समानुभूति

२४ जून, २०२२

अमी बन्सल आणि गरिमा बोरवणकर यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

भाग ६

श्रीगुरुमाईंनी २४ जून, २०२२ला त्यांच्या जन्मदिवशी ‘समानुभूति’ हा सद्गुण आपल्याला प्रदान केला. या सद्गुणावर लिहिलेल्या भाष्याच्या भाग १मध्ये आम्ही, अमी आणि गरिमा यांनी ‘समानुभूति’च्या पाच पैलूंचा उल्लेख केला होता. सुरुवातीच्या चार पैलूंविषयीची आमची समज आम्ही आपल्यासमोर आतापर्यंत प्रकट केली आहे, आणि आता भाष्याच्या पुढील दोन भागांमध्ये आम्ही ‘समानुभूति’च्या पाचव्या पैलूवर केंद्रण करणार आहोत :

> **‘समानुभूति’ म्हणजे इतरांचे मूल्यमापन न करता, त्यांच्याविषयी कोणतेही मत न बनवता त्यांना सौम्यतेने प्रतिक्रिया देणे.**

प्रारंभी, हे उपयुक्त ठरणार नाही का, की आपण ‘प्रतिक्रिया देणे’ याच्या अर्थाचे सखोल परीक्षण करावे?

‘प्रतिक्रिया’ शब्द हिंदी आणि संस्कृत भाषांमध्ये उपयोगात येणारा शब्द आहे. हा शब्द उपसर्ग ‘प्रति’ आणि शब्द ‘क्रिया’ यांपासून बनला आहे. इथे, या संदर्भात ‘प्रति’चा अर्थ आहे, ‘च्याकडे’, ‘च्या दिशेने’ किंवा ‘च्या उत्तरादाखल’ आणि ‘क्रिया’ या शब्दाचा अर्थ आहे, ‘कृत्य किंवा कार्य करणे’ किंवा ‘कर्म.’ अतः प्रतिक्रिया म्हणजे सामान्यतः विभिन्न प्रकारच्या त्या क्रिया ज्या दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीकडे वा वस्तूकडे निर्देशित केलेल्या असतील किंवा दुसऱ्या एखाद्या व्यक्तीद्वारे किंवा वस्तूद्वारे प्रेरित वा उद्युक्त केल्या गेल्या असतील.

आता, प्रतिक्रियेचे विशिष्ट स्वरूप हे मोठ्या प्रमाणात बदलू शकते आणि बदलतेदेखील. कोणत्याही प्रतिक्रियेवर केवळ या गोष्टीचा प्रभाव नसतो की, समोरची व्यक्ती काय म्हणते आहे वा काय करते आहे, तर एखाद्या विशिष्ट परिस्थितीत आपल्या स्वतःच्या प्रवृत्तीचा, ज्या दृष्टीकोनाने आपण त्या परिस्थितीकडे पावले टाकतो आहोत त्या दृष्टीकोनाचा, आणि स्वतःची सतर्कता किंवा स्वतःपाशी प्रसंगावधान-क्षमता असणे [किंवा तिचा अभाव] याचा, आणि—एक सिद्धयोगी म्हणून—स्वतःच्या साधनेची फळे यांचादेखील प्रभाव असतो.

आता आम्ही काही वेळ घेऊन तुम्हाला ते मार्गदर्शन सांगू इच्छितो की, जे गेल्या अनेक वर्षांमध्ये आपल्याला श्रीगुरुमाईंकडून अनेक वेळा प्राप्त झाले आहे आणि आपल्यापैकी अनेकांनी गुरुमाईंना याविषयी सांगताना ऐकलेदेखील आहे. ते मार्गदर्शन हे आहे की, कोणत्याही दिवशी साधना करण्यासाठी तुमच्याकडे दहा मिनिटे असोत अथवा काही तास असोत, तुम्ही नित्यनेमाने एक अभ्यास करत असाल किंवा अनेक अभ्यास करत असाल, कदाचित तुम्ही दररोज एका ठरावीक वेळी तुमचे अभ्यास करत असाल किंवा केव्हा आणि कसा अभ्यास करावा, यासाठी कदाचित तुम्हाला वेळोवेळी बदल करावा लागत असेल—तुम्हाला तुमच्या साधनेची फळे *अवश्य* प्राप्त होतील आणि तुम्हाला तुमच्या जीवनात जेव्हा त्या फळांची आवश्यकता असेल, तेव्हा ती तुमच्यासाठी उपलब्ध असतील. साधनेमध्ये तुम्ही केलेला कोणताही प्रयत्न त्या परम कृपाळूच्या दृष्टीतून चुकत नाही.

आपण आपल्या चर्चेकडे पुन्हा वळू या : आम्ही सांगितले की, 'प्रतिक्रिया' म्हणजे सामान्यतः विभिन्न प्रकारच्या क्रिया असतात. तुम्ही एखाद्या व्यक्ती वा वस्तूप्रति किंवा एखाद्या परिस्थितीत अनेक रूपांनी, अनेक प्रकारे वा अनेक पद्धतींनी प्रतिक्रिया देऊ शकता. उदाहरणार्थ, तुम्ही *विरोधभावनेने, आक्रमकतेने आणि आवेशाने* प्रतिक्रिया देऊ शकता ज्या पूर्णपणे भावनेच्या उद्रेकामुळे, तुमचे मनोभाव आणि पूर्वसंस्कार यांच्या प्रभावामुळे दिल्या जातात. किंवा, तुम्ही विवेकी बनून प्रतिक्रिया देण्याची निवड करू शकता, स्वतःच्या अंतरातील पवित्र स्थानाच्या संपर्कात राहून, स्वतःच्या अंतःस्थ महानतर केंद्रबिंदूशी जोडलेले राहून तुम्ही अशा प्रकारे प्रतिक्रिया देऊ शकता ज्यायोगे तुमच्या आचरणात ते सद्‌गुण झळकतील, ज्यांचा तुम्ही विकास करत आहात.

तुमच्या प्रतिक्रियेत जेव्हा 'समानुभूति'चा सद्‌गुण समरस झालेला असतो, तेव्हा तिच्यामध्ये अद्वितीय गुण समाविष्ट होतात. त्यांपैकी दोन गुण ज्यांवर आपण आता विशेषरूपाने लक्ष देणार आहोत, ते आहेत—*सौम्यता* आणि *मूल्यमापन न करणे, मत न बनवणे.* भाष्याच्या या भागात आपण सौम्यतेच्या गुणाचा सखोल अभ्यास करणार आहोत. [पुढील भागात आपण मूल्यमापन न करणे [किंवा मत न बनवणे] या गुणाकडे वळणार आहोत.]

