

कृतज्ञता, कृतज्ञता का स्वरूप ♥

ईशा सरदेसाई द्वारा लिखित व्याख्या

कृतज्ञता। यह एक ऐसा शब्द है जिसका हम सिद्धयोग पथ पर सम्मान करते हैं, एक सद्गुण जिसकी हम सराहना करते हैं, एक गुण जिसका विकास करने की हम अपने आप को याद दिलाते हैं। यह ऐसी अनुभूति भी है जिसका ज्ञान हमें बहुत गहराई से है; कृतज्ञता का स्वरूप चाहे जितना अवर्णनीय प्रतीत होता हो, पर इसे हम हृदय की एक ही धड़कन में पहचान लेंगे।

विशेषकर वर्ष के इस समय में, जब संयुक्त राज्य में लोग थैंक्सगिविंग का पर्व मनाते हैं, कृतज्ञता हम सभी के मन में एक ख़ास जगह ले लेती है। गुरुमाई चिद्विलासानन्द और बाबा मुक्तानन्द ने थैंक्सगिविंग के सम्मान में अनेक सिद्धयोग शक्तिपात ध्यान-शिविरों का आयोजन किया है। हाल ही में, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर हमने एक संघम् के रूप में थैंक्सगिविंग का उत्सव मनाया—कृतज्ञता जगाने वाले वीडियो देखकर, आभार प्रकट करने वाली प्रार्थनाएँ करके और सीधे वीडियो प्रसारण द्वारा आयोजित सत्संगों में भाग लेकर।

गुरुमाई जी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का, वर्षों तक मेरा एक तरीका रहा है, उन्हें पत्र लिखना। मैं अक्सर ही उन्हें पत्र लिखा करती; मैं चाहती थी कि वे जानें कि मैं उनके प्रेम, उनकी कृपा, उनके ज्ञान, उनके आशीर्वादों, यहाँ इस धरा पर उनके होने के लिए कितनी अधिक कृतज्ञ थी। सच कहूँ तो, उन्हें लिखे मेरे व्यक्तिगत पत्रों को पढ़ने के बाद ही गुरुमाई जी ने मुझसे सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के लिए पत्र लिखने को कहा। इस प्रकार, गुरुमाई जी की सिखावनियों से जुड़े अपने अनुभव मैं आप सभी को, अपने सह-सिद्धयोगियों व नए साधकों को बता सकी। अतः वर्ष २०१८ में—और दोबारा इस वर्ष २०२५ में—मैंने इस वेबसाइट के लिए हर माह के आरम्भ में एक पत्र लिखा। यह मेरे लिए सम्मान की, बड़े सौभाग्य बात है और इस दौरान गुरुमाई जी के प्रति मेरी कृतज्ञता बस बढ़ती ही रही है।

मैं यहाँ, कृतज्ञता के इस गूढ़, रहस्यमय लोक में, आपके साथ कुछ क्षणों के लिए बनी रहना चाहती हूँ। कल्पना करें कि कृतज्ञता आपको किस रूप में दिखाई देती है, यह किस रंग से आपके अन्तर-लोक को रँगती है। कल्पना करें कि यदि कृतज्ञता एक फल हो तो यह आपकी जिह्वा पर कैसा स्वाद छोड़ेगी। कृतज्ञता के आलिंगन के एहसास को महसूस करें, उस विशिष्ट वस्त्र को महसूस करें जो इसने ओढ़ा हुआ है। क्या आप कृतज्ञता की अनुभूति इस तरह करते हैं मानो वह तरल रूप में

सूर्यप्रकाश हो—जो आपमें भर रहा है, आपको लपेटे हुए है, आपके ऊपर एक झरने की भाँति गिर रहा है, जब तक कि अन्य सभी विचार लुप्त नहीं हो जाते और आप बस ऊष्मा व प्रकाश से भीगे हुए होते हैं? या फिर, क्या आपको किसी और ही तरह की अनुभूति होती है? क्या कृतज्ञता एक सतरंगी आभा है? एक गुदगुदाता मखमली एहसास है? एक आनन्दमयी मिठास है? या फिर बस सरल-सी, शान्त ऊर्जा है?

