

कृतज्ञतेचा विकास करणे

१ नोव्हेंबर, २०२०

आत्मीय वाचकांनो,

या महिन्यात जेव्हा अमेरिकेत तसेच उत्तर गोलार्धातील इतर अनेक ठिकाणी Thanksgiving [‘थॅन्क्सगिव्हिंग’] म्हणजेच कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा उत्सव साजरा केला जातो, तेव्हा कृतज्ञता म्हणजे काय या विषयावर मी चिंतन-मनन करतो आहे. आपल्याला जेव्हा असा प्रश्न विचारला जातो की, आपण आपल्या जीवनातील कोणत्या गोष्टीप्रति कृतज्ञ आहोत, तेव्हा आपल्यासमोर बहुधा अशा गोष्टी येतात की, ज्यांचा आनंद आपण सहजतेने उपभोगू शकतो, आणि ज्या गोष्टी आपल्या चांगल्या अथवा उचित संकल्पनांशी सुसंगत असतात. असे जरी असले, तरीही कृतज्ञता व्यक्त करणे म्हणजे याहून बरेच काही जास्त आहे. आपण आपल्या जीवनात अनेक स्वरूपांत प्रकट होणाऱ्या दिव्यतेला जाणून घेण्याचा अभ्यास करू शकतो. जीवनालाच आशीर्वादाच्या रूपात पाहणे हादेखील कृतज्ञतेचाच एक भाग आहे — तेव्हादेखील, जेव्हा हा आशीर्वाद एखाद्या आव्हानामध्ये दडल्यागत भासतो. असे असू शकते की, हीच परिस्थिती आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीसाठी हितकारक असेल आणि आपल्या मनाला ती नवीन संभावनांसाठी खुले करेल.

माझा असा अनुभव आहे की, मी जर का हे वेळीच लक्षात घेतले की, माझे मन माझ्या अंतरी एखाद्या गोष्टीमुळे नाटकीय भाव उत्पन्न करते आहे, कारण माझ्याकडे ती गोष्ट नापसंत करण्याचे कारण आहे, तर मग मी त्या परिस्थितीविषयी अधिक जागरूक होऊन आणि त्या परिस्थितीत मी ज्या गोष्टीसाठी कृतज्ञ आहे तिचा शोध घेऊन आजूबाजूची परिस्थिती बदलू शकतो. अशा प्रकारची वृत्ती माझा दृष्टिकोन बदलते आणि मला पुढील वाटचाल करण्यास साहाय्य करते. अशा रितीने, त्याच क्षणी मी माझ्या आंतरिक स्थितीला संतुष्टतेकडे आणि कृतज्ञतेकडे वळवू शकतो.

Thanksgiving [थॅन्क्सगिव्हिंग]च्या म्हणजेच कृतज्ञता व्यक्त करण्याच्या या महिन्यात, सिद्धयोग मार्गावर कृतज्ञतेचा अर्थ काय आहे ते पाहू या. एक सिद्धयोग विद्यार्थी म्हणून, आपण स्वाभाविकच श्रीगुरुमाईच्या कृपेप्रति आणि सिद्धयोग अभ्यास व शिकवणी यांच्याप्रति कृतज्ञ आहोत.

श्रीगुरुमाईनी आपल्याला शिकवले आहे की, आंतरिक जगताविषयीच्या आपल्या अनुभवांचे स्मरण करून आपण आपल्या हृदयांमध्ये कृतज्ञतेचा विकास करू शकतो. जीवन जगण्याचा किती असामान्य दृष्टिकोन आहे हा!