आम्हाला खात्री आहे की, तुम्ही सर्व जण सौम्यतेच्या गुणाशी चांगलेच परिचित आहात. असे आम्ही यासाठी म्हणत आहोत कारण की, सौम्यता हा एक असा गुण आहे जो आपल्या लहानपणी पापणी लवण्याच्या आत, ज्याला हिंदीमध्ये 'पलक झपकते ही' म्हणतात, आपल्याला आपल्या अंतरी गवसत असे.

जेव्हापासून आम्ही हे भाष्य लिहीत आहोत, तेव्हापासून आम्ही श्री मुक्तानंद आश्रमाच्या एका स्टाफ सदस्येच्या संपर्कात आहोत; त्यांनी आम्हाला एक प्रसंग सांगितला जो त्यांनी श्रीगुरुमाईंकडून

ऐकला होता. आम्ही जेव्हा हा प्रसंग ऐकला, तेव्हा आम्हाला अतिशय आनंद झाला—की आम्हाला हा ऐकायला मिळाला, इतक्या सुलभतेने, इतक्या सहजतेने आणि अगदी योग्य वेळी. हा प्रसंग ऐकल्यावर आम्ही एकमेकींकडे पाहिले आणि एकाच वेळी आमच्या मुखातून हे शब्द निघाले, "आपण हा प्रसंग सगळ्यांना सांगितलाच पाहिजे!"

तेव्हा आता, तो प्रसंग अतीव आनंदाने आम्ही तुम्हाला सांगतो :

> एकदा श्रीगुरुमाई एका लहान मुलाबरोबर खेळत होत्या. तो मुलगा जवळपास चार ते पाच वर्षांचा होता. खेळत असताना तो दंगामस्ती करत असे आणि काहीसा उपद्रवी व बेशिस्त—थोडासा आडमुठादेखील—बनत असे, जसे की लहान मुले बहुधा असतात.
>
> संध्याकाळ होत आली होती आणि ते त्या मुलाच्या घरी होते. एका क्षणी तो मुलगा गुरुमाईंना म्हणाला की, त्याला त्यांना एक भेटवस्तू दाखवायची आहे जी त्याला त्याच्या एका नातेवाईकाकडून मिळाली होती. तो कपडे ठेवण्याच्या एका लहान खोलीमध्ये गेला आणि जाण्यापूर्वी त्याने गुरुमाईंना सांगितले की त्यांनी त्याच्या मागोमाग खोलीत येऊ *नये* तर बाहेर लिव्हिंगरूममध्येच थांबावे.
>
> लगेच काही वेळाने तो मुलगा त्या लहान खोलीतून बाहेर आला, त्याने एक *अतिशय* विशेष पोशाख घातला होता. त्याची पँट तपकिरी रंगाची होती ज्यावर बांबूच्या वीणेची हुबेहूब नक्कल छापलेली होती. त्याने बटणे असलेला मॅचिंग शर्ट घातला होता ज्यावर तऱ्हेतऱ्हेची मजेशीर चित्रे छापलेली होती—हत्तींची, जिराफांची आणि इतर प्राण्यांची छायाचित्रे तसेच उन्हाच्या चष्म्याचे छायाचित्रदेखील होते. त्याच्या डोक्यावर सफारी पद्धतीची टोपी होती ज्याच्या दोन्ही बाजूच्या कडा वरच्या बाजूला दुमडलेल्या असतात. त्याचा शर्ट आणि टोपी या दोन्हीवर एक चमकणारी पांढऱ्या रंगाची चिठ्ठी होती ज्यावर इंग्रजीत लिहिलेले होते : "ZOOKEEPER." [झूकीपर] म्हणजे प्राणिसंग्रहालयात पशुपक्ष्यांची देखभाल करणारा जीव-रक्षक.
>
> सूर्याचा क्षितीजावर अस्त होत होता आणि त्याचा संधिप्रकाश खिडकीमधून आत येत होता. त्या संध्याकालीन प्रकाशात, उन्हाळ्याच्या मोसमायोग्य त्या मुलाच्या पोशाखाचे कापड पातळ व पारदर्शक भासत होते. बांबूच्या छायाचित्राची छपाई तर सोन्याची जर लावल्याप्रमाणे झगमगत होती. त्या पोशाखात तो मुलगा चमकत होता.
>
> हे पाहून गुरुमाईंचा तर विश्वासच बसत नव्हता की, त्या छोट्याशा मुलामध्ये किती परिवर्तन झाले आहे—आणि तेदेखील अचानक! त्या लहान मुलाने नुसता तो ड्रेसच घातलेला नव्हता

तर तो स्वतःच एक जीव-रक्षक *बनला होता.* तो थोडासा ताठ उभा होता आणि त्याचे संपूर्ण शरीर त्याच्या हृदयातील स्नेहाने व प्रेमभावाने व्यापलेले होते—ते स्पष्टपणे दिसत होते! त्याचबरोबर, त्याच्या आवाजात जराशी अधिकारवाणीची छटा आली होती; तो आपल्या हातांना बाजूला थोडेसे वर करून, हात हलवत मोठ्या दिमाखाने अशा प्रकारे चालत होता जसे की एखादी व्यक्ती तेव्हा करते, जेव्हा त्या व्यक्तीला जाणवत असते की, एखाद्या गोष्टीवर तिचेच आधिपत्य आहे, आणि जीवापाड कष्टाने झालेली यशप्राप्ती तिला इतरांना दाखवायची असते.

मग त्या मुलाने श्रीगुरुमाईंना त्याची लायब्ररी आणि खेळणे असलेल्या खोलीमध्ये आमंत्रित केले. तो गुरुमाईंना म्हणाला : “माझ्या मागे या. आपल्याला काम करायचे आहे. इथे कितीतरी प्राणी आहेत, ज्यांची आपल्याला काळजी घ्यायची आहे. त्यांच्याकडे आपण लक्ष देणे महत्त्वाचे आहे.”

त्या खोलीमध्ये येताच, श्रीगुरुमाईंना तो मुलगा एका पांढऱ्या कॅनव्हासच्या मोठ्या डब्याकडे घेऊन गेला जो प्राण्यांच्या अनेक छोट्यामोठ्या खेळण्यांनी भरलेला होता. ती खेळणी त्याला गुरुमाईंकडून आणि त्याच्या कुटुंबीयांकडून तसेच मित्रांकडून निरनिराळ्या प्रसंगी भेट म्हणून मिळालेली होती. तो मुलगा डब्याव‌र पूर्णपणे वाकला जो त्याच्या उंचीपेक्षा काही इंचच कमी होता आणि त्याने त्यातून हळूच एका प्राण्याचे खेळणे बाहेर काढले. त्या खेळण्याला त्याने आपल्या लहानग्या छातीशी कवटाळून धरले. तो मुलगा त्या प्राण्याच्या खेळण्याला काही वेळ असेच आपल्या कुशीत घेऊन उभा होता; त्याचे शरीर, त्याच्या चेहऱ्यावरील भाव आणि त्याच्या पूर्ण अस्तित्वाचा असा कायापालट झाला होता की, त्याचे वर्णन केवळ ‘अवर्णनीय कोमलता’ असे म्हणूनच केले जाऊ शकते. अगदी काही क्षणापूर्वीच त्याचा जो दांडगेपणा दिसत होता, तो आता लेशमात्रही उरला नव्हता; न जाणे तो कुठे लुप्त होऊन गेला होता.

