समानुभूति

२४ जून, २०२२ के लिए

अमी बन्सल और गरिमा बोरवणकर द्वारा लिखित व्याख्या

भाग ८

वर्ष २०१३ से प्रत्येक वर्ष, श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस माह के उपलक्ष्य में, हमें गुरुमाई जी से पूरे जून माह में प्रतिदिन सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर एक सद्‌गुण प्राप्त होता है। उस माह के कई दिनों के सद्‌गुण हर वर्ष वही रहते हैं ताकि हम उन सद्‌गुणों के अपने अध्ययन व अभ्यास में उत्तरोत्तर गहरे उतर सकें। तथापि, प्रत्येक वर्ष २४ जून को श्रीगुरुमाई के जन्मदिवस पर हमें एक *नया* सद्‌गुण प्राप्त होता है। इस वर्ष, २०२२ में गुरुमाई जी ने जो सद्‌गुण प्रदान किया है, वह है, 'समानुभूति'।

गुरुमाई जी द्वारा २४ जून के लिए सद्‌गुण प्रदान किए जाने के बाद, एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन का कन्टैन्ट डिपार्टमेन्ट यानी विषय-वस्तु विभाग किसी एक लेखक को या अधिक लेखकों को उस सद्‌गुण पर व्याख्या लिखने हेतु आमन्त्रित करता है। प्रायः ये लेखक सिद्धयोग ध्यान-शिक्षक या विद्वान होते हैं जिन्हें उस भाषा का ज्ञान होता है जिसमें वह सद्‌गुण प्रदान किया गया है और जो यह विस्तारपूर्वक समझा सकते हैं कि उस सद्‌गुण को सिद्धयोग की सिखावनियों के सन्दर्भ में किस प्रकार समझा जाए।

इस वर्ष हमें, अमी और गरिमा को, यह सेवाकार्य मिला। हमारे लिए यह बहुत सम्मानजनक और उत्साहपूर्ण था। एक-दूसरे के साथ कार्य करने में हमें हमेशा ही मज़ा आता है और यह सेवाकार्य भी कोई अपवाद नहीं था।

जब हमने सबसे पहले चर्चा करना व योजना बनाना शुरू किया कि हम क्या करना चाहते हैं तो हमने सोचा कि यह एक ही भाग की व्याख्या होगी। हमने सोचा कि कुछ ही सप्ताहों में हम वह सब कुछ कह चुके होंगे जो हम कहना चाहते हैं, वह सब कुछ लिख चुके होंगे जो हम लिखना चाहते हैं—और फिर बाक़ी का कार्य आप पाठकों को ही करना होता! तथापि, यह देखकर हम आश्चर्यचकित हैं कि हम आपके साथ कई महीनों से यात्रा कर रहे हैं, और कितनी कृपापूरित रही है यह यात्रा!

समानुभूति पर हमारी व्याख्या का यह भाग ८ है और यह समापन का अध्याय भी है।

इस व्याख्या का गहराई से अध्ययन करने हेतु हमने इस व्याख्या के आरम्भ में समानुभूति के पाँच मुख्य पहलुओं का उल्लेख किया था :

- हर व्यक्ति व वस्तु के साथ समानता, अभिन्नता तथा ऐक्य को पहचानना [भाग १]
- समग्रता और पूर्णता का ज्ञान व बोध होना [भाग १]
- सन्तुलन व समस्थिति का अनुभव [भाग २]
- समता या सादृश्य होने का बोध जो गहन संवेदना या हमदर्दी, करुणा व समझ के भाव को जगाता है [भाग ३, भाग ४ और भाग ५]
- दूसरों को आँके बिना, उनके बारे में कोई मत या राय बनाए बिना उन्हें मृदुलता से प्रतिक्रिया देना [भाग ६ और भाग ७]

आपमें से कई लोगों के साथ बातचीत द्वारा और सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर आपने जो अनुभव लिखे हैं, उनके द्वारा हम समझ पाए हैं कि आपने इस अध्ययन को काफ़ी गम्भीरता से लिया है। इस व्याख्या के अध्ययन से आपने जो पाया है, उसका परिपालन करने के लिए तथा अपने अन्दर पुष्पित-पल्लवित हो रहे समानुभूति के ज्ञान पर कार्य करने के लिए आपने ठोस प्रयत्न किए हैं। हमें आप पर बहुत गर्व है! यह हम पूरे दिल से और सत्यता के साथ कह रहे हैं।

यह जानकर और इस बात पर मनन कर हम अतीव प्रेरणा व ख़ुशी से भर उठते हैं कि किस प्रकार—श्रीगुरुमाई के संकल्प और उनके अनुग्रह के कारण—हम सभी समानुभूति के महत्त्व के प्रति तथा अपने इस संसार के लगभग सभी भागों में समानुभूति को प्रकट करने हेतु मदद करने के महत्त्व के प्रति अधिक सजग होते जा रहे हैं। अब हम आपको एक दिलचस्प वैज्ञानिक सिद्धान्त के बारे में बताते हैं; हमें लगता है कि यह सिद्धान्त समानुभूति के सदृश है। यह इस बात पर बल देता है कि कैसे हम सभी पूरी तरह से एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं और यह आपसी जुड़ाव किस प्रकार परिणामों को प्रभावित करता है।

बीसवीं शताब्दी तक, वैज्ञानिक यह मानते थे कि इस ब्रह्माण्ड में सब कुछ विशिष्ट नियमों द्वारा नियन्त्रित होता है। इन नियमों द्वारा उन विभिन्न प्रणालियों या सिस्टम्ज़ के व्यवहार के बारे में जानना व अनुमान लगाना सम्भव होता था जिसके अनुसार हमने इस ब्रह्माण्ड को वर्गीकृत किया है [जैसे कि हमारा सौरमण्डल]।

