स्वाध्याय के विषय पर प्रश्नोत्तरी

स्वाध्याय अध्ययन-सत्रों के शिक्षक, स्वामी अखण्डानन्द के साथ

मैंने सुना है कि श्रीगुरुगीता का पाठ करते समय उसके अक्षरों की ध्वनि से कुछ लाभ प्राप्त होते हैं। मौन रूप से इसका पाठ करने का क्या प्रभाव होता है?

यद्यपि कानों से सुनाई देने वाले मन्त्र-स्वरों के लाभकारी प्रभाव के कारण श्रीगुरुगीता का पाठ स्वरसहित करना अधिक उपयुक्त है, फिर भी मानसिक रूप से पाठ करना भी लाभदायक होता है। जब आप अपने मन में, हर अक्षर का न सुनाई देने वाला स्वर उत्पन्न करते हैं तब आप अपनी सम्पूर्ण सत्ता में मन्त्रों के एक सूक्ष्म, किन्तु वास्तविक स्पन्दन का निर्माण कर रहे होते हैं और यह भी बहुत लाभकारी होता है। हर व्यक्ति अलग-अलग परिस्थितियों में अपने अभ्यास करता है, और कभी-कभी स्वरसहित पाठ कर पाना सम्भव नहीं होता है।

कभी-कभी मैं ऐसी परिस्थिति में होता हूँ कि सामान्य स्वर में श्रीगुरुगीता का पाठ करना मेरे लिए सम्भव नहीं होता। क्या धीमे स्वर में या फुसफुसाकर पाठ करना ठीक है?

आप जिस परिस्थिति में हैं, उसके अनुरूप और आपकी आवाज़ के लिए जो सम्भव तथा सही व स्वास्थ्यकारक हो, उसके अनुरूप कोमल, मन्द स्वर में या मौन रूप से श्रीगुरुगीता का पाठ करना ठीक है। तथापि, कृपया ध्यान रखें कि फुसफुसाकर पाठ करना गले को थका देने वाला हो सकता है। इसलिए, जब आप अपने स्वाभाविक, पूर्ण स्वर में पाठ न कर सकते हों तो मेरा सुझाव है कि आप कोमल स्वर में या मौन रूप से पाठ करें।

क्या आप श्रीगुरुगीता पाठ में श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया को समझा सकते हैं?

सहजता से पाठ करने के लिए गले को तनावरहित व खुला रखते हुए, मुँह से साँस लें। गाने से पहले श्वास लेने के लिए जितना आवश्यक हो उतना समय लें—इसका अर्थ है कि गाने से पहले भरपूर समय लेकर श्वास लें ताकि आपके श्वास-प्रश्वास की गति तेज़ न हो। इसका अभ्यास करने के लिए आप स्वाध्याय अध्ययन-सत्रों के दौरान दिए गए मेरे निर्देशों को पढ़ सकते हैं।

इस प्रकार श्वास लेने के अनेक लाभ हैं। गले को तनावरहित व खुला रखते हुए व गाने से पहले पर्याप्त समय लेकर श्वास लेने से गले [स्वरतन्त्र] में सहजता आ जाती है और इससे कण्ठ में कोई तनाव नहीं

होता। गाने के लिए मुँह से साँस लेना और इस प्रकार साँस अन्दर खींचना सबसे प्रभावी होता है—इससे गला तनावरहित व खुला रहता है और स्वरतन्त्र में सहजता बनी रहती है। कुल मिलाकर कहें तो, समय से पहले श्वास लेने से गला यानी स्वर तैयार हो जाता है ताकि वह ध्वनि उत्पन्न कर सके, बिल्कुल वैसे ही जैसे हम किसी वाद्ययन्त्र को बजाने से पहले उसे उठाकर उचित मुद्रा में पकड़ते हैं और बजाने के लिए तैयार होते हैं। इस प्रकार से श्वास लेना एक तरह का प्राणायाम [लयबद्ध व नियन्त्रित तरीक़े से श्वास लेना] भी है, इसमें श्वास-प्रश्वास की अवधि को बढ़ाकर उसे नियन्त्रित किया जाता है। नियन्त्रित रूप से श्वास-प्रश्वास लेने से मन स्थिर व शान्त होता है जिससे व्यक्ति पाठ करने पर अपना केन्द्रण बनाए रख सकता है।

श्लोकों का उच्चारण करते समय आप निम्न तरीक़े से श्वास-प्रश्वास लें :

