સમાનુભૂતિ

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨

અમી બંસલ અને ગરિમા બોરવણકર દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

ભાગ ૨

સમાનુભૂતિ.

આ એવો સદ્‍ગુણ છે જેનું સ્વરૂપ પાણી જેવું પારદર્શી અને નિર્મળ છે. જ્યારે તમારી સાથે કોઈ વ્યક્તિનો વ્યવહાર સમાનુભૂતિથી ભરેલો હોય તો તમે એ જોઈ શકો છો, એ મહસૂસ કરી શકો છો. અને જ્યારે તમે તેમની સાથે સમાનુભૂતિથી ભરેલો વ્યવહાર કરો છો તો તેઓ પણ એ જોઈ શકે છે, એ મહસૂસ કરી શકે છે. સહાનુભૂતિને બળપૂર્વક વ્યક્ત ન કરી શકાય, ન તો તેનો ઢોંગ કરી શકાય—તે ક્યાં તો પ્રગટ છે અથવા નથી.

તેમ છતાં, આપણે આ સદ્‍ગુણના ગહન સત્ત્વો અને અર્થોનું જેટલું વધારે અન્વેષણ કરતા જઈએ છીએ, સમાનુભૂતિનાં એટલાં જ વધારે વિભિન્ન રૂપો મળતાં જાય છે જેમાં તે પ્રગટ થાય છે. ક્યારેક તે ખૂબ સ્પષ્ટતાથી પ્રગટ થાય છે; તો ક્યારેક તે ખૂબ સૂક્ષ્મ લાગે છે. ક્યારેક તે ઉત્સાહ અને ઉલ્લાસથી ભરપૂર, હળવી અને પ્રકાશથી ચમકદાર હોય છે; તો ક્યારેક તે ખૂબ અગાધ લાગે છે. ક્યારેક તે પ્રભાવશાળી રીતે અનોખી લાગે છે, અને ક્યારેક તે ખૂબ જ સરળ અને સુલભ હોય છે. એવો સમય પણ હોઈ શકે જ્યારે આ સદ્‍ગુણ એટલો ભવ્ય અને રહસ્યમય લાગે જાણે તે પહોંચની બહાર હોય. એવી ક્ષણોમાં બની શકે કે તમે વિચારો, “શું હું ક્યારેય આ સદ્‍ગુણને સમજી શકીશ અને તેનો અમલ કરી શકીશ?” અને બીજા સમયે બની શકે કે તમને તે એટલો સ્પષ્ટતાથી દેખાય કે તમે તરત જ સમજી જાઓ છો કે તમારા જીવનમાં તેનો અમલ કેવી રીતે કરશો. તમે કોઈપણ ક્ષણે, જે પણ રૂપે તેનો અનુભવ કરો, સમાનુભૂતિ સતત તમારી અંદર સ્પંદિત થઈ રહી છે.

આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૧માં આપણે સમાનુભૂતિના સદ્‍ગુણનાં બે પાસાંને ગહનતાથી જોયા અને શીખ્યા કે તેમાં સમાનતા અને ઐક્ય સમાહિત છે, એ જ્ઞાન સમાહિત છે કે દરેક વ્યક્તિ અને દરેક વસ્તુ એક જ સાર-તત્ત્વમાંથી, આત્મામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે એ પણ શીખ્યા કે સમાનુભૂતિ સમગ્રતાનું જ્ઞાન છે, તે એ સમજ છે કે આ ગ્રહ પર બધાં જીવો પરસ્પર જોડાયેલા છે.

આપણે એ સમજ પ્રાપ્ત કરી, કારણકે સમાનભૂતિનો સદ્‌ગુણ અર્થાત્ ઐક્ય અને સમગ્રતાનું જ્ઞાન વિશ્વભરમાં વ્યાપ્ત છે, એટલે દરેક વ્યક્તિ તેની સારપથી લાભાન્વિત થાય છે. સમાનુભૂતિ જીવનચક્રને ટકાવી રાખવા અને તેને પોષિત કરવાની ધરી છે. જે કોઈપણ આ ધરતી પર છે, તેને પોતાનું જીવન જીવવાનો અને જીવનમાં તેના ઉદ્દેશ્યને પૂરો કરવાનો અધિકાર છે. દરેક વ્યક્તિ, દરેક પ્રાણી, દરેક જીવાત્મા આ સંસારને વિશિષ્ટ અને અનોખો બનાવે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો : આ સંસારમાં કંઈક અસાધારણ, કંઈક ખાસ વાત એટલા માટે છે કારણકે તમે તેમાં છો. જ્યારે ભગવાનનો પ્રકાશ આ સંસારના પ્રિઝમ (પાસાદાર કાચ) પર પડે છે તો એ પરાવર્તિત થઈને ઇન્દ્રધનુષ જેવા રંગ ફેલાવી દે છે, અને તમારામાંથી દરેક વ્યક્તિ પોતપોતાના વિશિષ્ટ રંગમાં પ્રકાશનું ચમકતું કિરણ છે.

સમાનુભૂતિનો સાર છે, આપણા અંતરના ઊંડાણમાંથી દરેક વસ્તુને માન્યતા આપવી, તેનો સ્વીકાર કરવો જે આ બ્રહ્માંડનો ભાગ છે. આ માન્યતા, આ સ્વીકૃતિ ત્યારે ઉદિત થાય છે જ્યારે આપણે એ જાણી લઈએ છીએ કે દરેકનું જીવન—આપણું પોતાનું જીવન અને બીજાંઓનું જીવન મહત્ત્વપૂર્ણ અને અણમોલ છે, અને જ્યારે આપણે અનંત પ્રકારના જીવોને વિકસિત થવા દઈએ છીએ.

ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદમાં શીખવે છે :

> ઈશા વાસ્યમિદં સર્વં યત્કિંચ જગત્યાં જગત્ ।
> તેન ત્યક્તેન ભુંજીથા મા ગૃધઃ કસ્યસ્વિદ્ધનમ્ ॥
>
> આ ચરાચર જગતની બધી વસ્તુઓમાં પરમેશ્વરનો વાસ છે
> અને બધી વસ્તુઓ પરમેશ્વરથી આચ્છાદિત છે.
> આ બધાંથી અનાસક્ત રહીને ત્યાગનો અભ્યાસ કરતા-કરતા,
> આ બધામાં સુખની અનુભૂતિ કરો.
> જે બીજાનું છે, તેને પામવાનો પ્રયાસ ન કરો.[૧]

આ શ્લોકની એક ઉદ્‌બોધક વાત એ છે કે તે સુખની અનુભૂતિ કરવા અને અનાસક્ત રહેવા કે છોડી દેવા (ત્યાગ કરવા) વચ્ચેના સંબંધ વિશે કહે છે. મોટાભાગે આપણે વિચારીએ છીએ કે વસ્તુઓને પ્રાપ્ત કરવી, તેનો સંગ્રહ કરવો એ આપણા સુખ માટે જરૂરી છે. પરંતુ આ શ્લોક આપણને સલાહ આપે છે કે આપણે આના વિશે ફરીથી વિચાર કરીએ.

આનાથી એક કહેવત યાદ આવે છે, *Grasp all, lose all.* (બધું પકડો, બધું ગુમાવો) જ્યારે તમને બધું જ જોઈએ છે, જ્યારે તમે જેટલું હાથમાં આવે એ બધું જ ઝૂંટવી લેવાની કોશિશ કરો છો, જ્યારે તમે એ માગણી કરો કે દરેક વ્યક્તિ અને દરેક વસ્તુ તમારા સિદ્ધાંતો કે આદર્શોનું પાલન કરે તો તમે તમારી પાસે જે હોય છે તે પણ ગુમાવી દો છો. બીજી તરફ, જ્યારે તમે હૃદયની નિખાલસતાથી તમારાં કાર્યો કરો છો, તો તમે માત્ર એ જ વસ્તુઓને પકડી રાખો છો જે જરૂરી અને હિતકારી છે, અને બીજું બધું છોડી શકો છો, જવા દઈ શકો છો. તમારા સંસારને નિયંત્રિત કરવાની તમારી પ્રબળ ઇચ્છાને છોડી શકો છો.

બોલચાલની ભાષામાં ‘છોડી દેવું’ શબ્દોનો પ્રયોગ સામાન્ય થઈ ગયો છે, આ શબ્દો એટલા બધા સંદર્ભમાં વપરાય છે કે ક્યારેક ક્યારેક તેનો અર્થ અસ્પષ્ટ અને ધુંધળો લાગે છે. ‘છોડી દેવું’ આ સંકલ્પના કઈ રીતે તમારા દૈનિક જીવનનો ભાગ બની શકે, એ વાતને સમજવામાં તમને મદદ મળે એટલા માટે અહીં એક સરળ ઉદાહરણ છે. માની લો, તમને ખબર પડે કે તમારી કોઈ મનગમતી વાનગી તમારા માટે હિતકારી નથી, અને તેને ખાવાથી તે તમારા શરીરમાં ઝેર બનીને તમને રોગી બનાવી દેશે. એ સમયે તમે તમારા શરીરના સ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરી, તેની મર્યાદાઓને ધ્યાનમાં રાખીને એક નિર્ણય લઈ શકો છો કે તમે એ વાનગી ખાવાનું છોડી દેશો જે ક્યારેક તમારી મનપસંદ હતી. તમારા સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુને મદદ મળે એટલા માટે તમે આવું કરો છો.

એ જ રીતે, જ્યારે પણ તમને લાગે કે ‘છોડી દેવું’ આ સંકલ્પના ઘણી અસ્પષ્ટ છે તો એવા ઉદાહરણ વિશે વિચારો જેનાથી તમારા માટે આ સંકલ્પના સુસ્પષ્ટ થઈ જાય.

***

આવો, સમાનુભૂતિના વિભિન્ન અર્થના આપણા અન્વેષણને આગળ વધારીએ. હવે આપણે આ સદ્‌ગુણના ત્રીજા પાસાં વિશે જાણીશું.

સમાનુભૂતિ છે, સંતુલન અને સમસ્થિતિનો અનુભવ.

એક બાજુ, આપણે બધાં ‘સંતુલન’ શબ્દના પ્રચલિત અર્થથી કદાચ પરિચિત હોઈશું, જે છે કોઈ વસ્તુની બે કે બે કરતાં વધારે બાજુઓ સમાન હોવી અથવા કોઈ વસ્તુ કે વ્યક્તિનું સ્થિર રહેવું. તેમ છતાં, આપણે આપણા જીવનમાં સંતુલનનું કેવી રીતે પાલન કરીએ છીએ, એ વિશે આપણામાંથી પ્રત્યેકની સંભવતઃ પોતાની જ એક સમજ હશે. આપણા પોતાના અધ્યયન અને વ્યક્તિગત અનુભવના આધાર પર, અને તેના ફળસ્વરૂપ આપણે જે જ્ઞાન અર્જિત કર્યું છે અને જે દષ્ટિકોણ પ્રાપ્ત કર્યો છે, તેના આધાર પર સંતુલન પ્રત્યે આપણા પોતાના અભિપ્રાય, વિચારો અને ધારણાઓ છે.