त्याने ते खेळणे अतिशय अलगदपणे जमिनीवर ठेवले आणि मग त्याच्या देखरेखीमध्ये जे इतर प्राणी होते त्या प्राण्यांच्या खेळण्यांनाही त्याने तसेच केले—जसे की, सिंह आणि वाघ, व्हेलमासे आणि अस्वले. एकएक करत तो प्रत्येक प्राण्याला गोंजारत होता, प्रेमाने थोपटत होता आणि गुरुमाईंना सांगत होता की, प्रत्येक प्राण्याकडे कशा प्रकारे लक्ष देण्याची गरज आहे. गुरुमाईंनी जेव्हा पाहिले की, तो मुलगा आपल्या प्राण्यांची किती प्रेमाने, किती लडिवाळपणाने, किती हळुवारपणे काळजी घेतो आहे, तेव्हा त्यांचे डोळे पाणावले.

तो छोटा मुलगा त्या क्षणामध्ये इतका उपस्थित होता आणि या गोष्टीविषयी पूर्णपणे जागरूकदेखील होता की गुरुमाईंना वाटावे की, त्यादेखील या प्राणिसंग्रहालयाच्या वातावरणाचाच एक भाग आहेत. म्हणून, त्याने लगेचच एका छोट्याशा पक्ष्याचे खेळणे उचलले व त्याला काळजीपूर्वक हातात धरून ठेवण्यास गुरुमाईंना सांगितले. त्याने गुरुमाईंना सांगितले की, त्यांची इच्छा असल्यास त्या पक्ष्याला त्या कुरवाळू शकतात.

म्हणून, गुरुमाईंनी तो पक्षी हातात घेतला आणि त्याचे चुंबन घेतले. त्या जेव्हा त्या पक्ष्याचे चुंबन घेत होत्या, तेव्हा त्या मुलाचे डोके इतर प्राण्यांना सांभाळण्यासाठी झुकलेले होते, तरीदेखील त्याला गुरुमाई काय करत आहेत हे पाहण्याची झलक मिळालीच होती. गुरुमाईंना कळले की, हा जीव-रक्षक प्रसन्न आहे कारण त्याच्या चेहऱ्यावर एक मोहक हास्य फुलले होते.

त्यानंतर त्याने घोषित केले आता सर्व प्राण्यांना बरे वाटते आहे आणि आता त्यांनी इतर महत्त्वाच्या गोष्टींकडे लक्ष दिले पाहिजे.

किती सुंदर प्रसंग आहे हा, होय ना? हे ऐकून अमी म्हणाल्या की हा प्रसंग त्यांना तत्क्षणी गुरुदेव सिद्धपीठात घेऊन गेला जिथे त्या लहानपणी आपल्या मित्रमैत्रिणींसमवेत गुरुचौकात साफसफाई करण्याची सेवा करत असत. गुरुचौक हा बाबा मुक्तानंदांचे समाधी मंदिर आणि भगवान नित्यानंद मंदिर यांच्या अगदी जवळच आहे आणि हे ते स्थान आहे, जिथे श्रीगुरुमाईंनी अगणित प्रसंगी दर्शन दिले आहे आणि सत्संग केले आहेत. अमी आणि इतर मुलामुलींचा असा भाव असे की, आश्रम आणि विशेषतः गुरुचौक हे गुरुमाईंचे घरच आहे आणि या स्थानांपासून श्रीगुरूंची शक्ती प्रसरित होते. सर्व मुलेमुली या गोष्टीची प्रतीक्षा करत की, कधी एकदा त्यांना मोठ्या लोकांसोबत गुरुचौकाची साफसफाई करण्याची संधी मिळते. अमी यांना आठवते की, संगमरवरी दगडाची प्रत्येक टाईल त्या अतिशय हळुवारपणे आणि काळजीपूर्वक साफ करत, आंब्याच्या वृक्षाच्या सभोवतालचे ओटे अतिशय सौम्यतेने पुसत असत जेणेकरून त्या पवित्र स्थानाची पावनता भंग पावणार नाही.

गरिमाने सांगितले की त्या लहान मुलाविषयीचा तो प्रसंग ऐकून त्यांना तो काळ आठवला जेव्हा त्या दहा वर्षांच्या होत्या आणि शाळेतून घरी आल्यावर दररोज आपल्या आईला काहीतरी वाचून दाखवत असत. त्यांच्या आईला दीर्घकाळ अर्धशिशीचा त्रास होत होता, ज्यामुळे त्या बहुधा बिछान्यात पडून राहत, कधीकधी तर त्यांना अनेक दिवस पडून राहावे लागत असे. अशा वेळी त्या काहीही काम करू शकत नसत—इतकेच नव्हे तर, लिहिणे-वाचणेदेखील करू शकत नसत जी त्यांची विशेष आवड होती. म्हणून गरिमा, ज्या त्या वेळी एक लहान मुलगी होत्या, आपल्या

आईच्या डोक्याशेजारी बसून त्यांना काहीतरी वाचून दाखवत असत. वाचनाचे ते क्षण शांततेने पूरित आणि आरामदायी असत आणि त्यांच्या आई आपले डोळे बंद करून व आपला हात गरिमाच्या मांडीवर ठेऊन ऐकत असत; त्या वेळी त्यांच्या चेहऱ्यावर एक प्रशांतीचा भाव दिसत असे.

आम्हाला खात्री आहे की, हे भाष्य वाचणाऱ्या तुमच्यापैकी प्रत्येकाकडे तुमच्या बालपणीचा याच्यासारखाच किंवा याच्याशी मिळताजुळता अनुभव असेल—जेव्हा तुम्ही पाहिले असेल की, तुमच्या अंतरी तुम्ही किती पटकन मृदुल, सौम्य झाला होतात. होय ना? मृदुलता वा सौम्यता असा गुण आहे जो आपण सर्व जण जाणतो, हा असा गुण आहे जो आपली सहजप्रवृत्ती आहे आणि दीर्घकाळापासून आपण एका सखोल स्तरावर या गुणाला समजतो.

तथापि, याचा अर्थ असा नाही की आपण सौम्यतेशी *आणखी अधिक* परिचित होऊ शकत नाही, की आपण त्याविषयी *आणखी अधिक* शिकू शकत नाही—विशेषतः यामुळे की, आपण लहान बालक होतो त्याला आता बराच काळ लोटला आहे आणि तेव्हा हा गुण आपल्यामध्ये अगदी सहजतेने, त्वरित प्रकट होत असे. कोणत्याही वयात सौम्यतेच्या सामर्थ्याला कमी लेखता येत नाही.

