સમાનુભૂતિ

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨

અમી બંસલ અને ગરિમા બોરવણકર દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

ભાગ ૪

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨ના રોજ પોતાના જન્મદિવસ પર શ્રીગુરુમાઈએ આપણને ‘સમાનુભૂતિ’નો સદ્‌ગુણ પ્રદાન કર્યો હતો. આ સદ્‌ગુણની વ્યાખ્યાના ભાગ ૩માં અમે — અમી અને ગરિમાએ — સદ્‌ગુણના નીચે આપવામાં આવેલા પાસાનું અન્વેષણ કરવામાં તમને માર્ગદર્શિત કરવાની શરૂઆત કરી હતી :

સમાનુભૂતિ છે, સમતાનો બોધ જે ગહન સંવેદના કે સહાનુભૂતિ, કરુણા અને સમજના ભાવને જગાવે છે.

આપણે જોયું કે સમાનુભૂતિ કેવી રીતે ગહન સંવેદના તરફ લઈ જાય છે. વ્યાખ્યાના આ ભાગમાં આપણે સમાનુભૂતિના બીજા એક ગુણની ખોજ કરીશું, જેનો અમે આ વાક્યમાં ઉલ્લેખ કર્યો છે : કરુણા.

એક તરફ કરુણા, સંવેદનશીલતા જેવી જ છે અને બીજી તરફ બંને સ્પષ્ટરીતે ભિન્ન પણ છે.

‘કરુણા’ સંસ્કૃત અને હિન્દી શબ્દ છે અને સંસ્કૃતમાં તેનો સમાનાર્થી શબ્દ છે, ‘દયા’. આ બંને શબ્દોના અર્થમાં, ‘કોમળતા, મૃદુલતા, સૌમ્યતા’ (અથવા ‘સહૃદયતા’), ‘દયાળુતા,’ ‘સંવેદનશીલતા’ અને ‘અનુકંપા’ સમાવિષ્ટ છે.

કરુણા અને સંવેદના બંનેનો ઉદ્‌ભવ એ બોધથી થાય છે કે આ સંસારનાં બધાં પ્રાણીઓ એક જ છે અને પરસ્પર જોડાયેલાં છે. (અમે વ્યાખ્યાના ભાગ ૧માં સમજાવ્યું હતું કે આનો વાસ્તવમાં શું અર્થ છે.) જો તમે આને માત્ર એ આધાર પર સમજવાનો પ્રયાસ કરો કે સંવેદના અને કરુણાનો *અનુભવ* કેવો હોય છે, તો બની શકે તે બંને તમને ઘણે અંશે સમાન લાગે. ઉદાહરણ તરીકે, બંને ભાવોમાં તમને એવો અનુભવ થઈ શકે કે તમારી અંદર કોમળતા ઉમડી રહી છે, અને એક એવી ઇચ્છા, એવી રુચિ જગાવી રહી છે કે તમે જરૂરતમંદ લોકોની પાસે જઈને તેમની મદદ કરો. તમે સંવેદના અને કરુણાને *સહચર* કે *હમરાહી* માની શકો છો — અને બની શકે કે સમય-સમય પર તમે આ શબ્દોને, ‘સંવેદના’ અને ‘કરુણા’ને એકબીજાની જગ્યાએ વપરાતા પણ સાંભળો.

તથાપિ, આ વ્યાખ્યાના એક પાઠક તરીકે તમે સમાનુભૂતિની તમારી સમજને ઘણી વિકસિત કરી છે — જેવી રીતે અમે, આ વ્યાખ્યાની લેખિકાઓએ અમારી સમજમાં નિરંતર વૃદ્ધિ કરી છે! તો એ જાણીને તમને આશ્ચર્ય નહીં

થાય કે જ્યારે તમે આ બે શબ્દોના અર્થનો પદચ્છેદ કરશો અને દરેક શબ્દના વિશિષ્ટ સૂક્ષ્મ અર્થોને બારીકીથી જોશો તો તેની વચ્ચેના તફાવતો વધુ સ્પષ્ટ થતા જાય છે.

આ તફાવતોને સમજવાની એક સ્પષ્ટ અને સરળ રીત છે, કોઈ બાહ્ય પ્રેરણા દ્વારા તેને સમજવા જે તમારી અંદર સંવેદના કે કરુણાની પ્રતિક્રિયાને જગાડે. ભાગ ૧માં જણાવ્યા મુજબ સંવેદનામાં શામેલ હોઈ શકે, બીજાંઓની ખુશી *અથવા* તેમનાં દુઃખને મહસૂસ કરવાં; તેમાં સમાવિષ્ટ હોઈ શકે બીજાંઓની પરિસ્થિતિ અનુસાર તેમની પ્રસન્નતાનો આનંદ મનાવવો *અથવા* તેમનાં કષ્ટોને મહસૂસ કરવાં.

