समानुभूति

२४ जून, २०२२

अमी बन्सल आणि गरिमा बोरवणकर यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

भाग ५

‘समानुभूति’ समतेचा किंवा साम्य असण्याचा बोध आहे, जो सखोल समवेदना, करुणा व समजूतदारपणाचा भाव जागृत करतो.

२४ जून, २०२२ रोजी श्रीगुरुमाईंनी त्यांच्या जन्मदिवशी ‘समानुभूति’ हा सद्‌गुण आपल्याला प्रदान केला. या सद्‌गुणावरील भाष्याच्या भाग ३ व ४मध्ये आपण ‘समानुभूति’विषयी वर दिलेल्या पैलूचे परीक्षण करत आलो आहोत. आतापर्यंत आपण पाहिले आहे की, गहन समवेदना वा सहानुभूती काय आहे आणि करुणेवरील आपले अन्वेषण आपण सुरू केले—की, कशा प्रकारे ती गहन समवेदना वा सहानुभूतीशी संबंधित आहे आणि कशा प्रकारे दोन्ही भिन्न आहेत. या सद्‌गुणांचे सविस्तर अन्वेषण आपण केले आहे आणि ते आपल्यासाठी उद्‌बोधक जरी ठरले आहे, तरीदेखील खरे सांगायचे तर आम्हाला वाटते की या अन्वेषणाचे सामर्थ्य अक्षय आहे—जेव्हा आपण श्रीगुरुमाईंच्या शिकवणी आणि आपल्या सिद्धयोग साधनेतील अनुभव दृष्टिपथात ठेऊन या सद्‌गुणांचे अध्ययन करतो व निरंतर ते आपल्या आचरणात आणतो, तेव्हा आपण खूप काही शिकू शकतो.

भाष्यातील या भागात आपण करुणा या गुणाच्या आपल्या अध्ययनात पुढे जाऊ आणि ‘समज’ [अर्थात वर उल्लेख केलेल्या वाक्यातील ‘समजूतदारपणा’] या गुणाकडेदेखील आपले लक्ष वळवू.

या तर मग, करुणा या सद्‌गुणासमवेत आपण आणखी काही वेळ राहू. या आधी आम्ही सांगितले की, करुणा आणि सहानुभूती या एकसारख्या जरी *वाटत* असल्या तरीदेखील, जे एक वैशिष्ट्य त्यांना पृथक करते ते आहे, एक अशी बाह्य प्रेरणा जी आपल्या अंतरी यांपैकी कोणताही एक भाव जागृत करते. [याविषयी अधिक जाणण्यासाठी या भाष्याचा भाग ४ पाहा.]

आणखी एका रीतीनेदेखील करुणा आणि सहानुभूती यांमध्ये भिन्नता आहे. सहानुभूतीमध्ये विशिष्टरूपाने एकासोबत केवळ एकाचाच संबंध असतो. तुम्ही ज्या व्यक्तीप्रति सहानुभूती व्यक्त करत असता तिच्याप्रति तुमचा एक प्रकारचा स्नेहबंध असणे आवश्यक असते. हे आवश्यक नसते की, तुम्ही

त्या व्यक्तीशी चांगल्या प्रकारे परिचित असलेच पाहिजे किंवा तुम्ही तिला प्रत्यक्ष भेटलेले असले पाहिजे—परंतु निश्चितच तुम्हाला निदान इतकी आपुलकी वाटणे आवश्यक असते की, तुम्ही स्वतःला त्या व्यक्तीच्या जागी ठेऊ शकाल आणि ती जे काही अनुभवते आहे त्याची तुम्हाला जाणीव होऊ शकेल.

दुसरीकडे करुणा एक किंवा एकाहून अधिक व्यक्तींवर [किंवा पशूंवर, किंवा वनस्पतींवर] केंद्रित असू शकते आणि त्याचबरोबर ती व्यापक स्तरावरदेखील व्यक्त केली जाऊ शकते— म्हणजे, करुणा ही एखाद्या समूहाप्रति किंवा समुदायाप्रति अथवा समाजाप्रति व्यक्त केली जाऊ शकते. एखाद्या व्यक्तीमध्ये सामान्यतः समस्त मानवजातीविषयी *करुणा* असू शकते; या दृष्टीने करुणेला व्यापक रूप दिले जाऊ शकते. याच्या विपरीत, हे समजणे कठीण आहे की, समस्त मानवजातीविषयी *सहानुभूती* असणे याचा अर्थ काय होतो, कारण सहानुभूतीला व्यापक रूप देणे हे तिच्या साररूपाच्या अगदी विरुद्ध आहे.

या भाष्याच्या भाग १मध्ये आम्ही स्पष्ट केले आहे की, यद्यपि 'समानुभूति'चे इंग्रजीत सर्वाधिक निकटचे भाषांतर आहे empathy, म्हणजे समवेदना किंवा सहानुभूती, तरी 'समानुभूति'मध्ये खरे तर केवळ या एकाच इंग्रजी शब्दाद्वारे दर्शविलेल्या अर्थांपेक्षाही कितीतरी अधिक अर्थ आणि संकेतार्थ अंतर्भूत आहेत. 'समानुभूति' या सद्‌गुणाद्वारे, सहानुभूती *आणि* करुणा हे अर्थ व्यक्त होण्याबरोबरच 'समानुभूति'च्या अंतर्गत विशिष्टता आणि व्यापकता असे दोन्हीही पैलू समाविष्ट आहेत ज्यांचे वर्णन आम्ही नुकतेच केले आहे. याच कारणास्तव 'समानुभूति' हा सद्‌गुण प्रत्येक उदार कार्याचा गाभा आहे, मग ते कार्य मोठे प्रतीत होत असो अथवा लहान. उदाहरणार्थ, 'समानुभूति'पासून उत्पन्न होणारी सहज प्रवृत्तीच आपल्याला प्रोत्साहन देते की, आपण भूकेलेल्यांना भोजन देणाऱ्या भोजन-मोहीमेत योगदान करावे किंवा अडचणीच्या वेळी शेजाऱ्याला मदत करावी. 'समानुभूति'मुळेच आपल्याला लुप्त होत चाललेल्या प्रजातींच्या संरक्षणार्थ केलेल्या उद्यमांमध्ये सहयोग देण्याची प्रेरणा मिळते आणि ती 'समानुभूति'च आहे, जी आपल्याला आपल्या घरात राहताना आपल्या जीवनशैलीमध्ये अशा प्रकारचे छोटेछोटे बदल करण्यासाठी प्रेरित करते, ज्यायोगे आपल्या पर्यावरणाचे जतन व संरक्षण होईल.

