સમાનુભૂતિ

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨

અમી બંસલ અને ગરિમા બોરવણકર દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

ભાગ ૫

સમાનુભૂતિ છે, સમતાનો બોધ જે ગહન સંવેદના કે સહાનુભૂતિ, કરુણા અને સમજના ભાવને જગાવે છે.

૨૪ જૂન, ૨૦૨૨ના રોજ તેમના જન્મદિવસ પર શ્રીગુરુમાઈએ આપણને સમાનૂભુતિનો સદ્‌ગુણ પ્રદાન કર્યો. આપણે વ્યાખ્યાના ભાગ ૩ અને ૪થી ઉપર આપવામાં આવેલા પાસાંનું પરીક્ષણ રહ્યાં છીએ. અત્યાર સુધી, આપણે જોયું કે ગહન સંવેદના શું છે, અને આપણે કરુણા વિશે આપણા અન્વેષણની શરૂઆત કરી કે તે સંવેદના સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે અને તેનાથી કેટલી જુદી છે. અને ભલે આપણે આ ગુણોની સંપૂર્ણ તપાસ કરી છે અને તે બોધપ્રદ પણ રહી છે, સાચું કહીએ તો, અમને લાગે છે કે આ ખોજની સંભાવના અખૂટ છે — શીખવા માટે ઘણું બધું હોય છે, જ્યારે આપણે આ ગુણોનું અધ્યયન શ્રીગુરુમાઈની શિખામણો અને આપણી પોતાની સિદ્ધયોગ સાધનાના અનુભવોની દષ્ટિને ધ્યાનમાં રાખીને કરીએ છીએ, અને જ્યારે આપણે સતત તેનો અભ્યાસ કરતાં રહીએ છીએ.

વ્યાખ્યાના આ ભાગમાં, આપણે કરુણાના આપણા અધ્યયનને આગળ વધારીશું અને આપણું ધ્યાન સમજના ગુણ તરફ પણ લઈ જઈશું.

તો આવો, આપણે કરુણાના ગુણ સાથે હજી થોડા સમય સુધી રહીએ. આપણે અગાઉ એ વિશે વાત કરી હતી કે કદાચ કરુણા અને સહાનુભૂતિ સમાન મહસૂસ થઈ શકે, પરંતુ એક વિશેષતા તેમને અલગ પાડે છે અને તે છે બાહ્ય પ્રેરણા, જે આપણી અંદર આમાંથી કોઈ એક ગુણને ઉજાગર કરે છે. (આ વિશે વધુ જાણવા માટે, આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૪ને જુઓ.)

બીજી એક રીતે પણ કરુણા સંવેદનાથી અલગ છે. સંવેદનામાં બે વ્યક્તિ વચ્ચે સીધો સંબંધ હોય છે, તેમાં વિશિષ્ટતા હોય છે. તમે જેના પ્રત્યે પણ સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરી રહ્યાં છો તેની સાથે કોઈ પ્રકારનું જોડાણ હોવું જરૂરી છે. જરૂરી નથી કે તમે તેને બહુ સારી રીતે જાણતા હોવ અથવા તેમને વ્યક્તિગત રીતે મળ્યા હોવ — પરંતુ એટલી આત્મીયતા હોવી જરૂરી છે કે તમે પોતાને તેમની જગ્યાએ મૂકીને, તેઓ જે કંઈ પણ અનુભવ કરી રહ્યા છે તેને મહસૂસ કરી શકો.

બીજી બાજુ, કરુણા એક અથવા એક કરતાં વધારે વિશિષ્ટ લોકો (અથવા પશુ કે છોડ) પર કેન્દ્રિત થઈ શકે છે, તે વધારે વ્યાપકરૂપે પણ વ્યક્ત કરી શકાય છે — આખા સમૂહ કે સમુદાય કે સમાજ પ્રત્યે વ્યક્ત કરી શકાય છે. એક વ્યક્તિમાં સંપૂર્ણ માનવતા માટે અવ્યક્તરૂપે કરુણા હોઈ શકે; આ રીતે કરુણાને વ્યાપક રૂપ આપી શકાય છે. તેનાથી વિપરીત, સંપૂર્ણ માનવતા માટે સંવેદનશીલ હોવાનો અર્થ શું હોય એ સમજવું મુશ્કેલ છે કારણકે સંવેદનશીલતાને વ્યાપક રૂપ આપવું એ તેના સારથી વિરુદ્ધ છે.

આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૧માં, અમે સમજાવ્યું હતું કે સમાનુભૂતિનું અંગ્રેજીમાં સૌથી નજીકનું ભાષાંતર છે, *empathy* એટલે કે ‘સહાનુભૂતિ’ કે ‘સંવેદના’, પણ વાસ્તવમાં સમાનુભૂતિના અર્થો અને ભાવાર્થો માત્ર આ એક અંગ્રેજી શબ્દ કરતાં પણ વધારે છે. સંવેદના અને કરુણાના અર્થોને સૂચિત કરીને, ‘સમાનુભૂતિ’માં વિશિષ્ટ અને વધારે વ્યાપક, એ બંને પાસાંઓ સમાહિત છે જેનું અમે અત્યારે જ વર્ણન કર્યું. એટલા માટે, સમાનુભૂતિનો સદ્‌ગુણ દરેક ઉદાર કૃત્યના કેન્દ્રમાં રહેલો છે, પછી ભલે તે કૃત્ય નાનું લાગતું હોય કે મોટું. ઉદાહરણ તરીકે, એ સમાનુભૂતિમાંથી ઉદ્‌ભવતી સહજ વૃત્તિ જ છે જે આપણને ભૂખ્યાં લોકોને ભોજન આપવાના અભિયાનમાં યોગદાન આપવા માટે પ્રેરિત કરે છે, અથવા કોઈ પડોશીને તેમની જરૂરિયાતના સમયે મદદ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. એ સમાનુભૂતિ જ છે જે આપણને લુપ્ત થતી પ્રજાતિઓને બચાવવાના પ્રયત્નો કરવા માટે પ્રેરિત કરે છે, અને એ સમાનુભૂતિ જ છે જે આપણને પર્યાવરણને સંરક્ષિત અને સુરક્ષિત રાખવા માટે જીવવાની આપણી રીતમાં નાનાં-નાનાં પરિવર્તન લાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.