આપણા દરેક દષ્ટિકોણનું પોતાનું જ મહત્ત્વ છે. પરંતુ, સંતુલનનો જે અર્થ સમાનુભૂતિના આપણા અધ્યયન સાથે સંબંધિત છે, તે છે મનનું સંતુલન, મનમાં સંતુલન, મન વિશે સંતુલન. નિઃસંદેહ, આ વાત શ્રીગુરુમાઈ આપણને સદ્‌ગુણોનો વિકાસ કરવાનું શીખવે છે, તેના વિશે આપણી સમજને અનુરૂપ જ છે. દરેક સદ્‌ગુણનો સ્રોત આપણા અંતરમાં જ છે; તેથી એનો અર્થ એ છે કે સમાનુભૂતિ પણ સૌપ્રથમ અંતરમાં જ અંકુરિત થવી જોઈએ.

તેથી, આ સદ્‌ગુણ વૃદ્ધિ પામીને સંસારમાં તેનું કામ કરી શકે, તેના માટે આપણામાંથી દરેક વ્યક્તિએ મનના સંતુલનનો વિકાસ કરવો જ જોઈએ. આ કાર્ય છે, નિરંતર પરિષ્કૃત કરતા રહેવાનું, બારીકીથી સતત સુધાર કરતા રહેવાનું. આ કાર્ય છે, નિરંતર સામંજસ્ય બનાવીને, પુનઃવ્યવસ્થિત કરતા રહેવાનું. આ કાર્ય છે, નિરંતર પરીક્ષણ કરતા રહેવાનું. આ કાર્ય છે, નિરંતર મૂલ્યાંકન કરતા રહેવાનું. આ કાર્ય છે, નિરંતર નિર્ણય લેવાનું. અને અહીં

'નિરંતર' શબ્દ તમને પ્રેરણા આપશે, તમે *આગળ વધીને તેને કરો* તેના માટે પ્રોત્સાહિત કરશે કારણકે મનની સંતુલિત અવસ્થાને પામવાનો તમે જેટલો વધારે અભ્યાસ કરતા જશો, આ અવસ્થાને બનાવી રાખવાની તમારી ક્ષમતા એટલી જ વધતી જશે. તમે આ સ્થિતિમાં રહીને તમારા દૈનિક વ્યવહાર અધિક કુશળતાથી કરી શકશો અને તમારા દૈનિક જીવનના કોઈપણ નાના-મોટા ઉતાર-ચઢાવમાંથી પાર થઈને તમે સંતુલનની આ અવસ્થામાં ફરી પાછા આવી શકશો.

સમાનુભૂતિ, એ સદ્‌ગુણ છે જે શ્રીગુરુમાઈએ તેમના જન્મદિવસ પર પ્રદાન કર્યો છે. આ સદ્‌ગુણના આપણા અધ્યયનમાં આગળ વધવા માટે, આવો હવે શ્રીભગવદ્‌ગીતામાં ભગવાન કૃષ્ણ દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલી શિખામણ પર આપણા મનને કેન્દ્રિત કરીએ.

કુરુક્ષેત્રની યુદ્ધભૂમિ પર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને તેમના શિષ્ય અર્જુન વચ્ચે સંવાદ થઈ રહ્યો છે. સંસારમાં ધર્મની રક્ષા કરવાના તેના ક્ષત્રિય ધર્મને નિભાવવો અર્જુન માટે આવશ્યક છે, પરંતુ પોતાના જ સ્વજનોની સાથે યુદ્ધ કરવાના વિચારથી તે ખૂબ વ્યથિત છે. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે યુદ્ધ દરમ્યાન અર્જુનના સારથીની ભૂમિકા નિભાવી હતી. તેઓ અર્જુનને કહે છે :

> સમદુઃખસુઃખ સ્વસ્થઃ સમલોષ્ટાશ્મકાંચનઃ ।
> તુલ્યપ્રિયાપ્રિયો ધીરસ્તુલ્યનિન્દાત્મસંસ્તુતિઃ ॥
>
> પોતાના આત્મામાં અવસ્થિત રહીને, તે સમ રહે છે, સુખ અને દુઃખમાં તે સમસ્થિતિમાં રહે છે. તે પથ્થર, લોખંડ અને સુવર્ણને એકસમાન જુએ છે, અને જે પણ પ્રિય હોય કે અપ્રિય તેને પણ એકસમાન જુએ છે. નિંદા કે પ્રશંસાથી અપ્રભાવિત, તે ધીર પુરુષ છે, જ્ઞાની છે.[૨]

અમે, અમી અને ગરિમાએ શ્રીભગવદ્‌ગીતાને ઘણીવાર વાંચી છે અને તેનું પઠન કર્યું છે, તમારામાંથી ઘણાં લોકોની જેમ જ જે આ ગ્રંથને શીખતા શીખતા મોટા થયા છે અથવા એવાં લોકોની જેમ જેમણે આ ગ્રંથનું ખૂબ રસપૂર્વક અધ્યયન કર્યું છે. પરંતુ સમાનુભૂતિ પર આ વ્યાખ્યા લખવાના ઉદ્દેશ્યથી આ શ્લોકનો પ્રયોગ કરતી વખતે, અમારા માટે જ્ઞાન અને સમજનો નવો દ્વાર ખૂલી ગયો છે. સમાનુભૂતિના સંદર્ભમાં આ શ્લોકને જોવો એવું હતું જાણે તેને પહેલી જ વાર વાંચી રહ્યાં હોઈએ. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તેમના શિષ્ય, અર્જુનને જે ઉપદેશ આપી રહ્યા છે, તેણે અમને મંત્રમુગ્ધ કરી દીધા છે, અમને મોહિત કરી દીધા છે!

