समानुभूति

२४ जून, २०२२ के लिए

अमी बन्सल और गरिमा बोरवणकर द्वारा लिखित व्याख्या

भाग ६

२४ जून, २०२२ को अपने जन्मदिवस पर श्रीगुरुमाई ने हमें समानुभूति का सद्‌गुण प्रदान किया। इस सद्‌गुण पर लिखी व्याख्या के भाग १ में हमने, अमी और गरिमा ने, समानुभूति के पाँच पहलुओं का उल्लेख किया था। अब तक हमने पहले चार पहलुओं के बारे में अपनी समझ आपके समक्ष प्रकट की है, और अब व्याख्या के अगले दो भागों में हम समानुभूति के पाँचवें पहलू पर केन्द्रण करेंगे :

> **दूसरों को आँके बिना, उनके बारे में कोई मत या राय बनाए बिना उन्हें मृदुलता से प्रतिक्रिया देना समानुभूति है।**

आरम्भ करने के लिए, क्या यह उपयुक्त नहीं होगा कि हम 'प्रतिक्रिया देना'—इसके अर्थ का भलीभाँति परीक्षण करें?

'प्रतिक्रिया' हिन्दी और संस्कृत भाषाओं में प्रयुक्त शब्द है। यह शब्द बना है, उपसर्ग 'प्रति' और शब्द 'क्रिया' से। यहाँ इस सन्दर्भ में 'प्रति' का अर्थ है, 'की ओर', या 'के उत्तर में' और 'क्रिया' का अर्थ है, 'कृत्य या कार्य करना' या 'कर्म'। अतः प्रतिक्रिया से तात्पर्य है, मोटे तौर पर विभिन्न प्रकार की वे क्रियाएँ जो किसी व्यक्ति या वस्तु की ओर निर्देशित की गई हों अथवा किसी व्यक्ति या वस्तु द्वारा प्रेरित की गई हों या उकसाई गई हों।

अब, प्रतिक्रिया का विशिष्ट स्वरूप व्यापक रूप से बदल सकता है और बदलता भी है। किसी भी प्रतिक्रिया पर केवल इस बात का प्रभाव नहीं होता कि सामने वाला व्यक्ति क्या कह रहा है या क्या कर रहा है, बल्कि किसी विशिष्ट परिस्थिति में स्वयं अपने रवैये का, जिस दृष्टिकोण से हम उस परिस्थिति की ओर क़दम उठाते हैं उस दृष्टिकोण का व अपनी त्वरित बुद्धि [या उसकी कमी] का, और—एक सिद्धयोगी होने के नाते—अपनी साधना के फल का भी प्रभाव होता है।

अब हम कुछ समय लेकर आपके साथ वह मार्गदर्शन साझा करना चाहते हैं जो पिछले वर्षों के दौरान हमें श्रीगुरुमाई से अनेक बार प्राप्त हुआ है, और आपमें से कइयों ने गुरुमाई जी को इस बारे में बताते

हुए सुना भी है। वह मार्गदर्शन है कि, किसी भी दिन साधना करने के लिए चाहे आपके पास दस मिनट हों या कुछ घण्टे हों, चाहे आप नियमित रूप से एक अभ्यास कर रहे हों या कई अभ्यास कर रहे हों, या चाहे आप रोज़ एक नियमित समय पर अपने अभ्यास करते हों या आप कब और कैसे अभ्यास करेंगे, इसके लिए आपको हर समय बदलाव करते रहना पड़ता हो—आपको अपनी साधना के फल *अवश्य* प्राप्त होंगे और जब आपको अपने जीवन में उन फलों की आवश्यकता होगी, वे आपके लिए उपलब्ध रहेंगे। साधना में किया गया आपका कोई भी प्रयत्न उन परम कृपालु के नेत्रों से अनदेखा नहीं रहता।

हम अपनी चर्चा पर वापस आते हैं : हमने बताया कि 'प्रतिक्रिया' 'मोटे तौर पर विभिन्न प्रकार की क्रियाएँ हैं'। आप किसी व्यक्ति या वस्तु के प्रति या किसी परिस्थिति में कई रूपों में या कई तरीक़ों से प्रतिक्रिया दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, आप *विरोध के भाव से, आक्रामक रूप से और आवेश के साथ* प्रतिक्रिया दे सकते हैं, जो पूरी तरह आपके मनोभावों और पूर्व संस्कारों के प्रभाव में दी गई होती है। या आप विवेकशील होकर प्रतिक्रिया देने का चुनाव कर सकते हैं, अपने अन्दर के पवित्र स्थान से, अपने अन्तर के महानतर केन्द्र से जुड़े रहते हुए इस प्रकार प्रतिक्रिया दे सकते हैं जिससे कि आपके आचरण में वे सद्‌गुण झलकें जिनका आप विकास कर रहे हैं।

जब आपकी प्रतिक्रिया में समानुभूति का सद्‌गुण घुल जाता है तो उसमें अद्वितीय गुण समाहित हो जाते हैं। उनमें से दो गुण जिन पर हम अभी विशेषरूप से ध्यान देंगे, वे हैं—*सौम्यता [मृदुलता]* और *ग़ैर आलोचनात्मक होना।* व्याख्या के इस भाग में हम 'सौम्यता' [मृदुलता] के गुण का गहराई से अध्ययन करेंगे। [अगले भाग में हम ग़ैर आलोचनात्मक होने के गुण की ओर मुड़ेंगे।]

हमें विश्वास है कि आप सभी सौम्यता के गुण से भलीभाँति परिचित हैं। हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं क्योंकि सौम्यता एक ऐसा गुण है जो बचपन में *पलक झपकते ही* हमें अपने अन्दर मिल जाता था।

जब से हम यह व्याख्या लिख रहे हैं, तभी से हम श्री मुक्तानन्द आश्रम की एक स्टाफ़ सदस्या के सम्पर्क में रहे हैं; उन्होंने हमें एक प्रसंग सुनाया जो उन्होंने श्रीगुरुमाई से सुना था। जब हमने यह प्रसंग सुना तो हम बहुत खुश हुए—कि हमें यह सुनने को मिला, इतनी आसानी से, इतनी सरलता से और बिल्कुल सही समय पर। इसे सुनते ही हमने एक-दूसरे की तरफ़ देखा और एक-साथ कह उठे, "यह प्रसंग हमें सबके साथ बाँटना ही चाहिए!"