किन्तु सन् १९६१ में, गणितज्ञ व मौसमवैज्ञानिक, डॉ. एड्वर्ड नॉर्टन लॉरेन्स् ने यह खोज की कि वे व्यवस्था-तन्त्र यानी सिस्टम जो शुरुआत में सटीक गणित के अनुसार कार्य करते प्रतीत होते हैं, वे

भी अन्त में ऐसे व्यवहार को प्रदर्शित कर सकते हैं जो बहुत अप्रत्याशित है। यह डॉ. लॉरेन्स द्वारा प्रतिपादित केओस थिअरी [”chaos theory”—अक्रम सिद्धान्त][१] का जन्म था।

इस सिद्धान्त को समझाने के लिए उन्होंने जो व्याख्या की, उसे उन्होंने ‘बटरफ़्लाई इफ़ैक्ट’ [“butterfly effect”] नाम दिया जिसके अनुसार किसी विशिष्ट सिस्टम यानी प्रणाली के एक भाग की प्रारम्भिक दशा में हुआ एक छोटा-सा बदलाव उस सिस्टम के ही बिलकुल अलग भाग में बहुत विशाल और अप्रत्याशित बदलाव ला सकता है। इसका जो आदर्श उदाहरण उन्होंने दिया वह था, यदि विश्व के किसी एक भाग में बटरफ़्लाई यानी तितली अपने पंख फड़फड़ाती है—तो किस तरह इसकी वजह से कुछ सप्ताहों बाद विश्व के किसी दूसरे भाग में एक तूफ़ान आ सकता है।

अब, आपमें से कुछ लोग सोच रहे होंगे, “हाँ, यह सब तो बड़ा दिलचस्प है—परन्तु कृपया क्या आप विस्तार से इस विषय में समझाएँगी कि यह समानुभूति से किस प्रकार सम्बन्धित है?”

जी हाँ, हम ज़रूर बताते हैं!

हो सकता है, आप उन लोगों में समानुभूति ढूँढ़ें और उसे पाने की उम्मीद करें जिनके व्यवहार के बारे में आप पहले से जानते हों, जैसे कि वे लोग जिनसे आपका सीधा सम्बन्ध है—यानी आपका परिवार और आपके मित्र। यह एक तर्कसंगत अपेक्षा है, क्योंकि आप सबसे ज़्यादा जिनके क़रीब हैं, सम्भवतः वे आपका सबसे अधिक ख़याल रखते हैं और जीवन में आपकी सफलता में उनका योगदान होता है। तथापि, कभी-कभी समानुभूति के सबसे मर्मस्पर्शी उदाहरण उन स्थानों से आ सकते हैं जिनकी आपने उम्मीद भी न की हो।

एक अद्भुत कहानी है जो इस बात का स्पष्ट उदाहरण है :

> वर्ष १९२० के दशक में एक नवयुवक इटली से अमरीका में बसने के लिए आया। वह मोन्टाना शहर में रहने लगा और उसने कपड़े ड्राईक्लीन करने की दुकान खोली। बीस साल बाद उसने ड्राईक्लीनिंग का कारोबार बन्द कर दिया और एक छोटे स्थानीय कॉलेज में पार्ट-टाईम के लिए चौकीदार का काम करने लगा। उसने कई वर्षों तक चौकीदार की नौकरी की।
>
> वर्ष २००४ में, १०२ वर्ष की आयु में अपनी मृत्यु के समय उसने २.३ मिलियन डॉलर—जो उसकी सम्पत्ति के ९५ प्रतिशत थे—उस कॉलेज के नाम कर दिए जहाँ वह चौकीदार का काम किया करता था। यह पता चला कि कम खर्चे और साधारण-सी ज़रूरतों व सावधानीपूर्वक अपना पैसा निवेश करने से वह व्यक्ति लखपति बन गया था!

> उस व्यक्ति का यह निवेदन था कि वह धन छात्रवृत्ति के रूप में ज़रूरतमन्द विद्यार्थियों को दिया जाए। उसने अपनी वसीयत में लिखा था कि चूँकि वह एक ग़रीब परिवार से था, इसलिए उसे स्कूल जाने के स्थान पर कम उम्र में ही काम करना आरम्भ करना पड़ा था। इसलिए वह चाहता था कि आने वाली पीढ़ियों के बच्चों को वह मिले जो उसे नहीं मिला था—एक उज्ज्वल भविष्य के लिए अच्छी शिक्षा।[२]

इस उदारहृदयी व्यक्ति ने अपनी समानुभूति को इस प्रकार अभिव्यक्त किया था जिससे कई विद्यार्थी लाभान्वित हुए थे—वे विद्यार्थी जिन्हें वह कभी भी जान नहीं पाता और वे विद्यार्थी जो उसे कभी भी जान नहीं सकते थे।

जैसा कि यह कहानी हमें दिखाती है कि समानुभूति उन कोनों से आ सकती है जहाँ देखने के बारे में हमने कभी सोचा भी न हो और बहुत कुछ 'बटरफ़्लाई इफ़ैक्ट' की तरह ही यह एक संकेत है कि हम सब जुड़े हुए *हैं*। इतना ही नहीं हम—हममें से हरेक—इस जुड़ाव को मज़बूत करने में मदद कर सकता है। किसी व्यक्ति के प्रति समानुभूति व्यक्त करने के लिए यह आवश्यक नहीं कि वह व्यक्ति हमारे समाज, धर्म, सम्प्रदाय, जाति या संस्कृति का हो। समानुभूति का सद्‌गुण कोई आदान-प्रदान का विषय नहीं है। समानुभूति का अर्थ यह नहीं है कि हम इस आशा या अपेक्षा के साथ किसी व्यक्ति के प्रति समानुभूति व्यक्त करें कि बदले में वह भी हमारे लिए कुछ करेगा और न ही समानुभूति का अर्थ यह है कि किसी व्यक्ति ने हमारे लिए जो किया है उसके बदले में हम उसके प्रति समानुभूति व्यक्त करें। समानुभूति का अर्थ है, *देना*। जब समानुभूति का प्रकाश हमारे हृदय में चमचमाता है, हम उसके साथ एकलयता में क़दम उठाते हैं। हम अपने हृदय की अच्छाई को प्रकट करते हैं।

हिन्दी भाषा में एक कहावत है, *ख़याली पुलाव पकाना*। पुलाव बनाने की विधि से सम्बन्धित आप जो चाहें कल्पना कर लें—आप जो भी मसाले मिलाना चाहें उनकी, और गरम-गरम चावल की ख़ुशबू की कल्पना—परन्तु अगर आप केवल ख़यालों में ही पुलाव पकाते रहेंगे तो भला इससे आपकी भूख कैसे मिटेगी?