આ વ્યાખ્યાનું લેખન-કાર્ય કરતી વખતે, ગરિમા પોતાની સાધના જર્નલ વાંચી રહી હતી અને તેને તેમાં કંઈક એવું મળ્યું જે તેણે ગુરુમાઈજીને કહેતાં સાંભળ્યાં હતાં. તે સંસ્કૃતનું એક સુપ્રસિદ્ધ સુભાષિત છે :

પિબન્તિ નદ્યઃ સ્વયમેવ નામ્ભઃ
સ્વયં ન ખાદન્તિ ફલાનિ વૃક્ષાઃ ।
નાદન્તિ સ્વસ્યં ખલુ વારિવાહાઃ
પરોપકારાય સતાં વિભૂતયઃ ।।

નદીઓ તેનું પોતાનું પાણી પીતી નથી.
વૃક્ષો તેનાં પોતાનાં ફળ ખાતાં નથી.
વાદળો એ પાક ખાતાં નથી જેના પર તેમણે વર્ષા કરી હોય;
એ જ રીતે, પરોપકારી લોકો, સારાં લોકો
જે તેમનું પોતાનું હોય,
તેને બીજાં લોકોનાં કલ્યાણ માટે આપી દે છે.[૧]

બની શકે કે આપણે પ્રકૃતિ વિશે તરત ન વિચારી શકીએ કે તેમાં એ પ્રકારનું જ્ઞાન અને સંવેદનશીલતા છે જે સમાનુભૂતિ માટે જરૂરી છે, પરંતુ તેની પોતાની જ રીતે, પ્રકૃતિમાં આ ગુણ ચોક્કસપણે રહેલો છે. પાણી તરસ

છિપાવે છે અને વૃક્ષ ભૂખને તૃપ્ત કરે છે. બીજાંઓનું જીવન ટકાવી રાખવા અને તેમનો વિકાસ કરવા માટે આધાર આપવો એ તેમના સ્વભાવમાં જ હોય છે. એવી જ રીતે, જ્યારે આપણે આપણા સાચા સ્વરૂપનું સ્મરણ કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે ક્ષણભર માટે પણ તેની સાથે ફરી જોડાઈએ છીએ, ત્યારે બીજાંઓને આપણું સર્વશ્રેષ્ઠ આપવું ઘણું સ્વાભાવિક થઈ જાય છે.

જ્યારે અમે આ સુભાષિત વિશે વિચાર્યું, ત્યારે અમને એક ગીત યાદ આવ્યું જે ગુરુમાઈજી અને બાબા મુક્તાનંદ, બંનેનું અતિ પ્રિય છે, જે અમે તેમને સત્સંગમાં ગાતાં સાંભળ્યું છે. આ ગીતને બાબાજીએ પહેલીવાર ૧૯૬૦ના દાયકાની મધ્યમાં ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠથી મુંબઈ જઈ રહ્યા હતા ત્યારે સાંભળ્યું હતું. એક જગ્યાએ, બાબાજીની કાર ટ્રાફિક સિગ્નલ પર ઊભી હતી, અને તેમણે રસ્તાની એક તરફ કેટલાંક બાળકોને એક હિન્દી ગીત ગાતાં સાંભળ્યાં. (ઘણા સમય પછી, કોઈએ બાબાજીને કહ્યું કે આ બોલિવુડની એક ફિલ્મનું ગીત છે.) બાબાજીને એ ગીતની ધૂન અને શબ્દોનો અર્થ, બંને બહુ ગમ્યા; તેઓ પોતે આ ગીત ગાવા લાગ્યા અને ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠના ગુરુચોકમાં જ્યારે તેઓ દર્શન આપતા, ત્યારે આશ્રમનાં સંગીત સેવાકર્તાઓને પણ એ ગીત ગાવાનું કહેતા. જે લોકો આશ્રમમાં બાબાજીનાં દર્શન કરવાં અને સેવા અર્પિત કરવાં આવતાં, તેમને પણ એ ગીત સાંભળવું બહુ ગમતું અને સંગીત સેવાકર્તાઓ સાથે તેઓ તેને ગણગણતા.

ગીતનો ધ્રુવપદ આ છે :

નદિયા ન પિએ કભી અપના જલ
વૃક્ષ ન ખાએ કભી અપને ફલ
અપને તન કા મન કા ધન કા
દૂજોં કો દે જો દાન હૈ
વો સચ્ચા ઇંસાન અરે
ઇસ ધરતી કા ભગવાન હૈ

નદી પોતાનું પાણી પીતી નથી.
વૃક્ષ પોતાનાં ફળ ખાતું નથી.
જે પોતાના તન, મન, ધનનું
બીજાંઓને દાન આપે છે
તે જ સાચો માનવ છે
અને સાચે જ આ ધરતીનો ભગવાન છે.[૨]

આ ગીતને યાદ કરતી વખતે, અમને એક ખૂબ વિશેષ વૃત્તાંત પણ યાદ આવે છે જેને અમે એક સાથી સિદ્ધયોગી પાસેથી સાંભળ્યો હતો. ૨ ઓક્ટોબર, ૧૯૮૨ની પૂર્ણિમાની રાત્રે બાબાજી બ્રહ્માંડીય ચેતનામાં વિલીન થઈ ગયા અર્થાત્ તેમણે પોતાના ભૌતિક દેહનો ત્યાગ કરીને મહાસમાધિ લીધી, તેના ત્રણ દિવસ પછી ગુરુમાઈજીએ સિદ્ધયોગીઓના એક સમૂહને એ સ્થાન પર સંબોધન કર્યું જે અત્યારે ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠમાં બાબાજીનું સમાધિ મંદિર

છે. ગુરુમાઈજીએ તેમના શ્રીગુરુના અપ્રતિમ જીવન વિશે વાત કરી કે કેવી રીતે બાબાજીએ પોતાનું જીવન બીજાંઓના ઉદ્ધાર માટે જીવ્યું અને એ પણ કહ્યું કે તેમના ભક્તો માટે બાબાજી ભગવાન હતા. પછી ગુરુમાઈજીએ આ ગીત ગાયું, 'નદિયા ના પિએ કભી અપના જલ'. આમ કરીને, ગુરુમાઈજી બાબાજીના જીવનનું વર્ણન કરવાં માગતાં હતાં, અને બાબાજીને અતિ પ્રિય આ કવિતા, આ ગીત દ્વારા તેમનું સન્માન પણ કરવા માગતા હતા.

