समानुभूति

२४ जून, २०२२ के लिए

अमी बन्सल और गरिमा बोरवणकर द्वारा लिखित व्याख्या

भाग ५

“समानुभूति समता या सादृश्य होने का बोध है जो गहन संवेदना या हमदर्दी, करुणा व समझ के भाव को जगाता है।”

२४ जून, २०२२ को अपने जन्मदिवस पर श्रीगुरुमाई ने हमें समानुभूति का सद्‌गुण प्रदान किया। इस सद्‌गुण की व्याख्या के भाग ३ व ४ में हम समानुभूति के विषय में ऊपर दिए गए पहलू का परीक्षण करते आ रहे हैं। अब तक हमने देखा है कि गहन संवेदना यानी सहानुभूति क्या है, और हमने करुणा का अपना अन्वेषण आरम्भ किया है—कि किस प्रकार यह गहन संवेदना से सम्बन्धित है और किस प्रकार उससे भिन्न है। और भले ही हमने इन सद्‌गुणों का सम्यक् अन्वेषण किया है व हमारे लिए यह उद्‌बोधक रहा है, फिर भी, सच कहें तो हमें लगता है कि इस खोज की सामर्थ्य अक्षय है—सीखने के लिए कितना कुछ होता है जब हम श्रीगुरुमाई की सिखावनियों व अपनी साधना के अनुभवों को दृष्टि में रखते हुए इन सद्‌गुणों का अध्ययन करते हैं तथा निरन्तर इन सद्‌गुणों को अभ्यास में उतारते जाते हैं।

व्याख्या के इस भाग में हम करुणा के अपने अध्ययन में आगे बढ़ेंगे और ‘समझ’ के गुण की ओर भी अपना ध्यान ले जाएँगे।

तो आइए, करुणा के सद्‌गुण के साथ कुछ और समय बने रहें। इससे पहले हमने कहा कि भले ही करुणा और संवेदना एक जैसी *महसूस* हो सकती हैं, फिर भी जो एक विशेषता इन्हें पृथक करती है, वह है, एक ऐसी बाहरी प्रेरणा जो हमारे अन्दर इनमें से किसी एक भाव को जगाती है। [इस विषय में अधिक जानने के लिए इस व्याख्या का भाग ४ देखें।]

एक और तरीक़े से भी करुणा और संवेदना में भिन्नता है। संवेदना में विशिष्ट रूप से एक के साथ एक का ही सम्बन्ध होता है। आप जिसके भी प्रति संवेदना व्यक्त कर रहे हैं, उसके प्रति किसी प्रकार का जुड़ाव होना ज़रूरी होता है। यह आवश्यक नहीं है कि आप उनसे भलीभाँति परिचित हों ही, या व्यक्तिगत रूप से उनसे मिले हों—परन्तु निश्चित ही आपको उनसे कम से कम इतना अपनापन तो

महसूस होना ज़रूरी है कि आप स्वयं को उनके स्थान पर रख सकें, वे जो कुछ अनुभव कर रहे हैं उसके साथ एकलयता महसूस कर सकें।

दूसरी ओर, करुणा एक या एक से अधिक व्यक्तियों [या पशुओं, या पौधों] पर केन्द्रित हो सकती है, और साथ ही यह व्यापक तौर पर भी व्यक्त की जा सकती है—यानी यह एक समूह या समुदाय या समाज के प्रति व्यक्त की जा सकती है। एक व्यक्ति में सामान्यतः समस्त मानवजाति के प्रति *करुणा* हो सकती है; इस दृष्टि से करुणा को व्यापक रूप दिया जा सकता है। इसके विपरीत, यह समझ पाना कठिन है कि समस्त मानवजाति के प्रति *संवेदनशील* होने का क्या अर्थ है क्योंकि संवेदनशीलता को व्यापक रूप देना उसके साररूप के बिलकुल विरुद्ध है।

इस व्याख्या के भाग १ में हमने समझाया कि यद्यपि समानुभूति का अंग्रेज़ी में सर्वाधिक निकट भाषान्तर है empathy अर्थात् संवेदना या सहानुभूति, फिर भी समानुभूति में, वास्तव में मात्र इस एक अंग्रेज़ी शब्द द्वारा दर्शाए गए अर्थों से भी कहीं अधिक अर्थ तथा संकेतार्थ निहित हैं। संवेदना *और* करुणा के अर्थों को दर्शाते हुए समानुभूति अपने में अत्यधिक विशिष्टता तथा व्यापकता, दोनों पहलुओं को समाए हुए है जिनका हमने अभी-अभी वर्णन किया है। इसी कारण, समानुभूति का सद्गुण प्रत्येक उदार कर्म के मूल में विद्यमान है, चाहे वह कर्म बड़ा प्रतीत हो या छोटा। उदाहरण के लिए, यह समानुभूति से उत्पन्न होने वाली सहज वृत्ति ही है जो हमें भूखे लोगों को भोजन देने हेतु भोजन-अभियान में योगदान देने के लिए, या ज़रूरत के समय पड़ोसी की मदद करने के लिए प्रोत्साहित करती है। यह समानुभूति ही है जो हमें लुप्त होती प्रजातियों के संरक्षण हेतु उद्यमों में सहयोग देने की प्रेरणा देती है, और यह समानुभूति ही है जो हमें अपने घर में अपने रहने के तरीक़े में ऐसे छोटे बदलाव लाने के लिए प्रेरित करती है जिनसे हमारे पर्यावरण का संरक्षण और उसकी सुरक्षा हो सके।