तो अब, बेहद खुशी के साथ हम वह प्रसंग आपको सुनाते हैं :

एक बार गुरुमाई जी एक छोटे बच्चे के साथ खेल रही थीं। वह बच्चा लगभग चार या पाँच साल का था। खेलते समय वह उधम मचाता था और कुछ उपद्रवी भी हो जाता था—थोड़ा अशिष्ट भी—जैसा कि बच्चे अकसर होते हैं।

शाम हो रही थी और वे उस बच्चे के घर पर थे। एक समय पर उस बच्चे ने गुरुमाई जी से कहा कि वह उन्हें एक भेंट दिखाना चाहता है जो उसे उसके एक रिश्तेदार से मिली है। वह एक छोटे कमरे के अन्दर गया और जाने से पहले उसने गुरुमाई जी से कहा कि वे उसके साथ उस कमरे में *न* आएँ, बल्कि वहीं बाहर वाले कमरे [लिविंग रूम] में ही रहें।

कुछ ही देर में वह बच्चा उस छोटे कमरे से बाहर आया, उसने एक *बहुत* ही विशेष पोषाक पहनी थी। उसकी पैन्ट भूरे रंग की थी जिस पर बाँस की बनावट की हुबहू नक़ल छपी हुई थी। उसने मैचिंग की बटन वाली शर्ट पहनी थी जिस पर सभी तरह की मज़ेदार तस्वीरें बनी हुई थीं—हाथियों, जिराफ़ और अन्य जानवरों की तस्वीरें, बल्कि धूप के चश्मे की तस्वीर भी बनी हुई थी। उसने सिर पर सफ़ारी स्टाइल की टोपी भी पहन रखी थी जिसके दोनों ओर के किनारे ऊपर की ओर मुड़े रहते हैं। उसकी शर्ट और टोपी, दोनों पर एक चमकीली सफ़ेद पर्ची चिपकी हुई थी जिस पर अंग्रेज़ी में लिखा था : “ZOOKEEPER” [ज़ूकीपर] यानी चिड़ियाघर में जीवों की देखभाल करने वाला जीव-रक्षक।

सूर्य क्षितिज पर अस्त हो रहा था, और उसका प्रकाश खिड़कियों से छनकर अन्दर आ रहा था। उस सायंकालीन प्रकाश में, गरमी के मौसम के योग्य, उसकी पोषाक का कपड़ा महीन व पारदर्शी प्रतीत हो रहा था। बाँस की छवि की छपाई ऐसे चमक रही थी मानो उसमें सोने की ज़री लगी हो। इस पोषाक में वह बच्चा दमक रहा था।

यह देखकर गुरुमाई जी को यक़ीन ही नहीं हो रहा था कि उस बच्चे में इतना परिवर्तन आया है—और वह भी अचानक! वह छोटा बच्चा न केवल उस पोषाक को पहने हुए था, बल्कि खुद एक जीव-रक्षक *बन* गया था। वह थोड़ा तनकर खड़ा था और उसका पूरा शरीर उसके हृदय के स्नेह व प्रेमभाव से सिक्त था—यह स्पष्टरूप से दिखाई दे रहा था! साथ ही, उसकी आवाज़ में अधिकार और प्रभुत्व का भाव झलक रहा था। वह अपने हाथों को झुलाते हुए, बगल में थोड़ा उठाकर इस तरह चलने लगा था जैसा कि कोई व्यक्ति तब करता है जब वह यह महसूस कर रहा हो कि वह ही किसी चीज़ की कमान सँभाल रहा है, और अपनी जी-तोड़ मेहनत से हासिल की गई उपलब्धियों को दर्शाना चाहता हो।

फिर उस बच्चे ने गुरुमाई जी को अपनी लायब्रेरी और खेलने वाले कक्ष में आमन्त्रित किया। उसने गुरुमाई जी से कहा : मेरे पीछे आइए। हमें काम करना है। कितने सारे जानवर हैं जिन्हें हमारी देखभाल की ज़रूरत है।"

उस कक्ष में पहुँचने पर वह बच्चा गुरुमाई जी को एक सफ़ेद कैनवास से बने डिब्बे के पास ले गया जो जानवरों के कई छोटे-छोटे खिलौनों से भरा था। ये खिलौने उसे अलग-अलग अवसरों पर गुरुमाई जी से और परिवार के सदस्यों व मित्रों से उपहार में मिले थे। बच्चा उस डिब्बे के ऊपर पूरा झुक गया जो उसके क़द से कुछ ही इंच कम था और उसमें से उसने सँभालकर एक खिलौना निकाला। उस खिलौने को बच्चे ने अपने नन्हे-से सीने से लगाते हुए अपनी गोद में रख लिया। कुछ पलों के लिए वह बच्चा उस जानवर के खिलौने को इसी तरह अपनी गोद में थामे खड़ा रहा; उसका शरीर, उसके चेहरे के भाव और उसकी पूरी सत्ता का इस तरह कायापलट हो गया जिसका वर्णन तो बस 'अकथनीय कोमलता' कहकर ही किया जा सकता है। कुछ ही क्षण पहले उसकी जो उद्दण्डता झलक रही थी, वह अब लेशमात्र भी नहीं रह गई थी; न जाने कहाँ लुप्त हो चुकी थी।

