

मैंने जीवन के बारे में क्या सीखा

नवंबर 2026

अध्याय 1

भूमिका

जब कोई बच्चा बड़ा होता है, तो कभी न कभी वह क्षण आता है जब वह खुद से पूछता है कि इस जीवन का क्या करना है। मनुष्य जीवन के मूलभूत प्रश्न खुद से पूछता है। मुझे डर है कि भयावह रूप से बहुत सारे लोग इन प्रश्नों को अनुत्तरित छोड़ देते हैं और जीवन भर दिशाहीन बने रहते हैं। यह पाठ पाठक को जीवन के मूलभूत प्रश्नों के उत्तर स्वयं खोजने में मदद करने के लिए है। यह पाठ पूर्ण या सही होने का कोई दावा नहीं करता। यह केवल एक सारांश होना चाहता है, जो व्यक्तिगत दृष्टिकोण से, अपनी पूरी जानकारी और ईमानदारी के साथ तैयार किया गया है।

शुरु में ही एक छोटी-सी चेतावनी: यह पाठ हल्के में लेने के लिए नहीं है। यदि आप इसे अभी तक नहीं जानते, तो शायद आपको काफ़ी कुछ पचना पड़ेगा। यह पाठ सटीक और सीधा होना चाहता है। इसका आनंद लीजिए!

यह पाठ उन बातों को दोहराना नहीं चाहता जिन पर कई अन्य पाठों में पहले ही विस्तार से चर्चा हो चुकी है। यह केवल चीजों को देखने का एक संभावित दृष्टिकोण प्रस्तुत करना चाहता है, इस आशा में कि इससे पाठक आगे बढ़ सके। आगे पहले सबसे महत्वपूर्ण निष्कर्षों का सार दिया गया है। उसके बाद बताया गया है कि इन निष्कर्षों तक कैसे पहुँचा जा सकता है।

एक मनुष्य के लिए मूलभूत प्रश्न हैं:

1. जीवन किसलिए है?
2. मैं जीवन में क्या करूँ?

इन प्रश्नों के जो उत्तर मैंने अपने लिए पाए हैं, वे हैं:

1. तुम्हें एक कार्य पूरा करना है। तुम्हारा कार्य है एक सुखी जीवन जीना। यह पता लगाना कि यह कैसे किया जाए, उसी कार्य का हिस्सा है।
2. वह करो जो तुम्हें सुखी बनाता है।

इससे तुरंत अगला प्रश्न उठता है:

मैं वह कैसे खोजूँ जो मुझे सुखी बनाता है?

दुर्भाग्य से इस प्रश्न का उत्तर एक ऐसे वाक्य में समेटना कठिन है जो सचमुच काम का भी हो। ऐसे किसी वाक्य का एक संभावित प्रयास यह हो सकता है:

हमेशा अपने आंतरिक केंद्र के प्रति सचेत रहो और अभी में जियो।

इस कथन की यथासंभव गहरी समझ विकसित करना — यही इस पाठ का विषय है।

इस पाठ का मूल संस्करण जर्मन भाषा में है। अन्य भाषाओं के जो संस्करण सीधे लेखक की ओर से आते हैं, उनका अनुवाद आमतौर पर जर्मन से स्वचालित सहायता के साथ किया गया है और यदि कोई उपलब्ध था तो किसी मातृभाषी ने उसकी प्रूफरीडिंग की है।

अध्याय 2

जीत दिमाग में होती है

जब खिलाड़ियों से पूछा जाता है कि वे अपना प्रदर्शन कैसे कर पाते हैं, तो वे अक्सर कहते हैं:

जीत दिमाग में होती है।

मेरी राय में इस कथन को पूरे जीवन पर लागू किया जा सकता है। यदि मैं कुछ भी हासिल करना चाहूँ, चाहे वह केवल सुखी होना ही क्यों न हो, तो यह इस बात का प्रश्न है कि मेरे दिमाग में क्या चल रहा है। इस बिंदु पर निर्णायक यह है कि मैं हर क्षण को कैसे लेना जानता हूँ। अर्थात् बात यह है कि मैं अभी के साथ कैसे पेश आता हूँ। इससे तुरंत यह प्रश्न उठता है:

अभी क्या है और मैं उसके साथ कैसे पेश आऊँ?