બીજી તરફ, કરુણાની વ્યાપકતા એનાથી થોડી અલગ છે. મોટાભાગે લોકો કરુણાનો અનુભવ ત્યારે કરે છે જ્યારે તેઓ કોઈ વ્યક્તિને કોઈ મુશ્કેલીમાં, કોઈ કસોટી કે આપત્તિમાંથી પસાર થતા જુએ છે. પરંતુ આપણે ત્યારે પણ કરુણાનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ અને કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિને કોઈ એવી વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉત્કંઠા રાખતા જોઈએ, જે તેણે હજી પ્રાપ્ત નથી કરી; અથવા જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિને એક ઉચ્ચ લક્ષ્ય પામવા માટે સખત મહેનત કરતા, કઠોર પરિશ્રમ કરતા, ત્યાગ કરતા જોઈએ; અથવા જ્યારે તેઓને કોઈ એવી વસ્તુને જાણવા માટે કે સમજવા માટે ઝઝૂમતા જોઈએ, જે તેના માટે અપરિચિત છે. કરુણાનો ઉદ્‌ભવ ત્યારે થાય છે જ્યારે આપણે એ અંતરને સમજી શકીએ કે એક વ્યક્તિ અત્યારે ક્યાં છે અને તે ક્યાં પહોંચવા માગે છે, અથવા આપણને લાગે છે કે તે વ્યક્તિ ક્યાં હોવાને યોગ્ય છે. કરુણા વધે છે, તે વ્યક્તિ પ્રત્યે આપણી પરસ્પર માનવતાની ભાવનાથી (અથવા જો આપણી કરુણાને પ્રાપ્ત કરનાર કોઈ પશુ હોય અથવા છોડ કે વૃક્ષ હોય અથવા પ્રાકૃતિક જગતનો કોઈ બીજો ભાગ હોય, ત્યારે વ્યાપક રીતે આ ભાવ જાગે છે કે તે આપણો સાથી છે). કરુણા ત્યારે પણ વધે છે જ્યારે આપણે *બીજી વ્યક્તિની* સારપને — તેની યોગ્યતા, તેની નિષ્ઠા અને પ્રયત્નો માટે તેની લગનને સમજી શકીએ છીએ.

આપણે ત્યારે પણ કરુણા મહસૂસ કરી શકીએ છીએ જ્યારે આપણે કોઈ વ્યક્તિને અતિશય ગરીબીમાં, દયનીય દશામાં જીવતા જોઈએ છીએ કારણકે આપણે જાણીએ છીએ કે માનવરૂપે આ ગ્રહ પર હોવાના કારણે, તે પણ વધારે સારી વસ્તુઓનો હકદાર છે — તેને પણ ભોજન, આશ્રય અને સુરક્ષાનો ભાવ મળવો જોઈએ. આપણે ત્યારે પણ કરુણા મહસૂસ કરી શકીએ છીએ જ્યારે આપણે એવાં લોકોનો ઇતિહાસ વાંચીએ છીએ જેમનું તેમના આગેવાનો દ્વારા વારંવાર દમન અને શોષણ કરવામાં આવ્યું હતું, અને પરિણામ સ્વરૂપ તેઓ જે રીતે પોતાનું જીવન જીવવા માગતાં હતાં તે રીતે જીવવાના અધિકારથી વંચિત રહી ગયાં. અને આપણે ત્યારે પણ કરુણા મહસૂસ કરી શકીએ છીએ જ્યારે કોઈ આપણને જણાવે કે બીજાં લોકોના ધ્યાનના અનુભવો સાંભળીને તેને ઇચ્છા થાય છે કે કાશ તેને પણ ધ્યાનમાં એવા અદ્‌ભુત અનુભવો થાય — પછી ભલેને તેને પોતાને પણ ધ્યાનમાં મહાન અનુભવો થતા હોય! આપણે તેને સાંભળીએ છીએ ત્યારે આપણા માટે એ સ્પષ્ટ છે કે તે વ્યક્તિ તેના પોતાના અનુભવોની શક્તિ અને સુંદરતાને જોઈ નથી શકતી અને તેના મૂલ્યને ઓળખી નથી શકતી.

આ વ્યાખ્યાની એક લેખિકા અમી, કરુણાના સદ્‌ગુણ વિશે તેના પોતાના જીવનનો એક પ્રસંગ તમને કહેવા માગે છે. આ પ્રસંગ પછીના વર્ષોમાં, અમી અન્વેષણના એવા માર્ગ પર અગ્રેસર થઈ ગઈ છે જે રહસ્યમય રહ્યો છે, જેણે તેની સમક્ષ અનેક અંતર્દૃષ્ટિઓને ઉજાગર કરી છે અને ફળદાયી પણ રહ્યો છે. અમી કહે છે :