उसी प्रकार, अगर आप बस सोचते ही रहेंगे कि, "मैं अत्यन्त समानुभूतिपूर्ण व्यक्ति हूँ," "मैं बहुत ही अच्छे दिल वाला इंसान हूँ," "मैं हमेशा सबके लिए *सबसे अच्छा ही* सोचता हूँ," "मेरे मन में ज़रा-सी भी खोट नहीं है!" तो इससे समानुभूति के सद्‌गुण को प्रकट करने में आपको कोई सहायता नहीं मिलेगी। यदि आप अपने उद्देश्यों को अपने व्यवहार में नहीं उतारते तो यह 'ख़याली पुलाव पकाने' जैसा ही है।

हमारे कर्मों का और हमारी अकर्मण्यता यानी हमारी कर्महीनता का, दोनों का ही प्रभाव हमारे संसार पर और इसमें रहने वाले जीवों पर पड़ता है। छोटी-छोटी चीज़ें बड़ी-बड़ी बातें बन जाती हैं। छोटे-छोटे पल बढ़ते जाते हैं। यदि हमारे पास समानुभूति व्यक्त करने का अवसर है और हम उस अवसर को हाथ से जाने देते हैं—या यदि हम उसे गवाँ देते हैं—तो हम अपना समय बरबाद कर रहे हैं। जिन क्षणों में हम समानुभूति को व्यक्त न करने का निर्णय लेते हैं, ऐसे क्षण संचित होते जाते हैं, और फिर ऐसा हरेक क्षण हमें हमारे अपने सत्त्व से, हमारे अपने सच्चे उद्देश्यों व मूल प्रयोजनों से और भी दूर करता जाता है और उनके साथ हमारा सम्पर्क टूटता जाता है।

हाल ही में, एक दिन जब हम श्री मुक्तानन्द आश्रम की एक स्टाफ़ सदस्या के साथ इस व्याख्या पर कार्य कर रहे थे तो उन्होंने हमें बताया कि समानुभूति किस प्रकार कार्य करती है इस विषय को गुरुमाई जी ने एक उपमा द्वारा समझाया था। वह उपमा रेल की पटरियों के नीचे बिछाई गई गिट्टी पर आधारित थी। अतः यहाँ पर, हम आपके साथ यह बाँटना चाहेंगे कि हमने गुरुमाई जी द्वारा बताई गई उपमा को किस तरह समझा है।

जिन लोगों ने सबसे पहले रेल की पटरियों का आविष्कार किया, उनके पास निश्चित ही अद्‌भुत दूरदर्शिता और ज्ञान रहा होगा कि पटरियों के नीचे का आधार कैसे तैयार किया जाए जो रेल के वज़न को सहन करने में पर्याप्त रूप से मज़बूत रहेगा। हमें अपने शोध से यह पता चला कि रेल की पटरियों के नीचे पत्थर होते हैं—बहुत, बहुत सारे पत्थर, जो पटरी के नीचे का आधार बनाते हैं। ये सभी पत्थर अलग-अलग आकारों के होते हैं और इनकी सतह टेढ़ी-मेढ़ी और खुरदरी होती है। इसे ‘गिट्टी’ कहते हैं।

इस ‘गिट्टी’ का क्या प्रयोजन होता है और ये पत्थर इतने टेढ़े-मेढ़े, नुकीले और खुरदरे क्यों होते हैं? ये पत्थर इतने टेढ़े-मेढ़े और खुरदरे इसलिए होते हैं ताकि ये आपस में फँस सकें या कसकर एक-दूसरे के साथ जुड़े रह सकें। आपस में कसकर जुड़े रहने से ये पत्थर बिना हिले, बिना खिसके या बिना धँसे अपनी जगह पर मज़बूती से टिके रहते हैं। यह मज़बूत गिट्टी चलती रेलगाड़ी का भार समानता से फैला देती है और पटरियों को खिसकने, सरकने या मुड़ने से रोकती है। और फिर इससे रेलगाड़ी धातु की पटरियों पर स्थिरता व सन्तुलन के साथ चल पाती है।

इस गिट्टी का दूसरा बेहद ज़रूरी काम है, आघात या झटके सहन करना यानी यह एक ‘शॉक एब्ज़ॉरबर’ का काम करती है। गिट्टी गाड़ी के चलने से लगने वाले झटकों को और साथ ही धातु के पहियों के पटरियों पर चलने से पैदा होने वाले शोर को अपने में समा लेती है। इस गिट्टी की वजह से ही हम बिना झटके खाए, एक आरामदायक और सुरक्षित रेलयात्रा का आनन्द ले पाते हैं। कैसा अद्‌भुत उपहार दिया है इन आविष्कारकों ने मानवता को!

