સમાનુભૂતિ

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨

અમી બંસલ અને ગરિમા બોરવણકર દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

ભાગ ૬

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨ના રોજ તેમના જન્મદિવસ પર શ્રીગુરુમાઈએ આપણને સમાનૂભુતિનો સદ્‌ગુણ પ્રદાન કર્યો. આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૧માં અમે, અમી અને ગરિમાએ, સમાનુભૂતિના પાંચ પાસાંઓનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો. અત્યાર સુધી અમે તમારી સમક્ષ પહેલા ચાર પાસાંઓ વિશે અમારી સમજ પ્રસ્તુત કરી છે, અને હવે વ્યાખ્યાના આગળના બે ભાગોમાં, અમે સમાનુભૂતિના પાંચમા પાસા પર કેન્દ્રણ કરીશું :

> **સમાનુભૂતિ છે, બીજાં લોકોનું મૂલ્યાંકન કર્યા વિના, તેમનાં વિશે કોઈ મત કે અભિપ્રાય બનાવ્યા વિના સૌમ્યતાથી પ્રતિક્રિયા કરવી.**

શરૂઆત કરવા માટે, શું એ ઉપયોગી નહીં થાય કે આપણે 'પ્રતિક્રિયા આપવી' એ શબ્દોના અર્થનું સારી રીતે પરીક્ષણ કરીએ?

'પ્રતિક્રિયા' હિન્દી અને સંસ્કૃત ભાષાનો શબ્દ છે. આ શબ્દ ઉપસર્ગ 'પ્રતિ' અને શબ્દ 'ક્રિયા'થી બન્યો છે. અહીં આ સંદર્ભમાં 'પ્રતિ'નો અર્થ છે, "ના માટે" અથવા "ની તરફ" અથવા "ના જવાબમાં" અને 'ક્રિયા'નો અર્થ છે, "કાર્ય કરવું" અથવા "કર્મ". તેથી પ્રતિક્રિયા વ્યાપક રૂપે એ ક્રિયાઓનો ઉલ્લેખ કરે છે જે કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુની તરફ નિર્દેશિત કરવામાં આવી હોય અથવા કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ દ્વારા પ્રેરિત થઈ હોય.

હવે પ્રતિક્રિયાનું વિશિષ્ટ સ્વરૂપ વ્યાપક રૂપે બદલાઈ શકે છે અને બદલાય પણ છે. કોઈપણ પ્રતિક્રિયા પર માત્ર એ વાતનો પ્રભાવ નથી પડતો કે સામેવાળી વ્યક્તિ શું કહી રહી છે અથવા શું કરી રહી છે, બલ્કે કોઈ વિશિષ્ટ પરિસ્થિતિમાં આપણા પોતાના વલણનો, આપણા દૃષ્ટિકોણનો અને આપણી પોતાની સમજદારીનો (અથવા તેના અભાવનો) પણ પ્રભાવ પડે છે, અને એક સિદ્ધયોગી તરીકે આપણી પ્રતિક્રિયા પર આપણી સાધનાના ફળનો પણ પ્રભાવ પડે છે.

અમે હવે થોડી ક્ષણો લઈને તમને એ માર્ગદર્શન વિશે કહેવા માગીએ છીએ જે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષો દરમ્યાન અમને શ્રીગુરુમાઈ પાસેથી અનેકવાર પ્રાપ્ત થયું છે, અને તમારામાંથી પણ ઘણાં બધાંએ ગુરુમાઈજીને આ વિશે કહેતાં

સાંભળ્યાં છે. તે માર્ગદર્શન એ છે કે કોઈપણ દિવસ સાધના કરવા માટે ભલે તમારી પાસે દસ મિનિટ હોય કે અમુક કલાકો હોય, ભલે તમે નિયમિતતાથી એક અભ્યાસ કરી રહ્યા હોવ કે ઘણા બધા અભ્યાસ કરી રહ્યા હોવ, અથવા ભલે રોજ એક નિયત સમય પર તમારા અભ્યાસો કરી રહ્યાં હોવ અથવા તમે ક્યારે અને કેવી રીતે અભ્યાસ કરશો તેને તમારે દર વખતે બદલતા રહેવું પડતું હોય — તમને તમારી સાધનાનાં ફળ *અવશ્ય* પ્રાપ્ત થશે અને જ્યારે તમને તમારા જીવનમાં એ ફળની જરૂર પડશે ત્યારે તે તમારા માટે ઉપલબ્ધ રહેશે. સાધનામાં કરાયેલો કોઈપણ પ્રયત્ન એ પરમ કૃપાળુ ચક્ષુથી છુપાયેલો નથી રહેતો.

આપણી ચર્ચા પર પાછા આવીએ : અમે જણાવ્યું હતું કે "પ્રતિક્રિયા" વ્યાપક રૂપે વિભિન્ન પ્રકારની ક્રિયાઓ છે. તમે કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુને ઘણી બધી રીતે પ્રતિક્રિયા આપી શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે આક્રમકરૂપે અને આવેશમાં આવીને, સંપૂર્ણપણે તમારા ભાવસંવેગો અને ભૂતકાળના સંસ્કારોના પ્રભાવથી વિચાર્યા વિના તમારી પ્રતિક્રિયા આપી શકો છો. અથવા તમે તમારી અંદરના પવિત્ર સ્થાનથી, અંતરમાં વિદ્યમાન મહાનતર કેન્દ્રથી જોડાયેલા રહીને સમજદારીપૂર્વક પ્રતિક્રિયા આપવાની પસંદગી કરી શકો છો, જેથી તમારા આચરણમાં એ સદ્‌ગુણો ઝલકાય જેનો તમે વિકાસ કરી રહ્યાં છો.

જ્યારે તમારી પ્રતિક્રિયામાં સમાનુભૂતિનો સદ્‌ગુણ ભળી જાય છે, ત્યારે તેમાં અદ્વિતીય ગુણો સમાહિત હોય છે. તેમાંથી બે ગુણ જેના પર અમે અત્યારે વિશેષરૂપે ધ્યાન આપી રહ્યાં છે, તે છે — સૌમ્યતાથી અને મૂલ્યાંકન કર્યા વિના પ્રતિક્રિયા આપવી. વ્યાખ્યાના આ ભાગમાં આપણે સૌમ્યતાના ગુણનું ગહનતાથી અધ્યયન કરીશું. (હવે પછીના ભાગમાં અમે મૂલ્યાંકન કર્યા વિના પ્રતિક્રિયા આપવા વિશે ચર્ચા કરીશું.)

અમને ખાતરી છે કે તમે બધાં સૌમ્યતાના ગુણથી સારી રીતે પરિચિત છો. અમે આવું એટલા માટે કહીએ છીએ કારણકે સૌમ્યતા એક એવો ગુણ છે જેને આપણે બધાં બાળપણમાં, આંખના પલકારામાં આપણી અંદર પ્રાપ્ત કરી લેતા, અથવા હિંદીમાં કહેવાય એમ, *પલક ઝપકતે હી*, તે આપણી અંદર પ્રગટ થઈ જતો હતો.