***

હવે જ્યારે આપણે પૂરતો સમય લઈને ગહન સંવેદના અને કરુણાના સમાનુભૂતિ સાથેના સંબંધ વિશે વધુ જાણી લીધું છે, તો આવો જોઈએ કે કેવી રીતે સમાનુભૂતિ 'સમજ'ને પણ દર્શાવે છે.

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે જેનો અર્થ છે કે : મૂલ્યાંકન આપણને અલગ કરે છે; સમજ આપણને એકસાથે લાવે છે. આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૪માં, અમે જણાવ્યું કે અમે ગુરુમાઈજી પાસેથી શીખ્યાં છીએ કે મૂલ્યાંકન અને કરુણા એકસાથે ન રહી શકે — અને તેથી મૂલ્યાંકન અને સમાનુભૂતિ પણ એકસાથે ન રહી શકે. મૂલ્યાંકન કરવું ત્યારે જ શક્ય છે, જ્યારે આપણે આપણા સંસારમાં જે ભિન્નતા જોઈએ છીએ, તેની આકારણી કરીએ અને તેને મહત્ત્વ આપીએ (એટલે કે આપણે કેટલાંક લોકો કે કેટલીક વસ્તુઓને સ્વાભાવિક રીતે બીજા કરતાં "વધારે સારી" અથવા "વધારે ખરાબ" માનીએ છીએ.) પરંતુ સમજ તેનાથી વિપરીત હોય છે — તેનો અર્થ છે ભિન્નતાને દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો, તેનો અર્થ છે એવી ઇચ્છા હોવી કે આપણે કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુને આપણી સીમિતતાની બહાર નીકળીને જાણીએ, આપણી એ માન્યતાઓ અને દૃષ્ટિકોણોની બહાર નીકળીને જાણીએ જેને આપણે બહુ જડતાથી પકડી રાખીએ છીએ.

હિન્દી શબ્દ 'સમઝ'ના અર્થમાં સમાવિષ્ટ છે, 'સમજદારી,' 'વિવેક,' 'બુદ્ધિ' અને 'ગ્રહણશક્તિ.' સમજદાર હોવાનો અર્થ છે બુદ્ધિમાન, સંવેદનશીલ અને વિવેકી કે ડાહ્યું હોવું.

એક પ્રસંગ છે જે અમે, અમી અને ગરિમાએ, એક સિદ્ધયોગી પાસેથી સાંભળ્યો હતો અને હવે તમને જણાવવા માગીએ છીએ. આ પ્રસંગ પણ ઓક્ટોબર, ૧૯૮૨માં બાબા મુક્તાનંદની મહાસમાધિના સમયની આસપાસ બન્યો હતો.

> બાબાજીની મહાસમાધિ પછીના દિવસો અને અઠવાડિયાઓ દરમ્યાન, ગુરુમાઈજી ગુરુદેવ સિદ્ધપીઠના ગુરુચોકમાં કલાકો સુધી દર્શન આપતાં હતાં, આકાશમાં અરુણોદયના પ્રથમ રંગની આભાથી લઈને મોડી રાત સુધી. બાબાજીના હજારો ભક્તો ગુરુમાઈજીનાં દર્શન કરવા અને તેમની સાધનામાં આગળ વધવા માર્ગદર્શન મેળવવા માટે આશ્રમ આવતા હતા.
>
> એક દિવસ, જ્યારે આકાશમાં રાત્રિનો અંધકાર છવાઈ ગયો અને તારાઓ ચમકવા લાગ્યા, જ્યારે રાતરાણીની સુગંધ ગુરુચોકમાં ફેલાઈ ગઈ હતી, ત્યારે દર્શન દરમ્યાન એક મહિલા ગુરુમાઈજીની સામે આવી અને તેમને આ પ્રશ્ન પૂછ્યો :

"ગુરુમાઈજી, હવે હું મારી સાધના કેવી રીતે કરું?"

જે સિદ્ધયોગીએ અમને આ પ્રસંગ કહ્યો તેણે કહ્યું કે તેને સારી રીતે યાદ છે કે પછી શું થયું હતું. તેણે રાત્રિના પ્રશાંત વાતાવરણમાં ગુરુમાઈજીનો અવાજ સાંભળ્યો જે સ્પષ્ટરૂપે અસીમ કરુણા અને ગુરુશક્તિની પૂર્ણ ઊર્જા સાથે ગુંજી રહ્યો હતો, શ્રીગુરુમાઈએ હિન્દીમાં જવાબ આપ્યો :

તુમને બહુત સાધના કી હૈ. જો કરના બાકી હૈ વહ હૈ સમઝના. સમઝો.

તમે બહુ સાધના કરી છે. જે કરવાનું બાકી છે, તે છે સમજવાનું. સમજો.

આ શબ્દ, "સમજો," વાતાવરણમાં ગુંજી ઊઠ્યો. થોડા સમય સુધી, તે ત્યાં જ ગુરુચોકના વાતાવરણમાં સ્પંદિત થતો રહ્યો, ઝળહળતો રહ્યો અને તે સહેલાઈથી કલાકો સુધી એ જ રીતે રહી શકત; તે એવું પ્રજ્ઞાન હતું જે સમયથી બંધાયેલું નહોતું અને તે એ બધા સિદ્ધયોગીઓના હૃદય સુધી પહોંચી ગયું જે ગુરુમાઈજીની શિખામણ પ્રાપ્ત કરવા માટે ત્યાં ઉપસ્થિત હતા.

