सुनहरे बालों वाला, युवा अपोलो
जीवन की दीर्घ-तुच्छता के लिए,
पूरी तरह से ना-तैयार,
सपने देखता खड़ा,
संघर्ष की कगार पर।

रुपर्ट ब्रुक

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 1 11/13/2014 12:06:57 PM

1

जीवन के बड़े-बड़े सपने

कुछ साल पहले मैंने आई.आई.टी. मद्रास के द्वितीय वर्ष के पूर्वस्नातक अपने कुछ छात्रों से पूछा, "तुम्हारी ज़िन्दगी का सबसे बड़ा सपना क्या है?"

उन युवाओं ने मुझे कई तरह के उत्तर दियेः *"मैं एक ऐसा जीनियस बनना चाहता हूँ, जिसे दुनिया कभी ना भूले"*, कुछ ने कहा, *"विश्व-प्रसिद्ध अकैडमिशियन"*, कुछ ने *"सिलिकॉन वैली का अरबपति"*, किसी और ने *"एक बड़ी मल्टीनेशनल कंपनी का सीईओ"* इत्यादि। एकाध अपवाद भी थे। परन्तु अधिकतर की महत्वाकांक्षाएं बिलकुल स्पष्ट थीं और एक ही दिशा में थीं। एक ने लेकिन थोड़े कविता के लहजे में कहाः *"मैं समय की रेत पर अपना नाम स्वर्ण अक्षरों में लिखवाना चाहता हूँ!"*

पच्चीस वर्ष पहले आई आई टी मद्रास के उसी कमरे में बैठे खुद की तस्वीर मेरे आँखों के सामने घूम गयी। आश्चर्यजनक ढंग से, स्थितियां काफ़ी कुछ समान ही थीं। ऐसा लगा रहा था मानो समय ठहरा हुआ सा हो। संभवतः, मेरे और उन बच्चों के सपनों में कुछ खास अंतर नहीं था, सिवाय इसके कि वे सपनों का वर्णन कहीं निःसंकोच तरीके से कर

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 2 11/13/2014 12:06:57 PM

रहे थे। ये बच्चे काफ़ी स्पष्ट बोल रहे थे, इनका एक ही सपना था।

अपने सीनियरों की ही तरह उनमें से अधिकतर अमेरिका का रुख करना चाहते हैं और उन्हें पता है कि कोई भी उन्हें अपनी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने से रोक नहीं सकता। उनका मानना है कि वे सबसे अधिक कुशाग्र और आज के तकनीकी-युग में सर्वश्रेष्ठ हैं और उनके पास ऐसा करने का महत्वपूर्ण कारण भी है। सन 2002 में कैलिफ़ोर्निया में इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी (भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान) के गोल्डन जुबली समारोह के उद्घाटन में बिल गेट्स ने कहा, "आई आई टी समूह के संस्थानों में एडमिशन मिलना, अमेरिका के सबसे बेहतरीन आइवी लीग के संस्थानों में एडमिशन मिलने से कहीं अधिक कठिन है।"

(स्रोतः सीबीएस न्यूज)

वास्तव में क्या होता है जब आपके बड़े-बड़े सपने पूरे हो जाते हैं? क्या होता है जब आप धनी और नामी हो जाते हैं? क्या आपको यह सुख अनवरत मिलता रहेगा? क्या उसके बाद आप सारी जिंदगी सुख-चैन से जी सकेंगे? या इसके विपरीत, कुछ बहुत ज़रूरी छूट रहा होगा, ऐसा कुछ जिस पर अभी ध्यान देना बहुत ज़रूरी है, जब कि आप युवा हैं और ऊर्जा से ओत-प्रोत हैं। क्या ईसा मसीह के इस कथन में एक गंभीर सन्देश नहीं हैः *"उस जीत में कैसा मज़ा, जब कोई पूरी दुनिया को जीत ले और खुद अपनी आत्मा से ही हार जाए?"*