आप या मैं कृतज्ञता की अनुभूति चाहे जिस रूप में करें, हम इस बात को लेकर निश्चिन्त रह सकते हैं कि यह *हमारी अपनी* है। यह वैसी ही अन्तर्जात है जैसे हमारी नसों में बहता रक्त व हमारे फेफड़ों में ऑक्सीजन। शायद उससे भी अधिक।

महान सन्त-कवि, ज्ञानेश्वर महाराज, अपनी कृति, ज्ञानेश्वरी में आत्मा की उन झलकियों का वर्णन करते हैं जिनकी प्रतीति एक साधक को अपनी साधना के दौरान होती हैं। इसके लिए वे एक उपमा देते हुए कहते हैं : “खारा पानी बनाने के लिए, पानी को बार-बार नमक पर डाला जाता है। उसी प्रकार, एक जीव अभ्यास द्वारा जिस सुख की लेशमात्र भी अनुभूति करता है, उससे दुःख नष्ट हो जाना चाहिए।”^१

इस उद्धरण के बारे में मैंने सबसे पहले गुरुमाई जी से सीखा था, और अब मुझे इसकी याद इसलिए आई क्योंकि यह हू-ब-हू उसी को प्रतिबिम्बित करता है जो गुरुमाई जी कृतज्ञता के बारे में सिखाती हैं। कृतज्ञता की हमारी हर अनुभूति—चाहे वह कितनी भी क्षणिक प्रतीत होती हो—हमारे भीतर जड़ें जमा लेती है। इसकी उपस्थिति अचल हो जाती है, इसका प्रभाव अपरिवर्तनीय हो जाता है; यह उतनी ही अमर सिद्ध हो जाती है जितनी कि आत्मा, जिससे यह उत्पन्न होती है। गुरुमाई जी कहती हैं, “एक बार तुम्हारे हृदय ने कृतज्ञता की शक्ति का आस्वादन कर लिया तो वह कृतज्ञता हमेशा बनी रहती है।”

हाँ, रोज़मर्रा का हमारा अनुभव इस सत्य के विपरीत प्रतीत हो सकता है। कृतज्ञता की उपस्थिति को भूल जाना बहुत सरल हो सकता है। कृतज्ञता को अन्तर में अनुभव किए बिना हमारे कई दिन, सप्ताह, यहाँ तक कि महीने बीत सकते हैं, और इसके बजाए हम क्रोध और निराशा के अजीब-से आरामदेह एहसास में रहना पसन्द कर सकते हैं, अपनी सतत बढ़ती रहने वाली शिकायतों के सुखद जाल में रहना पसन्द कर सकते हैं। किन्तु, विस्मरण यानी भुला देना, उसका पूरी तरह लुप्त हो जाना नहीं है और कृतज्ञता की सामर्थ्य ऐसी है कि यह मन की चंचलता से, उसकी अस्थिरता से अप्रभावित रहती है।

जब हम स्मरण करने का जागरूकतापूर्वक निर्णय लेते हैं, जब हम सूर्य के आलोक और विविध रंगों से भरी, रेशमी एहसास और मधुमय फलों से भरपूर, उस विशाल आन्तरिक शरणस्थली में एक और बार डुबकी लगाने का निर्णय लेते हैं तो हम पाते हैं कि—सचमुच! कृतज्ञता तो यहाँ हमेशा से ही मौजूद रही है। यह पूरे समय हमारे सम्पूर्ण अस्तित्व को सम्बल देती रही है।

यह बात अविश्वसनीय लग सकती है, फिर भी मेरा यह तर्क होगा कि इसमें ऐसा कुछ है जो बिलकुल सहज-स्वाभाविक है। इस ब्रह्माण्ड की हर चीज़ स्मरणशक्ति से स्पन्दित है। वैज्ञानिकों को लगातार, पृथ्वी की गहराई में पुरातनकालीन बीज और वनस्पतियों से जुड़े अन्य पदार्थ दबे हुए मिल रहे हैं, जिनमें से कुछ तो हजारों साल पुराने हैं। जमी हुई गीली मिट्टी की मोटी परतों के नीचे वनस्पतियों से जुड़े ये पदार्थ लम्बे समय से संरक्षित रखे थे। यह असम्भव लग सकता है कि इन पदार्थों से अब भी नवजीवन पल्लवित हो सकता है, फिर भी जब वैज्ञानिकों ने उन बीजों और वनस्पति-पदार्थों को पुनः बाहर निकालकर अनुकूल परिस्थितियों में उन्हें विकसित किया, तब ऐसा ही हुआ, नवपल्लव अंकुरित हुए।