- श्लोक का आधा भाग गाने के बाद आप धीरे-धीरे प्रश्वास छोड़ना जारी रखें। ऐसा आप अगला श्वास अन्दर लेने तक करते रहें।
- फिर, गाने से कुछ क्षण पहले श्वास लेना आरम्भ करें—अर्थात् दूसरी पंक्ति का बाद वाला आधा भाग शुरू होने से कुछ क्षण पहले आप श्वास अन्दर लेना आरम्भ करें। अभ्यास करते-करते, कालान्तर में आपका शरीर स्वयं अपनी एक सहज लय सीख लेगा व उसे विकसित भी कर लेगा। हो सकता है कि आप पाएँ कि थोड़ा पहले या थोड़ा बाद में श्वास लेना आपके लिए अधिक आसान है। हर एक की श्वास लेने की क्षमता व लय अलग-अलग होती है, अतः वही करें जो आपके लिए सबसे सहज व सुविधाजनक हो। मुख्य बात यह है कि अपने आधे श्लोक को गाना शुरू करने से पहले, सहजता से श्वास अन्दर लेने के लिए आपके पास पर्याप्त समय हो।

श्रीगुरुगीता के जिन श्लोकों में हम दोनों पंक्तियों को गाते हैं तब हमें किस बिन्दु पर श्वास लेना चाहिए?

अनेक लोगों ने पाया है कि इन श्लोकों में दोनों पंक्तियों के अन्त में श्वास लेना सहज होता है। यह सहायक होता है कि आप मुँह को खुला रखकर श्वास लें, कण्ठ को सहज बनाए रखें। इस तरह श्वास लेने से आप सहजता से व पूरी तरह से आराम से साँस अन्दर खींच सकते हैं। ऐसा कहा जाने पर भी कृपया उसी लय व गति में श्वास लें जो आपके लिए सहज हो।

यदि मैं बिना रिकॉर्डिंग के, श्रीगुरुगीता के सभी श्लोकों का पाठ अकेले करता हूँ यानी जब मैं श्लोक की दोनों पंक्तियों को गा रहा होता हूँ, तब मुझे किस प्रकार श्वास-प्रश्वास लेना चाहिए?

जब आप श्रीगुरुगीता के हर श्लोक को पूरा गा रहे होते हैं तब यह बात महत्त्वपूर्ण है कि गाते समय आप तब श्वास लें जहाँ आपके लिए सहज हो। आरम्भ में आप यह देख सकते हैं कि श्लोक के बीच में व अन्त में श्वास लेने से आपको कैसा लगता है अर्थात् पहली व दूसरी पंक्ति के अन्त में। ये श्वास उतने ही लम्बे हों जितना आपके लिए आवश्यक हो और आपको यह महसूस हो कि पाठ करते समय इसकी लय आपको सहज महसूस हो रही हो, साथ ही आपके गले पर भी तनाव न हो।

यदि सम्पूर्ण पाठ गाना कठिन हो तो दूसरा तरीक़ा यह हो सकता है कि प्रत्येक श्लोक का आधा भाग स्वरसहित और शेष आधे भाग को मन-ही-मन गाएँ। इससे सम्पूर्ण पाठ के दौरान आपकी आवाज़ को कुछ आराम मिलेगा।

श्रीगुरुगीता का पाठ करते समय श्लोकों के अर्थ को जानना कितना आवश्यक है? क्या आपका यह सुझाव है कि श्लोकों को गाते समय मैं उनके अनुवाद को भी पढ़ता जाऊँ?

श्रीगुरुगीता के श्लोकों के अर्थ को सीखना व उनका अध्ययन करना महत्त्वपूर्ण है। श्रीगुरुगीता एक पावन स्तोत्र-पाठ होने के साथ-साथ एक गहन शास्त्र भी है। इसके श्लोकों का अध्ययन कर आप श्रीगुरु के स्वरूप के विषय में और श्रीगुरु द्वारा सिखाए गए मार्ग के बारे में भी ज्ञान प्राप्त करते हैं। तथापि, यह आवश्यक नहीं कि पाठ करते समय आप श्लोकों का अनुवाद भी पढ़ें—आपका मुख्य केन्द्रण होता है, संस्कृत के अक्षरों को गाना।