जब ये मौलिक प्रश्न मैं अपने छात्रों से पूछता हूँ तो वे असहज हो जाते हैं। प्रायः वे इतनी गंभीरता से नहीं सोच पाते। वे अपनी जीवन की दिशा के बारे में पुनर्विचार नहीं करते हैं। करना भी नहीं चाहते हैं। उनमें से अधिकतर पूरी तरह से यंत्र-वत हो गए होते हैं। इस प्रकार के प्रश्नों का उत्तर देने में असमर्थता, घबराहट और असुरक्षा महसूस करते

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 3 11/13/2014 12:06:57 PM

हैं परन्तु इसके लिए उन्हें दोष नहीं दिया जा सकता है। जीवन की इस आपाधापी में काफ़ी कुछ दाँव पर लगा हुआ है और रुक कर इस बात पर दो मिनट सोचने के लिए भी उनके पास समय नहीं है। और उनके पास तो नहीं ही है जो इस दौड़ में काफ़ी आगे निकल चुके हैं। ऐसा करने के लिए अत्यधिक साहस की आवश्यकता होती है। जैसे-जैसे उम्र बीतती जाती है, ऐसा करना असंभव नहीं तो कम से कम और कठिन तो ज़रूर लगने लगता है। हमारे अच्छे विद्यार्थियों के भी सपने उनके खुद के नहीं, वरन् उनके माता-पिता तथा शिक्षकों के द्वारा ही गढे गए हैं। उनके सपने अपने जमाने के फैशन के परिणाम हैं।

उन्हें प्रदान की जा रही शिक्षा में ऐसा कुछ भी नहीं होता जो उन्हें इससे अलग सोचने के लिए प्रेरित कर सके। हर जगह उन्हें दूसरों से आगे निकल जाने की प्रेरणा दी जाती है। अपना कुछ करने को प्रोत्साहित नहीं किया जाता है। इन बच्चों ने बाकी बच्चों से आगे रहने के लिए कड़ा परिश्रम किया है। उन्हें शिक्षा देने वाले संस्थान भी इसी स्पर्धा के अगुआ हैं, जिनका अनुकरण बाकी लोग करते हैं।

क्या हमारी शिक्षा पद्धति के पास इससे बेहतर देने के लिए कुछ नहीं है? क्या हम जीवन के कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं को पूरी तरह से नजरअंदाज नहीं कर रहे हैं? जैसा रुपर्ट ब्रूक पूछते हैं, क्या हम अपने युवा वर्ग को *"जीवन की दीर्घ अल्पता के लिए तैयार कर पा रहे रहे हैं?"*

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 4 11/13/2014 12:06:57 PM

अधिकतर लोग सोये हुए हैं, वे सोते हुए ही जीते हैं,
सोते हुए ही शादी कर लेते हैं, सोये ही बच्चे भी जन लेते हैं
और सोये हुए मर भी जाते हैं, बिना कभी जगे,
बिना कभी अस्तित्व की सुन्दरता को समझे।

एंथनी डी मेलो

2

जीवन की दीर्घ-अल्पता

जीवन के बड़े सपने वास्तव में बहुत कम हैं: कोई प्रवेश परीक्षा में पास होना चाहता है, कोई ड्रीम-जॉब पाना, विवाह करना, 'ग्रीन कार्ड' पाना आदि। सभी सफलता के आखिरी सोपान तक पहुँचना चाहते हैं। ये हमारे जीवन के महत्वपूर्ण मोड़ हैं, जो प्रायः बड़े संघर्षों की पराकाष्ठा दिखाते हैं। निश्चित रूप से प्रत्येक सफ़लता हमें संतुष्टि प्रदान करती है, परन्तु दुर्भाग्यवश यह ज्यादा लम्बे समय तक नहीं बने रह पाती। अपने जीवन के किसी भी पड़ाव पर रुककर कोई यह नहीं कह सकता कि: *'हाँ, अंततः मुझे स्थायी सुख मिल गया है।'*