'सौम्यता' हा संस्कृत आणि हिंदी भाषांमध्ये प्रयोग केला जाणारा शब्द आहे. याच्या संकेतार्थांमध्ये अंतर्भूत आहेत, कोमलता [मृदू आणि मऊ—असा अनुभव की, जणू काही एखाद्या पक्ष्याच्या लहानग्या पिल्लाचे मृदू आणि मऊमखमली पंख] आणि शीतलता [जसे चंद्रकिरणांचा स्पर्श]. विशेषणरूपात तो शब्द आहे 'सौम्य'. 'सौम्य' आणि 'सौम्यता' दोन्ही शब्दांची व्युत्पत्ति झाली आहे 'सोम' या शब्दापासून जे चंद्राचे एक नाव आहे आणि त्याचबरोबर 'अमृत' यासाठीदेखील एक शब्द आहे.

तुम्हाला अशाच सौम्य व्यक्तीची संगती हवी असते, कारण यांपैकी अनेक गुण त्या व्यक्तीमध्ये असतात. त्या व्यक्तीची उपस्थिती शांती प्रदान करणारी असते. तुम्ही जेव्हा त्यांच्या संगतीत असता, तेव्हा तुम्हाला सुरक्षित आणि आश्वस्त व निश्चिंत वाटते. तुम्ही क्रोधाने भडकलेले असाल, तर त्या समयी अशा लोकांच्या संगतीने तुमचा राग शांत होतो. तुमच्या अंतरी अनावर झालेली चिंता आणि उद्विग्नता त्यांच्या सान्निध्यामुळे कमी होते; त्यांच्या उपस्थितीमुळे तुम्हाला प्रशांतीच्या स्थितीत परत येण्यास मदत मिळते.

आम्हाला, अमी आणि गरिमा यांना 'सौम्यते'चा हा भाव दर्शनाच्या अभ्यासाचे स्मरण करवितो. सिद्धयोग मार्गावर आपल्या सर्वांना दर्शन अत्यंत प्रिय आहे—श्रीगुरूंचे दर्शन. याचे एक कारण हे आहे की, आपण जेव्हा श्रीगुरूंच्या सान्निध्यात असतो, जेव्हा आपण त्यांना न्याहाळत असतो तेव्हा हे सर्व गुण आपल्या हृदयात उदित होतात—सौम्यता, कोमलता, शीतलता, अमृतमय सुख.

‘सौम्यता’ यामध्ये अंतर्भूत असलेल्या अर्थांच्या अनेक पैलूंचे रसग्रहण करता येईल, त्यांना चांगल्या रीतीने समजून घेता येईल यासाठी आता आम्ही तुम्हाला संस्कृत, हिंदी आणि ऊर्दू भाषांमधील अन्य शब्द सांगू इच्छितो, जे सौम्यता या शब्दाशी निकटतेने निगडित आहेत. आपण श्रीगुरुमाईंकडून हे शिकलो आहोत की, जे शब्द आपल्या साधनेमध्ये सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण आहेत, त्या शब्दांच्या विभिन्न परिभाषा, संकेतार्थ आणि समानार्थी शब्द शोधणे अत्यंत उपयुक्त असते, जसे की हा शब्द.

सौम्यता निगडित आहे प्रशांतीशी आणि ‘धीरता’ म्हणजे सहनशक्ती आणि बळ यांच्याशी. यामध्ये समाविष्ट आहेत, संतुलन, मृदुलता आणि ‘नर्मदिली’ म्हणजे सहृदयता. सौम्यता हा शब्द दर्शवतो विनम्रता, दयाळूपणा; ‘शराफ़त’ म्हणजे सन्मान, सदाचार आणि विनयशीलता वा सौजन्य. त्याचा संबंध या शब्दांशीही आहे, ‘भद्रता’ म्हणजे चांगुलपणा आणि ‘इंसानियत’ म्हणजे माणुसकी. जी व्यक्ती सौम्य असते तिच्यामध्ये हे सर्व उत्कृष्ट गुण चंद्रप्रभेप्रमाणे चमचमतात आणि ते जगताला शांती प्रदान करतात व सर्वत्र आपला प्रकाश प्रसरित करून सर्व काही उजळून टाकतात.

श्रीगुरुमाईंनी त्यांचे पुस्तक *Enthusiasm* [ऐन्थूसियाझम्] यामध्ये एक संपूर्ण अध्याय सौम्यता या गुणाकरता समर्पित केला आहे आणि सिद्धयोग साधना करताना हा गुण विकसित करण्याची आवश्यकता व त्याचे महत्त्व याविषयी समजवून सांगितले आहे. या अध्यायामध्ये श्रीगुरुमाई म्हणतात :

> तुम्ही जेव्हा सौम्यता व्यक्त करू शकता, तुम्ही जेव्हा सौम्यतेला प्रकट करू शकता, तुम्ही जेव्हा सौम्यतेने बोलू शकता, तुम्ही जेव्हा सौम्यतेने काम करू शकता, तेव्हा भय नाहीसे होते. सौम्यता ही इतरांमधील भय दूर करते आणि ही तुमच्यातील भयदेखील दूर करते. सौम्यता तुमच्या हृदयात खुलेपणा आणते. सौम्यतेमुळे तुम्हाला ही संधी मिळते की, तुम्ही विश्वास ठेवू शकता आणि अग्रेसर होऊ शकता. सौम्यतेमुळे तुमचे संपूर्ण अस्तित्व विश्रांत होते जेणेकरून तुम्ही सृष्टीमध्ये निहित असलेल्या चांगुलपणाचा आदर करू शकता.[१]

आपल्या भयावर विजय मिळवणे कोणाला नको आहे? आपल्या सर्वांना असे करण्याची इच्छा आहे. सोशल मिडियाच्या या काळात “FOMO” ‘फोमो’ —*fear of missing out* पसरत चालले आहे; [‘फोमो’ म्हणजे इतर लोक ज्या रोमांचकारी घटनेचा हिस्सा आहेत त्यामध्ये स्वतः सामील न होऊ शकण्याची अथवा याच्या परिणामस्वरूप अत्यंत महत्त्वपूर्ण वाटणाऱ्या गोष्टींपासून वंचित राहिल्याची भीती]. अनेक वेळा तर हे भय म्हणजे असे काहीतरी असते जे आपण स्वतःच निर्माण केलेले असते. तरीदेखील आपण स्वतःला त्याच्या जाळ्यात अडकू देतो.

भारतीय शास्त्रग्रंथांनुसार, भयाच्या भावनेचा उदय हा पृथक असल्याच्या भ्रमापासून होतो. या

‘पृथकत्वाचा’ अर्थ आहे, आपली अशी समज व मान्यता की, आपण परम आत्म्यापासून, भगवंतापासून आपल्या स्वतःच्या महानतर आत्म्यापासून वेगळे झालो आहोत, त्याच्याशी आपला संपर्क तुटला आहे. प्रापंचिक जगतात हे भय बहुधा वेगळे झाल्याच्या स्थितीशी जोडले जाते, अशा भावनेशी जोडले जाते की, आपण इतरांपासून पृथक आहोत आणि इतरांकडे आपल्यापेक्षा काहीतरी चांगले आहे.