उसने बहुत सँभालकर उस खिलौने को ज़मीन पर रखा और फिर कुछ और पशुओं के खिलौनों के साथ भी ऐसा ही किया जो उसकी देखरेख में थे—जैसे शेर, बाघ, व्हेल मछलियाँ और भालू। वह एक-एक करके हर पशु को सहलाता, उसे दुलारता और ज़मीन पर रखता; वह गुरुमाई जी को बताता जाता कि हर पशु पर किस तरह ध्यान देने की ज़रूरत है। जब गुरुमाई जी ने देखा कि वह बच्चा अपने जानवरों के साथ कितने प्यार से, कितने दुलार के साथ, कितनी सौम्यता के साथ पेश आ रहा है, उनकी आखें नम हो गईं।

वह छोटा बच्चा उस पल में इतना मौजूद था और इस बात के प्रति पूरी तरह जागरूक भी कि गुरुमाई जी को महसूस हो कि वे भी उसके इस चिड़ियाघर के माहौल का एक भाग हैं जिसकी ज़िम्मेदारी उस पर है। इसलिए उसने तुरन्त एक छोटे-से पंछी का खिलौना उठाया और गुरुमाई जी से कहा कि वे उसे बड़े ध्यान से अपने हाथ में लें। उसने गुरुमाई जी से कहा कि यदि वे चाहें तो उस पंछी को सहला सकती हैं।

अतः, गुरुमाई जी ने उस पंछी को उठाया और उसे चूमा। जब वे उस पंछी को चूम रही थीं तब बच्चे का सिर अन्य जानवरों को सँभालने के लिए झुका हुआ था, लेकिन फिर भी उसे यह देखने

की एक झलक मिल ही गई कि गुरुमाई जी क्या कर रही हैं। गुरुमाई जी जान गईं कि यह जीव-रक्षक प्रसन्न है क्योंकि उसके मुख पर एक मोहक मुस्कान खिल उठी थी।

इसके बाद, उसने घोषणा की कि अब सभी जानवरों को अच्छा महसूस हो रहा है और उन्हें अब अन्य महत्त्वपूर्ण चीज़ों की तरफ़ बढ़ना चाहिए।

कितना सुन्दर प्रसंग है, है न? इसे सुनकर अमी ने कहा कि यह प्रसंग उन्हें तत्क्षण गुरुदेव सिद्धपीठ ले गया जहाँ वे बचपन में अपने दोस्तों के साथ गुरुचौक में सफ़ाई करने की सेवा करती थीं। गुरुचौक, बाबा मुक्तानन्द के समाधि-मन्दिर और भगवान नित्यानन्द मन्दिर के ठीक पास ही है और यह वह स्थान है जहाँ श्रीगुरुमाई ने अनगिनत अवसरों पर दर्शन दिए हैं व सत्संग किए हैं। अमी तथा अन्य बच्चों का यह भाव होता कि आश्रम, और ख़ासकर गुरुचौक गुरुमाई जी का घर ही है और इन स्थानों से श्रीगुरु की शक्ति प्रसरित होती है। वे सब हमेशा इसी प्रतीक्षा में रहते कि कब उन्हें बड़ों के साथ गुरुचौक की सफ़ाई करने का अवसर मिल जाए। अमी को याद है कि वे बड़ी मृदुलता से और बहुत ध्यान देकर संगमरमर की हर टाईल को साफ़ करतीं, आम के वृक्ष के चारों ओर बने चबूतरे को बहुत सौम्यता से पोंछतीं ताकि उस पवित्र स्थान की पावनता बनी रहे।

गरिमा ने कहा कि उस बच्चे की कहानी से उन्हें उस समय का स्मरण हो आया जब वे दस वर्ष की थीं और स्कूल से आने के बाद हर दिन अपनी माँ को कुछ पढ़कर सुनाया करतीं। उनकी माँ को बहुत लम्बे समय से माइग्रेन की पीड़ा रहती थी, इसलिए वे अकसर लेटी रहतीं, कभी-कभी तो कई दिनों तक उन्हें लेटे रहना पड़ता। ऐसे में वे कोई भी काम नहीं कर पातीं—यहाँ तक कि वे पढ़ या लिख भी न पातीं जो उन्हें बेहद पसन्द था। अतः गरिमा जो तब एक छोटी बच्ची ही थीं, अपनी माँ के सिरहाने बैठकर उन्हें पढ़कर सुनाया करतीं। वे पल बहुत शान्तिपूरित और आरामदायक होते, और उनकी माँ अपनी आँखें बन्द कर और अपना हाथ गरिमा की गोद में रखकर सुना करतीं; उस समय एक प्रशान्ति का भाव उनके चेहरे पर छा जाता।

हमें यक़ीन है कि आपमें से प्रत्येक जो इस व्याख्या को पढ़ रहा है, आपके पास भी अपने बचपन का ऐसा ही मिलता-जुलता अनुभव होगा—जब आपने देखा होगा कि अपने अन्दर आप कितनी जल्दी मृदुल, सौम्य हो गए थे। है न? मृदुलता या सौम्यता ऐसा गुण है जिसे हम सभी जानते हैं, यह ऐसा गुण है जो हमारी सहज प्रवृत्ति है और इसे हम काफ़ी समय से एक गहरे स्तर पर समझते हैं।

फिर भी, इसका अर्थ यह नहीं है कि हम मृदुलता से *और अधिक* परिचित नहीं हो सकते, कि हम इसके बारे में *और अधिक* नहीं सीख सकते—विशेषकर इसलिए क्योंकि जब हम बच्चे थे, उस बात को तो अब बहुत समय बीत चुका है और तब यह गुण हममें बड़ी सहजता से, तुरन्त ही प्रकट हो जाता था। किसी भी उम्र में सौम्यता की ताक़त को कम नहीं आँका जा सकता।