दैनिक जीवन की छोटी-छोटी चीज़ें हमारे जीवन पर हावी रहती हैं। हम अक्सर अपने दैनिक काम-काज में इतने रम जाते हैं कि मुश्किल से अपने सपनों की नौकरी भर याद रह जाती है। बाकी सब कुछ हम भुला चुके होते हैं। जीवन तीव्र गति से चलता है। यद्यपि हम दिन भर किसी ना किसी रूप में व्यस्त रहते हैं, फिर भी हमारे पास प्रतिदिन की उपलब्धि के रूप में कुछ खास नहीं होता और यही हमारे प्रतिदिन के असंतोष का कारण बनता है। हम अनेक विकर्षणों की शिकायत करते रहते हैं, कि ये विकर्षण हमें हमारी ऊर्जा का सही इस्तेमाल नहीं होने देते। रोज़ के काम में रचनात्मकता के क्षण वैसे भी बहुत कम हैं और इन क्षणों का अन्तराल भी बहुत लम्बा होता है।

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 6 11/13/2014 12:06:57 PM

काम में या घर में हमारा संवाद हमेशा सुखद ही नहीं होता है। कुंठा, झुंझलाहट, ईर्ष्या-भाव और मन-मुटाव प्रायः होते ही रहते हैं। ये हमारे मन में कटुता छोड़ जाते हैं। हम लोगों के प्रति शंकालु हो जाते हैं और दिखाई पड़ने वाले सभी व्यक्तियों के बारे में तुरंत ही निर्णय करने लगते हैं। हम स्वयं दूसरों के विचारों और निर्णयों से अत्यधिक प्रभावित होने लगते हैं। यद्यपि ऊपरी तौर पर हम दर्शाते रहें कि हमें कोई फर्क नहीं पड़ता परंतु हमारी मानसिक अवस्था प्रायः पूरी तरह से दूसरे लोगों के व्यवहार पर आधारित हो जाती है। हम अपने व्यवहार पर भी अपना नियंत्रण खो देते हैं। यूं ही कही गयी कोई बात भी हमें दुखी कर जाती है।

हाल ही में किसी ने मुझे किसी महिला से संबंधित एक घटना के बारे में बताया। वह दिन उस महिला का जन्म-दिन था। सबेरे-सबेरे उसके पति ने उसे जन्म-दिन की बधाइयों तथा गुलदस्ते के साथ उसे जगाया। वह प्रसन्न-चित मुद्रा में, अपनी नियमित सुबह की सैर पर निकली। परन्तु उसकी ख़ुशी ज्यादा देर नहीं टिक सकी। रास्ते में उसकी पड़ोसन ने उससे कहाः "हैलो? महीनों से तुम इसी तरह से टहल रही हो, परन्तु तुम्हारा वज़न घटने के बजाय बढ़ता ही लग रहा है!" बेचारी महिला ने अपनी सुबह की सैर समय से पहले ख़त्म की और घर वापस लौट गयी। खुद को कमरे में बंद कर लिया, दो घंटे तक रोती रही और पूरे दिन भर उदास बनी रही।

हम अलग-अलग कारणों से उदास होते हैं। जो चीज़ किसी के लिए व्यर्थ हो सकती, वही किसी और के लिए अत्यंत गंभीर भी हो सकती है। मस्तिष्क की अपनी प्रक्रिया है और यह हमेशा तर्कों के आधार पर काम नहीं करता। अलग-अलग छोटी-छोटी परन्तु परेशान करने वाली घटनाएं हमारे क्रोध अथवा अवसाद को धीरे-धीरे बढ़ाती रहती हैं। और अचानक ही वह गुस्सा कभी किसी के ऊपर फूट पड़ता है। ऐसा व्यवहार अनियंत्रित भी होता है, अतार्किक भी होता है।

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 7 11/13/2014 12:06:57 PM

जब हम अपने दैनिक जीवन में छोटी-छोटी बातों को लेकर इतने चंचल हो जायेंगे तो ईश्वर न करे किसी बड़ी मुश्किल के आने पर हम कैसा व्यवहार करेंगे?

