समानुभूति

२४ जून, २०२२

अमी बन्सल आणि गरिमा बोरवणकर यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

भाग ४

श्रीगुरुमाईंनी त्यांच्या जन्मदिवसाच्या निमित्ताने २४ जून २०२२ रोजी, आपल्याला 'समानुभूति' हा सद्‌गुण प्रदान केला. या सद्‌गुणावरील भाष्याच्या भाग ३मध्ये, आम्ही दोघींनी—अमी आणि गरिमा—यांनी या सद्‌गुणाविषयीच्या खाली दिलेल्या पैलूचे अन्वेषण करण्यासाठी तुम्हाला मार्गदर्शन करण्यास आरंभ केला होता :

> **'समानुभूति' समतेचा किंवा साम्य असण्याचा बोध आहे, जो सखोल समवेदना, करुणा व समजूतदारपणाचा भाव जागृत करतो.**

आपण हे पाहिले आहे की, 'समानुभूति' कशा प्रकारे सखोल समवेदना किंवा सहानुभूतीकडे घेऊन जाते. भाष्याच्या या भागामध्ये आपण 'समानुभूति'च्या अन्य एका गुणाचे अन्वेषण करणार आहोत, ज्याचा आम्ही वरील वाक्यात उल्लेख केला आहे : करुणा.

एकीकडे करुणा आणि समवेदना [सहानुभूती] समानच आहेत, आणि दुसरीकडे दोन्हीही स्पष्टपणे भिन्न आहेत.

'करुणा' हा एक हिंदी शब्द आहे आणि त्याचबरोबर तो एक संस्कृत शब्ददेखील आहे आणि याचाच एक समानार्थी शब्द आहे 'दया'. या दोन्ही शब्दांचे अर्थ आहेत, 'कोमलता, मृदुलता, सौम्यता' [किंवा 'सहृदयता'], 'अनुकंपा,' 'संवेदनशीलता' आणि 'दयाळूपणा.'

करुणा आणि सहानुभूती या दोहोंचा उद्‌भव या बोधातून होतो की, या जगतातील सर्व प्राणिमात्र एकसमानच आहेत आणि परस्परांशी जोडलेले आहेत. [याचा वास्तविक अर्थ काय आहे ते आम्ही भाष्याच्या भाग १मध्ये विशद केले आहे.] सहानुभूती आणि करुणा याची *जाणीव* कशी असते, केवळ याच्याच आधारे तुम्ही यांना समजून घेण्याचा जर प्रयत्न केला, तर त्या तुम्हाला बऱ्याच प्रमाणात एकसमान वाटतील. उदाहरणार्थ, दोन्हीही भावनांमध्ये तुम्हाला असे जाणवू शकते की, तुमच्या अंतरी

कोमलता उद्‌भवते आहे, उचंबळते आहे आणि एक अशी इच्छा, एक अशी आकांक्षा जागृत करते आहे की तुम्ही पुढे होऊन त्यांना मदत करावी, ज्यांना मदतीची गरज आहे. तुम्ही असे मानू शकता की सहानुभूती आणि करुणा हे दोन्ही गुण एकमेकांचे सहचर आहेत किंवा *हमराही* म्हणजे सहप्रवासी आहेत. असेही होऊ शकते की, सहानुभूती आणि करुणा या शब्दांचा प्रयोग अधूनमधून आलटूनपालटून केल्याचे तुम्हाला आढळून येईल.

तथापि, या भाष्याचा वाचक म्हणून तुम्ही 'समानुभूति'विषयी स्वतःची समज विकसित करण्याची एक दीर्घ यात्रा पार पाडली आहे, अगदी तसेच जसे या भाष्याच्या लेखिका या नात्याने आम्ही दोघींनी स्वतःची समज सतत वाढवली आहे, उन्नत केली आहे! तेव्हा, हे जाणून तुम्हाला आश्चर्य वाटणार नाही की, तुम्ही जेव्हा या दोन शब्दांच्या अर्थांचे विश्लेषण करू लागता आणि प्रत्येक शब्दाच्या सूक्ष्मछटांना अगदी बारकाईने पाहू लागता, तेव्हा त्यांच्यातील फरक अधिकाधिक स्पष्ट होत जातो.

हा फरक ओळखण्याचा एक स्पष्ट आणि सोपा मार्ग आहे, एखाद्या बाह्य प्रेरणेद्वारे जी तुमच्या अंतरी सहानुभूतीरूपी अथवा करुणारूपी प्रतिसाद प्रकट करते. भाग १मध्ये सांगितल्याप्रमाणे सहानुभूतीमध्ये अंतर्भूत असू शकते इतरांचे सुख *किंवा* दुःख अनुभवणे; इतरांच्या परिस्थितीनुसार, त्यांच्या प्रसन्नतेचा आनंद साजरा करणे *किंवा* त्यांची व्यथा अनुभवणे.

