

## कृतज्ञता का विकास करना

१ नवम्बर, २०२०

आत्मीय पाठकगण,

इस माह में जब अमरीका व उत्तरी गोलार्ध के अनेक भागों में Thanksgiving ['थैन्क्सगिविंग'] अर्थात् कृतज्ञता व्यक्त करने का महोत्सव मनाया जाता है, मैं इस पर मनन कर रहा हूँ कि कृतज्ञता क्या है। जब हमसे पूछा जाता है कि हम अपने जीवन में किस चीज़ के लिए कृतज्ञ हैं तो हमें अकसर ऐसी चीज़ें याद आती हैं जो हमें आसानी से खुशियाँ देती हैं और जो हमारी इस पूर्वधारणा के अनुरूप हैं कि अच्छा या सही क्या है। परन्तु यह इससे कहीं अधिक है। हम उन अनगिनत स्वरूपों को पहचानने का प्रयास कर सकते हैं जिनसे दिव्यता, हमारे जीवन में प्रकट होती है। जीवन को अपने आप में एक वरदान के रूप में देखना भी कृतज्ञता का एक हिस्सा है—तब भी, जब यह वरदान एक चुनौती में छिपा हुआ लगे। ऐसा हो सकता है कि यह परिस्थिति हमारी आध्यात्मिक उन्नति के लिए हितकारी हो और हमारे मन को नई सम्भावनाओं के लिए खोल दे।

मेरा अनुभव है कि यदि मैं यह समझ जाता हूँ कि मेरा मन, मेरे अन्दर किसी चीज़ को लेकर नाटकीय भाव उत्पन्न कर रहा है क्योंकि मेरे पास उसे नापसन्द करने का कारण है तो मैं उस परिस्थिति के प्रति अधिक सजग हो जाता हूँ और उस चीज़ को खोजता हूँ जिसके लिए मैं कृतज्ञ हूँ; ऐसा करने से मैं उस परिस्थिति का रुख बदल पाता हूँ। इस तरह का रवैया मेरे नज़रिये को बदल देता है और आगे बढ़ने में मेरी सहायता करता है। इस प्रकार मैं उसी क्षण अपनी अन्तर-स्थिति को सन्तोष और कृतज्ञता की ओर मोड़ सकता हूँ।

Thanksgiving के इस माह, आइए सिद्धयोग पथ पर कृतज्ञता के अर्थ को और अधिक समझने का प्रयास करते हैं। सिद्धयोग विद्यार्थी होने के नाते हम स्वाभाविक रूप से श्रीगुरुमाई की कृपा के प्रति और सिद्धयोग अभ्यासों व सिखावनियों के प्रति कृतज्ञ हैं।

श्रीगुरुमाई ने हमें सिखाया है कि हम अन्तर-जगत के अपने अनुभवों को याद करके अपने हृदय में कृतज्ञता का विकास कर सकते हैं। जीवन जीने का कितना अद्भुत दृष्टिकोण!

सितम्बर १९८७ में जब मैं अमरीका में ओरेगन राज्य के यूजीन शहर स्थित सिद्धयोग ध्यान-केन्द्र जाने लगा, तब पहली बार मुझे यह समझ आया कि एक अन्तर-जगत भी *होता है*। हमने 'ज्योत से ज्योत जगाओ' आरती गाई और उसके बाद के ध्यान में मुझे अपनी अन्तर-चेतना में एक ऐसे स्थान का बोध हुआ जो विस्तृत व शान्त था और जो मौन रूप से किसी ऐसी चीज़ से *जीवन्त*

था जिसके लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं। न जाने कैसे, वह मेरा एक अत्यन्त गहरा हिस्सा भी था, और साथ ही वह मेरे व्यक्तित्व या मेरे मन से कहीं, कहीं अधिक विशाल भी था। कई वर्ष बीत गए और फिर एक क्षण ऐसा आया जब मुझे समझ में आ गया कि उस अनुभव के बारे में सोचने मात्र से ही मैं उस अनुभव पर वापस जा सकता हूँ। यह मेरी जागरूकता में दो अलग-अलग “पतों” को ढूँढ़ने जैसा था : गुणा-भाग करता मेरा स्वार्थी मन या मौन और सूक्ष्म प्रकाश का यह विशाल स्थान।