या भाष्याचे लेखन करत असताना गरिमा आपले साधना-जर्नल वाचत होत्या, तेव्हा श्रीगुरुमाईंनी सांगतलेली एक गोष्ट त्यांनी आपल्या जर्नलमध्ये वाचली. ती गोष्ट म्हणजे संस्कृत भाषेतील एक सुप्रसिद्ध सुभाषित आहे :

> पिबन्ति नद्यः स्वयमेव नाम्भः
> स्वयं न खादन्ति फलानि वृक्षाः।

नादन्ति स्वस्यं खलु वारिवाहाः
परोपकाराय सतां विभूतयः॥

नद्या स्वतः आपले जल पीत नाहीत.
वृक्ष स्वतः आपली फळे खात नाहीत.
मेघांनी ज्या पिकांवर जलवर्षा केली आहे, ते पीक ते स्वतः खात नाहीत.
त्याच प्रकारे, परोपकारी, भले लोक
इतरांच्या कल्याणार्थ
ते देतात जे त्यांचे स्वतःचे असते.[१]

आपल्या मनात कदाचित लगेच असा विचार येणार नाही की, निसर्गात त्या प्रकारची जाणीव वा संवेदनशीलता आहे जशी 'समानुभूति'मध्ये अपेक्षित आहे; परंतु निसर्गात ती जाणीव आणि संवेदनशीलता त्याच्या स्वतःच्याच पद्धतींनी निश्चितच आहे. जल तृष्णा शमवते आणि वृक्ष क्षुधा तृप्त करतात. जीवनाला आधार देणे आणि इतरांची भरभराट होण्यात योगदान करणे हे त्यांच्या स्वभावातच असते. त्याचप्रमाणे आपण जेव्हा आपल्या खऱ्या स्वरूपाचे स्मरण करतो, क्षणभर का होईना पण आपण जेव्हा पुन्हा आपल्या खऱ्या स्वरूपाच्या संपर्कात येतो, तेव्हा आपण अत्यंत स्वाभाविकपणे इतरांना ते देऊ शकतो जे आपल्यामध्ये सर्वश्रेष्ठ आहे.

आम्ही जेव्हा या सुभाषिताविषयी विचार केला, तेव्हा आम्हाला एक गाणे आठवले जे बाबा मुक्तानंद आणि श्रीगुरुमाई, दोघांनाही अतिशय प्रिय आहे, जे आम्ही त्यांना सत्संगांमध्ये गाताना ऐकले आहे. हे गाणे बाबांनी १९६०च्या दशकाच्या मध्यकाळात प्रथमच ऐकले, जेव्हा ते गुरुदेव सिद्धपीठातून मुंबईला चालले होते. एका ठिकाणी ट्रॅफिक सिग्नलवर बाबांची कार थांबली आणि त्यांनी रस्त्याच्या कडेला काही मुलांना एक हिंदी गाणे गाताना ऐकले. [त्यानंतर बरेच दिवसांनी कोणीतरी बाबांना सांगितले की, ते गाणे बॉलीवूडच्या एका सिनेमातील आहे.] बाबांना त्या गाण्याचे स्वरमाधुर्य व त्याच्या शब्दांचा अर्थ, दोन्हीही खूप आवडले; बाबा स्वतः ते गाणे गाऊ लागले आणि ते गुरुदेव सिद्धपीठाच्या गुरुचौकात जेव्हा दर्शन देत तेव्हा आश्रमातील संगीत सेवाकर्त्यांनाही ते हे गाणे गायला सांगत. जे लोक बाबांच्या दर्शनासाठी आणि सेवा करण्यासाठी आश्रमात येत, त्यांनाही ते गाणे ऐकायला आवडत असे आणि तेदेखील संगीत सेवाकर्त्यांसमवेत गुणगुणू लागत.

त्या गाण्याचे ध्रुवपद असे आहे :

नदिया न पिए कभी अपना जल
वृक्ष न खाए कभी अपने फल
अपने तन का मन का धन का
दूजों को दे जो दान है
वो सच्चा इंसान अरे
इस धरती का भगवान है[२]

नदी ही कधीच स्वतःचे जल पीत नाही.
वृक्ष कधीच स्वतःची फळे खात नाही.
आपल्या शरीराचे, मनाचे, धनाचे
इतरांना जो दान देतो
तोच खरा मनुष्य आहे.
तोच या धरतीवरील परमेश्वर आहे.[२]

हे गाणे आठवत असताना आम्हाला आणखी एक अतिविशेष वृत्तांत आठवला, जो आम्ही काही सहसिद्धयोगींकडून ऐकला होता. २ ऑक्टोबर, १९८२च्या पौर्णिमेच्या रात्री बाबांनी महासमाधी घेतली अर्थात आपल्या भौतिक देहाचा त्याग करून ते ब्रह्मांडीय चेतनेत विलीन झाले. त्यांनी महासमाधी घेतल्यानंतर तीन दिवसांनी श्रीगुरुमाई काही सिद्धयोगींना त्याच ठिकाणी संबोधित करीत होत्या, जिथे सध्या गुरुदेव सिद्धपीठात बाबांचे समाधी मंदिर आहे. गुरुमाईंनी त्यांच्या श्रीगुरूंच्या अतुलनीय जीवनाविषयी सांगितले की, कशा प्रकारे इतरांचे उत्थान करण्यासाठी बाबा आपले जीवन जगले आणि कशा प्रकारे बाबा त्यांच्या भक्तांसाठी परमेश्वरच होते. नंतर गुरुमाईंनी हे गीत गायले, “नदिया न पिए कभी अपना जल.” बाबांना अत्यंत प्रिय असलेल्या या कवितेद्वारे, या गीताद्वारे, गुरुमाई बाबांच्या जीवनाचे वर्णन करू इच्छित होत्या आणि त्यांचा सन्मान करू इच्छित होत्या.

***

आतापर्यंत आपण पुरेसा वेळ घेऊन गहन सहानुभूती आणि करुणा याविषयी अधिक जाणले आहे की, कशा प्रकारे हे दोन्ही गुण ‘समानुभूति’शी संबंधित आहेत, तेव्हा आता आपण हे पाहू या की ‘समानुभूति’ कशा प्रकारे ‘समज’ अर्थात ‘समजूतदारपणा’चा भावदेखील दर्शवते.

