समानुभूति

२४ जून, २०२२

अमी बन्सल और गरिमा बोरवणकर द्वारा लिखित व्याख्या

भाग १

सर्वाधिक 'आनंदाचे,' सर्वाधिक आनन्दपूर्ण दिन—२४ जून—का हमारे हृदय में और सभी सिद्धयोगियों के हृदय में अनुपम व अतिप्रिय स्थान है। वह है, हमारी परमप्रिय श्रीगुरु, गुरुमाई चिद्विलासानन्द का जन्मदिवस!

सिद्धयोग पथ पर, श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस के सम्मान में पूरा जून माह 'आनन्दमय जन्मदिवस' के रूप में मनाया जाता है। गुरुमाई जी से हमने एक मुख्य सिखावनी यह सीखी है कि, हमारा सच्चा सत्त्व और कुछ नहीं बल्कि विशुद्ध आनन्द ही है, और इस ग्रह पर होते हुए हमारे लिए यह अत्यावश्यक है कि हम उसे पहचानें व अनुभव करें। 'आनंदाचे डोही, आनन्द तरंग,' इस अभंग में सन्त-कवि तुकाराम महाराज कहते हैं, "आनन्द की महाबाढ़ में तरंगें उठ रही हैं, और वे भी आनन्द ही हैं, क्योंकि आनन्द की इस देह के हर कण का स्वरूप आनन्द है!"

जैसा कि आपमें से कई लोग जानते हैं, पूरे जून माह के दौरान सभी सिद्धयोगियों व नए साधकों को श्रीगुरुमाई से हर रोज़ एक सद्‌गुण प्राप्त होता है। गुरुमाई जी ने वर्ष २०१३ में इस परम्परा की शुरुआत की थी। हममें से जो लोग इस परम्परा के विषय में जानते हैं, हर बार जून माह में इसकी प्रतीक्षा करते हैं और यह पाते हैं कि जैसे-जैसे हम इन सद्‌गुणों का अध्ययन करते जाते हैं और इसके सार को अपने अन्दर सोखते जाते हैं, वैसे-वैसे इन्हीं सद्‌गुणों का एक नया अर्थ उजागर होने लगता है। इसी दौरान, नए साधक पहली बार यह सीखते हैं कि सिद्धयोग पथ पर इन सद्‌गुणों का क्या अर्थ व महत्त्व है, और वे इन सद्‌गुणों से जुड़ी कई विस्मयकारी अन्तर्दृष्टियों की खोज करते हैं।

और फिर, २४ जून को, हर वर्ष, हमें गुरुमाई जी की ओर से जन्मदिन का एक सरप्राइज़ मिलता है। जन्मदिन सरप्राइज़ के बिना जन्मदिन महोत्सव कैसा, है न? विशिष्ट रूप से, जब किसी का जन्मदिन होता है, तब बाकी के सब लोग *उस व्यक्ति को* तोहफ़े देते हैं। इसलिए यह बात बहुत ख़ास है कि

गुरुमाई जी के जन्मदिन पर, वर्ष-दर-वर्ष-दर-वर्ष, वे *हमें* एक सद्गुण के रूप में सिखावनी का अनुपम तोहफ़ा देती हैं। हमने गुरुमाई जी से जो सीखा है, यह उसका एक सुन्दर उदाहरण है : कि श्रीगुरु और शिष्य के बीच जो देना और पाना होता है, वह बहुआयामी होता है। यह रेखीय नहीं है यानी यह एक ही दिशा में घटित नहीं होता; बल्कि यह तो ३६० डिग्री यानी हर ओर से घटित होता है। जब यह देना और पाना, यह आदान-प्रदान होता रहता है, तो इसकी शक्ति, इसके लाभ बाहर की ओर, हर दिशा में प्रसरित होते जाते हैं, वे विस्तृत होते जाते हैं जो संसार को सौन्दर्य से, साधुता से, प्रकाश से भर देते हैं।

गुरुमाई जी के विद्यार्थी होने के नाते, उनसे मिला यह तोहफ़ा हमारे लिए अमूल्य है क्योंकि उनके द्वारा प्रदान की गई सिखावनी का अध्ययन व अभ्यास हमें अन्तर-निहित दिव्यता की अनुभूति तक ले जाता है। साधना के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए परिश्रमपूर्वक व दृढ़तापूर्वक अपने पथ पर अग्रसर रहना, वह भेंट है जो *हम* श्रीगुरु को वापस दे सकते हैं। हमें अन्य रूपों में भी भेंट देने की प्रेरणा मिल सकती है, जैसे सेवा व दक्षिणा द्वारा—दोनों ही भेंट ऐसी हैं जो श्रीगुरु की सिखावनियों की रूपान्तरणकारी शक्ति के विषय में गहन समझ व ज्ञान से उदित होती हैं।

