स्वाध्याय क्या है?

स्वामी अखण्डानन्द द्वारा लिखित

इस सप्ताह के आरम्भ में, सोमवार, ७ सितम्बर को मैंने आप सभी को एक पत्र लिखा था—आप सभी सिद्धयोगियों व नए साधकों को जो सिद्धयोग पथ की वेबसाइट देखते हैं। उस पत्र में मैंने बताया था कि एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर साप्ताहिक अध्ययन-सत्र आयोजित किए जा रहे हैं—और मेरे लिए यह अत्यन्त सम्मानजनक बात है कि इन अध्ययन-सत्रों के प्रबन्ध निदेशक के रूप में सेवा अर्पित करने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है।

पहले अध्ययन-सत्र में, जो कि शनिवार १२ सितम्बर को सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा आयोजित होगा, आप जानेंगे व सीखेंगे कि सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को आप कुशलता से और सफलतापूर्वक किस प्रकार देख सकते हैं। इस प्रशिक्षण-सत्र में आप देखेंगे कि सिद्धयोग की जो सिखावनी आप ढूँढ़ना चाहते हैं, ठीक उसी सिखावनी को आप कैसे खोजें—वह सिखावनी जिसके विषय में आप अपनी समझ को और भी गहरा बनाना चाहते हैं और जिसे आप अपनी साधना में लागू करना चाहते हैं। आप सीखेंगे कि वेबसाइट पर उपलब्ध इस विशाल ज्ञान-भण्डार तक कैसे पहुँचें ताकि आप अपने आचरण में निर्मलता ला सकें और उसमें आवश्यक सुधार कर सकें जिसके फलस्वरूप आप अपने सांसारिक व पारमार्थिक जीवन, दोनों में अधिक प्रगति कर सकें।

अपने पत्र में मैंने आपको सूचित किया था कि गुरुमाई चिद्विलासानन्द ने इन नए अध्ययन-सत्रों के लिए एक शीर्षक प्रदान किया है, और वह शीर्षक है : स्वाध्याय।

आप सोच रहे होंगे : सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अध्ययन-साधनों को खोजने का स्वाध्याय के साथ क्या सम्बन्ध है? ये एक-दूसरे के साथ कैसे जुड़े हैं? इन दोनों के परस्पर सम्बन्धित होने के विषय में मैं क्यों बोल रहा हूँ?

यदि आपके मन में ऐसे प्रश्न उठ रहे हैं तो मैं आपको आश्वासन देता हूँ कि आपके सीखने व अध्ययन की प्रक्रिया शुरू हो चुकी है! आपको यह अवसर मिला है कि आप शनिवार को होने वाले अध्ययन-सत्र की शुरुआत पहले से ही कर सकें! एक शिक्षक होने के नाते, मैं 'स्वाध्याय' विषय के प्रति आपके उत्साह को अभी से देख रहा हूँ।

मैं आपसे यह पूछना चाहता हूँ : जबसे आपको इन अध्ययन-सत्रों के शीर्षक की जानकारी से सम्बन्धित मेरा पत्र मिला है, क्या आपने यह शब्द ज़ोर-से दोहराया है? क्या आपने संस्कृत के इन वर्णों का उच्चारण किया है? स्वाध्याय।

मुझे विश्वास है कि यह शानदार शब्द 'स्वाध्याय', आपमें से अधिकतर लोगों के लिए नया नहीं है। फिर भी, मैं आपको श्रीगुरु से शब्द प्राप्त होने के महत्त्व का स्मरण कराना चाहूँगा। जब श्रीगुरु के मुख से शब्द निकलता है तो उस शब्द की सामर्थ्य—उसके अर्थ में निहित शक्ति—बढ़ जाती है, और भी प्रबल हो जाती है। और फिर, जो उस शब्द में निहित शक्ति को आत्मसात् करेगा, वह शब्द उस व्यक्ति की साधना को आगे की ओर गतिशील करेगा। भारत के शास्त्र कहते हैं कि यहाँ तक कि *उनके* शब्द, अर्थात् शास्त्रों में दिए गए शब्द भी, तभी जीवन्त होते हैं जब श्रीगुरु उन शब्दों को शिष्य को प्रदान करें। तभी वे शब्द चैतन्य होते हैं; वे श्रीगुरु की शक्ति से स्पन्दित होते हैं।

इसीलिए मैंने पूछा, "क्या आपने इस शब्द का ज़ोर-से उच्चारण किया है?"