***

હિન્દીમાં એક પ્રચલિત કહેવત છે : *સમઝદાર કો ઇશારા કાફી હૈ.* શાબ્દિક રીતે, આનો અર્થ છે કે જે સમજદાર છે, જે વિવેકશીલ અને બુદ્ધિશાળી છે, તેને માત્ર એક ઇશારો જ પૂરતો છે. બીજા શબ્દોમાં, જે વ્યક્તિ પાસે સમજ છે તેને શું ચાલી રહ્યું છે એ સમજવા માટે બસ એક સંકેત મળવાની જરૂર હોય છે, જેમકે એક શબ્દ, હાવભાવ, આસપાસની ઊર્જામાં થઈ રહેલા સૂક્ષ્મ પરિવર્તનની અનુભૂતિ — જેથી તે એ પરિસ્થિતિને પૂરી રીતે સમજી શકે અને એ ક્ષણની જરૂરિયાતને અનુરૂપ થઈને એવી રીતે વ્યવહાર કરી શકે જે મદદરૂપ અને ઉચિત હોય. કોઈ વ્યક્તિ પ્રત્યે સંવેદના કે કરુણા મહસૂસ કરવા અને વ્યક્ત કરવા માટે, તમારે સૌથી પહેલાં અમુક અંશે એ સમજવું પડશે કે એ કઈ પરિસ્થિતિમાં છે.

હિન્દીમાં બીજી એક કહેવત છે : *મૂર્ખ કો સમઝાના પત્થર પર સર મારના હૈ.* આ વાક્યનો શાબ્દિક અર્થ છે કે મૂર્ખને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરવો એ પથ્થર પર માથું પટકવા જેવું છે. તે બીજી કહેવતના પૂરક તરીકે કાર્ય કરે છે અને સૂચવે છે કે એક જિદ્દી અને અજ્ઞાની વ્યક્તિને સમજાવવાનો પ્રયત્ન કરવો માત્ર અઘરું જ નથી, બલ્કે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ એવું કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે અંતે તે પોતાને જ તકલીફ પહોંચાડે છે. તે પોતાનો સમય અને શક્તિ એવો પ્રયત્ન કરવામાં બગાડે છે જે આખરે નિરર્થક હોય છે. આ પ્રક્રિયામાં, તેઓ કદાચ નિરાશા, હતાશા અને ગુસ્સો પણ અનુભવી શકે છે.

જો તમે થોડી ક્ષણ માટે તમારા જીવન પર ચિંતન કરશો, તો તમે જોશો કે ઘણીવાર તમે *સમજદાર* હોવ છો અને ઘણીવાર *મૂર્ખ* હોવ છો. મૂર્ખતાપૂર્વક અને અજ્ઞાનતાથી વ્યવહાર કરવાની વૃત્તિ ઘણીવાર યોગ્યતાના અભાવને કારણે નહીં, પણ જિદ્દી હોવાનું પરિણામ છે; એ વધારે જાણવા અને વધારે સારી રીતે વર્તન કરવાની અસમર્થતા નહીં, પણ એને 'નકારવા'નું પરિણામ છે. સમાનુભૂતિનો અભ્યાસ કરી રહેલા એક સાધકના રૂપે, તમારા માટે

અનિવાર્ય છે કે તમે સમજવાની અને સમજદાર બનવાની તમારી ક્ષમતાને પોષિત કરો અને તેનો વિસ્તાર કરો અને એવી વૃત્તિ પ્રત્યે સતર્ક રહો જે બની શકે કે તમને જિદ્દી કે નાસમજ બનાવતી હોય.

તો, તેના માટે ખરેખર તમારે શું કરવું જરૂરી છે?

પહેલી વાત એ છે કે બીજી વ્યક્તિની પરિસ્થિતિને સમજી શકવા માટે, સૌથી પહેલાં તમારે તમારા પોતાના વિશેની સમજમાં દૃઢ થવાની જરૂર છે. તમે કોણ છો એ જાણવા માટે તમારે કાર્ય કરવું પડશે, અંતર કાર્ય કરવું પડશે. તેનો અર્થ છે કે તમારી શારીરિક અને ભાવનાત્મક સંરચનાને, તમારી પ્રેરણાઓ, તમારું વલણ, તમારી વ્યાવહારિક મનોવૃત્તિઓ, જુદીજુદી પરિસ્થિતિઓ પ્રત્યે તમારી વિશિષ્ટ પ્રતિક્રિયાઓને જાણવાની શરૂઆત કરો, તેને સારીરીતે જાણી લો. જ્યારે આ સમીકરણમાં તમે "સ્વયંને" — તમે કોણ છો અને તમે શું છો — સમજી લેશો, માત્ર ત્યારે જ તમે કોઈ બીજાને સમજવાની અને તેને મદદ કરવાની શરૂઆત કરી શકો છો. તે વિમાનમાં યાત્રા કરતી વખતે તમે જે સુરક્ષા નિર્દેશો સાંભળો છો, તેના જેવું છે; વિમાન યાત્રાના સહાયકો નાના બાળકોના માતાપિતા અથવા દેખરેખ રાખનારા યાત્રીઓને કહેશે કે કટોકટીના સમયે, બાળકને મદદ કરતાં *પહેલાં* તેમણે પોતાનો ઓક્સિજન માસ્ક પહેરવો આવશ્યક છે. આનું કારણ સરળ છે. જો ઓક્સિજનના અભાવને કારણે તેઓ બેભાન થઈ જાય, તો બાળકને કોણ મદદ કરશે?

જો તમે સ્વયંને સમજવાનો નિરંતર પ્રયત્ન નહીં કરો, તો તમે જોશો કે તમારા પોતાના ગુપ્ત ઇરાદા ચૂપચાપ વચ્ચે આવી જશે અને બીજાં લોકોને મદદ કરવાની તમારી સારામાં સારી યોજનાઓને હડપી લેશે. વિમાનમાં યાત્રા કરતાં માતાપિતા સૌથી પહેલા તેમનાં બાળકને મદદ કરવા માગે છે; પરંતુ તેમની પોતાની શારીરિક સંરચના, તેમના પોતાના ભૌતિક શરીરની માંગ કબજો કરી લે છે અને તેમના પ્રયત્નોને નિષ્ફળ કરી દે છે.