आंतरिक जगत म्हणून काही *अस्तित्वात असते*, याविषयीची समज मला सर्वप्रथम वर्ष १९८७च्या सप्टेंबरमध्ये आली, जेव्हा मी युजीन, या ऑरेगोनमधील सिद्धयोग ध्यानकेंद्रात जाण्यास सुरुवात केली होती. 'ज्योत से ज्योत जगाओ' ही आरती आम्ही गायली आणि त्यानंतरच्या ध्यानावस्थेमध्ये मला माझ्या अंतर-चेतनेत एका अशा स्थानाचा बोध झाला, जे व्यापक, शांत होते आणि अशा मौन रूपात अशा कोणत्यातरी गोष्टीमुळे *जिवंत* होते की ज्याचे वर्णन करण्यासाठी माझ्याकडे शब्दच नाहीत. न जाणो कसे पण तो माझ्या अंतरातील खोलवरचा एक भागही होता, आणि त्याबरोबरच तो माझ्या व्यक्तिमत्त्वापेक्षा किंवा माझ्या मनापेक्षा खूप अधिक विशालदेखील होता. अनेक वर्षे गेली आणि मग, एका क्षणी माझ्या लक्षात आले की त्या अनुभवाचा केवळ विचार करून मी त्या अनुभवाकडे परत जाऊ शकतो. हे म्हणजे जणू काही माझ्या जागरूकतेतील दोन निरनिराळे 'पत्ते' शोधण्यासारखे होते : हिशोबी असणारे माझे स्वार्थी मन किंवा मौनाचे आणि सूक्ष्म प्रकाशाचे हे विशाल स्थान.

कालपरत्वे, मी माझे अवधान माझ्या बोधाच्या एका छोट्याशा भागात घडणाऱ्या भुरळ घालणाऱ्या नाट्यांवरून या प्रकाशाच्या सूक्ष्म आनंदाकडे वळवणे सुरू केले, ज्याला मी माझा अंतरतम आत्म म्हणून जाणू लागलो होतो. आणि रोचक गोष्ट ही आहे की, हे स्थान निष्क्रिय किंवा गतिहीन स्थान मुळीच नव्हते. आत्म्याशी संपर्क स्थापित करण्याचा प्रयत्न केल्याने मला असे वाटते की, मी त्या स्थानाप्रतिच्या माझ्या अनुभवाचे संवर्धन करतो आहे— अथवा तो अनुभव मी अधिक सखोल करतो आहे. तो अनुभव कोणत्या गोष्टीचा आहे हे खरेतर मला माहीत नाही. पण मी असे मात्र म्हणेन की, या अनुभवांच्या स्मरणाद्वारे आत्म्याप्रति माझी कृतज्ञता व्यक्त करणे हा माझ्या साधनेचा सर्वाधिक महत्त्वाचा केंद्रबिंदू बनला आहे.

कृतज्ञतेच्या अभिव्यक्ती

कृतज्ञतेच्या निरंतर भावाचा विकास करण्याच्या या महिन्यात, मी तुम्हाला सिद्धयोग मार्गाच्या त्या पृष्ठांचे अन्वेषण करण्यास प्रोत्साहित करू इच्छितो, जी या समयासाठी अतिशय उपयुक्त आहेत.

- श्रीगुरुमाईच्या नववर्ष संदेशावर चिंतन-मनन : श्रीगुरुमाईच्या वर्ष २०२०साठी असलेल्या नववर्ष संदेशावरील प्रत्येक चिंतन-मनन हे सिद्धयोग विद्यार्थ्यांने दर्शवलेली कृतज्ञतेची

भावपूर्ण अभिव्यक्ती आहे; ही कृतज्ञता त्या व्यक्तिगत रूपांतरणासाठी आहे, जे रूपांतरण श्रीगुरुमाईच्या नववर्ष संदेशातील एका शिकवणीवर कार्य केल्याने त्याला आपल्या जीवनात अनुभवास आले. या संपूर्ण महिन्यात आणखीही काही चिंतन-मनने दिली जातील.