આ શ્લોકને પહેલીવાર વાંચીએ ત્યારે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણની શિખામણને વ્યવહારમાં ઉતારવી બહુ મુશ્કેલ કાર્ય લાગી શકે, તમે પણ માનો છો ને? જો તમે આ શિખામણને એક સાધકની નજરથી નથી જોઈ રહ્યા તો બની શકે કે તમે તમારી ક્ષમતા પર સવાલ ઉઠાવો. કદાચ તમે વિચારો, "ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ જે સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવાની સલાહ આપી રહ્યા છે કે બધી વસ્તુઓને સમરૂપે જોવી, શું મારી અંદર એ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરવાની ક્ષમતા છે?" બની શકે કે તમે મૂંઝવણમાં પડી જાઓ કે પથ્થર, લોખંડ અને સુવર્ણને એકસમાન કેવી રીતે જોવા. તમે પૂછી શકો છો, "શું

તે અલગ અલગ નથી?" સદીઓથી લોકોએ આમાંના પ્રત્યેક તત્ત્વનું એક વિશિષ્ટ મૂલ્ય નિર્ધારિત કરી દીધું છે. પરિણામસ્વરૂપ, આપણે આ તત્ત્વોને એ દૃષ્ટિથી જોવા લાગ્યા છે કે તેમનું મૂલ્ય એકબીજાથી જુદું છે.

શું તમને યાદ છે, ભાગ ૧માં અમે કહ્યું હતું કે દરેક વ્યક્તિ આ બ્રહ્માંડનો ભાગ છે અને બ્રહ્માંડ આપણો ભાગ છે? આવો આપણે આ જ જ્ઞાનને અહીં લાગુ કરીએ. આ સૌરમંડળમાં અને આ પૃથ્વી પર આપણા માનવશરીર સહિત, બધી જ વસ્તુઓમાં એ જ રાસાયણિક તત્ત્વો રહેલાં છે, જે દૂરદૂર આવેલાં નક્ષત્રોમાં પણ છે. તેથી, સૌથી મૂળભૂત દૃષ્ટિએ આપણે બધાં સમાન *છીએ*. આ દૃષ્ટિકોણને અપનાવવાથી આપણને એ સત્યની ઝલક મળે છે જેના વિશે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહી રહ્યા છે.

તોપણ, જ્યારે આપણે એકબીજામાં ઉપરછલ્લી દેખાતી ભિન્નતાને અલગ અલગ રીતે મહત્ત્વ અને ધ્યાન આપીએ છીએ, તો એનાથી દરેક વ્યક્તિ અને વસ્તુને સમરૂપે જોવાની આપણી ક્ષમતા પર અસર પડે છે. તે સંસારને જોવાના આપણા દૃષ્ટિકોણને સંકુચિત કરે છે અને આપણને એવું મહસૂસ થવા લાગે છે કે આપણે અલગ થઈ ગયા છીએ. આપણે માત્ર આપણા અને આપણી આસપાસનાં લોકોનાં હિત અને ક્ષેમકુશળ પર જ વધુને વધુ કેન્દ્રિત થતા જઈએ છીએ. આપણે ભૂલી જઈએ છીએ કે આ બ્રહ્માંડની *બધી વસ્તુઓ* એકબીજા સાથે જોડાયેલી છે, તે એકબીજા પર નિર્ભર છે. આ માનસિકતા, આ *ભેદદૃષ્ટિ* આપણને આપણા આત્માથી દૂર લઈ જાય છે, એ મૂળભૂત સત્યથી દૂર લઈ જાય છે કે ભગવાન શિવે સ્વયં અનેક રૂપ ધારણ કર્યા છે અને તેઓ જ આ વિશ્વ અને આ વિશ્વની દરેક વસ્તુ બની ગયા છે.

શ્રીભગવદ્‌ગીતાના આ શ્લોકમાં ભગવાન કૃષ્ણ એવી વ્યક્તિની અવસ્થાનું વર્ણન કરે છે જે દરેક વસ્તુને સમરૂપ જુએ છે અને તેઓ કહે છે કે આવી વ્યક્તિ આત્મામાં અવસ્થિત છે. તો આત્મામાં અવસ્થિત થવાનો અર્થ શું છે? શેક્સપિઅરનું એક વાક્ય છે, "આ જ તો સૌથી મોટી સમસ્યા છે." જો આપણે આત્મામાં અવસ્થિત *થઈ શકીએ* તો એ *નિશ્ચિતરૂપે* આપણું પોતાનું અનુભવયુક્ત જ્ઞાન હશે. સંગીતનો એક વિદ્યાર્થી સંગીત શિક્ષકને પૂછી શકે છે, "હું કોઈ વાદ્યયંત્રને તમારી જેમ ક્યારે વગાડી શકીશ?" તો સંગીત શિક્ષક એ વિદ્યાર્થીને શું જવાબ આપશે? હા, એકદમ સાચું છે—અભ્યાસ, અભ્યાસ, અભ્યાસ.