स्वाध्याय। क्या आपने इस उत्कृष्ट शब्द को अपने मुख में और अपनी पूरी सत्ता में गूँजने दिया है?

यह वास्तव में एक खरा शब्द-रत्न है—स्वाध्याय। इससे मेरा तात्पर्य है कि यह बहुमुखी है; यह विभिन्न गहन परिभाषाओं, अर्थभेदों और प्रयोगों की दृष्टि से अत्यधिक समृद्ध शब्द है। स्वाध्याय वह सोपान है जिससे साधक अपने आध्यात्मिक लक्ष्यों तक पहुँच सकता है।

***

स्वाध्याय के बारे में सीखते समय, सोपान अर्थात् सीढ़ी की यह उपमा उपयुक्त है। सीढ़ी पर चढ़ते हुए व्यक्ति एक-एक क़दम करके ऊपर चढ़ता जाता है, और स्वाध्याय ठीक ऐसा ही है। 'स्वाध्याय' शब्द से जो बात सबसे पहले मेरे मन में उभरती है वह है, दैनिक अनुशासन।

सभी संस्कृतियों व परम्पराओं में, दैनिक अनुशासन के प्रति निष्ठा ही वह चीज़ है जो लोगों को उन विशिष्ट संस्कृतियों का ज्ञान, उनके रीति-रिवाज, और विधि-विधानों को सीखने में मदद करती है। उदाहरण के लिए, भारत में आज भी ब्राह्मण पुरोहितों के बच्चों को दो वर्ष की आयु में ही [या उससे भी पहले!] संस्कृत वर्णमाला का उच्चारण करना सिखाया जाता है, और पाँच व सात वर्ष के बीच की आयु में वेदपाठ का उनका दैनिक प्रशिक्षण आरम्भ हो जाता है।

जापानी संस्कृति में, छोटे बच्चों को यह अनुशासन सिखाया जाता है कि वे हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयत्न करें और किसी नए कला-कौशल को सीखते रहने का प्रयत्न करते रहें—चाहे इसके लिए अनेक बार ही कोशिश क्यों न करनी पड़े। बच्चों को सौभाग्य व सफलता के आशीर्वाद देने के

बजाय, उनके माता-पिता व बड़े-बुजुर्ग कहते हैं, *"Ganbatte,"* [गन्बत्ते] जिसके अर्थ कुछ इस प्रकार हैं, 'अपना पूर्ण प्रयत्न करो,' 'आगे बढ़ते रहो,' और 'डटे रहो।'

किसी भी व्यवसाय, पेशे अथवा कला-कौशल में पारंगतता हासिल करने के लिए दैनिक अनुशासन अत्यावश्यक है। एक ऐसे संगीतज्ञ के बारे में सोचें जो अपने विशिष्ट वाद्ययन्त्र को बजाने में अत्यन्त निपुण है। एक बैले नर्तक, चित्रकार, लेखक, वैज्ञानिक या शल्य चिकित्सक के बारे में सोचें। उनके पास अपने हुनर में जिस स्तर की प्रवीणता है, ज्ञान है, वहाँ तक वे कैसे पहुँच पाए? अपने-अपने क्षेत्र में श्रेष्ठता हासिल कर वे सफलता के शिखर तक कैसे पहुँच पाए?

