

સમાનુભૂતિ

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨

અમી બંસલ અને ગરિમા બોરવાણકર દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

ભાગ ૧

સર્વાધિક આનંદાચે, સર્વાધિક આનંદપૂર્ણ દિવસ, ૨૪ જૂનનું આપણા હૃદયમાં અને બધા સિદ્ધયોગીઓના હૃદયમાં અનુપમ અને અતિપ્રિય સ્થાન છે. તે છે, આપણા પરમપ્રિય શ્રીગુરુ, ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદનો જન્મદિવસ!

સિદ્ધયોગ પથ પર, શ્રીગુરુમાઈના જન્મદિવસના સન્માનમાં આખા જૂન મહિનાને ‘આનંદમય જન્મદિવસ’ના રૂપે મનાવવામાં આવે છે. ગુરુમાઈજી પાસેથી આપણે એક મુખ્ય શિખામણ એ શીખી છે કે આપણું સાચું સત્ત્વ બીજું કંઈ નહીં પણ વિશુદ્ધ આનંદ છે, અને આ ગ્રહ પર રહીને આપણા માટે એ આવશ્યક છે કે આપણે તેને ઓળખીએ અને તેનો અનુભવ કરીએ. ‘આનંદાચે ડોહી, આનંદ તરંગ,’ આ અભંગમાં સંતકવિ તુકારામ મહારાજ કહે છે, “આનંદના મહા પૂરમાં તરંગો ઊઠી રહ્યા છે અને તે પણ બીજું કંઈ નહીં આનંદ જ છે, કારણકે આનંદના આ દેહના દરેક કણનું સ્વરૂપ આનંદ છે!”

જેમકે તમારામાંથી ઘણાં લોકો એ જાણે છે કે આખા જૂન મહિના દરમિયાન બધાં સિદ્ધયોગીઓ અને નવા સાધકોને શ્રીગુરુમાઈ પાસેથી દરરોજ એક સદ્ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. ગુરુમાઈજીએ વર્ષ ૨૦૧૩માં આ પરંપરાનો આરંભ કર્યો હતો. આપણામાંથી જે લોકો આ પરંપરા વિશે જાણે છે તેઓ દર વર્ષે જૂન મહિનાની આતુરતાથી રાહ જુએ છે અને અનુભવે છે કે જેમજેમ આપણે આ સદ્ગુણોનું અધ્યયન કરીને તેના સારને આત્મસાત્ કરતા જઈએ છીએ તેમતેમ આ સદ્ગુણોના નવાનવા અર્થ ઉજાગર થવા લાગે છે. આ દરમિયાન, નવા સાધકો પહેલીવાર શીખે છે કે સિદ્ધયોગ પથ પર આ સદ્ગુણોનો શું અર્થ અને મહત્ત્વ છે અને તેઓ આ સદ્ગુણો વિશે ઘણી વિસ્મયજનક અંતદષ્ટિઓની ખોજ કરે છે.

અને પછી, દરવર્ષે ૨૪ જૂનના દિવસે, આપણને ગુરુમાઈજી તરફથી જન્મદિવસની એક સરપ્રાઈઝ મળે છે. જન્મદિવસની સરપ્રાઈઝ વિના જન્મદિવસનો મહોત્સવ કેવો, ખરું ને? સામાન્ય રીતે, જ્યારે કોઈનો જન્મદિવસ હોય, ત્યારે બીજા બધાં લોકો એ વ્યક્તિને ભેટ આપે છે. તેથી, એ બહુ ખાસ વાત છે કે ગુરુમાઈજીના જન્મદિવસ પર, દર વર્ષે, તેઓ આપણને એક સદ્ગુણના રૂપે શિખામણની અતુલનીય ભેટ આપે છે. આપણે ગુરુમાઈજી પાસે

જે શીખ્યા છીએ તેનું આ એક સુંદર ઉદાહરણ છે : કે ગુરુ અને શિષ્ય વચ્ચે જે આદાન-પ્રદાન થાય છે તેના અનેક પાસાંઓ હોય છે. તે એક જ દિશામાં ઘટિત નથી થતું; બલ્કે ૩૬૦ ડિગ્રી એટલે કે પૂર્ણરૂપે થાય છે. જેમજેમ આ આદાન-પ્રદાન થતું રહે છે, તેમતેમ તેની શક્તિ, તેના લાભ બહારની તરફ બધી દિશાઓમાં ફેલાતાં જાય છે, જે સંસારને સૌંદર્યથી, સાધુતાથી અને પ્રકાશથી ભરી દે છે.

