लवचीकपणा

‘आनंदमय जन्मदिवस’ याप्रीत्यर्थ
गुरुमाई चिद्विलासानंद यांनी निवडलेला एक सद्गुण

सिद्धयोग ध्यानशिक्षक मेहुल जोशी यांच्याद्वारे लिखित भाष्य

निसर्गावर चिंतन केल्याने लवचीकपणा या सद्गुणाविषयी अत्यंत शक्तिशाली अंतर्दृष्टी प्राप्त होते. उदाहरणार्थ, सोसाट्याच्या वाऱ्यामध्ये सापडलेल्या बांबूच्या झाडांबद्दल विचार करा. बांबूची झाडे इतकी लवचीक असतात की, वाऱ्याच्या प्रत्येक झोताबरोबर ती वाकतात आणि वारा ओसरला की, हळुवारपणे ती स्वतःच्या मूळ व स्वाभाविक रूपात परत येतात. स्वभावाने लवचीक असलेली व्यक्ती आव्हानात्मक परिस्थितींना सामोरे जाण्याकरिता अगदी तशाच प्रकारे सक्षम असते, ज्या प्रकारे बांबूची झाडे वादळवाऱ्याच्या आव्हानाला प्रतिसाद देतात; ती व्यक्ती लवचीक राहते, परिस्थितीशी जुळवून घेते आणि म्हणून स्वतःच्या स्वाभाविक, संतुलित स्थितीत परत येण्यास सक्षम असते.

‘लवचीकपणा’— यासाठी इंग्रजी शब्द आहे Resilience [रिझिलिअन्स्] ज्याचा मूळ लॅटिन शब्द आहे *resilīre* [रिझिलिरे], ज्याचा अर्थ आहे उसळी मारून परतणे, मूळ स्थितीत येणे किंवा लवचीक राहणे. लवचीकपणा म्हणजे एखाद्या वस्तूची ती क्षमता, ज्यायोगे ती वस्तू खेचली गेल्यानंतर, ताणली गेल्यानंतर, दबली गेल्यानंतर किंवा वाकल्यानंतर स्वतःच्या मूळ स्थितीत परत येते. यात अंतर्निहित आहेत—जोम, जीवनशक्ती आणि आंतरिक बळ.[१] साधनेच्या दृष्टिकोनातून लवचीकपणाचा अर्थ आहे, बाह्य आव्हानांना प्रतिसाद देत असताना लवचीक राहणे म्हणजेच स्वतःचे आंतरिक केंद्रण त्यावर टिकवून ठेवणे जो अपरिवर्तनशील असतो, अर्थात आत्मा.

‘प्रशांतीने स्पंदित’ या पुस्तकात श्रीगुरुमाई लवचीकपणाचे महत्त्व सांगतात. त्या म्हणतात :

> ईश्वराच्या इच्छेचे पालन करण्यासाठी तुम्ही लवचीक असणे आवश्यक आहे. महानतेमध्ये पूर्ण लवचीकपणा असतो.[२]

नमते घेणे हे वास्तवात श्रेष्ठ बळाचे एक रूप आहे. उदाहरणार्थ, प्राचीन काळातील ज्यूडो या युद्धकलेमध्ये हे शिकवले जाते की, प्रतिस्पर्ध्याच्या चालीपुढे कशा प्रकारे कुशलतेने नमते घ्यावे आणि मग त्याच बळाचा वापर अशा प्रकारे करावा, जेणेकरून आपला फायदा होईल. त्याचप्रमाणे,

ज्या मनात लवचीकपणा असतो, विनयशीलता असते, ते मन एखाद्या कठीण परिस्थितीत तीच गोष्ट पाहते जी सकारात्मक व हितकारक आहे, आणि मग ते आध्यात्मिक मार्गावर प्रगती करण्यासाठी त्या गोष्टीला एका सुसंधीमध्ये रूपांतरित करते. मनाचा हाच गुण लवचीकपणाचे एक प्रमाणचिह्न आहे.

लवचीकपणा हा एक असा सद्गुण आहे, जो आपल्यामध्ये दृढ संकल्प आणि निरंतरपणे प्रयत्न करण्याचा ध्यास रुजवून आपल्या साधनेला पोषित करतो. आपण हे शिकतो की, कशा प्रकारे आपण सदैव आपल्या वास्तविक स्वरूपाकडे परत यावे. मनाला भटकवणाऱ्या चंचल वादळांप्रति आपण जागरूक राहतो आणि मग पुन्हापुन्हा मनाला त्याच्या स्रोताकडे म्हणजेच आंतरिक स्थिरतेच्या निवासस्थानाकडे वळवतो; आणि अशा प्रकारे आपण एका लवचीक मनाचा विकास करतो. असे मन आत्म्याच्या तृप्तीमध्ये आणि त्याच्या चिरस्थायित्वात अवस्थित होते. आणि मग आपण या अनुभवाच्या प्रशांतीमय प्रभावांना आपल्या दैनंदिन जीवनात उतरवू शकतो.

जसे की, भगवान श्रीकृष्ण श्रीभगवद्गीतेत उपदेश देतात :

> यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।
> यत्र चैवात्मनाऽत्मानं पश्यन्न् आत्मनि तुष्यति ॥ ६.२० ॥
>
> सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम्।
> वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ ६.२१ ॥
>
> योगाभ्यासाने संयमित केलेले मन जेव्हा विश्रांत होते आणि आत्म्याद्वारे आत्म्याचे दर्शन झाल्यावर साधक जेव्हा आत्म्यामध्ये तृप्त होतो, तेव्हा तो त्या अनंत सुखाची अनुभूती करतो, जे बुद्धीद्वारे ग्रहण केले जाते आणि जे इंद्रियांच्या पलीकडे आहे, तिथे अवस्थित झाल्यावर तो सत्यापासून विचलित होत नाही.[३]

मनाला अंतरी नेण्याद्वारे आपण उत्तरोत्तर हे शिकतो की, कशा प्रकारे आपण मनाला आपल्या आत्म्याच्या नित्य आणि स्थिर स्वरूपामध्ये विश्रांत करावे. आपण जेव्हा नियमितपणे आपल्या मनाला आत्म्यामध्ये विश्रांत करतो, तेव्हा आपला बोध स्थिरही राहतो आणि त्याचबरोबर लवचीकही. लवचीकपणा याच आंतरिक बोधातून उदयास येतो, आणि जेव्हाजेव्हा आपल्याला हा सद्गुण आपल्या दैनंदिन व्यवहारांमध्ये उतरविण्याची आवश्यकता असते, तेव्हातेव्हा तो आपल्यासाठी उपलब्ध असतो.

लवचीकपणासाठी अभिकथन

माझ्या लवचीकपणामध्ये मला माझी आंतरिक शक्ती प्राप्त होते.

[अभिकथन—ते कथन ज्याचे जागरूकतेसह वारंवार उच्चारण केले जाते, जेणेकरून ते आपल्या चेतनेत स्थिरावेल.]

---

[१] *Merriam-Webster Online*, s.v. “resilience,” ११ एप्रिल, २०१६ला ॲक्सेस केली गेली, http://www.merriam- webster.com/dictionary/resilience.

[२] स्वामी मुक्तानंद आणि गुरुमाई चिद्विलासानंद, *प्रशांतीने स्पंदित : दैनिक चिंतन* [चित्‌शक्ती पब्लिकेशन्स, २०१४] २४ सप्टेंबर.

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

© २०२० एस. वाय. डी. ए. फाउंडेशन®. सर्वाधिकार सुरक्षित.