श्रीगुरु से हमें जो भी प्राप्त होता है, वह गुरुप्रसाद है—श्रीगुरु द्वारा दिया गया पावन उपहार। श्रीगुरु का प्रसाद देना, अतुलनीय उदारता व करुणा का कृत्य है। श्रीगुरु से मिला प्रसाद, श्रीगुरु द्वारा शिष्य पर बरसाई गई कृपा का रूप है। वस्तुतः गुरुप्रसाद और गुरुकृपा समानार्थी हैं।

यह आवश्यक नहीं कि गुरुप्रसाद कोई भौतिक वस्तु ही हो। श्रीगुरु द्वारा मिले प्रसाद का चाहे कोई भी आकार या स्वरूप हो, वह शिष्य की साधना में उसका कायापलट करता है। ज़रा सोचिए कि जब एक इल्ली का तितली में रूपान्तरण होता है तो वह कितना ग़ज़ब का लगता है। जो कीट कभी धरती पर रेंगता था, कायान्तरण की प्रक्रिया द्वारा उसके पंख निकल आते हैं और वह आकाश में उड़ान भरता है।

अतः, श्रीगुरुमाई हमें एक अनमोल उपहार प्रदान कर रही हैं : वे एक सद्गुण प्रदान कर रही हैं; जिस समय में हमें यह सद्गुण प्राप्त हो रहा है, उस समय के लिए यह सद्गुण महत्त्वपूर्ण है और इसका महत्त्व समय के साथ अधिकाधिक बढ़ता ही जाता है। जो साधक इस सद्गुण को अंगीकार करते हैं, इसका अध्ययन करते हैं व इसे आत्मसात् करते हैं, उन पर यह जिन आशीर्वादों की वर्षा करता है, वे आशीर्वाद और इसका महत्त्व उनकी साधना में फलित होता रहता है।

वर्ष २०२२ में, श्रीगुरुमाई ने अपने जन्मदिन के सम्मान में जो सद्‌गुण हमें प्रदान किया है, वह है :

समानुभूति

[ऑडिओ रिकॉर्डिंग सुनने के लिए यहाँ क्लिक करें]

इस समय, हम आपको आमन्त्रित करते हैं कि आप इस शब्द, 'समानुभूति' को ज़ोर-से पढ़ें।

ज़ोर-से पढ़ते समय 'समा' में दीर्घ स्वर 'आ' पर केन्द्रण करें।

साथ ही 'भूति' में दीर्घ स्वर 'ऊ' पर केन्द्रण करें।

और अब आप इसे मन ही मन दोहराएँ—'समानुभूति।'

***

इस उत्कृष्ट सद्‌गुण के साथ बने रहने के लिए धन्यवाद। हमारा यह विचार है कि आपमें से कई लोग यह चाह रहे होंगे कि और भी समय लेकर इस सद्‌गुण के सौन्दर्य का समादर करें; इसकी संरचना की सराहना करें और शायद मानसिक रूप से इसके आकार के ऊपर अपनी उँगलियाँ फिराएँ; इसकी ध्वनि को बार-बार सुनें, इसके वर्णों तथा ह्रस्व और दीर्घ स्वरों की ओर बारीकी से ध्यान दें। जब आप ऐसा करेंगे तो आप इसके स्वरूप व इसकी विशेषताओं के साथ उत्तरोत्तर परिचित होते जाएँगे और इसमें निहित रस का आस्वादन करेंगे।

अब तक के अपने अध्ययन में हमने समानुभूति के कई आयामों की खोज की है। तथापि, किसी भी रूप में, इससे हमारा तात्पर्य यह नहीं है कि आपको समानुभूति में निहित केवल ये ही अर्थ मिलेंगे। समानुभूति का प्रभा-मण्डल, इसकी व्यापकता बहुत विशाल है, और जिस प्रकार यह प्रकट होती है, वह रहस्यमय है। अनेकानेक तरीक़ों द्वारा इसे समझा जा सकता है और इसका अनुभव किया जा सकता है। हमें निश्चित ही ऐसा लगता है कि इस सद्‌गुण के अपने अध्ययन के दौरान, जब आप इसे दिन-रात अपनी चेतना में धारण करेंगे और अपने जीवन में आप जो क़दम उठाते हैं, उनमें जब इसे झलकने देंगे तो आपको समानुभूति के अर्थ और आशीर्वादों के विषय में स्वयं अपनी अन्तर-समझ प्राप्त होगी, और इसके रहस्य आपके समक्ष उद्‌घाटित होंगे। वस्तुतः, यह अब भी, हमारे लिए भी एक यात्रा है; हम भी