आइए, अब यह देखते हैं कि यह बात समानुभूति के सद्‌गुण से किस प्रकार सम्बन्धित है। इस ग्रह पर हरेक व्यक्ति और हरेक वस्तु भिन्न है—मनुष्य और पशु, नदियाँ और वनस्पति। प्राणियों के अलग-अलग आकार होते हैं, उनकी संरचनाएँ और रूप भी भिन्न-भिन्न होते हैं। विशिष्ट तौर पर हम मनुष्यों के सोचने और कार्य करने के तरीक़े भिन्न-भिन्न होते हैं, साथ ही हमारी जीवनशैली, हमारी सामाजिक प्रतिष्ठा भिन्न-भिन्न है और संसार में किस प्रकार अपना जीवन जीना है इस विषय में हमारे विभिन्न मत हैं। तथापि ये भिन्नताएँ, जब हम सभी को जोड़ने वाले उस एक मूलभूत तत्त्व के बोध के साथ एक हो जाती हैं तो वास्तव में ये ताक़त पैदा करती हैं। ये भिन्नताएँ आपस में एक-दूसरे को सम्बल देने वाले एक समाज का, एक तन्त्र का निर्माण करती हैं; स्थिरता और सन्तुलन की एक रक्षा-दीवार का निर्माण करती हैं जिससे स्वयं जीवन को बने रहने में सम्बल मिलता है। इससे समानुभूति की अभिव्यक्ति के लिए उपजाऊ भूमि का निर्माण होता है और फिर, इसके फलस्वरूप हरेक के लिए इस धरा पर एक सुन्दर और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीना सम्भव हो जाता है।

रोमन शासक और दार्शनिक मार्कस ऑरीलियस अन्टोनिनस ने एक बार कहा था : "मनुष्यों का अस्तित्व एक-दूसरे के लिए है। अतः या तो उन्हें सिखाओ या उन्हें बरदाश्त करो।"[३] एक-दूसरे के साथ जुड़े होने के कारण मानव का अस्तित्व है और इसी कारण से वह जीवित है। हम यहाँ इस ग्रह पर एक-दूसरे की सहायता करने और साथ देने के लिए हैं, एक-साथ बढ़ने और फलने-फूलने के लिए हैं। हममें से हरेक को अपनी भूमिका निभानी है, हमें इस बात का उत्तरदायित्व लेना है कि हम क्या देने में सक्षम हैं, और हम इस विश्व के उत्थान के लिए किस प्रकार अपना योगदान दे सकते हैं।

***

अब जब हम सभी इस बात पर सहमत हैं कि श्रीगुरुमाई ने हमें समानुभूति के सद्‌गुण का जो उपहार प्रदान किया है वह अनमोल है, हम एक और अमूल्य सिखावनी को भी याद कर सकते हैं जो गुरुमाई जी ने हमें दी है—और फिर हम इस प्रज्ञान को समानुभूति का परिपालन करने में लागू कर सकते हैं। गुरुमाई जी हमें सिखाती हैं कि जीवन के किसी भी उद्यम में तुम्हारे अपने हृदय की ताक़त अत्यावश्यक है।

इसका वास्तव में क्या अर्थ है? इसका अर्थ है, अपने हृदय की ताक़त को पाने के लिए आप जागरूकतापूर्वक चुनाव करते हैं—चुनौतियों का सामना करने का आपका साहस, आपका गुण-स्वभाव, आपकी नैतिकता—ये आपके कर्मों को नियन्त्रित करते हैं। आप आवेश के साथ प्रतिक्रिया देने के स्थान से व्यवहार नहीं करते—उदाहरण के लिए, आप इसलिए प्रतिक्रियात्मक व्यवहार नहीं करते क्योंकि आप किसी और के दर्द या ख़ुशी को सहन नहीं कर पाते। इसलिए भी नहीं क्योंकि आपको कोई पुरस्कार या प्रतिफल चाहिए। किसी भी क्षण में, आप उसके साथ उपस्थित होते हैं

जिसे आपके साथ की ज़रूरत है क्योंकि आपने यह पहचान लिया होता है कि आप कुछ देना *चाहते* हैं, आप कुछ बाँटना *चाहते* हैं। यह आपका मनोभाव नहीं है; यह आपका निर्णय है। जब आप केवल अपने मनोभावों के स्थान से व्यवहार करते हैं, तो आप बड़ी जल्दी क्षीण महसूस करते हैं। परन्तु, जब आप अपने विवेक से काम लेते हैं, जब आप प्रज्ञान के साथ, विवेकपूर्ण व्यवहार करते हैं, अपने हृदय की ताक़त के साथ कार्य करते हैं तो आप ऊर्जा से भर जाते हैं। और आपको हमेशा यह पता होता है कि और भी अधिक ऊर्जा कैसे उत्पन्न की जाए।

व्याख्या के इस समापन अध्याय में, हम कुछ ऐसे अन्धकूपों, ऐसी कठिनाइयों के प्रति जागरूक होने के महत्त्व को बताए *बिना* नहीं रह सकते हैं जिनसे आपका सामना समानुभूति को अभिव्यक्त करने के अपने प्रयत्नों के दौरान हो सकता है।

पहली बात तो यह है कि समानुभूति की आपकी अभिव्यक्ति के प्रति लोगों की तरह-तरह की प्रतिक्रियाएँ होंगी। आपके इरादे चाहे कितने ही नेक क्यों न हों और आपको पक्का विश्वास हो कि आपके कार्य उन इरादों के अनुरूप ही हैं, तब भी हो सकता है कि हर कोई आपकी समानुभूति को खुशी से स्वीकार न करे। वे अपनी ही समझ [या ग़लतफ़हमियों] को उस परिस्थिति में लेकर आते हैं; उनके अपने ही दृष्टिकोण व पूर्वाग्रह होते हैं, खुद को व दूसरों को देखने के उनके अपने ही तरीक़े होते हैं, और इन सब कारणों से उनकी उस सद्गुण को देख पाने व ग्रहण करने की क्षमता पर प्रभाव पड़ता है जिस सद्गुण के साथ उनके साथ व्यवहार किया जा रहा होता है।