नियमित अभ्यास द्वारा। दिन-रात नियमित रूप से, दृढ़ता से उसमें रत रहकर।

इस बारे में सोचें : जो व्यक्ति सफल रहा हो—जो उन्नति करके अपने क्षेत्र के सर्वोच्च शिखर तक पहुँच गया हो, जब आप उससे पूछते हैं कि वह जहाँ पहुँचा है, वहाँ तक वह कैसे पहुँच पाया, तब वह क्या कहता है? "कड़ी मेहनत।"

अनेक महान नेताओं ने कड़ी मेहनत की आवश्यकता और उससे होने वाले लाभों के बारे में बताया है। उदाहरण के लिए, उन्होंने कहा है :

सफलता कड़ी मेहनत का फल है।

विजेता कड़ी मेहनत को अपनाते हैं।

कोई भी अर्थपूर्ण प्राप्ति करने के लिए एक मूलभूत आवश्यकता है, कड़ी मेहनत।

मैंने कड़ी मेहनत के मूल्य को जान लिया है।

कड़ी मेहनत का कोई विकल्प नहीं है।

ताक़त का मतलब है कड़ी मेहनत।

***

अब जब हमने जान लिया है कि स्वाध्याय के लिए प्रयत्न, नियमित अनुशासन, कड़ी मेहनत करना आवश्यक है, तो आइए हम अन्वेषण करें कि इस मेहनत का स्वरूप क्या है।

भारत में स्वाध्याय का अर्थ है, आत्म-अध्ययन यानी स्वयं अपना अध्ययन, और आत्मा का अध्ययन।

मैं समझाता हूँ कि मेरे कहने का क्या तात्पर्य है। संस्कृत भाषा में 'स्वाध्याय' शब्द के दो भाग हैं— 'स्व' और 'अध्याय'। उपसर्ग 'स्व' का अर्थ है 'स्वयं' जो या तो जीवात्मा को दर्शा सकता है या परम आत्मा को।

'जीवात्मा' शब्द से तात्पर्य है, वह सब कुछ जो एक व्यक्ति को अनोखा या विशिष्ट बनाता है। एक व्यक्ति के रूप में आपकी विशिष्टता के अन्तर्गत आता है, आपका शरीर, आपका मन, आपके मनोभाव और आपकी बुद्धि। यह इस बात को भी दर्शाता है कि आप किस परिवार विशेष से हैं, किस संस्कृति, राष्ट्रीयता के हैं या आपकी भाषा कौन-सी है।

'स्व' को 'परम आत्मा' के अर्थ में देखें तो इससे तात्पर्य है, आपके शाश्वत स्वरूप से यानी सर्वव्यापी प्राणदायिनी शक्ति से जो समस्त जीवों व समस्त सृष्टि में विद्यमान है।

'स्व' का अर्थ यह भी है, 'वह जो व्यक्ति का अपना है'।

संस्कृत भाषा में अनेक सुन्दर शब्द हैं जिनमें 'स्व' उपसर्ग लगा होता है। उदाहरण के लिए :

- स्वभाव—स्वयं अपनी सहज प्रकृति, अपनी अन्तर-स्थिति।
- स्वधर्म—स्वयं अपना धर्म; व्यक्ति के जीवन का विशिष्ट कर्तव्य जो सृष्टि के विधि-विधान के अनुरूप हो और सभी के कल्याणार्थ हो।
- स्वाभिमान—आत्म-सम्मान।
- स्वागतम्—इसका शाब्दिक अर्थ है, 'स्वयं अपना आगमन', और भारत में इसका प्रयोग अभिवादन के रूप में भी किया जाता है। जब आप 'स्वागतम्' कहते हैं तो आप दूसरे का स्वागत उसी प्रकार करते हैं जैसे आप अपनी ही आत्मा का स्वागत करते हैं।
- स्वाधीन—खुद पर निर्भर होना, आत्म-निर्भर होना। स्वाधीन यानी आत्म-निर्भरता जो दोनों स्तरों पर है—सांसारिक स्तर पर भी [यानी भौतिक, भावनात्मक और आर्थिक स्वतन्त्रता] और आध्यात्मिक स्तर पर भी जब आप यह समझते हैं कि परम आत्मा आपका सच्चा आधार है।
- स्वधा—स्वयं अपनी विशिष्ट शक्ति या सामर्थ्य, व्यक्ति की अपनी अनूठी शक्ति और उसका विशिष्ट व्यक्तित्व यानी वह जैसा है।
- स्वरूप—स्वयं अपना सच्चा स्वरूप; किसी व्यक्ति या किसी वस्तु का सच्चा स्वरूप।

