સમાનુભૂતિ

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨

અમી બંસલ અને ગરિમા બોરવણકર દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

ભાગ ૮

વર્ષ ૨૦૧૩થી દર વર્ષે, શ્રીગુરુમાઈના જન્મદિવસ મહિનાના સન્માનમાં, સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઈટ પર આખા જૂન મહિના દરમ્યાન આપણને ગુરુમાઈજી પાસેથી દરરોજ એક સદ્‌ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. આ મહિનાના મોટાભાગના દિવસોના સદ્‌ગુણો દર વર્ષે એ જ રહે છે જેથી આપણે તે સદ્‌ગુણોના આપણા અધ્યયન અને અભ્યાસમાં ધીરેધીરે વધારે ઊંડા ઊતરી શકીએ. તેમ છતાં, દર વર્ષે ૨૪ જૂને, ગુરુમાઈજીના જન્મદિવસ પર આપણને એક *નવો* સદ્‌ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વર્ષે ૨૦૨૨માં ગુરુમાઈજીએ જે સદ્‌ગુણ પ્રદાન કર્યો છે, તે છે, 'સમાનુભૂતિ'.

ગુરુમાઈજી ૨૪ જૂન માટે સદ્‌ગુણ પ્રદાન કરે, તેના પછી એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશનમાં કોન્ટેન્ટ (વિષયવસ્તુ) વિભાગ કોઈ એક કે વધારે લેખકોને તે સદ્‌ગુણ પર વ્યાખ્યા લખવા માટે આમંત્રિત કરે છે. મોટાભાગે આ લેખકો સિદ્ધયોગ ધ્યાન શિક્ષકો અથવા વિદ્વાનો હોય છે જેમને એ ભાષાનું જ્ઞાન હોય છે જે ભાષામાં સદ્‌ગુણ પ્રદાન કરવામાં આવ્યો છે. જેઓ વિસ્તારપૂર્વક સમજાવી શકે છે કે સિદ્ધયોગ શિખામણોના સંદર્ભમાં એ સદ્‌ગુણને કેવી રીતે સમજવો.

આ વર્ષે અમને, અમી અને ગરિમાને આ સેવાકાર્ય મળ્યું. અમને ખૂબ સન્માનનો અને ઉત્સાહનો અનુભવ થયો. એકબીજા સાથે કામ કરવામાં અમને હંમેશાં આનંદ આવે છે અને આ સેવાકાર્ય પણ કોઈ અપવાદ ન હતો.

અમે શું કરવા માગીએ છીએ એ વિશે જ્યારે અમે સૌપ્રથમ ચર્ચા કરવાનું અને યોજના બનાવવાનું શરૂ કર્યું, તો અમે વિચાર્યું કે આ વ્યાખ્યા એક જ ભાગની હશે. થોડાં અઠવાડિયામાં અમે એ બધું કહી દઈશું જે અમે કહેવા માગતા હતા, એ બધું જ લખી દઈશું જે અમે લખવા માગતા હતા — અને બાકીનું કામ તમારા પર, એટલે કે પાઠક પર આવી ગયું હોત! પરંતુ અમે એ જોઈને આશ્ચર્યચકિત છીએ કે અમે ઘણા મહિનાઓથી તમારી સાથે યાત્રા કરી રહ્યાં છીએ, અને આ યાત્રા કેટલી કૃપાપૂરિત રહી છે!

સમાનુભૂતિ પર અમારી વ્યાખ્યાનો આ ભાગ ૮ છે અને આ સમાપન અધ્યાય પણ છે.

આ વ્યાખ્યાનું ગહન અધ્યયન કરવા માટે અમે આ વ્યાખ્યાની શરૂઆતમાં, સમાનુભૂતિનાં પાંચ મુખ્ય પાસાંઓનો ઉલ્લેખ કર્યો હતો :

- દરેક વ્યક્તિ અને વસ્તુ સાથે સમાનતા, અભિન્નતા અને ઐક્યનું અભિજ્ઞાન (ભાગ ૧)
- પૂર્ણતા અને સમગ્રતાનું જ્ઞાન અને તેનો બોધ (ભાગ ૧)
- સંતુલન અને સમસ્થિતિનો અનુભવ (ભાગ ૨)
- સમતાનો બોધ જે ગહન સંવેદના, કરુણા અને સમજના ભાવને જગાવે છે (ભાગ ૩, ભાગ ૪ અને ભાગ ૫)
- બીજાં લોકોનું મૂલ્યાંકન કર્યા વિના, તેમનાં વિશે કોઈ મત કે અભિપ્રાય બનાવ્યા વિના, સૌમ્યતાથી પ્રતિક્રિયા કરવી (ભાગ ૬ અને ભાગ ૭)

તમારામાંથી ઘણાં લોકો સાથે થયેલી વાતચીત પરથી અને સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર તમે લખેલા તમારા અનુભવો અને અંતર્દષ્ટિઓ પરથી, અમે સમજીએ છીએ કે તમે આ અધ્યયન ઘણી ગંભીરતાથી કરી રહ્યાં છો. આ વ્યાખ્યાના અધ્યયનથી તમે જે પ્રાપ્ત કર્યું છે તેના પર અમલ કરવા માટે અને તમારી અંદર વિકસિત થઈ રહેલા સમાનુભૂતિના જ્ઞાનને કાર્યાન્વિત કરવા માટે તમે દઢ પ્રયત્નો કર્યાં છે. અમને તમારા પર ખૂબ જ ગર્વ છે! અમે આ દિલથી કહી રહ્યાં છીએ.

અમારા માટે એ જાણવું અને એના પર મનન કરવું પ્રેરણાદાયી રહ્યું છે કે કેવી રીતે — ગુરુમાઈજીના સંકલ્પ અને તેમની કૃપાના કારણે — આપણે બધાં સમાનુભૂતિના મહત્ત્વ વિશે વધુ સજગ થઈ રહ્યાં છીએ અને વિશ્વના અનેકાનેક ભાગોમાં, જ્યાં આપણે રહીએ છીએ ત્યાં સમાનુભૂતિને પ્રગટ કરવા માટે મદદ કરવાના મહત્ત્વ વિશે વધુ સજગ થઈ રહ્યાં છીએ. હવે અમે તમને સમાનુભૂતિ માટે એક રસપ્રદ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત વિશે જણાવવા માગીએ છીએ, અમને લાગે છે કે આ સિદ્ધાંત સમાનુભૂતિ જેવો જ છે. તે આ વાત પર ભાર આપે છે કે કેવી રીતે આપણે બધાં એકબીજા સાથે પૂરીરીતે જોડાયેલાં છીએ અને કેવી રીતે આ જોડાણ પરિણામોને પ્રભાવિત કરે છે.