इस व्याख्या के लेखन के दौरान गरिमा अपनी साधना-जर्नल को पढ़ रही थीं, तब उन्होंने अपने जर्नल में ऐसा कुछ पढ़ा जिसे उन्होंने गुरुमाई जी को कहते हुए सुना था। यह संस्कृत भाषा में एक प्रसिद्ध सुभाषित है :

> पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः
> स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः।
> नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः
> परोपकाराय सतां विभूतयः॥

नदियाँ स्वयं अपना जल नहीं पीतीं।
वृक्ष स्वयं अपने फल नहीं खाते।
बादलों ने जिस फसल पर अपने जल की वर्षा की है, वे उस फसल को नहीं खाते;
उसी प्रकार, परोपकारी, भले लोग
दूसरों के कल्याणार्थ
वह दे देते हैं जो उनका अपना होता है।[१]

हो सकता है, हम तुरन्त यह न सोचें कि प्रकृति में उस तरह का संज्ञान या संवेदनशीलता है जैसी समानुभूति में अपेक्षित है, परन्तु प्रकृति में वह संज्ञान और संवेदनशीलता अपने ही रूप में निश्चित ही है। जल प्यास बुझाता है और वृक्ष भूख शान्त करते हैं। जीवन को सम्बल देना और दूसरों को फलने-फूलने देना, यह उनके स्वभाव में ही होता है। उसी तरह, जब हम अपने सच्चे स्वरूप का स्मरण करते हैं, एक पल के लिए ही सही जब हम अपने सच्चे स्वरूप से पुनः जुड़ते हैं तो बहुत स्वाभाविक रूप से हम अपना सर्वश्रेष्ठ दूसरों को दे पाते हैं।

जब हमने इस सुभाषित के बारे में सोचा तो हमें एक गीत याद आया जो श्रीगुरुमाई और बाबा मुक्तानन्द दोनों को ही अत्यन्त प्रिय है, जिसे हमने उन्हें सत्संगों में गाते हुए सुना है। इस गीत को बाबा जी ने पहली बार १९६० के दशक के मध्य में सुना था जब वे गुरुदेव सिद्धपीठ से मुम्बई की यात्रा कर रहे थे। एक जगह ट्रेफ़िक सिग्नल पर बाबा जी की कार रुकी और उन्होंने सड़क के किनारे कुछ बच्चों को एक हिन्दी गीत गाते हुए सुना। [उसके काफ़ी समय बाद, किसी ने बाबा जी को बताया कि यह बॉलीवुड की एक फ़िल्म का गीत है।] बाबा जी को उस गीत की धुन और शब्दों का अर्थ, दोनों ही बहुत अच्छे लगे; वे खुद इस गीत को गाने लगे और जब वे गुरुदेव सिद्धपीठ के गुरुचौक में दर्शन देते, उस समय आश्रम के संगीत-सेवाकर्ताओं को भी वे यह गीत गाने को कहते। जो लोग बाबा जी के दर्शन करने और सेवा अर्पित करने के लिए आश्रम आते थे, उन्हें भी यह गीत सुनकर अच्छा लगता और वे भी संगीत-सेवाकर्ताओं के साथ-साथ गुनगुनाने लगते।

उस गीत का ध्रुवपद है :

नदिया न पिए कभी अपना जल
वृक्ष न खाए कभी अपने फल
अपने तन का मन का धन का
दूजों को दे जो दान है

वो सच्चा इंसान अरे
इस धरती का भगवान है।[२]

इस गीत को याद करते समय हमें एक और अतिविशेष वृत्तान्त याद आ रहा है जिसे हमने कुछ सह-सिद्धयोगियों से सुना है। २ अक्टूबर, १९८२ की पूर्णिमा की रात्रि को बाबा जी ने महासमाधि ली अर्थात् वे अपनी भौतिक देह को त्याग कर ब्रह्माण्डीय चेतना में विलीन हो गए। उनके महासमाधि लेने के तीन दिन पश्चात् गुरुमाई जी कुछ सिद्धयोगियों को उसी कक्ष में सम्बोधित कर रही थीं जहाँ वर्तमान में गुरुदेव सिद्धपीठ में बाबा जी का समाधि-मन्दिर है। गुरुमाई जी ने अपने श्रीगुरु के अतुलनीय जीवन के विषय में बताया कि किस प्रकार बाबा जी ने अपना जीवन दूसरों के उत्थान के लिए जिया और किस प्रकार अपने भक्तों के लिए बाबा जी भगवान ही थे। फिर गुरुमाई जी ने यह गीत गाया, 'नदिया न पिए कभी अपना जल।' इस कविता द्वारा, इस गीत द्वारा, जो कि बाबा जी को अत्यन्त प्रिय था, गुरुमाई जी बाबा जी के जीवन का वर्णन करना चाहती थीं और उनका सम्मान करना चाहती थीं।

***

अब, जब हमने पर्याप्त समय लेकर गहन संवेदना व करुणा के विषय में और अधिक जान लिया है कि वे किस प्रकार समानुभूति से सम्बन्धित हैं, आइए अब हम देखते हैं कि किस प्रकार समानुभूति 'समझ' को भी दर्शाती है।