તેવી જ રીતે, આત્મામાં અવસ્થિત થવા માટે, સાધના, સાધના, સાધના અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ છે. સાધના જુદાંજુદાં લોકો માટે જુદાંજુદાં રૂપો લઈ શકે છે, તે એના પર આધાર રાખે છે કે તેઓ કોના પર કેન્દ્રણ કરવાનું પસંદ કરે છે. સિદ્ધયોગ પથ પર, કેટલાંક લોકો માટે એ સતત મંત્રજપ છે. કેટલાંક લોકો માટે એ દૈનિક ધ્યાન છે. કેટલાંક લોકો માટે એ શાસ્ત્રોનું નિયમિત અને દૃઢતાપૂર્વક અધ્યયન કરવાનું છે. કેટલાંક લોકો માટે એ નિયમિત સ્વાધ્યાય એટલે કે સ્તોત્રપાઠ કરવાનું છે અને કેટલાંક લોકો માટે બસ એ સેવા છે, બીજું કંઈ જ નહીં. સાધના. જે પણ અભ્યાસને તમે તમારું કેન્દ્રણ બનાવવાનું નક્કી કરો, તે જ તમારી સાધના બની જાય છે. અને સિદ્ધયોગની શિખામણોના અમારા જ્ઞાનના આધારે અમે દૃઢ વિશ્વાસ સાથે કહી શકીએ છીએ કે જ્યારે તમે તમારી સાધનામાં નિરંતરતા બનાવી રાખશો તો તમને એ અનુભવ થશે જેના વિશે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અર્જુનને કહી રહ્યા છે. તમે સમસ્થિતિનો અનુભવ કરશો.

જ્યારે અમે આ વ્યાખ્યા પર કામ કરી રહ્યા હતા, અમે ‘સમસ્થિતિ’ શબ્દ પર એકબીજા સાથે વાત કરી રહ્યા હતા કે આ કેટલો સુંદર અને વિલક્ષણ શબ્દ છે. આના માટે અંગ્રેજી શબ્દ છે *equipoise* (એક્વિપૉઇઝ). જોકે આ શબ્દ બધા અંગ્રેજી શબ્દકોશમાં જોવા મળે છે, અમે જોયું કે વર્ષ ૧૯૯૫ના તેમના નવવર્ષ સંદેશ દ્વારા શ્રીગુરુમાઈએ જ લોકોનું ધ્યાન આની તરફ આકર્ષિત કર્યું હતું. અમે તમને કહેવા માટે એક શિખામણ પસંદ કરી છે, જે વર્ષ ૧૯૯૫ના દીપ્તિમાન સંદેશને વિસ્તારથી સમજાવતા શ્રીગુરુમાઈએ પ્રદાન કરી હતી :

> સમસ્થિતિ શું છે?
>
> મનની સંતુલિત સ્થિતિ,
> સ્વભાવની સમતા,
> આત્મસંયમ,
> અચળ સ્થિરતા,
> એક એવી સ્થિતિ જેમાં
> બધું જ ગતિશીલ હોવા છતાં પ્રશાંત છે;
> જેમાં બધું જ ગતિશીલ છે,
> તોપણ સ્થિર છે, શાંત છે.

ગુરુમાઈજીના શબ્દો એક ધારણાની જેમ છે.

> તમે તમારા મનની સંતુલિત સ્થિતિનું ચિત્રણ આ રીતે કરી શકો છો, **સ્વભાવની સમતા**.
>
> તમે તમારા મનની સંતુલિત સ્થિતિનું ચિત્રણ આ રીતે કરી શકો છો, આત્મસંયમ.
>
> તમે તમારા મનની સંતુલિત સ્થિતિનું ચિત્રણ આ રીતે કરી શકો છો, અચળ સ્થિરતા.
>
> તમે તમારા મનની સંતુલિત સ્થિતિનું ચિત્રણ આ રીતે કરી શકો છો, *એક એવી સ્થિતિ જેમાં બધું જ ગતિશીલ હોવા છતાં પ્રશાંત છે.*
>
> તમે તમારા મનની સંતુલિત સ્થિતિનું ચિત્રણ આ રીતે કરી શકો છો, એક એવો નિવાસ જ્યાં બધું જ ગતિશીલ છે તોપણ સ્થિર અને શાંત છે.

તમારા મનની સંતુલિત સ્થિતિ વિશે એવું વિચારો કે તે મહાસાગરના ઊંડાણ જેવી સ્થિર અને શાંત છે, જે સપાટી પરની લહેરોની ગતિશીલતાથી અવિચલિત છે.

વિચાર કરો કે જ્યારે સમુદ્ર શાંત હોય છે ત્યારે તમને તેમાં તરવાનું, રમવાનું, મસ્તી કરવાનું, તેની મૃદુલ લહેરો પર સવાર થઈને નાવમાં દૂર ક્ષિતિજ સુધી જવાનું અથવા કિનારા પર બેસીને પાણીને નિહાળતા રહીને તેની પ્રશાંતિને તમારી સત્તામાં આત્મસાત્ કરવાનું સુરક્ષિત લાગે છે. એવી જ રીતે, જ્યારે તમે સમસ્થિતિમાં હોવ છો, જ્યારે તમારું મન પૂર્ણપણે સંતુલિત હોય છે અને પરિવર્તનોના પવનથી અપ્રભાવિત, અક્ષુબ્ધ રહે છે, ત્યારે તમને તમારી સંગતિ સારી લાગે છે. અને જ્યારે તમે તમારી સંગતિની કદર કરો છો તો બીજાં લોકો એની કદર કરે છે જે તમે તેમને આપી રહ્યાં છો. તમારી સમસ્થિતિ વિશ્વાસની વૃદ્ધિ કરે છે; તેઓ તમારી સંગતિમાં સુરક્ષિત મહેસૂસ કરે છે.

