समानुभूति

२४ जून, २०२२

अमी बन्सल आणि गरिमा बोरवणकर यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

भाग २

‘समानुभूति.’

हा असा एक सद्‌गुण आहे की ज्याचा स्वभाव जलासमान आहे, पारदर्शी आणि निर्मल. एखादी व्यक्ती तुमच्याप्रति जेव्हा ‘समानुभूति’पूर्ण आचरण करत असते, तेव्हा तुम्हाला ती दिसते, तुम्ही ती अनुभवू शकता. आणि तुम्ही त्या व्यक्तीशी जेव्हा ‘समानुभूति’पूर्ण आचरण करता, तेव्हा त्या व्यक्तीलादेखील ती दिसते, त्या व्यक्तीलादेखील ती अनुभवास येते. समवेदना किंवा सहानुभूती कधीही बळजबरीने व्यक्त करता येत नाही, ना तिचा कधी आव आणता येतो—ती एक तर प्रकट असते किंवा प्रकट नसते.

असे असूनदेखील, आपण या सद्‌गुणाच्या सखोल सारतत्त्वांचे आणि अर्थांचे जितके अधिक अन्वेषण करतो, आपल्याला ‘समानुभूति’च्या तितक्याच विभिन्न रूपांचा शोध लागत जातो, ज्यांमध्ये ती प्रकट होत असते. कधीकधी ती खूप स्पष्टतेने प्रकट होते; आणि कधीकधी ती अतिशय सूक्ष्म प्रतीत होते. कधीकधी ती उत्साहाने व उल्हासाने पूरित, हळुवार आणि प्रकाशाने चमचमणारी असते, तर कधी ती अथांग वाटते. कधीकधी ती प्रभावीपणे अद्वितीय प्रतीत होते, आणि कधीकधी ती अतिशय साधीशी आणि सुगम-सुलभ असते. असे प्रसंगदेखील असू शकतात की, जेव्हा हा सद्‌गुण इतका शानदार आणि रहस्यमय वाटतो की, जणूकाही तो आवाक्याबाहेरचा आहे. अशा क्षणांमध्ये कदाचित तुम्हाला वाटू शकते की, “मी हा सद्‌गुण कधी समजू शकेन का आणि त्याचे पालन मी कधी करू शकेन का?” आणि इतर प्रसंगी, कदाचित तुम्हाला तो इतक्या स्पष्टतेने दिसेल की, तुमच्या त्वरित लक्षात येईल, की तुमच्या जीवनात त्याला कसे कार्यान्वित करायचे आहे. कोणत्याही क्षणी, तुम्ही ज्या कोणत्या रूपात ‘समानुभूति’ अनुभवता, ती तुमच्या अस्तित्वात सतत स्पंदित होते आहे.

या भाष्याच्या भाग १मध्ये आपण ‘समानुभूति’ या सद्‌गुणाच्या दोन पैलूंविषयी सखोलतेने विचार केला आणि हे जाणले की, ती समानतेच्या आणि ऐक्याच्या बोधातून उदित होते, ती या ज्ञानातून उदित होते की, प्रत्येक व्यक्ती व प्रत्येक वस्तू एकाच सारतत्त्वातून, परम आत्म्यातून उगम पावते.

आपण हेसुद्धा शिकलो की, ‘समानुभूति’ म्हणजे, समग्रतेला जाणणे आहे, हे समजून घेणे की, या ग्रहावरील सर्व प्राणी परस्पर संबंधित आहेत.

आपण ही समज प्राप्त केली की, ‘समानुभूति’ हा सद्‌गुण अर्थात ऐक्याचे आणि समग्रतेचे ज्ञान जगात व्याप्त आहे, म्हणून प्रत्येक व्यक्ती या सद्‌गुणाच्या चांगुलपणाने लाभान्वित होते. जीवनचक्र कायम ठेवण्यासाठी व त्याचे पोषण करण्यासाठी ‘समानुभूति’चे अत्यंत महत्त्व आहे. जे कोणी या धरतीवर आहेत, त्यांना आपले जीवन जगण्याचा व जीवनातील स्वतःचा उद्देश पूर्ण करण्याचा हक्क आहे. प्रत्येक व्यक्ती, प्रत्येक पशू, प्रत्येक प्राणी या जगताला विशेष आणि असामान्य बनवतो. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाल्यास : तुम्ही या जगात आहात, यामुळेच, या जगात काहीतरी असे आहे जे असामान्य आहे, काहीतरी खास आहे. जेव्हा भगवंताचा प्रकाश या जगाच्या लोलकावर पडतो, तेव्हा तो परावर्तीत होऊन इंद्रधनुषी रंग पसरवतो, आणि तुमच्यापैकी प्रत्येकजण हा, आपापल्या विशिष्ट रंगाने चमकणारा प्रकाशकिरण आहे.

‘समानुभूति’चे सार हे आहे की, तुम्ही अंतःकरणपूर्वक त्या प्रत्येक गोष्टीला मान्यता देता, तिचा स्वीकार करता जी या ब्रह्मांडाचा भाग आहे. ही मान्यता, ही स्वीकृती तेव्हा उदित होते, जेव्हा आपण हे ओळखतो की, प्रत्येक जीवन—आपले स्वतःचे जीवन आणि इतरांचे जीवन महत्त्वाचे आणि अनमोल आहे, आणि जेव्हा आपण अनंत प्रकारच्या जीवांना विकसित व समृद्ध होऊ देतो.

