

डॉ० रिक लिंडल द्वारा रचित अंग्रेजी पुस्तक 'The Purpose' के हिंदी अनुवाद का अगला भाग

लेखक - डॉ० रिक लिंडल
अनुवादक - डॉ० अनिल चड्ढा

अध्याय 7[गतांक से आगे]

क्रोध

“क्रोध, जो डर और उत्सुकता से पैदा होता है, एक गौण भावना है। यह अक्सर तब उत्पन्न होता है जब किसी व्यक्ति को खतरा महसूस होता है और उसे किसी चीज से डर लगता है। “सबसे सामान्य रुकावट जो क्रोध पैदा करता है उसका सम्बन्ध स्थान/समय के आयाम से है। तुम्हें याद होगा कि जब हम पिछली बार मिले थे तो हमने इसके बारे में थोड़ी-बहुत बात की थी?”

“हाँ, तुमने इस बारे में बात की थी कि आत्माओं के लिये स्थान/समय के आयाम के अनुकूल बनना कितना परशानी करने वाला होता है जब वह भौतिक शरीर का प्रयोग करके एक जगह से दूसरी जगह जाना चाहती हैं या सम्पर्क करना चाहती हैं।”

“हाँ, और वह अक्सर क्रोधित हो जाती हैं। सामान्य दृष्टांत जो क्रोध दिलाते हैं, उदाहरण के लिये, वह हैं, यातायात में फंस जाना, किसी के लिये प्रतीक्षा करना जब उसे समय देने बाद देर हो जाये, किसी महत्वपूर्ण चीज को पूरा करने के लिये समय न होना। इस तरह के उदाहरण, जहाँ स्थान और समय किसी लक्ष्य को पाने के लिये महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं, बहुधा परेशानी और गुस्से के कारण होते हैं।”

“हाँ, मैं समझता हूँ जो तुमने कुछ वर्षों पहले कहा था मैंने उसका अभ्यास करने की कोशिश की थी, लेकिन मैं अभी भी इस तरह की स्थितियों में अपना धैर्य खो देता हूँ, यद्यपि, उसकी तुलना में जब तुमने मुझसे इसकी बारे में पहली बार बताया था ऐसा अब बहुत कम होता है।”

“वह अच्छा है. मैंने तुम्हें कुछ अवसरों पर इस अवधारणा को अपने मित्र अल्फ्रेड के साथ अभ्यास करते हुए देखा था. बौद्ध सन्यासी उन व्यक्तियों के अच्छे उदाहरण हैं जिन्होंने इस कला में निपुणता हासिल कर ली है, लेकिन इसमें अच्छा करने के लिये तुम्हें समाधि के अभ्यास करने की या साधु बनने की आवश्यकता नहीं है. लेकिन तुम्हारा यह पता लगाना सही है कि एक आत्मा को स्थान/समय के आयाम में इधर से उधर जाने की कोशिश में निराश और क्रोधित न होने के लिये बहुत अधिक अभ्यास और होशियारी की आवश्यकता है. इस कहावत में ‘धीर्य एक बल है’ एक सच्चाई है क्योंकि यह गुस्से को शांत करता है.

“एक तकनीक जिसकी तुम कोशिश कर सकते वह यह है कि समय के आयाम को लाक्षणिक रूप में अपने मस्तिष्क की कल्पना में ले आओ जो इसे ज्यादा ठोस और कम काल्पनिक बना देगा.”

“वह मैं कैसे करूंगा?”