આ બધું કહ્યાં પછી, અમે એક વાત સ્પષ્ટ કરવા માગીએ છીએ : તમારે વાસ્તવમાં કોઈ બીજાની પરિસ્થિતિ સમજવા માટે અને તેના પ્રત્યે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવા માટે તમારા અંતરના ઉચિત સ્થાન કે સ્થિતિ સાથે જોડાવાની રાહ જોવાની જરૂર નથી. કદાચ તમને યાદ હશે કે આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૨માં તમે વાંચ્યું હતું કે કેવી રીતે આપણે મનુષ્યોની અંદર હંમેશાં કંઈ ને કંઈ ચાલતું રહે છે — રોજબરોજના જીવનમાં આપણા મનમાં, આપણા શરીરમાં હંમેશાં કંઈ ને કંઈ ખટપટ ચાલતી રહે છે. અમે ત્યારે જે કહ્યું હતું તેને ફરીથી કહીશું : આ વાત છે, આંતરિક સંતુલનને સતત શોધવા અને જાળવી રાખવાની. આ વાત એ શીખવા વિશે છે કે તમે તમારી અંદરના એ અનેક ગતિશીલ ભાગો સાથે કેવી રીતે જોડાઓ અને *વારંવાર* જોડાયેલા રહો જેથી જ્યારે બીજા કોઈને મદદ કરવાનો સમય આવે, ત્યારે તમે તમારી અંદર જે ચાલી રહ્યું છે તેની સાથે વ્યસ્ત ન હોવ. આ વાત છે, લવચીકતાનો વિકાસ કરવાની અને તમારા પોતાના અંતર બોધને પોષિત કરવાની.

એક રબરબેન્ડ વિશે વિચાર કરો. તમે તેને ખેંચી શકો છો, તમે તેને આમતેમ કોઈપણ રીતે ખેંચી શકો છો, પણ જ્યારે તમે તેને ખેંચવાનું બંધ કરો છો, ત્યારે તે પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં પાછું આવી જશે. એક સારા, મજબૂત રબર બેન્ડમાં એ લવચીકતા સહજ જ હશે, એ ક્ષમતા હશે કે પોતાના મૂળ સ્વરૂપને ગુમાવ્યા વિના બાહ્ય માગ

અને દબાણને (આ દબાણ કોઈ વ્યક્તિ કે વસ્તુના રૂપમાં હોઈ શકે જે તેને ખેંચતી હોય) અનુકૂળ થઈને તેનો સામનો કરે. લવચીક હોવાનો અર્થ આ જ છે.

એક અલગ ઉદાહરણ લઈએ : ચાલો માની લઈએ કે તમે એક મોટી દુકાનમાં છો, અને આ દુકાન જમીનથી છત સુધી માલસામાનથી ભરેલી છે. પરંતુ, તમે એક ખૂબ જ વિશિષ્ટ વસ્તુ શોધી રહ્યાં છો. તમે દુકાનદારને પૂછો છો કે આ વસ્તુ ક્યાં મૂકી છે અને કોઈક રીતે, તેની આજુબાજુ વસ્તુઓ અસ્તવ્યસ્ત પડી હોવા છતાં, દુકાનદારને બરાબર ખબર હોય છે કે ક્યાં જઈને તે વસ્તુને શોધવી. સમાનુભૂતિને વ્યક્ત કરવા માટે તમારી પાસે આવું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. એવું નથી કે તમારી અંદર તમારી પોતાની “ગડમથલ” નહીં ચાલતી હોય, અથવા તમારી અંદર જે પણ ભાવનાઓ અને સંવેદનાઓ ઊઠી રહી છે, તમારે તેને મહસૂસ ન કરવી જોઈએ. તેના બદલે, તમારું કામ છે કે આવી પરિસ્થિતિમાં કેવી રીતે કેન્દ્રિત રહેવું, કેવી રીતે દિશા બદલવી; તમારું કાર્ય છે એ જાણવું કે તમારે તમારી અંદર ક્યાં જવું જોઈએ જેથી તમે કોઈ બીજા માટે હાજર અને ઉપલબ્ધ રહી શકો, જેથી તમે સાચી સંવેદનાના સ્થાનથી કાર્ય કરી શકો.

હવે, આ આંતરિક પરિવર્તનનું કાર્ય — એટલે આપણી અંદર જે જ્ઞાન છે તેને જાણવાની અને લવચીક રહીને વ્યવહાર કરવાની ક્ષમતા — કંઈ એવું નથી જે માત્ર *વિચારવાથી* થઈ જાય. સામાન્ય રીતે તે માત્ર બુદ્ધિ દ્વારા પ્રાપ્ત થતું નથી. આવું એટલા માટે કારણકે જ્યારે તમે કોઈ વસ્તુને લીધે વ્યાકુળ હોવ છો, ત્યારે તમારું આખું શરીર તેને મહસૂસ કરે છે. તમારી (sympathetic nervous system) *સિમ્પથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ* સક્રિય થઈ જાય છે. તે સંકટ કે તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિને સમજી લે છે અને “લડો–કે–ભાગો”ની [“fight-or-flight”] સ્થિતિ માટે તૈયાર થઈ જાય છે, અને તમને એ પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા માટે પુષ્કળ ઊર્જા પૂરી પાડે છે. અચાનક, એડ્રેનલિન (શરીરમાં એક પ્રકારનો હોર્મોન) તમારી અંદર દોડવા લાગે છે અને તમારી આસપાસના વાતાવરણ પ્રત્યે તમારી જાગરૂકતા અને પ્રતિક્રિયાશીલતા ખૂબ વધી જાય છે. આવી સ્થિતિમાં, તમારા પોતાના સિવાય બીજી કોઈપણ વસ્તુ પર કેન્દ્રણ કરવું અસંભવ થઈ જાય છે — ખાસ કરીને જો તમે એ નથી શીખ્યાં કે “સ્વયંનું” ધ્યાન કેવી રીતે રાખવું, જો તમે “સ્વયં”ને સમજવાનો સમય નથી કાઢ્યો, જો તમે સ્વયંને સતત એ પોષણ નથી આપ્યું જેની તમારા અંતર જગતને જરૂર છે.

તો પહેલું પગલું છે ‘સ્વયં’ને સમજવું — તમારી પોતાની આંતરિક–કાર્યપ્રણાલીથી પરિચિત થવું. પછી તમે સ્વયંને એ સાધનોથી સજ્જ કરી શકો છો જેની મદદથી તમે તમારી અંદર શોધેલા અને પોષિત કરેલા પ્રશાંતિના સ્થાન પર જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે પાછા ફરી શકો.