समानुभूति की अपनी अभिव्यक्ति के लिए आप जो प्रयत्न करते हैं, उसके परिणाम में आसक्त हो जाना एक सीमा तक स्वाभाविक है। यदि आप किसी के प्रति समानुभूति व्यक्त कर रहे हैं तो आप ऐसा इसलिए कर रहे हैं ताकि वे बेहतर महसूस कर सकें; ताकि वे ऐसा महसूस कर सकें कि उन्हें मदद मिल रही है, कोई उनकी बात को सुन रहा है, समझ रहा है; ताकि वे अपने पैरों पर खड़े होने की शक्ति अपने ही भीतर पा सकें और अपने आगे के रास्ते को पहचान सकें। और ऐसा नहीं है कि जब आप समानुभूति व्यक्त कर रहे हों तो आपको उसके सकारात्मक परिणाम की कल्पना *नहीं करनी चाहिए* या उस सकारात्मक परिणाम के लिए कार्य *नहीं करना चाहिए* । फिर भी, यह महत्त्वपूर्ण है कि समानुभूति के साथ व्यवहार करने की आपकी प्रतिबद्धता, उस परिणाम पर निर्भर न हो। आप समानुभूति *इसलिए* व्यक्त नहीं करते हैं कि दूसरों से आपको कुछ प्रतिक्रिया मिलने वाली है। आप समानुभूति इसलिए व्यक्त करते हैं, क्योंकि मनुष्य होने के नाते ऐसा करना आपका दायित्व है।

इसके अलावा, आपको यह भी याद रखना चाहिए कि जब आप दूसरों के भले व उनके उत्थान के लिए समानुभूति व्यक्त करते हैं तो ऐसा आप उन्हें खुश करने के लिए नहीं करते। यह बात

समानुभूति को कार्यान्वित करने की यात्रा में हमें एक और सम्भावित कठिनाई की ओर ले आती है, और वह यह है कि समानुभूतिपूर्ण होने का अर्थ 'दूसरे के दर्द को देखकर अपने ही दिल को दुखाना' नहीं होता। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप किसी व्यक्ति के मनोभावों के दिखावे में फँस जाएँ और इस तरह उसके लिए दरवाज़ा खुला छोड़ दें ताकि वह आपके साथ दुर्व्यवहार करे, आपको पीड़ा दे।

ऐसा बिलकुल गुपचुप तरीक़े से हो सकता है; ऐसा नहीं है कि लोग हमेशा *जानबूझकर* आपका फ़ायदा उठाना चाहते हों। उदाहरण के लिए, कभी-कभी किसी व्यक्ति की भावनात्मक पुकार प्यार पाने, हमारा ध्यान आकर्षित करने या मान्यता पाने की उत्कट इच्छा से उभरती है और अपनी इन ज़रूरतों को पूरा करने के लिए या तो वह व्यक्ति कोई और तरीक़े जानता ही नहीं या फिर अन्य तरीक़ों के बारे में सोचना नहीं चाहता। अंग्रेज़ी भाषा में एक कहावत है जो यहाँ पर लागू होती है और जिसका अर्थ है, "आप एक इंच जगह दीजिए और वे एक मील ले लेंगे।" वस्तुतः, आपकी अपनी भाषा में भी इससे मिलती-जुलती कहावत होगी जिसके बारे में आप अपना ज्ञान बढ़ाना चाहें—और आप अन्य भाषाओं में भी ऐसी कहावतें खोज सकते हैं!

अपने विषय पर लौटते हुए, अब हमें, अमी और गरिमा को हिन्दी के एक शब्द का स्मरण हो आया है और वह है, 'शोषण'। चालाकी या हेरफेर करके, दबाव डालकर, तंग करके या अन्य लोगों को अपने नियन्त्रण में रखकर, जब कोई व्यक्ति ख़ुद के प्रति समानुभूति व्यक्त करने के लिए हमें विवश करे तो वह 'शोषण' है। ऐसी परिस्थितियों में समानुभूति कभी भी नहीं देनी चाहिए—बल्कि, दी ही नहीं जा *सकती*। याद रखें, समानुभूति एक तोहफ़ा है और यह जिसे मिलती है उस व्यक्ति में यह आत्मनिर्भरता की भावना को प्रेरित करती है, न कि किसी दूसरे पर निर्भर होने या उसे पाने के लिए हक़दार होने की भावना को। इससे आपसी कुशलक्षेम व सौहार्द को बढ़ावा मिलता है और देने व पाने वाले, दोनों की आत्मा पोषित होती है। दूसरों की भावनाओं में ज़रूरत से ज़्यादा लिप्त होना आगे चलकर उनके लिए सहायक नहीं होता और इससे समानुभूति व्यक्त करने वाले व्यक्ति के रूप में आपकी अपनी सदिच्छा धूमिल हो सकती है। इससे हो सकता है कि आप भविष्य में लोगों के प्रति समानुभूति व्यक्त करने में कतराने लगें।

अब, यह ध्यान में रखने के साथ-साथ कि दूसरा व्यक्ति परिस्थिति को किस प्रकार प्रभावित कर रहा है, यह आवश्यक है कि समानुभूति व्यक्त करते समय आप भी सतत जागरूक रहें कि आपका अपना व्यवहार व दृष्टिकोण कैसा है। आपके प्रयासों के बाद वे जो प्रतिक्रिया दे रहे हैं, क्या वह एक तरह से उनके अपने 'मन के गुबार' का नतीजा है, या फिर आपका भी उस परिस्थिति में कुछ योगदान रहा है?