मेरा सुझाव है कि आप पाठ करने से पहले या बाद में स्तोत्र के अनुवाद को पढ़ने व उसका अध्ययन करने के लिए कुछ समय निकालें। आप किसी एक या अधिक श्लोकों पर केन्द्रण कर, उनके अनुवाद को पढ़कर, उनके अर्थ पर मनन कर सकते हैं। ऐसा भी हो सकता है कि पाठ करते समय कोई विशिष्ट श्लोक आपका ध्यान आकर्षित करे। यदि ऐसा हो तो आप मानसिक रूप से उस श्लोक को याद रखें और पाठ समाप्त होने पर उस पर पुनः लौटें व उसके अर्थ पर मनन करें। समय के साथ-साथ, इस तरह अध्ययन करते रहने से, आप पाठ करते समय मन्त्रों के अर्थ के प्रति जागरूक रह पाएँगे।

श्रीगुरुगीता का सम्पूर्ण पाठ हो जाने के बाद मेरी आवाज़ थक जाती है और मेरे गले में दर्द होने लगता है। अपनी आवाज़ को दृढ़ व मज़बूत करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ? क्या पाठ को भागों में बाँटकर किया जा सकता है, उदाहरण के लिए, एक बार में तीस श्लोकों को गाना और फिर कुछ दिनों के अन्तराल के बाद पुनः तीस श्लोकों को गाना, क्या ऐसा करते हुए सम्पूर्ण पाठ करना हितकारी होगा?

जैसा कि किसी भी कार्य या गतिविधि में होता है, आप जहाँ हैं वहीं से आरम्भ करना और फिर धीरे-धीरे, बड़ी सावधानी से अपने आन्तरिक बल व कुशलता को बढ़ाते जाना महत्त्वपूर्ण होता है। यदि आपको नियमित रूप से गाने या पाठ करने की आदत नहीं है तो धीरे-धीरे, कोमलता से आरम्भ कीजिए। पाठ करते समय न तो आवाज़ को नुकसान होना चाहिए और न ही बाद में आपके गले में दर्द होना चाहिए। यही हमेशा सबसे अच्छा होता है कि आप अपनी क्षमता के अनुसार ही पाठ करें यानी उतना ही गाएँ जितना आप सहजता से गा सकें और यह जानें कि आप जितना भी पाठ कर सकते हैं, उसमें महान हित निहित है।

अपनी आवाज़ को दृढ़ व मज़बूत करने के लिए आप आरम्भ में केवल कुछ श्लोकों को स्वरसहित गा सकते हैं, और फिर हर दिन या हर सप्ताह उसमें केवल एक-एक श्लोक बढ़ाते जा सकते हैं। कालान्तर में, जब आपको महसूस होगा कि अब आपको असहज महसूस नहीं हो रहा है, आप जान जाएँगे कि आपकी गाने की शक्ति बढ़ रही है। यदि आपको कोई शारीरिक समस्या, असुविधा हो या कोई अन्य कारण हो जिससे श्रीगुरुगीता का पाठ कर पाने की आपकी क्षमता प्रभावित हो सकती है तो आप अपने डॉक्टर की या किसी स्वास्थ्यकर्मी की सलाह के अनुसार इसे करें।

मेरी दिनचर्या में यदि श्रीगुरुगीता का सम्पूर्ण पाठ करने के लिए समय निकाल पाना सम्भव न हो तो क्या दैनिक स्वाध्याय करने के कोई अन्य तरीक़े हैं?

हाँ, अपनी दिनचर्या के अनुसार प्रतिदिन स्वाध्याय का अभ्यास करने के अनेक तरीक़े निश्चित ही हैं। मुख्य बात है, स्वाध्याय को नियमित अभ्यास बना लेना, और सम्भव हो तो इसे प्रतिदिन करना, भले ही यह केवल पन्द्रह या बीस मिनट के लिए ही क्यों न हो। निरन्तरता ही महानतम फल देती है। एक बार जब आपका अभ्यास नियमित हो जाए तब आप पाएँगे कि आप कुछ मिनट का समय बढ़ा पा रहे हैं और श्रीगुरुगीता के कुछ अधिक श्लोकों का पाठ कर पा रहे हैं।

इसे आरम्भ करने के लिए यहाँ कुछ सुझाव हैं :

- सप्ताह में एक या दो बार श्रीगुरुगीता का सम्पूर्ण पाठ करने के लिए अपनी सुविधानुसार समय निर्धारित करें। ऐसा करने के लिए आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध रिकॉर्डिंग के साथ पाठ कर सकते हैं।