ગુરુમાઈજીના વિદ્યાર્થી તરીકે, તેમનાં તરફથી આપવામાં આવેલી આ ભેટ આપણા માટે અમૂલ્ય છે કારણકે તેમની શિખામણનું અધ્યયન અને તેનો અભ્યાસ આપણને અંતરમાં દિવ્યતાની અનુભૂતિ તરફ લઈ જાય છે. સાધનાના લક્ષ્યની ખોજની પ્રાપ્તિ માટે, પરિશ્રમપૂર્વક અને દૃઢતાપૂર્વક આપણા પથ પર આગળ વધતા રહેવું, તે એ ભેટ છે જે આપણે શ્રીગુરુને આપી શકીએ છીએ. આપણે અન્ય રીતો દ્વારા ભેટ આપવા માટે પણ પ્રેરિત થઈ શકીએ છીએ, જેમકે સેવા અને દક્ષિણા — આપવાની આ બંને રીતો શ્રીગુરુની શિખામણોની રૂપાંતરણકારી શક્તિ વિશે ગહન સમજ અને જ્ઞાનમાંથી ઉદ્ભવે છે.

આપણને શ્રીગુરુ પાસેથી જે પણ પ્રાપ્ત થાય છે, તે ગુરુપ્રસાદ છે — શ્રીગુરુ તરફથી મળેલી પાવન ભેટ. શ્રીગુરુનું પ્રસાદ આપવું એ અતુલનીય ઉદારતા અને કરુણાનું કૃત્ય છે. શ્રીગુરુ પાસેથી પ્રાપ્ત પ્રસાદ, શ્રીગુરુ દ્વારા શિષ્ય પર વરસાવવામાં આવેલી ગુરુની કૃપાનું જ એક રૂપ છે. વાસ્તવમાં, ગુરુપ્રસાદ અને ગુરુકૃપા સમાનાર્થી છે.

જરૂરી નથી કે ગુરુપ્રસાદ કોઈ ભૌતિક વસ્તુ હોય. ગુરુ પાસેથી પ્રાપ્ત પ્રસાદ, ભલે તે કોઈપણ આકાર કે સ્વરૂપનો હોય, તે શિષ્યની સાધનામાં તેનો કાયાકલ્પ કરે છે. વિચાર કરો, એક ઇયળનું પતંગિયામાં થતું રૂપાંતરણ કેટલું આશ્ચર્યજનક લાગે છે. કાયાકલ્પની આ પ્રક્રિયા દ્વારા, એક કીટક જે ક્યારેક જમીન પર ઘસડાઈને ચાલતો હતો, તેની પાંખો ઊગી નીકળે છે અને તે આકાશમાં ઉડાન ભરે છે.

તેથી, શ્રીગુરુમાઈ આપણને એક અમૂલ્ય ભેટ પ્રદાન કરી રહ્યાં છે : તેઓ એક સદ્ગુણ પ્રદાન કરી રહ્યાં છે; જે સમયે આપણને આ સદ્ગુણ પ્રાપ્ત થઈ રહ્યો છે, એ સમય માટે આ સદ્ગુણ મહત્વપૂર્ણ છે અને તેનું મહત્વ સમય સાથે ખૂબ જ વધતું જાય છે. જે સાધક આ સદ્ગુણને અંગીકાર કરે છે, તેનું અધ્યયન કરે છે અને તેને આત્મસાત્ કરે છે, તેમના પર આ સદ્ગુણ જે આશીર્વાદોની વર્ષા કરે છે, એ આશીર્વાદ અને તેનું મહત્વ તેમની સાધનામાં ફળીભૂત થતા રહે છે.