સિદ્ધયોગ પથ પર, આપણા ગુરુઓએ આપણને *ૐ નમઃ શિવાય* મંત્રનો આધાર આપ્યો છે. તેમણે આપણને શ્વાસપ્રશ્વાસ પર, પ્રાણશક્તિ પર કેવી રીતે કેન્દ્રિત થવું એના વિશે ઉપદેશ આપ્યા છે. તેમણે આપણને શીખવ્યું છે કે આપણે અભિકથનોનો પ્રયોગ કરી શકીએ છીએ, અને આ વ્યાખ્યાના ભાગ ૪માં ઉલ્લેખ કર્યો હતો, એવી ધારણાઓનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. ધારણામાં આપણે એક એવા દશ્યની કલ્પના કરીએ છીએ જેમાં સદ્‌ગુણોને વ્યક્ત કરવાના હોય છે. આ બધી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને તમે આંતરિક સંતુલનને પુનઃ સ્થાપિત

કરી શકો છે જેના દ્વારા શરીરની *પેરાસિમ્પેથિટિક નર્વસ સિસ્ટમ* [parasympathetic nervous system] સક્રિય થઈ જાય છે, જે શરીરની "આરામ અને પાચન" (rest and digest) પ્રક્રિયા તરીકે પણ જાણીતી છે, ("rest and digest" mode) *રેસ્ટ એન્ડ ડાઇજેસ્ટ મોડ* શરીરમાં સક્રિય થવાથી શરીરને આરામ મળે છે અને પાચનમાં મદદ મળે છે, જ્યારે *પેરાસિમ્પેથિટિક નર્વસ સિસ્ટમ* દ્વારા તમને માર્ગનિર્દેશ મળે છે, ત્યારે તમે તમારા શરીરમાં ઊર્જાનો સંચય કરો છો અને પ્રશાંત થઈ જાઓ છો.

પછી આ આંતરિક પ્રશાંતિના સ્થાનથી, જેને તમે અભ્યાસ દ્વારા, ધારણા દ્વારા પ્રાપ્ત કર્યું છે, પોષિત કર્યું છે અને સન્માનિત કર્યું છે, એ સ્થાનથી તમે ખરેખર સાંભળી શકો છો કે બીજી વ્યક્તિ તમને શું કહી રહી છે. તમે એ સમજી શકો છો કે તેઓ બોલીને કે બોલ્યા વિના શું કહેવા માગે છે. તમે મહસૂસ કરી શકો છો કે તેમની સાથે શું થઈ રહ્યું છે અને તેને મદદ કરવાની રીતો શોધી શકો છો. તમે એ સ્થિતિમાં તમારી સમજની સ્પષ્ટતાનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

***

જેમજેમ તમે સ્વયં વિશે તમારી સમજને સશક્ત કરતા જશો, તમે જોશો કે તમારા રોજબરોજના જીવનમાં બીજા પ્રત્યે સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવાના ભરપૂર અવસર હોય છે, માત્ર એટલું જ નહીં, તમે એ પણ જોશો કે આવું કરવા માટે તમે વધારે સશક્ત પણ બની ગયા છો. આપમેળે એવું વિચારવાને બદલે કે તમે તમારા પોતાના ભૌતિક અને ભાવનાત્મક શરીરના શિકાર છો, તમે જુઓ છો કે તમારી પાસે તમારા કેન્દ્રણને સ્વયંથી હટાવીને બીજા પર લઈ જવાની *પસંદગી* છે, અને તમારામાં એ પરિવર્તન કરવાની ક્ષમતા છે.

પરંતુ એ ધ્યાનમાં રાખજો કે ભલે તમે જાણી લીધું કે આવી બાબતોમાં તમારી પાસે એક પસંદગી છે, તેમ છતાં બની શકે કે એ પસંદગી એટલી સીધી અને સરળ ન લાગે.

ઉદાહરણ તરીકે, માની લો કે તમને હમણાં જ જાણ થઈ કે તમને તમારા કાર્યક્ષેત્રમાં પ્રમોશન નથી મળ્યું જેની તમને આશા હતી. જ્યારે તમે આ જાણકારી પર વિચાર કરી રહ્યાં છો, ત્યારે તમારા એક ઘનિષ્ઠ મિત્રનો ફોન આવે છે અને તે પોતાની વ્યક્તિગત *ખુશખબરી* તમને કહેવા માટે ખૂબ ઉત્સુક છે. આવા સમયે જ્યારે તમે તમારી અંદર વિપરીત ભાવનાઓને મહસૂસ કરો છો ત્યારે તમે શું કરો છો?

આના વિશે વિચાર કરો.

હજી વધારે વિચાર કરો.

અથવા થોડું આગળ વધવા માટે : એક એવી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરીએ જેમાં તમને અમુક દેવું છે અને તેને ચૂકવવા માટે તમે લાંબા સમયથી સતત કામ કરી રહ્યાં છો. આખરે, એ દિવસ આવી જાય છે જ્યારે તમે દેવું ચૂકવવા માટે પૂરતા પૈસાની બચત કરી શક્યા છો. "આહા," તમે સંતોષપૂર્વક મનમાં ને મનમાં વિચારો છો. "આખરે, હું દેવાથી મુક્ત થઈ જઈશ!"

ત્યારે જ, તમારી નજર બારીની બહાર જાય છે અને તમે જુઓ છો કે તમારા વૃદ્ધ પડોશી તેમની કારની બાજુમાં નિરાશ થઈને ઊભા છે. તમે દોડીને તેમની પાસે જાઓ છો અને તમને ખબર પડે છે કે તેમની કાર ખરાબ થઈ ગઈ છે. તેમની પાસે તેમની કારને ઠીક કરવા અથવા બીજી કાર ખરીદવા માટે પૈસા નથી, ન તો તેમનો કોઈ પરિવાર છે જેની પાસે તેઓ આર્થિક મદદ લેવા જઈ શકે. તમે તેમની સાથે થોડી વાતચીત કરીને એ જાણી લો છો કે તેમને કેટલા પૈસાની જરૂર હશે, અને જ્યારે તેઓ તમને રકમ કહે છે ત્યારે તમને સમજાય છે કે તે લગભગ એટલી જ રકમ છે જેની બચત તમે તમારા દેવાની ચૂકવણી માટે કરી છે.

તમે શું કરો છો?

આના વિશે વિચાર કરો.

અને આના વિશે હજી વધારે વિચાર કરો.

