करुणा

‘आनन्दमय जन्मदिवस’ के लिए
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा चुना गया एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक रौबर्ट रैकिन्स द्वारा लिखित व्याख्या

संस्कृत में ‘करुणा’ के लिए अनेक शब्द हैं, उनके अर्थ बहुत विस्तृत हैं; साथ ही उनमें अत्यन्त सूक्ष्म अर्थ भी निहित हैं। इनमें से एक संस्कृत शब्द है ‘दया’ जिसका अर्थ यह भी हो सकता है : ‘कृपा’, ‘जीवन के लिए सहानुभूति,’ या ‘प्रेमपूर्ण दयालुता’। ‘दया’ शब्द का अर्थ, करुणा की भावना मात्र से कहीं अधिक है; इसमें हमारे प्रेम के द्वारा दूसरे के दुःख का निवारण करने की शक्ति होती है।

श्रीगुरुमाई करुणा के विषय में कहती हैं :

> सच्ची करुणा में तुम्हारे विचार शुद्ध हो जाते हैं और तुम्हारा हृदय अपनी सत्यनिष्ठा की, अपनी गरिमा व अपनी भलमनसाहत की अनुभूति करता है। तुम्हें लगता है कि तुम पूरी तरह से फिर से नए हो गए हो। करुणा का वरदान, करुणा का आशीष, तरस से उपजने वाले फीके व बनावटी भावों की तुलना में कहीं अधिक महान है। करुणा में, यथार्थतः, हृदय प्रेमवश आर्द्र हो जाता है और जिस पर करुणा उपजती है, उसे प्रेम मिलता है और अपने कष्ट का निवारण भी।[१]

जब हममें करुणा होती है तब हम ऐसी उच्च अवस्था की अनूभूति कर रहे होते हैं जो हृदय के साथ, अन्तरतम आत्मा के साथ जुड़ने के फलस्वरूप प्राप्त होती है। सच्ची करुणा यानी तरस खाना नहीं है। तरस खाने में दूसरे व्यक्ति की परिस्थिति की तुलना में स्वयं अपना व अपनी परिस्थिति का सूक्ष्म रूप से आकलन निहित होता है। इसमें कष्ट झेलने वाले और तरस खाने वाले के बीच एक दूरी होती है।

क्या आपने ध्यान दिया है कि कभी-कभी, जब आप दूसरों से कहते हैं कि आपको उनसे बड़ी हमदर्दी है तो ऐसा नहीं लगता कि इससे वास्तव में उनका दुःख कुछ कम हुआ हो? कभी-कभी तो ऐसा प्रतीत होता है कि इससे उन्हें और भी कष्ट महसूस हो रहा है। ऐसा भी हो सकता है कि वे आपकी मदद का विरोध कर उसे नकार दें। और फिर आप सोचते हैं कि आख़िर हो क्या रहा है। आप सोचते हैं कि आप इतनी मदद कर रहे हैं किन्तु इससे कोई लाभकारी परिणाम नहीं मिल रहे

हैं। क्यों? क्योंकि आपके तरस में उन्हें हीनता से देखे जाने का भाव महसूस हो रहा होता है, न कि सच्ची सहानुभूति और संरक्षण का भाव जो सच्ची करुणा से आता है।

करुणा अत्यन्त व्यापक है। जब हम हृदय के साथ जुड़े होते हैं तब, हम कौन हैं इसके बारे में हमारा बोध विस्तृत हो जाता है और यह दूसरे व्यक्ति के अनुभव को भी अपने में समाहित कर लेता है—यथार्थ में, यह सभी प्राणियों के अनुभव को अपने में समाहित कर लेता है। करुणा दिव्यता का प्रवेशद्वार है। आत्मीयता व मृदुलता के साथ तथा ऐक्यभाव रखते हुए दूसरे को समझने से, परमात्मा के साथ एक सम्बन्ध स्थापित होता है—दोनों के लिए, जो करुणा प्रदान कर रहा है और जो उसे ग्रहण कर रहा है।

और यहाँ एक विरोधाभास है : करुणा में निहित होता है, कठोर प्रेम। करुणा का अर्थ अहंकार को सहलाकर उसे बढ़ावा देना या मन की कपोलकल्पनाओं को अधिकार जमाने देना नहीं है। इसका अर्थ है, दूसरों में यह आत्मविश्वास भर देना कि उनमें उनके अपने संकल्पों व उद्देश्यों को पूरा करने की सामर्थ्य है। करुणा का अर्थ है, खुद पर तरस खाने की भावना को आत्मविश्वास में बदलना। “तुम इसे कर सकते हो!”

