

## आदत

प्रश्नकर्ता मेरी एक प्रबल आदत है; मेरी और भी आदतें है लेकिन वे उतनी महत्त्वपूर्ण नहीं है। जब से मुझे याद है तब से मैं इस एक आदत के खिलाफ संघर्ष करता आया हूँ। अवश्य ही यह बचपन के प्रारंभ में बनी होगी। लगता है तब इसे सही करने की ओर किसी ने पर्याप्त ध्यान नहीं दिया और धीरे-धीरे मेरी उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह अधिकाधिक गहराई तक जड़ पकड़ती गयी। कभी कभी यह गायब हो जाती है लेकिन फिर वापस आ जाती है। इससे छुटकारा पाने में मैं अपने को असमर्थ महसूस करता हूँ। मैं इसे पूर्णतया अपने काबू में कर लेना चाहता हूँ। इस पर विजय पाना मेरे लिए एक उन्माद सा हो गया है। मैं क्या करूँ ?

कृष्णमूर्ति आप जो कह रहे हैं उससे लगता है कि बहुत अधिक साल से आप एक आदत में फँसे हैं और आपने दूसरी भी एक आदत का संवर्धन किया है, उससे संघर्ष करने की आदत। दूसरी आदत का संवर्धन करके आप पहली से छुटकारा पाना चाहते हैं, जो पहली को नकारना है। एक आदत के खिलाफ आप दूसरी से लड़ रहे हैं। जब आप पहली आदत से पिंड नहीं छुड़ा पाते हैं, तब आप अपने को दोषी, लज्जित, खिन्न और शायद अपनी कमजोरी के लिए अपने प्रति क्रुद्ध महसूस करते हैं। एक आदत और दूसरी आदत, एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। पहली के बिना दूसरी नहीं होगी, इसलिए दूसरी सचमुच पहली का ही एक प्रतिक्रिया के रूप में सातत्य है। अब आप की दो समस्याएँ हैं जब कि शुरू में आप की केवल एक ही समस्या थी।

प्रश्नकर्ता मैं जानता हूँ आप क्या कहने वाले हैं क्योंकि मुझे मालूम है कि आप सजगता के बारे में क्या कहते हैं, लेकिन मैं हमेशा सजग नहीं रह सकता।

कृष्णमूर्ति अब आपके पास एक साथ कई चीजें घटित हो रही हैं। सबसे पहले मूल आदत, तब उससे पिंड छुड़ाने की अभिलाषा, उसके बाद असफल होने की कुण्ठा और तत्पश्चात् सारा समय सजग रहने का संकल्प। यह जाल इसलिए पैदा हुआ है क्योंकि गहराई में आप उस एक आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं; वह आपकी एक प्रबल प्रेरणा है और आप हमेशा आदत और उसके खिलाफ संघर्ष के बीच संतुलन बनाये रखते हैं। आप नहीं देखते हैं कि असली समस्या तो आदतें होना है, न कि अच्छी या बुरी और न कि केवल एक विशिष्ट आदत। इसलिए प्रश्न सचमुच यह है, क्या एक आदत को तोड़ना संभव है, किसी प्रयास के बिना, उसके विपरीत का संवर्धन किये बिना, अविरत निगरानी के द्वारा जो कि विरोध है उसे दबाये बिना? अविरत निगरानी मात्र एक और आदत है क्योंकि वह उस आदत से उपजी हुई है जिसे वह काबू में करने की कोशिश कर रही है।

प्रश्नकर्ता आपका मतलब है, आदत के बारे में प्रतिक्रियाओं का यह जटिल जाल पैदा किये बिना क्या मैं उससे छुटकारा पा सकता हूँ ?

कृष्णमूर्ति जब तक आप उससे छुटकारा पाना चाहते हैं, प्रतिक्रियाओं का वह जटिल जाल प्रत्यक्ष रूप से क्रियाशील रहेगा। उससे छुटकारा पाने की आकांक्षा ही वह प्रतिक्रियात्मक जाल है। इसलिए वास्तव में आपने आदत के बारे में इस निरर्थक प्रतिक्रिया को नहीं रोका है।

प्रश्नकर्ता लेकिन फिर भी, मुझे उसके संबंध में कुछ तो करना ही चाहिए।

कृष्णमूर्ति इससे यह दिखलायी पड़ता है कि आप पर इस एक अभिलाषा का प्रभुत्व है। यह अभिलाषा और उसकी प्रतिक्रियाएँ आदत से भिन्न नहीं हैं और वे एक दूसरे से पोषित होती हैं। बेहतर होने की अभिलाषा घटिया होने से भिन्न नहीं है, इसलिए श्रेष्ठ निकृष्ट है। संत पातकी है।

प्रश्नकर्ता तब क्या मैं उसके बारे में कुछ भी न करूँ ?