- जिन दिनों आपके पास सम्पूर्ण पाठ करने के लिए समय न हो उन दिनों आप तीस या इससे कम या अधिक श्लोक चुनकर उनका पाठ कर सकते हैं जिसे आप दस या पन्द्रह मिनट में कर सकते हैं। ऐसा प्रतिदिन करने से छः दिन बाद आपका पूरा पाठ हो जाएगा।
- यदि आपकी दिनचर्या अनुकूल हो, जब आपके पास दिन के दौरान शान्त बैठकर केन्द्रण करने के लिए कुछ मिनट हों तो आपने उस दिन जिन श्लोकों का पाठ किया हो, उन श्लोकों के अर्थ को मौन रूप से पढ़कर उनका अध्ययन कर सकते हैं।

मैंने सुना है कि किसी विशेष संकल्प के साथ श्रीगुरुगीता का पाठ करना लाभदायक व शक्तिपूर्ण होता है। अपना पाठ आरम्भ करने से पहले एक संकल्प बनाने के लिए मुझे क्या करना चाहिए?

श्रीगुरुगीता में निस्सन्देह, आशीर्वाद प्रदान करने और हमारे अन्तर में व हमारे आस-पास के वातावरण में सकारात्मक परिवर्तन लाने की कल्याणकारी शक्ति समाहित है। इसलिए, अनेक सिद्धयोगी अपने पाठ के लिए एक संकल्प बनाते हैं जिससे वे इस स्तोत्र की शक्ति को एक विशिष्ट हेतु के लिए निर्देशित कर सकें। ऐसा करने का एक तरीक़ा यह है कि अपना पाठ आरम्भ करने से पहले कुछ क्षण लेकर अपने अवधान को अन्तर में मोड़ें और अपने हृदय के संकल्प के साथ जुड़ें। फिर आप अपने संकल्प को वाक्य या वाक्यांश में व्यक्त सकते हैं। ऐसा आप मानसिक रूप से कर सकते हैं या फिर यदि आप चाहें तो इस लिख भी सकते हैं।

सिद्धयोग पथ पर हम जो संकल्प बनाते हैं, वे हमेशा स्वयं हमारे, दूसरों के और इस संसार के उत्थान के लिए ही होते हैं। उदाहरण के लिए, आप अपनी साधना में प्रगति के लिए आशीर्वादों का आवाहन कर सकते हैं। या आप संसार के उत्थान हेतु आशीर्वादों के आवाहन का संकल्प कर सकते हैं—शान्ति, सुरक्षा या लोगों के बीच अधिक सामंजस्य के लिए आशीर्वाद। अपना संकल्प तैयार कर लेने के बाद, इसे कुछ क्षणों के लिए अपने बोध में बनाए रखें, इसकी पूर्ति के लिए इसे ईश्वर व श्रीगुरु को अर्पित करें। फिर अपने संकल्प को अपने हृदय में धारण कर श्रीगुरुगीता का पाठ आरम्भ करें।

स्वाध्याय का अभ्यास करते समय मैं स्वाभाविक रूप से कुछ झूमता-सा रहता हूँ, यह मुझे अच्छा लगता है। क्या यह ठीक है या एक स्थिर आसन में बैठना अधिक उचित है? कभी-कभी जब मैं अधिक गहन रूप से एकाग्र होता हूँ, जैसे अक्षरों के स्पन्दन पर या स्वरों की ध्वनि पर, तब मेरा शरीर स्थिर हो जाता है।

बहुत-से लोगों ने पाया है कि पाठ के दौरान उनका शरीर धीरे-धीरे झूमने लगता है—यह एक नैसर्गिक प्रतिक्रिया है। फिर भी यह महत्त्वपूर्ण है कि आप ग़ौर करें कि जब आपका केन्द्रण अधिक गहरा होता है तब कभी-कभी आपका आसन अधिक स्थिर हो जाता है। इस बारे में कोई नियम नहीं है, पर आप इसका प्रयोग करके देख सकते हैं कि पाठ पर अधिक एकाग्र बने रहने में एक स्थिर किन्तु ऊर्जायुक्त आसन कैसे मदद कर सकता है। आख़िर, एक सन्तुलित व सीधे आसन में बैठने का उद्देश्य ही है, मन को एकाग्र होने में सहायता करना।

श्रीगुरुगीता के श्लोकों पर चिन्तन-मनन तथा अध्ययन करने के वे कौन से तरीक़े हैं जिनसे मैं उनके अर्थ को बेहतर रूप से समझ सकता हूँ?