ईशावास्य उपनिषदाची शिकवण आहे :

> ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
> तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम्॥
>
> या चराचर जगतातील सर्व वस्तूंमध्ये परमेश्वराचा वास आहे
> आणि सर्व वस्तू परमेश्वराने आच्छादलेल्या आहेत.
> या सर्वांपासून अनासक्त राहून आणि त्यागाचा अभ्यास करत,
> या सर्वांमध्ये सुखानुभूति करा.
> जे इतरांचे आहे, ते मिळवण्याचा प्रयत्न करू नका.[१]

या श्लोकाविषयी एक उद्‌बोधक गोष्ट ही आहे की, हा श्लोक सुखानुभूति करणे आणि अनासक्त राहणे किंवा त्याग करणे [सोडून देणे] यांमधील संबंधाविषयी सांगतो. आपण अनेकदा असा विचार करतो की, वस्तू मिळवणे, त्यांचा संचय करणे हे आपल्या सुखासाठी आवश्यक आहे. परंतु हा श्लोक आपल्याला सल्ला देतो की, आपण पुन्हा विचार करावा.

यावरून एका म्हण आठवते, ‘तेलही गेले, तूपही गेले, हाती धुपाटणे राहिले.’ जेव्हा तुम्ही सर्वकाही मिळवण्यासाठी धावत राहता, तुम्ही जेव्हा जितके हाती लागेल तितके बळकावण्याचा प्रयत्न करता, जेव्हा तुमचा असा आग्रह असतो की, अन्य प्रत्येक व्यक्तीने आणि प्रत्येक वस्तूने तुमचेच सिद्धान्त आणि आदर्श मानावेत किंवा त्यांच्या अनुसारच चालावे, तेव्हा तुम्ही ते सर्व काही गमावता जे तुमच्याकडे आधीपासून आहे. तर दुसऱ्या बाजूला, जेव्हा तुम्ही तुमच्या हृदयाच्या खुलेपणाच्या प्रेरणेसह कार्य करता, तेव्हा तुम्ही केवळ तेच धरून ठेवता जे आवश्यक व हितकारक आहे आणि इतर सर्वकाही तुम्ही सोडून देऊ शकता, जाऊ देवू शकता. तुमच्या जगताला स्वतःच्या नियंत्रणात ठेवण्याची तुमच्या अंतरी जी प्रबळ इच्छा आहे, ती तुम्ही सोडू शकता.

‘सोडून देणे’, हे शब्द, सर्वसामान्य बोलीभाषेचा एक भाग बनले आहेत; या शब्दांचा वापर इतक्या वेळा आणि इतक्या विभिन्न संदर्भांसाठी केला जातो की, कधीकधी यांचा अर्थ संदिग्ध, अस्पष्ट वाटतो. ‘सोडून देणे’ ही संकल्पना कशा प्रकारे तुमच्या दैनंदिन जीवनाचा एक भाग असू शकते, या गोष्टीचे आकलन होण्यास तुम्हाला मदत व्हावी म्हणून, इथे एक साधे उदाहरण आहे. असे समजा की, तुम्हाला असे कळले की तुमच्या आवडीचे काही खाद्यपदार्थ आता तुमच्यासाठी हितकारक नाहीत आणि त्यांचे सेवन केल्याने ते तुमच्या शरीरात विष बनून तुम्हाला रोगी बनवतील. तेव्हा तुम्ही तुमच्या शरीरस्वास्थ्याचा विचार करून, शरीराच्या मर्यादा लक्षात घेऊन
एक निर्णय घेऊ शकता की, तुम्ही त्या पदार्थांचे सेवन करणे आता सोडून द्यावे, जे एकेकाळी तुमच्या खूपच आवडीचे होते. तुम्ही हे करता जेणेकरून तुमचे स्वास्थ्य चांगले राहावे आणि तुम्ही दीर्घायू व्हावे.

याचप्रमाणे, जेव्हाही तुम्हाला असे वाटेल की, ‘सोडून देणे’ ही संकल्पना अतिशय अस्पष्ट आहे, तेव्हा कोणत्याही अशा उदाहरणाविषयी विचार करा, की ज्यामुळे ही संकल्पना तुमच्यासाठी ठोस बनेल.

***

आपण ‘समानुभूति’च्या विभिन्न अर्थांचे अन्वेषण करणे सुरू ठेऊ या. आता आपण या सद्‌गुणाच्या तिसऱ्या पैलूविषयी जाणून घेऊ.

‘समानुभूति’ संतुलन आणि समस्थितीचा अनुभव आहे.