'सौम्यता' हिन्दी और संस्कृत भाषाओं में प्रयुक्त होने वाला शब्द है। और इसके संकेतार्थों में शामिल हैं, कोमलता [नरम और मुलायम, ऐसा एहसास जैसे किसी पक्षी के छोटे-से बच्चे के नरम, मुलायम रोयेंदार पंख] और शीतलता [जैसे चन्द्रमा की किरणों का स्पर्श]। अपने विशेषण के रूप में यह बन जाता है, 'सौम्य'। 'सौम्य' और 'सौम्यता' दोनों ही शब्दों का उद्‌भव 'सोम' से हुआ है जो कि चन्द्रमा का एक नाम है और साथ ही यह 'अमृत' के लिए भी एक शब्द है।

आप किसी ऐसे ही व्यक्ति की संगति चाहते हैं जो सौम्य हो, क्योंकि इनमें से अनेक गुण उस व्यक्ति में होते हैं। उसकी उपस्थिति सुकून देती है। जब आप उसके साथ होते हैं, आप सुरक्षित और आश्वस्त महसूस करते हैं। अगर आपका मिज़ाज बिगड़ा हुआ हो, आप गुस्से से भड़क रहे हों तो उन क्षणों में ऐसे लोगों के साथ होने से आपका गुस्सा शान्त हो जाता है। उनकी उपस्थिति आपके अन्दर उफनती व्याकुलता और व्यग्रता को कम कर देती है; उनकी उपस्थिति आपको प्रशान्ति की स्थिति में लौटने में मदद करती है।

हमें, अमी और गरिमा को 'सौम्यता' का भाव, दर्शन के अभ्यास का स्मरण कराता है। सिद्धयोग पथ पर, हम सभी को दर्शन अत्यन्त प्रिय है—श्रीगुरु के दर्शन। इसका एक कारण यह है कि जब हम श्रीगुरु के सान्निध्य में होते हैं, जब हम उन्हें निहार रहे होते हैं तो ये सभी गुण हमारे हृदय में उदित होते हैं—सौम्यता, कोमलता, शीतलता, अमृतमय सुख।

आप 'सौम्यता' में निहित अर्थों के कई पहलुओं की बेहतर रूप में सराहना कर सकें, उन्हें बेहतर रूप में समझ सकें इसके लिए अब हम आपको संस्कृत, हिन्दी और उर्दू भाषाओं के अन्य शब्द बताना चाहते हैं जो सौम्यता के साथ निकटता से जुड़े हुए हैं। हमने श्रीगुरुमाई से यह सीखा है कि उन शब्दों की विभिन्न परिभाषाओं, संकेतार्थों और समानार्थी शब्दों को खोजना कितना उपयोगी है जो हमारी साधना में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हैं, जैसे कि यह शब्द।

सौम्यता जुड़ी है, 'प्रशान्ति' से और 'धीरता' से। इसमें समाहित है, 'सन्तुलन'; 'मृदुलता' और 'नर्मदिली'। इसका तात्पर्य है, 'विनम्रता' से; 'दयालुता' से; 'शराफ़त' यानी सम्मान, सदाचार और

शिष्टता से। यह 'भद्रता' से और 'इंसानियत' से भी जुड़ी है। जो व्यक्ति सौम्य होता है, उसमें ये सभी उत्कृष्ट गुण चन्द्रप्रभा की तरह चमचमाते हैं और संसार में सुकून लाते हैं, प्रकाश बिखेरते हैं।

अपनी पुस्तक *Enthusiasm* [ऐन्थुसियाज़्म्] में गुरुमाई जी ने एक पूरा अध्याय सौम्यता के गुण को समर्पित किया है और सिद्धयोग साधना करते समय इस गुण को पोषित करने की आवश्यकता व महत्त्व के बारे में समझाया है। इस अध्याय में श्रीगुरुमाई कहती हैं :

> जब तुम सौम्यता को व्यक्त कर पाते हो, जब तुम सौम्यता को प्रकट कर पाते हो, जब तुम सौम्यता से बोल पाते हो, जब तुम सौम्यता से काम कर पाते हो तो वह भय को दूर करती है। यह दूसरों के अन्दर के भय को दूर करती है और यह तुम्हारे अन्दर के भय को भी दूर करती है। यह तुम्हारे हृदय को खोल देती है। सौम्यता तुम्हें यह अवसर देती है कि तुम विश्वास कर सको और आगे बढ़ सको। सौम्यता तुम्हारी पूरी सत्ता को तनावमुक्त करती है जिससे तुम सृष्टि की अन्तर्निहित अच्छाई की सराहना कर पाते हो।[१]

अपने भय पर कौन विजय नहीं पाना चाहता? हम सब ऐसा करना चाहते हैं। सोशियल मीडिया के इस दौर में "FOMO" 'फ़ोमो'—*fear of missing out* [यानी दूसरे लोग जिस रोमांचकारी घटना का हिस्सा हैं उसमें ख़ुद शामिल न हो पाने या इसके परिणामस्वरूप बहुत महत्त्वपूर्ण प्रतीत होने वाली चीज़ से ख़ुद के वंचित रह जाने का डर] फैलता जा रहा है। कई बार तो यह भय बस ऐसी चीज़ है जिसे हमने, ख़ुद ने ही बना लिया होता है। फिर भी, हम अपने आपको इसके शिकंजे में फँसने देते हैं।

भारतीय शास्त्रों के अनुसार, भय की भावना का उदय पृथक होने के भ्रम से होता है। इस 'पृथकत्व' से तात्पर्य हमारी ऐसी समझ व मान्यता से है कि हम परम आत्मा से, भगवान से, हमारी अपनी महानतर आत्मा से विलग हो चुके हैं, उनसे हमारा सम्पर्क टूट चुका है। सांसारिक जगत में यह भय अकसर अलग हो जाने की स्थिति के साथ जोड़ा जाता है, ऐसी भावना के साथ कि हम दूसरों से पृथक हैं और दूसरों के पास हमसे बेहतर कुछ है।