જ્યારથી અમે આ વ્યાખ્યા લખી રહ્યા છીએ, ત્યારથી અમે શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમના એક સ્ટાફ સદસ્યાના સંપર્કમાં છીએ, તેમણે અમને એક પ્રસંગ કહ્યો જે તેમણે શ્રીગુરુમાઈ પાસેથી સાંભળ્યો હતો. અમે ખૂબ આનંદિત હતા કે આ પ્રસંગ અમને આટલી સરળતાથી, આટલી સહજતાથી સાંભળવા મળ્યો અને તે પણ એકદમ યોગ્ય સમયે. આ પ્રસંગ સાંભળતા જ અમે એકબીજાની સામે જોયું અને એકસાથે બોલી ઊઠ્યા, "આપણે આ પ્રસંગ બધાંને કહેવો જ જોઈએ!"

તો હવે, ખૂબ જ આનંદ સાથે અમે તમને આ પ્રસંગ જણાવી રહ્યાં છીએ :

> એકવાર ગુરુમાઈજી એક નાના બાળક સાથે રમી રહ્યાં હતાં, તે લગભગ ચાર કે પાંચ વર્ષનો હતો. રમતી વખતે તે બહુ મસ્તી કરતો હતો — થોડો તોફાની પણ હતો — અને બાળકો આવા હોવા પણ જોઈએ.

સાંજનો સમય હતો અને ગુરુમાઈજી એ બાળકના ઘરે હતાં. એક સમયે તે બાળકે ગુરુમાઈજીને કહ્યું કે એ તેમને એક ભેટ બતાવવા માગે છે જે તેને એક સંબંધી તરફથી મળી છે. તે એક નાના રૂમમાં ગયો અને જતાં પહેલા તેણે ગુરુમાઈજીને કહ્યું કે તેઓ તેની સાથે એ રૂમમાં *ના* આવે પણ ત્યાં બેઠક રૂમમાં જ રહે.

થોડી જ વારમાં, એ છોકરો તેના રૂમમાંથી બહાર આવ્યો, તેણે એક બહુ *ખાસ* પોશાક પહેર્યો હતો. તેનું પેન્ટ બદામી રંગનું હતું, જેના ઉપર વાંસ જેવી બનાવટની આબેહૂબ ડિઝાઇન હતી. તેણે મેચીંગનું બટનવાળું શર્ટ પહેર્યું હતું જેના પર બધા પ્રકારના મજેદાર ચિત્રો હતાં — હાથી, જિરાફ અને બીજાં પ્રાણીઓની આકૃતિઓ હતી અને મોટા કાળા ચશ્માનું ચિત્ર પણ હતું. તેના માથા પર સફારીમાં વપરાય એવી મોટી ટોપી હતી, જેની બંને બાજુની કિનારી ઉપર તરફ વળેલી હતી, અને તેના શર્ટ અને ટોપી બંને પર એક ચમકતી સફેદ કાપલી ચોંટેલી હતી, જેના પર અંગ્રેજીમાં લખ્યું હતું : "ZOOKEEPER" (ઝૂકીપર) એટલે કે પ્રાણી સંગ્રહાલયની દેખરેખ કરનારો.

સૂર્ય ક્ષિતિજ પર અસ્ત થઈ રહ્યો હતો અને તેનો પ્રકાશ બારીઓમાંથી અંદર આવી રહ્યો હતો. એ ઢળતી સાંજના પ્રકાશમાં, તેના પોશાકનું કપડું, ઉનાળામાં પહેરવા લાયક, ઝીણું અને પારદર્શક દેખાઈ રહ્યું હતું. વાંસના ચિત્રની બનાવટ એવી ચમકી રહી હતી જાણે તેમાં સોનાના તાર વણાયેલા હોય. આ પોશાકમાં એ બાળક ચમકી રહ્યો હતો!

ગુરુમાઈજીને એ જોઈને વિશ્વાસ જ નહોતો થતો કે તેનામાં આટલું બધું પરિવર્તન થયું — અને એ પણ અચાનક! આ નાના બાળકે માત્ર પોશાક નહોતો પહેર્યો; તે ઝૂકીપર જ *બની ગયો* હતો. તે થોડો ટટ્ટાર થઈને ઊભો હતો, તેના આખા શરીરમાં તેના હૃદયનો સ્નેહ અને પ્રેમભાવ વ્યાપ્ત હતો — એ સ્પષ્ટરૂપે દેખાતું હતું! સાથેસાથે, તેના અવાજમાં અધિકારયુક્ત છટા હતી; તે પોતાના હાથને બાજુએથી ઉપર ઉઠાવીને એવી રીતે ચાલવા લાગ્યો, જેવું કોઈ વ્યક્તિ ત્યારે કરે છે જ્યારે તેને લાગે કે કોઈ વસ્તુ તેના અંકુશમાં છે, અને તે પોતાના કઠોર પરિશ્રમથી પ્રાપ્ત ઉપલબ્ધિઓને દર્શાવવા માગતી હોય.

એ છોકરાએ ગુરુમાઈજીને તેની લાયબ્રેરી અને રમવાની જગ્યા પર આમંત્રિત કર્યાં. તેણે કહ્યું : "મારી પાછળ આવો. આપણે એક કામ કરવાનું છે. ઘણાં બધાં પ્રાણીઓને આપણી દેખરેખની જરૂર છે."

એ રૂમમાં પહોંચીને એ બાળક ગુરુમાઈજીને સફેદ કેન્વસના એક મોટા ડબ્બા પાસે લઈ ગયો જે ઘણાં બધાં પ્રાણીઓનાં નાનાં-નાનાં રમકડાંઓથી ભરેલો હતો. આ રમકડાં તેને જુદાજુદા પ્રસંગો પર ગુરુમાઈજી તરફથી તેમજ તેના પરિવારના સદસ્યો અને મિત્રો તરફથી મળ્યાં હતાં. પછી એ બાળક ડબ્બા પાસે જઈને તેમાં જોવા માટે વળ્યો; ડબ્બો તેના કદથી થોડા ઈંચ જ નાનો હતો. તેણે સાચવીને એક રમકડું બહાર કાઢ્યું અને તેને પોતાની નાનકડી છાતીથી વળગાડી રાખ્યું. થોડી ક્ષણો માટે, એ બાળકે એ રમકડાંને આવી જ રીતે પકડી રાખ્યું — તેના શરીર, તેના ચહેરાના હાવભાવ અને તેની સંપૂર્ણ સત્તાનું એવી રીતે રૂપાંતરણ થઈ ગયું, જેનું તો બસ અકથનીય સૌમ્યતા કહીને જ વર્ણન કરી શકાય. તેના તોફાનના બધાં ચિહ્નો, જે થોડી ક્ષણો પહેલાં જ પૂર્ણ રીતે વ્યક્ત થઈ રહ્યાં હતાં, હવે ગાયબ થઈ ગયા હતા.

