करुणा

‘आनंदमय जन्मदिवस’ याप्रीत्यर्थ
गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी निवडलेला एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यानशिक्षक रॉबर्ट रॅकिन्स्‌ यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

संस्कृतमध्ये ‘करुणा’ यासाठी अनेक शब्द आहेत, त्यांच्या अर्थांची व्याप्ती फार मोठी आहे; तसेच त्यांच्यामध्ये अतिशय सूक्ष्म अर्थभेदही आहेत. त्यांपैकी एक संस्कृत शब्द आहे ‘दया,’ ज्याचा अर्थ असादेखील असू शकतो : ‘कृपा’, ‘जीवनाविषयी सहानुभूती’, किंवा ‘प्रेमपूर्ण दयाळूपणा’. ‘दया’ या शब्दाचा अर्थ करुणेच्या फक्त भावनेपेक्षा कितीतरी अधिक आहे; त्यामध्ये आपल्या प्रेमाद्वारे दुसऱ्याचे दुःखनिवारण करण्याची शक्ती असते.

श्रीगुरुमाई करुणेविषयी सांगतात :

> खऱ्या करुणेमध्ये, तुमचे विचार शुद्ध होतात आणि तुमच्या हृदयाला त्याच्या प्रामाणिकपणाची, त्याच्या आत्मसन्मानाची, आणि त्याच्या हितकारकतेची अनुभूती होते. तुम्हाला वाटते, की तुम्ही पुन्हा एकदा पूर्णपणे नवीन झालेले आहात. करुणेचे वरदान, करुणेचा आशीर्वाद हा कीव करण्यामधून निर्माण होणाऱ्या फिक्या व नकली भावनांच्या तुलनेत कितीतरी अधिक महान आहे. करुणेमध्ये, हृदय अक्षरशः प्रेमाने हेलावून जाते आणि ज्याच्याबद्दल करुणेचा भाव उपजतो, त्याला प्रेम मिळते व त्याचबरोबर त्याच्या दुःखाचे निवारणही होते.[१]

आपल्यात जेव्हा करुणा असते, तेव्हा आपण अशी उच्च स्थिती अनुभवत असतो जी हृदयाशी, अंतरतम आत्म्याशी संपर्क साधण्याच्या फलस्वरूप उदयास येते. खरी करुणा म्हणजे कीव करणे नव्हे. कीव करण्यामध्ये, दुसऱ्या व्यक्तीच्या परिस्थितीच्या तुलनेत आपण व आपली परिस्थिती असे सूक्ष्म मूल्यांकन निहित असते. यामध्ये दुःख भोगणारा आणि कीव करणारा यांच्यामध्ये एक प्रकारचे अंतर असते.

तुमच्या लक्षात आले आहे का, की कधीकधी तुम्ही जेव्हा दुसऱ्यांना सांगता की, तुम्हाला त्यांच्याबद्दल खूप सहानुभूती वाटते, तेव्हा त्याने खरोखरच त्यांचे दुःख काही प्रमाणात कमी झाले

आहे असे दिसून येत नाही? कधीकधी तर असे दिसून येते की, त्यामुळे त्यांना अधिकच दुःख जाणवते आहे. कदाचित ते तुम्ही देऊ केलेल्या मदतीला विरोध करून ती नाकारतीलही. मग तुम्ही विचारात पडता की, हे काय घडते आहे. तुम्ही विचार करता की, तुम्ही तर इतकी मदत करत आहात, पण त्याचे हितकर परिणाम मिळत नाहीत. असे का व्हावे? कारण तुमच्या कीव करण्यातून त्यांना जाणवत असते की, त्यांच्याकडे हीनभावाने बघितले जाते आहे, खऱ्या सहानुभूतीसह आणि संरक्षणाच्या भावनेने नव्हे जी खऱ्या करुणेतून उपजते.

करुणा अत्यंत व्यापक आहे. आपण जेव्हा आपल्या हृदयाच्या संपर्कात असतो तेव्हा, आपण कोण आहोत याविषयीचा आपला बोध विस्तृत होतो, आणि हा बोध दुसऱ्या व्यक्तीच्या अनुभवालाही स्वतःमध्ये सामावून घेतो—वास्तवात, तो सर्व प्राणिमात्रांच्या अनुभवाला स्वतःमध्ये सामावून घेतो. करुणा दिव्यतेचे प्रवेशद्वार आहे. आत्मीयतेने व कोमलतेने तसेच ऐक्यभाव ठेवून दुसऱ्याला समजून घेतल्याने परमात्म्याशी एक संबंध प्रस्थापित होतो— त्या दोघांकरिता, जो करुणा प्रदान करत असतो आणि जो ती ग्रहण करत असतो.