अंग्रेज़ी में एक कहावत है जिसका अर्थ है, 'आलोचना करना हमें अलग कर देता है; समझ हमें एक-साथ ले आती है।' इस व्याख्या के भाग ४ में हमने बताया कि हमने गुरुमाई जी से सीखा है कि आलोचना और करुणा एक-साथ नहीं रह सकते—और इसीलिए, आलोचना और समानुभूति भी एक-साथ नहीं रह सकते। आलोचना करना तभी सम्भव है जब हम संसार में दिखाई देने वाली भिन्नताओं व भेदों का मूल्यांकन करते हैं और उन्हें महत्त्व देते हैं [मतलब, हम कुछ लोगों को या चीज़ों को अन्य लोगों या चीज़ों की तुलना में मूलतः 'बेहतर' या 'निकृष्ट' मानते हैं।] तथापि, समझ इसके विपरीत है—समझ का अर्थ है, भेदों या भिन्नताओं को *कम करने* अथवा *उनके बीच का अन्तर मिटाने* के लिए किया गया प्रयत्न। इसका अर्थ यह है कि हम अपने दायरे से बाहर निकलकर किसी व्यक्ति या वस्तु को जानना-समझना चाहते हैं, अपने जिन विचारों और दृष्टिकोणों को हमने पकड़कर रखा है उनसे बाहर निकलकर हम उस व्यक्ति या वस्तु को जानना-समझना चाहते हैं। इसीलिए, समानुभूति को अभिव्यक्त करने के लिए 'समझ' एक अत्यावश्यक पूर्वशर्त है।

‘समझ’ के अर्थों में शामिल हैं, ‘समझ-बूझ या धारणा-शक्ति’, ‘विचारशीलता,’ ‘बुद्धि,’ और ‘ग्रहणशीलता।’ ‘समझदार’ होने का अर्थ है, बुद्धिमान, संवेदनशील और प्राज्ञ या विवेकशील होना।

एक प्रसंग है जो हमने, अमी और गरिमा ने एक सिद्धयोगी से सुना था और अभी हम इसे आपको बताना चाहते हैं। यह भी अक्टूबर, १९८२ में बाबा मुक्तानन्द की महासमाधि के आस-पास घटित हुआ था।

बाबा जी की महासमाधि के बाद के दिनों और सप्ताहों के दौरान गुरुमाई जी गुरुदेव सिद्धपीठ के गुरुचौक में घण्टों दर्शन देती थीं, आकाश में भोर के प्रथम रंग जब चमकने लगते तब से लेकर गहन रात्रि तक। बाबा जी के हज़ारों भक्त गुरुमाई जी के दर्शन के लिए और अपनी साधना में आगे बढ़ने हेतु उनका मार्गदर्शन पाने के लिए आश्रम आ रहे थे।

एक दिन, जब रात्रि का अन्धकार छाया हुआ था और आकाश में तारे टिमटिमाने लगे थे, जब रातरानी की महक गुरुचौक में सारे वातावरण को सराबोर कर रही थी, एक महिला दर्शन के दौरान श्रीगुरुमाई के समक्ष आईं और उनसे यह प्रश्न पूछा :

“गुरुमाई जी, अब मैं साधना कैसे करूँ?”

जिन सिद्धयोगी ने हमें यह प्रसंग सुनाया, उन्होंने बताया कि उन्हें अच्छी तरह याद है कि आगे क्या हुआ था। उन्होंने गुरुमाई जी की आवाज़ सुनी; असीम करुणा व गुरुशक्ति की पूर्ण ऊर्जा से ओत-प्रोत, उनका स्वर रात्रि के प्रशान्त वायुमण्डल में गूँज उठा। श्रीगुरुमाई ने हिन्दी में उत्तर दिया :

तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।

यह शब्द, ‘समझो’ वातावरण में स्पन्दित हो उठा। यह वहीं बना रहा, गुरुचौक के वायुमण्डल में कई पलों तक ऐसा ठहर गया और झिलमिलाता रहा कि वह आसानी से घण्टों तक वैसे ही स्थिर बना रह सकता था; यह ऐसा प्रज्ञान था जो समय से बँधा नहीं था, और यह उन सभी सिद्धयोगियों के हृदय में प्रवेश कर गया जो श्रीगुरुमाई की सिखावनी को ग्रहण करने के लिए वहाँ उपस्थित थे।

***

हिन्दी में, एक प्रसिद्ध कहावत है : 'समझदार को इशारा काफ़ी है।' शब्दशः, इसका अर्थ है कि जो समझदार है, जो विवेकशील और बुद्धिमान है, उसके लिए मात्र एक इशारा ही पर्याप्त है। दूसरे शब्दों में, जिस व्यक्ति के पास समझ है, उसे आस-पास जो कुछ हो रहा है, उस बारे में केवल एक संकेत, एक इशारा मिलने की ज़रूरत होती है—जैसे, कोई एक शब्द, कोई एक हावभाव, आस-पास की ऊर्जा में होने वाले सूक्ष्म बदलाव का एहसास—जिससे कि वह उस परिस्थिति को पूरी तरह से समझ पाए और फिर उस क्षण की माँग को पहचानकर इस तरह आचरण करे जो सहायक व उचित हो। किसी व्यक्ति के प्रति संवेदनशीलता या करुणा महसूस करने तथा व्यक्त करने के लिए, पहले आपको कम से कम कुछ हद तक यह समझना होता है कि वह व्यक्ति किस परिस्थिति में है।