તેણે ખૂબ જ સાચવીને એ રમકડાને જમીન પર મૂક્યું અને પછી તેની દેખરેખમાં જે પ્રાણીઓ હતાં તેમાંથી બીજાં કેટલાંક પ્રાણીઓ સાથે પણ આવું જ કર્યું, જેમકે સિંહ, વાઘ, વ્હેલ માછલી અને રીંછ. તે એક એક કરીને દરેક પ્રાણીને પંપાળતો હતો અને ગુરુમાઈજીને કહેતો હતો કે દરેક પ્રાણીનું કેવી રીતે ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. જ્યારે ગુરુમાઈજીએ એ બાળકને તેનાં પ્રાણીઓનું આટલા પ્રેમ, આટલી કાળજી, આટલી કોમળતાથી ધ્યાન રાખતા જોયો, તો તેમની આંખો ભીની થઈ ગઈ.

એ નાનો બાળક વર્તમાન ક્ષણમાં ઉપસ્થિત હતો અને એ વાત પ્રત્યે ઘણો સચેત પણ હતો કે ગુરુમાઈજીને મહસૂસ થાય કે તેઓ પણ પ્રાણી સંગ્રહાલયના આ દૃશ્યનો એક ભાગ છે જેની દેખરેખ એ કરી રહ્યો હતો, તેથી તેણે તરત એક નાનકડા પક્ષીનું રમકડું ઉઠાવ્યું અને ગુરુમાઈજીને તેને બહુ ધ્યાનથી પકડવા કહ્યું. તેણે ગુરુમાઈજીને કહ્યું કે તેઓ ઇચ્છે તો આ પક્ષીને પંપાળી શકે છે.

તેથી, ગુરુમાજીએ એ પક્ષીને લીધું અને તેને ચૂમ્યું. જ્યારે તેમણે આવું કર્યું, ત્યારે એ નાનો બાળક માથું ઝૂકાવીને બીજાં પ્રાણીઓનું ધ્યાન રાખી રહ્યો હતો, તોપણ તેણે જોયું કે ગુરુમાઈજી શું કરી રહ્યાં હતાં. અને ગુરુમાઈજી જાણતાં હતાં કે આ ઝૂકીપર ખુશ છે કારણકે તેમણે જોયું કે બાળકના ચહેરા પર એક મનમોહક સ્મિત હતું.

આના પછી, તેણે ઘોષણા કરી કે હવે બધાં પ્રાણીઓને સારું લાગી રહ્યું છે અને હવે તેમણે બીજી મહત્ત્વપૂર્ણ વસ્તુઓ પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

કેટલો સરસ પ્રસંગ છે, હે ને? આ પ્રસંગ સાંભળીને અમીએ તરત કહ્યું કે એ તેને ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠમાં લઈ ગયો, જ્યાં તે બાળપણમાં તેના મિત્રો સાથે ગુરુચોકમાં સફાઈ કરવાની સેવા કરતી હતી. ગુરુચોક બાબા મુક્તાનંદના સમાધિમંદિર અને ભગવાન નિત્યાનંદ મંદિરની બાજુમાં જ છે અને ત્યાં ગુરુમાઈજીએ અગણિત અવસરો પર દર્શન આપ્યાં છે અને સત્સંગ કર્યાં છે. અમી અને બીજાં બાળકોનો એ ભાવ રહેતો કે આશ્રમ અને ખાસ કરીને ગુરુચોક ગુરુમાઈજીનું ઘર જ છે અને ત્યાંથી શ્રીગુરુની શક્તિ પ્રસરિત થાય છે. તેઓ હંમેશાં એ રાહ જોતાં કે ક્યારે તેમને વડીલો સાથે ગુરુચોકની સફાઈ કરવાની તક મળે. અમીને યાદ છે કે તે બહુ મૃદુલતાથી અને બહુ ધ્યાનથી આરસપહાણની દરેક ટાઈલને સાફ કરતી, આમ્રવૃક્ષની ચારેબાજુ બનેલા ઓટલાને બહુ સૌમ્યતાથી લૂછતી જેથી એ પવિત્ર સ્થાનની પાવનતા જળવાઈ રહે.

ગરિમાએ કહ્યું કે આ બાળકના પ્રસંગથી તેને એ સમયની યાદ આવી ગઈ જ્યારે તે દસ વર્ષની હતી અને સ્કૂલથી આવ્યાં પછી દરરોજ તેની માતાને કંઈક વાંચીને સંભળાવતી. તેની માતાને ઘણા લાંબા સમયથી માઈગ્રેનનો દુખાવો રહેતો હતો તેથી તેઓ મોટાભાગે સૂતાં રહેતાં હતાં, કેટલીકવાર તો ઘણાં બધાં દિવસો સુધી તેમને સૂઈ રહેવું પડતું હતું. આવા સમયે તેઓ કોઈપણ કામ કરી શકતાં નહોતાં — વાંચી કે લખી પણ નહોતાં શકતાં જે તેમને ખૂબ જ પસંદ હતું. તેથી નાની હતી ત્યારે ગરિમા તેની માતા પાસે બેસીને તેમને વાંચીને સંભળાવતી. તે ક્ષણો ખૂબ જ શાંતિપૂર્ણ અને આરામદાયક હતી, અને તેની માતા આંખો બંધ કરીને પોતાનો હાથ ગરિમાના ખોળામાં રાખીને સાંભળતાં રહેતાં; એ સમયે એક પ્રશાંતિનો ભાવ તેમનાં ચહેરા પર છવાઈ જતો.

અમને ખાતરી છે કે આ વ્યાખ્યા વાંચી રહેલી દરેક વ્યક્તિ પાસે પણ પોતાના બાળપણના આવા જ અનુભવો હશે — જ્યારે તમે જોયું હશે કે તમારી અંદર તમે કેટલી જલ્દી મૃદુલ, સૌમ્ય થઈ ગયા હતા. હે ને? મૃદુલતા કે સૌમ્યતા એવો ગુણ છે જેના વિશે આપણે બધાં જાણીએ છીએ, એવો ગુણ જે આપણી સહજ વૃત્તિ છે અને જેને આપણે ગહન સ્તર પર સમજીએ છીએ.

તેમ છતાં તેનો અર્થ એ નથી કે આપણે મૃદુલતાથી હજી વધારે પરિચિત ન થઈ શકીએ, કે આપણે તેના વિશે હજી વધારે ન શીખી શકીએ — ખાસ કરીને એટલા માટે કારણકે આપણું બાળપણ વીત્યાને ઘણો સમય થઈ ગયો છે અને ત્યારે આ ગુણ આપણી અંદર સહજતાથી તરત જ પ્રગટ થતો હતો. કોઈપણ ઉંમરે, સૌમ્યતાની તાકાતનું મૂલ્ય ઓછું ન આંકી શકાય.