> ૧૯૯૦ના દાયકાની શરૂઆતમાં, એક દિવસ સવારે શ્રીગુરુમાઈ ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠમાં પચાસેક ગુરુકુળ વિદ્યાર્થીઓના એક સમૂહને દર્શન આપી રહ્યાં હતાં, જેમાં ટ્રસ્ટીઓ, મેનેજરો અને વિભાગ પ્રમુખો શામેલ હતા. અમે આશ્રમના એક પ્રશાંત ધ્યાનકક્ષ, 'સ્વાગતમ્'માં એકત્રિત થયાં હતાં. હું દર્શન સહાયિકાના રૂપે સેવા આપી રહી હતી અને એક વિભાગની પ્રમુખ પણ હતી.
>
> આ દર્શન દરમ્યાન, શ્રીગુરુમાઈએ અમને આશ્રમમાં સેવા અર્પિત કરવાના અમારા અનુભવ વિશે કહેવા માટે આમંત્રિત કર્યાં. ત્યાં ઉપસ્થિત લોકોમાંથી એક મહિલા ઊભી થઈ અને તેણે એક એવી પરિસ્થિતિ વિશે કહ્યું જેમાં તેને ઘણાં બધાં લોકો સાથે વાતચીત કરવાની હતી. જ્યારે આ મહિલા કહી રહી હતી, ત્યારે અમે બધાં સાંભળનારાંને એવું લાગ્યું કે લોકો સાથે વાતચીત કરતી વખતે આ મહિલાના આચરણમાં એક નિશ્ચિત પ્રકારની તોછડાઈ હતી.
>
> એ સમયે, ગુરુમાઈજીએ સેવા અર્પિત કરતી વખતે કરુણાના સદ્‌ગુણને દર્શાવવાના મહત્ત્વ વિશે સમજાવ્યું. તેમણે સમૂહને પૂછ્યું, "કરુણાશીલ હોવાનો અર્થ શું છે?" પછી ગુરુમાઈજી શાંતિથી બેઠાં, અમને બધાંને આ પ્રશ્ન પર ઊંડો વિચાર કરવાનો સમય આપ્યો.
>
> થોડા સમય પછી, લોકો જુદાજુદા જવાબો આપવા લાગ્યાં, જેમ કે "કરુણા પ્રેમ છે" અને "કરુણા દયાળુતા છે." જ્યારે અમે બધાંએ પોતપોતાનો જવાબ આપી દીધો ત્યારે ગુરુમાઈજીએ પોતાનો જવાબ કહ્યો : "કરુણાશીલ હોવું એટલે કોઈનું મૂલ્યાંકન ન કરવું."
>
> જ્યારે મેં ગુરુમાઈજીને આ કહેતાં સાંભળ્યાં ત્યારે મનમાં વિચાર્યું, "વાહ!" તે મારા માટે એક નવો દૃષ્ટિકોણ હતો. જ્યારે હું ગુરુમાઈજીના શબ્દોના ગહન અર્થને સમજવાનો પ્રયત્ન કરી રહી હતી, ત્યારે મેં આસપાસ નજર કરી. મેં જોયું કે બીજાં લોકો વિચારમગ્ન હતાં અને લાગતું હતું કે તેઓ પણ મારી જેમ ગુરુમાઈજીના જવાબને સમજવા માટે પોતાના સંપૂર્ણ અસ્તિત્વથી ખૂબ જ પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હતાં. એ સમય સુધીના મારા જીવનનાં સત્તર વર્ષમાં, મેં કરુણા વિશે ક્યારેય આ રીતે વિચાર કર્યો નહોતો.
>
> જ્યારે હું ગુરુમાઈજીની શિખામણના ગહન અર્થને સમજવાનો પ્રયાસ કરી રહી હતી — "કરુણાશીલ હોવું એટલે કોઈનું મૂલ્યાંકન ન કરવું." — ત્યારે મને સમજાયું કે ઘણીવાર હું "સારા" કે "ખરાબ" કહીને બીજાંઓનું અને સ્વયં મારું પણ મૂલ્યાંકન કરતી હોઉં છું. સંસાર પ્રત્યે મારો દૃષ્ટિકોણ એ વિચારો અને અવધારણાઓનો બનેલો અને રંગાયેલો હતો કે શું સાચું છે અને શું ખોટું છે, શું સ્વીકારવા યોગ્ય છે અને શું નથી; અને તેના આધારે હું જે અભિપ્રાય બાંધી લેતી (જે મોટાભાગે અજાણતા અથવા વિચાર્યા વિના કરતી), એ જ દૃષ્ટિકોણથી હું સંસારને જોતી. જેમજેમ હું મારી સિદ્ધયોગ સાધના કરતી રહી, તેમતેમ હું એ

વાત વિશે વધુને વધુ સજગ થતી ગઈ કે કેવી રીતે હઠીલી અવધારણાઓ મારી પોતાની જ રચના છે. મેં એક આનંદપૂર્ણ અભ્યાસ બનાવી લીધો જેમાં હું એક એક કરીને મારી આ અવધારણાઓ પર સવાલ ઉઠાવા લાગી અને એ જોવા લાગી કે શું તે સત્યના પ્રકાશમાં ટકી શકે છે કે નહીં.