मानवों में भी स्मरण की विलक्षण क्षमता निहित है—न केवल बौद्धिक रूप से, बल्कि हमारी कोशिकाओं में, हमारी मांसपेशियों व रग-रग में यह स्मरणशक्ति निहित है। मुझे यकीन है कि आपमें से अनेक लोगों ने ‘मसल मेमरी’ [मांसपेशियों की स्मरणशक्ति] के बारे में सुना होगा। यह वह क्षमता है जिससे हमारी मांसपेशियाँ उन कार्यों को अधिक कुशलता से कर पाती हैं जिन्हें हम बार-बार करते जाते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारे केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्र [सेन्ट्रल नर्वस सिस्टम्] और मांसपेशियों की कोशिकाओं को जोड़ने वाली नाड़ियाँ नियमित अभ्यास से अधिकाधिक मज़बूत होती जाती हैं। इसके परिणामस्वरूप, हमारी गतिविधियाँ अपने आप होने लगती हैं और उन्हें कैसे करना है, इसका ज्ञान हमारे अन्दर सहज-स्वाभाविक रूप से रच-बस जाता है। यही कारण है कि हम चाहे सालों तक साइकिल न चालाएँ, फिर भी हमें यह याद रहता है कि इसे कैसे चलाना है—अपने हाथों-पैरों को कहाँ रखना है, सन्तुलन कैसे बनाए रखना है, उसे कैसे रोकना है।

सिद्धयोग पथ पर, श्रीगुरुमाई हमें सिखाती हैं कि साधना के एक भाग के रूप में हम स्मरण का अभ्यास करें। उदाहरण के लिए, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर पोस्ट की गई ‘ॐ’ व हृदय के आकार की तस्वीरों पर विचार करें। पिछले वर्षों में और जब भी श्रीगुरुमाई विश्वयात्राएँ करतीं, तब सैर के लिए जाने पर उन्हें जगह-जगह हृदय व ‘ॐ’ के आकार दिखते। अतः, सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पुनः आरम्भ होने के कुछ वर्ष बाद, सन् २०१५ में, गुरुमाई जी ने यह मार्गदर्शन दिया कि श्री मुक्तानन्द आश्रम के प्रकृति-परिसर से हृदय व ‘ॐ’ के आकार की तस्वीरें ली जाएँ और उनमें से कुछ तस्वीरें वेबसाइट पर पोस्ट की जाएँ।

मैं समझती हूँ कि गुरुमाई जी ने यह मार्गदर्शन इसलिए दिया है, क्योंकि उनका यह गहन विश्वास है कि प्रकृति के साथ हमारा एक सम्बन्ध है। इसी सम्बन्ध के कारण, गुरुमाई जी अपनी सिखावनियों को विस्तार से समझाते समय प्रकृति के उदाहरण देती हैं। दूसरे शब्दों में, हम प्रकृति का अनुकरण कर सकते हैं, क्योंकि हम प्रकृति के ही एक अंग हैं।

गुरुमाई जी की सिखावनियाँ हमारी जागरूकता को इस बात की ओर लाती हैं कि सत्य का अस्तित्व है और इसका अनुभव हम अपने अन्दर व अपने चारों ओर कर सकते हैं। इस सम्बन्ध में, मैंने गुरुमाई जी को कितने ही लोगों से कहते हुए सुना है कि जब भी हम अपने आस-पास 'ॐ' या हृदय का आकार देखें, तब हम इसे एक प्रेमपूर्ण संकेत के रूप में ले सकते हैं, कि यह प्रकृति का हमें याद दिलाने व हमसे पूछने का एक तरीका है, “क्या आज तुमने आदि मन्त्र 'ॐ' गाया? क्या आज तुमने अपने हृदय में प्रवेश किया?” और फिर वह क्षण 'स्मरण' का एक क्षण बन जाता है, कृतज्ञता का क्षण बन जाता है। जैसा कि मैंने गुरुमाई जी को यह भी कहते सुना है : “हृदय, कृतज्ञता का घर है।”