स्वाध्याय अर्थात् आत्मा के अध्ययन के अपने अभ्यास को विकसित करने का एक प्रभावी तरीक़ा है, श्रीगुरुगीता के श्लोकों पर चिन्तन-मनन करने व उनका अध्ययन करने के लिए एक निश्चित समय निर्धारित करना।

इसके लिए एक सुझाव यह है :

- एक श्लोक चुनें जो आपको आकृष्ट करता हो और जिसे आप और भी अधिक गहराई से समझना चाहते हों।
- श्लोक को कुछ बार उच्च स्वर में पढ़ें या गाएँ।
- उसके अर्थ को भी ज़ोर-से पढ़ें।
- फिर इस प्रकार के अभ्यासों को करें :
    - स्वयं से पूछें, *इस श्लोक के बारे में मेरी क्या समझ है या मैं इसके विषय में क्या जानता हूँ?* इस पर चिन्तन-मनन करें और अपने निजी जर्नल में कुछ बिन्दु लिख लें।
    - स्वयं से पूछें, *इस श्लोक के बारे में मैं और कौन-सी विशिष्ट बात जानना चाहता हूँ?* आप जो सीखना व समझना चाहते हैं उसे जितना हो सके, स्पष्ट व सटीक शब्दों में व्यक्त करें।
- अपने प्रश्न को लिख लेने के बाद, यह सहायक हो सकता है कि आप अपने प्रश्न या श्लोक के कुछ महत्त्वपूर्ण शब्दों या संकल्पनाओं के बारे में शब्दकोश में, सिद्धयोग की पुस्तकों में और /अथवा सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर खोज करें।

श्रीगुरुगीता के श्लोकों पर चिन्तन-मनन करने से आपकी साधना के हर पहलू के लिए गहन अन्तर्दृष्टियाँ तथा प्रज्ञान उजागर हो सकता है। यदि आप चिन्तन-मनन की प्रक्रिया को अधिक गहराई से सीखना व उसका अभ्यास करना चाहते हैं तो आप, *सिद्धयोग गृह अध्ययन पाठ्यक्रम : सिद्धयोग चिन्तन की शक्ति,* में सिखाई गई पाँच चरणों की प्रक्रिया के अनुसार इसे कर सकते हैं।

क्या सिद्धयोग पथ पर पाठ किए जाने वाले सभी स्तोत्रों का महत्त्व एक-समान है, या क्या मुझे दूसरे स्तोत्रों के बजाय केवल कुछ विशेष स्तोत्रों का पाठ करना सीखने पर अपना ध्यान केन्द्रित करना चाहिए?

प्रत्येक स्तोत्र एक विशेष इष्टदेवता के ज्ञान व गुणों का महिमागान करता है, और हर एक इष्टदेवता ईश्वर का ही एक रूप हैं। उदाहरण के लिए, श्रीभगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण का गुणगान किया गया है, श्रीविष्णुसहस्रनाम में भगवान श्रीविष्णु की स्तुति है, श्रीरुद्रम् में भगवान श्रीरुद्र का सम्मान किया गया है, श्रीशिवमहिम्नः स्तोत्रम् में भगवान शिव का गुणानुवाद है और श्रीगुरुगीता, श्रीगुरु के माहात्म्य का प्रतिपादन करती है। इनमें से किसी भी स्तोत्र का पाठ करने से स्वाध्याय के कई लाभ प्राप्त होंगे। तथापि, सिद्धयोग पथ पर श्रीगुरु हमारे परम आराध्य दैवत हैं, वे परमप्रिय श्रीगुरुदेव हैं; श्रीगुरुमाई वे हैं जिन्होंने हमें शक्तिपात का अर्थात् कुण्डलिनी शक्ति की जागृति का अतुलनीय महाप्रसाद प्रदान किया है जिसके कारण हम साधना कर पा रहे हैं और अपनी आध्यात्मिक यात्रा में प्रगति कर पा रहे हैं। अतः, मेरा सुझाव है कि दूसरे स्तोत्रों को सीखने से पहले आप श्रीगुरुगीता का पाठ करना सीखें। आप वेबसाइट पर दी गई, स्वामी शान्तानन्द द्वारा लिखित व्याख्या, 'सिद्धयोग पथ पर श्रीगुरुगीता का महत्त्व', को पढ़कर इस स्तोत्र के बारे में अधिक जान सकते हैं।