दुसरीकडे, करुणेची व्याप्ती यापेक्षा थोडी वेगळी आहे. अनेकदा लोकांना करुणा तेव्हा जाणवते, जेव्हा ते पाहतात की, एखाद्या व्यक्तीला किती हालअपेष्टा किंवा आपत्ती सहन करावी लागते आहे. परंतु आपल्याला तेव्हादेखील करुणा जाणवू शकते—आणि जाणवते—जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तीला अशी एखादी गोष्ट मिळवण्यासाठी तळमळताना पाहतो जी तिला अद्याप मिळालेली नसते; किंवा जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तीला एखादे उदात्त ध्येय गाठण्यासाठी कठोर परिश्रम करताना, दीर्घकाळ कष्ट करताना, एकामागून एक त्याग करताना पाहतो; किंवा जेव्हा एखादी व्यक्ती अज्ञात असलेली गोष्ट ज्ञात करून घेण्यासाठी वा समजून घेण्यासाठी झुंजत असते. करुणा तेव्हा उदित होते, जेव्हा आपण यातील अंतर ओळखतो की, एखादी व्यक्ती आता कुठे आहे आणि तिला कुठे पोहोचण्याची इच्छा आहे, तिला कुठे असावेसे वाटते आहे; किंवा करुणा तेव्हा उदित होते, जेव्हा आपल्याला वाटते की ती व्यक्ती कुठे असावी, ती कशाच्या योग्य आहे. आणि करुणेची आपली भावना प्रेरित होते, त्या व्यक्तीप्रति असलेल्या आपल्या परस्पर मानवतेच्या भावनेतून [अथवा आपली करुणा ग्रहण करणारा जर एखादा पशू असेल किंवा एखादी वनस्पती अथवा नैसर्गिक जगताचा अन्य कोणता भाग असेल, तर व्यापक रूपाने हा भाव असतो की, तो आपला सहचर आहे.] करुणा तेव्हादेखील वाढते, जेव्हा आपण दुसऱ्या व्यक्तीचा

चांगुलपणा ओळखतो—जेव्हा आपण तिची योग्यता, तिची निष्ठा आणि स्वप्रयत्नांविषयी असलेली तिची आस्था समजू शकतो.

आपल्याला तेव्हादेखील करुणा अनुभवास येऊ शकते, जेव्हा आपण एखाद्या व्यक्तीला अति दयनीय अवस्थेत, अति निर्धनतेत जीवन व्यतीत करताना पाहतो, कारण आपण हे जाणतो की, ती व्यक्ती मानवरूपात या ग्रहावर आहे, आणि म्हणूनच तिला सर्वकाही अधिक चांगले मिळायला हवे, तिचादेखील चांगल्या गोष्टींवर हक्क आहे—तिला भोजन, आश्रय आणि सुरक्षिततेची भावना मिळायला हवी. आपण तेव्हादेखील करुणा अनुभवू शकतो, जेव्हा आपण त्या लोकांचे इतिहास वाचतो ज्यांच्यावर त्यांच्या नेत्यांनी वारंवार अत्याचार केले आणि त्याचा परिणाम असा झाला की, त्यांना जसे जीवन जगण्याची इच्छा होती तसे जीवन जगण्याच्या त्यांच्या अधिकारापासून ते वंचितच राहिले. आणि आपण तेव्हादेखील करुणा अनुभवू शकतो, जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्याला सांगते की, इतरांचे ध्यानाचे अनुभव ऐकून तिलादेखील असे वाटते आहे की तिलासुद्धा तसेच अद्‌भुत अनुभव व्हावेत—मग भलेही त्या व्यक्तीला स्वतःला ध्यानात महान अनुभव होतही असतील! त्या व्यक्तीची इच्छा ऐकल्यावर आपल्याला हे स्पष्ट होते की, ती व्यक्ती स्वतःच्या अनुभूतींची शक्ती आणि सौंदर्य पाहू शकत नाही, त्यांचे मूल्य समजू शकत नाही.