ठीक इसी बिंदु पर मैंने लंबे समय तक माथापच्ची की, और जब मुझे अपना उत्तर मिल भी गया, तब भी लंबे समय तक मैं उसे शब्दों में व्यक्त नहीं कर पाया। मुझे एक ऐसे शब्द की कमी थी जिसे मुझे पहले गढ़ना पड़ा। वह शब्द है «अभी-बिंदु» (जर्मन में: Jetztpunkt)। बाद में मुझे पता चला कि यह शब्द सूझने वाला मैं पहला व्यक्ति नहीं था। सुख और अभी-बिंदु के

संबंध को इस प्रकार संक्षेप में कहा जा सकता है:

सुख की खोज अभी-बिंदु को संभालने के बारे में है।

इस कथन को समझा जा सके, इसके लिए मुझे यह समझाना होगा कि अभी-बिंदु क्या है। यदि हम एक समय-अक्ष को देखें, तो उसका सामान्यतः ठीक एक आयाम होता है। समय ठीक एक दिशा में चलता है: हमेशा आगे की ओर। यदि मैं इस समय-अक्ष पर «अभी» अंकित करना चाहूँ, तो मुझे सोचना होगा कि यह कैसे किया जाए। बिल्कुल सहज रूप से मैं अभी को इस समय-अक्ष पर एक बिंदु के रूप में अंकित करता हूँ। इस बिंदु को मैं अभी-बिंदु कहता हूँ।

अभी-बिंदु के कुछ विशेष गुण हैं। चूँकि समय हमेशा आगे चलता है, यह बिंदु समय-अक्ष पर लगातार खिसकता रहता है। मैं यह भी पाता हूँ कि इस बिंदु के बारे में बात करना मुझे कठिन लगता है, जबकि हम सब इसे लगातार अनुभव करते हैं। क्योंकि जब मैं कोई शब्द बोलता हूँ, तो शब्द पूरा बोल लेने तक उसका आरंभ पहले ही अतीत में जा चुका होता है। इसलिए जिस अभी-बिंदु को हम सब अनुभव करते हैं, उसके बारे में मैं केवल लंबे पाठों के रूप में ही बात कर सकता हूँ, जैसे इस पाठ में। चूँकि सभी चीजों का व्यक्तिगत अनुभव हम में से हर एक के दिमाग में होता है, और हम शायद सामान्यतः किसी के विचार नहीं पढ़ सकते, इसलिए अंतिम कदम — अपने भीतर उस अभी-बिंदु को पहचानना और संभालना — हम में से हर एक को स्वयं, बिना सहायता के उठाना होता है। इस पाठ जैसे किसी पाठ के माध्यम से केवल इसमें सहायता दी जा सकती है। हम अपने दिमाग में अभी-बिंदु के साथ सचेत या अचेत रूप से जिस तरह पेश आते हैं, उसी से तय होता है कि हम कैसा चरित्र विकसित करते हैं और अपने जीवन के साथ कैसे पेश आते हैं। यहाँ मैं एक बहुत प्रसिद्ध वरिष्ठ संगीतकार का एक उद्धरण देना चाहूँगा, जो उन्होंने एक युवा उभरती संगीतकार के साथ बातचीत में कहा था:

ऐसा कुछ मत करो जो तुम करना नहीं चाहतीं। जीवन में केवल मरना और कर चुकाना ही ज़रूरी है।

इस उद्धरण को मैं इस तरह बदलना चाहूँगा:

ऐसा कुछ मत करो जो तुम करना नहीं चाहते। जीवन में केवल मरना और अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत होना ही ज़रूरी है।