सौम्यता का प्रभाव इसके विपरीत होता है : यह *सम्बन्ध या जुड़ाव को विकसित* करती है। इसके साथ आते हैं अकथित लाभ जैसे कि प्रशान्ति, आत्म-विश्वास और दूसरों के साथ होने की भावनाओं की वृद्धि होना। जिस व्यक्ति को सौम्यता मिल रही है, उसे सौम्यता यह अवसर देती है कि वह अपने हृदय के साथ, अपनी सच्ची आत्मा के साथ अपने जुड़ाव को एक बार पुनः अनुभव करे।

अतः, इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि सौम्यता हर उस प्रतिक्रिया का अनिवार्य घटक है जो समानुभूति को

प्रकट करती है। जैसा कि हमने इस व्याख्या के भाग १ में समझाया है कि समानुभूति में 'सम' इस बोध को दर्शाता है कि वस्तुतः हर चीज़ समान है, परस्पर जुड़ी हुई है और एक ही आत्मा की अभिव्यक्ति है; परिभाषा के अनुसार ऐक्य का यह बोध भय के विपरीत है। जब आप इस तरह व्यवहार करते हैं जिसमें समानुभूति का रस छलकता है तो जो भी व्यक्ति आपकी सदिच्छा को ग्रहण कर रहा होता है, वह उस जुड़ाव को *महसूस करता* है। समानुभूति आपको *'आप'* से जोड़ देती है; यह आपको दूसरों से जोड़ देती है; और यह दूसरों को ख़ुद उनसे जोड़ देती है।

तो प्रश्न यह है कि : आप किस प्रकार यह सुनिश्चित करेंगे कि आप लचीले बने रहें ताकि आप सौम्यता के सम्पर्क में रहने की अपनी क्षमता का विकास कर सकें? आप जिन संवेदनों को, जिन गुणों को और जिन भावनाओं को सौम्यता से जोड़ते हैं, उन्हें आप अपने बोध में किस प्रकार संचित करके रख सकते हैं जिससे कि सौम्यता सदैव आपके लिए उपलब्ध हो सके?

सबसे पहले, इस बात को पहचानना व याद रखना अत्यावश्यक है जैसा हमने आरम्भ में कहा था—कि सौम्यता का गुण आपके अन्दर और हरेक में सहज ही विद्यमान है। अब, यह वाक्य सुनकर, हो सकता है आपमें से कुछ कुछ लोग विरोध करें। हो सकता है, आप कहें, "हाँ, शायद मैं किसी समय सौम्य हुआ करता था, पर मुझे नहीं लगता कि अब मैं वैसा हूँ—अब तो मैं बहुत निडर और स्पष्टवादी हो गया हूँ।" या "मैं यह नहीं कहूँगा कि मैं *सौम्य* हूँ—सब लोग मुझसे हमेशा कहते रहते हैं कि मैं कितना उग्र, कठोर और तीखा हूँ।"

सभी सकारात्मक गुणों की ही तरह, सौम्यता भी ऐसा गुण है जिसे पोषित करने व निखारने की ज़रूरत होती है। उदाहरण के लिए, एक नवजात शिशु की मुस्कान में सौम्यता सहज ही होती है। तथापि, जैसे-जैसे वह शिशु बड़ा होता जाता है, हो सकता है वही सौम्यता हमेशा उसकी मुस्कान में न झलके [बशर्ते वह अपने हाव-भाव व अभिव्यक्तियों में सच्चा और खरा रहने का दृढ़ प्रयास करे।] इसके बावजूद, इससे यह तथ्य बदल नहीं जाता कि हर प्राणी में सौम्यता के गुण की क्षमता है। हो सकता है सौम्यता का कम या बिल्कुल भी उपयोग न किया गया हो, परन्तु वास्तव में, यह कभी भी हमेशा के लिए लुप्त नहीं हो जाती।

संस्कृत स्तोत्र 'श्रीललितासहस्रनाम' जिसमें परम देवी [पराशक्ति] के सहस्रनाम हैं, उसमें देवी का एक नाम है, 'सौम्या' अर्थात् सौम्यता की मूर्ति। ये देवी जिस पराशक्ति की, जिस सर्वव्यापी परम चेतना की प्रतीक हैं, वे हममें से प्रत्येक में प्राण-शक्ति के रूप में वास करती हैं। इसलिए, यदि 'सौम्य' पराशक्ति

का एक गुण है और यह शक्ति हममें से हरेक में प्राण-शक्ति के रूप में निवास करती है तो स्वाभाविक ही है कि सौम्यता का गुण हमारी सत्ता के कण-कण में समाहित है।

और हाँ, यह आपमें से उन लोगों पर भी लागू होता है जो अपने आप को 'कठोर' या 'स्पष्टवादी' या 'तीखा' समझते हों, या अपने को ऐसे किसी भी गुण के साथ जोड़ते हों जिससे सौम्यता के विपरीत होने का भ्रम पैदा होता हो। अपनी पुस्तक *Enthusiasm* में गुरुमाई जी सिखाती हैं कि जब आप सौम्यता को महसूस कर रहे होते हैं तो वास्तव में आप अपने अन्तर के महान बल को महसूस कर रहे होते हैं।

श्वास-प्रश्वास के बारे में सोचें जो कि एक मुख्य रूप है जिसके द्वारा हम अपने अन्तर में प्राण-शक्ति को अनुभव करते हैं। ज़रा सोचें कि आपके श्वास-प्रश्वास का नैसर्गिक प्रवाह कितना सौम्य है। यह *इतना* सौम्य है, यह इतनी कोमलता से और लयबद्ध रीति से गतिमान होता है कि अधिकांश समय आपको पता भी नहीं चलता कि यह अन्दर और बाहर बह रहा है।