इस सद्‌गुण के बारे में अपनी खोज को जारी रखने के लिए उत्सुक हैं—सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर अनुभवों को पढ़ने के द्वारा, उन लोगों से बातचीत करके जिनके विचार और रुचि मिलती-जुलती हो, तथा जैसे-जैसे हम स्वयं इस प्रसाद के साथ संलग्न होंगे तो यह सद्‌गुण आने वाले दिनों, सप्ताहों और वर्षों में हमारे समक्ष क्या-क्या उजागर करेगा, यह जानने के लिए हम उत्सुक हैं।

***

तो, समानुभूति का क्या अर्थ है, ऐसा शब्द जो हिन्दी और संस्कृत, दोनों ही भाषाओं का शब्द है? मोटे तौर पर, समानुभूति अंग्रेज़ी के शब्द *empathy* [एम्पेथी] से काफ़ी हद तक मिलता-जुलता है जिसे शब्दकोश में इस प्रकार परिभाषित किया गया है कि हममें दूसरे व्यक्ति की भावनाओं और मनोभावों को इस प्रकार समझने या महसूस करने की क्षमता का होना, मानो वे भावनाएँ या मनोभाव हमारे ही हों। अंग्रेज़ी में इसके पर्यायवाची शब्दों के अर्थ हैं, *समझ, घनिष्ठता, सराहना* और *करुणा*। साथ ही, समानुभूति के अर्थ की कई और भी परतें हैं जिनसे यह शब्द असाधारण रूप से गहरा और समृद्ध हो जाता है और यह एक जगमगाते इन्द्रधनुषी रत्न की तरह चमचमाता है।

जैसा कि हमने अभी-अभी कहा, समानुभूति संस्कृत व हिन्दी, दोनों भाषाओं का शब्द है। दोनों ही भाषाओं में इसके एक-समान अर्थ हैं और इसका उद्‌भव संस्कृत भाषा से हुआ है।

यह एक संयुक्त शब्द है जो दो भागों से बना है : 'सम' + 'अनुभूति'।

संस्कृत शब्द 'सम' के अनेक अर्थ हैं : *समान* या *सदृश; समकक्ष, एक जैसा* या *हूबहू; सन्तुलित, एक-सा, समरूप; नित्य, अपरिवर्तनशील; निष्पक्ष, न्यायोचित;* और *भरा हुआ, पूर्ण, समग्र।*

'अनुभूति' से तात्पर्य है : अभिज्ञान, अनुभव, अन्तर-बोध व ज्ञान।

जब इन दोनों शब्दों को जोड़कर एक संयुक्त शब्द बनता है 'समानुभूति,' तो इससे बहुआयामी अर्थ अभिव्यक्त होते हैं, जैसे कि :

- हर व्यक्ति व वस्तु के साथ समानता, अभिन्नता तथा ऐक्य को पहचानना
- समग्रता और पूर्णता का ज्ञान व बोध होना
- सन्तुलन व समस्थिति का अनुभव
- समता या सादृश्य होने का बोध जो गहन संवेदना या हमदर्दी, करुणा व समझ के भाव को जगाता है

- दूसरों को आँके बिना, उनके बारे में कोई मत या राय बनाए बिना उन्हें मृदुलता से प्रतिक्रिया देना

'समानुभूति' समानता और ऐक्य को पहचानना है।

'समानुभूति' वह सद्गुण है जिसका उद्भव इस मूलभूत विश्वास से होता है कि हर व्यक्ति व हर वस्तु एक ही सार-तत्त्व से उपजती है और इसलिए वह हर एक अन्य व्यक्ति व वस्तु के समान है और उनसे भिन्न नहीं है।

इसी परमोच्च सत्य के विषय में माण्डूक्य उपनिषद् में कहा गया है :

> सर्वं ह्येतद् ब्रह्म अयमात्मा ब्रह्म
>
> यह सब ब्रह्म है और यह आत्मा वही ब्रह्म है।[१]