सौम्यतेचा प्रभाव याच्या विपरीत असतो : ती *संबंध विकसित करते किंवा जोडते.* आणि याच्यासमवेत येतात अकथित लाभ जसे की प्रशांती, आत्मविश्वास आणि इतरांसमवेत एकत्र असल्याची भावना वृद्धिंगत होणे. ज्या व्यक्तीला सौम्यता मिळत असते त्या व्यक्तीला सौम्यतेमुळे तिच्या स्वतःच्या हृदयाशी, तिच्या खऱ्या आत्म्याशी असलेला तिचा संबंध पुन्हा अनुभवण्याची संधी मिळते.

तेव्हा, यात काहीही आश्चर्य नाही की सौम्यता त्या प्रत्येक प्रतिक्रियेचा अनिवार्य घटक असते ज्यामधून ‘समानुभूति’ प्रकट होते. या भाष्याच्या भाग १मध्ये आम्ही वर्णन केल्याप्रमाणे, ‘समानुभूति’मधील ‘सम’ शब्द हा बोध दर्शवतो की, वस्तुतः सर्व काही समान आहे, परस्परांशी जोडलेले आहे आणि एकाच आत्म्याची अभिव्यक्ती आहे; परिभाषेनुसार ऐक्याचा हा बोध भयाच्या विपरीत आहे. जेव्हा तुमच्या वागणुकीतून ‘समानुभूति’चा रस झिरपत असतो, तेव्हा जो कोणी तुमची सदिच्छा ग्रहण करत असतो त्याला तो आंतरिक संबंध *जाणवतो.* ‘समानुभूति’ तुम्हाला *तुमच्याशी* जोडते; ती तुम्हाला इतरांशी जोडते; आणि ती इतरांना त्यांच्या स्वतःशी जोडते.

तेव्हा प्रश्न हा आहे की : तुम्ही हे कशा प्रकारे सुनिश्चित कराल की, तुम्ही लवचिक बनून राहाल जेणेकरून तुम्हाला सौम्यतेच्या संपर्कात राहण्याच्या तुमच्या क्षमतेचा विकास करता येईल? तुम्ही ज्या संवेदनांना, ज्या गुणांना आणि ज्या भावनांना सौम्यतेशी जोडता, त्यांना तुम्ही आपल्या बोधात कशा प्रकारे संचित करून ठेवू शकता जेणेकरून सौम्यता सदैव तुमच्यासाठी उपलब्ध असेल?

सर्वप्रथम, हे ओळखणे व लक्षात ठेवणे महत्त्वाचे आहे, जे आम्ही सुरुवातीला सांगितले होते—की सौम्यतेचा गुण तुमच्या अंतरी आणि प्रत्येकामध्ये सहजपणे, उपजतच विद्यमान आहे. आता, हे विधान ऐकून तुमच्यापैकी काही जण त्याला विरोध करतील. तुम्ही कदाचित म्हणाल, “होय, कदाचित मी कधी काळी सौम्य असेन; परंतु मला वाटत नाही की, आता मी तसा आहे—आता तर मी अतिशय निर्भीड आणि स्पष्टवक्ता झालो आहे.” किंवा “मी असे म्हणणार नाही की मी *सौम्य* आहे—सगळे जण मला नेहमी हेच सांगत असतात की, मी किती उग्र, कठोर आणि तापट आहे.”

सर्व सकारात्मक गुणांप्रमाणेच सौम्यतादेखील असा गुण आहे ज्याला पोषित करण्याची व झळाळी देण्याची गरज असते. उदाहरणार्थ, नवजात बालकाच्या हास्यामध्ये सौम्यता सहजपणे असते. पण, ते मूल जसजसे मोठे होत जाते, तसतसे कदाचित तीच सौम्यता त्याच्या हास्यात नेहमीच दिसणार नाही [होय, जर त्याने स्वतःच्या हावभावांमध्ये व अभिव्यक्तींमध्ये प्रामाणिपणा राखण्याचा प्रयत्न केला, तर त्याच्या हास्यामध्ये सौम्यता निश्चितच दिसून येईल.] तथापि, यामुळे ही वास्तविकता बदलत नाही की, प्रत्येक प्राण्यामध्ये सौम्यतेच्या गुणाची क्षमता आहे. असे होऊ शकते की, सौम्यतेच्या गुणाचा कमी उपयोग केला गेला असेल वा अजिबात उपयोग केला गेला नसेल; परंतु वास्तवात ती कधीच नेहमीसाठी लुप्त होत नाही.

संस्कृत स्तोत्र 'श्रीललितासहस्रनाम' ज्यामध्ये परम देवीची [पराशक्तीची] सहस्रनामे आहेत, त्यामध्ये एक नाम आहे 'सौम्या' अर्थात सौम्यतेची मूर्ती. ही देवी ज्या पराशक्तीचे, ज्या सर्वव्यापी परम चेतनेचे प्रतीक आहे, ती आपल्या प्रत्येकामध्ये प्राणशक्तीच्या रूपात वास करते. म्हणून, 'सौम्य' जर पराशक्तीचा एक गुण आहे आणि ही शक्ती जर आपल्या प्रत्येकामध्ये प्राणशक्तीच्या रूपात निवास करते आहे, तर मग हे स्वाभाविकच आहे की, सौम्यतेचा गुण आपल्या अस्तित्वाच्या कणाकणात व्यापलेला आहे.

आणि होय, निश्चितच, तुमच्यापैकी त्या लोकांच्या बाबतीतही हे लागू होते जे स्वतःला 'उग्र', 'कठोर' वा 'स्पष्टवादी' अथवा 'तापट' समजत असतील अथवा स्वतःला अशा कोणत्याही गुणाशी जोडत असतील ज्यामुळे सौम्यतेच्या विपरीत असल्याचा भ्रम निर्माण होत असेल. श्रीगुरुमाई त्यांचे पुस्तक *Enthusiasm* यामध्ये शिकवतात की, जेव्हा तुम्ही सौम्यता अनुभवत असता, तेव्हा वास्तविक तुम्ही आपल्या अंतरी महान बळ अनुभवत असता.

श्वासोच्छ्वासाविषयी विचार करा जे एक मुख्य रूप आहे ज्याच्याद्वारे आपण आपल्या अस्तित्वात प्राणशक्ती अनुभवतो. जरा विचार करा की, तुमच्या श्वासोच्छ्वासाचा नैसर्गिक प्रवाह किती सौम्य आहे. तो *इतका* सौम्य आहे, तो इतक्या कोमलतेने आणि लयबद्धतेने गतिमान होत असतो की, अधिकांश वेळा तुमच्या लक्षातही येत नाही की, तो आत येतो आहे आणि बाहेर जातो आहे.