“रचनात्मक तरीके से सोचो. यह कुछ ऐसा है जिसका पता तुम खुद लगाओ. एक सुझाव यह है कि तुम स्वयं को एक सामान ले जाने वाली पट्टी पर, जो तुम्हें समय में से आगे बढ़ाती है, फंसे हुए होने की कल्पना करो, और तुम्हारे पास उसे रोकने का, इसे पीछे ले जाने का, या इसकी गति बढ़ाने का कोई अवसर नहीं है. दूसरे शब्दों में, तुम घटनाओं को, या उन कार्यवाहियों को जो तुमने की हैं उनको पूर्ववत् नहीं कर सकते, जब एक बार समय गुजर जाये तो. तुम्हारे पास एक ही विकल्प है कि ‘उस क्षण में’ नये निर्णय लो. अगर तुम्हें इस तरह समझ में आये कि समय स्वशासी है और तुम इस पर कोई प्रभाव नहीं डाल सकते, तब तुम इस बात की सराहना करना शुरू कर दोगे, उदाहरण के लिये, कि पछतावा तुम्हारे लिये कितना तर्कहीन है. तुम्हारे पास उस क्षण में जो कुछ इस्तेमाल करने के लिये है वह यह है तुम जिन परिस्थितियों में अपने-आप को पाते हो उनमें अपना सर्वश्रेष्ठ करो, और एक मनुष्य से इसी सब की आशा की जा सकती है. इसलिये, यह महत्वपूर्ण है कि तुम रोजाना समय के आयाम को अपनी चेतन जागरूकता में लाने के लिये एक इमानदार कोशिश करो. जब तुम इसका अभ्यास करोगे, तो तुम्हें पता चलेगा कि समय के आयाम का प्रभाव कितना स्थिर और न बदलने वाला है, यह कितनी आम बात है कि लोग रोजाना इसके प्रभाव को नकारते हैं, जिससे उन्हें परशानी होती है और क्रोध आता है.”

“मैं समझ गया तुम्हारा क्या मतलब है. मैं वैसा ही करने की कोशिश करूंगा.”

“नियति भी, साथ ही साथ सामंजस्य का विकास भी, जिसमें तुम्हें जन्म के समय फेंक दिया गया था, इस समय के मिश्रण में बुनी हुई है. नियति हर मोड़ पर अचानक होने वाली घटनाओं को निर्धारित करती है. इनमें से कुछ का सम्बन्ध तुम्हारी व्यक्तिगत नियति से है, लेकिन दूसरे सामान्यतया जीवन के मार्ग में आने वाली रुकावटें होती हैं जो सामंजस्य के विकास के माध्यम से होती हैं. तुम्हारे लिये अपनी एक समरूपता का प्रयोग सहायक सिद्ध होगा जिसमें तुम स्वयं नांव में बैठ कर एक नदी में बहते हुए जा रहे हो और तुम्हें सतह के नीचे की चट्टानों के बारे में जानकारी नहीं है, जिससे तुम्हारी नांव अचानक पलट जाती है और तुम्हारी यात्रा में व्यवधान पड़ जाता है. या तुम यह कल्पना कर सकते हो कि तुम

स्थिर खड़े हो, जबकि जो हवा तुम्हारी ओर बह रही है अपने साथ अप्रत्याशित घटनाएं ले कर आती है। यह घटनाएं, चाहे तुम्हें अच्छी लगने के लिये विशेष रूप से नियत की गई हों या केवल जीवन के मार्ग की एक सामान्य रूकावट हों, सुलझानी पड़ती हैं। इन रूकावटों की तरफ यह तुम्हारा नजरिया ही है जो क्रोध उत्पन्न करता है। तुम्हारी नदी के प्रवाह की गति से अधिक गति पर स्थान/समय में से जल्दी निकलने की कोशिश, या तुम्हारी हवा पर अधीरता जब यह बह न रही हो, केवल तुम्हें परेशान और क्रोधित करेंगे। तुम स्थान/समय के बाहर नहीं हो सकते, या इससे बच नहीं सकते; तुम्हारे पास कोई विकल्प नहीं इसके सिवा कि तुम इसे स्वीकार करो और इसकी सीमा के अंदर काम करो।”

रिक्की ने सिर हिलाया। “हाँ, मुझे पूर्ण शान्ति पाने के लिये और अभ्यास की आवश्यकता होगी।”