'મૃદુલતા' માટે સંસ્કૃત અને હિન્દી ભાષાનો બીજો એક શબ્દ છે, 'સૌમ્યતા' અને તેના ભાવાર્થોમાં સમાહિત છે, 'કોમલતા' (નરમ અને મુલાયમ, એવી અનુભૂતિ જાણે પક્ષીના બચ્ચાનાં નરમ મુલાયમ રૂંવાટીવાળા પીંછા) અને 'શીતળતા' (ઠંડક, જાણે ચંદ્રમાનાં કિરણોનો સ્પર્શ). તેના વિશેષણના રૂપમાં તે 'સૌમ્ય' છે. 'સૌમ્ય' અને 'સૌમ્યતા'ની વ્યુત્પત્તિ 'સોમ' શબ્દથી થઈ છે, જે ચંદ્રમાનું એક નામ છે અને સાથેસાથે 'અમૃત' માટે પણ એક શબ્દ છે.

તમે કોઈ એવી વ્યક્તિની સંગતિ ઇચ્છો છો જે સૌમ્ય હોય કારણકે તે વ્યક્તિમાં આમાંથી ઘણા ગુણ હોય છે. તેમની સંગતી સુખદ હોય છે. જ્યારે તમે તેમની સાથે હોવ છો ત્યારે તમે સુરક્ષિત અને આશ્વસ્ત મહેસૂસ કરો છો. જો તમને ખૂબ ગુસ્સો આવતો હોય તોપણ તેમની સંગતિમાં તમારો ગુસ્સો શાંત થઈ જાય છે. તેમની ઉપસ્થિતિ તમારી અંદર ઊઠેલા વ્યાકુળતા કે ચિંતાના તોફાનને શાંત કરી દે છે; તે તમને પ્રશાંતિની અવસ્થામાં પાછા ફરવામાં મદદ કરે છે.

અમને, અમી અને ગરિમાને 'સૌમ્યતા'નો ભાવ દર્શનના સમયની યાદ અપાવે છે. સિદ્ધયોગ પથ પર આપણને બધાંને દર્શન અત્યંત પ્રિય છે — શ્રીગુરુનાં દર્શન. તેનું એક કારણ એ છે કે જ્યારે આપણે શ્રીગુરુના સાન્નિધ્યમાં હોઈએ છીએ, જ્યારે આપણે તેમને નિહાળી રહ્યાં હોઈએ છીએ ત્યારે આ બધા ગુણો આપણા હૃદયમાં ઉદિત થાય છે — સૌમ્યતા, કોમળતા, શીતળતા, અમૃતમય આનંદ.

તમે 'સૌમ્યતા'માં નિહિત અર્થોના અનેક રંગોની વધારે સારી રીતે પ્રશંસા કરી શકો, તેને વધારે સારી રીતે સમજી શકો તેના માટે હવે અમે તમને સંસ્કૃત, હિન્દી અને ઉર્દૂ ભાષાના કેટલાંક શબ્દો જણાવવા માગીએ છીએ જે 'સૌમ્યતા' સાથે ઘનિષ્ઠતાથી જોડાયેલા છે. અમે ગુરુમાઈજી પાસેથી શીખ્યા છે કે જે શબ્દો આપણી સાધનામાં અત્યંત મહત્ત્વપૂર્ણ હોય, જેમકે આ શબ્દ, તો તેની જુદીજુદી પરિભાષાઓ, સંકેતાર્થો અને સમાનાર્થી શબ્દોનું અન્વેષણ કરવું કેટલું ઉપયોગી છે.

સૌમ્યતા, 'પ્રશાંતિ' અને 'ધીરતા' સાથે જોડાયેલી છે. તેમાં 'સંતુલન'; 'મૃદુલતા' અને 'નર્મ-દિલી' એટલે કે હૃદયની કોમળતા સમાહિત છે. તે 'વિનમ્રતા'; 'દયાળુતા'; 'શરાફત' એટલે કે આદર, સદાચાર અને સભ્યતા

દર્શાવે છે. તે 'ભદ્રતા' અને 'ઇન્સાનિયત' અર્થાત્ માણસાઈ સાથે પણ સંબંધિત છે. જે વ્યક્તિ સૌમ્ય હોય છે તેની અંદર આ બધા ઉત્કૃષ્ટ ગુણો ચંદ્રપ્રભાની જેમ ચમકી ઊઠે છે અને તે સંસારમાં શાંતિ અને પ્રકાશ ફેલાવે છે.

શ્રીગુરુમાઈએ તેમનાં પુસ્તક *Enthusiasm* (ઇનથ્યૂઝિઍઝમ)માં એક આખું પ્રકરણ સૌમ્યતાના સદ્‌ગુણ પર સમર્પિત કર્યું છે અને સિદ્ધયોગ સાધના કરતી વખતે આ સદ્‌ગુણનો વિકાસ કરવાની જરૂરિયાત વિશે સમજાવ્યું છે. આ પ્રકરણમાં શ્રીગુરુમાઈ કહે છે :

> જ્યારે તમે સૌમ્યતા વ્યક્ત કરી શકો છો, જ્યારે તમે સૌમ્યતા પ્રગટ કરી શકો છો, જ્યારે તમે સૌમ્યતાથી બોલી શકો છો, જ્યારે તમે સૌમ્યતાથી કામ કરી શકો છો, ત્યારે તે ભયને દૂર કરે છે. તે બીજાં લોકોની અંદરના ભયને દૂર કરે છે અને તમારી અંદરના ભયને પણ દૂર કરે છે. તે તમારા હૃદયને ખોલી દે છે. સૌમ્યતા તમને એ અવસર આપે છે કે તમે વિશ્વાસ કરી શકો અને આગળ વધી શકો. સૌમ્યતા તમારી સંપૂર્ણ સત્તાને તણાવમુક્ત કરે છે જેથી તમે સૃષ્ટિની અંતર્નિહિત સારપની પ્રશંસા કરી શકો.[૧]

પોતાના ભય પર કોણ વિજય પ્રાપ્ત કરવા નથી ઇચ્છતું? આપણે બધાં આવું કરવા ઇચ્છીએ છીએ. સોશિયલ મીડિયાના આ જમાનામાં, "FOMO" 'ફોમો' — *fear of missing out* (એટલે બીજાં લોકો જે રોમાંચક ઘટનામાં ભાગ લઈ રહ્યાં છે તેનાથી વંચિત રહી જવાનો ભય) ફેલાતો જાય છે. કેટલીકવાર તો આપણે જ આ ભયને આપણા માટે બનાવી લઈએ છીએ. તોપણ આપણે સ્વયંને આ જાળમાં ફસાવા દઈએ છીએ.

ભારતીય શાસ્ત્રો અનુસાર, અલગ હોવાના ભ્રમથી ભયની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે. આ "અલગતા"નો અર્થ છે, આપણો એવો બોધ અને માન્યતા કે પરમાત્માથી, ભગવાનથી, આપણા પોતાના મહાન આત્માથી આપણો સંપર્ક તૂટી ગયો છે અને આપણે તેમનાથી અલગ થઈ ચૂક્યાં છીએ. સાંસારિક જગતમાં, ઘણીવાર આ ભયને અલગ હોવાની સ્થિતિ સાથે, એવી ભાવના સાથે જોડવામાં આવે છે કે આપણે બીજાં લોકો કરતાં અલગ છીએ અને બીજાં લોકો પાસે આપણા કરતાં કંઈક વધારે સારું છે.