या भाष्याची एक लेखिका, अमी, करुणा या सद्‌गुणाविषयी तिच्या जीवनातील एक प्रसंग तुम्हाला सांगू इच्छिते. हा प्रसंग घडल्यानंतरच्या काळामध्ये या प्रसंगाने अमीला अशा शोधाच्या मार्गावर अग्रेसर केले जो रहस्यमयी ठरला, ज्याने अमीच्या समक्ष नवनवे अर्थबोध प्रकट केले आणि त्याचबरोबर तो शोध फलदायीदेखील ठरला. अमी म्हणते :

> १९९०च्या दशकाच्या सुरुवातीला, एके दिवशी सकाळी, श्रीगुरुमाई गुरुदेव सिद्धपीठात जवळजवळ ५० गुरुकुल विद्यार्थ्यांना दर्शन देत होत्या, ज्यांमध्ये विश्वस्तगण, व्यवस्थापक आणि विभागप्रमुख सामिल होते. आम्ही ‘स्वागतम्’मध्ये एकत्र जमलो होतो, जो आश्रमातील एक प्रशांत ध्यानकक्ष आहे. मी दर्शनसहायिका म्हणून सेवा करत होते, आणि त्याबरोबरच मी एक विभागप्रमुखदेखील होते.
>
> या दर्शनादरम्यान गुरुमाईंनी आम्हाला आश्रमात सेवा करण्याच्या आमच्या अनुभवांविषयी सांगण्यास सांगितले. तिथे उपस्थित असलेल्यांपैकी एक महिला उभी राहिली जिने एका अशा परिस्थितीविषयी सांगितले की, त्या परिस्थितीमध्ये तिला अनेक लोकांशी बोलायचे होते. ती

महिला जेव्हा हे सांगत होती, तेव्हा आम्हा ऐकणाऱ्यांना असे वाटत होते की, लोकांशी बोलताना या महिलेच्या वागण्यात असभ्यता किंवा रुक्षपणा व्यक्त होतो आहे.

त्या वेळी गुरुमाईंनी, सेवा अर्पित करताना करुणा हा सद्‌गुण व्यक्त होऊ देण्याच्या महत्त्वाविषयी समजावले. त्यांनी आम्हा सर्वांना विचारले, “करुणाशील होण्याचा काय अर्थ आहे?” त्यानंतर श्रीगुरुमाई शांत बसल्या जेणेकरून आम्हाला या प्रश्नावर चिंतन करण्यासाठी वेळ मिळावा.

काही वेळानंतर लोक निरनिराळी उत्तरे देऊ लागले, जसे की “करुणा प्रेम आहे” आणि “करुणा दयाळूपणा आहे.” सर्वांची उत्तरे देऊन झाल्यावर श्रीगुरुमाईंनी त्यांचे उत्तर दिले : “करुणाशील होणे म्हणजे आपले मत न बनवणे.”

जेव्हा मी श्रीगुरुमाईंचे हे उत्तर ऐकले, तेव्हा माझ्या मनात विचार आला, “अरे वा!” हे उत्तर म्हणजे माझ्यासाठी एक नवीन दृष्टीकोन होता. गुरुमाईंच्या शब्दांचा गहन अर्थ समजून घेण्याचा प्रयत्न करत असताना, मी आजूबाजूला पाहिले. मला असे दिसले की, इतर लोक विचारमग्न आहेत आणि श्रीगुरुमाईंचे उत्तर समजून घेण्यासाठी माझ्याप्रमाणेच पुरेपूर प्रयत्न करत आहेत. सतरा वर्षांच्या तोपर्यंतच्या माझ्या जीवनकाळामध्ये, मी करुणेविषयी अशा प्रकारे कधीच विचार केला नव्हता.

मी जेव्हा श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणीचा गहन अर्थ समजून घेण्याचा प्रयत्न करत होते—“करुणाशील होणे म्हणजे आपले मत न बनवणे” तेव्हा माझ्यासमोर हे स्पष्टपणे प्रकट होऊ लागले की अनेकदा मी “चांगला” किंवा “वाईट” म्हणून इतरांचे आणि इतकेच नव्हे, तर माझे स्वतःचेदेखील किती पटकन मूल्यमापन करत असते, इतरांच्या व स्वतःच्या बाबतीत मत बनवत असते. जगताविषयीचा माझा दृष्टीकोन या सर्व विचारांनी आणि संकल्पनांनी बनला होता आणि रंगला होता की, काय बरोबर आहे आणि काय चूक, काय स्वीकारण्यायोग्य आहे आणि काय नाही, आणि माझ्या याच विचारांच्या व संकल्पनांच्या आधारे मी जे मत बनवत असे [जे बहुधा सारासार विचार न करता किंवा नकळतपणे बनवले गेलेले असे] त्याच दृष्टीकोनासह मी जगताकडे पाहत असे. जसजशी मी माझ्या सिद्धयोग साधनेत निमग्न होत गेले, तसतशी मी या गोष्टीविषयी अधिकाधिक जागरूक होत गेले की, कशा प्रकारे माझ्या मानसपटलावर घट्टपणे ठसलेल्या या कठोर संकल्पना मी स्वतःच बनवलेल्या आहेत. त्यानंतर, मी स्वतःचा एक आनंददायी अभ्यास बनवला ज्यामध्ये मी एकएक करून आपल्या संकल्पनांविषयी प्रश्न विचारू लागले आणि हे पाहू लागले की, सत्याच्या प्रकाशात त्या टिकतात का.