इंग्रजीमध्ये एक म्हण आहे, जिचा अर्थ आहे, 'मत बनवणे व टीका करणे आपल्याला पृथक करते; समजूतदारपणा आपल्याला एकत्र आणतो.' या भाष्याच्या भाग ४मध्ये आम्ही सांगितले की, आपण गुरुमाईंकडून शिकलो आहोत की, मत बनवणे, मूल्यमापन करून टीका करणे आणि करुणा हे एकत्र राहू शकत नाहीत—आणि म्हणूनच, मत बनवणे, मूल्यमापन करून टीका करणे आणि 'समानुभूति' हेदेखील एकत्र राहू शकत नाहीत. मूल्यमापन करणे व टीका करणे तेव्हाच संभव असते, जेव्हा आपण जगतात दिसणाऱ्या भिन्नतांचे व भेदांचे मूल्यमापन करतो आणि त्यांना महत्त्व देतो. [म्हणजे, आपण काही लोकांना वा वस्तूंना इतरांच्या तुलनेत मुळातच 'चांगले' वा 'खराब', 'निकृष्ट' मानतो.] तथापि, 'समज' ही याच्या अगदी विपरीत आहे—समज किंवा समजूतदारपणा याचा अर्थ आहे, भिन्नता वा भेद *यांच्यामधील अंतर मिटवण्यासाठी* केलेला प्रयत्न. याचा अर्थ हा आहे की, आपल्या वर्तुळातून बाहेर पडून एखाद्या व्यक्तीला अथवा वस्तूला समजून घेण्याची आपल्याला इच्छा आहे, ज्या विचारांना आणि दृष्टिकोणांना आपण पकडून ठेवले आहे, त्यांतून बाहेर पडून त्या व्यक्तीला अथवा वस्तूला समजून घेण्याची आपल्याला इच्छा आहे. त्यामुळेच 'समानुभूति' अभिव्यक्त करण्यासाठी 'समज' एक अत्यावश्यक पूर्वअट आहे.

'समज' यासाठी हिंदी भाषेतील शब्द आहे 'समझ' ज्याच्या अर्थांमध्ये अंतर्भूत आहेत, 'धारणाशक्ती वा अर्थबोध', 'विचारशीलता', 'बुद्धी' आणि 'ग्रहणशीलता'. समजूतदार असणे याचा अर्थ आहे, बुद्धिमान, संवेदनशील आणि विवेकी असणे .

एक प्रसंग आहे जो आम्ही, अमी आणि गरिमा, दोघींनी एका सिद्धयोगीकडून ऐकला होता आणि आता आम्ही तो तुम्हाला सांगू इच्छितो. हा प्रसंगदेखील ऑक्टोबर, १९८२मध्ये बाबा मुक्तानंदांच्या महासमाधीकालाच्या आसपास घडला होता.

> बाबांच्या महासमाधीनंतरच्या दिवसांमध्ये आणि सप्ताहांमध्ये श्रीगुरुमाई गुरुदेव सिद्धपीठाच्या गुरुचौकामध्ये तासन्‌तास दर्शन देत असत, आकाशात उषःकालच्या चमकणाऱ्या पहिल्या रंगापासून ते रात्री उशिरापर्यंत. बाबांचे हजारो भक्त श्रीगुरुमाईंच्या दर्शनासाठी आणि आपल्या साधनेतील वाटचालीत अग्रेसर होण्याविषयी गुरुमाईंचे मार्गदर्शन प्राप्त करण्याकरता आश्रमात येत होते.
>
> एके दिवशी रात्रीचा अंधकार पसरला होता आणि आकाशात जेव्हा तारे चमचमत होते, जेव्हा रातराणीचा सुगंध गुरुचौकातील साऱ्या वातावरणात दरवळला होता, त्या वेळी एक महिला दर्शनाच्या समयी श्रीगुरुमाईंच्या समक्ष आली आणि तिने त्यांना हा प्रश्न विचारला :

“गुरुमाई जी, आता मी साधना कशी करू?”

ज्या सिद्धयोगीने आम्हाला हा प्रसंग सांगितला त्या म्हणाल्या की, त्यांना स्पष्टपणे आठवते की पुढे काय घडले होते. त्यांनी गुरुमाईंचा आवाज ऐकला; असीम करुणा व गुरुशक्तीच्या पूर्ण ऊर्जेने ओतप्रोत, त्यांचा स्वर रात्रीच्या प्रशांत वायुमंडलात अनुनादित झाला होता. श्रीगुरुमाईंनी हिंदीमध्ये उत्तर दिले :

तुमने बहुत साधना की है। जो करना बाक़ी है वह है समझना। समझो।

तुम्ही खूप साधना केली आहे. जे करायचे बाकी आहे, ते आहे समजणे. समजून घ्या.

हा शब्द ‘समझो’ [म्हणजे ‘समजून घ्या’] वातावरणात स्पंदित झाला. तो तिथेच रेंगाळत राहिला, गुरुचौकाच्या वायुमंडलात कित्येक क्षण तो असा स्थिरावला आणि इतका झगमगत राहिला की, तो अनेक तास सहजतेने तसाच स्थिर राहिला असता; हे असे प्रज्ञान होते की जे समयाने बद्ध नव्हते, आणि त्याने सर्व सिद्धयोगींच्या हृदयामध्ये प्रवेश केला, जे श्रीगुरुमाईंची शिकवण ग्रहण करण्यासाठी तिथे उपस्थित होते.

***

हिंदीमध्ये एक प्रसिद्ध म्हण आहे, ‘समझदार को इशारा काफ़ी है।’ याचा शब्दशः अर्थ आहे की, जो समजूतदार असतो, जो विवेकी आणि बुद्धिमान असतो, त्याच्याकरता एक इशारा, एक संकेतच पुरेसा असतो. दुसऱ्या शब्दांमध्ये सांगायचे झाल्यास, ज्या व्यक्तीला समज आहे तिला आसपास जे घडते आहे त्याविषयी फक्त एक संकेत, एक इशारा मिळण्याची गरज असते—जसे एखादा शब्द, एखादा हावभाव, आसपासच्या ऊर्जेमध्ये होणाऱ्या सूक्ष्म बदलाची जाणीव—जेणेकरून ती त्या परिस्थितीला पूर्णपणे समजू शकेल आणि त्या क्षणी जरुरीचे काय आहे हे ओळखून अशा प्रकारे आचरण करेल की जे साहाय्यक व योग्य असेल. एखाद्या व्यक्तीप्रति सहानुभूती वा करुणा अनुभवण्यासाठी आणि व्यक्त करण्यासाठी आधी तुम्हाला निदान काही प्रमाणात तरी हे समजणे आवश्यक असते की ती व्यक्ती कोणत्या परिस्थितीत आहे.