श्रीगुरुगीता के अपने उच्चारण को परिष्कृत करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

उच्चारण को परिष्कृत करने का एक श्रेष्ठ तरीक़ा है, स्वरों पर विशेष ध्यान देते हुए नियमित रूप से स्तोत्र का पाठ करना। चूँकि उच्चारण के लिए विभिन्न अक्षर होते हैं, अतः आप एक बार में किसी एक ही प्रकार के उच्चारण पर ध्यान दें। इसका अर्थ होगा, विशेष ध्यान देना—उदाहरण के लिए, आप दीर्घ स्वरों पर विशेष ध्यान दे सकते हैं जब तक कि आप उनका उच्चारण करने में कुशल न हो जाएँ, और फिर आप विसर्ग वाले अक्षरों पर ध्यान दे सकते हैं या फिर उच्चारण के किसी अन्य पहलू पर ध्यान दे सकते हैं।

किसी भी स्वाध्याय के उच्चारण को परिष्कृत करने में एक अन्य बात सहायक होगी कि जिन शब्दों व अक्षरों के सही उच्चारण में आपको कठिनाई हो उन्हें नोट कर लें और फिर समय निकालकर उस शब्द या पंक्ति को *धीरे-धीरे* बारम्बार दोहराते रहे जब तक कि नियमित लय से उसका सही उच्चारण करना आपके लिए सहज न हो जाए।

अपने उच्चारण को परिष्कृत करने का तीसरा तरीक़ा, एक तकनीक है जिसे आप उस समय अपना सकते हैं जब आप सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध रिकॉर्डिंग के साथ पाठ कर रहे हों। आप श्लोक के दूसरे भाग का पाठ करने वाले समूह को ध्यानपूर्वक सुनें और उनके उच्चारण से सीखें।

श्रीगुरुगीता के पाठ पर केन्द्रण करते-करते मेरी आँखें थक जाएँ तब मुझे क्या करना चाहिए?

पहले, यह सुनिश्चित कर लें कि आप आँखों व चेहरे की मांसपेशियों पर कोई भी तनाव लाए बिना अपनी दृष्टि को सहजता से पाठ पर टिकाते हुए उस पर अपना ध्यान केन्द्रित कर रहे हैं। जब आप आँखों व चेहरे की मांसपेशियों को सहज व तनावरहित रखते हैं, तो आपको इस बात में मदद मिलती है कि आप लम्बे समय तक अपनी दृष्टि को सहज रख पाते हैं।

फिर भी यदि पाठ के दौरान आपकी आँखें थक जाती हैं तो जब आप श्लोक के दूसरे आधे भाग को सुन रहे हों, उस समय कुछ क्षणों के लिए अपनी दृष्टि को कुछ दूर किसी दूसरी चीज़ पर ले जाएँ, जैसे खिड़की से बाहर आप किसी वृक्ष को देख सकते हैं। कुछ दूरी पर किसी अन्य चीज़ पर अपनी दृष्टि ले जाने से आपकी आँखें नएपन से केन्द्रण कर पाती हैं। आप कुछ क्षणों के लिए अपनी आँखें बन्द भी करके देख सकते हैं। यहाँ मुख्य निर्देश यह है कि पाठ पर केन्द्रण करते समय अपनी दृष्टि को तनावरहित रखें।

श्रीगुरुगीता या अन्य किसी स्तोत्र का पाठ करते समय जब मेरा मन भटकने लगे तो उस समय अपने मन को पाठ पर केन्द्रित करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

स्वाध्याय के अभ्यास पर ध्यान कैसे बनाए रखें, यह सीखने के लिए, निरन्तर रूप से और दीर्घकाल तक अभ्यास करते रहना आवश्यक है, जैसा कि ध्यान करने या मन्त्र-जप के लिए आवश्यक होता है। जब भी आप पाएँ कि आपका मन पाठ को छोड़कर किसी अन्य चीज़ पर केन्द्रण कर रहा है तो अपने मन का केन्द्रण कोमलता से वापस पाठ पर लाएँ। ऐसा करने के लिए आप, पाठ के किसी विशिष्ट पहलू पर अपना अवधान ला सकते हैं, उदाहरण के लिए, अपनी दृष्टि को पुनः अक्षरों पर ला सकते हैं, श्रीगुरुगीता का पाठ करने के अपने संकल्प को पुनः याद कर सकते हैं, या पाठ कर रहे दूसरे लोगों की