या प्रसंगावर विचार करत असताना आम्ही दोघींनी, अमी आणि गरिमा यांनी या विषयावर चर्चा केली की, इतरांविषयी आपले मत न बनवणे याचा काय अर्थ आहे. आमचा पहिला विचार होता : हे सोपे नाही! आणि का नाही? कारण हा तर मनुष्यांच्या आणि अनेक पशूंच्या मूळ संरचनेचाच भाग आहे : विचार करणे, विश्लेषण करणे, अर्थ लावणे, मूल्यांकन करणे, मूल्य ठरवणे, तपासणी करणे, पूर्वधारणा करणे आणि निष्कर्ष काढणे. मुळात आपण हे यासाठी करतो जेणेकरून आपल्याला हे कळावे की, आपल्यासमोर जो कोणी आहे वा जे काही आहे, त्यापासून आपल्याला काही धोका आहे का—तो मित्र आहे की शत्रू.

तेव्हा, मत बनवण्याची किंवा मूल्यमापन करण्याची आपली प्रक्रिया निश्चितपणे सदोष असू शकते. असे नसते की आपण नेहमी अचूकच मूल्यांकन करत असतो की, एखाद्या व्यक्तीपासून आपल्याला काही धोका आहे की नाही. आणि अशा रीतीने मूल्यांकन करण्यासाठी आपला जो मापदंड असतो, तो आधारित असतो आपल्या पूर्वकल्पित धारणांवर, विशिष्ट प्रकारे प्रतिक्रिया देण्याची आपली जी सवय असते त्यावर आणि वर्षानुवर्षे आपण जे शिकलो, जे अनुभवले आहे तसेच जे आपल्याला शिकवले गेले आहे त्यावर. तथापि, आपली सहज प्रवृत्ती त्वरितच डोके वर काढते. बहुधा आपण क्षणभरातच आपले मत बनवतो आणि त्यानुसारच आपली प्रतिक्रिया लगेच व्यक्त करतो.

एक तथ्य हेदेखील आहे की भिन्नता चांगली आणि स्वागतार्ह असू शकते. या पृथ्वीतलावर प्रत्येक जण स्वतःच्या विलक्षण गुणांनी आणि व्यक्तिमत्त्वांनी संपन्न आहे. प्रत्येकाची पार्श्वभूमी आणि जीवनाच्या परिस्थिती भिन्नभिन्न आहेत. त्यामुळेच जीवन इतके रोचक, इतके असाधारण व जगण्यायोग्य बनते. त्यामुळेच ही सृष्टी अशा विविध रंगांनी व रूपाकारांनी नटलेली आहे, जे सतत बदलत राहतात. हेच आहे, जे जगताचे चक्र गतिमान ठेवते.

तथापि, आपल्या केंद्रस्थानी—आपल्या साररूपात—आपण सर्व समानच आहोत. सिद्धयोग मार्गावर आपल्या श्रीगुरूंनी आपल्याला सतत प्रोत्साहित केले आहे की, आपण या ऐक्याचा बोध पोषित करावा आणि तो टिकवून ठेवावा. त्यांच्या शिकवणी आचरणात आणून आपण हे शिकलो आहोत की, मनाला कशा प्रकारे नियंत्रणात ठेवावे, कशा प्रकारे त्याला पुन्हापुन्हा ऐक्याच्या बोधावर आणत राहावे, जेणेकरून आपण या जगतातील विविधतांच्या स्रोताला न विसरता त्या विविधतांचा आनंद घेऊ शकू; जो भेद व भिन्नता आपण पाहतो त्यांचा उपयोग आपण विभाजन आणि संघर्ष वाढवण्यासाठीचे खाद्य म्हणून न करता या जगतातील विविधतांचा आनंद घेऊ शकू.

काश्मीर शैवमतामध्ये विशद केले आहे की, ही समस्त विविधता परमेश्वराची रचना आहे. एकदा का आपण या ज्ञानात अवस्थित झालो की आपल्याला समजते की, एकमेकांविषयी व स्वतःविषयी मत बनवणे, एकमेकांचे व स्वतःचे मूल्यमापन करून टीका करणे किती निरर्थक आहे. याविषयी अशा प्रकारे विचार करा : आपण जर मूलतः *एकच* आहोत तर असे काहीही नाही आणि कोणीही नाही, ज्याची आलोचना करता येईल किंवा ज्याचे मूल्यमापन करता येईल. बरोबर आहे ना? आणि हे जर बरोबर आहे तर ते का? स्वतःचे मूल्यमापन करण्यासाठी दुसरे कोणी असायला नको का, ज्याच्याशी आपली तुलना करता येईल!