જ્યારે તમે આ અવસ્થામાં હોવ છો ત્યારે ખૂબ જ સ્વાભાવિકરીતે, તમારામાંથી સારપ પ્રસરે છે અને ભલે એ સારપ *તમારી* અંદરથી નીકળી રહી હોય, તમારી સત્તા જે અભિવ્યક્ત કરી રહી હોય છે તેનો આનંદ તમે પણ માણો છો. તેમાં સચ્ચાઈ હોય છે. એનાથી તમારા પ્રત્યે બીજાં લોકોમાં ખુલાપણું આવે છે. તમારી ઉપસ્થિતિ માત્રથી બીજાં લોકો એ જાણી લે છે કે તમારામાં એ ધૈર્ય અને તાકાત છે કે તમે દરેક પરિસ્થિતિમાં, દરેક રીતે તેમની સાથે છો. તમે ખરેખર નિષ્ઠા અને ગંભીરતાથી સાંભળો છો. તમે ખરેખર ખૂબ જ ધ્યાનથી અને કોઈપણ જાતના પૂર્વગ્રહ કે અભિપ્રાય વગર સાંભળો છો. તમે ખરેખર મૈત્રીભાવથી સાંભળો છો. તમે ખરેખર દિલથી સાંભળો છો. સાંભળવું સમાનુભૂતિનું મૂળભૂત અંગ છે, અને આ સાંભળવું માત્ર શ્રવણ પ્રક્રિયા સુધી જ સીમિત નથી.

વર્ષ ૨૦૨૨ના તેમના સંદેશમાં શ્રીગુરુમાઈ આપણને આપણી સાધનામાં સાંભળવાના મહત્ત્વ વિશે શીખવે છે. ‘સાંભળો’ ગુરુમાઈજીના સંદેશાનો મુખ્ય શબ્દ છે. તે કેટલો નાનો શબ્દ છે, હે ને? તે માત્ર ત્રણ અક્ષરોથી બન્યો છે. આપણે ‘મધુર સરપ્રાઇઝ’ ૨૦૨૨માં એ પણ શીખ્યા હતા કે માનવશરીરમાં શ્રવણનું જે ભૌતિક ઉપકરણ છે તે કેટલું નાનું છે; તે ઘણા પ્રકારની નાની અને જટિલ સંરચનાઓ મળીને બનેલું છે જે પરસ્પર એકબીજાને અનુરૂપ થઈને કાર્ય કરે છે. જોકે, સાંભળવાની પ્રક્રિયા કોઈ ચમત્કારથી ઓછી નથી. કઈ રીતે સાંભળવું જોઈએ, એ શીખવાની સાધના નિશ્ચિતરૂપે નાની કે સાધારણ નથી. આપણે જે પણ સાંભળીએ છીએ તેની છાપ બહુ મોટી અને દીર્ઘકાલીન હોય છે.

ઉદાહરણ તરીકે, વિચાર કરો કે તમે કોઈ મહત્ત્વપૂર્ણ પરીક્ષાની તૈયારી કરી રહ્યાં છો અથવા તમે પ્રકૃતિમાં ચાલી રહ્યાં છો, અથવા કોઈ નવી નોકરીમાં કામ શીખી રહ્યાં છો. આ બધી પરિસ્થિતિમાં તમારા માટે હિતકર છે કે તમે ખૂબ ધ્યાનપૂર્વક બધું સાંભળો. જ્યારે તમે પૂરીરીતે સાંભળશો—એટલે કે તમે જે પુસ્તક વાંચી રહ્યાં છો તેના શબ્દોને તમારી અંદર ગ્રહણ કરશો, અથવા જ્યારે તમે પ્રકૃતિ સાથે જોડાશો અથવા જે શિક્ષક પાસેથી તમે તમારા કામ વિશે શીખી રહ્યાં છો તેમને ધ્યાનથી સાંભળશો ત્યારે જ તમે એ માહિતીને સમજી શકશો જે તમને મળી રહી છે, તમે તેનું પરીક્ષણ કરી શકશો અને જે જ્ઞાન તમને મળ્યું છે તેને આત્મસાત્ કરી તેનો અમલ કરી શકશો.

‘સાંભળવું’ સમાનુભૂતિનો અભ્યાસ કરવા અને તેનો અનુભવ કરવા માટે પણ અતિ આવશ્યક છે. સાંભળવાથી જ આપણે એ અનુભવ કરી શકીએ છીએ કે બીજી વ્યક્તિ શું મહેસૂસ કરી રહી છે, ખરું ને? સાંભળવાથી જ આપણે બીજાં લોકો સાથે તેમની યાત્રાના દરેક પગલે પૂર્ણપણે તેમની સાથે ઉપસ્થિત રહી શકીએ છીએ, ખરું ને?

સમાનુભૂતિનો અભ્યાસ કરવાની મુખ્ય ચાવી છે, 'સાંભળવું', એ વાત અમે જેટલી ભારપૂર્વક કહીએ, એટલું ઓછું છે. સાંભળવું જ મુખ્ય ચાવી છે.