इसके साथ ही, यह प्राण इतना शक्तिशाली है कि यह आपके जीवन को बनाए रखता है, उसे पोषित करता है। प्राण के अपार बल की झलक पाने के लिए, कुछ लोग जो दृढ़ हठयोगी हैं, वे विशिष्ट प्रकार के प्राणायाम सीखते हैं। ऐसा एक शक्तिशाली प्राणायाम है, भस्त्रिका। भस्त्रिका में आप अपने फेफड़ों और पेट से हवा को अन्दर और बाहर करते हुए, प्रबलता और तेज़ी-से श्वास अन्दर लेते हैं और बाहर छोड़ते हैं। इस तरह से श्वास-प्रश्वास लेने व छोड़ने से आपके शरीर के अन्दर गर्मी उत्पन्न होती है, ठीक उसी प्रकार जैसे कि धौंकनी से निकलने वाली तेज़ हवा से अग्नि प्रज्ज्वलित हो उठती है। इसके अनेक लाभ हैं, जैसे, शरीर को गर्मी देना, श्वास नलिका को खोलना और जठराग्नि को प्रदीप्त करना। [ध्यान दें कि यदि आप भस्त्रिका या अन्य प्राणायामों का अभ्यास करने के इच्छुक हैं तो यह महत्त्वपूर्ण है कि आप इसे किसी प्राणायाम-शिक्षक या विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करें।]

इसी प्रकार की एक उपमा है, मकड़ी के जाले की। मकड़ी के जाले के महीन-रेशमी तन्तु अत्यधिक नाज़ुक प्रतीत होते हैं, परन्तु मख़मली लगने वाले उन तन्तुओं में अत्यधिक मज़बूती छिपी होती है। वैज्ञानिकों के अनुसार, मकड़ी के जाले के रेशमी तन्तु के बराबर मोटाई का स्टील जितना तनाव या दबाव झेल सकता है, मकड़ी के जाले का तन्तु उससे पाँच गुना अधिक तनाव या दबाव झेल सकता है।

अतः जो चीज़ें सबसे अधिक सौम्य होती हैं, वे अकसर सर्वाधिक मज़बूत होती हैं। अपनी अन्तर्जात सौम्यता और उसमें निहित बल की अनुभूति करने का एक तरीक़ा जिसे आप अपना सकते हैं, वह है, अपने श्वास-प्रश्वास के सहज प्रवाह के प्रति जागरूक होना। यह स्वतः ही आपको अपनी आत्मा में केन्द्रित होने में मदद करेगा। आप देखेंगे और प्रत्यक्ष अनुभव करेंगे कि श्वास कितना सौम्य है, श्वास कितना शक्तिपूरित है और *सौम्यता* कितनी शक्तिपूरित है।

किसी व्यक्ति के प्रति या किसी परिस्थिति में प्रतिक्रिया देने से पहले प्रशान्ति का भाव लाने के लिए अपने श्वास का सम्बल लें। यह मौजूद है—आपके लिए। हमने पहले इस विषय में बताया था कि किसी भी परिस्थिति में विरोध के भाव से, आक्रामक रूप से, आवेश के साथ व भावनाओं में बहकर प्रतिक्रिया देने में तथा नाप-तौलकर, विवेकशील होकर प्रतिक्रिया देने में अन्तर है। पहली तरह की प्रतिक्रिया से *दूसरी* तरह की प्रतिक्रिया पर खुद को लाना और ऐसी रीति से प्रतिक्रिया देने की अपनी क्षमता का विकास करना कि उससे समानुभूति व्यक्त हो, यह उतना ही सीधा और स्पष्ट हो सकता है जितना कि, पल भर के लिए

ठहरना,

अपने श्वास-प्रश्वास से जुड़ना,

उसकी सौम्यता का अनुभव करना,

और फिर अपनी प्रतिक्रिया देने के लिए आगे बढ़ना।

वर्ष २०१८ के लिए अपने नववर्ष-सन्देश—‘सत्संग’—में श्रीगुरुमाई ने हमें ‘ठहरो और जुड़ जाओ’ के संकल्प को कार्यान्वित करने के लिए आमन्त्रित किया था। गुरुमाई जी ने कहा था, “किसी भी क्षण, किसी भी जगह, थोड़ा ठहरो और जुड़ जाओ।”

प्रतिक्रिया देने से पूर्व जब आप थोड़ा ठहरते हैं, तब आप पहले स्वयं अपने सम्पर्क में आ जाते हैं, आप खुद से जुड़ जाते हैं। [इस तरह अपनी आत्मा के सम्पर्क में आना एक प्रकार का सत्संग है—इसी कारण गुरुमाई जी ने वर्ष २०१८ के अपने नववर्ष-सन्देश के सन्दर्भ में इस बारे में सिखाया था।] इस तरह जब आप ठहरते हैं तो आप भलीभाँति यह सुनिश्चित करते हैं कि आप उन मनोभावों में बह न जाएँ जो उस परिस्थिति से उभर सकते हैं। जिसे भी सहायता की आवश्यकता है, उसे सम्बल देने के लिए आप सुसज्जित हो जाते हैं; वह व्यक्ति जो कुछ भी महसूस कर रहा है, उसे अपने अन्दर लिए बिना आप उसके साथ उपस्थित रह पाते हैं तथा उसे ध्यानपूर्वक सुन पाते हैं। यह ऐसा ही है जैसे कि आप एक

धूलभरी सड़क को पार करने के लिए उसके किनारे खड़े हैं और अचानक वहाँ से एक कार गुज़रती है। कार वहाँ से जाते हुए चारों ओर धूल उड़ा देती है। उस क्षण आप स्वाभाविक रूप से थोड़ा पीछे हटते हैं और सड़क पार करने से पहले धूल के नीचे बैठ जाने का इन्तज़ार करते हैं। आप ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि आप नहीं चाहते कि आप धूल से सन जाएँ। उसी प्रकार, जब आप देखें कि सामने वाला व्यक्ति अपने मनोभावों के भँवर में फँस गया है तो बुद्धिमानी इसी में होगी कि कोई भी क़दम उठाने से पहले आप ठहरें, वह करें जो *आपको* करना ज़रूरी है ताकि आप उनके मनोभावों से डगमगाएँ नहीं, विचलित न हों। फिर आप अपनी सौम्यता के साथ प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