વીસમી સદી સુધી, વૈજ્ઞાનિકો માનતા હતા કે આ બ્રહ્માંડની દરેક વસ્તુ વિશિષ્ટ નિયમો દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે. આ નિયમોથી એ વિભિન્ન વ્યવસ્થા-તંત્રો કે પ્રણાલીઓના વ્યવહારને નિર્ધારિત કરવાનું અને તેના વિશે અનુમાન કરવાનું સંભવ થયું છે, જેના અનુસાર આપણે આ બ્રહ્માંડનું વર્ગીકરણ કર્યું છે (જેમકે આપણું સૌરમંડળ).

પરંતુ, વર્ષ ૧૯૬૧માં ગણિતશાસ્ત્રી અને હવામાનશાસ્ત્રી ડૉ. એડવર્ડ નૉર્ટન લૉરેન્સે એ ખોજ કરી કે એવી પ્રણાલીઓ જે શરૂઆતમાં ગણિતના ચોક્કસ નિયમો અનુસાર કાર્ય કરતી લાગે, તે પણ અંતે એવી રીતે કાર્ય કરી શકે છે જે ખૂબ જ અપ્રત્યાશિત હોય. આ હતો જન્મ એ સિદ્ધાંતનો, જેને ડૉ. લૉરેન્સ *કેઓસ થિઅરી* (chaos theory — અક્રમ સિદ્ધાંત)[1] કહે છે.

આ સિદ્ધાંતને સમજાવવા માટે તેમણે એનું વર્ણન કર્યું, જેને તેમણે 'બટરફ્લાય ઇફેક્ટ' ["butterfly effect"] નામ આપ્યું, જેના અનુસાર વ્યવસ્થા-તંત્ર કે પ્રણાલીના એક ભાગમાં થતું પરિવર્તન જે કદાચ પ્રારંભિક સ્થિતિમાં અત્યંત સૂક્ષ્મ લાગી શકે તે પ્રણાલીના એકદમ અલગ ભાગમાં બહુ ગંભીર અને અણધાર્યા પરિવર્તનો લાવી શકે

છે. આના માટે તેમણે આપેલું ઉત્તમ ઉદાહરણ હતું કે જો વિશ્વના એક ભાગમાં પતંગિયું પાંખો ફફડાવતું હોય — તો તેને લીધે કેવી રીતે કેટલાંક અઠવાડિયાં પછી વિશ્વના બીજા ભાગમાં ભયંકર વાવાઝોડું આવી શકે છે.

હવે, બની શકે કે તમારામાંથી કેટલાંક લોકો વિચારતા હોય, "ખેર, આ બધું ખરેખર બહુ દિલચસ્પ લાગે છે — પણ શું તમે કૃપયા આના વિશે થોડું વધારે સમજાવશો કે સમાનુભૂતિ સાથે આનો શું સંબંધ છે?"

હા, અમે જરૂરથી સમજાવીશું!

બની શકે કે તમે સમાનુભૂતિને એવાં લોકોમાં શોધો અને તેને પ્રાપ્ત કરવાની અપેક્ષા રાખો જે લોકોને તમે પહેલાંથી જાણો છો અને જેમની સાથે તમારો સીધો સંબંધ છે, જેમ કે તમારો પરિવાર અને તમારા મિત્રો. આ એક તર્ક-સંગત અપેક્ષા છે કારણકે તમે જેમની સૌથી વધારે નજીક છો તેઓ કદાચ એ લોકો છે જે તમારી સૌથી વધારે કાળજી લે છે અને જીવનમાં તમારી સફળતામાં તેમનું યોગદાન આપે છે. પરંતુ, કેટલીકવાર સમાનુભૂતિનું સૌથી હૃદયસ્પર્શી દૃષ્ટાંત કે અનુભવ એવી જગ્યાએથી આવી શકે છે જેની તમને આશા પણ ન હોય.

એક અદ્‌ભુત પ્રસંગ છે જે આ વાતનું ઉદાહરણ આપે છે :

> ૧૯૨૦ના દાયકામાં એક યુવાન ઇટલીથી અમેરિકામાં રહેવા આવ્યો. તે મોન્ટાના રાજ્યમાં સ્થાયી થયો અને તેણે ડ્રાય-ક્લિનિંગની દુકાન ખોલી. વીસ વર્ષ પછી તે ડ્રાય-ક્લિનિંગના ધંધામાંથી નિવૃત્ત થયો અને તેણે એક નાની સ્થાનીય કૉલેજમાં ચોકીદાર તરીકે પાર્ટ-ટાઈમ કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. તે ઘણાં વર્ષો સુધી ચોકીદારીનું કામ કરતો રહ્યો.
>
> વર્ષ ૨૦૦૪માં, ૧૦૨ વર્ષની ઉંમરે તેના મૃત્યુ સમયે એ માણસે ૨૩ લાખ ડૉલર — જે તેની સંપત્તિના ૯૫ ટકા હતા — એ કૉલેજને દાનમાં આપી દીધા જ્યાં તેણે ચોકીદાર તરીકે કામ કર્યું હતું. પછી જાણવા મળ્યું કે કરકસરભરી જીવન શૈલીથી અને સાવચેતીભર્યા રોકાણથી આ માણસ કરોડપતિ બની ગયો હતો!
>
> એ માણસે વિનંતી કરી કે આ પૈસા જરૂરિયાતમંદ વિદ્યાર્થીઓને છાત્રવૃત્તિ તરીકે આપવામાં આવે. તેણે પોતાની વસિયતમાં લખ્યું હતું કે તેનો પરિવાર ગરીબ હતો એટલા માટે તેણે સ્કૂલમાં જવાને બદલે નાની ઉંમરથી કામ કરવાનું શરૂ કરવું પડ્યું હતું. તેથી તે ઇચ્છતો હતો કે આવનારી પેઢીના યુવાનોને એ મળે જે તેને ન મળી શક્યું — એક ઉજ્જ્વળ ભવિષ્ય માટે સારું શિક્ષણ.[૨]

આ ઉદાર માણસે પોતાની સમાનુભૂતિને એ રીતે પ્રગટ કરી જેનાથી ઘણા બધા વિદ્યાર્થીઓ — એ લોકો જેને તે માણસ ક્યારેય જાણી નહીં શકે અને એ લોકો જે તેને ક્યારેય જાણી શકવાના નહોતાં — લાભાન્વિત થઈ શક્યાં.

