लचीलापन

'आनन्दमय जन्मदिवस' के लिए
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा चुना गया एक सद्‌गुण

सिद्धयोग ध्यान शिक्षक मेहुल जोशी द्वारा लिखित व्याख्या

प्रकृति पर चिन्तन-मनन करने से लचीलेपन के सद्‌गुण पर अत्यन्त सशक्त अन्तर्दृष्टि प्राप्त होती है। उदाहरण के लिए, तेज़ आँधी के झोंकों में फँसे हुए बाँसों के बारे में सोचें। बाँस इतने लचीले होते हैं कि हवा के हर झोंके के साथ वे झुक जाते हैं और हवा के थम जाने पर, वे बड़ी सहजता से पुनः अपनी मूल व स्वाभाविक मुद्रा में आ जाते हैं। जिस व्यक्ति के स्वभाव में लचीलापन होता है वह चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से गुज़रने में उसी तरह सक्षम होता है जैसे बाँस हवा की चुनौती के प्रति प्रतिक्रिया देता है; वह लचीला बना रहता है, स्वयं को परिस्थिति के अनुसार ढाल लेता है और इसीलिए पुनः अपनी स्वाभाविक, सन्तुलित स्थिति में लौटने में सक्षम रहता है।

'लचीलापन'—इसके लिए अंग्रेज़ी शब्द है, Resilience [रॅज़िलिअन्स्] जिसका मूल लैटिन शब्द है *resilīre* [रॅज़िलिरे], जिसका अर्थ है, उछलकर वापस आना, पलटना, लौटना या लचीला बने रहना। लचीलापन किसी चीज़ की वह क्षमता है जिससे वह खिंच जाने, फैल जाने या बढ़ जाने, दब जाने या झुक जाने के बाद, अपने मूल रूप में वापस आ जाती है। इसमें अन्तर्निहित हैं—जोश, जीवनी शक्ति व आन्तरिक बल।[१] साधना के दृष्टिकोण से, लचीलेपन का अर्थ है, अपना अन्तर-केन्द्रण उस पर बनाए रखना जो कि अपरिवर्तनशील बनी रहती है अर्थात् आत्मा, और ऐसा अन्तर-केन्द्रण बनाए रखते हुए बाहरी चुनौतियों के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करना।

'प्रशान्ति से स्पन्दित' पुस्तक में श्रीगुरुमाई लचीलेपन का महत्त्व बताती हैं। वे कहती हैं :

> भगवान की इच्छा का पालन करने के लिए तुम्हें लचीला होना ज़रूरी है। महानता में पूर्ण लचीलापन होता है।[२]

झुक जाना वास्तव में अत्यधिक बलशालिता का एक रूप है। उदाहरण के लिए, प्राचीन काल की युद्धकला, जूडो में यह सीखा जाता है कि प्रतिद्वन्दी की चाल या दाँव के सामने किस प्रकार कुशलतापूर्वक झुका जाए और फिर उसी बल का प्रयोग इस प्रकार किया जाए जिससे अपना फ़ायदा हो। उसी प्रकार जिस मन में लचीलेपन का, विनयशीलता का गुण है वह कठिन परिस्थिति में वही

देखता है जो सकारात्मक व हितकारी हो और उसे आध्यात्मिक मार्ग पर प्रगति करने के लिए एक सुअवसर के रूप में बदल देता है। मन का यही गुण लचीलेपन का प्रमाणचिह्न है।

लचीलापन एक ऐसा सद्गुण है जो हमें दृढ़ संकल्प व निरन्तरता के साथ दीर्घ-प्रयत्न करने की लगन से भरकर, हमारी साधना को पोषित करता है। हम यह सीखते हैं कि कैसे हम सदैव अपने सच्चे स्वरूप की ओर लौटें। हम मन को भटकाने वाली चंचल हवाओं के प्रति जागरूक रहते हैं और फिर बार-बार मन को इसके स्रोत की ओर यानी अन्तर-स्थिरता के धाम की ओर वापस ले आते हैं; और इस प्रकार हम एक लचीले मन को विकसित करते हैं। ऐसा मन आत्मा की तृप्ति और उसकी नित्यता में अवस्थित हो जाता है। तब हम इस अनुभूति के प्रशान्तिमय प्रभावों को अपने रोज़मर्रा के जीवन में उतार सकते हैं।

जैसा कि भगवान श्रीकृष्ण श्रीभगवद्गीता में उपदेश देते हैं :

> यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।
> यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥ ६.२० ॥
>
> सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम्।
> वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ ६.२१ ॥
>
> योगाभ्यास से संयमित किया हुआ मन जब विश्रान्त हो जाता है और जब आत्मा द्वारा आत्मा के दर्शन करके साधक आत्मा में तृप्त हो जाता है, तब वह उस अनन्त सुख की अनुभूति करता है जो बुद्धि द्वारा ग्रहण किया जाता है और जो इन्द्रियों के परे है, फिर वहाँ अवस्थित होकर वह सत्य से विचलित नहीं होता।[३]

मन को अन्तर में ले जाकर हम धीरे-धीरे यह सीखते हैं कि मन को हम अपनी आत्मा के नित्य व स्थिर स्वरूप में कैसे विश्रान्त करें। जब हम नियमित रूप से अपने मन को आत्मा में विश्रान्त करते हैं, तब हमारा बोध स्थिर होने के साथ-साथ लचीला भी रहता है। लचीलेपन का उदय इसी अन्तर-बोध से होता है और जब भी हम इस सद्गुण को अपने दैनिक क्रियाकलाप में उतारना चाहें, यह हमारे लिए उपलब्ध रहता है।

लचीलेपन के लिए अभिकथन

मैं अपने लचीलेपन में अपनी आन्तरिक शक्ति को पा लेता हूँ।

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

---

[१] *Merriam-Webster Online*, s.v. "resilience," ११ अप्रैल, २०१६ को ऐक्सिस की गई, http://www.merriam-webster.com/dictionary/resilience.

[२] स्वामी मुक्तानन्द और गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *प्रशान्ति से स्पन्दित : दैनिक चिन्तन* [चित्शक्ति पब्लिकेशन्स, २०१४] २४ सितम्बर।

[३] भगवद्गीता, ६.२०-२१; स्वामी कृपानन्द, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९९] पृ. ८०।

©२०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।