एकीकडे, आपण सर्वजण ‘संतुलन’ या शब्दाच्या प्रचलित अर्थाशी परिचितच असू, जी आहे, एखाद्या गोष्टीच्या दोन किंवा दोनापेक्षा अधिक बाजू समान असणे किंवा एखादी वस्तू वा व्यक्ती स्थिर असणे. तथापि, आपण स्वतः संतुलन कसे आचरणात आणतो, यानुसार संतुलनाविषयी

आपल्यापैकी प्रत्येकाची संभवतः स्वतःचीच एक समज असेल. आपले अध्ययन व आपले व्यक्तिगत अनुभव यांच्या आधारावर, तसेच याच्या फलस्वरूप आपण जे ज्ञान अर्जित केले आहे आणि जो दृष्टिकोन विकसित केला आहे, त्यांनुसार संतुलनाविषयी आपल्यापैकी प्रत्येकाची स्वतःची मते, विचार व धारणा आहेत.

आपल्या प्रत्येक दृष्टिकोनाचे स्वतःचे असे महत्त्व आहे. तथापि, 'समानुभूति'च्या आपल्या अध्ययनाशी संबंधित संतुलनाचा जो अर्थ आहे, तो म्हणजे, मनाचे संतुलन, मनामध्ये संतुलन, मनाविषयीचे संतुलन. अर्थातच, सद्‌गुणांविषयी आपली जी समज आहे, तिला अनुरूपच हे आहे; या सद्‌गुणांचा विकास करण्यासाठी श्रीगुरुमाई आपल्याला शिकवतात. प्रत्येक सद्‌गुणाचा स्रोत आपल्या अंतरीच आहे; अतः याचा अर्थदेखील हाच आहे की, 'समानुभूति' सर्वप्रथम अंतरीच अंकुरित झाली पाहिजे.

तेव्हा, हा सद्‌गुण बहरावा आणि त्याने या जगात त्याचे कार्य करावे, यासाठी आपल्यापैकी प्रत्येकाने मनाच्या संतुलनाचा विकास करायलाच हवा. हे कार्य आहे, निरंतर परिष्कृत करत राहण्याचे, सतत बारकाईने सुधारणा करत राहण्याचे. हे कार्य आहे, निरंतरपणे पुन्हापुन्हा सुरळीत करत राहण्याचे, सामंजस्य निर्माण करण्याचे. हे कार्य आहे, निरंतरपणे निरीक्षण करून सुधारणा करत राहण्याचे. हे कार्य आहे, निरंतर मूल्यांकन करत राहण्याचे. हे कार्य आहे, निरंतर निर्णय घेण्याचे. आणि इथे, 'निरंतर' हा शब्द तुम्हाला प्रेरणा देईल, तुम्हाला यासाठी प्रोत्साहित करेल की तुम्ही *पुढे होऊन ते करावे,* कारण तुम्ही मनाची संतुलित अवस्था प्राप्त करण्याचा जितका अधिक अभ्यास कराल, ही स्थिती कायम ठेवण्याची तुमची क्षमता तितकीच अधिक असेल. तुम्ही या स्थितीत राहून तुमचे दैनंदिन व्यवहार अधिक कुशलतेने करू शकाल आणि तुमच्या दैनंदिन जीवनाच्या कोणत्याही प्रकारच्या, लहानमोठ्या चढउतारांमधून बाहेर पडून संतुलनाच्या या स्थितीत पुन्हा परत येऊ शकाल.

'समानुभूति', हा तो सद्‌गुण आहे जो श्रीगुरुमाईंनी त्यांच्या जन्मदिनी प्रदान केला आहे. या सद्‌गुणाचे आपले अध्ययन पुढे सुरू ठेवण्यासाठी, आता आपण आपले मन श्रीभगवद्‌गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्णांनी प्रदान केलेल्या एका शिकवणीवर केंद्रित करू या.

कुरुक्षेत्राच्या युद्धभूमीवर भगवान श्रीकृष्ण व त्यांचा शिष्य अर्जुन यांच्यात संवाद होतो आहे. जगतात धर्माचे रक्षण करणे या आपल्या क्षत्रियधर्माचे पालन करणे अर्जुनासाठी आवश्यक आहे, परंतु स्वजनांशी युद्ध करण्याच्या विचाराने अर्जुन अत्यंत व्यथित झाला आहे. भगवान श्रीकृष्णांनी युद्धात अर्जुनाचे सारथी म्हणून भूमिका पार पाडली होती. ते अर्जुनाला सांगतात :

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः।
तुल्यप्रियाप्रियो धरिस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः॥

आपल्या आत्म्यात अवस्थित राहून तो सम राहतो, सुखात आणि दुःखात तो समस्थितीत राहतो. तो पाषाण, लोह आणि सुवर्ण यांना एकसमान पाहतो, आणि जे काही प्रिय व अप्रिय असेल, त्यांना एकसमान पाहतो. निंदा आणि प्रशंसा यांनी अप्रभावित राहून, तो स्थितप्रज्ञ असतो, बुद्धिमान असतो.[२]