हिंदी भाषेत दुसरी एक म्हण आहे : ‘मूर्ख को समझाना पत्थर पर सिर मारना है।’ याचा शब्दशः अर्थ आहे की, मूर्ख व्यक्तीला समजवण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे दगडावर स्वतःचे डोके आपटून घेणे. ही म्हण वर दिलेल्या म्हणीचे विषम रूप दर्शवते. या म्हणीचे तात्पर्य असे आहे की एखाद्या हट्टी आणि अजाण व्यक्तीला समजावण्याचा प्रयत्न करणे अत्यंत कठीणच नव्हे, तर जेव्हा कोणी असे करण्याचा

प्रयत्न करतो तेव्हा तो शेवटी स्वतःलाच त्रास करून घेतो. तो अशा प्रयत्नांमध्ये आपला वेळ आणि ऊर्जा नष्ट करत असतो की जे सरतेशेवटी निषफळच ठरतात. या प्रक्रियेत तो निराश, विफल आणि क्रुद्धदेखील होऊ शकतो.

तुम्ही आपल्या जीवनावर जर काही क्षण चिंतन केलेत, तर तुम्हाला कदाचित दिसून येईल की काही वेळा तुम्ही *समजूतदार* होता आणि इतर काही प्रसंगी तुम्ही *मूर्ख* होता. खरे तर, मूर्खपणाने किंवा अजाणतेपणाने वागण्याची प्रवृत्ती ही बहुधा हट्टी असण्याचा परिणाम असते, ती कौशल्याचा वा योग्यतेचा अभाव असल्यामुळे नसते; मूर्खपणाने वागणे हे *विरोध* करणे असते, ते परिस्थितीला समजून घेण्यास व त्यामध्ये आणखी चांगल्या प्रकारे वागण्यास असमर्थ असल्यामुळे नसते. 'समानुभूति'चे अध्ययन करत असलेला एक साधक या नात्याने हे अनिवार्य आहे की, तुम्ही अशा कुठल्याही प्रवृत्तीविषयी सावध आणि सतर्क राहावे, जी तुम्हाला हट्टी आणि समज नसणारी व्यक्ती बनवते; आणि त्याऐवजी तुम्ही समजून घेणे आणि समजूतदार होणे याची तुमची क्षमता पोषित करावी व ती वाढवावी.

तेव्हा, वास्तवात ते काय आहे, जे याबाबतीत तुमच्याकडून अपेक्षित आहे?

एक गोष्ट ही आहे की इतरांची परिस्थिती समजून घेण्यासाठी हे आवश्यक आहे की, आधी तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या बाबतीत तुमची जी समज आहे त्यामध्ये दृढतेने अवस्थित असायला हवे. तुम्हाला हे कार्य करावे लागेल, तुम्हाला *अंतर-कार्य* करावे लागेल जेणेकरून तुम्हाला हे जाणता येईल की, तुम्ही कोण आहात. याचा अर्थ आहे की, तुम्ही तुमच्या शारीरिक आणि भावनात्मक संरचनांना समजून घेणे, हे समजून घेणे, की ते काय-काय आहे जे तुम्हाला प्रेरित करते, तुमच्यामध्ये कोणत्या मनोवृत्ती आहेत, वागताना तुमची वृत्ती कशी असते आणि भिन्नभिन्न प्रकारच्या परिस्थितींमध्ये तुम्ही तुमच्या स्वभावानुरूप कोणत्या प्रतिक्रिया देता. या समीकरणात जेव्हा तुम्ही या 'तुम्ही'ला समजून घेतलेले असेल, अर्थात तुम्हाला जेव्हा हे समजले असेल की, तुम्ही कोण आहात आणि तुम्ही काय आहात, तेव्हाच तुम्ही इतर कोणाला समजून घेण्याची व त्याचा आधार बनण्याची केवळ सुरुवातच करू शकाल. हे तसेच आहे जसे की, तुम्ही विमानप्रवास करत असताना सुरक्षानिर्देश ऐकता; विमानप्रवासाच्या दरम्यान विमानपरिचारक लहान मुलांच्या मातापितांना वा पालकांना असे निर्देश देतात की, आपत्कालीन स्थितीमध्ये त्यांनी आपल्या बालकांना साहाय्य करण्या *आधी* स्वतःचा ऑक्सीजन मास्क लावावा. याचे कारण अगदी सरळ आहे. ऑक्सीजन-अभावी जर ते स्वतःच बेशुद्ध झाले तर त्या लहान मुलाची मदत करणार कोण?

तुम्ही जर स्वतःला समजून घेण्यासाठी निरंतर प्रयत्न केले नाहीत, तर तुम्हाला दिसून येईल की, तुमचे गुप्त उद्देश हळूच मध्ये येतील आणि इतरांना मदत करण्याच्या तुमच्या चांगल्यातल्या चांगल्या योजनांवर ताबा मिळवतील. विमानात प्रवास करणारे मातापिता सगळ्यात आधी आपल्या मुलांना साहाय्य करू इच्छितात; तथापि त्यांच्या स्वतःच्या शरीराच्या संरचना, त्यांच्या स्वतःच्या भौतिक शरीराच्या गरजा, हे सर्व परिस्थितीवर ताबा मिळवते आणि त्यांचे प्रयत्न झुगारून लावते.

हे सगळे आम्ही सांगितले असले तरीही, आम्ही एक गोष्ट अगदी स्पष्ट करू इच्छितो : तुम्हाला या गोष्टीची वास्तवात प्रतिक्षा करण्याची गरज नाही की, प्रथम तुम्ही तुमच्या अंतरीच्या एका सर्वथा परिपूर्ण अशा स्थानी वा अवस्थेत यावे आणि त्यानंतर तुम्हाला इतर कोणाची परिस्थिती समजून घेता येईल व त्याच्याप्रति 'समानुभूति' व्यक्त करता येईल. तुम्हाला आठवत असेल की या भाष्याच्या भाग २मध्ये तुम्ही वाचले होते की आपणा सर्वांच्या अंतरी, मनुष्यमात्रांच्या अंतरी काही ना काही सतत सुरूच असते—दैनंदिन जीवनात आपल्या मनात, आपल्या शरीरात काही ना काही खुडबुड सुरूच असते. इथे आम्ही त्याचा पुन्हा उल्लेख करतो आहोत, जे आम्ही त्या वेळी सांगितले होते : ही बाब आहे, निरंतर आंतरिक संतुलन शोधणे आणि ते टिकवून ठेवण्यासंबंधीची. ही बाब आहे, हे शिकण्यासंबंधीची की आपण स्वतःला आपल्या अंतरातील त्या भागांशी कसे जोडावे आणि *वारंवार जोडत राहावे* जेणेकरून इतर कोणाची मदत करण्याची वेळ जेव्हा येईल तेव्हा तुम्ही केवळ तुमच्याच मानसिक क्रियाकलापांमध्ये गुंतलेले नसाल. ही बाब आहे लवचिकपणाचा विकास करण्याची आणि आपल्या अंतरस्थ ज्ञानाला पोषित करण्याची.