आणि इथे एक विरोधाभास आहे : करुणेमध्ये निहित असते कठोर प्रेम. करुणेचा अर्थ अहंकाराला कुरवाळून त्याला वाढू देणे किंवा मनाच्या कपोलकल्पनांना अधिकार गाजवू देणे नव्हे. याचा अर्थ आहे, इतरांना या आत्मविश्वासाने भरून टाकणे की, ते त्यांचे संकल्प आणि उद्देश निश्चितच पूर्ण करू शकतात. करुणेचा अर्थ आहे, स्वतःची कीव करण्याच्या भावनेला आत्मविश्वासात बदलणे. “तुम्ही हे करू शकता!”

तेराव्या शतकातील महाराष्ट्राचे संतकवी, ज्ञानेश्वर महाराज यांनी श्रीभगवद्गीतेवर बोधप्रद भाष्य लिहिले आहे. आपल्या भाष्यात ते वर्णन करतात की, दुःख भोगणाऱ्यांबद्दल एका करुणाशील व्यक्तीची दृष्टी कशी असते :

> अगा पुढिलाचा दोषु। करूनि आपुलिये दिठी चोखु।
> मग घापे अवलोकु। तयावरी ॥ १४६ ॥
>
> आपल्या विशुद्ध दृष्टीने त्यांचे [दुःख भोगणाऱ्यांचे]
> शुद्धिकरण केल्यानंतरच,
> ते महात्मा त्यांचे [दुःख भोगणाऱ्यांचे] अवलोकन करतात [त्यांना पाहतात].[२]

ज्ञानेश्वर महाराजांच्या म्हणण्याचे तात्पर्य हे आहे की, ज्या व्यक्तीचे अवलोकन केले जाते आहे म्हणजे ज्या व्यक्तीला तुम्ही पाहत आहात, त्या व्यक्तीची आंतरिक दिव्यता पाहणे. ज्ञानेश्वर महाराजांच्या अनुसार करुणेचा अर्थ केवळ इतकाच नाही की, जे दुःख भोगत आहेत त्यांच्याप्रति तुम्ही कशा प्रकारे

आपली प्रतिक्रिया व्यक्त करता, तर त्याचा अर्थ असादेखील आहे की, मुळातच तुम्ही त्यांच्याकडे कोणत्या दृष्टीने पाहता. ज्ञानेश्वर महाराज एक अशी प्रक्रिया प्रस्तुत करतात जी अखंडपणे सुरू राहते, जिच्यामध्ये एका कृत्याचा अंतरी आरंभ होऊन ते बाह्य कृत्यांद्वारे प्रकट होते, व्यक्तीचा आंतरिक दृष्टिकोन त्याच्या व्यवहारात प्रकट होतो. आणि ही संपूर्ण प्रक्रिया करुणा प्रकट करण्याची एक संधी प्रदान करते.

जेव्हा तुम्ही करुणेच्या खऱ्या स्वरूपाला जाणू लागाल आणि त्या स्थितीतून करुणा आपल्या व्यवहारातून प्रकट करण्याचा अभ्यास करू लागाल, तेव्हा तुम्ही केवळ आपल्या बाह्य कृत्यांमध्येच नव्हे, तर आपल्या आंतरिक कृत्यांमध्येदेखील करुणा अनुभवाल; आपल्या विचारांमध्ये, दृष्टिकोनामध्ये तुम्ही करुणा अनुभवाल. तुम्हाला स्वतःच्या हृदयाची अनुभूती होईल आणि तुम्ही करुणेला ओळखाल, जी हृदयाचा खरा स्वभावच आहे. तुम्ही हा पवित्र सद्‌गुण इतरांना अर्पण करू शकाल आणि असे केल्याने, तुम्ही तुमच्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीमध्ये निहित असलेल्या दिव्यतेचा सन्मान कराल.

करुणेसाठी अभिकथन

मी माझ्या विचारांमध्ये, शब्दांमध्ये आणि कृत्यांमध्ये करुणा व्यक्त करतो.

[अभिकथन—ते कथन ज्याचे जागरूकतेसह वारंवार उच्चारण केले जाते, जेणेकरून ते आपल्या चेतनेत स्थिरावेल.]

---

[१] गुरुमाई चिद्विलासानंद, *अंतःशुद्धीचे सोपान : दिव्य सद्‌गुणांचा योग* [चित्‌शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१३], पृ. १११.

[२] ज्ञानेश्वरी १६.१४६; स्वामी कृपानंद यांच्याद्वारे संपादित *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* [ऑल्बनी, न्यूयॉर्क : SUNY प्रेस, १९९९] पृ २६०.

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.