हे खरे आहे की, हे ज्ञान अर्जित करण्याचा आणि त्यामध्ये दृढतेने स्थिर राहण्याचा प्रयत्न अर्थात ऐक्याचे स्मरण ठेवण्याचा आणि भिन्नतांमध्ये न फसण्याचा प्रयत्न, हा एक सतत होत राहणाऱ्या ओढाताणीप्रमाणे भासू शकतो. म्हणून याविषयी थोडी अधिक सखोलपणे तपासणी करणे आणि चांगल्या प्रकारे परीक्षण करणे उपयुक्त ठरते की, ते नेमके काय आहे जे आपल्याला आपल्या भिन्नतांमध्ये इतके अडकवून ठेवते आणि म्हणून आपल्याला मूल्यमापन करण्याची, स्वतःचे मत बनवण्याची सवय लागते.

याची अनेक कारणे आहेत. तरीदेखील, एक मुख्य अवगुण जो आपल्याला पथभ्रष्ट करतो,
तो आहे, अहंकार.

'अहंकार' हा संस्कृत आणि हिंदी या दोन्ही भाषांमधील शब्द आहे आणि हा दोन शब्दांनी बनला आहे, 'अहं' आणि 'कार'. संस्कृतमध्ये 'अहं'चा शब्दशः अर्थ आहे 'मी'. इथे 'कार'चा अर्थ आहे, बद्ध जीवात्मा जो स्वतःला कर्ता मानतो, जो हे मानतो की प्रत्येक कार्यामागे तोच एक कर्ता आहे. तेव्हा अहंकार ती शक्ती आहे जिच्यामुळे आपण सिमीत व बद्ध जीव असल्याचे अनुभवतो—अहंकार आपल्याला 'माझे' वा 'माझेपण'या भावनांनी बद्ध करतो. अहंकार आपल्याला आपल्या आत्म्यापासून विलग करतो जो आपल्या अंतरी सहज विद्यमान आहे, जो स्वभावतः मुक्त आणि असीम आहे. आपली कर्मे जेव्हा अहंकाराने प्रवृत्त होऊन केली जातात, तेव्हा आपण ती कर्मे कर्ताभावाने करतो; गर्व, घमेंड, स्वार्थ आणि अज्ञान या भावनांच्या प्रभावाखाली करतो.

जिथे करुणेचा उदय होतो 'सम'च्या बोधापासून म्हणजे हे ओळखण्याने की ते काय आहे जे तुम्हाला या जगतात सर्वांच्या समान आणि सर्वांच्या बरोबरीचे बनवते, तिथेच अहंकाराचा उदय होतो पृथक असण्याच्या भावाने. आपण जो भेद व भिन्नता पाहतो त्यामुळे अहंकार पोषित होतो आणि याच

भिन्नतांचा उपयोग तो स्वतःच्या फायद्यासाठी करतो. आपण जिला करुणा समजत असतो त्यामध्ये यत्किंचितही अहंकार आला, तर वस्तुतः ती करुणा *नसते* तर कीव करणे असते.

तुम्ही जेव्हा एखाद्याची कीव करता, तेव्हा याचा अर्थ हा आहे की तुमची अशी मनोवृत्ती आहे की, 'मी तुझ्यापेक्षा कितीतरी चांगला आहे' आणि काही प्रमाणात तुम्ही स्वतःला दुसऱ्या व्यक्तीपेक्षा श्रेष्ठ वा अधिक चांगला समजता. आणि असे करण्याचा तुमचा हेतू असो वा नसो, त्या व्यक्तिप्रति तुमच्या वागणूकीने, शब्दांनी व कर्मांनी तुम्ही हीच मनोवृत्ती प्रकट करता. म्हणून तुम्ही जेव्हा त्यांना मदत करण्यासाठी हात पुढे करता आणि ते त्याचा विरोध करतात वा मदत नाकारतात, तेव्हा तुम्हाला निराश किंवा अस्वस्थ होण्याची गरज नाही. त्यांच्यामध्ये स्वतःविषयी सन्मानाचा भाव आहे, त्यांच्यामध्ये आत्मनिष्ठेचा व स्वाभिमानाचा भाव आहे, त्यांची स्वतःची नैतिक मूल्ये आहेत, स्वतःच्या योग्यतेचा भाव आहे; आणि म्हणून तुम्ही जर त्यांच्यातील हे गुण ओळखून त्यानुसार त्यांना वागणूक दिली नाही, तर ते तुमची ही मनोवृत्ती लगेच ओळखतील. एक आमिश [उत्तर अमेरिकेतील एक धार्मिक संप्रदाय] म्हण ही गोष्ट संक्षिप्त रूपात व्यक्त करते : "इतरांना त्यांच्या जागी ठेवण्यापेक्षा स्वतःला *त्यांच्या* जागी ठेवा"