कोई अपने अभी-बिंदु के प्रति कैसे सचेत होता है, यह मेरी राय में हर मनुष्य के लिए इस बात का एक बिल्कुल निर्णायक बिंदु है कि उसका अपना जीवन कुल मिलाकर कैसे चलता है। यह सामने आया है कि यह सचेत होना ज़ाहिर तौर पर बहुत कठिन है। और यदि कोई इसमें सफल भी हो जाए, तब भी उसे यह सीखना होता है कि अपने भीतर खोजे गए अभी-बिंदु के साथ अच्छी तरह कैसे निभाया जाए। यह आमतौर पर वर्षों चलने वाली प्रक्रिया है। मैं बस इतना कह सकता हूँ: हिम्मत रखो! जितनी जल्दी शुरुआत की जाए, उतनी ही कम पीड़ा अभी सहनी पड़ती है, उतनी ही बेहतर तरह से जीवन की ऊबड़-खाबड़ राहों से निपटा जा सकता है और उतना ही बड़ा सुख उपहार में मिलता है। जिस मार्ग पर चला जा सकता है, उसे निम्नलिखित बिंदुओं में संक्षेपित किया जा सकता है। पाठ के आगे के अंशों में मैं इन बिंदुओं को और विस्तार से समझाना चाहूँगा:

1. अभी-बिंदु के प्रति सचेत होना।
2. अपने अभी-बिंदु को बाहरी प्रभावों से बचाना सीखना, इस तरह आंतरिक शांति और सुकून पाना, हेरफेर की कोशिशों

का प्रतिरोध करना और उन हर तरह के हमलों से अपना बचाव करना जो जीवन शायद अनिवार्य रूप से साथ लाता है।

3. रोज़मर्रा के जीवन में अभी-बिंदु को अनुभव करना और संभालना सीखना। यह सीखना जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया बनी रहती है।

यदि कोई इस तरह जीता है, तो उसे सुख और संतोष की एक गहरी अनुभूति अपने आप उपहार में मिलती है। एक कहावत है जो इस रणनीति का सटीक वर्णन करती है:

सब्र का फल मीठा होता है।

यहाँ प्रकृति पर कुछ भरोसा रखना चाहिए। ऊपर वर्णित तीन बिंदुओं के साथ बहुत-से पूर्वाग्रह जुड़े हुए हैं। बहुत-से लोग स्वाभाविक रूप से अच्छे इंसान बनना चाहते हैं और विशेष रूप से निजी जीवन में अपने जीवनसाथी और मित्रों के साथ सब कुछ बाँटना चाहते हैं। अक्सर इसे अनुचित और निंदनीय रूप से स्वार्थी माना जाता है कि कोई अपने सबसे भीतरी निजी क्षेत्र में अभी-बिंदु के चारों ओर बाहरी प्रभावों से एक सुरक्षा खड़ी करे। मेरी राय में यह सुरक्षा मानव मन के लिए उसकी बनावट के कारण ही आवश्यक है। उन लोगों के सामने बिना शर्त खुलापन, जो हमारे करीब हैं या जिन्हें करीब होना चाहिए, बीमार बनाता है और वास्तव में सुख की ओर नहीं ले जाता, बल्कि इस ओर ले जाता है कि व्यक्ति अपना जीवन एक भ्रम और एक झूठ में बिता देता है। इसका मतलब यह नहीं कि हर बात पर बात और चर्चा नहीं की जा सकती और सब कुछ आपस में बाँटा नहीं जा सकता। लेकिन जब तक हम विचार नहीं पढ़ सकते, तब तक दुर्भाग्य से इससे बचने का कोई रास्ता नहीं है कि अंतिम कदम पर हर कोई अपने अभी-बिंदु के साथ स्वयं निपटे। इसमें सहायता ली जा सकती है और ली जानी चाहिए, जैसे उदाहरण के लिए इस पाठ के माध्यम से, लेकिन अंतिम कदम हर किसी को अपने लिए बिल्कुल अकेले उठाना होता है। इसे अस्तित्वगत अकेलापन कहते हैं। अस्तित्वगत अकेलापन अनिवार्य रूप से हर मनुष्य के जीवन का एक स्थायी हिस्सा है।

मेरे लिए यह एक मौलिक सत्य है। विशेष रूप से इस संदर्भ में यह लागू होता है:

हमारा ब्रह्मांड सत्य के अनुसार चलता है। सत्य से कोई बच नहीं सकता। जो कोई सत्य से बचकर निकलने की कोशिश करता है, उसका हिसाब ब्रह्मांड करता है। और हर हिसाब चुकाया जाता है।

अध्याय 3

मैं अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत कैसे होऊँ?