त्याचबरोबर, हा प्राण इतका शक्तिशाली आहे की, तो तुमच्या जीवनाचा आधार आहे, तो तुमच्या जीवनाला पोषित करतो. प्राणाच्या प्रचंड बळाची झलक मिळवण्यासाठी काही लोक जे दृढ हठयोगी असतात, ते विशिष्ट प्रकारचे प्राणायाम शिकतात. असाच एक शक्तिशाली प्राणायाम आहे, भस्त्रिका. भस्त्रिकेमध्ये तुम्ही आपल्या फुप्फुसांमधून व पोटामधून हवा आतबाहेर करत, जोमाने आणि त्वरेने श्वास आत घेता आणि बाहेर सोडता. अशा प्रकारे श्वास घेण्याने व सोडण्याने तुमच्या शरीरात गरमी उत्पन्न होते, अगदी तशाच प्रकारे जशी फुंकणीतून वेगाने निघणारी हवा अग्नी

प्रज्वलित करते. याचे अनेक लाभ आहेत, जसे शरीराला ऊब देणे, श्वासनलिका मोकळी करणे आणि जठराग्नी प्रदीप्त करणे. [याकडे लक्ष द्या की, तुम्ही जर भस्त्रिका वा अन्य प्राणायामांचा अभ्यास करण्यास इच्छुक असाल, तर हे महत्त्वाचे आहे की तुम्ही हा अभ्यास एखाद्या प्राणायाम शिक्षकाच्या वा विशेषज्ञाच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.]

अशाच प्रकारची एक उपमा आहे कोळ्याच्या जाळ्याची. कोळ्याच्या जाळ्याचे बारीक, रेशमी तंतू अत्यधिक नाजूक वाटतात, परंतु मखमली वाटणाऱ्या त्या तंतूंमध्ये अतिशय मजबूती दडलेली असते. वैज्ञानिकांच्या मते, कोळ्याच्या जाळ्याच्या रेशमी तंतूइतकी रुंदी असलेले स्टील जितका ताण वा दाब झेलू शकते, कोळ्याच्या जाळ्याचा तंतू त्याच्या पाचपट अधिक ताण वा दाब झेलू शकतो.

तेव्हा, ज्या गोष्टी सर्वाधिक सौम्य असतात, त्या बहुधा सर्वाधिक मजबूत असतात. तुमची अंतर्जात सौम्यता आणि त्यात अंतर्भूत असलेल्या बळाची अनुभूती करण्याचा एक मार्ग आहे, स्वतःच्या श्वासोच्छ्वासाच्या सहज प्रवाहाप्रति जागरूक होणे. याने आपसूकच तुम्हाला तुमच्या आत्म्यात केंद्रित व दृढ राहण्यास मदत होईल. तुम्हाला आढळेल व तुम्ही प्रत्यक्ष अनुभव कराल की, श्वास किती सौम्य आहे, श्वास किती शक्तिपूरित आहे आणि *सौम्यता* किती शक्तिपूरित आहे.

एखाद्या व्यक्तीच्या प्रति वा एखाद्या परिस्थितीत प्रतिक्रिया देण्याआधी प्रशांतीचा भाव आणण्यासाठी आपल्या श्वासाचा आधार घ्या. तो उपस्थित आहे—तुमच्यासाठी. आम्ही यापूर्वी सांगितले की, कोणत्याही परिस्थितीत विरोधभावनेने, आक्रमक रूपाने आणि आवेशाने तसेच भावनेच्या भरात प्रतिक्रिया देण्यात आणि मोजूनमापून, विवेकाने, सद्सद्विवेक बुद्धीने प्रतिक्रिया देण्यात फरक आहे. पहिल्या प्रकारच्या प्रतिक्रियेवरून *दुसऱ्या* प्रकारच्या प्रतिक्रियेवर स्वतःला आणणे आणि अशा प्रकारे प्रतिक्रिया देण्याची आपली क्षमता विकसित करणे की, ज्यामुळे ‘समानुभूति’ व्यक्त होईल हे तितकेच सरळ आणि स्पष्ट असू शकते जितके की, क्षणभराकरिता

थांबणे

तुमच्या श्वासोच्छ्वासाशी स्वतःला जोडणे,

त्याच्या सौम्यतेची अनुभूती करणे,

आणि मग आपली प्रतिक्रिया देण्यासाठी पुढे होणे.

वर्ष २०१८साठी दिलेला श्रीगुरुमाईंचा नववर्ष संदेश—‘संत्संग’—यामध्ये त्यांनी आपल्याला ‘थांबा आणि स्वतःशी जोडले जा’ हा संकल्प कार्यान्वित करण्यासाठी आमंत्रित केले होते. श्रीगुरुमाई म्हणाल्या होत्या, “कोणत्याही क्षणी, कोणत्याही जागी थोडे थांबा आणि स्वतःशी जोडले जा.”

प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी तुम्ही जेव्हा थोडे थांबता, तेव्हा तुम्ही प्रथम स्वतःच्या संपर्कात येता, तुम्ही स्वतःशी जोडले जाता. [अशा प्रकारे स्वतःच्या आत्म्याच्या संपर्कात येणे एक प्रकारचा सत्संग आहे—त्यामुळेच श्रीगुरुमाईंनी वर्ष २०१८करता त्यांच्या नववर्ष संदेशाच्या संदर्भात याविषयी शिकवले होते.] अशा प्रकारे तुम्ही जेव्हा थांबता तेव्हा तुम्ही चांगल्या प्रकारे हे सुनिश्चित करता की, तुम्ही त्या मनोभावांमध्ये वाहून जाणार नाही जे त्या परिस्थितीत उद्‌भवू शकतात. ज्या कोणाला मदतीची गरज असते, त्याला आधार देण्यासाठी सुसज्ज होता; ती व्यक्ती जे काही अनुभवते आहे, ते आपल्या आत ग्रहण न करता तुम्ही त्या व्यक्तीसोबत उपस्थित राहू शकता तसेच तिचे म्हणणे लक्षपूर्वक ऐकू शकता. हे तसेच आहे जसे की, तुम्ही धुळीने भरलेल्या एका रस्त्याला ओलांडून जाण्यासाठी त्याच्या कडेला उभे आहात आणि अचानक तिथून एक कार जाते. तिथून जाताना कार अवतीभोवती धूळ उडवते. त्या क्षणी तुम्ही स्वाभाविकपणे थोडे मागे सरकता आणि उडालेली धूळ जमिनीवर स्थिरावण्याची प्रतीक्षा करता. धूळ नाहीशी झाली की, मगच तुम्ही रस्ता ओलांडता. तुम्ही असे करता कारण, तुम्हाला धुळीने माखून जायचे नसते. त्याच प्रकारे, तुम्ही जेव्हा हे पाहाल की, समोरची व्यक्ती तिच्या मनोभावांच्या भोवऱ्यामध्ये अडकली आहे, तेव्हा सुज्ञपणा यातच असेल की, कोणतेही पाऊल उचलण्यापूर्वी तुम्ही थांबावे, ते करावे जे करणे *तुम्हाला* आवश्यक आहे जेणेकरून तुम्ही त्या व्यक्तीच्या मनोभावांनी डगमगणार नाही, विचलित होणार नाही. मग तुम्ही तुमच्या सौम्यतेसह प्रतिक्रिया देऊ शकता.