याविषयी उपरोध हा आहे की एखाद्या व्यक्तीचा अहंकार जेव्हा गळून पडतो, तेव्हा तिच्यामध्ये उरतो विशुद्ध अहं, विशुद्ध 'मी'. सामान्यतः आपण या अहंला [या 'मी' अथवा 'मी आहे'ला] एखादे विशेषण जोडतो, आणि आपण कोण आहोत याविषयी आपली जी समज आहे किंवा या जगात आपले जे स्थान आहे, ते या विशेषणाद्वारे व्यक्त होते. उदाहरणार्थ, "मी एक डॉक्टर आहे" किंवा "मी खेळामध्ये चांगला आहे" अथवा "मी इतर लोकांसारखा हुशार नाही." जगाच्या प्रवासात आपले मार्गक्रमण करत असताना यांपैकी काही कथने आपल्याबाबतीत अगदी अचूकपणे लागू होतात आणि उपयोगी असू शकतात; परंतु अन्य कथनांच्या सत्यतेविषयी कदाचित आपल्याला प्रश्न पडू शकतो. दोन्हीही स्थितींमध्ये ती कथने हे स्पष्ट करत नाहीत की आपण *मूलतः* कोण आहोत.

श्रीसद्गुरुंच्या कृपेने जेव्हा आपली अंतर्निहित कुंडलिनी शक्ती जागृत होते, तेव्हा आपल्याला या सत्याचे आकलन होऊ लागते. आपल्या साधनेद्वारे आपण हे पाहू शकतो की, कशा प्रकारे आपण स्वतःला तुच्छ 'मी' मध्ये, आपल्याच संकुचित भावामध्ये सीमित करून ठेवले आहे आणि या सीमित भावालाच आपण आपल्या अस्तित्वाचे मूलतत्त्व मानले आहे. ही नवीन समज प्राप्त झाल्यामुळे असे अभिज्ञान होते की, आपण आपली ओळख स्वतःच्या सीमित अहंभावापासून वेगळी करू शकतो; आणि श्रीगुरूंनी त्यांच्या शिकवणींतून व आध्यात्मिक अभ्यासांच्या माध्यमातून आपल्याला जी साधने

प्रदान केली आहेत, ती कार्यान्वित करून आपण आपल्या अंतरी विद्यमान असलेल्या परम आत्म्याची अनुभूती करू शकतो. जसजसे आपण हे ओळखू लागतो की हा ‘अहं’, हा ‘मी आहे’ म्हणजे परम आत्माच आहे, तसतसा हा उत्तरोत्तर ‘अहं ब्रह्मास्मि’ म्हणजे ‘मी ब्रह्म आहे’ बनत जातो.

***

अनेक वेळा जेव्हा अशी एखादी परिस्थिती समोर येते ज्यामध्ये करुणा व्यक्त करण्याची आवश्यकता असते, तेव्हा लोकांना अनिश्चितता जाणवते की त्यांनी काय करावे. त्यांना असे *वाटू* शकते की, ते करुणाशील आहेत कारण ते मानतात की, ते चांगली व्यक्ती आहेत आणि त्यांचे हेतू प्रामाणिक आहेत; परंतु जेव्हा प्रत्यक्षात करुणा *व्यक्त करण्याची* वेळ येते, जेव्हा हा सद्‌गुण आचरणात आणण्याची वेळ येते, तेव्हा त्यांना संकोच वाटतो. अथवा, ते अशा प्रकारे वागतात की ज्या व्यक्तीला ते आधार देऊ इच्छितात तिच्याप्रति करुणेऐवजी दुसरेच काहीतरी व्यक्त होते. स्पष्टपणे दिसणारी त्यांची अनिश्चितता, त्यांना जाणवणारी अस्वस्थता आणि कदाचित भूतकाळात आलेल्या अशाच प्रकारच्या अनुभवांविषयीचे त्यांचे स्वतःचे विचार आणि भावना, हे सर्व काही स्पष्टपणे दिसून येते.

असे का होते? आणि या उदाहरणात तुम्ही जर स्वतःला त्या स्थानी ठेवले, तर तुमच्यापैकी कोणीही अशा परिस्थितीत काय करू शकतो?