आम्ही, अमी व गरिमा यांनी, श्रीभगवद्गीतेचे अनेकदा वाचन केले आहे व तिचे पठण केले आहे, तुमच्यापैकी अनेक लोकांप्रमाणेच, जे हा ग्रंथ वाचत आणि शिकत मोठे झाले आहेत किंवा त्या लोकांप्रमाणे ज्यांनी या ग्रंथाचे अतिशय आवडीने अध्ययन केले आहे. परंतु 'समानुभूति'वर हे भाष्य लिहिण्याच्या उद्देशाने या श्लोकाचा उपयोग केल्यावर आमच्यासाठी ज्ञानाचे व अर्थबोधाचे एक नवीन द्वार उघडले गेले आहे. 'समानुभूति'च्या संदर्भात या श्लोकाकडे पाहणे म्हणजे असे आहे की, जणूकाही आम्ही तो अगदी पहिल्यांदाच वाचत आहोत. भगवान श्रीकृष्णांनी आपला शिष्य अर्जुनाला हा जो उपदेश दिला आहे, त्यामुळे आम्ही मंत्रमुग्ध झालो आहोत, या उपदेशाने आमचे लक्ष त्याच्याकडे वेधून घेतले आहे.

हा श्लोक पहिल्यांदा वाचल्यावर असे वाटू शकते की, भगवान श्रीकृष्णांची शिकवण आचरणात आणणे म्हणजे एक अत्यंत कठीण कार्य आहे, होय ना? तुम्ही या शिकवणीकडे एका साधकाच्या दृष्टिकोनातून जर पाहत नसाल, तर कदाचित तुम्ही स्वतःच्याच क्षमतेविषयी शंका घ्याल आणि विचार कराल की, "भगवान श्रीकृष्ण जी स्थिती प्राप्त करण्याविषयी सांगत आहेत, सर्व गोष्टीं समरूपात पाहणे, ही स्थिती प्राप्त करण्याची क्षमता माझ्यात खरोखरच आहे का?" कदाचित तुम्ही गोंधळून जाल की, पाषाण, लोह आणि सुवर्ण यांना एकसमान कसे पाहावे. तुम्ही विचारू शकता की, "ते निरनिराळे नाहीत का?" हजारो वर्षांपासून लोकांनी यांपैकी प्रत्येक तत्त्वाचे एक विशेष मूल्य निर्धारित केले आहे. परिणामस्वरूप, या तत्त्वांना आपण अशा दृष्टीने पाहू लागलो आहोत की, यांचे मूल्य मुळात एकमेकांपेक्षा भिन्नच आहे.

तुम्हाला आठवते का, भाग १मध्ये आम्ही सांगितले होते की, प्रत्येकजण या ब्रह्मांडाचा भाग आहे आणि ब्रह्मांड आपला भाग आहे? चला तर, आपण त्याच ज्ञानाचा इथे वापर करू. या सूर्यमालेत आणि या पृथ्वीवरील सर्व गोष्टींमध्ये तसेच आपल्या शरीरातदेखील तीच रासायनिक मूलद्रव्ये समाविष्ट आहेत जी दूरवरील नक्षत्रांवर आहेत. अतः, सर्वात मूलभूत अर्थाने आपण सर्व समान *आहोत.* हा दृष्टिकोन अंगीकारल्यामुळे आपल्याला त्या सत्याची झलक मिळते, जे भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगत आहेत.

तथापि, एकमेकांमध्ये दिसणाऱ्या वरवरच्या भिन्नतांना आपण जेव्हा निरनिराळ्या प्रमाणात महत्त्व देतो, निरनिराळ्या प्रमाणात त्यांच्याकडे लक्ष देतो, तेव्हा त्याचा परिणाम प्रत्येक व्यक्तीला आणि वस्तूला समरूपात पाहण्याच्या आपल्या क्षमतेवर पडतो. ही गोष्ट जगताप्रति असलेल्या आपल्या दृष्टिकोनाला संकुचित करते आणि मग आपल्याला असे जाणवू लागते की आपण वेगळे पडलो आहोत. आपण केवळ आपल्या आणि आपल्या जवळच्या लोकांच्या हितावर व कल्याणावरच अधिकाधिक केंद्रित होत जातो. आपण हे विसरून जातो की, या ब्रह्मांडातील *सर्वच* गोष्टींचा परस्पर संबंध आहे, त्या परस्परांवर अबलंबून आहेत. ही मानसिकता, ही *भेददृष्टी* आपल्याला आपल्या आत्म्यापासून दूर घेऊन जाते, या मूलभूत सत्यापासून दूर घेऊन जाते की, भगवान शिवाने स्वतःच अनेक रूपे धारण केली आहेत आणि भगवान शिवच हे विश्व आणि या विश्वातील प्रत्येक वस्तू बनले आहेत.

श्रीभगवद्गीतेच्या या श्लोकात भगवान श्रीकृष्ण त्या व्यक्तीच्या स्थितीचे वर्णन करतात, जी सर्वकाही समरूप पाहते आणि ते म्हणतात की, अशी व्यक्ती आत्म्यामध्ये अवस्थित असते. तर मग आत्म्यामध्ये अवस्थित होणे, याचा अर्थ काय आहे? शेक्सपीअरचे एक कथन आहे, "हीच तर सर्वात मोठी अडचण आहे." आपण जर आत्म्यामध्ये अवस्थित *होऊ शकलो,* तर हे *निश्चितच* आपले स्वतःचे अनुभवयुक्त ज्ञान असेल. संगीताचा एखादा विद्यार्थी जेव्हा आपल्या शिक्षकाला विचारतो, "मी अमुक एक वाद्ययंत्र तुमच्यासारखे कधी वाजवू शकेन?" तेव्हा संगीतशिक्षक त्याला काय उत्तर देतील? होय, अगदी बरोबर आहे—अभ्यास, अभ्यास, अभ्यास.