જેમ આ પ્રસંગ આપણને બતાવે છે કે સમાનુભૂતિ એવી જગ્યાઓથી આવી શકે છે, જ્યાં જોવાનું આપણે ક્યારેય વિચાર્યું પણ ન હોય અને 'બટરફ્લાય ઇફેક્ટ'ની જેમ જ તે એક સંકેત છે કે આપણે બધાં જોડાયેલાં *છીએ*. તદુપરાંત, આપણે — આપણામાંથી પ્રત્યેક વ્યક્તિ — આ જોડાણને મજબૂત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. આપણે

કોઈના પ્રત્યે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરીએ તેના માટે એ જરૂરી નથી કે તે વ્યક્તિ આપણા સમાજ, ધર્મ, સંપ્રદાય, જાતિ કે સંસ્કૃતિની હોય. સમાનુભૂતિના સદ્‌ગુણમાં 'એક હાથથી આપવું અને બીજા હાથ લેવું' નથી હોતું. સમાનુભૂતિનો અર્થ એ નથી કે આપણે આ સદ્‌ગુણને એ અપેક્ષા સાથે વ્યક્ત કરીએ કે કોઈ વ્યક્તિ બદલામાં આપણા માટે શું કરશે અથવા એ પ્રતિક્રિયા તરીકે વ્યક્ત કરીએ કે કોઈ વ્યક્તિ આપણા માટે પહેલાં શું કરી ચૂકી છે. સમાનુભૂતિનો અર્થ છે, આપવું. જ્યારે સમાનુભૂતિનો પ્રકાશ આપણા હૃદયમાં ઝગમગે છે ત્યારે આપણે તેની સાથે એકલય થઈને કાર્ય કરીએ છીએ. આપણે આપણા હૃદયની સારપને પ્રગટ કરીએ છીએ.

હિંદી ભાષામાં એક કહેવત છે, *ખયાલી પુલાવ પકાના,* જેનો અર્થ છે, "તમારી કલ્પનામાં પુલાવ બનાવવો." તમે જેવો પુલાવ બનાવવાનું ઇચ્છો તેવી કલ્પના કરી શકો છો — તમે તેમાં જે પણ મસાલા નાખવા ઇચ્છો તે બધાંની કલ્પના કરી શકો છો, તમે ગરમાગરમ પુલાવની સુગંધની કલ્પના કરી શકો છો — પણ જો તમે પુલાવને માત્ર તમારી કલ્પનામાં જ બનાવશો, તો તે તમારી ભૂખને કેવી રીતે તૃપ્ત કરશે?

એ જ રીતે, ફક્ત એવું વિચારતા રહેવાથી સમાનુભૂતિ પ્રગટ કરવામાં તમને મદદ નહીં મળે કે, "હું ખૂબ જ સમાનુભૂતિશીલ વ્યક્તિ છું," "હું ખૂબ જ સારા-દિલની વ્યક્તિ છું," "હું હંમેશાં બધાંનું બહુ સારું જ ઇચ્છું છું," "મારી અંદર એક પણ દુર્ગુણ નથી!" જો તમે તમારા સંકલ્પોને, આ સદ્‌ભાવનાને તમારા આચરણમાં નથી ઉતારતાં, તો પછી તે *ખયાલી પુલાવ પકાના* જેવું જ છે.

આપણે જે કરીએ છીએ અને જે નથી કરતાં તે બંનેનો પ્રભાવ આપણા સંસાર પર અને તેમાં રહેતાં લોકો પર પડે છે. નાની-નાની વસ્તુઓ મોટી-મોટી વાત બની જાય છે. નાની-નાની ક્ષણો હિમગોળાની જેમ વધતી જાય છે. જો આપણી પાસે સહાનુભૂતિને વ્યક્ત કરવાની તક હોય અને આપણે તેનો લાભ ન ઉઠાવીએ — અથવા એ તકને ચૂકી જઈએ — તો આપણે આપણો સમય વેડફી રહ્યાં છીએ. એવી ક્ષણો, જેમાં આપણે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત *ન* કરવાનો નિર્ણય લઈએ છીએ, તે વધતી જાય છે, અને આવી દરેક ક્ષણ આપણને આપણા સત્ત્વથી, આપણા સાચા સંકલ્પો અને ઉદ્દેશ્યોથી વધુને વધુ દૂર કરતી જાય છે અને તેની સાથે આપણો સંપર્ક તૂટતો જાય છે.

એક દિવસ, જ્યારે અમે શ્રી મુક્તાનંદ આશ્રમના એક સ્ટાફ સદસ્યા સાથે આ વ્યાખ્યા પર કામ કરી રહ્યાં હતાં, ત્યારે તેમણે અમને કહ્યું કે ગુરુમાઈજીએ સમાનુભૂતિની કાર્યપ્રણાલીને એક ઉપમા દ્વારા સમજાવી હતી જે રેલવેના પાટા નીચે પથરાતી ખડી (બૅલસ્ટ) પર આધારિત હતી. તો અહીં, અમે તમને જણાવવા માગીએ છીએ કે અમે ગુરુમાઈજીએ આપેલી ઉપમાને કેવી રીતે સમજ્યાં છીએ.

જે લોકોએ સૌપ્રથમ રેલવેના પાટાનો આવિષ્કાર કર્યો હશે, તેમની પાસે અસાધારણ દીર્ઘદૃષ્ટિ અને જ્ઞાન હશે કે કેવી રીતે એવો આધાર બનાવવો જે એટલો મજબૂત હોય કે ટ્રેનના વજનને સહી શકે. અમારા સંશોધનમાં અમને જાણવા મળ્યું કે રેલવેના પાટા નીચે અસંખ્ય પથ્થરો હોય છે અને આ પથ્થરો, પાટાની નીચેના આધારને ભરે છે. આ બધા પથ્થરો જુદાજુદા આકારના હોય છે અને તેની સપાટી વાંકીચૂંકી અને ખરબચડી હોય છે. તે રેલવેના પાટા નીચે પથરાતી ખડીની રચના કરે છે, જેને અંગ્રેજીમાં "બૅલસ્ટ" કહેવાય છે.

આ ખડીનો હેતુ શું હોય છે અને એ પથ્થરો શા માટે આટલા વાંકાચૂંકા, તીક્ષ્ણ અને ખરબચડા હોય છે? આ પથ્થરો વાંકાચૂંકા અને ખરબચડા હોય છે જેથી તે એકબીજા સાથે જોડાઈ શકે અથવા એકબીજામાં મજબૂતીથી બંધબેસી શકે. એકબીજા સાથે જોડાવાથી, આ પથ્થરો ખસ્યા, હાલ્યા કે સરક્યા વિના પોતાની જગ્યાએ મજબૂતીથી ટકી રહે છે અને આ મજબૂત ખડી, ચાલતી ટ્રેનનો ભાર સમાનરીતે વહેંચી દે છે અને પાટાઓને ખસકવાથી, સરકવાથી કે વળવાથી રોકે છે. અને પછી આના કારણે ટ્રેન ધાતુના પાટા પર સ્થિર અને સંતુલિત રીતે આગળ વધે છે.

આ ખડી બીજી એક મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે કે તે ધક્કાને જીરવવાનું કે આંચકાને શોષવાનું કામ કરે છે. ટ્રેન ચાલવાથી લાગતા આંચકા કે ધક્કાને શોષવાની સાથેસાથે ખડી પાટા પર ધાતુના પૈડાં ઘસાવાથી થતા અવાજને ઘટાડાવામાં મદદ કરે છે. આ ખડીને કારણે જ આપણે ઝટકા વિના, આરામદાયક અને સલામત રેલયાત્રાનો આનંદ માણી શકીએ છીએ. આ આવિષ્કાર કરનારાએ માનવજાતિને કેટલી અસાધારણ ભેટ આપી છે!