पूरे मामले में यही सबसे कठिन और निर्णायक बिंदु है। यहाँ यह लागू होता है:

यदि कोई अपने बारे में दावा करता है कि वह अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत है, या कि वह सचमुच सुखी है, तो जब तक हम विचार नहीं पढ़ सकते, तब तक कभी पता नहीं चलेगा कि यह सच है या नहीं, क्योंकि यह कथन हमेशा इस कारण से भी उत्पन्न हो सकता है कि व्यक्ति ने अभी तक बात को समझा ही नहीं है, या कि यह कथन सीधे-सीधे झूठ है।

...लेकिन...

यदि कोई अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत है, या सचमुच सुखी है, तो वह इसे अपने लिए जानता है।

यहाँ भरोसे और आस्था की अवधारणाएँ सामने आती हैं। यदि मैं कुछ नहीं जानता और शायद कभी जान भी नहीं सकता, जैसे उदाहरण के लिए ऊपर के कथन की सच्चाई, तो भी मैं उस पर भरोसा और इस बात में आस्था विकसित कर सकता हूँ कि ऐसा ही है। यानी, यह जानते हुए कि मैं इसे जान नहीं सकता, मैं बस यह मानकर चलता हूँ कि ऐसा ही है। आमतौर पर इस अर्थ में भरोसा और आस्था विकसित करने में काफ़ी समय लगता है। शायद कोई कभी पूरी तरह निश्चित भी नहीं हो सकता कि यह भरोसा और यह आस्था फिर से डगमगा नहीं जाएँगे। बस इन बिंदुओं पर अपना ध्यान रखना कभी नहीं छोड़ना चाहिए। शायद जीवन ऐसा ही है।

लेकिन अब ठोस रूप से इस पर कि मैं अपने अभी-बिंदु के प्रति कैसे सचेत होता हूँ। इस बिंदु पर मेरी कई चर्चाएँ हुईं, जिनमें लोगों ने इसे दूसरे शब्दों में पकड़ने की कोशिश की। दुर्भाग्य से यह बेकार है और लक्ष्य तक नहीं ले जाता। यदि मैं शब्दों और चित्रों में सोचना बंद कर दूँ — जो, यदि आदत न हो, शायद पहले से ही काफ़ी कठिन है — तो जो कुछ व्यक्ति

तब भी अपने बारे में अनुभव करता है, उसी में अभी-बिंदु है। अभी-बिंदु वहाँ है जहाँ से शब्द, चित्र और भावनाएँ जन्म लेते हैं। यदि कोई पूरी तरह शिथिल हो जाए और शब्दों, चित्रों और भावनाओं को सचेत रूप से सोचना बंद कर दे, तो जो कुछ वह तब भी अपने बारे में अनुभव करता है, उसमें वह अभी-बिंदु को खोज सकता है। अपने भीतर अभी-बिंदु को खोजने के लिए वह आवश्यक है जिसे आत्मचिंतन कहते हैं। यह हजारों वर्षों से सिखाया जाता रहा है। आजकल आधुनिक भाषा में इसे मेटा-कॉग्निशन (अधिसंज्ञान) भी कहते हैं। यह अपने ही विचारों के बारे में सोचने की क्षमता को दर्शाता है। यदि यह क्षमता अभी न हो, तो इसके लिए कुछ अभ्यास चाहिए। इस क्षमता को पाने के लिए अभ्यास करना चाहिए और यह आदत डालनी चाहिए कि अपने सभी विचारों को कम से कम थोड़ी देर के लिए याद रखा जाए। जब कोई एक क्षण के लिए भी अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत हो जाता है, तो वह सबसे कठिन काम पहले ही कर चुका होता है। यदि कोई इन विचार-प्रक्रियाओं को अभी नहीं जानता, तो शुरू में अभिभूत महसूस करना स्वाभाविक है। इन विचार-प्रक्रियाओं को सीखने और उनका अभ्यास करने में, मेरे अनुभव में, आमतौर पर महीनों या वर्षों लगते हैं।

तुरंत अगला प्रश्न उठता है:

मैं अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत कैसे बना रहूँ?