त्याचप्रमाणे, आत्म्यामध्ये अवस्थित होण्यासाठी, साधना, साधना, साधना, हीचेच महत्त्व सर्वाधिक आहे. साधना ही वेगवेगळ्या लोकांसाठी भिन्न-भिन्न रूपे घेऊ शकते, आणि हे यावर अवलंबून असते की, ते कोणत्या गोष्टीवर केंद्रण करण्याची निवड करतात. सिद्धयोग मार्गावर, काही लोकांसाठी ही अखंड मंत्रजप आहे. काहींसाठी ही दैनिक ध्यान आहे. काहींसाठी ही शास्त्रग्रंथांचे नियमित व दृढतेने अध्ययन करणे आहे. काहींसाठी साधना ही नियमित स्वाध्याय म्हणजेच नियमित स्तोत्रपाठ करणे आहे, आणि काही लोकांसाठी साधना म्हणजे फक्त सेवा करणे आहे, दुसरे काही नाही. साधना. जो कोणता अभ्यास तुम्ही केंद्रण करण्यासाठी निर्धारित करता, तोच तुमची साधना बनतो. आणि सिद्धयोगाच्या शिकवणींच्या आपल्या ज्ञानाच्या आधारे आपण दृढ विश्वासाने असे म्हणू शकतो की, तुम्ही जेव्हा तुमच्या साधनेत निरंतरता ठेवाल, तेव्हा तुम्हाला ती अनुभूती होईल जिच्याविषयी भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगत आहेत. तुम्हाला समस्थितीची अनुभूती होईल.

आम्ही या भाष्यावर जेव्हा कार्य करत होतो, तेव्हा आम्ही 'समस्थिती' या शब्दावर आपसात चर्चा करत होतो की, किती सुंदर आणि विलक्षण शब्द आहे हा. यासाठी इंग्रजी शब्द आहे *equipoise*

[एक्विपॉइझ्]. सर्व इंग्रजी शब्दकोशांमध्ये जरी हा शब्द आढळत असला, तरी, आमच्या असे लक्षात आले की, वर्ष १९९५च्या त्यांच्या नववर्ष संदेशाच्या माध्यमातून श्रीगुरुमाईंनीच लोकांचे लक्ष याच्याकडे आकृष्ट केले होते. आम्ही तुम्हाला सांगण्यासाठी एक शिकवण निवडली आहे; वर्ष १९९५चा दीप्तिमान संदेश विस्तृतपणे समजावून सांगताना श्रीगुरुमाईंनी ही शिकवण प्रदान केली होती :

> समस्थिती म्हणजे काय?
>
> मनाची संतुलित स्थिती,
स्वभावाचे समत्व,
आत्मसंयम,
अचल स्थिरता;
ही अशी स्थिती आहे
जिथे सर्वकाही गतिशील असूनही निःस्तब्ध, निश्चल आहे;
जिथे सर्वकाही चलायमान आहे तरीही स्थिर आहे, प्रशांत आहे.

गुरुमाईंचे शब्द एका धारणेसमान आहेत.

> तुम्ही तुमच्या मनाच्या संतुलित स्थितीचे चित्रण अशा प्रकारे करू शकता, **स्वभावाचे समत्व.**
>
> तुम्ही तुमच्या मनाच्या संतुलित स्थितीचे चित्रण अशा प्रकारे करू शकता, *आत्मसंयम.*
>
> तुम्ही तुमच्या मनाच्या संतुलित स्थितीचे चित्रण अशा प्रकारे करू शकता, अचल स्थिरता.
>
> तुम्ही तुमच्या मनाच्या संतुलित स्थितीचे चित्रण अशा प्रकारे करू शकता, *एक अशी स्थिती जिथे सर्वकाही गतिशील असूनही निःस्तब्ध, निश्चल आहे.*
>
> तुम्ही तुमच्या मनाच्या संतुलित स्थितीचे चित्रण अशा प्रकारे करू शकता, एक असे निवासस्थान जिथे सर्वकाही चलायमान आहे तरीही स्थिर आहे, प्रशांत आहे.

आपल्या मनाच्या संतुलित स्थितीविषयी असा विचार करा की, ही महासागराच्या तळासारखी स्थिर आणि प्रशांत आहे, पृष्ठभागावरील लाटांच्या गतिशीलतेने अविचलित आहे.