हिन्दी में एक अन्य कहावत है : 'मूर्ख को समझाना पत्थर पर सिर मारना है।' यह ऊपर दी गई कहावत के विषम रूप को दर्शाती है जिससे यह तात्पर्य है कि एक ज़िद्दी या हठी और नासमझ व्यक्ति को समझाने का प्रयास करना न केवल अत्यन्त कठिन है, बल्कि जब कोई ऐसा करने की कोशिश करता है तो वह अन्त में खुद को ही चोट पहुँचाता है। वह ऐसे प्रयत्न के पीछे अपना समय और ऊर्जा नष्ट कर रहा होता है जो कि अन्ततः व्यर्थ ही सिद्ध होगा। इस प्रक्रिया में, वह निराश, कुण्ठित और क्रोधित भी हो सकता है।

यदि आप कुछ पल के लिए अपने जीवन पर ग़ौर करें तो हो सकता है आप पाएँ कि किसी-किसी अवसर पर आप *समझदार* रहे हैं, और किसी अन्य अवसर पर आप *मूर्ख* रहे हैं। दरअसल, मूर्खतापूर्ण या नासमझी का व्यवहार करने की प्रवृत्ति अकसर ज़िद्दी होने का परिणाम होती है, न कि कौशल्य या योग्यता की कमी होने से; यह *विरोध* करना है, न कि स्थिति को जानने-समझने व उसमें और भी बेहतर तरीक़े से व्यवहार करने में असमर्थ होना। समानुभूति का अध्ययन कर रहे एक साधक होने के नाते, यह अनिवार्य है कि आप ऐसी किसी भी प्रवृत्ति के प्रति चौकन्ना और सतर्क रहें जो हो सकता है आपको ज़िद्दी और नासमझ बनाती है, और इसके स्थान पर, आप समझने और समझदार होने की अपनी क्षमता को पोषित करें व उसे बढ़ाएँ।

अतः, वास्तव में वह क्या है, जो इसमें आपसे अपेक्षित है?

तो एक बात यह है कि दूसरे की परिस्थिति को समझ पाने के लिए यह ज़रूरी है कि आप पहले अपने खुद के बारे में अपनी समझ में दृढ़ता से अवस्थित हों। आपको कार्य करना होगा, आपको *अन्तर-कार्य* करना होगा ताकि आप यह जान सकें कि आप कौन हैं। इसका अर्थ है, अपनी शारीरिक और भावनात्मक संरचना को समझना, यह समझना कि वह क्या-क्या है जो आपको प्रेरित करता है, आपमें

कौन-सी मनोवृत्तियाँ हैं, आपका रवैया कैसा है, व्यवहार करते समय आपकी वृत्ति कैसी होती है, और भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में आप अपने स्वभावानुरूप कौन-सी प्रतिक्रियाएँ देते हैं। इस समीकरण में जब आपने इस 'आप' को समझ लिया हो, अर्थात् जब आपने यह समझ लिया हो कि आप कौन हैं और आप क्या हैं, केवल तभी आप किसी और को समझने और उनका सम्बल बनने की शुरुआत मात्र कर सकते हैं। यह वैसा ही है जैसे आप विमान-यात्रा करते समय सुरक्षा-निर्देशों को सुनते हैं; विमान-यात्रा के दौरान विमान-परिचारक माता-पिता या छोटे बच्चों के अभिभावकों को यह निर्देश देते हैं कि आपातकालीन स्थिति में वे अपने बच्चे की सहायता करने से *पहले* अपना ऑक्सीजन मास्क लगाएँ। इसका कारण बड़ा सरल है। यदि ऑक्सीजन की कमी से वे खुद ही बेहोश हो गए तो बच्चे की मदद कौन करेगा?

यदि आप स्वयं को समझने के लिए निरन्तर प्रयत्न नहीं करते तो आप पाएँगे कि आपके अपने गुप्त इरादे चुपचाप बीच में आ जाएँगे और दूसरों को मदद करने की आपकी बेहतरीन से बेहतरीन योजनाओं पर क़ब्ज़ा कर लेंगे। विमान में यात्रा करने वाले माता-पिता सबसे पहले अपने बच्चे की सहायता करना चाहते हैं; तथापि उनके अपने शरीर की संरचना, उनके अपने भौतिक शरीर की माँग क़ब्ज़ा कर लेती है और उनके प्रयासों को नाकाम कर देती है।

यह सब कहते हुए भी एक बात को हम बिलकुल स्पष्ट करना चाहते हैं : आपको इस बात की वास्तव में प्रतीक्षा करने की ज़रूरत नहीं है कि पहले आप अपने अन्तर में एक सर्वथा उचित स्थान या अवस्था में आ जाएँ और उसके बाद आप किसी और की परिस्थिति को समझें व उसके प्रति समानुभूति व्यक्त करें। आपको याद होगा कि इस व्याख्या के भाग २ में आपने पढ़ा था कि हम मनुष्यों के अन्दर लगातार कुछ-न-कुछ चलता रहता है—दिन-प्रतिदिन के जीवन के दौरान हमारे दिमाग़ में, हमारे शरीर में कुछ-न-कुछ खड़खड़ाहट चलती ही रहती है। हम यहाँ पुनः दोहराते हैं जो हमने उस समय कहा था : यह बात है, लगातार आन्तरिक सन्तुलन खोजने और उसे बनाए रखने की। यह बात है, यह सीखने की, कि आप अपने अन्दर के उन भागों से कैसे जुड़ें और *बार-बार जुड़ते रहें* ताकि जब किसी दूसरे व्यक्ति की मदद करने का समय आए तो आप अपने ही मानसिक क्रियाकलाप में उलझे हुए न हों। यह बात है, लचीलेपन का विकास करने और अपने अन्तर-ज्ञान को पोषित करने की।