આવો, હવે જોઈએ કે સમાનુભૂતિના સદ્‌ગુણ સાથે આ કેવી રીતે સંબંધિત છે. આ ગ્રહ પર દરેક વસ્તુ અને દરેક વ્યક્તિ જુદીજુદી છે — મનુષ્યો અને પશુઓ, નદીઓ અને વૃક્ષો. જીવિત પ્રાણીઓ વિભિન્ન આકાર, સંરચના અને પ્રકારના હોય છે. વિશેષતઃ, આપણે મનુષ્યો પાસે વિચારવાની અને કાર્ય કરવાની વિભિન્ન રીતો હોય છે તેમજ વિભિન્ન જીવનશૈલી, સામાજિક હોદ્દા અને સંસારમાં કેવી રીતે જીવવું તેના વિશે વિભિન્ન મત હોય છે. તેમ છતાં, આપણને બધાંને જોડનારા એ એક મૂળભૂત તત્ત્વના બોધ સાથે જ્યારે આ ભિન્નતાઓ એક થઈ જાય છે ત્યારે એ વાસ્તવમાં તાકાત ઉત્પન્ન કરે છે. એ ભિન્નતાઓ પરસ્પર સહાય આપનારા એક સમાજની, એક તંત્રની રચના કરે છે; સ્થિરતા અને સંતુલનના રક્ષાકવચની રચના કરે છે, જેનાથી સ્વયં જીવનને ટકી રહેવામાં મદદ મળે છે. આનાથી સમાનુભૂતિની અભિવ્યક્તિ માટે ફળદ્રુપ ભૂમિનું નિર્માણ થાય છે — અને આના પરિણામસ્વરૂપ દરેક માટે આ ધરા પર એક સુંદર અને ઉદ્દેશ્યપૂર્ણ જીવન જીવવાનું સંભવ થાય છે.

રોમન સમ્રાટ અને દાર્શનિક માર્કસ ઑરેલિયસ ઍન્ટોનિનસે એકવાર કહ્યું હતું : "મનુષ્યોનું અસ્તિત્વ એકબીજાને માટે છે. તેથી ક્યાં તો તેમને શીખવો અથવા તેમને સહન કરો."[3] એકબીજા સાથે આપણા પરસ્પર જોડાણને કારણે માનવજાતિનું અસ્તિત્વ છે અને તેનું જીવન ટકે છે. આપણે અહીં આ ગ્રહ પર એકબીજાને મદદ કરવા માટે અને એકબીજાને સાથ આપવા માટે છીએ, એકસાથે આગળ વધવા અને વિકસિત થવા માટે છીએ. આપણામાંથી દરેકે પોતપોતાની ભૂમિકા નિભાવવી જ જોઈએ અને આ સંસારના ઉત્થાન માટે આપણે શું આપવા માટે સક્ષમ છીએ, આપણે કેવી રીતે યોગદાન આપી શકીએ તે વાતની જવાબદારી લેવી જોઈએ.

***

હવે જ્યારે આપણે બધાં આ વાત પર સંમત થઈ ગયા છીએ કે ગુરુમાઈજીએ આપણને ભેટસ્વરૂપ સમાનુભૂતિનો જે સદ્‌ગુણ પ્રદાન કર્યો છે તે અણમોલ છે, ત્યારે આપણે ગુરુમાઈજીએ આપણને પ્રદાન કરેલી બીજી એક અમૂલ્ય શિખામણને પણ યાદ કરી શકીએ છીએ — અને પછી આ પ્રજ્ઞાનને સમાનુભૂતિનો અમલ કરવામાં લાગુ કરી

શકીએ છીએ. ગુરુમાઈજી આપણને શીખવે છે કે જીવનના કોઈપણ પ્રયાસમાં, તમારા પોતાના હૃદયની શક્તિ અત્યંત આવશ્યક છે.

વાસ્તવમાં, આનો અર્થ શું છે? આનો અર્થ છે કે તમે પૂરી સજગતાથી એ પસંદગી કરો છો કે તમારા હૃદયની શક્તિ — તમારો દૃઢનિશ્ચય, તમારું ચારિત્ર્ય, તમારી નૈતિકતા — તમારાં કાર્યોને નિયંત્રિત કરે. તમે આવેશાત્મક પ્રતિક્રિયા આપવાના સ્થાનથી વ્યવહાર નથી કરતા ઉદાહરણ તરીકે, તમે પ્રતિક્રિયાત્મક વ્યવહાર નથી કરતા, તેનું કારણ એ નથી કે તમે કોઈ બીજી વ્યક્તિનું દુઃખ કે તેની ખુશી સહન નથી કરી શકતાં. તેનું કારણ એ પણ નથી કે તમને કોઈ ઇનામ જોઈએ છે. કોઈપણ ક્ષણે, જેને પણ તમારી જરૂર હોય છે તમે તેની સાથે ઉપસ્થિત રહો છો કારણકે તમે જાણી લીધું છે કે તમે કંઈક આપવા *માગો છો*, તમે કંઈક કહેવા *માગો છો*. એ તમારો મનોભાવ નથી; એ તમારો નિર્ણય છે. જ્યારે તમે માત્ર મનોભાવના સ્થાનથી કાર્ય કરો છો, તો તમારી ઊર્જા જલ્દીથી ક્ષીણ થઈ જાય છે અને તમે થાકી જાઓ છો. પરંતુ, જ્યારે તમે તમારા વિવેકથી કાર્ય કરો છો, જ્યારે તમે પ્રજ્ઞાન અને સમજના સ્થાનથી કાર્ય કરો છો, તમારા હૃદયની શક્તિથી કાર્ય કરો છો ત્યારે તમે ઊર્જાથી ભરાઈ જાઓ છો. અને તમને હંમેશાં એ ખબર હોય છે કે વધારે ઊર્જા કેવી રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય.

બની શકે કે સમાનુભૂતિને વ્યક્ત કરવાના તમારા પ્રયત્નો દરમ્યાન તમારે કેટલીક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે, અને વ્યાખ્યાના આ સમાપન અધ્યાયમાં અમે આ અવરોધો પ્રત્યે સજગ રહેવાના મહત્ત્વનો ઉલ્લેખ કર્યા વિના રહી નથી શકતા.

પહેલી વાત એ કે જ્યારે તમે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરશો તો લોકો તેના પ્રત્યે જુદીજુદી પ્રતિક્રિયાઓ આપશે. ભલે તમારો ઉદ્દેશ્ય બહુ સારો હોય અને તમને ખાતરી હોય કે તમારાં કાર્યો એ ઉદ્દેશ્યને અનુરૂપ છે, તોપણ, બની શકે કે દરેક વ્યક્તિ તમારી સમાનુભૂતિને ખુશીથી ન સ્વીકારે. તેઓ એ પરિસ્થિતિમાં તેમની પોતાની સમજ (કે ગેરસમજ) લઈ આવે છે; તેમની પાસે તેમના પોતાના જ દૃષ્ટિકોણો અને પૂર્વગ્રહો હોય છે, સ્વયંને અને બીજાંઓને જોવાની તેમની પોતાની જ રીતો હોય છે, અને તેમના પ્રત્યે વ્યક્ત થતા કોઈપણ સદ્‌ગુણને જોવા-સમજવા અને ગ્રહણ કરવાની તેમની ક્ષમતા પર આ બધાંનો પ્રભાવ પડે છે.