- स्वजन—हमारे अपने लोग या व्यक्ति। स्वजन वे होते हैं जो हमारे प्रिय हैं, जो हमें समझते हैं, जिन्हें हमारी परवाह है और जो हमसे प्रेम करते हैं।

- स्वानन्द—हमारा अपना आन्तरिक आनन्द व सुख।

'स्व'। स्वयं। वह जो व्यक्ति का अपना है। परम आत्मा। आपको यह शब्द और भी अधिक पसन्द आने लगा है, है न? स्व। स्वाध्याय।

संस्कृत भाषा के शब्दों की यह विशिष्टता है कि उनके अर्थ में अविश्वसनीय गहराई और व्यापकता होती है। प्रत्येक संस्कृत शब्द की परिभाषाओं, उसकी सूक्ष्मताओं का विस्तार बहुत अधिक है और उसके रस भी अनेक हैं। इनमें से एक शब्द के अर्थ को भी आधुनिक भाषा में बिलकुल सही रूप से व विस्तार से समझाने के लिए अकसर *अनेक* शब्दों और वाक्यांशों का प्रयोग करना पड़ता है, अथवा उस भाषा विशेष में खोलकर समझाना पड़ता है।

'स्व' के विषय में ऐसा ही है। जैसा कि आप देख रहे हैं कि यह एक ही उपसर्ग हम मनुष्यों के समग्र रूप को सूचित करता है। यह उपसर्ग हमें एक अनोखी, व्यक्तिगत, सीमित जीवात्मा के रूप में भी दर्शाता है और शाश्वत, ब्रह्माण्डीय परम आत्मा के रूप में भी।

बाबा मुक्तानन्द की एक मूल सिखावनी है, "आपका राम, आपमें आप होकर रहता है।" अभी-अभी आपने 'स्व' उपसर्ग के बारे में और अधिक जाना है, अतः हो सकता हैं आप पाएँ कि बाबा जी की इस गहन सिखावनी के विषय में आपकी समझ और भी अधिक विस्तृत हुई है।

***

अब आइए हम अपना ध्यान 'स्वाध्याय' शब्द के दूसरे भाग पर ले आएँ। वह है, शब्द 'अध्याय'।

'अध्याय' का अर्थ है 'अध्ययन'। इससे तात्पर्य है, मन व बुद्धि की ज्ञान-सम्बन्धी क्षमताओं का उपयोग करना; ज्ञान-सम्बन्धी क्षमताएँ जैसे, विचार करना, भेद समझना, केन्द्रण करना और याद रखना। 'अध्याय' के द्वारा हम श्रीगुरु की या शास्त्रों की सिखावनियों का अध्ययन करते-करते अपने अन्तर्जात ज्ञान तक पहुँचते हैं। यह वह ज्ञान है जो अन्तर में से सहज ही स्फुरित होता है—वह ज्ञान जो औपचारिक रीति से अर्जित की हुई शिक्षा से या बाहरी साधनों द्वारा सीखी गई विद्या से परे है। अध्ययन करते-करते हम अपनी अन्तरस्थ प्रज्ञा तक पहुँच जाते हैं जिसे हम अकसर सहज-ज्ञान, अन्तःस्फुरण, अन्तर-आवाज़ के रूप में समझते हैं या वह जो हमें स्वाभाविक रूप से ज्ञात है, अन्तर-बोध या अन्तर की गहराई में होने वाला एहसास।

जब हम 'अध्याय' अर्थात् अध्ययन में संलग्न होते हैं तो हम अपनी उस क्षमता को क्रियाशील भी करते हैं जिससे हम किसी चीज़ को अपने बोध में धारण किए हुए या थामे रख सकते हैं। आप शायद पूछें कि वह क्या है जिसे हम अपने बोध में धारण कर सकते हैं या जिसे हम थामे रख सकते हैं? उदाहरण के तौर पर, साधना में हम मन्त्र को अपनी चेतना में धारण करते हैं। हम इस ज्ञान को अपने बोध में बनाए रखते हैं कि "मैं आत्मा हूँ।" हम इस आद्यस्मृति को बनाए रखते हैं कि हम कहाँ से आए हैं और उस प्रकाश तक पुनः लौटने की हमारी ललक की स्मृति को भी।