स्थान/समय के आयाम में चलते हुए निरंतर होशियारी की आवश्यकता होती है।

“बेशक, क्रोध के दूसरे स्रोत भी हैं। उदाहरण के लिये, यदि आपको यह पता चलता है कि किसी ने आपसे झूठ बोला है या कोई अपना वादा तोड़ता है तो मायूसी महसूस करने से क्रोध आ सकता है। इन दृष्टान्तों में क्रोध मायूसी के कारण आता है। गहरे स्तर पर, यह गुस्सा अक्सर पसंद न किये जाने या प्यार न किये जाने की भावना से आता है। क्रोध तब भी सामान्य है जब सम्बन्ध टूटते हैं, जब एक प्रेमी को खोने की भावनात्मक पीड़ा जो एकाकीपन और पसंद न किये जाने या प्यार न किये जाने के डर की ओर ले जाती है।

“क्रोध का एक और स्रोत विकृत आशाएं हैं जो कुछ लोग दूसरों के द्वारा मांगी गई या बिना मांगी गई सहायता के बदले रखते हैं, जब वह गलती से उन्हें प्यार या दया का कार्य मान लेते हैं। मैंने इसके बारे में पहले बिना शर्त प्रेम या बिना शर्त दया के सन्दर्भ में बात की थी। लेकिन मैं इसके बारे में और विस्तार से बताता हूँ, क्योंकि इसका सम्बन्ध क्रोध से भी है। कुछ दृष्टान्तों में एक देने वाला निरंतर सहायता करता रहता है, जबकि उसके बदले में उन्हें कभी कुछ नहीं मिलता। इस दृष्टान्त में, उसे धीरे-धीरे यह लगने लगता है कि उसका फायदा उठाया जा रहा है और यह कि वह बेकार में कुर्बानी दे रहा है। उसे ठेस पहुंचनी शुरू हो जाती है, फिर उसे गुस्सा आता है। उसका क्रोध बढ़ता जाता है, और वह दूसरों से चिढ़ने लगता है और वह तुनकमिजाज हो जाता है। अंततः, उसका स्वयं पर नियंत्रण खो जाता है, कभी-कभी उस व्यक्ति पर जो ऐसा न हो और जिसे उसकी सहायता मिल रही है, लेकिन ज्यादातर उस व्यक्ति पर जो उसके अधिक नजदीक हो, या किसी ऐसे व्यक्ति पर जो ऐसा न हो लेकिन जो गलत समय पर गलत स्थान पर हो। या, वह अपना गुस्सा अपने पर भी निकाल सकता है, अंदर ही अंदर, जिस मामले में वह उदास महसूस करना शुरू कर देता है।”

“मैं सोचता हूँ कि मैं किसी ऐसे को जानता हूँ - मेरी मित्र सिंडी। पहले यह पता लगना मुश्किल था, लेकिन अब जब तुमने इसके बारे में विस्तार से बता दिया है, तो यह उस पर पूरी तरह से लागू होता है। वह मेरे साथ मेरे स्कूल के वर्ष में काफी की दुकान पर अंशकालिक तौर पर काम करती है। वह खुश रहने का बहाना करती थी, लेकिन मैं कह सकता हूँ कि वह क्रोधित है, अंदर से। वह हमेशा यही बात करती

है वह किस तरह से दूसरों के साथ अच्छा करती है, उसने उनके लिये क्या-क्या किया है, वह कितनी सहायक रह चुकी है, और कैसे उसे कभी कोई उसकी सहायता के बदले में आभार नहीं दर्शाता. मैं समझता हूँ कि मुझे होशियार रहना चाहिये; हो सकता है वह कभी भी अचानक से अपना गुबार मुझ पर न निकाल दे.”

“हाँ, वह कर सकती है. ऐसा लगता है वह अपने गुस्से को अण्डों की तरह सेती रहती है और यह बढ़ता रहता है.”