અમુક અંશે એ સ્વાભાવિક છે કે તમે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવાના તમારા પ્રયત્નોના પરિણામથી આસક્ત થઈ જાઓ. જો તમે કોઈના પ્રત્યે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો, તો તમે આવું એટલા માટે કરી રહ્યાં છો જેથી એ વ્યક્તિ સારું મહસૂસ કરી શકે; જેથી તે મહસૂસ કરી શકે કે તેને મદદ મળી રહી છે, કે કોઈ તેની વાત સાંભળી રહ્યું છે, સમજી રહ્યું છે; જેથી તેને પોતાની અંદર એ શક્તિ મળે કે તે પગભર થઈને આગળ વધવાના માર્ગને ઓળખી શકે. અને એવું નથી કે તમારે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરતી વખતે સકારાત્મક પરિણામની કલ્પના *ન કરવી જોઈએ* અને એ દિશામાં કાર્ય *ન કરવું જોઈએ*. તોપણ, મહત્ત્વપૂર્ણ એ છે કે સમાનુભૂતિ સાથે વ્યવહાર કરવાની તમારી વચનબદ્ધતા એ પરિણામ પર નિર્ભર ન હોય. તમે સમાનુભૂતિ એટલા માટે નથી વ્યક્ત કરતા *કારણકે* તમને બીજાં લોકો પાસેથી પ્રતિક્રિયા મળવાની છે. તમે સમાનુભૂતિ એટલા માટે વ્યક્ત કરો છો કારણકે એક મનુષ્ય તરીકે એવું કરવું એ તમારી જવાબદારી છે.

આ ઉપરાંત, એક વાત તમે ધ્યાનમાં રાખી શકો છો કે જ્યારે તમે બીજાં લોકોનાં કલ્યાણ અને ઉત્થાન માટે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરો છો, ત્યારે તમે તેમને ખુશ કરવા માટે આવું નથી કરતા. આ વાત આપણને સમાનુભૂતિને કાર્યાન્વિત કરવાની યાત્રાના બીજા એક સંભવિત અવરોધ તરફ લઈ જાય છે, જે છે કે સંવેદનશીલ હોવાનો અર્થ એ નથી કે અતિશય ‘‘નાજુક દિલ’’ના હોવું. એનો અર્થ એ પણ નથી કે તમે કોઈ બીજી વ્યક્તિના મનોભાવના દેખાડામાં ફસાઈ જાઓ જેથી તે સરળતાથી તમારી સાથે દુર્વ્યવહાર કરે.

આ એકદમ ગુપ્તરીતે થઈ શકે છે; એવું નથી કે લોકો હંમેશાં *જાણી જોઈને* તમારો ફાયદો ઉઠાવવા માગતા હોય. ઉદાહરણ તરીકે, કેટલીકવાર પ્રેમ પામવા, ધ્યાન આકર્ષિત કરવા અથવા માન્યતા મેળવવાની તીવ્ર ઇચ્છામાંથી વ્યક્તિની ભાવનાત્મક જરૂરિયાતોનો જન્મ થાય છે, અને તે વ્યક્તિ આ જરૂરિયાતોને પૂરી કરવાની બીજી કોઈ રીત ક્યાં તો જાણતી નથી અથવા જાણવા કે સમજવા માગતી નથી. અંગ્રેજી ભાષામાં એક કહેવત છે જે અહીં લાગુ પડે છે અને જેનો અર્થ છે, ‘‘તમે એક ઈંચ આપો અને તેઓ એક માઈલ લઈ લેશે.’’ કદાચ, તમારી પોતાની ભાષામાં પણ આના જેવી જ કોઈ કહેવત હશે જેના વિશે તમે ઇચ્છો તો તમારા જ્ઞાનને વધારી શકો છો — અને તમે બીજી ભાષાઓમાં પણ આવી કહેવતોની ખોજ કરી શકો છો!

આપણા મૂળ વિષય પર પાછા આવીએ, હવે અમને, અમી અને ગરિમાને હિન્દી ભાષાનો એક શબ્દ યાદ આવે છે અને તે છે, ‘‘શોષણ’’. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ આપણને ચાલાકીથી, દબાણપૂર્વક કે બળપૂર્વક સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવા માટે મજબૂર કરે, તો તે શોષણ છે. આવી પરિસ્થિતિમાં સમાનુભૂતિ ક્યારેય ન આપવી જોઈએ — બલ્કે આપી જ ન *શકાય*. યાદ રાખો, સમાનુભૂતિ એક ઉપહાર છે, જેને તે પ્રાપ્ત થાય છે, તેમાં તે આત્મનિર્ભરતાનો ભાવ જગાવે છે, પરાધીનતા કે અધિકારના ભાવને નહીં. તે પરસ્પર ક્ષેમકુશળને વધારે છે તથા તે સમાનુભૂતિ આપનાર અને તેને પ્રાપ્ત કરનાર બંનેના આત્માનું પોષણ કરે છે. કોઈ બીજાની ભાવનાઓનો અનાવશ્યક ઉપયોગ કરવો એ લાંબાગાળે તેમના માટે મદદરૂપ નથી હોતું, અને તેનાથી સમાનુભૂતિ આપી રહેલી વ્યક્તિ તરીકે તમારો પોતાનો સદ્ભાવ નષ્ટ થઈ શકે છે. એને કારણે તમને ભવિષ્યમાં લોકો પ્રત્યે સમાનુભૂતિને વ્યક્ત કરવામાં ખચકાટ થઈ શકે છે.

હવે, બીજી વ્યક્તિ એ પરિસ્થિતિને કઈ રીતે પ્રભાવિત કરી શકે છે તેના પ્રત્યે સજગ રહેવાની સાથેસાથે એ પણ જરૂરી છે કે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરતી વખતે તમે તમારાં પોતાનાં વર્તન અને દષ્ટિકોણ પ્રત્યે પણ સતત જાગરૂક રહો. શું તમારા પ્રયત્નો પ્રત્યે તેમની પ્રતિક્રિયા એક રીતે તેમની પોતાની ‘‘ભાવનાઓ કે ધારણાઓ’’ની ઉપજ છે, કે પછી એ પરિસ્થિતિમાં તમે પણ કંઈક યોગદાન આપ્યું છે?