याविषयी विचार करा की, समुद्र जेव्हा शांत असतो, तेव्हा तुम्हाला पोहणे, खेळणे-बागडणे, त्याच्या हळुवार लाटांवर स्वार होऊन नौकाविहार करत दूरवर क्षितिजाकडे जाणे किंवा किनाऱ्यावर बसून

पाण्याला न्याहाळत त्याची प्रशांती स्वतःच्या अस्तित्वात आत्मसात करणे यांमध्ये सुरक्षितता जाणवते. त्याचप्रमाणे, तुम्ही जेव्हा समस्थितीत असता, तुमचे मन जेव्हा पूर्णपणे संतुलित असते आणि परिवर्तनाच्या झोतांनी अप्रभावित, अक्षुब्ध राहते, तेव्हा तुम्हाला स्वतःचीच संगती आवडते. आणि तुम्ही स्वतःच्या संगतीची जेव्हा कदर करता, तेव्हा इतर लोक त्याची कदर करतात, जे तुम्हाला त्यांना द्यायचे असते. तुमच्या समस्थितीमुळे विश्वास वृद्धिंगत होतो; तुमच्या संगतीत त्यांना सुरक्षितता जाणवते.

तुम्ही जेव्हा या स्थितीत असता, तेव्हा अत्यंत स्वाभाविकपणे तुमच्यातून चांगुलपणा प्रसरित होतो—आणि तो चांगुलपणा तुमच्या *आतून* जरी बाहेर पडत असला, तरी जे काही तुमचे अस्तित्व अभिव्यक्त करत असते त्याचे रसास्वादन तुम्हीदेखील करता. त्यात खरेपणा असतो. यामुळे इतरांमध्ये तुमच्याप्रति खुलेपणा येतो. तुमच्या केवळ उपस्थितीने इतर लोकांना हे ज्ञात होते की, तुमच्यात ते धैर्य व बळ आहे की तुम्ही कोणत्याही परिस्थितीत, हर प्रकारे त्यांच्यासोबत आहात. तुम्ही खरोखर निष्ठेने आणि गंभीरपणे ऐकता. तुम्ही खरोखर अतिशय लक्षपूर्वक व कोणत्याही पूर्वग्रहाविना ऐकता. तुम्ही खरोखर मैत्रीभावाने ऐकता. तुम्ही खरोखर तुमच्या हृदयापासून ऐकता. ऐकणे हे 'समानुभूति'चे मूलभूत अंग आहे आणि हे ऐकणे केवळ श्रवणप्रक्रियेपुरतेच मर्यादित नाही.

वर्ष २०२२च्या त्यांच्या नववर्ष संदेशात श्रीगुरुमाई आपल्याला आपल्या साधनेमध्ये ऐकण्याच्या महत्त्वाविषयी शिकवितात. 'ऐका' हा श्रीगुरुमाईंच्या संदेशातील मुख्य शब्द आहे. हा किती छोटासा शब्द आहे, होय ना? तो केवळ दोन अक्षरांनी बनला आहे. आपण 'मधुर सरप्राइझ्, २०२२'मध्ये हेदेखील शिकलो की, मानवशरीरात श्रवणाचे जे भौतिक उपकरण आहे ते किती लहान आहे; ते अनेक प्रकारच्या लहान आणि क्लिष्ट संरचनांनी मिळून बनलेले आहे ज्या एकमेकांसमवेत ताळमेळ ठेवत कार्य करतात. तथापि, ऐकण्याची प्रक्रिया ही एखाद्या चमत्कारापेक्षा कमी नाही. कशा प्रकारे ऐकावे, हे शिकण्याची साधना निश्चितच लहान किंवा क्षुल्लक नाही. आपण जे काही ऐकतो, त्याची छाप फार मोठी आणि दीर्घकालीन असते.

उदाहरणार्थ, विचार करा की, तुम्ही जेव्हा एखाद्या महत्त्वाच्या परीक्षेसाठी अभ्यास करत आहात किंवा तुम्ही जेव्हा निसर्गरम्य ठिकाणी फेरफटका मारत आहात किंवा तुम्ही एखाद्या नव्या नोकरीच्या ठिकाणी काम शिकत आहात. या सर्व स्थितींमध्ये तुमच्यासाठी हे हितकर असते की, तुम्ही अतिशय लक्षपूर्वक सर्वकाही ऐकावे. तुम्ही जेव्हा पूर्णपणे ऐकाल—म्हणजे तुम्ही जे पुस्तक वाचत आहात त्याचे शब्द जेव्हा आपल्या अंतरी ग्रहण कराल, किंवा जेव्हा तुम्ही निसर्गाशी जोडले जाल किंवा ज्या शिक्षकाकडून तुम्ही तुमच्या कामाविषयी शिकत आहात, त्यांना लक्षपूर्वक ऐकाल, केवळ तेव्हाच तुम्ही तुम्हला मिळत असलेली माहिती समजून घेऊ शकाल, तुम्ही त्या

गोष्टींचे परीक्षण करू शकाल, आणि जे ज्ञान तुम्हाला मिळाले आहे, ते आत्मसात करून आचरणात आणू शकाल.

‘ऐकणे’ हे ‘समानुभूति’चा अभ्यास करण्यासाठी आणि तिची अनुभूती घेण्यासाठीदेखील अत्यावश्यक आहे. ऐकण्याद्वारेच आपण ते अनुभवू शकतो, जे समोरची व्यक्ती अनुभवते आहे, खरे आहे ना? ऐकण्याद्वारेच आपण इतरांसोबत त्यांच्या यात्रेत पदोपदी त्यांना साथ देऊ शकतो, खरे आहे ना? ‘समानुभूति’चा अभ्यास करण्याची गुरुकिल्ली आहे, ‘ऐकणे,’ या गोष्टीवर आपण जितका भर देऊ, तितका कमीच असेल. ऐकणे *हीच* गुरुकिल्ली आहे.