આ પ્રસંગનો વિચાર કરતી વખતે, અમે બંને, અમી અને ગરિમાએ આ વિશે ચર્ચા કરી કે બીજાંઓનું મૂલ્યાંકન ન કરવાનો અર્થ શું છે. અમારો પહેલો વિચાર હતો : એ સહેલું નથી! અને કેમ નથી? કારણકે એ તો મનુષ્યોની, અને ઘણાં પ્રાણીઓની મૂળ સંરચનામાં છે — વિચારવું, વિશ્લેષણ કરવું, અર્થઘટન કરવું, આકારણી કરવી, પરીક્ષણ કરવું, તપાસ કરવી, અનુમાન કરવું અને નિષ્કર્ષ પર પહોંચવું. પ્રાથમિક સ્તર પર, આપણે આવું એટલા માટે કરીએ છીએ જેથી આપણે એ જાણી શકીએ કે આપણી સામે જે કોઈપણ હોય અથવા જે કંઈપણ હોય શું તેમાં કોઈ ભય છે — શું તે મિત્ર છે કે શત્રુ.

હવે, મૂલ્યાંકન કરવાની આપણી પ્રક્રિયા નિશ્ચિતરૂપે ક્ષતિયુક્ત હોઈ શકે. એવું નથી કે આપણે હંમેશાં *સચોટ* રીતે આકલન કરતા હોઈએ છીએ કે કોઈ વ્યક્તિથી આપણને ભય તો નથી, અને આવા આકલન માટે આપણો માપદંડ આપણા પોતાના એ પૂર્વાગ્રહો, આદતવશ પ્રતિક્રિયાઓ પર આધારિત હોય છે જેને આપણે વર્ષોથી શીખ્યા છીએ, અનુભવ કર્યો છે અને આપણને શીખવવામાં આવ્યું છે. તેમ છતાં, આપણી સહજવૃત્તિ તરત જાગી ઊઠે છે. ઘણીવાર એક સેકંડ કરતાં પણ ઓછા સમયમાં આપણે અભિપ્રાય બનાવી લઈએ છીએ, મૂલ્યાંકન કરી લઈએ છીએ અને તેના અનુસાર આપણી પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ.

એક હકીકત એ પણ છે કે ભિન્નતા સારી અને આવકારદાયક હોઈ શકે. આ ધરતી પર દરેક વ્યક્તિ તેની પોતાની આગવી વિલક્ષણતાઓ અને વ્યક્તિત્વથી સંપન્ન છે. દરેક વ્યક્તિની પૃષ્ઠભૂમિ અને જીવનની પરિસ્થિતિઓ ભિન્નભિન્ન હોય છે. આ જ છે જે જીવનને આટલું રુચિકર, આટલું અસાધારણ અને આટલું જીવવા લાયક બનાવે છે. આ જ છે જે આ સંપૂર્ણ સૃષ્ટિમાં કેલિડોસ્કોપના રંગો ભરી દે છે. આ જ છે જે સંસારચક્રને ચાલતું રાખે છે.

તેમ છતાં, આપણા મૂળમાં — આપણા સાર રૂપમાં — આપણે બધાં સમાન છીએ. સિદ્ધયોગ પથ પર, આપણા શ્રીગુરુઓએ આપણને આપણા ઐક્યના આ બોધનો વિકાસ કરવા અને તેને જાળવી રાખવા માટે સતત પ્રોત્સાહિત કર્યાં છે. તેમની શિખામણોનું પાલન કરીને આપણે શીખ્યાં છીએ કે મન પર કેવી રીતે નિયંત્રણ કરવું — કેવી રીતે તેને ઐક્યના બોધ પર પાછું લાવતા રહેવું, જેથી આપણે આ સંસારની વિવિધતાના સ્રોતને ભૂલ્યા વિના એ વિવિધતાનો આનંદ માણી શકીએ, અને આપણે જે ભેદ અને ભિન્નતા જોઈએ છીએ તેનો ઉપયોગ વિભાજન અને દ્વંદ્વોને પોષિત કરવા માટે ઇંધણના રૂપે કર્યા વિના, આ સંસારની વિવિધતાનો આનંદ માણી શકીએ.

કાશ્મીર શૈવમત એ સમજાવે છે કે આ બધી વિવિધતા પરમેશ્વરની રચના છે. એકવાર જ્યારે આપણે આ જ્ઞાનમાં અવસ્થિત થઈ જઈએ છીએ, ત્યારે આપણે સમજી લઈએ છીએ કે એકબીજાનું અથવા પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવું કેટલું નિરર્થક છે. તેના વિશે આ રીતે વિચારો : જો આપણે બધાં મૂળરૂપે એક જ છીએ, તો એવું કંઈ જ નથી

અને કોઈપણ નથી જેનું મૂલ્યાંકન કરી શકાય. ખરું ને? અને જો એ સાચું હોય, તો કેવી રીતે? ખેર, પોતાનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે પણ કોઈ બીજી વ્યક્તિનું હોવું જરૂરી છે જેની સાથે આપણી તુલના કરી શકાય!