વર્ષ ૨૦૨૨માં, શ્રીગુરુમાઈએ તેમના જન્મદિવસના સન્માનમાં જે સદ્ગુણ આપણને પ્રદાન કર્યો છે, તે છે :

સમાનુભૂતિ

(ઓડિયો રેકૉર્ડિંગ સાંભળવા માટે અહીં ક્લિક કરો)

આ સમયે, અમે તમને આમંત્રિત કરીએ છીએ કે તમે આ શબ્દ, ‘સમાનુભૂતિ’ને મોટેથી વાંચો.

મોટેથી વાંચતી વખતે ‘સમા’માં દીર્ઘ સ્વર ‘આ’ પર કેન્દ્રણ કરો.

સાથેસાથે, ‘ભૂતિ’માં દીર્ઘ સ્વર ‘ઊ’ પર કેન્દ્રણ કરો.

હવે તમે મનમાં ને મનમાં ફરીથી બોલો — સમાનુભૂતિ.

આ ઉત્કૃષ્ટ સદ્ગુણ સાથે રહેવા માટે ધન્યવાદ. અમારું માનવું છે કે તમારાંમાંથી ઘણાં લોકો ઇચ્છતાં હશે કે તેઓ હજી વધારે સમય લઈને આ સદ્ગુણના સૌંદર્યના વખાણ કરે; તેની સંરચનાની પ્રશંસા કરે, કદાચ માનસિકરૂપે તેના આકાર પર પોતાની આંગળીઓ ફેરવે; તેના ધ્વનિને વારંવાર સાંભળે, તેના વર્ણો પર, હ્રસ્વ અને દીર્ઘ સ્વરો પર બારીકીથી ધ્યાન આપે. જ્યારે તમે આવું કરશો તો તમે તેના અક્ષરો તથા તેની વિશેષતા સાથે વધુને વધુ પરિચિત થતાં જશો અને તેમાં નિહિત રસનો સ્વાદ માણશો.

અત્યાર સુધીના આપણા અધ્યયનમાં આપણે સમાનુભૂતિના ઘણાં પાસાંઓની ખોજ કરી છે. પરંતુ, કોઈપણ રીતે અમારા કહેવાનો આશય એ નથી કે તમને સમાનુભૂતિમાં નિહિત માત્ર આ જ અર્થ જોવા મળશે. સમાનુભૂતિનો ઘેરાવો બહુ વિશાળ છે અને જે રીતે તે પ્રગટ થાય છે એ રહસ્યમય છે. અનેકાનેક રીતોથી તેને સમજી અને અનુભવી શકાય છે. અમને નિશ્ચિતપણે એવું લાગે છે કે આ સદ્ગુણના તમારા અધ્યયન દરમિયાન જ્યારે તમે તેને દિવસરાત તમારી ચેતનામાં ધારણ કરશો અને તમારાં જીવનનાં કાર્યોમાં તેને ઝલકવા દેશો તો તમને સમાનુભૂતિના અર્થ અને આશીર્વાદોનાં રહસ્યો જાણવા મળશે અને આ સદ્ગુણના અર્થ અને આશીર્વાદો વિશે તમને તમારી પોતાની અંતર્દષ્ટિ પ્રાપ્ત થશે. વાસ્તવમાં, હજી આ અમારા માટે પણ એક યાત્રા છે; અમે પણ આ સદ્ગુણ વિશે અમારી ખોજ કરતા રહેવા માટે ઉત્સુક છીએ — સિદ્ધયોગ પથની વેબસાઇટ પર તમારા અનુભવોને વાંચવાથી, જેના વિચાર અને રુચિ એકબીજાને મળે છે એ લોકો સાથે વાતચીત કરવાથી, તથા જેમજેમ અમે સ્વયં આ પ્રસાદ સાથે સંલગ્ન થઈશું તેમતેમ આ સદ્ગુણ આવનારા દિવસો, અઠવાડિયાઓ અને વર્ષોમાં અમારી સામે શું પ્રગટ કરશે, એ જાણવા માટે અમે ઉત્સુક છીએ.