यह एक लंबी प्रक्रिया है, सीखने और अभ्यास का एक चरण, जिससे होकर गुजरना पड़ता है। शुरुआत में, विशेष रूप से रोज़मर्रा के जीवन में, इस बिंदु के प्रति सचेत होना और सचेत बने रहना अक्सर कठिन होता है। लेकिन मेरा अनुभव है कि इसे साइकिल चलाने की तरह सीखा जाता है। यह जगह पूर्वाग्रह विकसित करने के लिए उकसाती है। कोई आपत्ति कर सकता है: यह तो प्रोग्रामिंग और ब्रेनवॉशिंग है। मैं इसका उत्तर देना चाहूँगा: इस तरह देखें तो पूरा जीवन ही एक प्रोग्रामिंग और ब्रेनवॉशिंग है। प्रश्न केवल यह है कि व्यक्ति कौन-सी प्रोग्रामिंग चुनता है। चूँकि यह पाठ इस बारे में है कि सुखी कैसे हुआ जाए, इसलिए यहाँ यह भी बताया जाना चाहिए कि यह कैसे हासिल किया जा सकता है। यहाँ निश्चित रूप से कोई कानून या कोई बाध्यता नहीं है। कोई ऐसा करने के लिए मजबूर नहीं है। कोई अपना जीवन किसी भी अन्य तरीके से भी बिता सकता है। शायद इस पाठ में उठाई गई समस्याओं के और भी समाधान हों। यह एक संभावित विकल्प है।

अध्याय 4

मैं अपने अभी-बिंदु को बाहरी प्रभावों से कैसे बचाऊँ?

जब कोई इतना आगे आ जाता है कि वह जब चाहे, किसी भी समय बिना कठिनाई अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत हो सकता है और सचेत बना रह सकता है, तो हो सकता है उसे पता चले कि इस अवस्था को बनाए रखने में भी उसे कठिनाई होती है, क्योंकि वह बाहरी प्रभावों के अधीन है। इस जगह एक खतरा यह है कि व्यक्ति विशेष रूप से हेरफेर का शिकार होने योग्य बन जाता है, क्योंकि वह अभी-बिंदु को स्पष्ट रूप से महसूस तो करता है, लेकिन उसे यह स्पष्ट नहीं होता कि उसकी प्रतिक्रियाएँ कैसे उत्पन्न होती हैं। दूसरे लोग इसे कभी-कभी जल्दी भाँप लेते हैं और तब उनके पास यह संभावना होती है कि वे जो कहते और करते हैं उसके द्वारा अभी-बिंदु पर प्रभाव डालकर योजनाबद्ध ढंग से प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करें। इस स्थिति के और बढ़ जाने पर ऐसा हो सकता है कि व्यक्ति इन प्रभावों के प्रति सचेत हो जाए और सभी को स्पष्ट हो कि यहाँ हेरफेर हो रहा है, फिर भी हेरफेर आक्रामक रूप से जारी रहे और व्यक्ति के लिए दूसरों का गुलाम बनने के विरुद्ध लड़ना कठिन हो जाए। यह बहुत थकाने वाला और अप्रिय हो सकता है। तब व्यक्ति उस चरण में पहुँचता है जहाँ उसे अपनी सीमाएँ खींचना सीखना पड़ता है। यह सीमा खींचना भी फिर से सीखना और अभ्यास करना पड़ता है। अंततः हर किसी के व्यक्तित्व के चारों ओर, और इसलिए अभी-बिंदु के चारों ओर भी, मानो एक बगीचे की बाड़ होती है। रोज़मर्रा के जीवन में इस बाड़ को अक्सर और खुशी-खुशी अनदेखा किया और लाँघा जाता है। बाड़ की रक्षा करना सीखना कभी-कभी कठिन होता है। सबसे अच्छा यह है कि इसे बचपन में दूसरे बच्चों के साथ व्यवहार में बिल्कुल स्वाभाविक रूप से सीख लिया जाए। यह बिल्कुल संभव है कि विभिन्न कारणों से, जिन सभी को प्रभावित नहीं किया जा सकता, बाड़ की रक्षा करने में कठिनाई हो और बिना सहायता के इसे कभी पूरी तरह सीखा न जा सके। ऐसी स्थिति में पेशेवर सहायता लेने में शर्म नहीं करनी चाहिए। यह जितना संभव समझा जाता है, उससे कहीं अधिक व्यापक है। मेरा अनुभव है कि इस रक्षा को सीखना वर्षों चलने वाली प्रक्रिया है, भले ही समस्या को बिल्कुल स्पष्ट रूप से पहचान लिया गया हो। यह सबसे बढ़कर अभ्यास का भी प्रश्न है। यदि पर्याप्त समय तक अभ्यास किया जाए, तो व्यक्ति इसमें लगातार बेहतर होता जाता है। मेरा यह भी अनुभव है कि तब प्रकृति स्वयं अपनी मदद करने लगती है और दिमाग में सब कुछ संतुलन में आ जाता है और व्यक्ति अपने भीतर