जसे की तुम्ही जाणता की, श्रीगुरुमाईंची एक शिकवण आहे “अभ्यास, अभ्यास, अभ्यास.” श्रीगुरुमाईंकडून आपण शिकलो आहोत की, प्रभावशाली रीतीने सद्‌गुणांचे *परिपालन* करण्यासाठी हे आवश्यक आहे की, आधी त्यांचा अभ्यास केला गेला पाहिजे. ज्याप्रमाणे कोणत्याही कार्यात उत्कृष्टता प्राप्त करण्यासाठी प्रथम त्याचा खूप अभ्यास करणे आवश्यक असते, अगदी त्याचप्रमाणे तुम्ही सद्‌गुणांचादेखील अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

अभ्यासामुळे तुम्हाला हे शिकण्याची संधी मिळते की, सद्‌गुणांना अभिव्यक्त करणे कसे असते आणि ते करताना तुम्हाला काय जाणवते. याने तुम्हाला हे समजण्यास मदत मिळते की, ज्या परिस्थितींमध्ये तुम्ही हा सद्‌गुण अभिव्यक्त करू इच्छिता त्यांमध्ये तुमचे मन, शरीर व हृदय कशा प्रकारे प्रतिसाद देते आणि त्याचबरोबर तुम्हाला हे जाणण्याची संधी मिळते की, तुमच्या अंतरी जे काही उद्‌भवते त्याचा सामना तुम्ही कशा प्रकारे कराल. मग, तुम्हाला जेव्हा तुमच्या जीवनातील एखाद्या प्रत्यक्ष परिस्थितीत आणि एखाद्याच्या हितासाठी हा सद्‌गुण अभिव्यक्त करायचा असतो, तेव्हा तुम्हाला असे आढळून येते की तुमचे मन स्पष्ट व स्थिर आहे. तुम्ही अनुभवता की तुम्ही स्वतःच्या सामर्थ्यामध्ये दृढतेने स्थिर

आहात. तुम्ही संपूर्ण खात्रीनिशी त्या परिस्थितीकडे अग्रेसर होऊ शकता आणि आपल्या आचरणाद्वारे तो सद्‌गुण व्यक्त करू शकता. तुम्हाला नेमके माहित असते की काय केले पाहिजे.

अनेक वर्षांपासून तुमच्यापैकी अनेकजण 'सद्‌गुण वैभव' यावरील भाष्ये वाचत आला आहात, जे श्रीगुरुमाईंनी 'आनंदमय जन्मदिवसा'च्या महिन्यामध्ये म्हणजे जूनमध्ये दररोज प्रदान केलेले सद्‌गुण आहेत. असे करत असताना तुम्ही प्रत्येक भाष्याच्या शेवटी दिलेले अभिकथनदेखील वाचले असेल व त्याचा अभ्यास केला असेल.

ही अभिकथने श्रीगुरुमाईंनी प्रदान केली आहेत. त्यांनी ही अभिकथने हे सुनिश्चित करण्याकरिता दिली आहेत जेणेकरून सिद्धयोगींनी लिहिलेल्या भाष्यांमध्ये तुम्ही जे वाचले आहे, त्याचे सार लक्षात ठेवण्यासाठी तुमच्याकडे एक साधन असावे व त्याचबरोबर त्या सद्‌गुणाचा अभ्यास करण्यासाठी तुमच्याकडे एक सहजसोपा उपाय असावा. तुम्ही या अभिकथनांचा पुन्हापुन्हा उच्चार करू शकता. तुम्ही मनातल्या मनात वा मोठ्याने बोलून ती वारंवार म्हणू शकता, आणि जसजसे या सद्‌गुणांची विशेष लक्षणे तुमच्यात उतरत जातील, जसजसे तुम्ही तुमच्या अंतरी विद्यमान असलेल्या या सद्‌गुणांना ओळखत जाल, तसतसे तुम्ही हे अनुभवू शकता की त्या सद्‌गुणाची शक्ती तुमच्या अंतरी प्रवाहित होते आहे.

त्याचबरोबर, सद्‌गुणांचा अभ्यास करण्यासाठी आपल्याकडे आणखी एक उपाय आहे. सिद्धयोग मार्गावर श्रीगुरुमाईंनी धारणा प्रदान केल्या आहेत, एक असे साधन ज्याच्या माध्यमातून लोक पूर्ण एकाग्र राहून नामसंकीर्तन करू शकतील आणि आपले संपूर्ण अस्तित्व नामसंकीर्तनात लीन करू शकतील, अथवा या धारणांच्या माध्यमातून ते ध्यानात प्रवेश करू शकतील जेणेकरून त्या अभ्यासाचा अनुभव घेण्यासाठी ते पूर्णपणे तयार होतील व त्यांना त्यापासून अधिकाधिक लाभ घेता येईल. श्रीगुरुमाईंनी २४ जून, २०२२ला जो सद्‌गुण प्रदान केला आहे—'समानुभूति'चा सद्‌गुण—त्याचा तुम्ही अभ्यास करावा यासाठी आम्हाला, अमी आणि गरिमा यांना 'समानुभूति'मध्ये निहित असलेला एक गुण म्हणजे 'करुणा' यावर धारणा लिहिण्यासाठी श्रीगुरुमाईंचा आशीर्वाद प्राप्त झाला आहे.