उदाहरण के लिए, किसी की मदद करने के नाम पर यह मान लेना कि आपका नैतिक स्तर अत्यधिक ऊँचा है, खतरनाक साबित हो सकता है—अर्थात्, इस बात को सच मानना कि सम्भवतः आपके पास वह ज्ञान है जो उनके लिए बहुत मददगार सिद्ध हो सकता है, यह एक बात है और यह धारणा बना लेना कि चूँकि आप उनसे *अधिक जानते* हैं, आप उनसे बेहतर हैं, यह अलग बात है। इन दो अलग-अलग चीज़ों को एक-समान समझ लेना आसान तो है, परन्तु यह घातक सिद्ध हो सकता है। जब आप ऐसा करते हैं तो मदद करने के लिए किए गए आपके प्रयत्न दरअसल यही दर्शाते हैं कि आप उनकी तरफ़ मदद का हाथ तो बढ़ा रहे हैं किन्तु आपके व्यवहार में यह प्रतिबिम्बित होता है कि आप उन्हें तुच्छ या महत्त्वहीन समझ रहे हैं। आपकी राय भले ही सही व उपयुक्त हो, किन्तु दूसरा व्यक्ति शायद उसे न सुने। जिस व्यक्ति के प्रति आप समानुभूति व्यक्त कर रहे हैं, वह सबसे पहले तो यही सोचेगा कि आप उसे अपने से कम समझ रहे हैं, कि आप किसी स्तर पर उसकी सोच व बुद्धि को कम आँक रहे हैं और उसे नीचा दिखा रहे हैं। इस बात से उसे हीनता का भाव, और यहाँ तक कि अपमानित भी महसूस हो सकता है। ऐसी परिस्थितियों में, समानुभूति की अभिव्यक्ति द्वारा उनकी मदद करने के आपके उद्देश्य का वास्तव में उलटा ही असर हो जाता है।

जैसा कि आप इन सम्भावित 'अन्धकूपों या कठिनाइयों' के बारे में हमारी चर्चा से देख सकते हैं, समानुभूति व्यक्त करने के लिए विशेष सूक्ष्म बुद्धि की आवश्यकता है, इस सूझ-बूझ की आवश्यकता है कि आप इस सद्‌गुण को किस तरह लागू करेंगे। इसके लिए यह आवश्यक है कि आप अपने बारे में और अपनी प्रेरणाओं के बारे में अधिक जागरूकता का विकास करें, और यह भी पहचानें कि दूसरों की भी तरह-तरह की प्रेरणाएँ या इच्छाएँ हो सकती हैं।

अब कल्पना करें कि आप सन्ध्या समय गुलाब के बगीचे में सैर कर रहे हैं। आपने एक ख़ूबसूरत, नाज़ुक-सी शॉल ओढ़ रखी है। हवा का एक झोंका आता है। और वह आपकी शॉल को उड़ाने लगता है और शॉल का किनारा पौधों पर लगे छोटे-छोटे, नुकीले काँटों में फँस जाता है।

जो हुआ उसे देखकर आप हक्के-बक्के रह जाते हैं। आपकी पहली प्रतिक्रिया होती है कि आप झट-से शॉल को काँटों में से खींच लें। फिर अचानक आप अपने विवेक की ख़ुशबू को अपनी साँसों में भरते हैं। आपकी सोचने की शक्ति सक्रिय हो जाती है। आपको एहसास होता है कि आप शॉल को झाड़ी से *बस झटके-से खींच* नहीं सकते। अगर आप ऐसा करेंगे तो शॉल उन छोटे-छोटे काँटों में फँसकर फट जाएगी। इसके बजाय, आपको परिस्थिति का आकलन करना होगा; आपको देखना होगा कि शॉल किस हद तक फँसी है और उसे छुड़ाने का सबसे अच्छा तरीक़ा कौन-सा हो सकता है। उस पल में जो भी सद्‌गुण आवश्यक हो, आपको उसका आवाहन करना होगा।

एकाग्रता और समझ-बूझ से, कोमलता से और अन्दर से मिली समझ के साथ, यह ध्यान में रखते हुए कि शॉल कहीं छिज न जाए या फट न जाए या आपकी उँगली में चोट न लग जाए, आप शॉल को धीरे-से निकालते हैं—पहले एक काँटे से और फिर एक-एक करके दूसरे काँटों से निकालते जाते हैं। आप उस क्षण में पूरी तरह डूबे होते हैं; आपका पूरा ध्यान बस शॉल को निकालने के कार्य पर ही होता है। धीमे-धीमे, पर निश्चित रूप से शॉल काँटों से छूट रही होती है। कुछ ही क्षण पहले, जिन काँटों ने इतनी चुभनभरी मुश्किल पैदा कर दी थी, अब उनसे कोई ख़तरा प्रतीत नहीं होता। शॉल आपके हाथों में है; बिलकुल सही-सलामत। कैसी मीठी-सी राहत महसूस होती है आपको! और फिर, सन्ध्या की ठण्डी-ठण्डी हवा में कुछ बदल जाता है। एक जादू-सा छाने लगता है और आप महसूस करते हैं : गुलाब के फूलों की महक आपको अपने में समा रही है।

इस उदाहरण को लिखने के बाद भी हम, अमी और गरिमा, इस बारे में सोचते रहे; हमें यह बहुत दिलचस्प, ठोस और स्पष्ट लगा। इस उदाहरण पर चर्चा करते समय हमारे समक्ष कई तरह के उपाय उभरे जिनके द्वारा हम शॉल को उसके विकट शत्रुओं यानी काँटों से अलग करने की दुविधा से निपट सकते हैं। इसलिए, हम आपके समक्ष यह सुझाव रखना चाहते हैं कि आप भी इस उदाहरण पर फिर से विचार करें और इसे अपने लिए अपने ही शब्दों में लिख लें। अपने मस्तिष्क को थोड़ा सक्रिय करें; और खोज करें कि आपकी सुन्दर और नाज़ुक शॉल को काँटों की पकड़ से छुड़ाने के कौन-कौन-से तरीक़े हो सकते हैं।