आपल्या सौम्यतेशी स्वतःला जोडण्याचा आणखी एक मार्ग आहे, धारणेचा अभ्यास करणे. या भाष्याच्या भाग ४मध्ये आम्ही तुम्हाला सांगितले होते की, श्रीगुरुमाईंनी धारणा प्रदान केल्या आहेत जेणेकरून त्या धारणांच्या साहाय्याने आपल्याला सद्‌गुणांचा अभ्यास करता यावा, आपल्या मनात व शरीरात या सद्‌गुणांची जाणीव कशी असते, त्या जाणीवेशी स्वतःला जोडता यावे आणि हे चांगल्या प्रकारे समजून घेता यावे की, आपण त्या सद्‌गुणांना कशा प्रकारे व्यक्त करावे. आम्ही तुम्हाला करुणेवरील एका धारणेत मार्गदर्शित केले होते जी ‘समानुभूति’चा एक मुख्य पैलू आहे. आता आम्ही तुम्हाला सौम्यतेवरील एका धारणेत मार्गदर्शित करणार आहोत जी ‘समानुभूति’चा एक अन्य अत्यावश्यक गुण आहे.

सुरुवातीला, आम्ही या गोष्टीचा उल्लेख केला आहे की, लहानपणी आपण सर्व जण सौम्यतेशी चांगल्या प्रकारे परिचित होतो. आम्हाला आशा आहे की, ही धारणा तुम्हाला तुमच्यातील सौम्यतेशी पुन्हा जोडण्यास मदत करेल.

तुम्ही एका शांत आणि एकांत स्थानी या धारणेचा अभ्यास करावा. हे सुनिश्चित करा की, पूर्ण लक्ष देऊन तुम्ही या धारणेचा अभ्यास करत आहात. इतर कोणतेही कार्य करत असताना हा अभ्यास करू नये.

***

तुमच्या स्थानी उभे राहा.

तुमचे पाय जमिनीवर हळुवारपणे आपटा.

आनंदाने, खेळकरपणे पाय आपटताना,

तुमच्या बाहूंना अशा प्रकारे हलवा की, जणू ते एखाद्या वृक्षाची पाने आहेत

आणि शरद ऋतूच्या वाऱ्याबरोबर सळसळत आहेत.

तुमचे पाय खुशीने आपटत राहा आणि बाहूंना हलवत राहा,

असे करताना तुमचे डोके सहजतेने तुमच्या उजवीकडे आणि डावीकडे वळवा.

पुन्हा एकदा स्थिर उभे राहा.

तुमच्या श्वासोच्छ्वासाकडे लक्ष द्या,

पाहा की कशा प्रकारे तो आत विस्तृत होतो आहे आणि विलीन होतो आहे.

आता तुमचे लक्ष तुमच्या बरगड्यांकडे आणा.

पाहा की श्वास आत घेतल्यावर तुमची छाती कशा प्रकारे बाहेरच्या बाजूला विस्तृत होते

आणि उच्छ्वास बाहेर सोडल्यावर आकुंचन पावते.

आता तुमचे लक्ष तुमच्या पोटाकडे आणा.

हे अनुभवा की श्वास आत घेतल्यावर ते कसे फुगते

आणि उच्छ्वास बाहेर सोडल्यावर परत आपल्या सामान्य स्थितीत येते.

तुमच्या प्राणाच्या, तुमच्या श्वासोच्छ्वासाच्या नैसर्गिक प्रवाहावरील तुमचे केंद्रण कायम ठेवा.

केवळ त्याच्या लयबद्धतेचा आनंद घ्या.

पाहा की तुम्हाला तुमच्या अंतरी कसे वाटते आहे.

तुम्हाला ताजेतवाने वाटते आहे का?

तुम्हाला तणावमुक्त झाल्याचे जाणवते आहे का?

तुम्हाला स्फूर्ती वाटते आहे का?

तुम्हाला वाटते आहे का की, तुम्ही तुमच्या अंतर-जगतात प्रवेश करू शकता?

आता, बसा.

एका सहज व सुखद आसनात बसा.

आपले डोळे बंद करा.

आणि आता यात्रा आरंभ होते आहे.

तुमचे मन तुम्हाला तुमच्या बाल्यकाळात घेऊन जाणार आहे.

कल्पना करा की तुम्ही दूरवर पसरलेल्या एका मैदानात उभे आहात

जे जंगली फुलांनी आच्छादलेले आहे.

संपूर्ण मैदान तऱ्हेतऱ्हेच्या रंगीबेरंगी फुलांनी भरलेले आहे—

निळी फुले आणि गुलाबी,

पिवळी, नारंगी आणि लाल फुले—

मन ज्या-ज्या रंगांची कल्पना करू शकते,

त्या प्रत्येक रंगाची फुलेच फुले आहेत.

आता तुम्ही तुमची यात्रा सुरू करणार आहात.

या यात्रेकरता,

तुम्ही तुमच्या मनाला एका विमानात बसवा,

जसे की पुष्पक विमान,

भारतीय शास्त्रग्रंथांनुसार ज्या विमानाचा उपयोग देवीदेवता करतात.

तथापि, तुमच्या कल्पनेतील हे विमान तुमच्यासाठी अगदी अनोखे आहे.

हे विमान तुम्हाला हवे तसे रूप व हवा तो आकार घेऊ शकते.

तुम्हाला जसे हवे तसे तुम्ही त्याला सजवू शकता.

आता, तुमचे विमान तुमच्या आवडत्या अलंकारांनी सुशोभित आहे.

विमान पुढे जाण्यास तयार आहे.

ते पुढे निघाले आहे.

त्याचा वेग वाढत चालला आहे,

आणि आता. . .

ते जमिनीवरून झेप घेऊन वर उडू लागले आहे!

वर, वर, आणखी वर, ते इंद्रधनुष्यी आकाशात उडू लागले आहे.

पांढऱ्याशुभ्र चमचमणाऱ्या ढगांमधून ते आणखी वर जाते आहे.

तुम्ही खाली पाहता आणि तुम्हाला दिसते की

तुम्ही भव्य पर्वतशिखरांवरून उडत आहात,

सखोल नागमोडी दऱ्याखोऱ्यांवरून,

निळ्याशार सरोवरांवरून,

आणि पाचूसम हिरव्यागार वनांवरून,

नीलमण्यासम चमचमणाऱ्या महासागरांवरून,

आणि पांढऱ्याशुभ्र रेतीच्या समुद्रकिनाऱ्यांवरून.