બીજું એક ઉદાહરણ લઈએ : માની લો કે તમને અમુક ખાદ્યપદાર્થ ખાવાની મનાઈ છે. પરંતુ તમારો મિત્ર તમને ખૂબ ખુશીથી એક સ્વાદિષ્ટ વ્યંજન ખવડાવવા માગે છે જે તેણે પોતે બનાવ્યું છે, અને તે તમને એ ખાવા માટે આમંત્રિત કરે છે. તે વિગતવાર કહી રહ્યો છે, એક પછી એક વ્યંજનની સામગ્રીની સૂચી જણાવી રહ્યો છે — અને તમને ખબર પડે છે કે તેમાંથી ઘણી બધી વસ્તુઓ તમારી મનપસંદ છે, પણ તમે તેને નહીં ખાઈ શકો કારણકે તે તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારી નથી. તમે શું કરો છો?

આના વિશે વિચાર કરો.

આના વિશે હજી વધારે વિચાર કરો.

***

સમજદાર હોવું — ડાહ્યું હોવું, બુદ્ધિમાન હોવું, વિવેકશીલ હોવું, સમજવું — એ એવું છે જેના માટે આપણે આકાંક્ષા રાખવી જોઈએ; તે એક એવો સદ્‌ગુણ છે જેને પામવાની ઇચ્છા રાખવી જોઈએ. અને હા, તે એક એવી ક્ષમતા પણ છે જેનો તમે વિકાસ કરી શકો છો અને નિરંતર વધારી શકો છો — અને એ કરવું જ જોઈએ.

જ્યારે અમે, અમી અને ગરિમા, ‘સમજ’ શબ્દ વિશે લખી રહ્યાં હતાં, ત્યારે અમે આ શબ્દથી મુગ્ધ થઈ ગયા, તેના અર્થોની મહાનતાથી મોહિત થઈ ગયા. તે કેટલો સરળ શબ્દ છે — રોજિંદા જીવનનો શબ્દ, જેનો ઉપયોગ આપણે દરેક સમયે કોઈને કોઈ વાક્યોમાં કરીએ છીએ, જેમકે : *‘ક્યા તુમ્હેં સમજ મેં આયા?’* શું તમને સમજાયું? *‘ક્યા હમ સમજ પાએંગે?’* શું આપણે સમજી શકીશું? *‘યે તો તુમ્હારી સમજ પર નિર્ભર કરતા હૈ.’* એ તો તમારી સમજ પર નિર્ભર કરે છે. *‘એક બાર તુમ સમજ ગયે તો ફિર સ્પષ્ટ હો જાયેગા.’* એકવાર તમે સમજી ગયા તો સ્પષ્ટ થઈ જશે.

તો હવે અમે તમને સંસ્કૃત, હિન્દી અને ઉર્દૂ ભાષામાં વપરાતા ‘સમજ’ શબ્દના કેટલાંક સમાનાર્થી શબ્દો જણાવવા માગીએ છીએ. (અમારા બંને વચ્ચે અમે પાંચ ભાષાઓથી સારી રીતે પરિચિત છીએ, જેમાં આ ત્રણનો સમાવેશ થાય છે!) સમજ હોવાનો અર્થ છે બુદ્ધિમાન કે અકલમંદ હોવું — બુદ્ધિશાળી, જ્ઞાની, દૂરદર્શી અને ચતુર હોવું. તેનો અર્થ છે વિવેકી હોવું એટલે કે ન્યાયસંમત હોવું, નિર્ણયશક્તિ હોવી, ગ્રહણશીલ અને વિચારશીલ હોવું. સમજદારી અને તેના અનેક પાસાંઓનો અર્થ શું છે, તેના અધ્યયનનો આનંદ માણવામાં આ સમાનાર્થીઓએ અમને મદદ કરી છે, અને અમને આશા છે કે તમને પણ એવો જ અનુભવ થશે.

સામાન્ય રીતે એવું માનવામાં આવે છે કે મનુષ્યની અંદર સમજનું સ્થાન છે, મન. ઘણા વૈજ્ઞાનિકોનું માનવું છે કે મનની શક્તિઓ ભૌતિક શરીરમાં સ્થિત મસ્તિષ્કમાં રહે છે અથવા ત્યાંથી ઉદિત થાય છે (જોકે હાલમાં જ, કેટલાંક વૈજ્ઞાનિકો અને મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આ પરિભાષાને વિસ્તૃત કરવાનું શરૂ કર્યું છે અને તેઓ કહે છે કે મનની કાર્યપ્રણાલી કદાચ એકલા મસ્તિષ્કના કાર્યની ઉપજ ન હોય.) તોપણ ભારતીય શાસ્ત્રોએ હંમેશાં મન વિશે એક વ્યાપક અર્થમાં કહ્યું છે. વેદાંત દર્શન મનનું વર્ણન ‘અંતઃકરણ ચતુષ્ટય’ના રૂપે કરે છે, જે સૂક્ષ્મ શરીરમાં હૃદય ક્ષેત્રમાં નિવાસ કરે છે. અંતઃકરણના આ ચાર પાસાંઓ છે : મનસ્, ચિત્ત, બુદ્ધિ અને અહંકાર.

> મનસ્ ઇન્દ્રિયો સાથે મળીને કાર્ય કરે છે. તે આંખો, કાન ઇત્યાદિ દ્વારા પ્રાપ્ત જાણકારીને ગ્રહણ કરે છે, અને પછી એ જાણકારીને અંકિત કરીને તેના પોતાના અંતર-પટલ પર પ્રક્ષેપિત કરે છે. (ઉદાહરણ તરીકે, મનસ્ એક ફૂલના ચિત્રને અંદર લઈને તેને પ્રક્ષેપિત કરી શકે છે.)
>
> ચિત્ત અવચેતન મન છે. તે પૂર્વ સ્મૃતિ અને જ્ઞાનનો ભંડાર છે. તે એ જાણકારીને ગ્રહણ કરે છે જે એક વ્યક્તિના અંતરપટલ પર પ્રક્ષેપિત કરવામાં આવી છે અને તે વ્યક્તિ એ વસ્તુ વિશે પહેલાથી જે કંઈપણ જાણે છે, એ જાણકારીને તે વ્યક્તિની અંદર સંચિત જાણકારી સાથે જોડે છે. (“આ એક ફૂલ જેવું લાગે છે, અને વિશેષ કરીને એક ગુલાબ, જેમાં કાંટા હોય છે.”)
>
> બુદ્ધિ વિવેકશક્તિ છે જે નિર્ણય લે છે કે એ જાણકારી સાચી છે કે ખોટી. તે એ જાણકારી વિશે પ્રશ્નો પણ પૂછે છે અને નક્કી કરે છે કે તે વ્યક્તિએ આ જાણકારીનું શું કરવું જોઈએ. (“હા, આ એક ગુલાબ છે અને તેમાં કાંટા છે. એ જરૂરી છે કે હું સાવધ રહું અને એ કાંટાને હાથ ન લગાડું.”)
>
> અહંકાર એક એવો શબ્દ છે જેને સંબંધિત ઘણા અર્થ છે, જેમકે “ગર્વ”, “ઘમંડ” અને “હું”નો ભાવ, તે એ શક્તિ દર્શાવે છે જે વ્યક્તિમાં વ્યક્તિગતતા અથવા અલગ ઓળખ હોવાનો ભાવ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે મનની બીજી શક્તિઓ જાણકારી ગ્રહણ કરી રહી હોય છે અને જાણકારી પર કાર્ય કરી રહી હોય છે, ત્યારે અહંકાર એ જાણકારી સાથે તે વ્યક્તિનો શું સંબંધ છે અને વ્યક્તિગત જોડાણને શોધી કાઢે છે. (“મને ગુલાબ બહુ ગમે છે અને તેની સુગંધ મને ઘણી પ્રિય છે.”)