- **Shares on Thanksgiving [शेअर्स ऑन थँक्सगिव्हिंग] :** तुमचा स्वतःचा कृतज्ञतेचा भाव विकसित करण्याचा एक मार्ग हा आहे की, इतर लोकांच्या कृतज्ञतेविषयीच्या अभिव्यक्ती वाचणे. Thanksgiving [थँक्सगिव्हिंग] महिन्याच्या सन्मानार्थ सिद्धयोगींनी सांगितलेले अनुभव धरतीच्या औदार्याविषयी आभार व्यक्त करतात. हे अनुभव वाचल्यानंतर, तुम्ही जर प्रेरित झाला असाल, तर तुम्ही निसर्गाच्या प्रचुरतेसाठी तुमच्या स्वतःचा कृतज्ञतेविषयीचा अनुभव लिहून पाठवू शकता.
- **कृतज्ञतेविषयी म्हणी :** संपूर्ण इतिहासात, अनेक विचारवंतांनी जीवनाच्या सौंदर्याविषयी व भगवंताच्या आशीर्वादांविषयी आपली अगाध कृतज्ञता व्यक्त केली आहे. कृतज्ञतेविषयीच्या म्हणी हे याच प्रेरणादायी अभिव्यक्तींचे एक संकलन आहे, जे जगभरातील संस्कृतींमध्ये निधीरूपात जतन करून ठेवले गेले आहे.

दीपावली आणि भारतीय नववर्ष

११ नोव्हेंबर ते १४ नोव्हेंबर [भारतात १२ ते १५] आणि १५ नोव्हेंबर [भारतात १६]

दीपावली, हा प्रकाशाचा भारतीय उत्सव आहे, हा उत्सव आहे अंतर-प्रकाशाचा आणि त्या अनेक प्रकारच्या उद्बोधनांचा जो हा सण प्रदान करत असतो. या उत्सवाला साजेसे असे त्याचे प्रतीक आहे 'दीप'. दिव्यासाठीचा संस्कृत शब्द आहे 'दीप', जो एक लहान दिवा दर्शवतो, जो बहुधा मातीपासून बनवलेला तेलाचा दिवा असतो. या उत्सवाचे दीपावली हे नाव प्रकाशित दिव्यांच्या पंक्तींचे चित्र दर्शवते. दीपावलीचा अंतिम दिवस हा प्रभू रामचंद्रांच्या चौदा वर्षांच्या वनवासानंतर स्वगृही परतण्याच्या उत्सवाच्या रूपात साजरा केला जातो आणि आख्यायिका अशी आहे की त्या दिवशी अयोध्येतील प्रभू रामचंद्रांच्या महालाकडे जाणारे मार्ग आणि संपूर्ण अयोध्या नगरीच दिव्यांच्या पंक्तींनी दीप्तिमान झाली होती.

हा उत्सव नेहमीच कृतज्ञतेच्या महिन्यात येतो असे नाही, परंतु कधीकधी काही विशिष्ट कारणांनी तसे घडते, जसे की ते या वर्षी झाले आहे. दीपावलीचे—जिला दिवाळी असेही म्हणतात, एक ठळक वैशिष्ट्य हे आहे की सौंदर्य आणि प्रचुरता यांची देवी असलेल्या महालक्ष्मीच्या सन्मानार्थ या उत्सवाच्या अंतिम दिवशी केली जाणारी तिची पूजा. ११ नोव्हेंबर ते १४ नोव्हेंबरच्या [भारतात १२

नोव्हेंबर ते १५ नोव्हेंबर] चार दिवसांच्या कालावधीच्या या उत्सवामधील प्रत्येक दिवशी दिव्य आधाराप्रति आणि विपुलतेप्रति कृतज्ञता व्यक्त करण्याची पद्धत भिन्नभिन्न असते.