अतः हम कह सकते हैं कि 'अध्याय' का अर्थ है, अध्ययन करने, सीखने, खोज करने, परीक्षण करने, चिन्तन-मनन करने, गहराई से मन्थन व विचार-विमर्श करने, अन्वेषण करने और निरीक्षण करने के उद्देश्य से अपने अवधान को किसी चीज़ की ओर मोड़ना या किसी चीज़ पर केन्द्रित करना। जब 'स्व' को 'अध्याय' के साथ जोड़ा जाता है तो इससे बनता है, 'स्वाध्याय' जिसका अर्थ है आत्मा का अध्ययन करने, इसकी खोज करने, इसका परीक्षण करने, और निरीक्षण करने के उद्देश्य से अपने पूरे अवधान को, अपने केन्द्रण को, अपने मन और बुद्धि को आत्मा की ओर मोड़ना।

***

'स्वाध्याय' आपके उस प्रयत्न को दर्शाता है जिसे आप एक विद्यार्थी के रूप में, एक शिष्य के रूप में करते हैं ताकि आप अन्तर में मुड़ सकें और अपने अन्तर-जगत का परीक्षण कर सकें। यह वैसा ही है जैसे स्वेच्छा से और बहादुरी से अपने सामने एक आईना पकड़े रखना।

आध्यात्मिक पथ पर, 'स्वाध्याय' का अर्थ है, पावन शास्त्रों व श्रीगुरु की सिखावनियों का अध्ययन करना ताकि हम मन, शरीर, इन्द्रियों व जीवात्मा के स्वरूप को समझ सकें और इस ज्ञान में प्रतिष्ठित हो सकें कि जीवात्मा और परम आत्मा एक ही हैं।

मुझे विश्वास है कि 'स्वाध्याय' की इन परिभाषाओं को जानकर, आप इस अभ्यास के महत्त्व को धीरे-धीरे समझने लगे हैं। निस्सन्देह, सहस्राब्दियों से ही स्वाध्याय ऐसा अभ्यास रहा है जो मानवजाति के लिए अत्यावश्यक, महत्त्वपूर्ण व प्रासंगिक रहा है। यह इस पृथ्वी ग्रह के मनुष्यों के लिए एक आश्रय रहा है और सदैव रहेगा—उनके लिए जो आध्यात्मिक पथ पर हैं और उनके लिए भी जो अपने-अपने चुने हुए क्षेत्र में ऊँचाइयों तक पहुँचना चाहते हैं।

आपने सिद्धयोग वैश्विक हॉल में सीधे वीडिओ प्रसारण द्वारा हुए 'मन्दिर में रहो' सत्संगों की प्रबन्ध निदेशक, रोहिणी मेनन से जाना कि इन सत्संगों के लिए श्रीगुरुमाई का संकल्प था, सभी सिद्धयोगियों व नए साधकों को ऐसे समय में सम्बल प्रदान करना जब महामारी के प्रकोप से पूरा विश्व ही अस्त-व्यस्त हो गया है। ये सत्संग—श्रीगुरुमाई की ओर से कैसा प्रसाद रहे हैं! इन सत्संगों

में भाग लेकर और इनसे हमने जो सीखा है, उस पर चिन्तन-मनन कर हमने हर वह प्रयत्न किया है जिससे हमारी साधना और भी गहरी हो सके और हमारी यह समझ दृढ़ हो सके कि जिन नई परिस्थितियों में हम अब हैं, उनमें से अपना मार्ग कैसे खोज निकालें। हमें मज़बूत बने रहना होगा ताकि हम उसका सामना कर सकें जो अज्ञात है, जिसके बारे में कोई अनुमान नहीं लगाया जा सकता और जिसके समाप्त होने की कोई स्पष्ट व निश्चित अवधि नहीं है।