તમે જોઈ શકો છો, મનની સંરચના કરવા માટે આ ચારેય પાસાંઓ એકસાથે આવે છે અને એકસાથે કામ કરે છે. જો તમે ધ્યાન આપશો, તો જોઈ શકશો કે કેવી રીતે સમજ મનની આ ચાર શક્તિઓ દ્વારા એટલે કે અંતઃકરણ

ચતુષ્ટય દ્વારા — મનસ્ દ્વારા અંકિત એક વિચારના રૂપે, ચિત્ત દ્વારા તેના પરીક્ષણ રૂપે, બુદ્ધિ દ્વારા નિર્ણયના રૂપે અને અહંકાર દ્વારા તેને એ વ્યક્તિ સાથે જોડાણના રૂપે — ઉદિત થાય છે.

તોપણ, કેટલીકવાર પૂર્ણ સમજ આપમેળે જ હૃદયમાંથી ઉભરે છે, જે તમારી સત્તાનું કેન્દ્ર છે. જ્યારે આવું થાય છે ત્યારે તેને શુદ્ધ સ્પંદ, દિવ્ય સ્પંદ કહે છે જેનો અનુભવ તમને બસ એક શક્તિના રૂપે થાય છે, એક એવો બોધ જેમાં કોઈ વ્યક્ત વિચાર, સ્મૃતિ કે વિવેકની જરૂર નથી હોતી. તમે બસ જાણો છો, અને ચોક્કસપણે જાણો છો કે તમારે શું કરવું જોઈએ.

તમારી સમજવાની ક્ષમતાને વધારે સુધારવાની — ખાસ કરીને તમારી આસપાસનાં લોકો અને પરિસ્થિતિઓને સમજવાના સંબંધમાં જેથી તમે લોકો પ્રત્યે સંવેદના કે સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરી શકો — એક રીત છે, બીજાં લોકોનું નિરીક્ષણ કરવું. બીજાં લોકો સમાનુભૂતિના સદ્‌ગુણને કેવી રીતે વ્યક્ત કરે છે? એ જુઓ કે *તેમણે* એ પરિસ્થિતિમાં પોતાની બુદ્ધિ અને કુશાગ્રતાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કર્યો, જુઓ કે કેવી રીતે *તેઓ* અંતઃપ્રજ્ઞાના સ્થાન સાથે જોડાયા અને એ સ્થાનથી કાર્ય કર્યું. ઉદાહરણ તરીકે, તમે કદાચ જુઓ કે કેવી રીતે અમુક લોકો આશ્વાસન આપવા માટે કોઈનો હાથ પોતાના હાથમાં લઈને સમાનુભૂતિ વ્યક્ત કરે છે; કેટલાંક લોકો, આ દરમ્યાન બસ ચૂપચાપ તેમની પાસે બેસી રહે છે. કેટલાંક લોકો બીજાના ચહેરા પર સ્મિત લાવવા માટે વ્યંગ્યનો ઉપયોગ કરે છે; કેટલાંક લોકો બીજાં લોકોના કલ્યાણ માટે નિયમિતપણે પ્રાર્થનાઓ કરે છે. તમારી આસપાસ સમાનુભૂતિના ઘણાં બધાં ઉદાહરણોથી પ્રેરિત થઈને તમે સમાનુભૂતિને સમજવાની અને તેને વ્યક્ત કરવાની તમારી પોતાની રીત શોધી શકો છો.

અમે ઇચ્છીએ છીએ કે તમે યાદ રાખો કે તમે જે પણ રીતે આ સદ્‌ગુણ વિશે શીખો, તેનો અભ્યાસ કરો અને તેનું પાલન કરો, જે ક્ષણે તમે આ કરવાનો નિર્ણય કરો છો, તે જ *યોગ્ય* ક્ષણ છે. *એ જ* ક્ષણ છે આ કરવાની. જો તમે સમાનુભૂતિને વિકસિત કરવા અને તેની સાથે કાર્ય કરવાના તમારા પ્રયત્નોને વેગ આપવા માગતા હોવ, તો તમારે ટાળવાની આદત છોડવી પડશે! અંગ્રેજીમાં એક જાણીતી કહેવત છે જેનો અર્થ છે : તમે એ કરી શકો છો, એક-એક પગલું ભરીને, એક-એક દિવસ કરીને. કોઈપણ પ્રયત્ન નાનો નથી હોતો.

ક્રમશઃ...

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

[1] સુભાષિત રત્નભંડાગારમ્ અથવા *Gems of Sanskrit Poetry*, 2d. અને સંશોધિત આવૃત્તિ, કાશીનાથ પાંડુરંગ પરબ દ્વારા ચયન તથા ક્રમબદ્ધ કરવામાં આવી (મુંબઈ : જાવજી દાદાજી અને જનાર્દન મહાદેવ ગુર્જર, ૧૮૮૬), પૃષ્ઠ ૭૪; અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®.

[2] અંગ્રેજી ભાષાંતર © ૨૦૨૨ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®.