સૌમ્યતાની અસર વિપરીત હોય છે : તે સંબંધ કે જોડાણને વિકસિત કરે છે. અને તેની સાથે આવે છે અગણિત લાભ જેમકે પ્રશાંતિ, આત્મવિશ્વાસ અને બીજાં લોકોની સાથે હોવાના ભાવની વૃદ્ધિ. જે વ્યક્તિ સૌમ્યતા પ્રાપ્ત કરી રહી છે, તેને સૌમ્યતા એ અવસર આપે છે કે તે પોતાના હૃદય સાથે, પોતાના સાચા આત્મા સાથે ફરી એકવાર જોડાણનો અનુભવ કરે.

પછી એ કોઈ આશ્ચર્યની વાત નથી કે સૌમ્યતા એ દરેક પ્રતિક્રિયાનું અનિવાર્ય ઘટક છે જે સમાનુભૂતિ દર્શાવે છે. જેમકે અમે આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૧માં જણાવ્યું હતું કે સમાનુભૂતિમાં 'સમ' શબ્દ એ બોધનો ઉલ્લેખ કરે છે કે દરેક વસ્તુ વાસ્તવમાં સમાન છે, પરસ્પર જોડાયેલી છે અને એક જ આત્માની અભિવ્યક્તિ છે; આ પરિભાષા અનુસાર, સમાનુભૂતિનો બોધ ભયથી વિપરીત છે. જ્યારે તમે એ રીતે વ્યવહાર કરો છો જેમાં સમાનુભૂતિ પ્રગટ થાય છે, ત્યારે જે કોઈપણ તમારા સદ્‌ભાવને પ્રાપ્ત કરે છે, તે એ જોડાણને *મહસૂસ* કરે છે. સમાનુભૂતિ તમને *તમારી* સાથે જોડે છે; તે તમને બીજાં લોકો સાથે જોડે છે; અને બીજાં લોકોને તેમની પોતાની સાથે જોડે છે.

તો સવાલ એ છે કે : તમે કેવી રીતે એ સુનિશ્ચિત કરશો કે તમે લવચીક રહો જેથી તમે સૌમ્યતાના સંપર્કમાં રહેવાની તમારી ક્ષમતાનો વિકાસ કરી શકો? તમે જે સંવેદનોને, જે ગુણોને અને જે ભાવનાઓને સૌમ્યતા સાથે જોડો છો, તેને તમારા બોધમાં કેવી રીતે સંચિત કરીને રાખશો જેથી સૌમ્યતા હંમેશાં તમારા માટે ઉપલબ્ધ રહે?

સૌથી પહેલાં, જે અમે અગાઉ કહ્યું હતું એ ઓળખવું અને યાદ રાખવું મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે સૌમ્યતાનો ગુણ તમારી અંદર અને દરેકમાં સહજ જ વિદ્યમાન છે. હવે, આ વાક્ય સાંભળીને બની શકે કે તમારામાંથી કેટલાંક લોકો વિરોધ કરે. બની શકે કે તમે કહો, "કદાચ એક સમયે હું સૌમ્ય હતો, પણ મને નથી લાગતું કે હવે હું એવો છું — હવે હું વધારે નીડર અને સ્પષ્ટવાદી બની ગયો છે." અથવા "હું નહીં કહું કે હું *સૌમ્ય* છું — બધાં લોકો મને હંમેશાં કહેતાં રહે છે કે હું બહુ ઉગ્ર અને ગુસ્સાવાળો છું."

બધાં સકારાત્મક ગુણોની જેમ, સૌમ્યતા પણ એવો ગુણ છે જેને પોષિત અને પરિષ્કૃત કરવો જરૂરી છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક નવજાત શિશુના સ્મિતમાં સહજ સૌમ્યતા હોય છે. પરંતુ, જેમજેમ તે શિશુ મોટું થતું જાય છે, તો બની શકે કે એ સૌમ્યતા હંમેશાં તેના સ્મિતમાં ન ઝળકાય (સિવાય કે તે પોતાની અભિવ્યક્તિમાં પ્રામાણિક રહેવા માટે ખૂબ પ્રયત્ન કરે). તોપણ, આનાથી એ હકીકત બદલાતી નથી કે દરેક જીવમાં સૌમ્યતાના ગુણની ક્ષમતા હોય છે. બની શકે કે સૌમ્યતાનો ઉપયોગ ઓછો થાય અથવા બિલકુલ ન થાય, પણ તે વાસ્તવમાં ક્યારેય કાયમ માટે લુપ્ત નથી થતી.

સંસ્કૃત ગ્રંથ 'શ્રીલલિતાસહસ્રનામ', જેમાં પરમ દેવીના (પરાશક્તિ) હજાર નામ છે, તેમાં દેવીનું એક નામ છે 'સૌમ્યા', અર્થાત્ સૌમ્યતાનું મૂર્તરૂપ. આ દેવી જે પરાશક્તિ, જે સર્વવ્યાપી પરમ ચેતનાનું પ્રતીક છે, તે આપણામાંથી દરેકના અંતરમાં પ્રાણશક્તિના રૂપે નિવાસ કરે છે. તેથી જો 'સૌમ્ય' એ પરાશક્તિનો જ એક ગુણ હોય અને આ શક્તિ આપણા બધાંની અંદર પ્રાણશક્તિના રૂપે નિવાસ કરતી હોય, તો સ્વાભાવિક છે કે સૌમ્યતાનો ગુણ આપણી સત્તાના કણ-કણમાં વ્યાપ્ત છે.

અને હા, આ તમારામાંથી એ લોકો પર પણ લાગુ થાય છે જે પોતાને 'ઉગ્ર' કે 'સ્પષ્ટવાદી' કે 'ગુસ્સાવાળો' સમજે છે, અથવા પોતાને એવા કોઈપણ ગુણ સાથે જોડે છે જેનાથી સૌમ્યતાની વિપરીત હોવાનો ભ્રમ ઉત્પન્ન થતો હોય. શ્રીગુરુમાઈ તેમના પુસ્તક *Enthusiasm*માં શીખવે છે કે જ્યારે તમે સૌમ્યતાને મહસૂસ કરી રહ્યા હોવ છો, ત્યારે વાસ્તવમાં તમે તમારા અંતરના મહાન બળને મહસૂસ કરી રહ્યા હોવ છો.

શ્વાસપ્રશ્વાસ વિશે વિચારો જે એક મુખ્ય રૂપ છે જેના દ્વારા આપણે આપણી અંદર પ્રાણશક્તિનો અનુભવ કરીએ છીએ. જરા વિચારો કે તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસનો સ્વાભાવિક પ્રવાહ કેટલો સૌમ્ય છે. તે *એટલો* સૌમ્ય છે, તે એટલી કોમલતા અને લયબદ્ધ રીતે ગતિ કરે છે કે ઘણી વખત તમને ખબર પણ નથી પડતી કે તે અંદર અને બહાર પ્રવાહિત થઈ રહ્યો છે.

