूरित साधन है जिससे हमारा भौतिक शरीर व अन्तरंग, दोनों बेहतर होते हैं।

जब आप आरम्भ में कुछ बार ये अभ्यास करें तो आप इसके लिए कुछ समय अलग से निकालकर इन्हें करें ताकि आप अभ्यास के निर्देशों से परिचित हों और यह सीखें कि उनका पालन किस प्रकार करना है। साथ ही, हर अभ्यास के साथ जो चित्र दिया गया है, उसका अध्ययन करने के लिए भी अपने आपको समय दें। इन चित्रों की रचना श्रीगुरुमाई के निर्देशानुसार की गई है और अभ्यासों की विषय-वस्तु व इन चित्रों के बीच गहरा सम्बन्ध है।

और समय की दृष्टि से देखें तो इन अभ्यासों को ऐसे समय करना सर्वश्रेष्ठ होगा जब आपका मन व शरीर निर्देशों के प्रति सर्वाधिक ग्रहणशील हों। उदाहरण के लिए, यदि आप खाने के या बहुत पानी पीने के तुरन्त बाद इन्हें करें तो यह उपयुक्त नहीं है। यदि आपको खाने या पीने के बाद, अब भी भारीपन महसूस हो रहा हो, तो आपको इन अभ्यासों में से कुछ शारीरिक गतिविधियाँ करने में कठिनाई हो सकती है।

जैसे-जैसे आप नियमित रूप से इन अभ्यासों को करते जाएँगे, तो आप पाएँगे कि आपके ऊतकों [टिशू] और मांसपेशियों में इनकी स्मृति पैठ जाती है और फिर इन्हें करने के लिए कम समय लगता है। यह भी हो सकता है कि आप दिन के दौरान, बीच-बीच में भी इन अभ्यासों के कुछ भाग करने लगे—उदाहरण के लिए, आप चलते समय मन्त्रजप कर सकते हैं, जब आप अपने कार्यालय या स्कूल में हों, मेज़ के सामने बैठकर गहन विचार कर रहे हों तो आप अपने हाथों को गणेश मुद्रा में ला सकते हैं। और आप पाएँगे कि “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” के अभ्यास आपकी सहायता के लिए तब उपलब्ध होते हैं जब आपको इनकी सर्वाधिक आवश्यकता होती है—आपने जो गतिविधियाँ और मुद्राएँ सीखी हों, उन्हें आपका शरीर ऐसे अवसरों पर सहज ही करने लगेगा जब आप किसी चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में हों और इन अभ्यासों से मिलने वाली कुछ अधिक ऊर्जा व बल

से आपको लाभ होगा, या फिर आप पाएँगे कि आपका श्वास आपसे कुछ कह रहा है, हवा में से निकल रही एक अस्फुट-सी ध्वनि आपसे कह रही हो : “मेरी मदद लो। मैं यहीं हूँ। मैं यहीं हूँ।”

\*\*\*

इन अभ्यासों से आपको अधिक से अधिक लाभ हो इसके लिए श्रीगुरुमाई ने निम्नलिखित निर्देश दिए हैं जो अंग्रेज़ी के शब्द “CANON” के एक्रोनिम के रूप में हैं यानि उसका प्रथमाक्षरी या आदिवर्णिक रूप हैं। अंग्रेज़ी में हर निर्देश “CANON” के एक-एक अक्षर से शुरू होता है :

- **Choose** यानी चुनो। एक समय में किसी भी एक अभ्यास को चुनकर उस पर केन्द्रण करो, और अगले कुछ दिनों तक इस अभ्यास को करने के लिए समय निकालो।
- **Acclimate** यानी परिचित हो जाओ। इस अभ्यास से अच्छी तरह से परिचित हो। इस अभ्यास से मित्रता करो। अपनी सम्पूर्ण सत्ता से इसे अंगीकार करो।
- **Neutralize** यानी बेअसर करो। अपने अन्तर के आलोचक की आवाज़ को बेअसर करो। खुद अपने बारे में बनाई हुई अपनी धारणाओं के कारण अपने आपको अभ्यास करते रहने से मत रोको। तुम जितनी बार चाहो, उतनी बार यह अभ्यास करने का विशेषाधिकार खुद को दो।
- **Observe** यानी गौर करो। अपने अभ्यास से तुम्हें जो अर्न्तदृष्टियाँ मिलें, उन पर गौर करो, और उन्हें अपनी दैनन्दिनी में लिख लो।
- **Narrate** यानी वर्णन करो। अपने अभ्यास की और उससे प्राप्त फलों की कहानी का वर्णन करो और दूसरों के साथ उसे साझा करो।