अपनी सौम्यता से जुड़ने का एक अन्य तरीक़ा है, धारणा का अभ्यास करना। इस व्याख्या के भाग ४ में हमने आपको बताया था कि गुरुमाई जी ने धारणाएँ प्रदान की हैं, ताकि हम उनकी सहायता से सद्‌गुणों का अभ्यास कर सकें, अपने मन और शरीर में ये सद्‌गुण कैसे महसूस होते हैं, उससे हम जुड़ सकें और यह बेहतर ढंग से समझ सकें कि हम किस प्रकार उन सद्‌गुणों को व्यक्त कर सकते हैं। हमने आपको करुणा पर एक धारणा में मार्गदर्शित किया था, जो कि समानुभूति का एक मुख्य पहलू है। अब हम आपको सौम्यता पर एक धारणा में मार्गदर्शित करेंगे जो समानुभूति का एक अन्य अत्यावश्यक गुण है।

आरम्भ में, हमने इस बात का उल्लेख किया है कि बचपन में हम सब सौम्यता से भलीभाँति परिचित थे। हमें आशा है कि यह धारणा आपको अपनी सौम्यता से जुड़ने में मदद करेगी।

आप इसे एक शान्त और एकान्त स्थान में करें। यह सुनिश्चित करें कि आप पूरे ध्यान से इसे कर रहे हैं। किसी अन्य कार्य के साथ-साथ इस अभ्यास को न करें।

***

अपने स्थान पर खड़े हो जाएँ।

अपने पैरों को ज़मीन पर हल्के-हल्के थपथपाएँ।

आनन्द-मस्ती के साथ पैरों को थपथपाते हुए,

अपनी भुजाओं को ऐसे हिलाएँ, जैसे कि वे एक वृक्ष के पत्ते हों

और शरद ऋतु की हवा में सरसरा रहे हों।

खुशी-खुशी अपने पैरों को थपथपाते रहें और भुजाओं को हिलाते रहें,

ऐसा करते हुए अपने सिर को सहजता से अपने दाईं ओर घुमाएँ और बाईं ओर घुमाएँ।

एक बार फिर स्थिर खड़े हो जाएँ।

अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक हो जाएँ,

देखें कि कैसे वह आपके अन्दर विस्तृत हो रहा है और लय हो रहा है।

अब अपना ध्यान अपनी पसलियों की ओर लाएँ।

देखें कि श्वास अन्दर लेने पर आपका सीना किस प्रकार खुलता है

और प्रश्वास बाहर छोड़ने पर सिकुड़ता है।

अब, अपना ध्यान अपने पेट की ओर लाएँ।

महसूस करें कि श्वास अन्दर लेने पर वह किस प्रकार फूलता है

और प्रश्वास बाहर छोड़ने पर वापस अपनी सामान्य स्थिति में आ जाता है।

अपने प्राण के प्रवाह पर, अपने श्वास-प्रश्वास के नैसर्गिक प्रवाह पर अपना केन्द्रण बनाए रखें।

बस उसके लय का आनन्द लें।

देखें कि आप अपने अन्दर कैसा महसूस कर रहे हैं।

क्या आपको तरोताज़ा महसूस हो रहा है?

क्या आप तनावमुक्त महसूस कर रहे हैं?

क्या आपको स्फूर्ति महसूस हो रही है?

क्या आपको महसूस हो रहा है कि आप अपने अन्तर-जगत में प्रवेश कर सकते हैं?

अब, बैठ जाएँ।

एक सहज व सुखद आसन ग्रहण करें।

अपनी आँखें बन्द कर लें।

और अब यात्रा आरम्भ होती है।

आपका मन आपको अतीत में, अपने बचपन की ओर ले जाएगा।

कल्पना करें कि आप दूर तक फैले एक खुले मैदान में खड़े हैं

जो आच्छादित है, जंगली फूलों से।

पूरा मैदान कई तरह के रंग-बिरंगे फूलों से भरा हुआ है—

नीले और गुलाबी,

पीले, नारंगी और लाल—

मन जिन-जिन रंगों की कल्पना कर सकता है,

उस हर रंग के फूल ही फूल हैं।

आप अपनी यात्रा आरम्भ करने वाले हैं।

इस यात्रा के लिए,

आप अपने मन को एक विमान में बिठा दें,

जैसे कि पुष्पक विमान,

भारतीय शास्त्रों के अनुसार जिस विमान का उपयोग देवी-देवता करते हैं।

तथापि, आपकी कल्पना में, यह विमान आपके लिए एकदम अनूठा है।

आप जैसा चाहें, यह वैसे रूप व आकार ले सकता है।

आप जैसा चाहें वैसा इसे सजा सकते हैं।

अब, आपका विमान आपके मनपसन्द अलंकारों से सुशोभित है।

विमान आगे बढ़ने के लिए तैयार है।

यह आगे बढ़ रहा है।

इसकी गति तेज़ होती जा रही है,

और अब . . .

यह सतह से ऊपर उठकर उड़ान भरने लगता है!