***

एक रबर-बैन्ड के बारे में सोचें। आप इसे खींच सकते हैं, आप इसे यहाँ-वहाँ किसी भी दिशा में खींच सकते हैं, लेकिन जैसे ही आप खींचना बन्द कर देते हैं, यह अपने मूल रूप में आ जाता है। एक अच्छे

और मज़बूत रबर-बैन्ड में वह लचीलापन सहज ही होगा, अपने मूल स्वभाव को गँवाए बिना, बाहरी माँगों और दबावों के अनुकूल बन जाने और उनके अनुसार प्रतिक्रिया देने की उसमें क्षमता होगी [ये दबाव कोई व्यक्ति या वस्तु हो सकती है जो उसे खींच रही हो]। इसी का अर्थ है, लचीला होना।

एक अलग प्रकार की उपमा देखते हैं : मान लीजिए कि आप एक बड़ी दुकान पर हैं और यह दुकान ज़मीन से लेकर छत तक तरह-तरह की वस्तुओं से भरी हुई है। लेकिन, आपको कोई एक विशिष्ट वस्तु चाहिए। आप दुकानदार से पूछते हैं कि वह वस्तु कहाँ रखी हुई है। और किसी तरह, अपने चारों ओर की उथल-पुथल के बावजूद, दुकानदार को ठीक-ठीक पता होता है कि कहाँ जाना है और उस वस्तु को कहाँ ढूँढ़ना है। यह उसी तरह का संज्ञान है जो आपके पास समानुभूति को व्यक्त करने के लिए होना चाहिए। ऐसा नहीं है कि आपके अन्दर अपनी खुद की 'उथल-पुथल' नहीं चल रही होगी, या आपके अन्दर जो भी भावनाएँ और मनोभाव उठ रहे हैं, वे आपको महसूस नहीं होने चाहिए। वरन्, आपका कार्य यह जानना है कि ऐसी परिस्थितियों में कहाँ व कैसे मुड़ना है, किस प्रकार अपने केन्द्र से जुड़े रहना है; आपका कार्य यह जानना है कि आपको अपने अन्दर कहाँ जाना है जिससे कि आप दूसरे व्यक्ति के लिए उपस्थित और उपलब्ध रह सकें, जिससे कि आप सच्ची संवेदनशीलता के स्थान में रहते हुए उनके साथ व्यवहार कर सकें।

अब, आन्तरिक बदलाव का यह कार्य, आन्तरिक रूप से सामंजस्य बिठाना व पुनः व्यवस्थित करने का यह कार्य—यानी हमारे अन्दर जो संज्ञान है उसके प्रति जागरूक होने व लचीले बनकर उस संज्ञान के अनुसार व्यवहार करने की यह क्षमता—कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो आपके *सोचने भर* से आ सकती है, कि आपने बस *सोच लिया* और हो गया। सामान्यतः यह अकेले बुद्धि से प्राप्त होने वाली नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जब आप किसी चीज़ के कारण क्षुब्ध हो जाते हैं तो आपका पूरा शरीर उसे महसूस करता है। आपका अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र [sympathetic nervous system सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम्] क्रियाशील हो जाता है। यह ख़तरे को या तनावपूर्ण परिस्थिति को पहचान लेता है और उस परिस्थिति से लड़ने या भाग जाने ["fight-or-flight" mode] के लिए तैयार हो जाता है तथा आपको उस परिस्थिति से निपटने के लिए अत्यधिक ऊर्जा उपलब्ध करा देता है। अचानक, अड्रेनलिन यानी अधिवृक्क रस [शरीर में एक प्रकार का हारमोन] आपके अन्दर बहने लगता है और अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति आपकी जागरूकता और प्रतिक्रियाशीलता बढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में, अपने अलावा किसी और चीज़ पर ध्यान केन्द्रित करना पूरी तरह असम्भव हो जाता है—विशेषकर तब जब आपने यह नहीं सीखा है कि 'अपनी' देखभाल किस तरह करें, 'अपने' को किस तरह सँभालें, यदि

आपने समय लेकर 'अपने' को नहीं समझा है, यदि आपने लगातार ख़ुद को वह पोषण नहीं दिया है जिसकी आपके अन्तर-जगत को ज़रूरत है।

तो पहला क़दम है, 'अपने' को समझना—अपनी आन्तरिक कार्यप्रणालियों से परिचित होना। अगला, आप ख़ुद को साधनों से सज्ज कर सकते हैं ताकि जब भी आपको अन्तर के उस प्रशान्त स्थान में लौटने की आवश्यकता हो जिसे आपने खोजा व पोषित किया है तो वे साधन ऐसा करने में आपकी मदद करें।