૨૪ જૂન માટે ગુરુમાઈજી દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલા સદ્‌ગુણનો આપણો અભ્યાસ, આ વર્ષ માટે ગુરુમાઈજીના નવવર્ષ સંદેશના આપણા અભ્યાસની સાથેસાથે ચાલી રહ્યો છે. દરેક ક્ષણે, મસ્તિષ્કમાં, મનમાં, શરીરનાં બધાં અવયવોમાં અને હૃદયમાં કેટલી બધી પ્રવૃત્તિ થતી રહેતી હોય છે. તમે ગમે તેટલું ઇચ્છો કે આવું ન થાય, પણ એક માનવની અંદર હંમેશાં કોઈને કોઈ ખટખટ થતી જ રહે છે. સાંભળવા તેમજ સમાનુભૂતિનો અનુભવ કરવા અને તેને અભિવ્યક્ત કરવા માટે એ બધા સ્તરોને ભેદવાની જરૂર છે, જે મનને ઘેરી લે છે. સાંભળવા માટે એ જરૂરી છે કે તમને તમારા શરીર અથવા તમારા મનોભાવથી સંબંધિત જે પણ બરાબર અને સહજ ના લાગી રહ્યું હોય, જે યોગ્ય સંતુલનમાં ન હોય, તમે (ભલે ક્ષણભર માટે પણ) તેનાથી પરે જાઓ, તેનાથી બહાર નીકળી જાઓ.

***

વારંવાર મનના સંતુલનનો વિકાસ કરીને સમાનુભૂતિનો અનુભવ કરી શકાય છે. પોતાના અંતરમાં વારંવાર સમસ્થિતિનું નિર્માણ કરી સમાનુભૂતિને પ્રગટ કરી શકાય છે. સંતુલનનો વિકાસ કરવો અને સમસ્થિતિનું નિર્માણ કરવું : એ જ છે સમાનુભૂતિ.

એ જાણવું ઘણું રુચિકર છે કે 'સમસ્થિતિ' શબ્દમાં ઉપસર્ગ 'સમ'નો અર્થ છે, 'સમાન' જે સંતુલિત હોવાના ભાવને દર્શાવે છે. તેથી, 'સમસ્થિતિ'ની અંદર બંને પાસાં સમાહિત છે—અંતર અને બાહ્ય. જ્યારે અમે, અમી અને ગરિમાએ આ જોયું તો અમારી અંદર એક ચિનગારી ઊઠી, અમને પ્રેરણા થઈ; અમે 'આહા!'ની સુખદ ક્ષણનો અનુભવ કર્યો. અમને ભારતના તપસ્વીઓની છબી અને વાર્તા યાદ આવી જે અમે જોઈ અને વાંચી હતી. આ તપસ્વીઓ કલાકો, દિવસો, ક્યારેક *સૈંકડો વર્ષો* સુધી એક પગ પર—વૃક્ષાસનમાં—ઊભા રહેતા હતા. આસનમાં સ્થિર રહીને તેઓ મંત્રપાઠ, કે જપ, કે ધ્યાન કરતા. તેમનું શરીર પૂર્ણ સંતુલિત અને સ્થિર રહેતું, બિલકુલ એ વૃક્ષોના થડની જેમ જેની નીચે તેઓ પોતાની તપસ્યા કરતા—તેમના તપોબળથી એ વૃક્ષોને પણ પાવન માનવામાં આવતાં. તેમનું ઉદાહરણ યાદ કર્યું તો અમને એ સમજાયું કે ભલે એ તપસ્વીઓએ તેમની પોતાની આધ્યાત્મિક પ્રાપ્તિ માટે તપસ્યા કરી હતી, પણ આટલી સદીઓ પછી આપણે પણ તેમના પ્રયત્નોથી લાભાન્વિત થઈ શકીએ છીએ. તેમના ઉદાહરણથી આપણે સારી રીતે સમજી શકીએ છીએ કે ભૌતિક શરીરમાં બાહ્ય રૂપે સંતુલન સ્થાપિત કરવાનું શું મહત્ત્વ છે; આ બાહ્ય સંતુલન દ્વારા અમે આંતરિક સંતુલન એટલે કે મનના સંતુલનનો વિકાસ કરી શકીએ છીએ અને સમસ્થિતિનું નિર્માણ કરી શકીએ છીએ.

જ્યારે અમે ભારતના તપસ્વીઓ વિશે એકબીજા સાથે ચર્ચા કરી રહ્યા હતા, ત્યારે એક વિચારમાંથી બીજો વિચાર ઊઠી રહ્યો હતો અને અમને સમજાયું કે કોઈ અસામાન્ય ભૌતિક પ્રાપ્તિ માટે પણ મનનું સંતુલન સર્વાધિક મહત્ત્વપૂર્ણ છે, જેમ કે માઉન્ટ એવરેસ્ટના શિખર પર ચઢવું. જે વ્યક્તિ આ પ્રયાસમાં લાગી જાય છે, તેણે

એકાગ્રચિત્તતા, પૂર્ણ સમર્પણ, દઢનિશ્ચય અને પૂરા જોશની સાથે ન કેવળ પોતાના ભૌતિક શરીરને તૈયાર કરવું પડે છે, બલ્કે આ જ ગુણોથી તેણે પોતાની અંતર સ્થિતિનો પણ વિકાસ કરવો પડે છે, જે બાહ્ય સ્થિતિની જેમ જ સ્થિર, મજબૂત અને સંતુલિત હોવી જરૂરી છે. ધ્યાન ભટકાવનારી કોઈપણ વસ્તુથી તેઓ સ્વયંને વિચલિત થવા દેતા નથી. આ પાકો પાયો, આ સંતુલન જ તેમને આ અસાધારણ સફળતા પ્રદાન કરાવે છે.