ऊपर, ऊपर, और ऊपर इन्द्रधनुषी आकाश में यह उड़ने लगा है।

सफ़ेद चमचमाते बादलों के बीच से यह और भी ऊपर की ओर जा रहा है।

आप नीचे देखते हैं और आपको दिखाई देता है कि

आप गुज़र रहे हैं, भव्य पर्वत-शिखरों और

गहरी टेढ़ी-मेढ़ी और घुमावदार घाटियों के ऊपर से,

फ़िरोज़ी रंग की झीलों

और पन्ने जैसे हरे-भरे जंगलों के ऊपर से,

नीलम-से चमचमाते महासागरों के ऊपर से,

और सफ़ेद रेतीले तटों के ऊपर से।

आपके चारों ओर छाया हुआ है अनुपम सौन्दर्य,

आपकी यादों की ख़ूबसूरत दुनिया।

विमान आकाश-मार्ग से उड़ता जा रहा है,

और आपका मन आपके बचपन की उस स्मृति में लौट रहा है

जब आपने किसी व्यक्ति या किसी वस्तु के प्रति

अपनी सौम्यता व्यक्त की थी।

अचानक हवा के साथ बहती हुई

एक जानी-पहचानी-सी महक आती है।

यह वह सुगन्ध है जिससे आपके बचपन की यादें जुड़ी हैं।

जैसे-जैसे आप अपनी मंज़िल के और भी क़रीब आते जा रहे हैं,

वैसे-वैसे यह ख़ुशबू और भी तेज़ होती जा रही है।

और अब, आख़िरकार आप उस उम्र में आ पहुँचे हैं, जहाँ पुनः आने का आपने चुनाव किया है।

इस पूरे दृश्य का निरीक्षण करें।

आप कहाँ हैं?

क्या आप अपने घर के अन्दर हैं,

या किसी और के घर के अन्दर हैं?

क्या आप बाहर—

कहीं प्रकृति के बीच हैं?

क्या आप समुद्र के किनारे हैं?

या शायद पहाड़ों के बीच?

क्या आप अपने स्कूल में हैं

या खेल के मैदान में?

ध्यान दें कि अपने बचपन की दुनिया में आप कहाँ हैं।

मौसम कैसा है?

क्या सूरज चमक रहा है और आपको गर्मी महसूस हो रही है?

या हवा में ठण्डक-सी है?

क्या आकाश बादलों से घिरा है?

और बारिश हो रही है?

आप अकेले ही हैं?

या आपके आस-पास और भी लोग हैं?

अपने आस-पास आपको कौन-कौन-सी चीज़ें दिखाई दे रही हैं?

अब, जब आप अपने बचपन में आए हैं

तो अपने आपको यह अवसर दें कि आप ठीक उस क्षण में पहुँच जाएँ

जिसमें आपने सौम्यता अभिव्यक्त की थी।

इस स्मृति की बारीकियों को ध्यान से देखें।

किस व्यक्ति या वस्तु के प्रति आप अपनी सौम्यता व्यक्त कर रहे हैं?

क्या यह वह व्यक्ति है जिससे आप बहुत प्रेम करते हैं?

या यह एक पशु है?

क्या यह एक ख़ास पेड़ या पौधा है?

क्या यह उस कहानी का पात्र है जो आपने सुनी है,

या उस कहानी का जो आपने अपनी कल्पना में रची है?

क्या यह एक वस्तु है जिसके साथ आप सौम्यता से पेश आ रहे हैं?

शायद यह आपका कोई मनपसन्द खिलौना है।

ध्यान दें कि आप अपनी सौम्यता किस व्यक्ति या वस्तु के प्रति व्यक्त कर रहे हैं।

अपने अन्दर की सौम्यता की भावना से जुड़ जाएँ।

सौम्यता आपके शरीर में किस तरह महसूस हो रही है?

आपके मस्तक में?

आपके चेहरे की मांसपेशियों में—आँखों में, गालों में, जबड़े में?

आपकी गरदन के पिछले भाग में सौम्यता का एहसास कैसा है?

आपके गले में?

आपके कन्धों में और बाहों में?

आपकी हथेलियों में?

और आपकी उँगलियों में?

आपकी पीठ में यह कैसे महसूस हो रही है?

आपकी पीठ के ऊपरी भाग में सौम्यता का एहसास कैसा है?

पीठ के मध्य भाग में?

पीठ के निचले भाग में?

आपके सीने में सौम्यता कैसे महसूस हो रही है?

आपके उदर-क्षेत्र के ऊपरी भाग में?

आपके उदर-क्षेत्र में?

आपके कटिप्रदेश यानी कमर के आस-पास के भाग में सौम्यता का एहसास कैसा है?

आपकी जंघाओं में?

आपके घुटनों में?

आपकी पिण्डलियों में?

आपके टखनों में सौम्यता कैसे महसूस हो रही है?

और आपके पंजों से लेकर उँगलियों तक यह कैसे महसूस हो रही है?

और अब, क्या आपने ध्यान दिया है कि आपकी त्वचा पर इसका एहसास कैसा है?

वहाँ सौम्यता कैसे महसूस हो रही है?

अरे हाँ! आपके हृदय में, आपकी सत्ता की गहराई में

सौम्यता किस तरह महसूस हो रही है?

आपके अन्तर में सौम्यता का एहसास कैसा है?

सौम्यता के इस एहसास के साथ बने रहें। सौम्यता।

जब आप तैयार हों, तो अपनी आँखें खोल सकते हैं।

आप इस धारणा का अभ्यास करते रहें—अपने बचपन के और अपने सम्पूर्ण जीवन के उन क्षणों में लौटते रहें जो सौम्यता को अपने में समाए हुए हैं।

इससे सौम्यता के साथ आपका सम्बन्ध मज़बूत होगा।

जैसा कि आप जानते हैं, जब भी आप विशेष जागरूकता के साथ किसी कार्य को बार-बार दोहराते हैं या उसके बारे में बार-बार सोचते हैं तो वह आपका स्वभाव ही बन जाता है।

सौम्यता को अपना स्वभाव बन जाने दें।

समानुभूति की आपकी अभिव्यक्ति को सौम्यता से भर जाने दें।

क्रमशः . . .

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

---

[१] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *Enthusiasm* अध्याय १०, “The Marvelous Balance of Gentleness,” [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९७], पृ. १२६।