सिद्धयोग पथ पर, हमारे श्रीगुरुओं ने हमें मन्त्र 'ॐ नमः शिवाय' का सम्बल प्रदान किया है। उन्होंने हमें इस विषय में उपदेश दिए हैं कि हम अपने श्वास-प्रश्वास पर, अपनी प्राण-शक्ति पर किस प्रकार केन्द्रण करें। उन्होंने हमें सिखाया है कि हम अभिकथनों का उपयोग कर सकते हैं, और जैसा कि हमने इस व्याख्या के भाग ४ में उल्लेख किया है, हम 'धारणाओं' का उपयोग कर सकते हैं यानी अपने मानसपटल पर ऐसे दृश्यों की कल्पना करना जिनमें हमें सद्‌गुणों को प्रकट करना हो। ये सभी वे तरीक़े हैं जिन्हें अपनाने से आपका परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र [parasympathetic nervous system पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम्] क्रियाशील हो जाता है जिसे शरीर का "rest and digest" mode भी कहा जाता है ["rest and digest" mode 'रेस्ट ऐन्ड डाइजेस्ट मोड' का शब्दशः अर्थ है, 'विश्राम व पाचन प्रणाली' क्योंकि शरीर में इसके सक्रिय होने पर शरीर को आराम मिलने और भोजन पचाने में मदद मिलती है]। इसलिए, इन तरीक़ों का उपयोग कर आप अपने परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र को क्रियाशील कर सकते हैं जिससे आप अपने अन्तर-सन्तुलन को पुनःस्थापित कर सकते हैं। जब परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र आपकी गतिविधियों को मार्गदर्शित करता है तो आपके शरीर में ऊर्जा का संरक्षण व संचय होता है और आप प्रशान्त हो जाते हैं।

फिर, आपने अभ्यास व धारणाओं द्वारा जिस अन्तर-प्रशान्ति के स्थान को खोजा है, पोषित किया है और जिसका सम्मान किया है, उससे जुड़े रहते हुए, आप वास्तव में वह सुन पाते हैं जो दूसरा व्यक्ति आपसे कह रहा है। आप उसे समझ पाते हैं जो सामने वाला व्यक्ति आपको बताना चाहता है, चाहे वह बोलकर बता रहा हो या बिना बोले बताना चाह रहा हो। आप समझ पाते हैं कि उसके साथ क्या हो रहा है और आप उसकी मदद करने के तरीक़े ढूँढ़ पाते हैं। आप उस क्षण की परिस्थिति में अपनी सुस्पष्ट समझ का उपयोग कर पाते हैं।

***

जैसे-जैसे आप खुद के बारे में अपनी समझ को सशक्त करते जाएँगे, आप पाएँगे कि दूसरों के प्रति समानुभूति व्यक्त करने के लिए आपके पास दिन-प्रतिदिन के जीवन में न केवल भरपूर अवसर हैं वरन् आप यह भी पाएँगे कि ऐसा कर पाने के लिए आप अधिकाधिक सामर्थ्यवान हुए हैं। बिना सोचे-समझे ऐसा मान लेने के बजाए कि आप तो अपने भौतिक और भावनात्मक शरीर का शिकार हैं, आप देखते हैं कि आपके पास यह *चुनाव* है कि अपने केन्द्रण को खुद से हटाकर दूसरों की ओर मोड़ें और आप यह भी देखते हैं कि इस तरह अपना केन्द्रण मोड़ने की *क्षमता* आपमें है।

तथापि, इस बात को ध्यान में रखें कि भले ही आपने यह पहचान लिया हो कि ऐसे विषयों में आपके पास चुनाव है, फिर भी हो सकता है कि यह चुनाव खुद अपने आप में पूरी स्पष्टता से महसूस न हो।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए, आपको अभी-अभी यह पता चला है कि आपके कार्यक्षेत्र में आपको प्रमोशन नहीं मिला है जिसकी आप आशा कर रहे थे। आप इस जानकारी के विषय में सोच ही रहे थे, उसे स्वीकार करने की प्रक्रिया में थे कि तभी आपका एक क़रीबी दोस्त आपको फ़ोन करके अपनी *खुशख़बरी* देता है और यह बताता है कि उसकी यह खुशी आपसे बाँटने के लिए वह बड़ा उत्सुक है। ऐसे क्षण में आप क्या करते हैं जब आप अपने ही अन्दर इतना बँटा हुआ महसूस कर रहे हैं?

इसके बारे में सोचें।

थोड़ा और सोचें।

या, थोड़ी और जटिल परिस्थिति के बारे में विचार करते हैं : मान लीजिए, आप क़र्ज़े में हैं जिसे चुकाने के लिए आप लम्बे समय से कड़ी मेहनत करते रहे हैं। आख़िरकार, वह दिन आ ही जाता है जब आप अपनी बचत से उतना पैसा जमा कर पाए हैं कि आप क़र्ज़ा चुका सकें। यह सोचकर आपको बड़ी तसल्ली मिलती है, “हाऽऽ . . .आख़िरकार, आज मैं उधारी से मुक्त हो जाऊँगा!”

और तभी, आपकी नज़र खिड़की से बाहर जाती है और आप देखते हैं कि आपके वयोवृद्ध पड़ोसी बड़ी निराशा के साथ अपनी कार के पास खड़े हैं। आप दौड़कर तुरन्त उनके पास जाते हैं और आपको पता चलता है कि उनकी कार ख़राब हो गई है। उनके पास अपनी कार की मरम्मत कराने के लिए या नई कार ख़रीदने के लिए पैसे नहीं हैं और न ही उनके कोई रिश्तेदार हैं जिनसे वे आर्थिक मदद माँग सकें। आप उनसे थोड़ी बातचीत कर यह पता करते हैं कि उन्हें कितने पैसों की ज़रूरत होगी। और जब वे आपको कुल धनराशि बताते हैं तो आपको पता चलता है कि यह तो लगभग उतने ही पैसे हैं जो आपने अपना उधार चुकाने के लिए बचाए हैं।

आप क्या करते हैं?