एका रबर बँडविषयी विचार करा. तुम्ही त्याला ओढू शकता, तुम्ही त्याला इकडे किंवा तिकडे असे कोणत्याही दिशेला ताणू शकता; परंतु तुम्ही ताणणे थांबवताच ते पुन्हा आपल्या मूळ आकारात येते. एका चांगल्या आणि मजबूत रबर बँडमध्ये तो लवचिकपणा मुळातच असतो, स्वतःचा मूळ स्वभाव न गमवता, बाह्य मागण्यांच्या आणि दाबांच्या अनुकूल बनणे आणि त्यानुसार प्रतिक्रिया देण्याची त्यामध्ये क्षमता असते [इथे दबाव म्हणजे त्याला ताणणारी व्यक्ती किंवा वस्तू]. याचाच अर्थ आहे, लवचिक असणे.

एक वेगळ्या प्रकारची उपमा पाहू या : असे समजा की तुम्ही एका मोठ्या दुकानात आहात आणि हे दुकान जमिनीपासून छतापर्यंत निरनिराळ्या वस्तूंनी खचाखच भरलेले आहे; परंतु तुम्हाला एखादी विशिष्ट वस्तूच हवी आहे. तुम्ही दुकानदाराला विचारता की ती वस्तू कुठे ठेवली आहे. आणि कसे कोणास ठाऊक, अवतीभोवती सामानाचा गोंधळ असूनही दुकानदाराला हे अचूकपणे माहीत असते की

वस्तू नेमकी कुठे शोधावी. हे त्याच प्रकारचे संज्ञान आहे जे 'समानुभूति' व्यक्त करण्यासाठी तुमच्यामध्ये असायला हवे. असे नव्हे की तुमच्या अंतरी तुमचा स्वतःचाच 'गोंधळ' सुरू नसेल अथवा तुमच्या अंतरी ज्या कोणत्या भावना आणि मनोभाव उद्भवत आहेत ते तुम्हाला जाणवता कामा नयेत. परंतु, तुमचे कार्य आहे, हे जाणणे की अशा परिस्थितींमध्ये तुम्ही कुठे व कसे वळावे, कशा प्रकारे आपल्या केंद्रबिंदूशी अनुसंधान साधावे, कशा प्रकारे आपल्या केंद्रस्थानाशी जोडलेले असावे; तुमचे कार्य आहे, हे जाणणे की तुम्ही आपल्या अंतरी कुठे गेले पाहिजे जेणेकरून तुम्ही दुसऱ्या व्यक्तीसाठी उपस्थित आणि उपलब्ध राहू शकाल, जेणेकरून तुम्ही खऱ्या सहानुभूतीच्या स्थितीत राहून त्यांच्याशी वागू शकाल.

आता, आंतरिक बदल करण्याचे हे कार्य, आंतरिक रूपाने निरंतर निरीक्षण करून सुधारणा करत राहण्याचे हे कार्य—म्हणजे आपल्या अंतरी जे संज्ञान आहे, त्याविषयी जागरूक होण्याची व लवचिक होऊन त्या संज्ञानानुसार वागण्याची ही क्षमता—अशी गोष्ट नाही की तुम्ही *विचार* करताच साध्य होऊ शकेल, की तुम्ही *विचार केला* आणि झाले. सामान्यतः ती केवळ बुद्धीने प्राप्त होण्यासारखी नाही. याचे कारण असे आहे, की तुम्ही जेव्हा एखाद्या गोष्टीमुळे क्षुब्ध होता, तेव्हा तुमच्या संपूर्ण शरीराला त्याची अनुभूती होते. तुमची अनुकंपी मज्जासंस्था [sympathetic nervous system सिम्पथॅटिक नर्व्हस सिस्टम] क्रियाशील होते. ती संकट वा तणावयुक्त परिस्थितीला ओळखते व त्या परिस्थितीशी लढण्यासाठी वा तिथून पळून जाण्यासाठी ["fight-or-flight"] तयार होते, त्याचबरोबर ती परिस्थिती हाताळण्यासाठी तुम्हाला अत्यधिक ऊर्जा उपलब्ध करवून देते. अचानक अड्रेनलिन [शरीरातील एक प्रकारचे हार्मोन] तुमच्या अंतरी प्रवाहित होऊ लागते आणि तुमच्या सभोवतालच्या वातावरणाप्रतिची तुमची जागरूकता व प्रतिक्रियाशीलता वाढते. अशा अवस्थेत स्वतःव्यतिरिक्त इतर कोणत्याही गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करणे अशक्य होते—विशेषतः तेव्हा, जेव्हा तुम्ही हे शिकलेले नसते की 'स्वतः'ची काळजी कशी घ्यावी, 'स्वतः'ला कसे सांभाळावे, तुम्ही जर वेळ काढून 'स्वतः'ला समजून घेतलेले नसेल, तुम्ही जर स्वतःला निरंतरपणे ते पोषण दिलेले नसेल ज्याची तुमच्या अंतर-जगताला गरज आहे.

तेव्हा, पहिले पाऊल आहे, 'स्वतः'ला समजून घेणे—तुमच्या आंतरिक कार्यप्रणालींशी परिचित होणे. नंतर तुम्ही स्वतःला अशा साधनांनी सज्ज करू शकता जेणेकरून जेव्हाही तुम्हाला अंतरीच्या त्या प्रशांत स्थानी परतण्याची आवश्यकता असेल, ते स्थान जे तुम्ही शोधले आहे व ज्याला तुम्ही पोषित केले आहे, तेव्हा ती साधने असे करण्यास तुम्हाला मदत करतील.