इस विश्व में *हो क्या रहा है?* लगता है जैसे एक के बाद एक संकट आता ही जा रहा है जिसका प्रभाव हम सभी पर और इस पूरे पृथ्वी ग्रह पर पड़ रहा है। इनमें से कुछ प्राकृतिक या जैविक आपदाएँ हैं—वैश्विक महामारी, जंगल में लगी भीषण आग, भूकम्प, विश्व के अनेक भागों में आँधी-तूफ़ान-चक्रवात—और फिर मनुष्यों द्वारा किए गए दुष्कृत्य भी हैं। तथापि, बावजूद इसके कि क्या हो रहा है—बल्कि *इसी कारण*—हमें हिम्मत नहीं हारनी चाहिए। गुरुमाई जी का हमारे लिए जो संकल्प है, उसके प्रति हमें निष्ठावान बने रहना चाहिए और अपने उत्साह को बनाए रखना चाहिए; आत्मा को जानने की अपनी कटिबद्धता को हमें दृढ़ बनाए रखना चाहिए। इस समय, अपने आप को आत्मा के ज्ञान में दृढ़ता से स्थित बनाए रखने से अधिक आवश्यक कुछ नहीं हो सकता, क्योंकि जब हम स्वयं अपने अन्दर मज़बूत व साहसी बने रहते हैं तभी हम दूसरों की तरफ़ मदद का हाथ बढ़ा सकते हैं। तभी दूसरों को यह भरोसा होगा, यह विश्वास होगा कि हम उनकी मदद *ज़रूर* करेंगे—कि वे हम पर निर्भर रह सकते हैं, हम पर यक़ीन कर सकते हैं।

सिद्धयोग पथ पर हम अकसर ‘स्वाध्याय’ शब्द का प्रयोग पावन स्तोत्रों के पाठ के लिए करते हैं, जैसे श्रीगुरुगीता, श्रीरुद्रम्, श्रीविष्णुसहस्रनाम और श्रीभगवद्गीता। हम भाग्यशाली हैं कि इन स्तोत्रों के साथ-साथ और भी अनेक स्तोत्र हैं जो हमारे लिए उपलब्ध हैं और हमारी सिद्धयोग साधना का भाग हैं। इन स्तोत्रों का पाठ करना मुझे बहुत प्रिय है! आप में से बहुत-से लोगों को यह ज्ञात है कि जब आप सस्वर किसी स्तोत्र का पाठ करते हैं तो आप अपने अन्तरंग को और अपने आस-पास के संसार को भी इसके मन्त्रों की कल्याणकारी शक्ति से स्नान कराकर उसे शुद्ध बनाते हैं। इस प्रकार से स्वाध्याय करने के बारे में यह बात भी मुझे बहुत अच्छी लगती है कि हम व्यक्तिगत रूप से स्वाध्याय करके उसके प्रभाव का उपयोग विश्व में सकारात्मक और उत्थानकारी परिवर्तन लाने के लिए कर सकते हैं। हम संकल्प बनाते हैं, हम प्रार्थनाएँ करते हैं और हम सभी के कुशल-क्षेम व सुरक्षा के लिए आशीर्वाद भेजते हैं।

आरम्भ में मैंने कहा कि किसी भी महत्त्वपूर्ण चीज़ को सीखने के लिए एक सार्वभौमिक, सामान्य तत्त्व है, दैनिक अनुशासन; और ऐसी शिक्षा का आरम्भ प्रायः कम आयु में ही होता है। उदाहरणार्थ, बच्चे अपने घर में अपनी मातृभाषा सीखते हैं; उसके बाद, स्कूल में वे उस भाषा का अध्ययन करते

हैं व उसके विषय में अपने ज्ञान को परिष्कृत करते हैं। स्वाध्याय के अभ्यास के साथ भी ऐसा ही है। आप किसी न किसी रूप में स्वाध्याय का अभ्यास पहले से ही करते आ रहे हैं और कर रहे हैं। और अब, इन अध्ययन-सत्रों द्वारा आप सीखने व अध्ययन करने की औपचारिक प्रक्रिया में संलग्न होकर जानेंगे कि स्वाध्याय क्या है। आरम्भ में भी मैंने कहा था, और मैं फिर से कह रहा हूँ : आपको यह अवसर मिला है कि आप इसकी शुरुआत पहले से ही कर सकें!