दीपावलीचा दुसरा दिवस—पश्चिमेकडील देशांमध्ये १५ नोव्हेंबर, भारतामध्ये १६ नोव्हेंबर—हा गुजरात राज्यात, महाराष्ट्राच्या काही भागात आणि भारताच्या अनेक भागात नववर्षाचा आरंभ म्हणून साजरा केला जातो. भारताच्या विशाल सांस्कृतिक विविधतेला दर्शवित, निरनिराळ्या समाजांनी आपापले स्वतःचे नववर्ष दिवस निर्धारित केले आहेत, तरीदेखील हा विशिष्ट दिवस सर्वसाधारणपणे आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावरदेखील भारतीय नववर्ष दिवस म्हणून ओळखला जातो. हा एक नवीन आरंभांचा दिवस आहे आणि हा दिवस भारतात अत्यंत शुभ समजल्या जाणाऱ्या साडेतीन मुहुर्तांपैकी एक दिवस मानला जातो.

अलीकडेच, कृतज्ञता आणि देणे यांच्यातील गहन संबंधाविषयी मी अधिक जागरूक झालो आहे. कृतज्ञ असण्याच्या अनुभवाने केवळ माझ्या हृदयाचे पोषणच होते असे नाही, तर तो मला नैसर्गिकपणे इतरांप्रति उदार राहण्यासाठी प्रेरितदेखील करतो. ही मनाची आणि हृदयाची आश्चर्यजनक किमयागिरी नाही का? मला या गोष्टीचे स्मरण होते की, 'जतन करण्यासाठी आशीर्वाद'मधील एका प्रवचनामध्ये गुरुमाई आपल्याला उदार बनण्यासाठी प्रोत्साहित करतात. श्रीगुरुमाई म्हणतात "देण्याखातर द्या". मी याकडे या दृष्टीने पाहतो की, हे आपल्यासाठी एक आमंत्रण आहे, आपल्याकरता आणि इतरांकरता देण्यासाठी—अशा प्रकारे द्यावे की, जे इतरांच्या कामी येईल, याकरता द्यावे की त्याची गरज आहे, यासाठी द्यावे की असे केल्याने लहानमोठ्या मार्गांनी का होईना पण आपण या जगताच्या उत्थानासाठी साहाय्य करू शकतो.

आपण वाटचाल करत असलेल्या या आव्हानात्मक समयामध्ये असे वाटू शकते की, वैयक्तिकरीत्या आपल्यापैकी प्रत्येकाकडे वाटण्यासाठी कमी साधने आहेत. मला वाटते की, सिद्धयोग मार्गावर असल्यामुळे आपल्यासाठी हे महत्त्वाचे आहे की आपण स्वतःला या गोष्टीचे स्मरण करून द्यावे की, आपल्याकडे खरोखरच कितीतरी आहे. मला असे आढळून येते की, मी जेव्हा मला प्राप्त असलेल्या आशीर्वादांची यादी बनवतो, तेव्हा मी नेहमीच यापासून आरंभ करतो की माझ्या जीवनात श्रीगुरुमाई आणि त्यांची कृपा आणि सिद्धयोग मार्ग उपस्थित आहे.

स्वतःला प्राप्त असलेल्या आशीर्वादांची यादी बनवल्यामुळे मला त्या लोकांप्रति जागरूक होण्यास मदत होते की, ज्यांच्या गरजा पूर्ण होत नाहीत— आणि मग मला कृतज्ञता जाणवते की माझ्याकडे आर्थिक आणि व्यावहारिक साधने आहेत, ज्यांच्या साहाय्याने मी साध्या पद्धतींनी इतरांना साहाय्य करू शकतो, आणि ज्यांमध्ये मी कधीकधी बदल करू शकतो.

कृतज्ञ राहण्याच्या या महिन्यात, कदाचित तुम्ही कृतज्ञतेच्या स्वतःच्या अनुभवावर चिंतन करू शकता आणि अंतःकरणपूर्वक देण्याच्या तुमच्या स्वतःच्या पद्धती शोधू शकता—आणि अशा प्रकारे जगताची सेवा करू शकता आणि स्वतःच्या प्रसन्नतेच्या व शांतीच्या भावना विस्तृत करू शकता.

आदरपूर्वक,
पॉल हॉकवुड