સાથેસાથે, આ પ્રાણ એટલો શક્તિશાળી છે કે તે તમારું જીવન ટકાવી રાખે છે. પ્રાણની અપાર શક્તિની ઝલક મેળવવા માટે, કેટલાંક લોકો જે દૃઢ હઠયોગી છે, તે વિશિષ્ટ પ્રકારના પ્રાણાયામ શીખે છે. આવો જ એક

શક્તિશાળી પ્રાણાયામ છે, ભસ્ત્રિકા. ભસ્ત્રિકામાં તમે જોરથી અને ઝડપથી શ્વાસ અંદર લો છો અને પ્રશ્વાસ બહાર છોડો છો, જેને કારણે તમારા ફેફસાં અને પેટના નીચલા ભાગમાં વેગપૂર્વક હવા અંદર જાય છે અને બહાર આવે છે. આવા પ્રકારના શ્વાસપ્રશ્વાસથી તમારા શરીરની અંદર ઉષ્મા ઉત્પન્ન થાય છે, જે રીતે ધમણમાંથી ચાલતી તેજ હવાથી અગ્નિ પ્રજ્વલિત થાય છે. તેના અનેકાનેક લાભ છે જેમકે તે શરીરને હૂંફાળું રાખે છે, શ્વાસનળીને સાફ કરે છે અને આંતરિક જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. (ધ્યાન રાખો કે જો તમે ભસ્ત્રિકા કે બીજા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા માગતા હોવ તો એ મહત્ત્વપૂર્ણ છે કે તેને કોઈ પ્રાણાયામના નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ કરવામાં આવે.)

આના જેવી જ એક ઉપમા છે, કરોળિયાના જાળાની. કરોળિયાના જાળાના રેશમી તંતુ અતિશય નાજુક દેખાઈ શકે, પણ એ રેશમી તંતુઓમાં ખૂબ જ મજબૂતી છુપાયેલી હોય છે. વૈજ્ઞાનિકોના અનુસાર, કરોળિયાના જાળાના રેશમી તંતુ સમાન જાડાઈનું સ્ટીલ જેટલો તણાવ અને દબાણ સહી શકે છે, કરોળિયાના જાળાનું તંતુ તેના કરતાં પાંચ ગણુ વધારે સહી શકે છે.

તેથી જે વસ્તુઓ સૌથી વધારે સૌમ્ય હોય છે તે ઘણીવાર સૌથી વધારે મજબૂત હોય છે. તમારી અંતર્જાત સૌમ્યતા અને તેમાં નિહિત બળની અનુભૂતિ કરવાની એક રીત છે, તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસના સહજ પ્રવાહ પ્રત્યે જાગરૂક થવું. આ આપોઆપ તમને તમારા આત્મામાં કેન્દ્રિત થવામાં મદદ કરશે. તમે જોશો અને પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરશો કે શ્વાસ કેટલો સૌમ્ય છે, શ્વાસ કેટલો શક્તિપૂરિત છે અને *સૌમ્યતા* કેટલી શક્તિપૂરિત છે.

કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે કે કોઈ પરિસ્થિતિમાં સમજદારીથી પ્રતિક્રિયા આપતા પહેલા પ્રશાંતિનો ભાવ લાવવા માટે તમને શ્વાસની સહાયતાની જરૂર પડે છે. અમે અગાઉ આના વિશે વાત કરી હતી કે કોઈ પરિસ્થિતિમાં વિચાર્યા વિના આવેશયુક્ત, ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયા આપવા અને વધારે વિચારશીલ, વિવેકપૂર્ણ પ્રતિક્રિયા આપવા વચ્ચે તફાવત છે. પહેલા પ્રકારની પ્રતિક્રિયાને બદલે બીજા પ્રકારની પ્રતિક્રિયા પર આવવું — અને એવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાની તમારી ક્ષમતાનો વિકાસ કરવો જે સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરે — એ એટલું જ સરળ અને સ્પષ્ટ હોઈ શકે જેટલું ક્ષણભર માટે

થોભવું,

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ સાથે જોડાવું,

તેની સૌમ્યતાનો અનુભવ કરવો,

અને પછી તમારી પ્રતિક્રિયા આપવા માટે આગળ વધવું.

શ્રીગુરુમાઈએ વર્ષ ૨૦૧૮ માટે તેમના નવવર્ષ સંદેશ, ‘સત્સંગ’માં આપણને ‘થોભો અને જોડાવો’ના સંકલ્પને કાર્યાન્વિત કરવા માટે આમંત્રિત કર્યાં હતાં. ગુરુમાઈજીએ કહ્યું હતું, “કોઈપણ ક્ષણે, કોઈપણ જગ્યાએ, થોડું થોભો અને જોડાઈ જાઓ.”

જ્યારે તમે પ્રતિક્રિયા આપતા પહેલાં જરા થોભો છો, ત્યારે તમે પહેલાં પોતાની સાથે જોડાવો છો, પોતાના સંપર્કમાં આવો છો. (આ રીતે પોતાના આત્માના સંપર્કમાં આવવું એક પ્રકારનો સત્સંગ છે — એટલા માટે જ ગુરુમાઈજીએ વર્ષ ૨૦૧૮ના પોતાના નવવર્ષ સંદેશના સંદર્ભમાં આના વિશે શીખવ્યું હતું.) આ રીતે જ્યારે તમે થોભો છો તો તમે સારી રીતે ખાત્રી કરો છો કે તમે એ ભાવસંવેગોમાં વહી ન જાઓ જે એ પરિસ્થિતિથી ઉદ્ભવી શકે છે. જેને મદદની જરૂર હોય તેને મદદ કરવા માટે તમે સુસજ્જિત થઈ જાઓ છો; તે વ્યક્તિ જે પણ મહસૂસ કરી રહી હોય, તેને પોતાની અંદર લીધા વિના તમે તેમની સાથે ઉપસ્થિત રહો છો, તેમને ધ્યાનથી સાંભળી શકો છો. તે એવું જ છે જાણે તમે એક ધૂળવાળો રસ્તો ઓળંગવા માટે તેના કિનારા પર ઊભા છો, અને અચાનક એક કાર રસ્તા પરથી પસાર થાય છે અને ચારેબાજુ ધૂળ ઊડવા લાગે છે. ત્યારે તમે સ્વાભાવિક રીતે એક પગલું પાછળ હટી જાઓ છો અને રસ્તો ઓળંગતા પહેલાં ધૂળ ઊડતી બંધ થાય તેની રાહ જુઓ છો. તમે એવું એટલા માટે કરો છો કારણકે તમે ધૂળથી ભરાઈ જવા માગતા નથી. એ જ રીતે, જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિને તેના ભાવસંવેગોના તોફાનમાં ફસાયેલી જુઓ, ત્યારે સમજદારી એમાં જ છે કે તમે પહેલાં થોભો, એ કરો જે *તમારે* કરવું જરૂરી છે જેથી તમે તેના ભાવસંવેગોથી વિચલિત ન થાઓ. પછી તમે સૌમ્યતાથી તમારી પ્રતિક્રિયા આપી શકો છો.