२४ जूनसाठी श्रीगुरुमाईंनी प्रदान केलेल्या सद्‌गुणाचा आपला अभ्यास आणि या वर्षासाठीचा श्रीगुरुमाईंच्या नववर्ष संदेशाचा आपला अभ्यास हे दोन्ही एकत्रच होत आहेत. प्रत्येक क्षणी मेंदूमध्ये, मनात, शरीराच्या सर्व अवयवांमध्ये आणि हृदयात अत्यधिक क्रिया घडत असतात. तुम्हाला कितीही जरी असे वाटले की असे घडू नये, तरी मनुष्याच्या अंतरी सतत काही ना काही खुडबुड चालूच असते. ऐकणे तसेच ‘समानुभूति’ची अनुभूती करणे व तिला अभिव्यक्त करणे यांसाठी त्या सर्व स्तरांना भेदण्याची गरज असते जे मनाला झाकोळून टाकतात. ऐकण्यासाठी हे अत्यावश्यक आहे की, तुम्हाला तुमच्या शरीरात आणि तुमच्या मनोभावांशी संबंधित जे काही उचित व सहज वाटत नसेल, जे योग्य संतुलनात नसेल, तुम्ही [क्षणभर का होईना] त्याच्यापलीकडे जावे, त्यातून बाहेर पडावे.

***

पुन्हापुन्हा मनाच्या संतुलनाचा विकास करून ‘समानुभूति’चा अनुभव घेतला जातो. आपल्या अंतरी पुन्हापुन्हा समस्थिती निर्माण करून ‘समानुभूति’ला प्रकट केले जाते. संतुलनाचा विकास करणे आणि समस्थिती निर्माण करणे : हीच आहे ‘समानुभूति.’

हे लक्षात घेणे अतिशय मनोरंजक आहे की, ‘समस्थिती’ शब्दामध्ये उपसर्ग ‘सम’चा अर्थ आहे, ‘समान’ जो संतुलित असण्याचा भाव दर्शवतो. अतः, ‘समस्थिती’मध्येच संतुलनाचे दोन्ही पैलू अंतर्भूत आहेत—आंतरिक आणि बाह्य संतुलन. आम्ही, अमी आणि गरिमा यांना, जेव्हा हे आढळले, तेव्हा आमच्या अंतरी प्रेरणेची एक ठिणगी पडली; आम्हाला एक प्रेरणा जाणवली, आम्ही ‘अहा!’च्या सुखद क्षणाचा अनुभव घेतला! आम्हाला भारताच्या साधूंच्या प्रतिमा व कथा आठवल्या ज्या आम्ही पाहिल्या व वाचल्या होत्या. हे साधू तासन्‌तास, अनेक दिवस आणि इतकेच नव्हे तर *हजारो* वर्षे एका पायावर— वृक्षासनात—उभे राहत असत. आसनात स्थिर राहून ते मंत्रपाठ किंवा जप, किंवा ध्यान करत. त्यांचे शरीर पूर्ण संतुलित व स्थिर असे, अगदी त्या वृक्षांच्या खोडासमान

ज्यांच्या खाली ते तपस्या करत असत—त्यांच्या तपोबलाने ते वृक्षदेखील पावन मानले जाऊ लागले. त्यांचे उदाहरण आठवून आम्हाला हे समजले की, त्या साधूंनी जरी त्यांच्या स्वतःच्या आध्यात्मिक प्राप्तीसाठी तपस्या केली होती, तरीही इतक्या हजारो वषानंतर आपणदेखील त्यांच्या प्रयत्नांनी लाभान्वित होऊ शकतो. त्यांच्या उदाहरणाने आपण हे स्पष्टपणे समजू शकतो की, भौतिक शरीरात बाह्य रूपाने संतुलन स्थापित करण्याचे काय महत्त्व आहे; या बाह्य संतुलनाद्वारे आपण आंतरिक संतुलनाचा म्हणजेच मनाच्या संतुलनाचा विकास करू शकतो आणि समस्थिती निर्माण करू शकतो.

जेव्हा आम्ही, भारताच्या साधुजनांविषयी आपसात चर्चा करत होतो, तेव्हा एका विचारातून दुसरा विचार उद्‌भवत गेला आणि आम्हाला असे जाणवले की, एखाद्या असामान्य भौतिक प्राप्तीसाठीदेखील मनाचे संतुलन हे सर्वाधिक महत्त्वाचे आहे, जसे की माऊंट एव्हरेस्टच्या शिखरावर चढणे. ज्या व्यक्ती या उद्यमात कार्यरत होतात, त्यांना एकाग्रचित्तता, पूर्ण समर्पण, दृढनिश्चय आणि पूर्ण जोश यांच्यासह ना केवळ आपल्या भौतिक शरीराला तयार करायचे असते, तर त्यांना याच गुणांनी स्वतःच्या आंतरिक स्थितीचादेखील विकास करावा लागतो, कारण आंतरिक स्थिती ही बाह्य स्थितीप्रमाणेच स्थिर, मजबूत आणि संतुलित असायला हवी. लक्ष विचलित करणाऱ्या कोणत्याही गोष्टीने ते स्वतःला विचलित होऊ देऊ शकत नाहीत. त्यांचा हा पक्का पाया, हे संतुलनच त्यांना ही असामान्य सफलता प्रदान करते.