સાચે જ, આ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાનો અને તેમાં દૃઢ રહેવાનો પ્રયત્ન — ઐક્યને યાદ રાખવાનો અને ભિન્નતાથી ભ્રમિત ન થવાનો પ્રયત્ન — એક નિરંતર થનારી ખેંચતાણ જેવું લાગી શકે. તેથી, થોડી વધુ ઊંડી તપાસ કરવી અને સારીરીતે પરીક્ષણ કરવું ઉપયોગી છે કે વાસ્તવમાં તે શું છે જે આપણને આપણી ભિન્નતા સાથે આટલા જકડી રાખે છે અને જેને કારણે આપણને મૂલ્યાંકન કરવાની ટેવ પડે છે.

આવું થવાના ઘણાં કારણો છે. તેમ છતાં, એક મુખ્ય દુર્ગુણ જે આપણને માર્ગથી વિચલિત કરે છે, તે છે, અહંકાર.

'અહંકાર' સંસ્કૃત અને હિન્દી ભાષાનો શબ્દ છે અને એ બે શબ્દો મળીને બન્યો છે : 'અહં' અને 'કાર'. સંસ્કૃતમાં 'અહં'નો શાબ્દિક અર્થ છે, "હું". અહીં "કાર"નો અર્થ છે બદ્ધ જીવાત્મા, જે સ્વયંને કર્તાના રૂપે ઓળખે છે, જે એમ માને છે કે દરેક કાર્યની પાછળ તે પોતે જ એક કર્તા છે. આમ, અહંકાર એ શક્તિ છે જેને લીધે આપણે સીમિત કે બદ્ધ હોવાનો ભાવ મહસૂસ કરીએ છીએ — અહંકાર આપણને "મારું" અથવા "મારાપણું"ના ભાવથી બાંધી દે છે. અહંકાર આપણને આપણા અંતરાત્માથી અલગ કરી દે છે જે આપણી અંદર સહજ જ વિદ્યમાન છે, જે સહજરૂપે મુક્ત અને અસીમ છે. જ્યારે આપણાં કર્મો અહંકારથી પ્રેરિત હોય છે, ત્યારે આપણે તે કર્મોને કર્તાભાવથી કરીએ છીએ, અભિમાન, દંભ, સ્વાર્થ અને અજ્ઞાનતાથી કરીએ છીએ.

એક તરફ, કરુણા 'સમ'ના બોધથી, એ અભિજ્ઞાનથી ઉદ્‌ભવે છે કે એ શું છે જે તમને આ સંસારમાં બધાંને સમાન અને સમકક્ષ બનાવે છે, બીજી તરફ, અહંકાર ભિન્નતાના ભાવથી ઉદ્‌ભવે છે. આપણે જે ભિન્નતા જોઈએ છીએ તેનાથી અહંકાર પોષિત થાય છે અને તે પોતાના ફાયદા માટે એ ભિન્નતાનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે કરુણામાં સહેજ પણ અહંકાર આવી જાય છે ત્યારે આપણને જે કરુણા લાગે છે તે વાસ્તવમાં કરુણા *નથી* હોતી. પરંતુ, તે છે કોઈને બિચારો સમજીને દયા ખાવી.

જ્યારે તમને કોઈના પ્રત્યે દયા આવે છે, ત્યારે તે સૂચવે છે કે તમારી મનોવૃત્તિ એવી છે કે "હું તારા કરતાં વધારે સારો છું" અને કોઈક સ્તરે તમે વિચારો છો કે તમે બીજી વ્યક્તિ કરતાં વધારે સારા અથવા શ્રેષ્ઠ છો. અને ભલે તમે એવું કરવા ઇચ્છો કે ન ઇચ્છો, પણ તેના પ્રત્યેના તમારા વ્યવહારમાં, તમારા શબ્દોમાં અને તમારાં કૃત્યોમાં તમે એ જ વ્યક્ત કરો છો. તેથી જ્યારે તમે લોકોને મદદ કરવા પ્રયત્ન કરો અને તેઓ તમારી મદદના પ્રસ્તાવનો વિરોધ કરે કે અસ્વીકાર કરે તો તમારે નિરાશ કે વ્યાકુળ ન થવું જોઈએ. તેમનામાં આત્મસન્માનની, આત્મનિષ્ઠાની અને પોતાની યોગ્યતાની ભાવના હોય છે, અને જો તમે તેમની આ ભાવનાને ઓળખી નથી રહ્યાં, તો તેઓ તમારી આ મનોવૃત્તિને તરત સમજી જશે. એક આમીશ (ઉત્તર અમેરિકાનો એક ધાર્મિક સંપ્રદાય) કહેવત આને સંક્ષિપ્તમાં વ્યક્ત કરે છે : "બીજાંને તેમની જગ્યા પર રાખવાને બદલે, સ્વયંને *તેમની* જગ્યા પર રાખો."