समय के साथ-साथ मैंने अपने अवधान को अपने बोध के एक छोटे से हिस्से में हो रहे प्रलोभी नाटकों से हटाकर इस प्रकाश के सूक्ष्म आनन्द पर लाना आरम्भ किया जिसे मैं अपनी अन्तरतम आत्मा के रूप में जानने लगा था। और दिलचस्प बात यह है कि यह स्थान किसी भी तरह निष्क्रिय या गतिहीन नहीं था। आत्मा तक पहुँचने का प्रयत्न करने से, ऐसा लगता है कि मैं इस स्थान के अपने अनुभव को और बढ़ा रहा हूँ—या अपने अनुभव को गहरा कर रहा हूँ। मुझे सचमुच नहीं पता कि किसे। परन्तु मैं यह कहूँगा कि इन अनुभवों को याद करके आत्मा के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करना, मेरी साधना का सबसे महत्वपूर्ण केन्द्रण बन गया है।

### कृतज्ञता की अभिव्यक्तियाँ

निरन्तर बने रहने वाले कृतज्ञता के भाव को विकसित करने के इस माह में, मैं आपको सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के उन पृष्ठों का अन्वेषण करने हेतु प्रोत्साहित करता हूँ जो इस समय के लिए बिल्कुल उपयुक्त हैं।

- **श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश पर चिन्तन-मनन** : वर्ष २०२० के लिए श्रीगुरुमाई के सन्देश पर हरेक चिन्तन-मनन, सिद्धयोग विद्यार्थी की कृतज्ञता की भावपूर्ण अभिव्यक्ति है; यह कृतज्ञता उस व्यक्तिगत रूपान्तरण के लिए है जो उस विद्यार्थी को श्रीगुरुमाई के नववर्ष-सन्देश प्रवचन की किसी एक सिखावनी के साथ कार्य करने से अपने अन्दर महसूस हुआ। इस पूरे माह और भी चिन्तन-मनन पोस्ट किए जाएँगे।
- **Shares on Thanksgiving [शेयर्स ऑन थैन्क्सगिविंग]** : कृतज्ञता के अपने खुद के भाव को विकसित करने का एक तरीका है अन्य लोगों की कृतज्ञता की अभिव्यक्तियों को पढ़ना। ‘थैन्क्सगिविंग’ के माह के सम्मान में सिद्धयोगियों के अनुभव, धरती की प्रचुरता के लिए आभार प्रकट करते हैं। इन अनुभवों को पढ़कर यदि आपको प्रेरणा मिले तो आप भी प्रकृति की प्रचुरता के विषय में कृतज्ञता के अपने अनुभवों को लिखकर भेज सकते हैं।
- **कृतज्ञता पर कहावतें** : सम्पूर्ण इतिहास में कई विचारशील व्यक्तियों ने जीवन की सुन्दरता और ईश्वर की कृपा के प्रति अपनी गहन कृतज्ञता अभिव्यक्त की है। कृतज्ञता पर कहावतें इन्हीं

प्रेरणादायक अभिव्यक्तियों का संग्रह हैं जो विश्वभर की संस्कृतियों में ख़ज़ाने की तरह संजोकर रखी गई हैं।

## दीपावली और भारतीय नववर्ष

११-१४ नवम्बर [भारत में १२-१५ नवम्बर] और १५ नवम्बर [भारत में १६ नवम्बर]

प्रकाश का भारतीय पर्व दीपावली, महोत्सव है अन्तर-प्रकाश का और उन अनेक प्रकार के उद्बोधनों का जो यह प्रदान करता है। इस महोत्सव का प्रतीक है 'दीप' जो सर्वथा उचित है। दिये के लिए संस्कृत शब्द 'दीप' है जो अकसर मिट्टी से बना छोटा-सा तेल का दिया होता है। इस त्योहार का नाम दीपावली जलते हुए दियों की लड़ी की छवि को दर्शाता है। दीपावली के अन्तिम दिन, भगवान राम के चौदह वर्ष के वनवास के बाद घर वापस लौटने का उत्सव मनाया जाता है और ऐसी मान्यता है कि जब भगवान वापस आए तो अयोध्या में उनके घर तक जाने वाले मार्ग को और सम्पूर्ण शहर को जगमगाते दियों की लड़ियों से सजाया गया।