सिद्धयोग मार्गावर आपल्या श्रीगुरूंनी आपल्याला 'ॐ नमः शिवाय' मंत्राचा आधार प्रदान केला आहे. त्यांनी आपल्याला याविषयी उपदेश दिले आहेत की आपण आपल्या श्वासोच्छ्वासावर, आपल्या प्राणशक्तीवर कशा प्रकारे केंद्रण करावे. त्यांनी आपल्याला शिकवले आहे की, आपण अभिकथनांचा उपयोग करू शकतो आणि जसे की आम्ही या भाष्याच्या भाग ४मध्ये उल्लेख केला आहे, आपण धारणांचा उपयोग करू शकतो म्हणजे आपल्या मानसपटलावर अशा दृश्यांची कल्पना करणे की ज्यामध्ये आपल्याला सद्‌गुणांना प्रकट करायचे आहे. या सर्व त्या पद्धती आहेत ज्यांचा अभ्यास केल्याने तुमची परानुकंपी मज्जासंस्था [parasympathetic nervous system पॅरासिम्पथॅटिक नर्व्हस सिस्टम] क्रियाशील होते ज्याला शरीराचा "rest and digest" mode देखील म्हटले जाते. ["rest and digest" mode 'रेस्ट अँड डायजेस्ट मोड'चा शब्दशः अर्थ आहे, 'विश्राम व पाचन प्रणाली' कारण ही मज्जासंस्था शरीरात सक्रिय झाल्यावर शरीराला आराम मिळण्यासाठी आणि भोजन पचविण्यासाठी मदत मिळते.] तेव्हा, वर सांगितलेल्या पद्धतींचा अभ्यास करून तुम्ही तुमच्या परानुकंपी मज्जासंस्थेला क्रियाशील करू शकता जेणेकरून तुम्ही तुमचे आंतरिक संतुलन पुनःस्थापित करू शकता. जेव्हा तुमची परानुकंपी मज्जासंस्था तुमच्या गतिविधींना मार्गदर्शित करते, तेव्हा तुमच्या शरीरात ऊर्जेचे संरक्षण व संचय होतो आणि तुम्ही प्रशांत होता.

मग, तुम्ही अभ्यासाद्वारे व धारणांद्वारे जे आंतरिक प्रशांतीचे स्थान शोधले आहे, पोषित केले आहे आणि ज्याचा सन्मान केला आहे, त्याच्याशी जोडलेले राहून तुम्ही वास्तवात ते ऐकू शकता, जे दुसरी व्यक्ती तुम्हाला सांगते आहे. तुम्ही ते समजू शकता, जे समोरची व्यक्ती तुम्हाला सांगू इच्छिते; मग ती बोलून सांगत असेल अथवा न बोलता सांगू इच्छित असेल. तुम्ही समजू शकता की त्या व्यक्तीसोबत काय घडते आहे आणि तुम्ही तिला मदत करण्याचे मार्ग शोधू शकता. तुम्ही त्या क्षणाच्या परिस्थितीमध्ये तुमची सुस्पष्ट समज उपयोगात आणू शकता.

***

जसजशी तुम्ही स्वतःविषयीची समज सशक्त करत जाल, तसतसे तुम्हाला आढळून येईल की इतरांप्रति 'समानुभूति' व्यक्त करण्यासाठी तुमच्या दैनंदिन जीवनात न केवळ विपुल प्रमाणात संधी आहेत, तर तुम्हाला असेही आढळून येईल की असे करण्यासाठी तुम्ही अधिकाधिक सामर्थ्यवान झाला आहात. विचार न करता असे मानण्याऐवजी की तुम्ही तर तुमच्या भौतिक आणि भावनात्मक शरीराला बळी पडला आहात, तुम्हाला हे दिसून येते की तुम्ही याविषयी *निवड* करू शकता की तुमचे केंद्रण

स्वतःवरून दूर करून इतरांवर घेऊन जावे आणि तुम्ही हेदेखील पाहता की अशा प्रकारे केंद्रण बदलण्याची *क्षमता* तुमच्यामध्ये आहे.

तथापि, हे स्मरणात ठेवा की तुम्ही हे जरी ओळखले असेल की अशा विषयांमध्ये तुमच्याकडे निवड करण्याची संधी आहे, तरीदेखील असे घडू शकते की ती निवड नेहमीच स्पष्टपणे जाणवणार नाही.

उदाहरणार्थ, असे समजा की तुम्हाला नुकतेच कळले आहे की तुमच्या कार्यालयात तुम्हाला प्रमोशन मिळाले नाही ज्याची तुम्हाला आशा होती. या माहितीविषयी तुम्ही विचार करतच असता, ती स्वीकार करण्याच्या प्रक्रियेत जेव्हा तुम्ही असता, अगदी तेव्हाच तुमचा एक जवळचा मित्र तुम्हाला फोन करून त्याची स्वतःची *खुशखबर* देतो आणि हे सांगतो की, त्याच्या या आनंदाविषयी तुम्हाला सांगण्यासाठी तो खूप उत्सुक आहे. अशा क्षणी तुम्ही काय करता, जेव्हा तुमची स्वतःची मनःस्थिती दुविधा असते.

याविषयी विचार करा.

आणि थोडा आणखी विचार करा.

अथवा, आणखी थोड्या जटिल परिस्थितीविषयी विचार करू या : समजा की तुम्हाला कर्ज आहे जे फेडण्यासाठी तुम्ही दीर्घकाळ कठोर मेहनत करत आला आहात. शेवटी तो दिवस येतो जेव्हा तुम्ही बचत करून इतके पैसे जमवू शकला आहात की, तुम्हाला तुमचे कर्ज फेडता येईल. हा विचार करून तुम्हाला खूप समाधान मिळते, “हाऽऽ . . . सरतेशेवटी आज मी कर्जमुक्त होईन!”

आणि तेवढ्यात तुमची नजर खिडकीच्या बाहेर जाते आणि तुम्हाला दिसते की, तुमचे वयोवृद्ध शेजारी मोठ्या निराशेने त्यांच्या कारजवळ उभे आहेत. तुम्ही लगेच पळत त्यांच्याजवळ जाता आणि तुम्हाला कळते की, त्यांची कार बिघडली आहे. त्यांच्याजवळ त्यांची कार दुरुस्त करण्याइतपत वा नवीन कार घेण्याइतके पैसे नाहीत आणि त्यांना असे नातेवाईकही नाहीत ज्यांच्याकडे ते आर्थिक मदत मागू शकतील. तुम्ही त्यांची विचारपूस करून हे माहीत करून घेता की त्यांना किती पैसे लागणार आहेत. आणि ते जेव्हा तुम्हाला एकूण रक्कम सांगतात तेव्हा तुम्हाला आढळून येते की, ती तर जवळपास तेवढीच रक्कम आहे जी तुम्ही कर्ज फेडण्यासाठी जमवली आहे.

तुम्ही काय करता?

याविषयी विचार करा.

आणि याविषयी आणखी थोडा विचार करा.

आणखी एक उदाहरण घेऊ या : असे समजा की तुम्हाला तुमच्या स्वास्थ्याच्या दृष्टीने काही खाद्यपदार्थ वर्जित आहेत. तथापि तुमचा मित्र तुम्हाला मोठ्या खुशीने सांगतो की त्याने आपल्या हाताने एक स्वादिष्ट पदार्थ बनवला आहे आणि तो खाण्यासाठी तो तुम्हाला आमंत्रित करतो आहे. तो तुम्हाला *सविस्तर* यादी सांगतो की त्यामध्ये कोणकोणते पदार्थ आहेत. त्याची यादी तो तुम्हाला सांगत जातो आणि तुम्हाला कळते की, त्यातील बरेचसे पदार्थ तर तुमच्या आवडीचे आहेत; पण तरीदेखील तुम्ही ते खाऊ शकत नाही कारण ते तुमच्या स्वास्थ्यासाठी योग्य नाहीत. तुम्ही काय करता?

याविषयी विचार करा.

आणि याविषयी आणखी थोडा विचार करा.

***

समजूतदार असणे—प्रज्ञावान असणे, बुद्धिमान असणे, विवेकी असणे, *समजणे*—हे असे आहे की, ज्याची आपण इच्छा केली पाहिजे, ज्याची आपल्याला लालसा असायला हवी; हा असा सद्‌गुण आहे ज्याविषयी आपल्याला वाटते की, तो आपल्या अंतरी असायला हवा. आणि निश्चितच—ही एक अशी क्षमता आहे जी तुम्ही विकसित करू शकता व निरंतर परिष्कृत करू शकता—आणि *केलीच* पाहिजे.

जेव्हा आम्ही, अमी आणि गरिमा 'समझ' या शब्दाविषयी लिहीत होतो, तेव्हा आम्ही या शब्दावर अधिकाधिक मोहित होत गेलो, याच्या महान अर्थांवर मंत्रमुग्ध होत गेलो. हा किती साधा शब्द आहे—दररोजच्या उपयोगातील शब्द, ज्याचा प्रयोग आपण कोणत्या ना कोणत्या वेळी बोलण्यातून करत असतो, जसे की, *क्या तुम्हें समझ में आया?* 'तुम्हाला समजले का?', *क्या हम समझ पाएँगे?* 'आम्हाला हे समजेल का?', *यह तो तुम्हारी समझ पर निर्भर करता है।* 'हे तर तुमच्या समजूतीवर अवलंबून आहे.' *एक बार तुम समझ गए तो फिर स्पष्ट हो जाएगा।* 'एकदा का तुम्हाला समजले की मग ते स्पष्ट होईल.'

तेव्हा, आता आम्ही तुम्हाला, 'समझ' या शब्दाकरता संस्कृत, हिंदी आणि उर्दू भाषेमध्ये प्रयुक्त होणारे काही समानार्थी शब्द सांगू इच्छितो. [आम्ही दोघी मिळून पाच भाषांशी चांगल्या प्रकारे परिचित आहोत, ज्यामध्ये या तीन भाषा अंतर्भूत आहेत!] 'समज' असणे याचा अर्थ आहे 'बुद्धिमान' असणे अथवा 'अक़्लमंद' म्हणजे सुज्ञ, समंजस व संवेदनशील असणे. याचा अर्थ आहे 'विवेकी' असणे म्हणजे चांगल्यावाईटातील फरक ओळखण्यास सक्षम असणे, निर्णय घेऊ शकणे, ज्ञानशील वा ग्रहणशील असणे व विचारवंत असणे. या समानार्थी शब्दांच्या साहाय्याने 'समज' किंवा 'समजूतदारपणा' आणि त्याच्या

अनेक पैलूंचा काय अर्थ आहे याचे अध्ययन करताना आम्हाला खूप मजा आली आणि आशा आहे की तुम्हालाही येईल.

सामान्यतः असे मानले जाते की मनुष्याच्या अंतरी 'समज'चे स्थान आहे, मन. अनेक वैज्ञानिकांचे असे म्हणणे आहे की मनाच्या शक्ती भौतिक शरीरात स्थित असलेल्या मेंदूमध्ये असतात अथवा त्यापासून उदित होतात. [यद्यपि अलीकडेच काही वैज्ञानिकांनी आणि मनोवैज्ञानिकांनी या परिभाषेला विस्तृत करण्यास सुरुवात केली आहे आणि त्यांचे म्हणणे आहे की हे आवश्यक नाही की मनाच्या कार्यप्रणाली या केवळ मेंदूच्याच कार्याचा परिणाम आहेत.] तथापि भारताच्या शास्त्रग्रंथांनी मनाला सदैवच व्यापक दृष्टीने पाहिले आहे—वेदान्त तत्त्वज्ञानात मनाचे वर्णन 'अंतःकरण चतुष्टय' या रूपात केले आहे ज्याचे स्थान सूक्ष्म शरीरात हृदयक्षेत्रात आहे. अंतःकरणाचे चार पैलू आहेत : मनस्, चित्त, बुद्धी आणि अहंकार.

> मनस् इंद्रियासोबत कार्य करते. ते डोळ्यांद्वारे, कानांद्वारे आणि तसेच सगळ्या इंद्रियांकडून मिळालेली माहिती आत ग्रहण करते. त्यानंतर त्या माहितीची नोंद करून ती अंतर-पटलावर प्रक्षेपित करते. [उदाहरणार्थ, मनस् एखाद्या फुलाच्या छायाचित्राला आत ग्रहण करून ती प्रक्षेपित करू शकते.]
>
> चित्त अवचेतन मन आहे. ते पूर्वस्मृतींचे व ज्ञानाचे भांडारगृह आहे. ते ती माहिती ग्रहण करते जी मनस्‌द्वारा एखाद्याच्या अंतर-पटलावर प्रक्षेपित केलेली आहे आणि त्या व्यक्तीला त्या वस्तूबद्दल आधीपासूनच जे काही माहीत आहे, चित्त त्या माहितीचा संबंध प्रक्षेपित केलेल्या माहितीशी जोडते. ['असे वाटते की, हे एक फूल आहे आणि विशेषतः एक गुलाब आहे ज्याला काटे असतात.']
>
> बुद्धी विवेकशक्ती आहे जी हा निर्णय घेते की, ती माहिती काय आहे आणि ती खरी आहे, की खोटी. ती त्या माहितीविषयी प्रश्नही विचारते आणि हे निश्चित करते की त्या व्यक्तीने त्या माहितीच्या बाबतीत काय केले पाहिजे. ['होय, हा एक गुलाब आहे, याला काटे असतात आणि मी काळजी घ्यायला हवी की, मी त्या काट्यांना हात लावू नये.']
>
> अहंकाराशी संबंधित अनेक अर्थ आहेत, जसे की गर्व, घमेंड आणि 'मी'चा भाव [अहंभाव]; अहंकार त्या शक्तीला दर्शवतो, जी एका व्यक्तीमध्ये असा भाव उत्पन्न करते की ती एक पृथक व्यक्ती आहे, तिचे स्वतःचे एक व्यक्तिमत्त्व आहे अथवा स्वतःची एक वेगळी ओळख आहे. जेव्हा अंतःकरणाच्या अन्य शक्ती माहिती ग्रहण करत असतात आणि त्यावर कार्य करत असतात