इसके बारे में सोचें।

इसके बारे में थोड़ा और सोचें।

एक और उदाहरण लेते हैं : मान लीजिए अपने स्वास्थ्य की दृष्टि से कुछ खाद्य-पदार्थ आपके लिए वर्जित हैं। तथापि, आपका मित्र आपको बड़ी खुशी से बताता है कि उसने अपने हाथों से एक स्वादिष्ट पकवान बनाया है और वह आपको उसे खाने के लिए आमन्त्रित कर रहा है। वह *विस्तार से* आपको बताता जाता है—जिन सामग्रियों से वह पकवान बना है, उसकी सूची वह आपको बताता जाता है, और आपको पता चलता है कि इसमें से बहुत-सी चीज़ें आपकी पसन्दीदा हैं फिर भी आप उन्हें नहीं खा सकते क्योंकि वे आपके स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं हैं। आप क्या करते हैं?

इसके बारे में सोचें।

इसके बारे में थोड़ा और सोचें।

***

समझदार होना—प्राज्ञ होना, बुद्धिमान होना, विवेकशील होना, समझना—ऐसा है जिसकी हमें आकांक्षा करनी चाहिए, जिसके लिए हममें ललक होनी चाहिए; यह ऐसा सद्‌गुण है जिसे हम चाहते हैं कि हमारे अन्दर वह हो। और हाँ, बिल्कुल—यह एक ऐसी क्षमता है जिसे आप विकसित कर सकते हैं और निरन्तर परिष्कृत कर सकते हैं—और *करना ही* चाहिए।

जब हम, अमी और गरिमा, 'समझ' शब्द के बारे में लिख रहे थे, तो हम इस शब्द पर अधिकाधिक मोहित होते गए, इसके महान अर्थों पर मन्त्रमुग्ध होते गए। यह कितना सरल-सा शब्द है—रोज़मर्रा का शब्द जिसका प्रयोग हम हर समय किसी-न-किसी बात में करते रहते हैं, जैसे कि, 'क्या तुम्हें समझ में आया?', 'क्या हम समझ पाएँगे?', 'यह तो तुम्हारी समझ पर निर्भर करता है।', 'एक बार तुम समझ गए तो फिर स्पष्ट हो जाएगा'।

तो अब हम आपको 'समझ' के लिए संस्कृत, हिन्दी और उर्दू भाषा में प्रयुक्त होने वाले कुछ समानार्थी शब्द बताना चाहते हैं। [हम दोनों मिलकर पाँच भाषाओं से अच्छी तरह परिचित हैं जिनमें ये तीन भाषाएँ शामिल हैं!] 'समझ' होने का अर्थ है, बुद्धिमान या अक़्लमन्द होना। इसका अर्थ है, विवेकी होना यानी भले-बुरे का भेद कर पाने में सक्षम होना, निर्णय ले पाना, ज्ञानशील या ग्रहणशील होना व

विचारशील होना। इन समानार्थी शब्दों की सहायता से 'समझ' और उसके कई पहलुओं का क्या अर्थ है, इसका अध्ययन करने में हमें खूब मज़ा आया और आशा है कि आपको भी आएगा।

सामान्यतः ऐसा माना जाता है कि मनुष्य के अन्दर समझ का स्थान है, मन। कई वैज्ञानिकों का यह मानना है कि मन की शक्तियाँ भौतिक शरीर में स्थित मस्तिष्क में रहती हैं या वहाँ से उदित होती हैं [यद्यपि हाल ही में, कुछ वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक इस परिभाषा को विस्तृत करने लगे हैं और वे कहते हैं कि यह ज़रूरी नहीं है कि मन की कार्यप्रणालियाँ केवल मस्तिष्क के कार्य का परिणाम हो]। तथापि, भारत के शास्त्रग्रन्थों ने सदा ही मन को एक व्यापक दृष्टि से देखा है—वेदान्त दर्शन मन को 'अन्तःकरण चतुष्टय' के रूप में वर्णित करता है जिसका स्थान सूक्ष्म शरीर में हृदय-क्षेत्र में है। अन्तःकरण के ये चार पहलू हैं : मनस्, चित्त, बुद्धि और अहंकार।

> मनस् इन्द्रियों के साथ मिलकर कार्य करता है। यह आँखों द्वारा, कानों द्वारा और इसी तरह सभी इन्द्रियों से प्राप्त जानकारी को अन्दर ग्रहण करता है। उसके बाद उस जानकारी को अंकित कर उसे अपने ही अन्तर-पटल पर प्रक्षेपित करता है। [उदाहरण के लिए, मनस् एक फूल की छवि को अन्दर ग्रहण कर उसे प्रक्षेपित कर सकता है।]
>
> चित्त अवचेतन मन है। यह पूर्व स्मृतियों व ज्ञान का भण्डार-गृह है। यह उस जानकारी को ग्रहण करता है जो मनस् द्वारा एक व्यक्ति के अन्तर-पटल पर प्रक्षेपित की गई है और उस व्यक्ति को उस वस्तु के बारे में पहले से जो कुछ भी पता है, चित्त उसके साथ उस प्रक्षेपित जानकारी का सम्बन्ध जोड़ता है। ["लगता है यह एक फूल है, और विशेषकर एक गुलाब है, जिसमें काँटे होते हैं।"]
>
> बुद्धि विवेक-शक्ति है जो यह निर्णय लेती है कि वह जानकारी क्या है, और वह जानकारी सच है या झूठ। यह उस जानकारी के विषय में प्रश्न भी पूछती है और यह निश्चित करती है कि उस व्यक्ति को इस जानकारी के विषय में क्या करना चाहिए। ["हाँ, यह एक गुलाब है और इसमें काँटे होते हैं। यह ज़रूरी है कि मैं ध्यान रखूँ कि मेरे हाथ में काँटे न चुभें।"]
>
> अहंकार से सम्बन्धित कई अर्थ हैं, जिनमें शामिल हैं, 'गर्व,' 'घमण्ड' और 'मैं' का भाव [अहंभाव]; यह उस शक्ति को दर्शाता है जो व्यक्ति में यह भाव उत्पन्न करती है कि वह एक पृथक व्यक्ति है, उसका अपना एक व्यक्तित्व है या अपनी ही अनोखी पहचान है। जब अन्तःकरण की अन्य शक्तियाँ जानकारी ग्रहण कर रही होती हैं और उस पर कार्य कर रही होती