તમારી સૌમ્યતા સાથે જોડાવાની બીજી એક રીત છે, ધારણાનો અભ્યાસ કરવો. આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૪માં અમે તમને કહ્યું હતું કે ગુરુમાઈજીએ ધારણાઓ પ્રદાન કરી છે જેથી આપણે તેની સહાયતાથી સદ્ગુણોનો અભ્યાસ કરી શકીએ, આ સદ્ગુણોની અનુભૂતિ આપણા મનમાં અને શરીરમાં કેવી હોય છે તે ભાવ સાથે જોડાઈ શકીએ તેમજ સારી રીતે સમજી શકીએ કે આપણે તેને કેવી રીતે વ્યક્ત કરીએ છીએ. અમે કરુણાની ધારણામાં તમારું માર્ગનિર્દેશન કર્યું હતું, જે સમાનુભૂતિનું મુખ્ય પાસું છે. હવે અમે સૌમ્યતા પર એક ધારણામાં તમારું માર્ગનિર્દેશન કરીશું જે સમાનુભૂતિનો બીજો એક અતિઆવશ્યક ગુણ છે.

આરંભમાં, અમે આ વાતનો ઉલ્લેખ કર્યો છે કે બાળપણમાં આપણે બધાં સૌમ્યતાથી સારીરીતે પરિચિત હતા. અમને આશા છે કે આ ધારણા તમને તમારી સૌમ્યતા સાથે જોડાવામાં મદદ કરશે.

આ ધારણા કરવા માટે એક એવું સ્થાન પસંદ કરો જ્યાં શાંતિ અને એકાંત હોય. એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે તેને પૂરા ધ્યાનથી કરી રહ્યાં છો. બીજું કાર્ય કરતા-કરતા આ અભ્યાસ ન કરવો.

***

તમારા સ્થાન પર ઊભા થઈ જાઓ.

એક ક્ષણ લઈને તમારા પગને જમીન પર ધીરેથી થપથપાવો.

આવી રીતે મસ્તીથી પગ થપથપાવતા રહીને,

તમારી ભુજાઓને એવી રીતે હલાવો,

જાણે તે કોઈ વૃક્ષનાં પાંદડાં હોય

અને શરદ ઋતુની હવામાં લહેરાઈ રહ્યાં હોય.

આનંદથી તમારા પગ થપથપાવતા રહો અને તમારી ભુજાઓને હલાવતા રહો,

આવું કરતી વખતે તમારા માથાને સહજતાથી ડાબી બાજુ ફેરવો અને જમણી બાજુ ફેરવો.

ફરી એકવાર સ્થિર ઊભા રહો.

તમારા શ્વાસપ્રશ્વાસ પ્રત્યે જાગરૂક થઈ જાઓ,

જુઓ કે કેવી રીતે તે તમારી અંદર વિસ્તૃત થાય છે અને લય થાય છે.

હવે, તમારું ધ્યાન તમારી પાંસળીઓ પર લાવો.

મહસૂસ કરો કે શ્વાસ અંદર લો ત્યારે કેવી રીતે તે વિસ્તૃત થાય છે

અને પ્રશ્વાસ બહાર છોડતા સંકોચાઈ જાય છે.

હવે તમારું ધ્યાન તમારા પેટ પર લાવો.

મહસૂસ કરો કે શ્વાસ અંદર લેતી વખતે પેટ કેવી રીતે ફૂલે છે

અને પ્રશ્વાસ બહાર છોડતી વખતે પાછું અંદર આવી જાય છે.

તમારા પ્રાણના, તમારા શ્વાસના સ્વાભાવિક પ્રવાહ પર તમારું કેન્દ્રણ બનાવી રાખો.

બસ તેની ગતિનો આનંદ માણો.

જુઓ કે તમે તમારા શરીરમાં કેવું મહસૂસ કરી રહ્યાં છો.

શું તમને તાજગી મહસૂસ થઈ રહી છે?

શું તમે તણાવમુક્ત મહસૂસ કરી રહ્યાં છો?

શું તમને સ્ફૂર્તિ મહસૂસ થઈ રહી છે?

શું તમને મહસૂસ થઈ રહ્યું છે કે તમે તમારા અંતર જગતમાં પ્રવેશ કરી શકો છો?

હવે, તમારું સ્થાન ગ્રહણ કરી લો.

એક આરામદાયક આસનમાં બેસી જાઓ.

તમારી આંખો બંધ કરી દો.

અને હવે યાત્રા શરૂ થાય છે.

તમારું મન તમને ભૂતકાળમાં, તમારા બાળપણમાં લઈ જશે.

કલ્પના કરો કે તમે એક વિશાળ ખુલ્લા મેદાનમાં ઊભા છો

જે જંગલી ફુલોથી આચ્છાદિત છે.

આખું મેદાન જાત-જાતનાં રંગબેરંગી ફૂલોથી ભરેલું છે —

વાદળી અને ગુલાબી,

પીળા, કેસરી અને લાલ —

મન જે પણ રંગોની કલ્પના કરી શકે

એ બધાં રંગોનાં ફૂલોથી ભરેલું છે.

તમે તમારી યાત્રા શરૂ કરવાના છો.

આ યાત્રા કરવા માટે,

તમારા મનને એક ઊડતા વિમાનમાં બેસાડો,

જેમ કે પુષ્પક વિમાન,

ભારતીય શાસ્ત્રો અનુસાર

આ વિમાનનો ઉપયોગ દેવી-દેવતાઓ કરતાં હતાં.

યદ્યપિ, તમારી કલ્પનામાં, આ વિમાન તમારા માટે એકદમ અનોખું છે.

તમે ઇચ્છો એવા રૂપ અને આકારનું એ હોઈ શકે છે.

તમે તેને જે રીતે ઇચ્છો એ રીતે શણગારી શકો છો.

હવે એ વિમાન તમારા મનપસંદ અલંકારોથી સુશોભિત છે.

વિમાન આગળ વધવા માટે તૈયાર છે.

તે આગળ વધી રહ્યું છે.

તેની ગતિ ઝડપથી વધી રહી છે,

અને હવે. . .

તે ઉપર ઊઠીને ઊડવા લાગે છે!

તે ઉપર, ઉપર, ઉપર સપ્તરંગી આકાશમાં ઊડી રહ્યું છે.

તે સફેદ ચમકતાં વાદળોની પણ ઉપર જઈ રહ્યું છે.

તમે નીચે નજર કરો છો અને જુઓ છો કે

તમે પસાર થઈ રહ્યાં છો, પર્વતોના ભવ્ય શિખરો અને

ઊંડી, વાંકીચૂંકી ઘાટીઓની ઉપરથી,

નીલા રંગનાં સરોવરો અને લીલાછમ જંગલોની ઉપરથી,

આસમાની રંગના સમુદ્ર અને

સફેદ રેતાળ કિનારાની ઉપરથી.

તમારી ચારેય તરફ છે અનુપમ સુંદરતા,

તમારી યાદોની સુંદર દુનિયા.