ઉદાહરણ તરીકે, બીજા કોઈને મદદ કરવાના નામે એ માની લેવું કે તમારું નૈતિક સ્તર ઊંચુ છે, એ ખતરનાક સાબિત થઈ શકે છે — અર્થાત્, એમ માની લેવું કે કદાચ તમારી પાસે એવું જ્ઞાન છે જે તેમને ઉપયોગી થઈ શકે છે, તે એક વાત છે અને એ ધારણા બનાવી લેવી કે તમે તેમના કરતાં *વધારે જાણો* છો એટલા માટે તમે તેમનાં કરતાં ચડિયાતા છો, એ જુદી વાત છે. આ બે વસ્તુને એકસમાન સમજી લેવી એ સહેલું તો છે પણ એ ઘાતક સાબિત થઈ શકે છે. જ્યારે તમે આવું કરો છો ત્યારે મદદ કરવાના તમારા પ્રયાસો એવા લાગે છે જાણે તમે

મહેરબાની કરી રહ્યાં છો. ભલે તમારી સલાહ યોગ્ય અને સાચી હોય, પણ કદાચ બીજી વ્યક્તિ તેને સાંભળશે નહીં. તમે તમારી સમાનુભૂતિ જેના પ્રત્યે વ્યક્ત કરવા માગો છો, તે વ્યક્તિ સૌપ્રથમ એ વિચારશે કે તમે તેને નીચા બતાવી રહ્યાં છો, તમે કોઈક સ્તરે વિચારી રહ્યાં છો કે તે યોગ્ય કે સક્ષમ નથી અને તેની બુદ્ધિમત્તા ઓછી છે. કદાચ તેઓ આનાથી હીનતાની ભાવના મહસૂસ કરે, અથવા બની શકે કે અપમાનિત પણ મહસૂસ કરે. આવા સંજોગોમાં સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરીને તેમની મદદ કરવાના તમારા ઉદ્દેશ્યની વાસ્તવમાં વિપરીત અસર થાય છે.

જેમકે તમે આ સંભવિત "મુશ્કેલીઓ" વિશેની આપણી ચર્ચામાં જોઈ શકો છો કે સમાનુભૂતિને વ્યક્ત કરવા માટે વિશિષ્ટ કુશાગ્રતાની જરૂર છે, એવી સૂઝબૂઝની જરૂર છે કે તમે આ સદ્‌ગુણને કેવી રીતે અમલમાં મૂકશો. તેના માટે જરૂરી છે કે તમે તમારા વિશે અને તમારી પ્રેરણાઓ વિશે વધારે જાગરૂકતાનો વિકાસ કરો, અને એ પણ જાણો કે બીજાં લોકોની પણ વિવિધ પ્રેરણાઓ કે ઇચ્છાઓ હોઈ શકે છે.

હવે કલ્પના કરો કે તમે સંધ્યાકાળે ગુલાબના બગીચામાં ટહેલી રહ્યાં છો. તમે એક સુંદર અને નાજુક શાલ ઓઢી છે. પવનની મંદ લહેર આવે છે. આ લહેરને કારણે તમારી શાલનો છેડો ઊડવા લાગે છે અને તે ઊડીને ગુલાબના છોડના નાના-નાના તીક્ષ્ણ કાંટાઓમાં ફસાઈ જાય છે.

જે થયું એ જોઈને તમે ગભરાઈ જાઓ છો. તમારી પહેલી પ્રતિક્રિયા છે કે તમે કાંટા પરથી શાલને ઝડપથી ખેંચી લો. પછી અચાનક તમે તમારા વિવેકની સુગંધને શ્વાસમાં ભરો છો. તમારી વિચારશક્તિ સક્રિય થઈ જાય છે. તમને સમજાય છે કે તમે ગુલાબના છોડ પરથી શાલને *ઝટકાભેર* ન ખેંચી શકો. જો તમે એવું કરશો તો એ ધારદાર નાના-નાના કાંટાઓમાં ફસાઈને શાલ ફાટી જશે. તેના બદલે, તમારે એ પરિસ્થિતિનું પરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે; એ નિરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે કે શાલ કઈ હદ સુધી ફસાઈ છે અને પછી નક્કી કરો કે તેને કાંટા પરથી કાઢવાની સૌથી સારી રીત કઈ છે. એ ક્ષણે તમારે જે પણ સદ્‌ગુણની આવશ્યકતા હોય, તેનું આવાહન કરવું જરૂરી છે.

એકાગ્રતા અને સૂઝબૂઝ સાથે, મૃદુલતા અને અંતર સમજ સાથે, શાલ ખેંચાઈ કે ફાટી ન જાય અથવા તમારી આંગળીને વાગી ન જાય તેની કાળજી સાથે, તમે શાલને એક કાંટા પરથી કાઢો છો અને પછી એક એક કરીને બીજા કાંટાઓ પરથી કાઢો છો. તમે એ ક્ષણે પૂર્ણપણે વ્યસ્ત છો; તમે તમારા કાર્યમાં એકદમ તલ્લીન છો. ધીરેધીરે પણ નિશ્ચિતરૂપે, શાલ કાંટામાંથી નીકળી રહી છે. થોડીવાર પહેલાં, જે કાંટાઓએ આટલો કષ્ટદાયી પડકાર આપ્યો હતો, તે હવે એટલા ભયાનક નથી લાગતા. શાલ તમારા હાથમાં છે; તે એકદમ બરાબર છે. તમે મધુર રાહતનો અનુભવ કરો છો. અને પછી રાતની ઠંડી હવામાં કંઈક બદલાય છે. કોઈક જાદુ છવાઈ જાય છે અને તમે મહસૂસ કરો છો : ગુલાબની સુગંધ તમને આલિંગન કરી રહી છે.

આ ઉદાહરણ લખી લીધા પછી પણ અમે, અમી અને ગરિમા, તેના વિશે વિચારતા રહ્યાં; અમને તે ખૂબ જ રસપ્રદ અને વાસ્તવિક લાગ્યું. જ્યારે અમે આ ઉદાહરણની ચર્ચા કરી ત્યારે અમને જુદાજુદા ઉપાયો સૂઝ્યા, જેના દ્વારા અમે શાલને એ ભયાનક આપત્તિથી, એ કાંટાઓમાંથી કાઢવાની દુવિધાનો સામનો કરી શકીએ છીએ. એટલા માટે, અમે તમારી સમક્ષ એક પ્રસ્તાવ મૂકીએ છીએ કે તમે પણ આ ઉદાહરણ પર ફરીથી વિચાર કરી શકો છો

અને તમારા માટે તેને ફરીથી લખી શકો છો. તમારા મસ્તિષ્કને થોડું સક્રિય કરો; શક્ય હોય એવી અનેકાનેક રીતોને શોધો જેના દ્વારા તમે આ સુંદર અને નાજુક શાલને કાંટાની પકડમાંથી છોડાવી શકો.

તમે જે રીતે ઇચ્છો એ રીતે આ ઉદાહરણને ફરીથી લખી શકો છો. અને તમે લખવાનું ચાલુ રાખી શકો છો — જેથી તમે તમારી રીતો વિશે ફરીથી વિચાર કરી શકો, તમે ફરીથી સમજી શકો કે તમે શાલને કેવી રીતે કાઢશો અને કયા સદ્‌ગુણોને લાગુ કરશો. યાદ રાખો, લક્ષ્ય સુધી પહોંચવાનો એક જ યોગ્ય માર્ગ નથી. મહત્ત્વપૂર્ણ એ છે કે તમે ત્યાં પહોંચવાનો *પ્રયત્ન* કરો — સૌપ્રથમ એ વિચાર કરો કે ત્યાંસુધી પહોંચવાની કઈ-કઈ રીતો તમે અપનાવશો અને પછી સદ્‌ગુણોને એ અવસર આપો કે તેઓ તમારી અંદર આશ્રય લે અને તમે તેમની અંદર.

