

## प्रिय भाइयों और बहनों,

सितम्बर में होने वाले भण्डारे में शामिल होने की तैयारी के लिये मालिक ने अपने 25 अगस्त की ई-मेल में स्पष्ट रूप में यह हिदायत दी है :-

‘सभी अभ्यासी जिसमें प्रशिक्षक भी शामिल हैं, चाहे उन्होंने **सत्य का उदय** पुस्तक पहले कई बार पढ़ रखी हो, फिर भी उसे गौर से बार-बार पढ़ें। खासतौर पर उन्हें दो अध्याय- **साक्षात्कार** तथा **साधन और उपाय** - पर विशेष ध्यान देने का आग्रह करें।’

नीचे एक गतिविधि दी जा रहा है जो **सत्य का उदय** पुस्तक की आपकी समझ को बढ़ाने में आपकी मदद करेगी :-

अगले तीन सप्ताह तक आप सत्य का उदय पुस्तक पढ़ें और उस पर विचार करें। नए सिरे से पुस्तक पढ़ने से जो गूढ़ अर्थ आपके सामने प्रगट होंगे, उन्हें देख कर आप आश्चर्य से भर उठेंगे। नीचे जो तरीका आपको बताया जा रहा है, वह वास्तव में मालिक के साहित्य की गहराई में डूबोकर, उसमें छिपे गूढ़ अर्थ आपके सामने उजागर कर देगा।

इस गतिविधि का इस्तेमाल आप अलग-अलग तरीके से कर सकते हैं:-

1. आप अपने आप यह गतिविधि कर सकते हैं और नीचे बताया गया तरीका अपनाकर पुस्तक की अपनी समझ बढ़ा सकते हैं।
2. कुछ अभ्यासियों को अपने घर पर बुलाकर, उनके साथ पुस्तक अध्ययन सत्र का आयोजन कर सकते हैं।
3. अपने केन्द्र के प्रभारी और स्थानीय टीम के साथ मिलकर रविवार के सत्संग के बाद केन्द्र पर यह गतिविधि करने का सुझाव दे सकते हैं। अपने केन्द्र द्वारा आयोजित कार्यक्रम में पहले पता लगाना बेहतर होगा कि कहीं आपके केन्द्र पर इस गतिविधि की योजना पहले तो नहीं बन चुकी है।  
इस कार्यक्रम में भाग लेने वाले अभ्यासी, नीचे लिखे निर्देशों का पालन करें:

### अध्ययन शैली

पहला सप्ताह: सत्य का उदय पुस्तक के शुरू के तीन अध्याय ले लें। हर रोज़ एक अध्याय पढ़ें। नीचे दिया तरीका आजमायें :

1. अध्याय पढ़ते समय अपने पास एक पेंसिल रखें और आपको जो शब्द महत्वपूर्ण लगे, उसके नीचे पेंसिल से लाइन खींच दें। इसे हम महत्वपूर्ण शब्द की संज्ञा देंगे।

2. सिर्फ महत्वपूर्ण शब्द के नीचे ही लाइन खींचें। इन महत्वपूर्ण शब्दों की कोई निश्चित संख्या निर्धारित नहीं की जा सकती, आप जितने चाहें, ऐसे शब्द चुन सकते हैं, बशर्ते आपकी नज़रों में वे शब्द महत्वपूर्ण हों। आमतौर पर सिर्फ एक शब्द ही महत्वपूर्ण शब्द की श्रेणी में आता है, पूरे का पूरा वाक्य नहीं। उल्लेखनीय है कि ऐसे दो शब्द जो एक साथ लिखे जाते हों, उन्हें एक साथ चिन्हित करना वर्जित नहीं है। जैसे:- बहत्तर पीढ़ियाँ।
3. जब आप एक अध्याय पढ़ लें तो अपनी डायरी के एक पन्ने पर सारे महत्वपूर्ण शब्द जो आपने चिन्हित किये हैं, साफ़ और स्पष्ट लिखावट में क़ायदे से लिख लें। दो शब्दों के बीच में थोड़ी जगह छोड़ें। इसी तरह हर अध्याय के महत्वपूर्ण शब्दों को अलग-अलग पन्ने पर लिख लें।
4. अगर आपके पास समय हो तो पुस्तक को दोबारा और तीबारा भी पढ़ सकते हैं। अब शब्दों के नीचे लाइन खींचने की ज़रूरत नहीं है।
5. दूसरे दिन अपनी डायरी के जिस पन्ने पर आपने शब्दों को लिखा है उसे एक बार पढ़ कर, उन महत्वपूर्ण शब्दों को ध्यान में रखते हुए, उस अध्याय के प्रति आपने जो कुछ अनुभव किया हो, उसे संक्षेप में लिखें (यह एक पन्ने से ज़्यादा न हो)। लिखते समय इन बातों पर ध्यान दें :-