તો, હિન્દી અને સંસ્કૃત બંને ભાષાઓના આ શબ્દ સમાનુભૂતિનો શું અર્થ છે? વ્યાપકરીતે જોઈએ તો, સમાનુભૂતિ અંગ્રેજી શબ્દ *empathy* (એમ્પથી) સાથે ઘણા અંશે મળતો આવે છે, જેને શબ્દકોષમાં આ રીતે પરિભાષિત કરવામાં આવ્યો છે : “આપણી અંદર બીજી વ્યક્તિના મનોભાવો અને લાગણીઓને એવી રીતે સમજવાની કે મહસૂસ કરવાની ક્ષમતા હોવી, જાણે એ મનોભાવો અને લાગણીઓ આપણા પોતાના હોય.” અંગ્રેજીમાં તેના પર્યાયવાચી શબ્દોમાં સમજ, ધનિષ્ઠતા, પ્રશંસા અને કરુણાનો સમાવેશ થાય છે. સાથેસાથે,

સમાનુભૂતિના બીજા પણ ઘણા અર્થ છે જેનાથી આ શબ્દનો અર્થ અસાધારણ રીતે ગહન અને સમૃદ્ધ થઈ જાય છે અને તે એક સપ્તરંગી રત્નની જેમ ઝગમગે છે.

જેમકે અમે થોડા સમય પહેલાં જ કહ્યું, સમાનુભૂતિ સંસ્કૃત અને હિન્દી, બંને ભાષાનો શબ્દ છે. બંને ભાષામાં તેના અર્થ એકસમાન છે અને તેની ઉત્પત્તિ સંસ્કૃત ભાષામાંથી થઈ છે.

આ એક સંયુક્ત શબ્દ છે જે બે ભાગનો બનેલો છે : સમ+અનુભૂતિ.

સંસ્કૃત શબ્દ ‘સમ’ના અનેક અર્થ છે : સમાન કે સમકક્ષ; સદૃશ, આબેહૂબ; સંતુલિત, એક જેવું, સમરૂપ; નિત્ય, અપરિવર્તનશીલ; નિષ્પક્ષ, ન્યાયોચિત; અને ભરેલું, પૂર્ણ, સમગ્ર.

‘અનુભૂતિ’નો અર્થ છે : અભિજ્ઞાન, અનુભવ, અંતરબોધ અને જ્ઞાન.

જ્યારે આ બંને શબ્દોને જોડીને એક સંયુક્ત શબ્દ ‘સમાનુભૂતિ’ બને છે, ત્યારે તે એવા અર્થોને સૂચવે છે જેના અનેક પાસાંઓ હોય છે, જેમકે :

- દરેક વ્યક્તિ અને વસ્તુ સાથે સમાનતા, અભિન્નતા અને ઐક્યનું અભિજ્ઞાન
- પૂર્ણતા અને સમગ્રતાનું જ્ઞાન અને તેનો બોધ
- સંતુલન અને સમસ્થિતિનો અનુભવ
- સમતાનો બોધ જે ગહન સંવેદના, કરુણા, સમજના ભાવને જગાવે છે
- બીજાં લોકોનું મૂલ્યાંકન કર્યા વિના, તેમનાં વિશે કોઈ મત કે અભિપ્રાય બનાવ્યા વિના, સૌમ્યતાથી પ્રતિક્રિયા કરવી

સમાનુભૂતિ છે, સમાનતા અને ઐક્યનું અભિજ્ઞાન.

સમાનુભૂતિ એવો સદ્ગુણ છે જે એ મૂળ વિશ્વાસથી ઉદ્ભવે છે કે દરેક વ્યક્તિ અને દરેક વસ્તુ એક જ તત્ત્વમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તે બીજી દરેક વ્યક્તિ અને વસ્તુના સમાન છે અને તેનાથી ભિન્ન નથી.

આ પરમોચ્ચ સત્ય વિશે માંડુક્ય ઉપનિષદમાં કહેવામાં આવ્યું છે :

सर्वं ह्येतद् ब्रह्म अयमात्मा ब्रह्म

આ બધું બ્રહ્મ છે અને આ આત્મા તે બ્રહ્મ છે.^૧

આ આત્મા જે બ્રહ્મ છે, તે એ જ આત્મા છે જે દરેક વસ્તુમાં અને દરેક વ્યક્તિમાં વ્યાપ્ત છે. ભલેને તમે હંમેશાં આ સત્ય પ્રત્યે જાગૃક ન હોવ, પણ જો તમે આના વિશે વિચાર કરો, તો તમને ઘણીવાર સમાનુભૂતિમાં નિહિત

ઐક્યનો અનુભવ થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, બની શકે કે તમે કોઈ વ્યક્તિને થોડા જ સમય માટે મળ્યા હોવ અને પછી તમને ખબર પડે કે તેના કાર્ય માટે અથવા સમાજમાં તેના યોગદાન માટે તેને સન્માનિત કરવામાં આવી છે. ત્યારે તરત તમારી પ્રતિક્રિયા હોય છે, “વાહ! કેટલી સરસ વાત છે!” તમે આ વ્યક્તિને સારી રીતે ઓળખતા પણ નથી, તેમ છતાં હવે તેમની ખુશી તમારી ખુશી છે, તેમની ઉપલબ્ધિ તમારી ઉપલબ્ધિ છે. તમને ગર્વનો અને તેમની સાથે જોડાણના ભાવનો અનુભવ થાય છે. તમારી અંદરનો બ્રહ્મ પેલી વ્યક્તિની અંદરના બ્રહ્મ સાથે એકલય છે. તેનાથી કોઈ ફરક નથી પડતો કે તમારી એ વ્યક્તિ સાથે કેટલી વધારે કે કેટલી ઓછી ઓળખાણ છે — તમને તેના અંતરમાં રહેલા બ્રહ્મના પ્રકાશની અનુભૂતિ તો થઈ જ ચૂકી છે.

ચાલો બીજું ઉદાહરણ જોઈએ. એક સરસ તડકાવાળા દિવસે, તમે ભીડવાળા ફુટપાથ પર ચાલી રહ્યા છો. તમારી આગળ એક વ્યક્તિ ચાલી રહી છે. બધું જ બરાબર છે અને અચાનક તમારી આગળ ચાલી રહેલી વ્યક્તિ લથડાઈને પડી જાય છે. તરત તમારી પ્રતિક્રિયા હોય છે કે તમે તેની મદદ કરો; તમે તેની પાસે જઈને તમારો હાથ લંબાવીને ધીરેથી તેને ઊઠવામાં મદદ કરો છો, એ સુનિશ્ચિત કરો છો કે તેને કોઈ ઈજા તો નથી પહોંચી. તમે એવું નથી વિચારતા, “મારે તેની મદદ કરવી જોઈએ? કે ન કરવી જોઈએ?” તમે વિચાર પણ નથી કરતા અને તેની મદદ કરવા માટે આગળ વધો છો. એ વ્યક્તિની અંદરનો બ્રહ્મ જે મહસૂસ કરે છે તેને તમારી અંદરનો બ્રહ્મ અનુભવ કરી રહ્યો હોય છે.

આપણી આસપાસના સંસાર સાથે જોડાવાની આપણામાં જે ક્ષમતા છે, તેનો બોધ હોવો એ સમાનુભૂતિ છે. આપણામાંથી અમુક લોકો માટે આ એક એવી ભાવના છે જેનો કોઈ સ્પષ્ટ રૂપાકાર કે ગુણ નથી, એક એવી ભાવના જેનું વર્ણન કરવું કે પરિભાષિત કરવી આપણા માટે મુશ્કેલ છે. આ જ ભાવના સમાનુભૂતિ છે.

સમાનુભૂતિ છે, સમગ્રતાનું જ્ઞાન.

સંસાર સાથે એકતાનો ભાવ રાખવાથી, એ બોધ રાખવાથી કે એવું કંઈ પણ નથી જે એ પરમોચ્ચ ‘હું’થી ભિન્ન હોય, તમે એ જોવા લાગો છો કે કેવી રીતે આ ગ્રહના બધા જ જીવો પરસ્પર જોડાયેલા છે, જેનાથી એક સકળ પૂર્ણતાની, એક સમગ્રતાની રચના થાય છે અને તે જ આ બ્રહ્માંડ છે. પૃથ્વીના એક ભાગમાં અથવા કોઈ એક પ્રજાતિને જ્યારે કંઈ થાય છે તો વહેલાંમોડાં તેનો પ્રભાવ બાકીના આખા વિશ્વ પર અને બીજી બધી પ્રજાતિઓના જીવન પર પણ પડે છે.

ભૌતિક શાસ્ત્રનો એક સિદ્ધાંત ‘ક્વોન્ટમ લિસતા’ [*quantum entanglement*] વર્ણન કરે છે કે ભલે વાસ્તવમાં બે સૂક્ષ્મ કણ વચ્ચે એટલું અંતર હોય કે તેને અબજો પ્રકાશવર્ષમાં માપી શકાય, તેમ છતાં એ બંને આણુ એકબીજા સાથે જોડાયેલા હોઈ શકે. ભલે આકાશનું આ વિશાળ ક્ષેત્ર તેમને અલગ કરતું હોય, તોપણ એક સૂક્ષ્મ કણમાં જે પરિવર્તન થાય છે તેનો પ્રભાવ બીજા સૂક્ષ્મ કણ પર પણ પડે છે.

આ ઉપરાંત, પરમાણુ ભૌતિકવિજ્ઞાનના બીજા સિદ્ધાંતોએ વર્ણન કર્યું છે કે સૂક્ષ્મતમ કણ, પરમાણુ અને આણુ પરસ્પર જોડાયેલા હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ એક પરમાણુમાં રહેલા આવેશયુક્ત કણ [charged particles] એકબીજા સાથે બંધાયેલા હોય છે, અને વાસ્તવમાં આ બંધન એ કણોને એકબીજા સાથે બાંધીને ન રાખે તો પરમાણુઓનું કોઈ અસ્તિત્વ જ નહીં રહે. અહીં પણ આપણે જોઈ શકીએ છીએ, એક કણમાં જે પરિવર્તન થાય છે તેનો પ્રભાવ બીજા કણ પર પણ પડે છે.

ગ્રહ વૈજ્ઞાનિકોએ એ પણ શોધ કરી છે કે માનવ શરીરમાં રહેલા લગભગ બધા રાસાયણિક તત્ત્વો, જેમકે કેલ્સિયમ, સોડિયમ, આયર્ન, કોપર, હાઇડ્રોજન અને ઓક્સિજનના મૂળ સ્ત્રોતની જાણકારી આપણને દૂરના નક્ષત્રો પર મળી શકે છે. યુગો યુગોથી, અનેક અતિદિપ્ત નવતારાઓના (સુપરનોવાના) વિસ્ફોટ થવાથી, આ તત્ત્વો આપણા સૌરમંડળમાં, પૃથ્વી પર અને અંતતઃ આપણા શરીરમાં પણ આવી ગયા. આ રીતે, આપણે બ્રહ્માંડનો ભાગ છીએ અને બ્રહ્માંડ, હકીકતમાં આપણો જ એક ભાગ છે.

વિજ્ઞાન કહે છે કે આણુના સ્તર પર, પરમાણુના સ્તર પર અને સજીવ પ્રાણીઓના સ્તર પર દરેક વસ્તુ ઊર્જાથી સ્પંદિત થઈ રહી છે. અને દરેક વસ્તુ પોતાના વિશિષ્ટ કંપન સાથે સ્પંદિત થાય છે. જ્યારે બે વસ્તુ એકબીજા સાથે કંપાયમાન થાય છે ત્યારે તેમની વચ્ચે ઊર્જાનું આદાનપ્રદાન થાય છે. આ ઊર્જા જે સંપૂર્ણ બ્રહ્માંડમાં — દરેક આણુ-પરમાણુમાં — સ્પંદિત થાય છે તે એક પરસ્પર સામંજસ્યની, અનુરૂપતાની રચના કરે છે.

‘આણુ’ એક સંસ્કૃત શબ્દ છે. આણુ, ભગવાન શિવનું પણ એક નામ છે, જેનો અર્થ છે, ‘જીવાત્મા.’ પરમ શિવ પ્રત્યેક જીવાત્માનું રૂપ ધારણ કરે છે, અને આ સંસારમાં બધું જ બનવા માટે પોતાને સંકુચિત પણ કરે છે અને પોતે અનેક પણ બની જાય છે. આ કેટલી દિવ્ય સંકલ્પના છે! શું તમે સહમત છો?

જ્યારે તમે આ બ્રહ્માંડીય પરસ્પર જોડાણને, આ સાર્વભૌમિક પરસ્પર નિર્ભરતાને સમજી લો છો અને એકત્વના જ્ઞાનમાં ધીરેધીરે અવસ્થિત થવા લાગો છો, તો તમે કેવળ તમારા અંતરમાં જ સામંજસ્યની અવસ્થામાં નથી જીવવા લાગતા પરંતુ તમે આ વિશ્વના બધાં પ્રાણીઓની સાથે પણ પરસ્પર સામંજસ્યથી રહેવા લાગો છો.

બીજી તરફ, જ્યારે તમે સ્વયંને બીજાં લોકોથી, તમારી આસપાસના વાતાવરણથી અને આ સંસારથી અલગ જુઓ છો ત્યારે આ સીમિત દૃષ્ટિકોણ અંતરમાં અને બહાર બંને જગ્યાએ અસંગતિ અને અસામંજસ્ય લાવે છે અને તેનાથી બ્રહ્માંડીય વ્યવસ્થા અસ્તવ્યસ્ત થઈ જાય છે.

આનાથી અમને ગુરુમાઈજીના શ્રીગુરુ, બાબા મુક્તાનંદની એક શિખામણ યાદ આવે છે. બાબાજી ઘણીવાર પોતાની મીઠી, હિન્દી અને મરાઠી મિશ્રિત ભાષામાં કહેતા હતા :

ઉપકાર નકો મગર ઉપદ્રવ નહીં ચાહિયે

જો તમે કોઈના પર ઉપકાર ન કરી શકો, કોઈની મદદ ન કરી શકો તો ચાલશે,
પણ ઉપદ્રવી તો ન જ બનો.

બાબાજી ઘણીવાર સંક્ષિપ્તમાં, સૂત્રરૂપ વાક્યોમાં બોલતા હતા જેમાં ગૂઢ અર્થ રહેતા. આ વાક્યમાં તેઓ કહી રહ્યા છે, “રસ્તામાં ન આવો, જેઓ મદદ કરવાની કોશિશ કરી રહ્યા છે તેમના રસ્તામાં અડચણ ન ઊભી કરો.” બાબાજીના શબ્દ આપણા માટે એ અર્થ પણ પ્રગટ કરે છે કે આપણે બ્રહ્માંડીય વ્યવસ્થામાં સામંજસ્યના વાહક બનવાનો પ્રયાસ કરવો જ જોઈએ.

બાબાજીના શબ્દોમાં રહેલા પ્રજ્ઞાનને આત્મસાત્ કરતા કરતા, તમે કેવી રીતે તમારા સંસારમાં અને તમારા સંસારની પરે સામંજસ્યને પુનઃસ્થાપિત કરી શકો? આ કરવાની એક રીત છે, ‘સમાનુભૂતિ’ના સદ્ગુણ સાથે જોડાવું અને સંસારને પરસ્પર ગૂંથાયેલી એક સમગ્રતાના રૂપે જોઈને આ સદ્ગુણનો અભ્યાસ કરવો. સમાનુભૂતિનો અભ્યાસ કરવા માટે જાગૃકતા સાથે પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

ક્રમશઃ...



© ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.

^૧ માંડુક્ય ઉપનિષદ, ૨; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.