એ જ રીતે, તમે તમારા પોતાના જીવનની કોઈ પરિસ્થિતિને યાદ કરી શકો છો, જેને પાછા વળીને જોતા તમને લાગી શકે તમે એ પરિસ્થિતિને જુદી રીતે સંભાળી હોત તો વધારે સારું થાત જેથી સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરી શક્યા હોત. તમે હવે એ પરિસ્થિતિનો સામનો કેવી રીતે કરશો? સ્વયંને ગ્રહણશીલ રાખો જેથી તમે જોઈ શકો કે તમારા અંદરથી કયો એક સદ્‌ગુણ કે કયા સદ્‌ગુણો બહાર પ્રગટ થવા ઇચ્છે છે અને તમારા માટે ઉપલબ્ધ રહેવા માગે છે. ઉદાહરણ તરીકે, શું એ પરિસ્થિતિનો સામનો પ્રશાંતિ સાથે કરવાથી તમને અને બીજાં લોકોને લાભ થશે? જો તમે ઉમંગના સદ્‌ગુણ સાથે સામનો કરશો તો? સતર્કતાના સદ્‌ગુણ સાથે કરશો તો? દરેક સદ્‌ગુણનું પોતાનું જ તત્ત્વ હોય છે, તેનો પોતાનો અનોખો સાર અને સિદ્ધાંત હોય છે.

જ્યારે તમે આ પરિસ્થિતિને ‘ફરીથી જીવો’ છો, ત્યારે જુઓ કે પરિણામ પહેલા જેવું જ છે કે નહીં. આ અભ્યાસની સુંદરતા એ છે કે તમે તેને એવી પરિસ્થિતિઓ પર લાગુ કરી શકો છો જેમાં તમને અલગ પરિણામની ઇચ્છા હતી, તેમજ સાથેસાથે એવી પરિસ્થિતિ પર પણ લાગુ કરી શકો છો જેમાં તમે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરી હતી — પણ કદાચ બીજી એવી રીતો પણ હતી જેના દ્વારા તમે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરી શક્યાં હોત અને હવે તમે એ રીતોની ખોજ કરવા માટે ઉત્સુક છો.

આ વ્યાખ્યાના આઠ ભાગોમાં, અમે તમને બીજા કેટલાક ઉપાયો બતાવ્યા છે જેના દ્વારા તમે સમાનુભૂતિ અને તેમાં સમાહિત સદ્‌ગુણો વિશે વધુ શીખી શકો છો, તેનો અભ્યાસ કરી શકો છો અને/અથવા તેનો અમલ કરી શકો છો. અહીં અમે સંક્ષિપ્તમાં એ ઉપાયો અને કેટલાંક મુખ્ય ઉદાહરણો પણ આપીએ છીએ જેથી તમે ફરીથી તેના પર વિચાર કરી શકો :

- **ધારણા :**
    - ભાગ ૪માં તમે કરુણાના સદ્‌ગુણ પર કેન્દ્રિત એક ધારણા કરી હતી.
    - ભાગ ૬માં તમે સૌમ્યતાના સદ્‌ગુણ પર કેન્દ્રિત એક ધારણા કરી હતી.

- **આત્મવિચાર**
    - ભાગ ૩માં અમે સદ્‌ગુણોની તિજોરી અને દુર્ગુણોની તિજોરી વિશે વાત કરી હતી, અને અમે તમને એ વાત પર મનન કરવા માટે નિવેદન કર્યું હતું કે જ્યારે તમારો સામનો આમાંથી કોઈપણ તિજોરી સાથે થાય ત્યારે તમે શું પસંદ કરશો.
    - ભાગ ૪માં અમે તમને એ વિશે વિચારવા માટે કહ્યું હતું કે શા માટે લોકો — જેમાં કદાચ તમે પણ શામેલ છો — કરુણા દર્શાવવામાં સંકોચ કરે છે, ભલે તેઓ પોતાને કરુણાશીલ માનતા હોય.
    - ભાગ ૫માં આપણે સમજના વિષય પર ચર્ચા કરી હતી અને તમારી સમાનુભૂતિનું આવાહન કરે તેવી ત્રણ પરિસ્થિતિઓ તમારી સમક્ષ પ્રસ્તુત કરી હતી જે બહુ સીધી-સરળ નહોતી. અમે તમને નિવેદન કર્યું હતું કે પ્રામાણિકતાથી મનન કરો કે તમે આવી પરિસ્થિતિઓમાં કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા કરશો.
    - ભાગ ૭માં અમે તમને નિરીક્ષણ કરવા અને સ્વયંને પ્રશ્ન પૂછવા કહ્યું હતું કે આલોચના અથવા મૂલ્યાંકન કરવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન તમારા મનમાં શું થાય છે.
- **અંતરમાં જોડાવાના સાધનો :**
    - ભાગ ૨માં અમે ધ્યાન, સ્વાધ્યાય અને સેવા જેવા સિદ્ધયોગ અભ્યાસોનો ઉલ્લેખ એવા મહત્ત્વપૂર્ણ સાધનોના રૂપે કર્યો હતો જેના દ્વારા આપણે સમસ્થિતિનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ.
    - ભાગ ૫માં અમે આંતરિક સંતુલનને પુનઃસ્થાપિત કરવાના સાધનોના રૂપે શ્વાસ, મંત્રજપ અને અભિકથનો વિશે વાત કરી હતી.
    - ભાગ ૬માં અમે તમારું ધ્યાન શ્રીગુરુમાઈની આ શિખામણ તરફ આકર્ષિત કર્યું હતું ‘થોભો અને જોડાઓ.’
    - ભાગ ૭માં અમે સમજાવ્યું હતું કે કેવી રીતે સાક્ષીભાવ એક એવો ઉપાય છે જેના દ્વારા તમે તમારા ચિત્તનું શુદ્ધીકરણ કરી શકો છો અને ગેર-આલોચનાત્મકતાનો અભ્યાસ કરી શકો છો.
- **વૈજ્ઞાનિક તથ્યો અને સિદ્ધાંતો** (તમારા આગળના સંશોધન અને અધ્યયન માટે) :
    - ભાગ ૧માં અમે આ ગ્રહ પર દરેક વસ્તુના પરસ્પર જોડાણનું વર્ણન કરવા માટે *ક્વૉન્ટમ લિપ્તતા*ના [quantum entanglement] સિદ્ધાંત વિશે વાત કરી હતી.
    - ભાગ ૩માં અમે મગજની *ન્યૂરલ* એટલે કે ચેતાતંત્રની પ્રતિક્રિયા વિશે વાત કરી હતી જેનો સંબંધ બીજી વ્યક્તિની ભાવનાઓને મહસૂસ કરવાની આપણી ક્ષમતા સાથે છે.