निश्चय ही, यह भी सच है, जीवन सदैव उतना बुरा भी नहीं है। यहाँ आनंद के भी काफ़ी अवसर हैं। यद्यपि उन्ही क्षणों में हम बहुत लम्बे अरसे तक नहीं रह पाते। ऐसा कहना संभवतः अधिक उचित होगा कि प्रायः हम ना तो अधिक दुखी और ना ही अधिक प्रसन्न रहते हैं। इसी मध्यम-मार्ग में प्रायः उदासी, नीरसता और व्यग्रता आती-जाती रहती है। इसी मानसिक अवस्था का वर्णन करते हुए मेरे एक पुराने विद्यार्थी ने मुझसे कहाः "एक बहुत ही गहरी असुरक्षा की भावना, एक प्रकार का डर हमें समय-समय पर सताता रहता है, हम इसे समझते नहीं हैं, हालाँकि हम इससे उबरने की भरपूर कोशिश करते रहते हैं।" किसी ना किसी क्रिया-कलाप में निरंतर लगे रहना इससे उबरने का एक सामान्य तरीका है, भले ही वो काम कितना ही नीरस क्यूँ न हो। जाने-अनजाने सभी प्रकार के क्रिया-कलाप हम नियमित रूप से करते रहते हैं, जिनमे से भले ही कोई भी हमें बहुत उत्साहित न करते हों। कुछ भी नीरस करते रहना प्रायः कुछ भी नहीं करने से तो बेहतर ही है। परन्तु सांसारिक गतिविधियों में लगे होने पर भी, हमारा ध्यान शायद ही कभी पूरी तरह से हमारे काम पर होता है। हमारा मस्तिष्क बन्दर की भांति है, इस डाल से उस डाल पर उछलता हुआ, हमेशा विचलित, अशांत और अस्थिर।

हम सबने यह कहावत तो सुनी ही होगीः 'खाली दिमाग, शैतान का घर'। जब हमारे पास करने को कुछ नहीं होता, बात करने के लिए भी कोई नहीं होता तो हमारा दिमाग चंचल होने लगता है। हमें किसी न किसी नए विकर्षण की जरूरत महसूस होने लगती है। टीवी रिमोट और मोबाइल फोन कुछ समय तक और कुछ हद तक हमें बोरियत से बचाते हैं। हमें कुछ सनसनीखेज चीजें, जैसे मार-धाड़ वाली फिल्म,

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 8 11/13/2014 12:06:57 PM

आदि की जरूरत होने लगती है ताकि हम एक बार फिर जोश का अनुभव कर सकें।

मनुष्य मात्र को यह प्रतिभा प्राप्त है कि अपना मनोरंजन आप करे या स्वयं को दुखी करे। हम अगर नज़र दौड़ायें तो हम यही देखेंगे कि अन्य जीवित प्राणियों के मुकाबले अधिक क्षमता-संपन्न होने के बावजूद, हम अधिक असंतुष्ट जीते हैं। संतों का यह मानना है कि इस असंतुष्टि के द्वारा प्रकृति तर्कशील मानवों को यह समझाती है कि "तुम पूरी तरह ठीक नहीं हो।" इस प्रकार यह असंतुष्टि उसे अपनी चेतना को उच्चतर स्तर पर ले जाने के योग्य बनाती है। परन्तु इस विषय को हम शायद ही कभी जीवन के इस परिपेक्ष्य में देखते हैं। एक 'सामान्य' व्यक्ति के लिए यह मान लेना बड़ा कठिन है कि यदि कोई समस्या है तो यह उसी के अन्दर है, वह दूसरों या बाह्य परिस्थितियों में नहीं है।

जब हम इस प्रकार के पर्याप्त दुःख उठा लेते हैं तब, या जब हमें अचानक ही अंतर्दृष्टि प्राप्त हो जाती है, तब हम सत्य को जान पाते हैं और हमें जीवन के और गहरे आयामों का पता चलता है। इसी अंतर्दृष्टि से हमें 'जीवन की दीर्घ अल्पता' से भी स्वतंत्रता मिल जाती है।