लगातार बेहतर ढंग से स्थिर रह पाता है। इस तरह अपने मन की स्व-उपचार शक्तियों को प्रेरित किया जा सकता है।

संक्षेप में कहें तो बाड़ की रक्षा का अर्थ है ऐसी किसी भी चीज़ को स्वीकार न करना और सहन न करना जो व्यक्ति की शांति भंग करे और, जैसा कि आम बोलचाल में कहते हैं, उसे भड़काए। इससे मेरा तात्पर्य उन चीज़ों से है जो बाहर से अपनी इच्छा के विरुद्ध अभी-बिंदु को प्रभावित करती हैं और भीतर से अभी-बिंदु के कार्य का विरोध करती हैं। निश्चित रूप से यह कहना करने से कभी-कभी आसान होता है, विशेषकर जब जिन परिस्थितियों में व्यक्ति है वे इतनी उलझी हुई हों कि इन भड़काने वाली चीज़ों से बचना लगभग असंभव हो। मुझे जो एकमात्र रास्ता सूझता है, वह यह है कि इन चीज़ों को लगातार, भले ही इसमें अधिक समय लगे और यह जटिल हो, छाँटकर अपने जीवन से हटा दिया जाए, या अपना दृष्टिकोण इस तरह बदल लिया जाए कि वे व्यक्ति को अब न भड़काएँ। यहाँ शायद अधिकतर यह समझ में आता है कि दृष्टिकोण को मनचाहे ढंग से नहीं बदला जा सकता और केवल छाँटना ही बचता है। इससे मैं कोई आम विद्रोह का आह्वान नहीं करना चाहता। यदि किसी के पास इसके लिए अच्छे, व्यावहारिक विचार हों: तो ज़रूर बताएँ!

जब व्यक्ति अंततः उस बिंदु पर पहुँच जाता है जहाँ वह अभी-बिंदु की रक्षा कर सकता है, तो शेष जीवन में बात अभी-बिंदु को अनुभव करने और उसका आनंद लेने की होती है।

अध्याय 5

अभी-बिंदु को बाहर की ओर ले जाना

«अभी-बिंदु को पहचानना» और «अभी-बिंदु की रक्षा करना» — इतने से बात पूरी तरह खत्म नहीं होती। शायद व्यक्ति केवल निष्क्रिय होकर बैठे रहना और अपनी सीमाएँ खींचना ही नहीं चाहता, बल्कि सक्रिय रूप से जीवन को आकार भी देना चाहता है। जब कोई अभी-बिंदु की रक्षा करना सीख लेता है, तो वह पाता है कि यह अपना एक स्वतंत्र जीवन विकसित कर लेता है। हो सकता है कि यह व्याख्या करना हमेशा कठिन हो कि कौन-सी प्रेरणाएँ अभी-बिंदु से उत्पन्न होती हैं। यहाँ रचनात्मकता की आवश्यकता है। सरल बिंदुओं में समेटकर, मैं निम्नलिखित विचार पर पहुँचा हूँ:

व्यक्ति जीवों से प्रेम करना और उनसे प्रेम पाना चाहता है। व्यक्ति वस्तुओं और गतिविधियों से प्रेम करना चाहता है। व्यक्ति नष्ट करने के बजाय निर्माण करना चाहता है।

यह अब बहुत भोला और मीठा-मीठा लगता है। इस स्पष्टता के साथ इस कथन पर टिके रहना कभी-कभी कठिन होता है और यह बड़ी चर्चाओं का विषय है। आखिर बात एक सुखी जीवन जीने की है। व्यक्ति को कभी-कभी अनुभव होते हैं कि क्या सुखी बनाता है और क्या नहीं। ऊपर के बिंदुओं का अनुसरण करना शायद सुखी बनाता है। इन सरल बिंदुओं को ठोस रूप से कैसे आकार दिया जा सकता है, यह हर किसी को अपने लिए स्वयं पता लगाना होगा। अभी-बिंदु बताता है कि क्या करना है। ऐसा करते हुए शायद प्रतिरोध महसूस होते हैं और इन प्रतिरोधों को पार करने में सही माप ढूँढना सीखना पड़ता है। अपने अभी-बिंदु के चारों ओर की बाड़ को खिसकाते हुए व्यक्ति दूसरों की बाड़ों पर अपनी सीमाएँ पाता है। यहाँ बराबरी के आधार पर तय करना होता है कि बाड़ें कैसे लगाई जाएँ। यह मोल-भाव शायद लंबी चर्चाओं की ओर ले जाता है। इसका आनंद लीजिए! उदाहरण के लिए उन खेलों का क्या, जिनमें कुछ नष्ट किया जाता है? यदि सचमुच कुछ जीवन के लिए आवश्यक नष्ट हो जाए, तो मज़ा निश्चित रूप से तुरंत खत्म हो जाएगा। चूँकि यह केवल एक खेल है, इसलिए कभी-कभी अपनी आक्रामकता को खुली छूट भी दी जा सकती है, हालाँकि बहुतों के लिए यह काफ़ी संदिग्ध आनंद है।

अध्याय 6

सबके समझने योग्य सलाहें

अभी-बिंदु की अवधारणा को समझना और लागू करना कुछ लोगों के लिए शायद थोड़ा कठिन हो। इसलिए यहाँ कुछ सरल, सबके समझने योग्य सलाहें हैं, जो मैंने समय के साथ ऊपर की व्याख्याओं से निकाली हैं। इनमें से कुछ पाठ में पहले ही आ चुकी हैं।

1. हमारा ब्रह्मांड सत्य के अनुसार चलता है। सत्य से कोई बच नहीं सकता। यदि कोई उससे बचकर निकलने की कोशिश करता है, तो उसका हिसाब ब्रह्मांड करता है। यहाँ हर हिसाब चुकाया जाता है।