क: अध्याय के अध्ययन के दौरान किस तरह की विवेक क्षमता पैदा हुई?

ख: मुझे क्या अन्तर्बोध हुआ ?

ग: उस अध्याय के अध्ययन के बाद, मैंने अपनी दशा (आध्यात्मिक) में क्या बदलाव महसूस किया ?

कुछ बातों का खयाल रखें:-

ज़्यादा विस्तारपूर्वक लिखने को टालें।

लिखते समय दोबारा से पुस्तक न पढ़ें।

सिर्फ अपनी डायरी में महत्वपूर्ण शब्दों का उल्लेख करते हुए, इस बात का ज़िक्र करें कि उस अध्याय ने आपके अन्दर किस तरह के भाव जाग्रत किये।

प्रत्येक अध्याय के लिये यही प्रक्रिया दोहरायें।

सप्ताह के अंत तक आप शुरू के तीन अध्याय कई बार पढ़ चुके होंगे।

इस दौरान उठने वाले सवालों का क्या किया जाये ?

अगर पुस्तक पढ़ने के दौरान आपके अन्दर कोई सवाल उठे तो उसे अपनी डायरी में लिख लें। नीचे दी गई गतिविधि के दौरान यह सवाल न पूछें। गतिविधि का मक़सद अपने अनुभवों को दूसरों के साथ बाँटना है। एक बात और भी है, असली समझ व्यक्तिगत होती है, इसे अपने अन्दर से पैदा होने दें। जब ये सवाल उठें, तो थोड़ा समय निकालकर ध्यान करने की कोशिश करें। यह तरीक़ा आज़मा सकते हैं:

ध्यान से पहले और रात को सोने से पहले अपना सवाल मालिक के सामने रख दें और अपने अन्दर से उसका जवाब मिलने दें। कभी-कभी किताब के दूसरे अध्याय या दूसरी पुस्तक से भी जवाब मिल सकते हैं। सहज रूप में जवाब आने दें।

**गतिविधि:**

अपने ग्रुप के अभ्यासियों के साथ मीटिंग के आयोजन का प्रस्ताव रखें या केन्द्र में होने वाले कार्यक्रम में शामिल हो जायें।

सत्संग के बाद थोड़ा समय निकाल कर, पाँच या ज़्यादा से ज़्यादा दस अभ्यासियों के समूह के साथ बैठकर, अध्ययन के अपने अनुभवों को आपस में बाँटें।

एक-एक करके नीचे लिखे सवालों पर मिलकर विचार करें। इस बात का खयाल रखें कि यह गोष्ठी अनुभवों को बाँटने के लिये की गई है, जहाँ लोग एक दूसरे के अनुभव व्यक्त कर सकें और दूसरों के अनुभव सुन सकें। टिप्पणी और वाद-विवाद से बचें। सिर्फ़ अपनी भावनाओं और अनुभवों को एक दूसरे से बाँटें।

पुस्तक के शुरू के तीन अध्याय पढ़ने के बाद, आमतौर पर आपकी क्या धारणा बनी ? अध्ययन के दौरान आपको कौन सी सबसे उल्लेखनीय आन्तरिक उपलब्धि हुई ? क्या इस पुस्तक के अध्ययन के प्रभाव से आपने अपने आचरण, अभ्यास और जीवन में कोई बदलाव महसूस किया ?