અમને એ સિદ્ધયોગીની પણ યાદ આવી જે એક નિપુણ જાદુગર છે અને જેમની જાદુની કરામતોને અમે શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમમાં ઘણીવાર જોઈ છે. અમે તેમની જે કરામતો જોઈ છે, તેમાંની એક વિશિષ્ટરૂપે યાદ આવે છે જે ખાસ કરીને સંતુલનનું સચોટ ઉદાહરણ છે. અમને ખાત્રી છે કે તમારાંમાંથી ઘણાં લોકોએ બીજા જાદુગરોને પણ આ કરામત બતાવતા જોયા હશે.

આ કરામતમાં એક મીટરથી થોડી લાંબી લાકડીની અણી પર ધાતુની એક થાળીને ગોળ ગોળ ફેરવવામાં આવે છે. એકવાર જ્યારે જાદુગર એ થાળીને સંતુલિત કરવામાં સફળ થઈ જાય છે, ત્યારે તે પહેલી લાકડીની નીચે બીજી એટલી જ લાંબી લાકડી લગાવે છે. આ રીતે તે બીજી ચાર લાકડીઓ જોડતો જાય છે જ્યાંસુધી ફરી રહેલી થાળી તેની આંખોથી ૨૦ ફૂટ ઊંચી ન થઈ જાય. પછી, એકબીજા સાથે જોડેલી આ બધી લાકડીઓ પર થાળીને સંતુલિત રાખતા, તે આ બધી લાકડીઓ અને થાળીના આખા સેટને તેના હાથથી તેની દાઢી પર લઈ લે છે. આ દરમ્યાન, થાળી આખો સમય ફરતી રહે છે! થોડી ક્ષણો પછી તે લાકડીઓ અને થાળીના આ સેટને ફરી પોતાના હાથમાં લઈ લે છે અને એક એક કરીને લાકડીઓને ત્યાંસુધી હટાવતો જાય છે જ્યાંસુધી થાળી ફરી પાછી તેના હાથમાં ન આવે.

જરા વિચારો : સંતુલન સહેજ *પણ* ગુમાવ્યું, પગ સહેજ પણ લપસ્યો, એકાગ્રતા સહેજ પણ આમતેમ થઈ તો થાળી જોરથી જમીન પર પડી જશે. જો આવું થાય તો દર્શકો હસશે, પણ સાચે જ આ હસવું એવું નહીં હોય જેની જાદુગરને આશા હોય. પરંતુ આવું નથી થતું; થાળી આખો વખત સંતુલિત રહે છે. જે સિદ્ધયોગી જાદુગરની કરામત અમે જોઈ છે, તેઓ કહે છે કે આમાં પારંગત થવામાં તેમને આઠ વર્ષ લાગ્યા હતા. તેમણે થાળીને બસ એક સેકન્ડ માટે સંતુલિત રાખવાથી શરૂઆત કરી હતી અને ધીરેધીરે તેઓ આ સમયને વધારતા ગયા, અને આખરે તેઓ પાંચ મિનિટ સુધી થાળીને સંતુલિત રાખવા લાગ્યા. તેમણે અમને કહ્યું, "હું બાહ્ય સંતુલન સારી રીતે ત્યાંસુધી રાખી શકું છું જ્યાંસુધી હું અંદરથી સંતુલિત હોઉં છું."

આ બંને ઉદાહરણ—તપસ્વીઓનું અને જાદુગરનું—સંતુલનની અદ્ભુત ઉપલબ્ધિઓ દર્શાવે છે. અને જે વાત પર ધ્યાન આપવું અતિ આવશ્યક છે, તે એ કે ન તો તપસ્વીઓએ કે ન તો જાદુગરે આ અદ્ભુત ઉપલબ્ધિ રાતોરાત મેળવી હતી. સંતુલનની પોતપોતાની ટેકનીકો પર પ્રભુત્વ મેળવવા માટે તેમને જેની આવશ્યકતા હતી, તે બીજું શું હોઈ શકે?—અભ્યાસ!

શ્રીગુરુમાઈ કહે છે :

> સાધના એટલે અનુશાસિત રીતે પથને આલોકિત કરવો; એ તમને સમસ્થિતિ તરફ લઈ જાય છે. સમસ્થિતિ, જે સરળતાથી સમજાતી નથી અને નથી સરળતાથી પ્રાપ્ત થતી. પછી દૈનિક જીવનની ઉથલ-પાથલ વચ્ચે પણ તમે આ ગહન સમતાનો, અવિચળ સંતુલનનો વિકાસ કરતા રહો છો અને તેમાંથી શક્તિ મેળવતા રહો છો.[૩]

ક્રમશઃ...

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

---

[૧] ઈશાવાસ્ય ઉપનિષદ, ૧; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.

[૨] શ્રીભગવદ્‌ગીતા, ૧૪.૨૪; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન.

[૩] ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, ‘હૃદયની સાધના’ (ચિત્‌શક્તિ પબ્લિકેશન્સ, ૨૦૧૦), પૃષ્ઠ ૧૫.