आप जैसा चाहें, उस तरह से इस उदाहरण को फिर से लिख सकते हैं। और आप इसे लिखना जारी रख सकते हैं—ताकि आप अपने तरीक़े के बारे में पुनर्विचार कर सकें, ताकि आप फिर से सोच सकें कि आप कौन-से क़दम उठाएँगे और किन सद्‌गुणों को लागू करेंगे। स्मरण रखें कि लक्ष्य तक पहुँचने के लिए ऐसा कोई, *एक* सही रास्ता नहीं है। जो बात महत्त्वपूर्ण है, वह यह कि आप उस तक पहुँचने का प्रयत्न करें—पहले आप विचार करें कि उस तक पहुँचने के लिए आप कौन-से तरीक़े अपनाएँगे, और फिर सद्‌गुणों को यह अवसर दें कि वे आपमें शरण ले सकें और आप उनमें।

इसी प्रकार, आप अपने जीवन की किसी घटना को याद कर सकते हैं, पीछे मुड़कर उस घटना को देख सकते हैं कि क्या आप किसी अलग तरीक़े से उस परिस्थिति की ओर बढ़ना चाहते ताकि आप समानुभूति अभिव्यक्त कर पाते। आप *अब* उस परिस्थिति की ओर किस तरह क़दम उठाएँगे? अपने अन्दर खुलापन रखें और देखें कि कौन-सा एक सद्‌गुण या कौन-से विभिन्न सद्‌गुण आपके अन्दर से उभरकर, आपके समक्ष आना चाहते हैं और आपके लिए उपलब्ध होना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप प्रशान्ति के साथ उस परिस्थिति की ओर बढ़ेंगे तो इससे क्या आप—और दूसरे

लोग—लाभान्वित होंगे? यदि आप उमंग का सद्‌गुण अपनाएँगे तो? सजगता का सद्‌गुण? प्रत्येक सद्‌गुण का अपना तत्त्व है, अपना अद्वितीय सार और सिद्धान्त है।

जब आप उस घटना को 'पुनः जीते' हैं, तो देखें कि परिणाम पहले जैसा ही है या नहीं। इस अभ्यास की सुन्दरता यह है कि आप इसे उन परिस्थितियों में लागू कर सकते हैं जिनमें आप कुछ अलग परिणाम चाहते थे और साथ ही उन परिस्थितियों में भी लागू कर सकते हैं जिनमें आप समानुभूति अभिव्यक्त कर *पाए* थे—पर शायद ऐसे और भी तरीक़े थे जिनके द्वारा आप समानुभूति अभिव्यक्त कर पाते और अब आप उन तरीक़ों को खोजने के लिए उत्सुक हैं।

इस व्याख्या के आठ भागों में, हमने आपको कई अन्य उपाय बताए हैं जिनके माध्यम से आप समानुभूति के विषय में और भी अधिक सीख सकते हैं, इसका अभ्यास कर सकते हैं और/अथवा समानुभूति व इसमें निहित सद्‌गुणों का परिपालन कर सकते हैं। यहाँ हम उन उपायों व कुछ मुख्य उदाहरणों को संक्षेप में दोहराते हैं :

- **धारणा :**
    - भाग ४ में आपने करुणा के सद्‌गुण पर आधारित एक धारणा पर केन्द्रण किया।
    - भाग ६ में आपने सौम्यता के सद्‌गुण पर आधारित एक धारणा पर केन्द्रण किया।
- **आत्म-निरीक्षण :**
    - भाग ३ में हमने सद्‌गुणों के कोष और अवगुणों के कोष के बारे में चर्चा की और आपसे इस बात पर मनन करने के लिए कहा कि जब आपका सामना इनमें से किसी एक कोष से होगा तब आप क्या चुनाव करेंगे।
    - भाग ४ में हमने आपसे इस पर विचार करने के लिए कहा कि लोग—सम्भवतः आप स्वयं भी—करुणा व्यक्त करने से क्यों झिझकते हैं, यद्यपि वे स्वयं को करुणाशील समझते हों।
    - भाग ५ में हमने 'समझ' इस विषय पर चर्चा की और तीन ऐसी परिस्थितियों को आपके समक्ष प्रस्तुत किया जो कुछ पेचीदा प्रतीत होती हैं और जिनमें यह आवश्यक है कि आप अपनी समानुभूति व्यक्त करें। हमने आपसे कहा कि आप सच्चाई से इस बात पर मनन करें कि इन परिस्थितियों में आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी।

- भाग ७ में हमने आपसे इस बात पर निरीक्षण करने व अपने आपसे प्रश्न पूछने के लिए कहा कि आलोचना करने [दूसरे व्यक्ति या परिस्थिति के बारे में अपनी राय बनाने या अपनी ही दृष्टि के अनुसार उसे आँकने] की प्रक्रिया के दौरान आपके मन में क्या होता है।

- **अन्तर से जुड़ने के साधन :**
  - भाग २ में हमने बताया कि सिद्धयोग के अभ्यास, जैसे कि ध्यान, स्वाध्याय व सेवा वे महत्त्वपूर्ण उपाय हैं जिनके माध्यम से हम शमस्थिति का अनुभव कर सकते हैं।
  - भाग ५ में हमने चर्चा की कि श्वास-प्रश्वास, मन्त्र-जप व अभिकथन वे उपाय हैं जिनसे हम अपने अन्तर-सन्तुलन को पुनःस्थापित कर सकते हैं।
  - भाग ६ में हमने आपका ध्यान श्रीगुरुमाई की इस सिखावनी की ओर आकर्षित किया—"ठहरो और जुड़ जाओ।"
  - भाग ७ में हमने यह समझाया कि किस प्रकार साक्षीभाव चित्तशुद्धि करने व ग़ैर आलोचनात्मक होने का अभ्यास करने का एक तरीक़ा है।