तेरहवीं शताब्दी में हुए महाराष्ट्र के सन्त-कवि, ज्ञानेश्वर महाराज ने श्रीभगवद्गीता पर ओजपूर्ण टीका की रचना की। अपनी टीका में वे वर्णन करते हैं कि कष्ट भोगने वालों के प्रति एक करुणाशील व्यक्ति की दृष्टि कैसी होती है :

> अगा पुढिलाचा दोषु। करूनि आपुलिये दिठी चोखु।
> मग घापे अवलोकु। तयावरी ॥ १४६ ॥

> अपनी परिशुद्ध दृष्टि से उनका [कष्ट भोगने वालों का]
> शुद्धिकरण करने के बाद ही,
> वे महात्मा उनका [कष्ट भोगने वालों का] अवलोकन करते [उन्हें देखते] हैं।[२]

ज्ञानेश्वर महाराज का तात्पर्य है, जिस व्यक्ति का अवलोकन किया जा रहा है यानी जिसे आप देख रहे हैं, उस व्यक्ति की अन्तर-दिव्यता को देखना। ज्ञानेश्वर महाराज के अनुसार, करुणा का अर्थ मात्र इतना ही नहीं है कि जो कष्ट भोग रहे हैं उनके प्रति आप किस प्रकार अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं, बल्कि उसका अर्थ यह भी है कि उनके प्रति आपकी दृष्टि मूलतः कैसी है। ज्ञानेश्वर महाराज एक ऐसी प्रक्रिया को प्रस्तुत करते हैं जो अखण्ड रूप से चलती रहती है जिसमें एक कृत्य अन्तर में आरम्भ होकर बाहर के कृत्यों द्वारा प्रकट होता है, व्यक्ति का अन्तरिक दृष्टिकोण उसके व्यवहार में प्रकट होता है। और यह पूरी प्रक्रिया एक अवसर प्रदान करती है ताकि करुणा प्रकट हो सके।

जब आप करुणा के सच्चे स्वरूप को समझने लगेंगे और उस स्थिति से करुणा को अपने व्यवहार में प्रकट करने का अभ्यास करने लगेंगे, तब आप करुणा को न केवल अपने बाहरी कृत्यों में अनुभव करेंगे बल्कि आप इसे अपने अन्तर-कृत्यों में भी अनुभव करेंगे, आप अपने विचारों में, अपने दृष्टिकोण में इसे अनुभव करेंगे। आपको अपने हृदय की अनुभूति होगी और आप करुणा को पहचान लेंगे जो कि हृदय का सच्चा स्वभाव ही है। आप इस पावन सद्‌गुण को दूसरों के प्रति अर्पित कर पाएँगे और ऐसा करने से आप अपने सम्पर्क में आने वाले हर एक व्यक्ति में निहित दिव्यता का सम्मान करेंगे।

करुणा के लिए अभिकथन

मैं अपने विचारों, शब्दों और कृत्यों द्वारा करुणा को अभिव्यक्त करता हूँ।

[अभिकथन—वे कथन जिन्हें जागरूकता के साथ बार-बार दोहराया जाता है ताकि वे हमारी चेतना में पैठ जाएँ।]

---

[1] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *अन्तर-शुद्धि के सोपान : दिव्य सद्‌गुणों का योग* [चित्‌शक्ति पब्लिकेशन्स, २०१३], पृ. १०१।

[2] ज्ञानेश्वरी १६.१४६; स्वामी कृपानन्द द्वारा सम्पादित *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* [ऑल्बनी, न्यूयॉर्क : SUNY प्रेस, १९९९] पृ २६०।

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