धारणेकरता निर्देश खाली दिले आहेत. कृपया हे सुनिश्चित करा की तुम्ही हा अभ्यास पूर्ण अवधान देऊन करत आहात. एका शांत आणि एकांत स्थानी तुम्ही या धारणेचा अभ्यास करावा आणि इतर कोणतेही कार्य करत असताना हा अभ्यास करू नये [जसे की फेरफटका मारताना किंवा गाडी चालवताना].

***

एका सहज आसनात बसा.

आपल्या श्वासोच्छ्वासाच्या सहज प्रवाहाकडे पाहा.

हवे असल्यास तुम्ही आपले डोळे बंद करू शकता.

आता, अशा एका दृश्याची कल्पना करा ज्यामध्ये तुम्ही अशा एका जीवासोबत आहात जो तुमच्या करुणेने लाभान्वित होईल.

तो जीव एक व्यक्ती असू शकते.

एखादा प्राणी असू शकतो.

एक रोपटे असू शकते वा वृक्षदेखील असू शकतो.

काही क्षण या दृश्यातील बारकाव्यांकडे लक्ष द्या.

तुम्ही कुठे आहात? आजूबाजूचे वातावरण कसे आहे?

परिस्थितीचे अवलोकन करा.

त्या व्यक्तीला—किंवा प्राण्याला किंवा रोपट्याला—पाहून काय वाटते की त्याला कसे वाटत असावे?

त्याला काय हवे आहे?

त्याची आंतरिक स्थिती कशी आहे?

आता, कल्पना करा की तुम्ही त्याच्याप्रति आपली करुणा व्यक्त करत आहात.

तुम्ही काय म्हणत आहात?

तुम्ही काय करत आहात?

तुम्ही ते कसे करत आहात?

या दृश्यात तुम्ही करुणा व्यक्त करत आहात,

याकडे लक्ष द्या की असे करत असताना तुमच्या अंतरी काय घडते आहे.

तुम्ही तुमच्या शरीरात काय अनुभवत आहात?

तुमच्या शरीराचे अवलोकन करा,

डोक्याच्या वरच्या भागापासून

अगदी पायाच्या बोटांपर्यंत.

तुमच्या शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांमध्ये जे घडते आहे, त्याकडे फक्त पाहत राहा.

या दृश्यात तुम्ही करुणा व्यक्त करत आहात,

असे करत असताना तुमच्या मनात काय घडते आहे?

तुमच्या मानसपटलावर काही विचार गतिशील होत आहेत का?

करुणा व्यक्त करत असताना,

तुमच्या हृदयात काय घडते आहे?

तुमच्या अंतरी कोणत्या भावना उद्भवत आहेत?

पाहा की तुमच्या अंतरी आणखी कोणकोणते मनोभाव उदित होत आहेत.

पाहा की तुम्हाला तुमच्या त्वचेच्या खाली कोणकोणत्या संवेदना जाणवत आहेत.

पाहा की तुमचे मन सुन्न झाले आहे का, की त्याच्यामध्ये उर्जेचा संचार होतो आहे.

पाहा की तुमचे डोळे पाणावले आहेत का.

पाहा की मौन तुम्हाला आच्छादित करते आहे का.

केवळ *साक्षीभावाने* पाहत राहा—हे जाणा की तुम्ही जेव्हा करुणा व्यक्त करता तेव्हा तुम्हाला तुमच्या अंतरी वास्तवात काय अनुभूती होते.

प्रत्येक अनुभव अद्वितीय आहे आणि प्रत्येक अनुभव तुमचा स्वतःचा आहे.

तुमच्या अंतरी जे काही घडते आहे, त्याच्यासमवेत राहा.

आता, पुन्हा एकदा तुमचे लक्ष तुमच्या श्वासोच्छ्वासावर आणा.

तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या सहज प्रवाहाकडे पाहा.

आत येणाऱ्या श्वासाकडे आणि बाहेर पडणाऱ्या उच्छ्वासाकडे पाहा.

तुम्ही तुमचे डोळे उघडू शकता.

आपली करुणा कशी व्यक्त करावी याचा अभ्यास करण्यासाठी स्वतःला धन्यवाद द्या.

हा अभ्यास केल्याने तुम्ही स्वतःविषयी जे शिकला आहात, त्यावर जरूर चिंतन करा.

करुणेविषयी तुमच्या अंतरी जे काही आपसूक उद्भवले आहे, त्यावर जरूर चिंतन करा.

या धारणेचा अभ्यास करत राहणे तुमच्यासाठी लाभप्रद होऊ शकते, ज्यायोगे तुम्ही करुणा व्यक्त करण्याची तुमची क्षमता विकसित करू शकाल—करुणा जी 'समानुभूति'चा मुख्य पैलू आहे.

क्रमशः...

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