***

अब तक, शायद आपने इस प्रश्न का उत्तर देना शुरू कर दिया होगा : "सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अध्ययन-साधनों को खोजने का स्वाध्याय के साथ क्या सम्बन्ध है?" इन दोनों के परस्पर सम्बन्ध के बारे में मैं और बताता हूँ।

जैसा कि आपने जान लिया है कि आज के इस समय व युग में सिद्धयोग की सिखावनियों व अभ्यासों के अध्ययन के लिए एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन ने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को एक प्रमुख माध्यम के रूप में स्थापित किया है।

मैं इस विषय में थोड़ी और जानकारी देना चाहूँगा कि इसका आरम्भ कैसे हुआ। सन् २००४ व २००५ में, एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन ने पुनर्गठन की एक बृहत प्रक्रिया को कार्यान्वित किया और सेवा हेतु आवेदन-प्रक्रिया को स्थापित किया। इसका अर्थ यह था कि सिद्धयोगी व नए साधक मुख्य तौर पर सेवा अर्पित करने हेतु ही श्री मुक्तानन्द आश्रम में आएँगे, और विश्वभर के सिद्धयोग आश्रमों तथा ध्यान-केन्द्रों में सिद्धयोग रिट्रीट्स आयोजित की जाएँगी।

सन् २००९ में एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन द्वारा अपनी पुनर्गठन की प्रक्रिया को पूरा कर लेने पर श्रीगुरुमाई ने कहा कि फ़ाउन्डेशन एक बार फिर अपना ध्यान विश्वभर में सिद्धयोग की सिखावनियों के प्रसार के समन्वयन पर केन्द्रित करे।

इस समय तक, डिजिटल और इन्टरनेट की टेक्नोलॉजी का क्षेत्र अत्यधिक विस्तारित व विकसित हो चुका था, और श्रीगुरुमाई को यह ज्ञात था कि ऐसी टेक्नोलॉजी एक अत्यन्त प्रभावशाली माध्यम बन सकती है जिसके द्वारा विश्वभर के साधकों तक उनकी सिखावनियाँ शीघ्रता से पहुँचाई जा सकें। इसी कारण, गुरुमाई जी ने कहा कि एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन के विश्वस्तगण सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को पुनः आरम्भ करें।

गुरुमाई जी ने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के लिए अत्यन्त स्पष्ट दिशानिर्देश दिए, और यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि आगामी लगभग दस वर्षों तक उन्होंने वेबसाइट के कार्य व उसके

विकास पर स्वयं ध्यान दिया। अनेक वर्षों तक गुरुमाई जी ने टीचिंग्स विज़िट्स के रूप में विश्वयात्राएँ कर हर क्षेत्र के लोगों को अपनी सिखावनियाँ प्रदान की हैं। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट को पुनः आरम्भ करने के परिणामस्वरूप, मुझे लगता है कि गुरुमाई जी *हर रोज़* टीचिंग्स विज़िट्स के रूप में विश्वयात्राएँ कर रही हैं। पहले से भी अधिक लोग श्रीगुरुमाई का अनमोल ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं; और भी अधिक लोग अपनी साधना के लिए उनसे मार्गदर्शन प्राप्त कर रहे हैं।