यह एक्रोनिम मुझे बहुत अच्छा लगता है, इसका एक कारण यह है कि “canon” शब्द इस सन्दर्भ में बिलकुल सटीक है। अंग्रेज़ी शब्द “canon” का अर्थ है, ऐसा सिद्धान्त या सिद्धान्तों का समूह, चीज़ों को करने का एक स्वीकृत तरीका जिससे एक विशिष्ट वांछित परिणाम साध्य होता है। इन अभ्यासों को किस प्रकार किया जाए इस विषय में श्रीगुरुमाई द्वारा दिए गए ये निर्देश निश्चित ही अत्यन्त अनमोल सिद्धान्त हैं। तथापि, इससे भी बढ़कर बात यह है कि “canon” बिलकुल सटीक व अद्भुत शब्द है जो स्वयं इन अभ्यासों की विशेषता को दर्शाता है।

ऐसा इसलिए है क्योंकि “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” उत्कृष्ट रूप से प्रमाणसिद्ध है; मूलभूत मार्गदर्शक सिद्धान्तों से परिचय कराने वाली आरम्भिक प्रवेशिका है जो यह बताती है कि हम किस प्रकार अपने शरीर में उपस्थित रहें, किस प्रकार अपने आध्यात्मिक अभ्यासों से सर्वाधिक लाभ प्राप्त

करें, और किस प्रकार इस संसार में हम पूरी तरह से व स्फूर्ति से भरा जीवन जिएँ। इन अभ्यासों को करने के फलस्वरूप आपमें जो शारीरिक व भावात्मक बल का विकास होगा, उससे आपका ध्यान का अभ्यास, संकीर्तन व स्वाध्याय का अभ्यास और भी अधिक सहज होगा। दीर्घ समय तक अपना केन्द्रण बनाए रखते हुए इन अभ्यासों को करने के फलस्वरूप आप अधिक समय तक अपने केन्द्रण को बनाए रखने की क्षमता को विकसित कर पाएँगे, साथ ही अपनी एकाग्रता को और भी अधिक गहरा बना पाएँगे। [चूँकि ये आपके श्रीगुरु के शब्द हैं, तो मैं यह मानती हूँ कि मेरी ही तरह आप भी सम्भवतः उन गतिविधियों की अपेक्षा शब्दों पर अधिक केन्द्रण करने का प्रयास करेंगे जो गतिविधि से पहले ही आपके चित्त को मोह लेंगे।] वायु को अपने फेफड़ों में धारण करने व उनमें से बाहर प्रवाहित होने देने की अपने फेफड़ों की क्षमता के प्रति आप और भी अधिक जागरूक होंगे, चलते समय आपके पैरों के नीचे की धरती की सतह के उतार-चढ़ावों को महसूस कर रहे अपने पंजों के प्रति आपकी जागरूकता बढ़ेगी, आप अपने मेरुदण्ड के प्रति अधिक जागरूक होंगे जो आपकी इच्छानुसार अधिक लचीला होगा और साथ ही वह आपको निश्चित रूप से दृढ़ व स्थिर सम्बल प्रदान करेगा।

कुछ वर्ष पहले, एक सत्संग में श्रीगुरुमाई ने सभी को एक आध्यात्मिक अभ्यास के लिए तैयार करने हेतु कुछ शारीरिक गतिविधियाँ करने में मार्गदर्शित किया था। उस सत्संग के बाद एक सिद्धयोगी ने गुरुमाई जी से कहा कि उसे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि उसकी पसलियों का ढाँचा हिल सकता है! चूँकि यह हड्डियों का बना होता है, इसलिए उसने कभी नहीं सोचा था कि यह सम्भव होगा। जैसे-जैसे आप “श्रीगुरुमाई द्वारा मार्गदर्शन” का अभ्यास करते जाएँगे, तो इस सिद्धयोगी की तरह आपको भी अधिकाधिक विस्मय होगा जब आप यह खोज करेंगे कि आपका शरीर क्या कर सकता है। प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष, दोनों ही रूपों में आपका पूरा शरीर इन अभ्यासों से लाभान्वित होगा। आपका मन लाभान्वित होगा तथा और भी अधिक सहजता से आपके विचारों व भावनाओं का रुझान सकारात्मकता की ओर होगा। श्रीगुरुमाई कहती हैं : “ये अभ्यास करने से तुम खुद से प्रेम करने लगोगे।”