यह महोत्सव हमेशा कृतज्ञता के माह में नहीं आता परन्तु कभी-कभी कुछ विशेष कारणों से यह नवम्बर माह में आता है, जैसा कि इस वर्ष हुआ है। दीपावली—जिसे दिवाली भी कहा जाता है—की एक विशेष बात यह है कि दीपावली के अन्तिम दिन पर सौन्दर्य और प्रचुरता की देवी, देवी महालक्ष्मी की पूजा होती है। ११ नवम्बर से लेकर १४ नवम्बर तक [भारत में १२ नवम्बर से १५ नवम्बर] यानी महोत्सव के चारों दिन, दिव्य सम्बल और प्रचुरता के लिए कृतज्ञता अभिव्यक्त करने के तरीके अलग-अलग होते हैं।

दीपावली का अगला दिन—पश्चिमी देशों में १५ नवम्बर, भारत में १६ नवम्बर—गुजरात राज्य में, महाराष्ट्र के कुछ भागों में और भारत के अन्य कई भागों में नूतन वर्ष के आरम्भ के तौर पर मनाया जाता है। भारत की विशाल सांस्कृतिक विविधता को प्रतिबिम्बित करते हुए, भारत के विभिन्न समुदायों ने अपने खुद के नववर्ष-दिवस निर्धारित किए हैं, फिर भी यह विशेष दिन आम तौर पर और यहाँ तक की वैश्विक स्तर पर भी भारतीय नववर्ष के रूप में जाना जाता है। यह नवीन आरम्भों का दिन है और यह भारत में साढ़े तीन सबसे शुभ दिनों में से एक माना जाता है।

\*\*\*

हाल ही में, मैं कृतज्ञता और देने के बीच के गहन सम्बन्ध के प्रति और अधिक जागरूक हो गया हूँ। कृतज्ञ होने का अनुभव न केवल मेरे हृदय को पोषित करता है बल्कि यह मुझे नैसर्गिक रूप से दूसरों के प्रति उदार होने के लिए प्रेरित भी करता है। यह मन और हृदय की एक बेजोड़ कीमियागिरी है, है ना? मुझे स्मरण हो आता है कि 'सँजोने हेतु आशीर्वाद' में गुरुमाई जी हमें उदारचित्त होने के लिए

प्रोत्साहित करती हैं। वे कहती हैं, “देने के लिए दो।” मैं इसे एक आमन्त्रण के रूप में देखता हूँ कि हम खुद के लिए व दूसरों के लिए दें—इस प्रकार दें कि हम दूसरों के काम आ सकें, इसलिए दें क्योंकि इसकी आवश्यकता है, इसलिए दें क्योंकि ऐसा करने से हम छोटे या बड़े तरीकों से इस संसार का उत्थान करने में सहायक हो सकते हैं।

ऐसा महसूस हो सकता है कि जिस चुनौतिपूर्ण समय से हम गुज़र रहे हैं उसमें व्यक्तिगत तौर पर हमारे पास बाँटने के लिए कम साधन हैं। मुझे लगता है कि सिद्धयोग पथ पर होने के नाते यह महत्वपूर्ण है कि हम स्वयं को यह याद दिलाएँ कि हमारे पास सचमुच कितना कुछ है। मैंने पाया है कि जब मैं खुद को मिले आशीर्वादों की सूची बनाता हूँ तो मैं शुरुआत में हमेशा लिखता हूँ कि मेरे जीवन में श्रीगुरुमाई व उनकी कृपा और सिद्धयोग पथ है।

खुद को मिले आशीर्वादों की सूची बनाने से मुझे मदद मिलती है कि मैं उनके बारे में जान सकूँ जिनकी आवश्यकताएँ पूरी नहीं हो रही हैं—और फिर मैं कृतज्ञता का अनुभव करता हूँ कि मेरे पास वित्तीय या व्यावहारिक साधन हैं जिनसे मैं साधारण से तरीकों द्वारा दूसरों की सहायता कर सकता हूँ और मैं कभी-कभी अन्तर ला सकता हूँ।

आभार महसूस करने के इस माह में आप कृतज्ञता के अपने अनुभव पर मनन कर सकते हैं और हृदय से देने के अपने खुद के तरीके ढूँढ सकते हैं—और इस प्रकार संसार की सेवा कर सकते हैं और प्रसन्नता व शान्ति के अपने भावों को विस्तृत कर सकते हैं!

आदर सहित,  
पॉल हॉकवुड



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