हैं, तब अहंकार यह पहचान करता है कि उस व्यक्ति का उस जानकारी के साथ क्या सम्बन्ध है तथा निजी तौर पर क्या जुड़ाव है। ["मुझे गुलाब अच्छे लगते हैं और मुझे उनकी ख़ुशबू बेहद पसन्द है।"]

जैसा कि आप देख ही सकते हैं, मन की, अन्तःकरण की संरचना में ये चारों पहलू एक-साथ आते हैं और एक-साथ कार्य करते हैं। यदि आप ध्यान दें, तो आप देख पाएँगे कि किस प्रकार समझ, मन की इन चार शक्तियों यानि 'अन्तःकरण चतुष्टयः' से उदित होती है—एक विचार के रूप में जो मनस् द्वारा अंकित होता है, चित्त उस विचार को पूर्व जानकारी के साथ जोड़ता है, बुद्धि निर्णय लेती है और अहंकार उसका सम्बन्ध उस व्यक्ति के साथ जोड़ता है।

तथापि, कभी-कभी समझ, पूर्ण आकार लेकर हृदय से ही उभरती है जो कि आपकी सत्ता का मूल है। जब ऐसा होता है तब उसे शुद्ध स्पन्द कहते हैं, ऐसा दिव्य स्पन्द जिसका अनुभव आपको केवल शक्ति के रूप में हो सकता है, ऐसा ज्ञान जिसमें न तो विचारों की, न स्मृति की न ही विवेक की आवश्यकता है। आप बस जानते हैं और बिलकुल सटीक तौर पर जानते हैं कि क्या करना है।

समझने की अपनी क्षमता को परिष्कृत करने का एक तरीक़ा है, लोगों के व्यवहार को ध्यान से देखना, उसका निरीक्षण करना; ऐसा आप विशेषकर अपने आस-पास के लोगों और परिस्थितियों को समझने के लिए कर सकते हैं ताकि आप लोगों के प्रति संवेदना यानी सहानुभूति व्यक्त कर सकें। अन्य लोग समानुभूति का सद्‌गुण किस प्रकार व्यक्त करते हैं? ध्यान दें कि *उन्होंने* किसी परिस्थिति में अपनी बुद्धि व सूझ-बूझ का उपयोग किस तरह किया, किस तरह *वे* अपनी अन्तर-प्रज्ञा के स्थान से जुड़े और उस स्थान के साथ जुड़े रहते हुए किस प्रकार *उन्होंने* क़दम उठाए व व्यवहार किया। हो सकता है आप देखें कि कुछ लोग दूसरे व्यक्ति को सुकून देने के लिए उसका हाथ अपने हाथों में लेकर समानुभूति व्यक्त करें; अन्य लोग, बस शान्त भाव से उस व्यक्ति के पास बैठे रहते हों। कुछ लोग दूसरे व्यक्ति के चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए हँसाने वाली बातें कह सकते हैं; कुछ अन्य लोगों ने दूसरे लोगों के कुशल-मंगल के लिए नियमित रूप से प्रार्थनाएँ करने का अभ्यास बना लिया हो। अपने आस-पास समानुभूति के कई सारे उदाहरणों से प्रेरित होकर, आप अपनी समझ को लागू करने व समानुभूति व्यक्त करने के अपने ही तरीक़े खोज सकते हैं।

एक चीज़ जो हम चाहते हैं कि आप याद रखें, वह यह कि आप चाहे जिस भी तरीक़े से इस सद्‌गुण के बारे में सीखें, इसका अभ्यास करें और इसका परिपालन करें, जिस क्षण आप यह करने का निर्णय लेते हैं, वही *सही* क्षण है। *वही* क्षण है इसे करने का। यदि आप समानुभूति को विकसित करने और अपने

व्यवहार में उसे उतारने के अपने प्रयत्नों को तेज़ करना चाहते हैं तो टालमटोल करना छोड़ देना होगा! अंग्रेज़ी भाषा में एक जानी-मानी कहावत है जिसका अर्थ है : आप इसे कर सकते हैं—एक-एक क़दम चलकर, एक-एक दिन करके। कोई भी प्रयास बहुत छोटा नहीं होता।

क्रमशः . . .

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

---

[१] सुभाषित रत्नभण्डागारम्, या *Gems of Sanskrit Poetry*, 2d. तथा संशोधित आवृत्ति, काशीनाथ पाण्डुरंग परब द्वारा चयन व क्रमबद्ध किया गया [बम्बई : जावजी दादाजी और जनार्दन महादेव गुर्जर, १८८६], पृ. ७४; अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।

[२] अंग्रेज़ी भाषान्तर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®।