“क्रोध कभी-कभी भावनाओं को चरम सीमा तक पहुंचा देता है, जैसे कि बदला लेना. पिछली बार मिलने पर मैंने तुम्हे बदला लेने के बारे में बताया था, जब मैंने तुम्हे सलाह दी थी कि नियति को गले लगाना हमारे लिये कितना महत्वपूर्ण है ताकि हम प्रतिशोधी न बनें. जब किसी व्यक्ति को प्रतिशोध की सनक हो जाती है, तो उसने अपनी आत्मा और दूसरों की आत्मा के बीच जो प्रेम का सम्बन्ध था उसे खो दिया है. वह गलती से प्रतिशोध के परिणाम में शान्ति ढूँढने की आशा करता है. बोलचाल की कहावत ‘दो गलतियाँ एक हो कर कभी सही नहीं हो सकती’ और ‘हिंसा से हिंसा होती है’ का विकास इस खोज से निकला है कि मनुष्य की पीड़ा बदले से नहीं जाती. इसका कारण है कि सभी आत्माओं में प्रेम की मौलिक भावना होती है, और, एक उच्च आध्यात्मिक स्तर पर, वह सब आपस में जुड़ी हुई हैं. यह ऐसा है कि जैसे वह सब एक हाथ की अंगुलियाँ हैं; यदि एक अँगुली को दर्द होता है, तो सारे हाथ को महसूस होता है. यही कारण है कि प्रतिशोध कभी भावनात्मक पीड़ा को नहीं घटाता; तुम बस अपने-आप को एक आध्यात्मिक स्तर पर फिर से चोट पहुंचा रहे हो.”

प्रतिशोध कभी भी भावनात्मक पीड़ा को कम नहीं करता.

“मैं समझ गया. जैसे-जैसे उदाहरण इकट्ठे हो रहे हैं मैं अब भलीभांति समझ गया कि तुम्हारा उससे क्या अर्थ था जब तुमने यह कहा था कि मुझे नियति को गले लगाना चाहिये. अलग-अलग संदर्भों में वह विचार बार-बार उठता है.”

“अच्छा है, तुम इनसे जुड़ रहे हो.”

“लेकिन उन लोगों के बारे में क्या कहते हो जो कहते हैं कि न्याय के लिये प्रतिशोध की आवश्यकता होती है, उस भयानक घटना की समाप्ति के लिये जिसे किसी ने उनके विरुद्ध की थी.”

“न्याय के माध्यम से समापन ढूँढने में कुछ अनुचित नहीं है. फिर भी, अगर वह व्यक्ति न्याय के लिये दूसरे व्यक्ति की मौत चाहता है, तो उसके लिये समापन मायावी सिद्ध होगा, क्योंकि एक व्यक्ति की मृत्यु दूसरे व्यक्ति की मृत्यु को सही नहीं ठहरा सकती. समापन दुःख के उपचार के बारे में है, एक आँख के बदले आँख लेना नहीं है. अपनी नियति को प्रेम से गले लगाओ. तुम्हारी चुनौती भावनात्मक अनुभव से सीखना है जो दुःख में उत्पन्न होता है, और, समय के साथ, उस अनुभव से ऊँचा उठना.”

“हाँ मैं सहमत हूँ, लेकिन नियति को गले लगाना पहली बात नहीं है जिसके बारे में लोग सोचते हैं जब, उदहारण के लिये, उनके परिवार का एक सदस्य कत्ल करा दिया गया हो।”

“मैं जानता हूँ. यह एक बहुत कठिन आध्यात्मिक पाठ है. लेकिन सभी नियतियों की भांति, इसे भी तुम्हारे द्वारा ही अपनी आंतरिक प्रकृति को जानने के अवसर के लिये नियोजित किया गया है.

“अब मैं तुम्हें थोड़ा सा उदासी के बारे में बताऊंगा. उदासी भी एक गौण भावना है, लेकिन क्रोध से अलग, जो डर और उत्सुकता के परिणामों को बाहरी तौर पर अभिव्यक्त करता है, उदासी डर और उत्सुकता को आंतरिक तौर पर अभिव्यक्त करती है.”

कृपया रचनाकार को मेल भेज कर अपने विचारों से अवगत करायें