વિડંબણા એ છે કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અહંકાર છોડી દે છે, ત્યારે તેનામાં બસ વિશુદ્ધ અહં, વિશુદ્ધ 'હું' રહી જાય છે. મોટાભાગે આપણે આ 'અહં' (આ 'હું' અથવા 'હું... છું') સાથે કોઈ વિશેષણ જોડી દઈએ છીએ, અને આ વિશેષણ આપણે કોણ છીએ એના વિશે આપણા વિચાર અથવા આ સંસારમાં આપણા હોદ્દાને વ્યક્ત કરે છે — ઉદાહરણ તરીકે, "હું ડૉક્ટર છું" અથવા "હું રમતગમતમાં સારો છું" અથવા "હું બીજાં લોકો જેટલો હોશિયાર નથી." જ્યારે આપણે સંસાર-યાત્રા કરીએ, ત્યારે આમાંથી કેટલાક કથન આપણા માટે સચોટ અને ઉપયોગી હોઈ શકે; બીજા કેટલાંક કથનોની સચ્ચાઈ પર સંદેહ થઈ શકે. કોઈપણ સંજોગોમાં, આ કથનો એ સ્પષ્ટ નથી કરતાં કે આપણે *મૂલતઃ* કોણ છીએ.

એકવાર જ્યારે સદ્‌ગુરુની કૃપાથી અંતર્નિહિત કુંડલિની શક્તિ જાગ્રત થઈ જાય છે ત્યારે આપણે આ સત્યને સમજવા લાગીએ છીએ. આપણી સાધના દ્વારા, આપણે એ જોવા લાગીએ છીએ કે કેવી રીતે આપણે સ્વયંને તુચ્છ 'હું'માં, આપણા સંકુચિત ભાવમાં સીમિત કરી રાખી છે અને આ સીમિત ભાવને જ આપણે, આપણા અસ્તિત્વનું મૂળ તત્ત્વ અને ચરમ લક્ષ્ય માની લીધું છે. આ નવી સમજ સાથે એ અભિજ્ઞાન થાય છે કે આપણે આપણી ઓળખને આપણા સીમિત અહંભાવથી અલગ કરી શકીએ છીએ, અને એ પણ અભિજ્ઞાન થાય છે કે શ્રીગુરુએ પોતાની શિખામણો અને અભ્યાસો દ્વારા આપણને જે સાધનો પ્રદાન કર્યાં છે તેને કાર્યાન્વિત કરીને, આપણે આપણા અંતરમાં વિદ્યમાન પરમ આત્માનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. જેમ જેમ આપણે આ અહંને, આ "હું છું"ને પરમ આત્મા સાથે જોડતા રહીશું તેમતેમ તે *અહં બ્રહ્માસ્મિ*, "હું બ્રહ્મ છું" બનતો જાય છે.

***

ઘણીવાર, જ્યારે કોઈ એવી પરિસ્થિતિનો સામનો થાય છે જેમાં કરુણા વ્યક્ત કરવાની આવશ્યકતા હોય છે ત્યારે લોકો શું કરવું તેના વિશે અનિશ્ચિત હોય છે. તેઓ પોતાને કરુણાશીલ વ્યક્તિ માની શકે કારણકે તેમને લાગે છે કે તેઓ સહૃદયી છે અને તેમનો આશય સારો છે. પણ જ્યારે ખરેખર કરુણા વ્યક્ત કરવાનો સમય આવે છે, આ સદ્‌ગુણને અમલમાં મૂકવાનો સમય આવે છે ત્યારે તેઓ ખચકાટ અનુભવે છે. અથવા તેઓ જે વ્યક્તિને મદદ કરવા માગતા હોય તેની સાથે એવી રીતે વર્તન કરે છે જેમાં કરુણા કરતાં કંઈક બીજું જ વ્યક્ત થઈ જાય છે. તેમની પ્રત્યક્ષ અનિશ્ચિતતા, તેમની દેખીતી અસહજતા અને સંભવતઃ ભૂતકાળમાં થયેલા આવા જ અનુભવ વિશેના તેમના વિચારો અને ભાવનાઓ એક સાથે પ્રદર્શિત થઈ જાય છે.

આવું શા માટે થાય છે? અને જો આ ઉદાહરણમાં તમે સ્વયંને મૂકીને જુઓ તો તમારામાંથી કોઈપણ આવી સ્થિતિમાં શું કરી શકે?

જેમ તમે જાણો છો કે શ્રીગુરુમાઈની એક શિખામણ છે "અભ્યાસ, અભ્યાસ, અભ્યાસ." ગુરુમાઈજી પાસેથી આપણે શીખ્યાં છીએ કે સદ્‌ગુણોનું પ્રભાવશાળી રીતે *પાલન કરવા* માટે એ જરૂરી છે કે સૌપ્રથમ તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે. જેવી રીતે કોઈપણ કાર્યમાં શ્રેષ્ઠતા પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલા તેનો ખૂબ જ અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે, તેવી જ રીતે તમારે પણ સદ્‌ગુણોનો અભ્યાસ કરવો જરૂરી છે.