स्मरण के विषय में, और विशेष तौर पर कृतज्ञता का स्मरण करने के विषय में जो अद्भुत बात है, वह यह कि—यह एक अत्यन्त प्रेरक कृत्य है, ऐसा कृत्य जिसका प्रभाव कई गुना बढ़कर बाहर फैलता है। मैंने पहले उल्लेख किया है कि कृतज्ञता सूर्य के आलोक का, प्रकाश-पुंजों का रूप ले सकती है, जो आपकी सम्पूर्ण सत्ता में गूँज उठें। और जब यह प्रकाश आपको नख से शिखा तक पूरी तरह से भर देता है—जब यह आपके दृष्टिकोण में समाहित हो जाता है और आपका रोम-रोम इसके तेज से दमक उठता है—तब क्या होता है? क्या आपको नहीं लगता कि यह किसी रूप में प्रकट होना चाहता है? कृतज्ञता एक रूप और आकार में ढलने के लिए बेताब रहती है। अभिव्यक्त होने पर यह पनपती है; इसे प्रकट होना ही होता है।

अब, इसका क्या अर्थ है—कृतज्ञता जब आपके जीवन में आकार ले तो यह कैसी दिखती है और कैसी महसूस होती है—इसकी खोज आप ही को करनी है। मैंने यहाँ गुरुमाई जी की सिखावनियों के विषय में अपना आरम्भिक चिन्तन आपको बताया है, परन्तु निस्सन्देह हम सबके सीखने और समझने के लिए और भी कुछ है। मैं आपको आमन्त्रित करती हूँ कि आप इन सिखावनियों पर चिन्तन-मनन करते रहें और साथ मिलकर अपने साधना सर्कल में यह चर्चा करें कि आप किस तरह कृतज्ञता को कार्यान्वित करेंगे।

तथापि, मेरा आपसे एक अनुरोध है। मानव होने के नाते हममें खुद का विश्लेषण करने की अद्भुत क्षमता है। दिन-रात हम अपने आपको परखते रहते हैं, खुद से सवाल पूछते रहते हैं, जैसे : “क्या मैं

सुन्दर हूँ? क्या मैं उतना सुन्दर हूँ जितना होना चाहिए? क्या मैं बलशाली हूँ? क्या मैं उतना बलशाली हूँ जितना होना चाहिए? क्या मैं बुद्धिमान हूँ? क्या मैं उतना बुद्धिमान हूँ जितना होना चाहिए?" ऐसा हम करते ही रह सकते हैं। तो मैं आपसे कहना चाहती हूँ कि जब बात आती है कृतज्ञता का अनुभव करने की—खासकर उस कृतज्ञता की जिसकी अनुभूति हमें श्रीगुरु से शक्तिपात मिलने पर हुई है—तब हम अपने अनुभव की गहराई और इसकी विशालता का विश्लेषण न करें। हमें खुद से यह पूछने की ज़रूरत नहीं है कि हम उतनी कृतज्ञता का अनुभव कर रहे हैं या नहीं जितनी हमें करनी चाहिए।