यह आत्मा जो कि ब्रह्म है, वही आत्मा है जो हर व्यक्ति और हर वस्तु में व्याप्त है। भले ही आप हमेशा इस सच्चाई के प्रति जागरूक न हों, फिर भी यदि आप इस बारे में विचार करें तो आपको अकसर समानुभूति में निहित ऐक्य का अनुभव होता है। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि आप किसी व्यक्ति से कुछ ही समय के लिए मिले हों, और बाद में आपको पता चलता है कि उन्हें अपने कार्य के लिए या समाज में अपने योगदान के लिए बड़े पैमाने पर सम्मानित किया गया है। तब तुरन्त आपकी प्रतिक्रिया होती है, "अरे वाह! कितनी बढ़िया बात है!" आप इस व्यक्ति को ठीक से जानते भी नहीं, फिर भी अब उनकी ख़ुशी आपकी ख़ुशी बन जाती है, उनकी उपलब्धि आपकी उपलब्धि बन जाती है। आपको फ़ख़्र होता है और आप उनसे जुड़ा हुआ महसूस करते हैं। आपके अन्दर का ब्रह्म उस व्यक्ति के अन्दर के ब्रह्म के साथ एकलय है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप उस व्यक्ति को कितना अधिक या कितना कम जानते हैं—आपने उसके अन्तर में निहित ब्रह्म के प्रकाश को महसूस तो कर ही लिया है।

एक और उदाहरण देखते हैं। एक उजले दिन आप भीड़-भाड़ वाली फुटपाथ पर चल रहे हैं। आपके आगे एक व्यक्ति चल रहा है। सब कुछ अच्छा ही चल रहा है, और अचानक, आपके आगे चलने वाला व्यक्ति लड़खड़ाकर गिर जाता है। तुरन्त आपकी प्रतिक्रिया होती है कि आप उसकी मदद करें; आप उसके पास जाकर उसे धीरे-से उठाते हैं, और देखते हैं कि कहीं उसे चोट तो नहीं लगी। आप ऐसा नहीं सोचते, "क्या मैं उसकी मदद करूँ? या न करूँ?" आप बिना कुछ सोचे ही मदद करने के लिए आगे

बढ़ते हैं। आपके अन्दर का ब्रह्म वह महसूस करता है जो उस व्यक्ति के अन्दर का ब्रह्म अनुभव कर रहा होता है।

अपने आस-पास के संसार से जुड़ने की हममें जो क्षमता है, उसका बोध होना समानुभूति है। हममें से कुछ लोगों के लिए यह ऐसी भावना है जिसका कोई स्पष्ट रूपाकार या गुण नहीं है, एक ऐसी भावना जिसका वर्णन करना या जिसे परिभाषित करना हमारे लिए कठिन हो। वही भावना समानुभूति है।

'समानुभूति' समग्रता का ज्ञान है।

संसार के साथ ऐक्यभाव बनाए रखने से, यह बोध बनाए रखने से कि ऐसा कुछ भी नहीं है जो उस परमोच्च 'मैं' से भिन्न हो, आप यह देखने लगते हैं कि इस ग्रह पर सभी प्राणी आपस में जुड़े हुए हैं, जिससे कि एक सकल पूर्णता, एक समग्रता की रचना होती है, और यही ब्रह्माण्ड है। पृथ्वी के एक भाग में या किसी एक प्रजाति को जब कुछ होता है तो देर-सवेर उसका प्रभाव बाकी के पूरे संसार पर और सभी प्रजातियों के जीवन पर अवश्य होता है।

भौतिक शास्त्र का एक सिद्धान्त 'क्वान्टम संलिप्तता' [quantum entanglement] यह वर्णन करता है कि दो अवपरमाणुक कण [यानी सूक्ष्मतम कण] परस्पर सम्बद्ध या जुड़े हो सकते हैं, बावजूद इस तथ्य के कि उनके बीच की दूरी अरबों प्रकाश-वर्ष में मापी जा सकती है। भले ही आकाश का अनन्त विस्तार उन्हें अलग करता हो, फिर भी एक सूक्ष्मतम कण में हुआ बदलाव दूसरे सूक्ष्मतम कण को प्रभावित करता है।

इसके अतिरिक्त, परमाणु भौतिकी के अन्य सिद्धान्तों ने वर्णन किया है कि सूक्ष्मतम कण, परमाणु और अणु आपस में जुड़े होते हैं। उदाहरण के लिए, किसी एक परमाणु में निहित आवेशित कण [charged particles] एक-दूसरे के साथ बँधे या गुँथे हुए होते हैं; यही नहीं, यदि यह बन्धन उन कणों को एक-दूसरे से जोड़कर न रखे तो परमाणुओं का कोई अस्तित्व ही नहीं रहेगा। यहाँ भी हम देख सकते हैं कि, एक कण में आया बदलाव दूसरे कण को प्रभावित करता है।