અભ્યાસથી તમે એ શીખી શકો છો કે સદ્‌ગુણોને વ્યક્ત કરવાનો અનુભવ કેવો હોય છે. તેનાથી તમને એ સમજવામાં મદદ મળે છે કે જે પરિસ્થિતિમાં તમે આ સદ્‌ગુણને વ્યક્ત કરવા માગો છો તેમાં તમારા મન, શરીર અને હૃદયની શું પ્રતિક્રિયા હોય છે અને સાથેસાથે તમને એ શીખવાની તક મળે છે કે તમારી અંદર જે પણ ઊભરીને આવે તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો. પછી, જ્યારે તમને તમારા જીવનની કોઈ વાસ્તવિક, પરિસ્થિતિમાં બીજા કોઈના હિત માટે એ સદ્‌ગુણને વ્યક્ત કરવાનો સમય આવે, ત્યારે તમે જુઓ છો કે તમારું મન સ્પષ્ટ અને સ્થિર છે. તમે જુઓ છો કે તમે તમારા આંતરિક બળ સાથે દઢતાથી જોડાયેલા છો. તમે ખાતરીપૂર્વક એ પરિસ્થિતિમાં આગળ વધી શકો છો અને વ્યવહાર કરી શકો છો. તમે બસ જાણો છો કે તમારે શું કરવાનું છે.

વર્ષોથી, તમારામાંથી ઘણાં લોકો જૂન મહિનામાં ‘આનંદમય જન્મદિવસ’ના મહિનામાં શ્રીગુરુમાઈ દ્વારા દરરોજ પ્રદાન કરવામાં આવતા સદ્‌ગુણો, ‘સદ્‌ગુણ વૈભવ’ પર વ્યાખ્યા વાંચી રહ્યાં છે. આવું કરતી વખતે, તમે દરેક વ્યાખ્યાના અંતે આપેલા અભિકથનને પણ વાંચ્યાં હશે અને તેનો અભ્યાસ પણ કર્યો હશે.

આ અભિકથનો શ્રીગુરુમાઈએ પ્રદાન કર્યાં છે. તેમણે આ અભિકથનો એટલા માટે પ્રદાન કર્યાં છે જેથી એ સુનિશ્ચિત થઈ શકે કે સિદ્ધયોગીઓ દ્વારા લિખિત આ વ્યાખ્યાઓમાં તમે જે વાંચ્યું છે તેના સારને યાદ રાખવાનો તમારી પાસે એક ઉપાય હોય, અને સાથેસાથે સદ્‌ગુણનો અભ્યાસ કરવા માટે એક સહજ સુલભ રીત હોય. તમે આ અભિકથનોને વારંવાર બોલી શકો છો. તમે તેને મૌનરૂપે અથવા મોટેથી બોલી શકો છો, અને જેમજેમ તમે આ સદ્‌ગુણોના વિશેષ લક્ષણને ગ્રહણ કરતાં જાઓ અને તમારા અંતરમાં વિદ્યમાન સદ્‌ગુણોને ઓળખતા જાઓ તેમતેમ તમે સદ્‌ગુણની શક્તિને તમારી અંદર પ્રવાહિત થતા મહસૂસ કરી શકો છો.

સાથેસાથે, આપણી પાસે સદ્‌ગુણોનો અભ્યાસ કરવાની બીજી પણ એક રીત છે. સિદ્ધયોગ પથ પર ગુરુમાઈજીએ ધારણાઓ પ્રદાન કરી છે, એક એવું સાધન જેના દ્વારા લોકો નામસંકીર્તનમાં પૂરીરીતે ઉપસ્થિત રહી શકે અને પોતાની સંપૂર્ણ સત્તાથી તેમાં લીન થઈ શકે અથવા આ ધારણાઓના માધ્યમથી ધ્યાનમાં પ્રવેશ કરી શકે, જેથી લોકો એ અભ્યાસનો અનુભવ કરવા માટે પૂરીરીતે તૈયાર થઈ શકે અને તેનો મહત્તમ લાભ ઉઠાવી શકે. ગુરુમાઈજીએ ૨૪ જૂન, ૨૦૨૨ના દિવસે સમાનુભૂતિનો જે સદ્‌ગુણ પ્રદાન કર્યો છે, તમે તેનો અભ્યાસ કરી શકો એ માટે અમને, અમી અને ગરિમાને સમાનુભૂતિમાં સમાહિત એક ગુણ, કરુણા પર ધારણા લખવા માટે ગુરુમાઈજીનાં આશીર્વાદ પ્રાપ્ત થયા છે.