- ભાગ ૫માં અમે સંક્ષિપ્તમાં સમજાવ્યું હતું કે *સિમ્પથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ* (sympathetic nervous system) અને *પેરાસિમ્પથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ* (parasympathetic nervous system) કઈ રીતે કાર્ય કરે છે; જો આપણે સ્વયંને સમજવા માગતા હોઈએ તો આ સમજી લેવું ઉપયોગી છે.
- ભાગ ૭માં અમે વાત કરી હતી કે મસ્તિષ્કમાં સતત શીખવાનું, પરિવર્તન કરવાનું અને પરિસ્થિતિને અનુકૂળ થવાનું પ્રચંડ સામર્થ્ય હોય છે જેથી તે મિથ્યા નિર્ણયોમાં ફસાઈ ન જાય.
- ભાગ ૮માં (આ ભાગમાં) અમે અક્રમ સિદ્ધાંતનો (chaos theory) ઉલ્લેખ એ સમજાવવા માટે કર્યો કે કેવી રીતે સમાનુભૂતિ એકદમ જુદાજુદા અને અનપેક્ષિત સ્રોતોથી પણ આવી શકે છે.
- ભાગ ૮માં (આ ભાગમાં) અમે ગુરુમાઈજીએ આપેલી રેલવેના પાટાઓની નીચે પથરાયેલી ખડી, ‘બૅલસ્ટ’ની ઉપમા વિશે જણાવ્યું અને એ પણ સમજાવ્યું હતું કે કેવી રીતે ખડી સમાનુભૂતિની અભિવ્યક્તિ અને તેના ફળ જેવી જ છે.

સદ્‌ગુણોને શીખવાની અને તેનો અભ્યાસ કરવાની આ રીતોને તમે ઘણાં બધાં સંગીતવાદ્યોની જેમ વિચારી શકો છો. દરેક વાદ્યમાં તેનો પોતાનો અનોખો સ્વર હોય છે, અને સાથે મળીને તે જીવનમાં એક અદ્‌ભુત સંગીતની રચના કરે છે.

તમે જે રીતે આટલી નિષ્ઠાપૂર્વક અને પ્રભાવશાળી રીતે સમાનુભૂતિનું અધ્યયન અને પરિપાલન કરી રહ્યાં છો, એ જોઈને અમે ખૂબ જ પ્રભાવિત થઈ રહ્યાં છીએ. જેમકે તમારાંમાંથી એક વ્યક્તિએ સિદ્ધયોગ પથ વેબસાઇટ પર સ્પષ્ટરીતે લખ્યું છે : “મારા રોજિંદા જીવનમાં હું સૂક્ષ્મરૂપે તન્મય થઈ રહ્યો છું જે ખૂબ જ રોચક અને સુંદર ઘટના છે, મને લાગે છે કે તેનાથી મારી વિચારસરણી બદલાઈને નવીન થઈ રહી છે.”

સિદ્ધયોગ પથ પર આપણે જે પણ કરીએ છીએ તે બધું જ ગુરુમાઈજીની શિખામણોના માર્ગદર્શનથી થાય છે. તેથી જેમજેમ તમે સમાનુભૂતિનું તમારું અધ્યયન કરતા રહો, અમે ઇચ્છીએ છીએ કે તમે શ્રીગુરુમાઈ તરફથી મળેલી આ શિખામણને તમારા બોધમાં રાખો :

> મન શક્તિશાળી છે; તમે તેને કેવી રીતે સંભાળો છો એના પ્રત્યે સચેત રહો. સંકલ્પો સશક્ત છે; સાવધાનીથી તમારા સંકલ્પોની રચના કરો. બીજાંઓ સાથે આચરણ-વ્યવહાર વિસ્ફોટકની જેમ છે; તમારી સજગતાને જાળવી રાખો. સદ્‌ગુણોનો વિકાસ સર્વોપરી છે; આવું કરવા માટે સમય કાઢો.
> સમાનુભૂતિ જ છે.

***

‘સદ્‌ગુણ વૈભવ’ એ સદ્‌ગુણો છે જે ગુરુમાઈજીએ તેમના જન્મદિવસના મહિનામાં આપણને પ્રદાન કર્યાં છે, તેમાંથી દરેકની વ્યાખ્યામાં આપણા અભ્યાસ માટે ગુરુમાઈજીએ આપણને એક અભિકથન પણ પ્રદાન કર્યું છે. આ અભિકથનો ગુરુમાઈજીની કૃપા અને આશીર્વાદોથી અનુપ્રાણિત છે. તે એ ઉપાયો છે જેના દ્વારા આપણે સદ્‌ગુણને આપણા બોધમાં ધારણ કરીએ છીએ, તેના તત્ત્વને આપણી સત્તામાં અનુભવ કરીએ છીએ અને તેનું મૂર્તરૂપ બની જઈએ છીએ.

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨ના સદ્‌ગુણ — સમાનુભૂતિ — માટે આપણને શ્રીગુરુમાઈ તરફથી ત્રણ અભિકથનો પ્રાપ્ત થયાં છે. આ અભિકથનો આપણને પ્રાપ્ત થયા છે, જેથી આપણે તેનું અધ્યયન કરીએ, તેના પર મનનચિંતન કરીએ અને મૌનરૂપે કે મોટેથી બોલીને આ અભિકથનોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવાનો દૈનિક અભ્યાસ બનાવી લઈએ. જ્યારે આપણે આ રીતે અભ્યાસ કરીએ છીએ, તો આપણે જોઈશું કે એ વાતની સંભાવના વધી જશે કે સમાનુભૂતિ આપણા માટે વાસ્તવિક બની જાય — આપણો સ્વભાવ જ બની જાય.

સમાનુભૂતિ માટે અભિકથન

- મારું અસ્તિત્વ છે; એટલા માટે હું સમાનુભૂતિનું મૂર્તરૂપ છું.
- હું શ્વાસ લઉં છું; એટલા માટે હું સમાનુભૂતિનું ઝરણું છું.
- હું ‘તે’ છું; એટલા માટે મારામાં સમાનુભૂતિને પ્રગટ કરવાની શક્તિ છે.

(અભિકથન : એ કથન જેનું જાગરૂકતાથી વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવામાં આવે છે જેથી તે આપણી ચેતનામાં ફેલાઈ જાય.)

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

[1] જુઓ, ઉદાહરણ તરીકે, MIT Technology Review, https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/.

[2] જુઓ, CBS News, https://www.cbsnews.com/news/janitors-will-is-23m-surprise/.

[3] માર્કસ ઑરેલિઅસ, *Meditations,* and Epictetus, *Enchiridion* (Chicago: The Henry Regnery Company, ૧૯૫૬), પૃષ્ઠ ૧૦૮ (પ્રકરણ VIII, Meditation ૫૯).