ग्रह वैज्ञानिकों ने यह खोज भी की है कि मानव-शरीर में मौजूद लगभग सभी रासायनिक तत्त्व जैसे कि कैल्शियम, सोडियम, आयरन [लौह-तत्त्व], कॉपर [ताम्बा], हाईड्रोजन और ऑक्सीजन के मूल स्रोत का पता हमें सुदूर नक्षत्रों पर मिल सकता है। कई-कई युगों तक विभिन्न अधिनव तारों [सुपरनोवा] के विस्फोट होने पर ये तत्त्व हमारे सौरमण्डल में आ पहुँचे, पृथ्वी पर आ गए और कालान्तर में हमारे

शरीरों में भी आ गए। इस प्रकार, हम ब्रह्माण्ड का भाग हैं और ब्रह्माण्ड, बिल्कुल शब्दशः, हमारा ही एक भाग है।

विज्ञान बताता है कि परमाण्विक स्तर पर, आण्विक स्तर पर और सजीव प्राणियों के स्तर पर, सब कुछ ऊर्जा से स्पन्दित हो रहा है। और हरेक चीज़ अपने ही विशिष्ट कम्पन के साथ स्पन्दित होती है। जब दो चीज़ें आपस में कम्पायमान होती हैं तब उनके बीच ऊर्जा का आदान-प्रदान होता है। यह उर्जा जो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में—हर अणु-परमाणु में—स्पन्दित होती है, वह एक परस्पर सामंजस्य की, अनुरूपता की रचना करती है।

'अणु' एक संस्कृत शब्द है। 'अणु' भगवान शिव का भी एक नाम है, जिसका अर्थ है, 'जीवात्मा।' परम शिव हरेक जीवात्मा का रूप धारण करते हैं, और इस संसार में सब कुछ बन जाने के लिए खुद को संकुचित भी करते हैं और स्वयं ही अनेक भी बनते हैं। यह कैसी दिव्य संकल्पना है! क्या आप इससे सहमत हैं?

जब आप इस ब्रह्माण्डीय परस्पर-सम्बद्धता को, इस परस्पर जुड़ाव को, इस सार्वभौमिक परस्पर-निर्भरता को समझ लेते हैं और एकत्व के ज्ञान में धीरे-धीरे अवस्थित होने लगते हैं तो आप न केवल अपने अन्तर में सामंजस्य की स्थिति में जीने लगते हैं, बल्कि आप इस विश्व के सभी प्राणियों के साथ भी परस्पर सामंजस्य के साथ रहने लगते हैं।

दूसरी ओर, जब आप खुद को, दूसरों से, अपने आस-पास के वातावरण से और इस संसार से पृथक रूप में देखते हैं तो यह सीमित दृष्टिकोण, अन्तर में भी और बाहर भी विसंगति और असामंजस्य लाता है और इससे ब्रह्माण्डीय व्यवस्था भंग होती है, अस्त-व्यस्त होती है।

इससे हमें गुरुमाई जी के श्रीगुरु, बाबा मुक्तानन्द की एक सिखावनी का स्मरण हो आता है। बाबा जी हिन्दी और मराठी की अपनी प्यारी-सी, मिली-जुली भाषा में अकसर कहा करते थे :

> उपकार नको मगर उपद्रव नहीं चाहिए

बाबा जी अकसर संक्षिप्त व सारगर्भित रूप में, सूत्रवाक्यों में बोलते थे जिनमें गूढ़ अर्थ निहित होते थे। इस कथन में वे कह रहे हैं, "रास्ते में मत आओ, जो मदद करने की कोशिश कर रहे हैं उनके रास्ते में बाधाएँ मत खड़ी करो।" बाबा जी के शब्द हमारे लिए यह अर्थ भी प्रकट करते हैं कि हमें ब्रह्माण्डीय व्यवस्था में सामंजस्य के वाहक बनने के लिए प्रयत्न करना होगा।

बाबा जी के शब्दों में निहित प्रज्ञान को आत्मसात् करते हुए, आप किस प्रकार अपने संसार में और उससे परे भी सामंजस्य को पुनः स्थापित कर सकते हैं? इसे करने का एक तरीक़ा है, समानुभूति के सद्गुण से जुड़ना और संसार को आपस में गुँथी हुई एक समग्रता के रूप में देखते हुए इस सद्गुण का अभ्यास करना। समानुभूति का अभ्यास करने के लिए जागरूकता के साथ प्रयत्न करना आवश्यक है।

क्रमशः...

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[१] माण्डूक्य उपनिषद्, २; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन।