

લવચીકતા

‘આનંદમય જન્મદિવસ’ માટે

ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ દ્વારા પસંદ કરાયેલો એક સદ્ગુણ

સિદ્ધયોગ ધ્યાનશિક્ષક મેહુલ જોશી દ્વારા લિખિત વ્યાખ્યા

પ્રકૃતિ પર ચિંતનમનન કરવાથી લવચીકતાના સદ્ગુણ વિશે અત્યંત સશક્ત અંતર્દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે તોફાની પવનમાં ફસાયેલી વાંસની દાંડીઓ વિશે વિચારો. વાંસ એટલા લવચીક હોય છે કે પવનના દરેક સપાટા સાથે તે વળી જાય છે અને જ્યારે પવન શાંત થઈ જાય છે ત્યારે તે ધીમેથી ફરી પોતાના મૂળ સ્વરૂપમાં આવી જાય છે. જે વ્યક્તિના સ્વભાવમાં લવચીકતા હોય છે તે પડકારયુક્ત પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર થવા માટે એવી જ રીતે સક્ષમ હોય છે જેવી રીતે વાંસની દાંડીઓ પવનના પડકારનો સામનો કરે છે; તે લવચીક રહે છે, સ્વયંને પરિસ્થિતિ અનુસાર ઢાળી દે છે અને તેથી પુનઃ પોતાની સ્વાભાવિક, સંતુલિત સ્થિતિમાં ફરવા સક્ષમ રહે છે.

‘લવચીકતા’ માટે અંગ્રેજી શબ્દ છે, Resilience (રેઝિલ્યન્સ) અને તેનો મૂળ લેટિન શબ્દ છે *resilire* (રેઝિલીરે), જેનો અર્થ છે ઉછળીને મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવી જવું, પાછું ફરવું અથવા લવચીક બની રહેવું. લવચીકતા કોઈ વસ્તુની એ ક્ષમતા છે જેનાથી તે ખેંચાયા, ફેલાયા કે તાણ્યા પછી, દબાવ્યા કે વાળ્યા પછી પોતાના મૂળ રૂપમાં પાછી આવી જાય છે. તેમાં સમાવિષ્ટ છે — જોશ, જીવનશક્તિ અને આંતરિક બળ.^૧ સાધનાની દૃષ્ટિએ, લવચીકતાનો અર્થ છે, પોતાનું અંતર કેન્દ્રણ તેના ઉપર બનાવી રાખવું જે અપરિવર્તનશીલ રહે છે અર્થાત્ આત્મા, અને આવું અંતર કેન્દ્રણ બનાવી રાખીને બાહ્ય પડકારો પ્રત્યે પ્રતિક્રિયા વ્યક્ત કરવી.

‘પ્રશાંતિથી સ્પંદિત’ પુસ્તકમાં શ્રીગુરુમાઈ લવચીકતાના મહત્ત્વ વિશે જણાવે છે. તેઓ કહે છે :

તમારે ભગવાનની ઇચ્છાનું અનુસરણ કરવા માટે લચીલા થવું પડશે.

મહાનતામાં સંપૂર્ણ લચીલાપણું હોય છે.^૨

નમી જવું એ વાસ્તવમાં અત્યધિક બળનું એક રૂપ છે. ઉદાહરણ તરીકે, પ્રાચીન યુદ્ધકળા, જૂડોમાં એ શીખવવામાં આવે છે કે પ્રતિદ્વંદીની ચાલ કે દાવની સામે કેવી રીતે કુશળતાપૂર્વક નમી જવું અને પછી એ જ બળનો ઉપયોગ એ રીતે કરવામાં આવે જેથી પોતાને ફાયદો થાય. તેવી જ રીતે જે મનમાં લચીલાપણાનો, વિનયશીલતાનો ગુણ છે તે મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં એ જ જુએ છે જે સકારાત્મક અને હિતકારી છે અને તેને આધ્યાત્મિક માર્ગ પર પ્રગતિ કરવા માટેના એક સુઅવસરમાં બદલી નાખે છે. મનનો આ જ ગુણ લચીલાપણાનું પ્રમાણ-ચિહ્ન છે.

લવચીકતા એક એવો સદ્ગુણ છે જે આપણને દૃઢ સંકલ્પ અને નિરંતરતા સાથે દીર્ઘ પ્રયત્ન કરવાની લગનથી ભરીને, આપણી સાધનાને પોષિત કરે છે. આપણે એ શીખીએ છીએ કે કેવી રીતે આપણે હંમેશાં આપણા સાચા સ્વરૂપ તરફ પાછા આવીએ. આપણે મનને વિચલિત કરનારા ચંચળ પવન પ્રત્યે જાગૃક રહીએ છીએ અને પછી વારંવાર મનને તેના સ્ત્રોત તરફ એટલે કે અંતર સ્થિરતાના ધામ તરફ પાછું લઈ આવીએ છીએ; અને આ રીતે આપણે એક લવચીક મનને વિકસિત કરીએ છીએ. આવું મન આત્માની તૃપ્તિ અને તેની શાશ્વતતામાં અવસ્થિત થઈ જાય છે. ત્યાર પછી આપણે આ અનુભૂતિના પ્રશાંત પ્રભાવને આપણા દૈનિક જીવનમાં ઉતારી શકીએ છીએ. જેમકે ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ભગવદ્ ગીતામાં ઉપદેશ આપે છે :

યત્રોપરમતે ચિત્તં નિરુદ્ધં યોગસેવયા ।

યત્ર ચૈવાત્મનાડત્માનં પશ્યન્ આત્મનિ તુષ્યતિ ॥ ૬.૨૦ ॥

સુખમ્ આત્યન્તિકં યત્ તદ્ બુદ્ધિગ્રાહ્યમ્ અતીન્દ્રિયમ્ ।

વેત્તિ યત્ર ન ચૈવાયં સ્થિતશ્ચલતિ તત્ત્વતઃ ॥ ૬.૨૧ ॥

યોગના અભ્યાસથી સંયમિત કરાયેલું મન જ્યારે વિશ્રાંતિ પામે છે અને જ્યારે આત્મા દ્વારા આત્માનાં દર્શન કરીને સાધક આત્મામાં તૃપ્ત થઈ જાય છે, ત્યારે તે એ અનંત સુખની અનુભૂતિ કરે છે, જે બુદ્ધિ દ્વારા ગ્રહણ કરવામાં આવે છે અને જે ઇન્દ્રિયોથી પરે છે, પછી ત્યાં અવસ્થિત થઈને તે સત્યથી વિચલિત થતો નથી.^૩

મનને અંતરમાં વાળીને આપણે ધીરે-ધીરે એ શીખીએ છીએ કે આપણે મનને આપણા આત્માના નિત્ય અને સ્થિર સ્વરૂપમાં કેવી રીતે વિશ્રાંત કરીએ. જ્યારે આપણે નિયમિતરૂપે આપણા મનને આત્મામાં વિશ્રાંત કરીએ છીએ ત્યારે આપણો બોધ સ્થિર થવાની સાથેસાથે લવચીક પણ રહે છે. લવચીકતાનો ઉદ્દ્ય આ અંતર બોધથી થાય છે અને જ્યારે પણ આપણે આ સદ્ગુણને આપણા દૈનિક કાર્યોમાં ઉતારવા માંગીએ ત્યારે તે આપણા માટે ઉપલબ્ધ રહે છે.

લવચીકતા માટે અભિકથન

હું મારી લવચીકતામાં મારી આંતરિક શક્તિને પામી લઉં છું.

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

¹ *Oxford English Dictionary*, s.v. "resilience," ૧૧ એપ્રિલ, ૨૦૧૬ના દિવસે એક્સેસ કરવામાં આવી હતી,
<http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience>.

² સ્વામી મુક્તાનંદ અને ગુરુમાઈ ચિદ્વિલાસાનંદ, પ્રશાંતિથી સ્પર્ધિત : દૈનિક ચિંતન (ચિત્શક્તિ પબ્લિકેશન્સ, ૨૦૧૪), સપ્ટેમ્બર ૨૪.

³ ભગવદ્ ગીતા, ૬.૨૦-૨૧; સ્વામી કૃપાનંદ, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (સાઉથ ફોલ્સબર્ગ, ન્યૂયોર્ક : એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન, ૧૯૯૯), પૃ. ૮૦.



© ૨૦૨૦ એસ.વાય.ડી.એ. ફાઉન્ડેશન®. સર્વાધિકાર સુરક્ષિત.