कृष्णमूर्ति आप उसके बारे में जो कर रहे हैं, वह केवल पुरानी आदत के खिलाफ एक दूसरी आदत का संवर्धन है।

प्रश्नकर्ता इसलिए अगर मैं कुछ भी नहीं करता हूँ तब मेरे पास केवल आदत रह जाती है और हम फिर वहीं आते हैं जहां से हमने शुरुआत की थी।

कृष्णमूर्ति क्या हम वहीं आते हैं? आदत को तोड़ने के लिए जो कुछ भी हम करते हैं, वह केवल दूसरी एक आदत का संवर्धन है, यह जानते हुए केवल एक ही क्रिया हो सकती है, जो है उस आदत के खिलाफ कुछ भी न करना। जो कुछ भी आप करते हैं वह आदतों का प्रतिरूप है, इसलिए कुछ भी न करना, उसके खिलाफ संघर्ष आपके लिए ज़रूरी नहीं है ऐसी भावना होना, प्रज्ञा की महत्ताम क्रिया है। अगर आप कुछ भी सकारात्मक करते हैं, तब आप फिर आदतों के क्षेत्र में आते हैं। इसे बहुत स्पष्टता से देखने पर तत्काल बहुत राहत और अत्यधिक हल्केपन का भाव पैदा होता है। अब आप देख लेते हैं कि एक आदत का मुकाबला दूसरी के संवर्धन से करने से पहली आदत समाप्त नहीं होती है, तब आप उससे संघर्ष करना छोड़ देते हैं।

प्रश्नकर्ता तब केवल आदत ही रह जाती है और उसका कोई प्रतिरोध नहीं होता।

कृष्णमूर्ति किसी भी प्रकार का प्रतिरोध आदत का पोषण ही करता है, जिसका यह मतलब नहीं है कि आप आदत को आगे जारी रखें। आप आदत और उसके विपरीत का संवर्धन जो कि एक आदत ही है इनके प्रति सजग होते हैं और यह सजगता आपको दिखाती है कि आदत के बारे में आपका कुछ भी करना मात्र एक और आदत का निर्माण है। इसलिए अब, इस समूची प्रक्रिया का अवलोकन करने के बाद, आपकी प्रज्ञा कहती है, आदत के बारे में कुछ भी मत करिए। उसकी तरफ बिलकुल ध्यान मत दीजिये। उससे चिंतित मत होइये क्योंकि उसके बारे में आप जितना अधिक चिंतित होते हैं, उतनी ही वह अधिक सक्रिय होती है। अब प्रज्ञा कार्यशील है और ध्यान पूर्वक देख रही है। यह ध्यानपूर्वक देखना आदत का विरोध करने वाली और उस पर प्रतिक्रिया दिखाने वाली निगरानी से पूर्णतया भिन्न है। अगर आप अनुभव करते हैं कि प्रज्ञा ध्यानपूर्वक देख रही है, तब यह अनुभूति कार्यशील होगी और आदत से निपट लेगी, न कि दृढ़ निश्चय और इच्छाशक्ति की निगरानी। इसलिए आदत महत्त्वपूर्ण नहीं है बल्कि महत्त्वपूर्ण है आदत का बोध जो प्रज्ञा लाता है। यह प्रज्ञा अभिलाषा के ईंधन के बिना, जो कि इच्छाशक्ति है, जागृत रहती है। पहले में प्रतिरोध है, आदत का विरोध है, दूसरे में उसका विरोध ही नहीं

किया जाता और यह प्रज्ञा है। प्रज्ञा की क्रिया ने आदत के विरोध को मुरझा दिया है जिस पर आदत का पोषण होता है।

प्रश्नकर्ता क्या आप यह कहना चाहते हैं कि मैंने अपनी आदत से छुटकारा पा लिया है?

कृष्णमूर्ति धीरे-धीरे चलिये, उससे छुटकारा पा लेने की अपनी कल्पना में आप इतने उतावले मत होइये। आदत से भी ज़्यादा महत्त्वपूर्ण है वह बोध, जो प्रज्ञा है। यह प्रज्ञा पवित्र है और इसलिए उसे निर्मल हाथों से ही छूना चाहिए, तुच्छ, छोटे से खेलों के लिए उससे काम नहीं लेना चाहिये। आपकी छोटी-सी आदत कतई महत्त्वपूर्ण नहीं है। अगर प्रज्ञा है, तब आदत तुच्छ है; अगर प्रज्ञा नहीं है, तब आदत का चक्र ही सब कुछ है जो आपके पास है।

कान्वर्सेशन्स से अनूदित