मुझे यह जो समझ मिली है, इसके लिए मैं सदैव गुरुमाई जी के प्रति कृतज्ञ हूँ—यह समझ कि मैं जागरूक रहूँ, कृतज्ञता के अपने अनुभवों की श्रेष्ठता का आकलन करने, उन पर सन्देह करने या उनके बारे में अनुमान लगाने से दूर रहूँ। मैं इसके लिए भी गुरुमाई जी के प्रति कृतज्ञ हूँ कि उन्होंने मुझे इस बात के प्रति अधिक जागरूक रहना सिखाया है कि मैं कृतज्ञता के भाव के साथ संसार में कैसे रहूँ। इस प्रक्रिया में, मैंने जाना है कि कृतज्ञताभरे हृदय के साथ खुद को सचमुच समर्पित कर देना हिम्मत का काम है। इन दोनों बातों में फर्क है कि मैं इस उम्मीद में रहूँ कि कोई अन्य व्यक्ति मुझे परिपूर्णता का एहसास कराए और मैं यह पहचान लूँ कि परिपूर्णता मेरी अपनी ही आत्मा में निहित है—और फिर उसी प्रज्ञान से मैं कार्य करूँ। मुझे यह समझ आ गया है कि यही उद्गम है, आत्मगौरव का, सच्चे अर्थों में गरिमा के साथ कार्य करने का।

जैसा कि आपमें से अधिकांश लोग जानते हैं कि मैं अनेक वर्षों से श्री मुक्तानन्द आश्रम में सेवा कर रही हूँ और मुझे श्रीगुरुमाई के सान्निध्य में रहने का सौभाग्य मिला है। मैंने गौर किया कि गुरुमाई जी के आस-पास होने में कोई ऐसी बात है, जो मैं आपके साथ साझा करना चाहती हूँ—क्योंकि आप भी शायद वह बात जानना चाहेंगे।

गुरुमाई जी हर पल सार्वभौमिक सिद्धयोग संघम् के बारे में और उन नए साधकों के बारे में सोचती हैं जिन्हें सिद्धयोग पथ पर अपनी यात्रा आरम्भ करनी है। गुरुमाई जी जो भी कहती हैं, गुरुमाई जी जो भी करती हैं, हर वह सिखावनी जो गुरुमाई जी प्रदान करती हैं—यह सब गुरुमाई जी सभी सिद्धयोगियों और नए साधकों को ध्यान में रखते हुए करती हैं। जब भी विश्व में कुछ घटित होता है—चाहे वह सकारात्मक हो या नकारात्मक—गुरुमाई जी आपके बारे में सोच रही होती हैं।

इसी से जुड़ा, मैं आपको एक प्रसंग सुनाती हूँ।

पिछले माह, यानी बाबा जी के माह, अक्टूबर में, एक दिन गुरुमाई जी हमेशा की तरह आश्रम-परिसर में टहल रही थीं। पतझड़ का मौसम अपने चरम पर था, लाल-भूरे और सुनहरे पत्तों की चादर घास पर बिछी हुई थी। जब गुरुमाई जी ने पतझड़ का यह शान्तिमय दृश्य निहारा तो उन्होंने इसे सिद्धयोग पथ की वेबसाइट के माध्यम से सभी के साथ साझा करने की कल्पना की।

मैं ऐसा क्यों कह रही हूँ कि गुरुमाई जी ने इसकी 'कल्पना' की? आप सोच रहे होंगे कि मुझे यह कैसे पता? तो बात ऐसी है कि उस दिन जो महिला गुरुमाई जी के साथ टहल रही थीं, उनसे मुझे यह बात सुनने को मिली। ये महिला गुरुमाई जी को इस बारे में बता रही थीं कि वे आश्रम में कौन-सी सेवा अर्पित करती हैं, तभी गुरुमाई जी ने धरती पर फैले उन पत्तों की ओर उनका ध्यान आकर्षित किया।

गुरुमाई जी ने कहा, “देखो! प्रकृति ने हज़ारों-हज़ारों पत्तियाँ धरती को अर्पित की हैं। इस प्रचुरता को हमें सबके साथ बाँटना चाहिए। अभी एक त्योहार आने वाला है न जिसे ‘हैप्पी थैंक्सगिविंग डे’ कहते हैं? हाँ! हमें यह साझा करना ही चाहिए कि प्रकृति किस प्रकार धरती माँ के प्रति अपनी कृतज्ञता का जश्न मनाती है। तो—ऐसा करो, ऐसा करो।” यह कहकर गुरुमाई जी ने उन्हें विशेष रूप से निर्देश दिए कि किस तरह से क्या बनाना है।