गुरुमाई जी ने एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन के नेतृत्वकर्ताओं को यह मार्गदर्शन दिया कि वेबसाइट सिद्धयोग विद्यार्थियों व नए साधकों के लिए ज्ञान का भण्डार बन जाए, यह उनके लिए एक आश्रय-स्थल बन जाए तथा ज्ञानार्जन करने व प्रेरणा पाने का ऐसा स्रोत बन जाए जिससे उनकी सिद्धयोग साधना को सशक्त बनने में मदद मिले। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट एक वैश्विक लाइब्रेरी बननी थी, जिसमें सिद्धयोग की सिखावनियाँ संग्रहीत हों और सिद्धयोगियों के वे अनुभव भी जो उन्हें सिखावनियों व अभ्यासों को अपने दैनिक जीवन में उतारने से हुए हैं। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के लिए श्रीगुरुमाई ने जो परिकल्पना की थी, उसके कारण और वेबसाइट के विकास में अनवरत रूप से उनके द्वारा ध्यान देने के कारण, उनके मागदर्शन के कारण, अब यह वेबसाइट सिद्धयोग सिखावनियों से अधिकाधिक समृद्ध हो गई है।

यहाँ मैं जो कहना चाहता हूँ, वह यह कि भले ही डिजिटल समय के दौरान टेक्नोलॉजी फल-फूल रही थी, फिर भी ऐसा नहीं है कि विश्व में हर एक को इसकी पर्याप्त जानकारी मिली है कि वह अपने विभिन्न प्रकार के यन्त्रों का उपयोग कैसे करे या फिर इन्टरनेट का इस्तेमाल कैसे करे। सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के सन्दर्भ में कहें तो एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन के वेबसाइट विभाग ने कुछेक प्रशिक्षण-सत्र आयोजित किए ज़रूर थे और सिद्धयोगी ख़ुद भी एक-दूसरे की सहायता कर रहे थे कि वेबसाइट पर अध्ययन-साधनों को कैसे खोजें। तथापि, अब तक कोई ऐसा व्यवस्थित तरीक़ा नहीं अपनाया गया है जिससे यह जानकारी सभी तक पहुँचाई जा सके।

पहले सत्र की जानकारी सम्बन्धी अपने पत्र में मैंने उल्लेख किया था कि कैसे एक सत्संग के समापन पर, आमतौर पर आपको अपनी स्मरण शक्ति पर निर्भर रहना पड़ता है जिससे कि आपने जिस ज्ञान को सुना है, उसे आप पुनः याद कर सकें; और मैंने कहा था कि हम वेबसाइट के प्रति आभारी हैं कि यह ज्ञान हमारे लिए बड़ी आसानी से उपलब्ध रहता है ताकि हम किसी भी समय इसका अध्ययन कर सकें। मैंने यह भी कहा था कि इन सिखावनियों का अध्ययन करने के लिए यह आवश्यक है कि आपको पता हो कि वेबसाइट पर उन्हें कहाँ व कैसे ढूँढ़ें।

अतः, स्वाध्याय के पहले अध्ययन-सत्र का केन्द्रण होगा, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर किसी अध्ययन-साधन को कैसे ढूँढ़ें। मैं आप सभी को प्रोत्साहित करता हूँ कि आप सभी इसमें भाग लें; वे लोग भी भाग लें जिन्हें लगता हो कि वे वेबसाइट को भलीभाँति संचालित करना व सिखावनियों को खोजना जानते हैं। इसमें भाग लेने से, हो सकता है कि आप पाएँ कि *और भी* कितना कुछ है जो आप वेबसाइट के बारे में जान सकते हैं, *और भी* कितनी ही सिखावनियाँ हैं जिनका आप अध्ययन कर सकते हैं—कि ऐसे *और भी* तरीक़े हैं जो शायद आप न जानते हों या जिनके बारे में आपने सोचा न हो कि उनके द्वारा भी आप स्वाध्याय का अभ्यास कर सकते हैं। साथ ही, इससे आप ऐसे कुछ तरीक़े भी सीख सकते हैं जिनसे आप दूसरों को सिखा पाएँ ताकि वे भी कुशलता से सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अध्ययन-साधनों को ढूँढ़ सकें, ताकि वे भी अच्छे से अच्छे तरीक़े से वेबसाइट के साथ संलग्न होने का अनुभव पा सकें।

कल, शनिवार १२ सितम्बर को सिद्धयोग वैश्विक हॉल में आप सभी के सान्निध्य की मुझे प्रतीक्षा रहेगी।

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