आवाज़ को ध्यान से सुन सकते हैं। धैर्य के साथ, अपने अवधान को पुनः उस बात पर ले आएँ जो आपको इस अभ्यास के बारे में अच्छी लगती है। धीरे-धीरे मन लम्बे समय तक केन्द्रण कर पाने में सक्षम होता जाएगा। एक समय आएगा जब आप पाएँगे कि जब मन एकाग्रता की अवस्था में होता है तब एक माधुर्य व आनन्द उत्पन्न होता है। मन को इस अद्भुत अनुभव की याद दिलाने से भी केन्द्रित रहने की आपकी क्षमता का विकास होगा।

श्रीगुरुगीता का पाठ करने का अभ्यास मेरे लिए नया है और मुझे चिन्ता है कि दूसरे लोगों के साथ पाठ करते समय मुझसे ग़लती हो जाएगी। मुझे क्या करना चाहिए?

आप जिन लोगों के साथ पाठ कर रहे हैं, जब वे भी इसे सीखना आरम्भ कर रहे थे तब सम्भवतः उनके सामने भी यह प्रश्न आया हो। यदि श्रीगुरुगीता का पाठ करने में आप एकदम नए हैं तो आप आरम्भ में पाठ करने वालों के साथ मौन रूप से पढ़ते रहें। और जब आपको लगे कि आप तैयार हैं तब अपने मन में शब्दों का मौन रूप से उच्चारण करना आरम्भ करें। जब ऐसा करना सहज लगने लगे तब थोड़े धीमे स्वर में शब्दों का उच्चारण करें, ऐसा करते समय ध्यान रखें कि आपकी आवाज़ में कोई तनाव न हो।

सीखने का एक और बढ़िया तरीक़ा है, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर उपलब्ध रिकॉर्डिंग के साथ अकेले अभ्यास करना। याद रखें कि ग़लती करना सीखने की किसी भी प्रक्रिया का ही एक भाग होता है, उसी तरह जैसे एक शिशु चलना सीखते समय बार-बार गिरता है। अतः विद्यार्थी-भाव को अपनाए! भले ही आप सभी अक्षरों का उच्चारण न कर पा रहे हों तो भी इस पवित्र स्तोत्र पर केन्द्रण करने व इसका पाठ करना सीखने के लिए आप निष्ठा से जो प्रयत्न कर रहे हैं, उसके फलस्वरूप आपको स्वाध्याय के लाभ प्राप्त हो रहे हैं।

श्रीगुरुगीता जैसे स्तोत्र का पाठ करने के बाद हम ध्यान के लिए क्यों बैठते हैं?

पवित्र ग्रन्थों के पाठ के माध्यम से आत्मा का अध्ययन करना स्वाध्याय है। यह अभ्यास, आत्मा को समझने व उसका अनुभव करने हेतु हमारे मन, श्वास-प्रश्वास, स्वर, हृदय और शरीर को एकाग्र करता है। इस एकाग्रता के कारण, पाठ समाप्त होने पर हमारा अवधान सहज ही अन्तर में विश्रान्त हो जाता है और हमारी सम्पूर्ण सत्ता हमारे द्वारा उच्चारित मन्त्रों की पवित्र ऊर्जा से स्पन्दित हो रही होती है। इन क्षणों में, यह लाभकारी होता है कि हम कुछ मिनटों के लिए ध्यान कर एकाग्रता की अपनी गहन अवस्था को अन्तर में आत्मा की ओर मोड़ें। स्थिरता व प्रशान्ति की यह अल्प अवधि वह समय भी होता है जब मन्त्रों की ऊर्जा, उनके स्पन्दन हमारी सत्ता में पैठ सकें और वे हमारी सत्ता का ही एक भाग

बन जाएँ। स्वाध्याय के अन्त में ध्यान करना इस अभ्यास का एक महत्त्वपूर्ण व अनमोल हिस्सा है क्योंकि इससे हम पाठ के लाभों को अधिक स्पष्टता से पहचान पाते हैं और हमने जो सीखा व अनुभव किया है, उसे आत्मसात् कर पाते हैं।

© २०२१ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।