એ વિમાન આકાશમાં ઊડી રહ્યું છે,

તમારું મન તમારી બાળપણની એ સ્મૃતિમાં પાછું જઈ રહ્યું છે

જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિ કે કોઈ વસ્તુ પ્રત્યે

તમારી સૌમ્યતા વ્યક્ત કરી હતી.

અચાનક હવાની સાથે વહીને એક સુપરિચિત સુગંધ આવે છે.

આ સુગંધ સાથે તમારી બાળપણની યાદો જોડાયેલી છે.

જેમજેમ તમે તમારા ગંતવ્ય સ્થાનની નજીક પહોંચતા જાઓ છો

તેમતેમ આ સુગંધ વધારે તીવ્ર થતી જાય છે.

અને હવે આખરે, તમે એ ઉંમર પર આવી પહોંચ્યા જ્યાં પાછા આવવાનું તમે પસંદ કર્યું છે.

આ દૃશ્યનું નિરીક્ષણ કરો.

તમે ક્યાં છો?

શું તમે તમારા ઘરની અંદર છો

કે બીજા કોઈના ઘરની અંદર છો?

શું તમે બહાર —

ક્યાંક પ્રકૃતિમાં છો?

શું તમે સમુદ્રના કિનારે છો?

કે કદાચ પર્વતોની વચ્ચે?

શું તમે તમારી સ્કૂલમાં છો

કે રમતના મેદાનમાં છો?

ધ્યાનથી જુઓ કે તમારા બાળપણની દુનિયામાં તમે ક્યાં છો.

વાતાવરણ કેવું છે?

શું સૂરજ ચમકી રહ્યો છે અને તમને ગરમી મહસૂસ થઈ રહી છે?

કે હવામાં ઠંડક છે?

શું આકાશ વાદળોથી ઘેરાયેલું છે?

શું વરસાદ પડી રહ્યો છે?

શું તમે એકલા જ છો?

કે ત્યાં આજુબાજુ બીજાં લોકો પણ છે?

તમારી આજુબાજુ તમને કઈ કઈ વસ્તુઓ દેખાય છે?

હવે જ્યારે તમે તમારા બાળપણમાં આવી ગયા છો,

તો સ્વયંને તક આપો કે તમે એ વિશિષ્ટ ક્ષણમાં પહોંચી જાઓ

જેમાં તમે સૌમ્યતા વ્યક્ત કરી હતી.

આ સ્મૃતિની વિગતોને ધ્યાનથી જુઓ.

તમે કઈ વ્યક્તિ અથવા કઈ વસ્તુ પ્રત્યે તમારી સૌમ્યતા વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો?

શું તે એ વ્યક્તિ છે જેને તમે બહુ પ્રેમ કરો છો?

કે તે કોઈ પ્રાણી છે?

શું તે કોઈ વિશેષ વૃક્ષ કે છોડ છે?

શું તે તમે સાંભળેલી વાર્તાનું પાત્ર છે,

કે તમે તમારી કલ્પનામાં રચેલી વાર્તાનું પાત્ર છે?

શું તે એ વસ્તુ છે જેની સાથે તમે સૌમ્યતાથી વ્યવહાર કરો છો?

કદાચ એ તમારું મનપસંદ રમકડું છે?

જુઓ કે તમે તમારી સૌમ્યતા કઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુ પ્રત્યે વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો.

તમારી અંદર સૌમ્યતાના ભાવ સાથે જોડાઈ જાઓ.

સૌમ્યતા તમારા શરીરમાં કેવી રીતે મહસૂસ થઈ રહી છે?

તમારા મસ્તકમાં?

તમારા ચહેરાની માંસપેશીઓમાં — આંખોમાં, ગાલમાં, જડબામાં?

તમારી ગરદનના પાછલા ભાગમાં સૌમ્યતાની કેવી અનુભૂતિ થઈ રહી છે?

તમારા ગળામાં?

તમારા ખભામાં અને ભુજાઓમાં?

તમારી હથેળીઓમાં

અને તમારી આંગળીઓમાં?

તમારી પીઠમાં તે કેવી રીતે મહસૂસ થઈ રહી છે?

તમારી પીઠના ઉપરના ભાગમાં સૌમ્યતાની કેવી અનુભૂતિ થઈ રહી છે?

પીઠના વચ્ચેના ભાગમાં?

પીઠના નીચલા ભાગમાં?

તમારી છાતીમાં સૌમ્યતા કેવી રીતે મહસૂસ થઈ રહી છે?

તમારા પેટની ઉપરના ભાગમાં?

તમારા પેટની નીચેના ભાગમાં?

તમારા કટિપ્રદેશ એટલે કે કમરની આસપાસના ભાગમાં સૌમ્યતાની કેવી અનુભૂતિ થઈ રહી છે?

તમારી જંઘાઓમાં?

તમારા ઘૂંટણોમાં?

તમારા પગની પિંડીઓમાં?

તમારી ઘૂંટીઓમાં સૌમ્યતા કેવી રીતે મહસૂસ થઈ રહી છે?

તમારા પંજાઓથી લઈને આંગળીઓ સુધી એ કેવી રીતે મહસૂસ થઈ રહી છે?

અને હવે, શું તમે ધ્યાન આપ્યું કે તમારી ત્વચા પર સૌમ્યતાની કેવી અનુભૂતિ થઈ રહી છે?

ત્યાં સૌમ્યતા કેવી રીતે મહસૂસ થઈ રહી છે?

અરે, હા! તમારા હૃદયમાં, તમારી સત્તાના ઊંડાણમાં

સૌમ્યતા કેવી રીતે મહસૂસ થઈ રહી છે?

તમારા અંતરમાં સૌમ્યતાની કેવી અનુભૂતિ થઈ રહી છે?

સૌમ્યતાની આ અનુભૂતિની સાથે રહો. સૌમ્યતા.

જ્યારે તમે તૈયાર હો, ત્યારે તમારી આંખો ખોલી શકો છો.

તમે આ ધારણાનો અભ્યાસ કરતા રહો — તમારા બાળપણની અને તમારા આખા જીવનની એ ક્ષણોમાં પાછા ફરતા રહો જેમાં સૌમ્યતા સમાયેલી છે.

આનાથી સૌમ્યતા સાથેનો તમારો સંબંધ મજબૂત થશે.

જેમકે તમે જાણો જ છો, જ્યારે પણ તમે વિશેષ જાગરૂકતા સાથે કોઈ કાર્યને વારંવાર કરો છો અથવા તેના વિશે વારંવાર વિચારો છો તો એ તમારો સ્વભાવ બની જાય છે.

સૌમ્યતાને તમારો સ્વભાવ બની જવા દો.

સમાનુભૂતિની તમારી અભિવ્યક્તિને સૌમ્યતાથી ભરાઈ જવા દો.

ક્રમશઃ...

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

[1] સ્વામી ચિદ્વિલાસાનંદ, *Enthusiasm* પ્રકરણ ૧૦, "The Marvelous Balance of Gentleness," (એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૭), પૃષ્ઠ ૧૨૬.