तुमच्या चहूकडे पसरलेले आहे अनुपम सौंदर्य,

तुमच्या आठवणींचे सुंदर विश्व.

विमान आकाश मार्गाने उडत चालले आहे,

आणि तुमचे मन तुमच्या बालपणीच्या त्या स्मृतीमध्ये परत येते आहे

जेव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्तीप्रति वा वस्तूप्रति

तुमची सौम्यता व्यक्त केली होती.

अचानक वाऱ्याच्या झुळकेबरोबर दरवळतो,

एक सुपरिचित सुगंध.

हा तो सुगंध आहे ज्याच्याशी तुमच्या बालपणीच्या आठवणी निगडित आहेत.

जसजसे तुम्ही तुमच्या गंतव्यस्थानाच्या जवळ येत आहात,

तसतसा हा सुगंध अधिकच तीव्र होत चालला आहे.

आणि आता, सरतेशेवटी तुम्ही त्या वयात पोहोचला आहात

जिथे पुन्हा येण्याची तुम्ही निवड केली आहे.

या पूर्ण दृश्याचे निरीक्षण करा.

तुम्ही कुठे आहात?

तुम्ही तुमच्या घरात आहात का?

की इतर कोणाच्या घरात आहात?

तुम्ही बाहेर—

निसर्गामध्ये कुठे आहात का?

तुम्ही समुद्रकिनारी आहात का?

किंवा कदाचित डोंगराळ प्रदेशात?

तुम्ही तुमच्या शाळेत आहात का

की खेळाच्या मैदानात?

लक्ष द्या की, आपल्या बालपणीच्या विश्वात तुम्ही कुठे आहात.

हवामान कसे आहे?

सूर्य चमकत आहे का, आणि तुम्हाला उकडते आहे का?

की हवेमध्ये गारवा आहे?

आकाशात ढग जमा झाले आहेत का?

आणि पाऊस पडतो आहे का?

तुम्ही एकटेच आहात का?

की तुमच्या अवतीभोवती आणखी लोकही आहेत?

तुमच्या आसपास तुम्हाला कोणकोणत्या वस्तू दिसत आहेत?

आता तुम्ही जेव्हा आपल्या बालपणात आला आहात

तेव्हा स्वतःला नेमक्या त्या क्षणात पोहोचू द्या

जेव्हा तुम्ही सौम्यता अभिव्यक्त केली होती.

या आठवणीच्या बारीकसारीक गोष्टींकडे लक्षपूर्वक पाहा.

कोणत्या व्यक्तीप्रति वा वस्तूप्रति तुम्ही तुमची सौम्यता व्यक्त करत आहात?

ही ती व्यक्ती आहे का जिच्यावर तुम्ही खूप प्रेम करता?

अथवा हा एक पशू आहे?

हा एक विशेष वृक्ष वा रोपटे आहे का?

हे त्या गोष्टीतील पात्र आहे का जी तुम्ही ऐकली आहे,

की त्या गोष्टीतील जी तुम्ही तुमच्या कल्पनेने रचलेली आहे?

ती एखादी वस्तू आहे का, जिच्याशी तुम्ही सौम्यतेने वागत आहात?

कदाचित ते तुमचे एखादे आवडते खेळणे आहे.

याकडे लक्ष द्या की, तुम्ही तुमची सौम्यता कोणत्या व्यक्तीप्रति वा वस्तूप्रति व्यक्त करत आहात.

तुमच्या अंतरीच्या सौम्यतेच्या भावनेशी स्वतःला जोडा, ती अनुभवा.

सौम्यता तुमच्या शरीरात कशा प्रकारे जाणवते आहे?

तुमच्या कपाळामध्ये?

तुमच्या चेहऱ्याच्या स्नायूंमध्ये—डोळ्यांमध्ये, गालांमध्ये, जबड्यामध्ये?

तुमच्या मानेच्या मागील भागात सौम्यतेची जाणीव कशी आहे?

तुमच्या गळ्यामध्ये?

तुमच्या खांद्यांमध्ये आणि हातांमध्ये?

तुमच्या तळहातांमध्ये?

तुमच्या बोटांमध्ये?

तुमच्या पाठीमध्ये ती कशी जाणवते आहे?

तुमच्या पाठीच्या वरील भागात सौम्यतेची जाणीव कशी आहे?

पाठीच्या मध्यभागात?

पाठीच्या खालच्या भागात?

तुमच्या छातीमध्ये सौम्यता कशी जाणवते आहे?

तुमच्या उदरक्षेत्राच्या वरच्या भागात?

तुमच्या उदरक्षेत्रात?

तुमच्या कटिप्रदेशाच्या म्हणजे कंबरेच्या आसपासच्या भागात सौम्यतेची जाणीव कशी आहे?

तुमच्या मांड्यांमध्ये?

तुमच्या गुडघ्यांमध्ये?

तुमच्या पोटऱ्यांमध्ये?

तुमच्या घोट्यांमध्ये सौम्यता कशी जाणवते आहे?

आणि तुमच्या पावलांपासून बोटापर्यंत ती कशी जाणवते आहे?

आणि आता, तुम्ही लक्ष दिले आहे का की, तुमच्या त्वचेवर सौम्यतेची संवेदना कशी आहे?

तिथे सौम्यता कशी जाणवते आहे?

अरे हो! तुमच्या हृदयात, तुमच्या अस्तित्वाच्या गहनतेत

सौम्यता कशा प्रकारे जाणवते आहे?

तुमच्या अंतरी सौम्यतेची जाणीव कशी आहे?

सौम्यतेच्या या जाणीवेसोबत राहा. सौम्यता.

तुम्ही जेव्हा तयार असाल, तेव्हा तुमचे डोळे उघडू शकता.

तुम्ही या धारणेचा अभ्यास करत राहा—तुमच्या बालपणीच्या आणि संपूर्ण जीवनाच्या त्या क्षणांमध्ये परत येत राहा ज्यांमध्ये सौम्यता सामावलेली आहे.

असे केल्याने सौम्यतेशी असलेले तुमचे नाते मजबूत होईल.

जसे की तुम्ही जाणता, जेव्हाजेव्हा तुम्ही विशेष जागरूकतेने एखादे कार्य पुन्हापुन्हा करता अथवा त्याच्याविषयी वारंवार विचार करता, तेव्हा तो तुमचा स्वभाव बनतो.

सौम्यतेला तुमचा स्वभाव बनू द्या.

'समानुभूति'च्या तुमच्या अभिव्यक्तीला सौम्यतेने व्याप्त होऊ द्या.

क्रमशः...

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

[१] गुरुमाई चिद्विलासानंद, *Enthusiasm* अध्याय १०, "The Marvelous Balance of Gentleness," [साउथ फॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन, १९९७], पृ. १२६.