आम्हाला ते सिद्धयोगीदेखील आठवले, जे एक निपुण जादूगार आहेत, आणि ज्यांच्या जादूच्या करामती आम्ही श्री मुक्तानंद आश्रमामध्ये अनेकदा पाहिल्या आहेत. आम्ही त्यांना ज्या करामती करताना पाहिले आहे, त्यांपैकी एक करामत आम्हाला विशेषकरून आठवते, जी विशेषतः संतुलनाचे अगदी उचित उदाहरण आहे. आम्हाला खात्री आहे की, तुमच्यापैकी अनेक लोकांनी इतर जादूगारांनादेखील या करामती करताना पाहिले असेल.

या करामतीमध्ये एक मीटरपेक्षा थोड्या लांब काठीच्या टोकावर एक धातूची थाळी गोलगोल फिरवली जाते. एकदा का जादूगाराला त्या थाळीला काठीवर संतुलित करण्यात यश मिळाले की, तो त्याच लांबीची दुसरी काठी पहिल्या काठीखाली जोडतो. अशा रीतीने तो *आणखी* चार काठ्या जोडत जातो, जोपर्यंत ती फिरणारी थाळी त्याच्या डोळ्यांच्या पातळीच्या २० फुट उंच होत नाही. त्यानंतर, एकत्र जुळलेल्या या सर्व काठ्यांवर थाळीला संतुलित ठेवत, तो या संपूर्ण मांडणीला आपल्या हातावरून स्वतःच्या हनुवटीवर आणतो. यादरम्यान, थाळी पूर्ण वेळ फिरतच राहते! काही क्षणांनंतर तो काठ्यांची व थाळीची ही संपूर्ण मांडणी परत आपल्या हातावर घेतो आणि एक-एक करत त्या काठ्या तोपर्यंत काढत जातो, जोपर्यंत थाळी पुन्हा त्याच्या हातात येत नाही.

कल्पना करा : *थोडेसे* जरी संतुलन ढळले, पाय थोडा जरी घसरला, एकाग्रता थोडीशीही जरी भंगली, तर थाळी जोराने जमिनीवर आदळू शकते. आणि असे जर झाले, तर प्रेक्षक हसतील, परंतु हे हास्य निश्चितच तसे नसेल जे जादूगाराला अपेक्षित असते. पण तसे घडत नाही; ती थाळी संपूर्ण वेळ संतुलित राहते. ज्या सिद्धयोगी जादूगाराला आम्ही ही करामत करताना पाहिले आहे, ते म्हणतात की यात पूर्ण प्राविण्य मिळवण्यासाठी त्यांना आठ वर्षे लागली होती. त्यांनी थाळीला फक्त एका सेकंदासाठी संतुलित करण्यापासून सुरुवात केली होती आणि मग हळूहळू ते ही वेळ वाढवत गेले आणि शेवटी आता ते पाच मिनिटे थाळीला संतुलित ठेवू शकले. त्यांनी आम्हाला सांगितले की, “मी बाह्य संतुलन तेव्हा कायम ठेऊ शकतो, जेव्हा मी स्वतःच्या अंतरी संतुलित असतो.”

ही दोन्ही उदाहरणे—साधूंचे आणि जादूगाराचे—संतुलनाच्या अद्‌भुत प्राप्ती दर्शवतात. आणि ज्या गोष्टीकडे लक्ष देणे अत्यावश्यक आहे, ती ही की, ना त्या साधूंनी आणि ना त्या जादूगाराने एका रात्रीत हे अद्‌भुत कौशल्य प्राप्त केले. संतुलनाच्या आपापल्या तंत्रावर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी त्यांना जे आवशयक होते, ते अजून काय असू असते?—अभ्यास!

श्रीगुरुमाई म्हणतात :

> साधना—शिस्तबद्धतेने, अनुशासनाने मार्ग प्रकाशित करणे, हे तुम्हाला समस्थितीमध्ये प्रवेश करण्यास मदत करते; समस्थिती, जी सहजगम्यही नाही आणि सहजप्राप्यही नाही. मग, तुम्ही दररोजच्या जीवनातील सगळ्या उतार-चढावांमध्येही हे गहन संतुलन, हा दृढ समतोल विकसित करीत राहता आणि त्याच्यापासून शक्ती प्राप्त करीत राहता.

क्रमशः. . .

© २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.

[१] ईशावास्य उपनिषद्, १; इंग्रजी भाषांतर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन.

[२] श्रीभगवद्‌गीता, १४.२४; इंग्रजी भाषांतर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन.

[३] गुरुमाई चिद्विलासानंद, हृदयाची साधना [चित्‌शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१०], पृ १७.