तेव्हा अहंकार हे ओळखतो की त्या व्यक्तीचा त्या माहितीसोबत काय संबंध आहे आणि व्यक्तिगत स्तरावर काय संलग्नता आहे. ['मला गुलाब आवडतात आणि मला त्यांचा सुगंध अतिशय आवडतो.']

जसे की तुम्ही पाहू शकता की मनाच्या, अंतःकरणाच्या संरचनेत हे चार पैलू एकत्र येतात आणि एकत्र कार्य करतात. तुम्ही जर लक्ष दिले, तर तुम्हाला दिसून येईल की कशा प्रकारे समज ही मनाच्या या चार शक्तींपासून, म्हणजेच 'अंतःकरण चतुष्टय'पासून उदित होते—एका विचाराच्या रूपात ज्याची मनस्‌द्वारे नोंद होते, चित्त त्या विचाराला पूर्वमाहितीशी जोडते, बुद्धी निर्णय घेते आणि अहंकार त्याचा संबंध त्या व्यक्तीशी जोडतो.

परंतु कधीकधी समज ही पूर्ण आकार घेऊन हृदयातून उगम पावते, जे आपल्या अस्तित्वाचे केंद्रस्थान आहे. असे जेव्हा होते तेव्हा त्याला शुद्ध स्पंद म्हणतात, असा दिव्य स्पंद ज्याचा अनुभव तुम्हाला फक्त शक्तीच्या रूपातच होऊ शकतो, असे ज्ञान की ज्यामध्ये ना विचारांची, ना स्मृतीची, ना विवेकाची आवश्यकता असते. तुम्हाला निश्चित ठाऊक असते, आणि अगदी अचूकपणे ठाऊक असते की काय करायला पाहिजे.

समजण्याच्या आपल्या क्षमतेला परिष्कृत करण्याचा एक मार्ग आहे, लोकांची वागणूक लक्षपूर्वक पाहणे, त्यांच्या वागणुकीचे निरीक्षण करणे; असे तुम्ही विशेषत्वाने आपल्या आजूबाजूच्या लोकांना आणि परिस्थितींना समजून घेण्यासाठी करू शकता जेणेकरून तुम्ही इतर लोकांप्रति सहानुभूती व्यक्त करू शकाल. अन्य लोक 'समानुभूति'चा सद्‌गुण कशा प्रकारे व्यक्त करतात? याकडे लक्ष द्या की *त्यांनी* एखाद्या परिस्थितीमध्ये आपल्या बुद्धीचा व आपल्या मानसिक तीक्ष्णतेचा उपयोग कशा रीतीने केला आहे, कशा प्रकारे त्यांनी स्वतःला अंतर-प्रज्ञेच्या स्थानाशी जोडले आणि त्या स्थानाच्या संपर्कात राहून कशा प्रकारे *त्यांनी* पावले उचलली व आचरण केले. उदाहरणार्थ, तुम्हाला दिसेल की, काही लोक दुसऱ्या व्यक्तीला दिलासा मिळावा म्हणून त्यांचा हात आपल्या हातात घेऊन 'समानुभूति' व्यक्त करतात; अन्य काही लोक त्या व्यक्तीच्या बाजूला शांतभावासह फक्त बसून राहतात; तर, काही लोक दुसऱ्याच्या चेहेऱ्यावर हसू फुलावे यासाठी ते हसू येईल अशा गोष्टी करतात; तर काही लोक दुसऱ्यांच्या कल्याणासाठी नियमित प्रार्थना करण्याचा अभ्यास करतात. आपल्या आसपासच्या 'समानुभूति'च्या अशा अनेक उदाहरणांनी प्रेरित होऊन, तुम्ही तुमची समज लागू करण्याच्या व 'समानुभूति' व्यक्त करण्याच्या आपल्या स्वतःच्या पद्धती शोधू शकता.

एक गोष्ट आहे जी तुम्ही स्मरणात ठेवावी अशी आमची इच्छा आहे, ती ही की, तुम्ही ज्या कोणत्या पद्धतीने या सद्गुणाविषयी शिकाल, याचा अभ्यास कराल आणि त्याचे परिपालन कराल, हे करण्याचा निर्णय तुम्ही ज्या क्षणी घेता तोच *'बरोबर'* क्षण आहे. *तोच* क्षण आहे कार्यान्वित करण्याचा. 'समानुभूति'ला विकसित करण्याच्या आणि आपल्या व्यवहारात ती उतरवण्याच्या आपल्या प्रयत्नांना तुम्हाला जर वेग द्यावयाचा असेल, तर तुम्हाला आळस झटकून टाकावा लागेल! इंग्रजी भाषेत एक सुप्रसिद्ध वाक्प्रचार आहे, ज्याचा अर्थ आहे : तुम्ही हे करू शकता—एका वेळी एक पाऊल टाकून, एका वेळी एक दिवस करून. कोणताही प्रयत्न हा अगदी लहान कधीच नसतो.

---

[१] सुभाषित रत्नभण्डागारम्, वा *Gems of Sanskrit Poetry,* 2d. आणि सुधारित आवृत्ति, काशीनाथ पांडुरंग परब यांच्याद्वारे निवडले व क्रमबद्ध केले गेले [मुंबई : जावजी दादाजी आणि जनार्दन महादेव गुर्जर, १८८६], पृ, ७४; इंग्रजी भाषांतर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®.

[२] इंग्रजी भाषांतर © २०२२ एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®.

क्रमशः...

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