यह सेवा-कार्य प्राप्त होने पर वे सिद्धयोगी हर्षित हुईं। वे बड़े उत्साह के साथ उसे पूरा करने में लग गईं! और यह वीडियो जिसका शीर्षक है, “कृतज्ञता, कृतज्ञता का स्वरूप ♥”—फल है, आश्रम-परिसर में गुरुमाई जी की उस दिन की सैर का।

अब, क्या मैंने पहले यह कहा कि गुरुमाई जी आपके बारे में सोच रही हैं? मैं चाहती हूँ कि आप यह जान लें कि इस वीडियो द्वारा आप गुरुमाई जी के साथ खुशीभरा थैंक्सगिविंग मना रहे हैं और गुरुमाई जी आपके साथ यह पर्व मना रही हैं।

और क्या मैंने यह कहा कि कृतज्ञता अभिव्यक्त होने पर पनपती है?

कई माता-पिता, जब श्री मुक्तानन्द आश्रम आते हैं, तब गुरुमाई जी से कहते हैं कि उनके बच्चों को सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर दी गई तस्वीरें बहुत पसन्द हैं—खासकर ‘ॐ’ और हृदय की आकृतियों की तस्वीरें। इससे गुरुमाई जी को बड़ी प्रसन्नता होती है। गुरुमाई जी का हमेशा से ही यह संकल्प रहा है कि ‘ॐ’ और हृदय की इन आकृतियों द्वारा सभी आयुवर्ग के लोगों को सिद्धयोग पथ की सिखावनियाँ प्राप्त हों।

अनेक अवसरों पर गुरुमाई जी ने देखा है कि पत्ते धरती पर गिरने के बाद भी 'ॐ' और हृदय के आकार बनाते हैं। इसलिए, इस वीडियो में आप देखेंगे कि हृदय के कुछ आकार स्वयं प्रकृति ने बनाए हैं। अन्य आकृतियाँ आश्रम के सिद्धयोगियों ने बनाई हैं जिनसे एक बात उभरकर आती है कि यह “धरती माँ के हृदय की जीवन्तता है,” जैसा गुरुमाई जी ने कहा है।

जब गुरुमाई जी को पता चला कि मैं कृतज्ञता पर इस व्याख्या को लिख रही हूँ और इसी के एक भाग के रूप में मैं इस वीडियो का परिचय दूँगी, तब गुरुमाई जी ने पूछा कि भगवद्गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने एक पत्ती उन्हें अर्पण करने के विषय में जो कहा है, क्या मैंने उसके बारे में सोचा है।

मैंने उत्तर दिया, “जी हाँ! मैं अपनी व्याख्या में उस श्लोक के बारे में अवश्य लिखूँगी!”

तो वह श्लोक इस प्रकार है—परम गुरु, भगवान श्रीकृष्ण अपने प्रिय शिष्य अर्जुन से कहते हैं, “यदि मात्र एक पत्ती या पुष्प या कोई फल, या फिर थोड़ा-सा जल भी मुझे भक्तिभाव से अर्पण किया जाए तो मैं उसे ग्रहण करूँगा।”^२

मुझे स्पष्ट तौर पर यह महसूस होता है कि इस हृदयस्पर्शी वीडियो द्वारा गुरुमाई जी, सिद्धयोग का अभ्यास कर रहे हम सभी लोगों को धन्यवाद कह रही हैं। मैं जानती हूँ कि हमारा निष्ठापूर्ण अभ्यास इस विश्व में प्रकाश भर देता है और मैं यह भी जानती हूँ कि हमारे कारण नए साधक अपने आध्यात्मिक पथ के प्रति जागरूक हो सकते हैं।

थैंक्सगिविंग के इस आनन्दमय अवसर पर, मैं आप सभी के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करती हूँ कि आपने मेरी यह व्याख्या पढ़ी।



© २०२५ एस. वाय. डी. ए. फाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

^१ स्वामी कृपानन्द, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* [स्टेट युनिवर्सिटी ऑफ़ न्यूयॉर्क प्रेस, १९८९], श्लोक १८.३६.७७२-७३, पृ ३१६।

^२ भगवद्गीता ९.२६; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०२५ एस. वाय. डी. ए. फाउन्डेशन®।