फिर, हम नींद से जाग्रत अवस्था में आ जाते हैं। और जाग्रत अवस्था में आने के बाद, हम जीवन की सुन्दरता का अनुभव कर पाते हैं, जिसकी ओर एंथनी डी मेलो इशारा करते हैं। तभी मनुष्य एक आदर्श शिक्षक एवं एक आदर्श माता-पिता बन पाता है। परन्तु इन सबसे पहले उसे जागना पड़ता है अपने व्यक्तित्व को समझ पाना ही जागना है। यह एक अत्यंत सुखद अनुभव है। यह प्रसन्नता मन की चंचलता को हमेशा के लिए दूर कर देती है जो हमारे जीवन को एक अनोखे आनंद से भर देती है।

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 9 11/13/2014 12:06:58 PM

सुषुप्तावस्था और जाग्रतावस्था की स्थिति के बारे में मुर्गे और बाज की एक बड़ी सुन्दर कहानी है। एंथनी डी मेलो ने इस कहानी को काफ़ी लोकप्रिय बनाया। एक बार, एक बाज का अंडा किसी प्रकार खो गया और मुर्गी के अंडों में मिल गया। अंडे सेये गए और बाज का बच्चा चूजों के साथ बड़ा हुआ। बाज का बच्चा खुद को चूजा समझता रहा (हालाँकि यह दूसरे चूजों को थोड़ा अजीब जरूर लगता था) और वह अपने सारी ज़िन्दगी वही सब करता रहा जो बाकी चूजे करते थे। वह उनके साथ कुड़कुड़ करता रहता और कीड़ों-मकोड़ों को खाने के लिए जमीन खरोचता रहता था। वह, बाकी मुर्गों की तरह अपने पंख फैलाकर हवा में कुछ ही फीट ऊपर तक उड़ सकता था।

कई साल बाद, एक दिन, बाज-मुर्गे ने एक विशालकाय पक्षी को आकाश में ऊँचे उड़ते देखा। अपने बड़े-बड़े डैनों को पूरा फैलाकर वह विशालकाय पक्षी बड़े शान से उड़ रहा था। यह सब देखकर विस्मित बाज-मुर्गे ने पूछा, *"वह कौन है?"* तो एक बुद्धिमान बूढ़े मुर्गे ने जवाब दिया, *"वह पक्षियों का राजा बाज है। विशाल बाज आकाश में रहते हैं, हम मुर्गे केवल धरती पर ही रह सकते हैं।"* यह बाज कभी बाज नहीं बन पाया, वह बाज जो खुद को मुर्गा ही समझता रहा और मुर्गे की तरह ही जीता रहा और बिना स्वयं की वास्तविकता और सामर्थ्य समझे, अंत में उसी तरह मर भी गया। उसका अपने व्यक्तित्व से कभी परिचय ही नहीं हो पाया।

हममें से अधिकतर के लिए जीवन के बड़े सपनों की सूची में जाग्रत होना शामिल नहीं रहता है। अभी भी नहीं है। उनमें से अनेक सपने ऐसे हैं जो दूसरों के मन में ईर्ष्या उत्पन्न करते हैं। और जाग्रत होने का अर्थ है, ऐसे सपनों से ऊपर उठना। जाग्रत होना दूरस्थ भविष्य में किसी दूरस्थ स्थान पर हासिल करने की चीज़ नहीं है। यह तो यहीं और अभी महसूस हो सकने लायक एक अनुभव है और यह हमारे हर काम में सदा दिखाई दे सकता है। यह जानते हुए भी यदि हम नहीं जगते हैं तो हम यूं ही अर्थहीन जीवन जीते रहेंगे।

Stop_Sleep_Walking_Through_Life_FB_Hindi_2014.indd 10 11/13/2014 12:06:58 PM