कृतज्ञता की ऋतु

एक सिद्धयोग विद्यार्थी की ओर से पत्र

१ नवम्बर, २०१६

प्रियजनो,

नवम्बर के इस माह में हम अपने केन्द्रण को मोड़ेंगे —‘कृतज्ञता’ की ओर!

यहाँ अमेरिका में, ‘थैन्क्स् गिविंग हॉलिडे’ अर्थात् कृतज्ञता व्यक्त करने का उत्सव नवम्बर माह में मनाया जाता है। ऐतिहासिक रूप से कृतज्ञता व्यक्त करना वर्ष के दौरान उपजी फसल के लिए आभार प्रकट करने का एक तरीक़ा था। अब, इस उत्सव में, परिवार व मित्रों के साथ एकत्रित होकर सभी एक-साथ भोजन करते हैं और एक-दूसरे को धन्यवाद देते हैं। सिद्धयोग विद्यार्थी तथा इस पथ के नए जिज्ञासु होने के नाते, हम इस माह के दौरान अपने जीवन में विद्यमान प्रचुरता का स्मरण कर सकते हैं।

जब मैं पीछे मुड़कर इस वर्ष की ओर देखती हूँ तो मैं श्री गुरुमाई के सन्देश के लिए विशेष रूप से कृतज्ञता का अनुभव करती हूँ।

वर्ष २०१६ के लिए श्री गुरुमाई का सन्देश है

परमानन्द में
स्थिर होने की दिशा में
दृढ़ता के साथ
आगे बढ़ो

गुरुमाई जी का सन्देश हमें अपनी साधना में ठोस क़दम उठाने और पहल करने के लिए — ‘आगे बढ़ने’ व ‘स्थिर हो जाने’ के लिए — आमन्त्रित करता है।

मैंने अनुभव किया है कि सिद्धयोग सिखावनियों को अभ्यास में उतारने के लिए मैंने पूरे वर्ष जो भी सक्रिय क़दम उठाए हैं, उन सभी के लिए इस सन्देश ने मेरा मार्गदर्शन किया है :

- मैंने अपने ध्यान के अभ्यास को पुनः नवीन किया है और अपने कमरे में ध्यान के लिए एक विशेष स्थान बनाया है।
- हर रोज़ जब मैं पैदल चलकर काम पर जाती हूँ तब मैं नामसंकीर्तन सुनती हूँ जिससे मेरा कामकाज से भरा पूरा दिन ऊर्जा व केन्द्रण से भर जाता है।
- अपने श्वास-प्रश्वास पर केन्द्रण कर और मन्त्र-जप करने से मैंने अपनी अन्तर-स्थिरता के साथ जुड़ने का अभ्यास किया है। फिर, यही अन्तर-स्थिरता बनाए रखते हुए मैं सब लोगों के साथ बात कर पाती हूँ।
- और मैंने कृतज्ञता का अभ्यास किया है।

कृतज्ञता की परिभाषाओं में ये अर्थ शामिल हैं, “दयालुता के बदले में दयालुता भरा व्यवहार करना” व “सराहना या आभार व्यक्त करने के लिए तत्पर रहना,” और ये अर्थ बताते हैं कि कृतज्ञता एक क्रियाशील भाव है। कृतज्ञता व्यक्त करते समय हम केवल ‘धन्यवाद’ नहीं कह रहे होते; हम अपना प्रेम व सद्‌भाव भी दे रहे होते हैं। जब हम दूसरों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, तब हम हरेक के अन्तर में विद्यमान दिव्यता का सम्मान कर रहे होते हैं। इस माह हम उन लोगों के प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं जिन्होंने हमें सम्बल प्रदान किया है, हमें चुनौतियाँ दी हैं या हमें प्रेरित किया है। साथ ही, यह भी महत्त्वपूर्ण है कि हमने जो कुछ भी प्राप्त किया है, हम उसका भी सम्मान करें और अपने उन प्रयत्नों को पहचानें जिनके कारण इस वर्ष हमारी उन्नति हुई है।

मैं सिद्धयोग पथ वेबसाइट के प्रति बहुत कृतज्ञ हूँ और मैं इसकी सराहना करती हूँ कि वेबसाइट ने पूरे वर्ष इतने विभिन्न तरीक़ों से मेरे स्थिर प्रयत्नों को दिशा देने में मेरी सहायता की है जिससे मैं स्वयं को आत्मा में अधिक गहराई से अवस्थित पाती हूँ।

वर्ष २०१६ के दौरान सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर जो मुख्य सिखावनियाँ प्रकाशित की गई हैं, वे इस माह में पुनः प्रकाशित की जाएँगी जिससे आप उन कहानियों, पत्रों व छवियों को फिर से देख सकें जिनसे आप सर्वाधिक प्रेरित हुए थे। उदाहरण के लिए, गुरुमाई जी के प्रवचन, “हर कृत्य में प्रेम” ने मुझे

यह समझने में सहायता की कि कृतज्ञता की ही तरह, प्रेम भी एक क्रियाशील भाव है; हम इसे न केवल अपने अन्दर अनुभव करते हैं, बल्कि दूसरों के साथ बाँटते भी हैं।

इसके अतिरिक्त, सिद्धयोग पथ वेबसाइट पर इस माह हर रोज़ हमें कृतज्ञता को एक नए नए रूप में जानने का अवसर मिलेगा! आज से आरम्भ होकर हर रोज़, वेबसाइट पर अलग-अलग भाषा में 'कृतज्ञता' का एक शब्द प्रकाशित किया जाएगा। इस शब्द को हम देख सकेंगे और सुन भी सकेंगे। शब्दों में बहुत शक्ति होती है, न केवल उनके अर्थ में बल्कि उनकी ध्वनि में भी। अतः इस माह 'कृतज्ञता' के लिए हर एक शब्द को अपने अन्दर समाहित करें; दिन भर उस शब्द को ध्यान से सुनते रहें; और स्वयं से पूछें, यह शब्द कृतज्ञता के बारे में मुझे ऐसा क्या सिखा सकता है जिस पर मैंनें पहले कभी विचार नहीं किया है?

मेरी शुभेच्छा है कि इस माह कृतज्ञता पर केन्द्रण करने से और हमारी अपनी प्रचुरता पर मनन करने के द्वारा हम पूरे वर्ष कृतज्ञता का अभ्यास करने का स्मरण रखें।

प्रेम सहित,

ज्योति आर्वी
एक सिद्धयोग विद्यार्थी

© २०१६ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।