- **वैज्ञानिक तथ्य व सिद्धान्त** [आपकी आगे की खोज व अध्ययन के लिए] :
  - भाग १ में हमने एक सिद्धान्त 'क्वान्टम संलिप्तता' [quantum entanglement] के सिद्धान्त के विषय में समझाया जो यह वर्णन करता है कि इस ग्रह पर सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है।
  - भाग ३ में हमने मस्तिष्क की नसों की [तन्त्रिकी यानी न्यूरल] प्रतिक्रिया की बात की जिसका सम्बन्ध एक-दूसरे के मनोभावों को महसूस करने की हमारी क्षमता से है।
  - भाग ५ में हमने संक्षेप में समझाया कि अनुकम्पी तंत्रिका तंत्र [sympathetic nervous system सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम्] और परानुकम्पी तंत्रिका तंत्र [parasympathetic nervous system पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम्] किस प्रकार कार्य करते हैं; यदि हम अपने आपको समझना चाहते हैं तो इसे समझ लेना उपयोगी है।

- भाग ७ में हमने इस बारे में बात की कि मानव-मस्तिष्क में प्रचण्ड सामर्थ्य है कि वह बदलाव ला सकता है, सतत सीखता रह सकता है और परिस्थिति के अनुसार ढल सकता है जिससे कि वह ग़लत निर्णयों में न फँसे।
- भाग ८ [इस भाग] में हमने अक्रम सिद्धान्त [chaos theory] का उल्लेख कर यह बताया कि समानुभूति विभिन्न और यहाँ तक कि अनपेक्षित स्रोतों से आ सकती है।
- भाग ८ [इस भाग] में हमने गुरुमाई जी द्वारा दी गई उपमा—रेल की पटरियों के नीचे डाली जाने वाली गिट्टी के बारे में बताया और यह भी समझाया कि किस तरह यह समानुभूति को व्यक्त करने और उससे प्राप्त होने वाले फलों के समान है।

सद्‌गुणों के बारे में सीखने व उनका अभ्यास करने के इन तरीक़ों को आप बहुत-से संगीत वाद्ययन्त्रों की तरह सोचें। हरेक का अपना अलग-अलग स्वर होता है और साथ मिलकर ये जीवन में एक शानदार सरगम की रचना करते हैं।

आप जिस प्रकार सजगता से और इतने प्रभावी रूप से समानुभूति का अध्ययन व अपने जीवन में इसका परिपालन करते आए हैं, यह देखकर हम प्रभावित हो रहे हैं। जैसा कि आपमें से एक साधक ने सिद्धयोग पथ की वेबसाइट पर स्पष्ट रूप से लिखा है : "मेरे दैनिक जीवन में एक बहुत ही रोचक और सुन्दर तन्मयता सूक्ष्मरूप से घटित हो रही है जिससे ऐसा लगता है कि मेरी सोच बदल रही है, नवीन हो रही है।"

सिद्धयोग पथ पर हम जो कुछ भी करते हैं वह गुरुमाई जी की सिखावनियों द्वारा मार्गदर्शित होता है। अतः जब आप समानुभूति के अपने अध्ययन को जारी रखें, हम चाहते हैं कि आप श्रीगुरुमाई द्वारा प्रदान की गई इस सिखावनी को अपने बोध में बनाए रखें :

> मन शक्तिशाली है; तुम कैसे मन को सँभालते हो इसके प्रति सचेत रहो। संकल्प सशक्त हैं; सावधानी से अपने संकल्पों की रचना करो। दूसरों के साथ आचार-व्यवहार बारूद की तरह है; अपनी सजगता बनाए रखो। सद्‌गुणों का विकास सर्वोपरि है; ऐसा करने के लिए समय निकालो। समानुभूति ही है।

***

'सद्‌गुण वैभव' वे सद्‌गुण हैं जो गुरुमाई जी ने अपने जन्मदिवस माह में हमें प्रदान किए हैं; सद्‌गुणों पर लिखी प्रत्येक व्याख्या के लिए गुरुमाई जी ने हमें अभ्यास करने हेतु एक-एक अभिकथन प्रदान किया है। ये अभिकथन गुरुमाई जी की कृपा व आशीर्वादों से अनुप्राणित हैं। ये वे उपाय हैं जिनके

माध्यम से हम उस सद्गुण को अपने बोध में बनाए रखते हैं, अपनी सत्ता में उसके तत्त्व का अनुभव करते हैं और उसका मूर्तरूप बन जाते हैं।

२४ जून, २०२२ के सद्गुण—समानुभूति—के लिए हमें श्रीगुरुमाई से *तीन* अभिकथन प्राप्त हुए हैं। इन अभिकथनों का हमें अध्ययन करना है; इन पर मनन-चिन्तन करना है; मन-ही-मन या ज़ोर-से बोलकर इन अभिकथनों को दोहराने का दैनिक अभ्यास बना लेना है। इस तरह अभ्यास करने से हम पाएँगे कि यह एक अधिक महान अवसर है जिससे समानुभूति हमारे लिए वास्तविकता बन सकती है—हमारा स्वभाव बन सकती है।

समानुभूति के लिए अभिकथन

- मेरा अस्तित्व है; इसलिए, मैं समानुभूति का मूर्तरूप हूँ।
- मैं श्वास लेती हूँ; इसलिए मैं समानुभूति का निर्झर हूँ।
- मैं 'वह' हूँ; इसलिए मुझमें दूसरों के प्रति समानुभूति प्रकट करने की शक्ति है।

[अभिकथन—वे कथन जिन्हें जागरूकता के साथ बार-बार दोहराया जाता है ताकि वे हमारी चेतना में पैठ जाएँ।]

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

[१] देखें, उदाहरण के लिए, MIT Technology Review, https://www.technologyreview.com/2011/02/22/196987/when-the-butterfly-effect-took-flight/

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

[३] मार्कस ऑरीलियस, *Meditations*, and Epictetus, *Enchiridion* (Chicago: The Henry Regnery Company, 1956), पृ. १०८ [अध्याय ८, Meditation ५९]।