ધારણા માટે નિર્દેશો નીચે આપવામાં આવ્યા છે. કૃપયા એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે આ અભ્યાસને તમારા પૂરા કેન્દ્રણ સાથે કરો; તેને કોઈ શાંત અને એકાંત સ્થાનમાં કરો અને બીજી કોઈ પ્રવૃત્તિની વચ્ચે આ અભ્યાસ ન કરો (જેમકે ચાલવું કે ગાડી ચલાવવી).

***

એક આરામદાયી આસનમાં બેસો.
તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સહજ પ્રવાહને જુઓ.
તમે ઇચ્છો તો તમારી આંખો બંધ કરી શકો છો.

હવે, એક એવા દૃશ્યની કલ્પના કરો, જેમાં તમે કોઈ એવા જીવની સાથે છો જે તમારી કરુણાથી લાભાન્વિત થશે.
તે કોઈ વ્યક્તિ હોઈ શકે.
તે કોઈ પશુ હોઈ શકે.
તે કોઈ છોડ અથવા વૃક્ષ પણ હોઈ શકે.

થોડી ક્ષણ લઈને આ દૃશ્યની વિગતોને જુઓ.
તમે ક્યાં છો? આસપાસનું વાતાવરણ કેવું છે?

પરિસ્થિતિનું અવલોકન કરો.
એ વ્યક્તિને — અથવા પશુ કે છોડને — જોઈને શું લાગે છે કે તે શું મહસૂસ કરી રહી છે?
તેને શું જોઈએ છે?
તેની અંતર સ્થિતિ કેવી છે?

હવે, કલ્પના કરો કે તમે તેના પ્રતિ તમારી કરુણા વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો.
તમે શું કહો છો?
તમે શું કરો છો?
તમે એ કેવી રીતે કરો છો?

આ દૃશ્યમાં તમે કરુણા વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો,
ધ્યાન આપો કે આવું કરતી વખતે તમારી અંદર શું થઈ રહ્યું છે?
તમે તમારા શરીરમાં શું મહસૂસ કરો છો?
તમારા શરીરનું અવલોકન કરો,
માથાના ઉપરના ભાગથી લઈને
પગની આંગળીઓ સુધી.
તમારા શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં જે થઈ રહ્યું છે, તેને બસ જોતાં રહો.

આ દૃશ્યમાં તમે કરુણા વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો,
 આવું કરતી વખતે તમારા મનમાં શું થઈ રહ્યું છે?
શું તમારા માનસપટલ પર કોઈ વિચારો ચાલી રહ્યા છે?

તમે કરુણા વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો ત્યારે,
 તમારા હૃદયમાં શું થઈ રહ્યું છે?
તમારી અંદર કેવી લાગણી ઊઠી રહી છે?

જુઓ કે તમારી અંદર બીજા કયા મનોભાવો ઉમડી રહ્યા છે.
જુઓ કે તમે તમારી ત્વચાની અંદર બીજી કઈ સંવેદના મહસૂસ કરી રહ્યાં છો.
જુઓ કે શું તમારું મન સુન્ન થઈ ગયું છે કે તેમાં ઊર્જાનો સંચાર થઈ રહ્યો છે.
જુઓ કે શું તમારી આંખો આંસુઓથી ભીની થઈ છે.
જુઓ કે શું મૌન તમને આચ્છાદિત કરી રહ્યું છે.
બસ સાક્ષીભાવથી જોતાં રહો—એ જાણો કે કરુણા વ્યક્ત કરતી વખતે
તમે તમારા અંતરમાં વાસ્તવમાં શું અનુભવ કરો છો.

દરેક અનુભવ અનોખો છે અને દરેક અનુભવ તમારો પોતાનો છે.
તમારા અંતરમાં જે થઈ રહ્યું છે, તેની સાથે રહો.

હવે, ફરી એકવાર, તમારું ધ્યાન તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પર લાવો.
 તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સહજ પ્રવાહને જુઓ.
 અંદર આવતા શ્વાસ અને બહાર જતા પ્રશ્વાસ પર ધ્યાન આપો.

તમે તમારી આંખો ખોલી શકો છો.
તમારી કરુણા કેવી રીતે વ્યક્ત કરવી જોઈએ, એ અભ્યાસ કરવા માટે સ્વયંનો આભાર માનો.

આ અભ્યાસ કરવાથી તમે સ્વયં વિશે જે શીખ્યા, તેના પર જરૂરથી ચિંતન કરો.

કરુણા વિશે તમને જે સમજ પ્રાપ્ત થઈ, તેના પર જરૂરથી ચિંતન કરો.

કરુણાને વ્યક્ત કરવાની તમારી ક્ષમતાને વિકસિત કરવા માટે આ ધારણાનો નિરંતર અભ્યાસ તમારા માટે લાભદાયી થઈ શકે છે — કરુણા જે સમાનુભૂતિના સદ્‌ગુણનું મુખ્ય પાસું છે.

ક્રમશઃ...

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