2. उन सभी चीजों की तरह जो सत्य के इर्द-गिर्द घूमती हैं, अभी-बिंदु को संभालने को ग़लत समझने या बिल्कुल न समझने की बहुत-सी संभावनाएँ हैं। लेकिन जब कोई इसे समझ लेता है, तो वह इसे अपने लिए जानता है।
3. ईश्वर की चक्की धीरे पीसती है, पर बारीक पीसती है।
4. कभी भी खुद से झूठ नहीं बोलना चाहिए।
5. जीवन में तुम्हें केवल मरना और अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत होना है।
6. तुम इसलिए जीवित हो क्योंकि तुम्हें एक कार्य पूरा करना है। तुम्हारा कार्य है एक सुखी जीवन जीना। यह पता लगाना कि यह कैसे होता है, उसी कार्य का हिस्सा है।
7. भारतीय कहावत: जब बच्चे छोटे हों, तो उन्हें मज़बूत जड़ें दो। जब बच्चे बड़े हों, तो उन्हें पंख दो।
8. जीवन में बहुत बार बात केवल एक-दूसरे की शांति भंग करने की होती है। तुम्हें कभी भी अपनी शांति भंग नहीं होने देनी चाहिए, बल्कि जीवन भर निश्चित होकर अपने भीतर स्थिर रहना चाहिए। यह जीवन के लिए केंद्रीय महत्व का है। तुम्हें कभी भी किसी चीज़ को हर क्रीम पर ज़बरदस्ती हासिल करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। उससे इंसान टूट जाता है। तुम्हें जीवन को वैसे ही लेना चाहिए जैसे वह आता है और जीवन को आकार देने में अपना योगदान देना चाहिए। तुम्हें ऐसे लोग मिलेंगे जो जानबूझकर तुम्हारी शांति भंग करने की कोशिश करेंगे। तुम्हें अपने साथ ऐसा नहीं होने देना चाहिए। सारे प्रयासों के बावजूद, सारे अभ्यास के बावजूद, तुम्हारे जीवन में ऐसे क्षण आएँगे जब तुम्हारी शांति भंग हो चुकी होगी। जब तुम्हें इसका एहसास हो, तो तुम्हें तुरंत फिर से शांत होने की कोशिश करनी चाहिए। यह बहुत ज़रूरी है! यह बिल्कुल निर्णायक है! शांत होना ज़बरदस्ती नहीं किया जा सकता या पाँच मिनट में चुटकी बजाकर नहीं किया जा सकता। इसका अभ्यास करना पड़ता है। इसमें बात वर्तमान क्षण को, अभी को, संभालने की है। तुम्हारे आसपास ऐसे लोग हैं जो तुम्हारा साथ देते हैं। लेकिन अंतिम कदम, अपने विचारों के साथ सामंजस्य बिठाना, तुम्हें बिना सहायता के बिल्कुल अकेले स्वयं उठाना होगा। इस अंतिम कदम पर हर मनुष्य जीवन भर बिल्कुल अकेला होता है। इसे अस्तित्वगत अकेलापन कहते हैं। शांत होने के लिए व्यक्ति अपनी भावनाओं को एक सीमा तक प्रभावित कर सकता है — मनचाहे ढंग से नहीं, और इसमें कुछ भी ज़बरदस्ती नहीं किया जा सकता, लेकिन उन्हें सीमित रूप से प्रभावित किया जा सकता है। इसके लिए उनके साथ एक तरह का अंडों पर नाच करना पड़ता है। यह स्वीकार करना और अपने पास आने देना पड़ता है कि शांति भंग हो चुकी है, क्योंकि इसे दबाया नहीं जा सकता। शांत होने की कामना करनी पड़ती है और उस पर ध्यान केंद्रित करना पड़ता है, उसे ज़बरदस्ती किए बिना। यदि इस तनाव को पर्याप्त समय तक बनाए रखा जाए, तो समय के साथ व्यक्ति अपने आप शांत होता जाता है। दुर्भाग्य से मैं भी नहीं जानता कि इसे और ठीक-ठीक कैसे वर्णन करूँ। इसका अभ्यास करना पड़ता है और इसमें अपना रास्ता खोजना पड़ता है...
9. प्रेम धीरजवंत है, प्रेम कृपालु है। वह उत्तेजित नहीं होता, वह डींग नहीं मारता, वह फूलता नहीं। वह अपनी भलाई नहीं चाहता, क्रोध के लिए उकसाया नहीं जाता। वह अन्याय से आनंदित नहीं होता, बल्कि सत्य से आनंदित होता है। वह सब कुछ सह लेता है, सब कुछ पर विश्वास करता है, सब कुछ की आशा रखता है, सब कुछ में टिका रहता है। प्रेम कभी समाप्त नहीं होता। (बाइबल, कुरिन्थियों के नाम पहली पत्र, अध्याय 13 पर आधारित; थोड़ा संशोधित; बाइबल के संस्करण से तुलना करना और उससे निष्कर्ष निकालना इस विषय के साथ न्याय नहीं करता; प्रेम की यह छवि बाइबल की छवि से थोड़ी भिन्न है; मेरे अनुभव में यहाँ प्रस्तुत छवि जीवन के साथ बेहतर न्याय करती है; ये संशोधन अनुचित काम करने या बैर रखने का निमंत्रण नहीं होने चाहिए; मेरी राय में प्रेम को बहुत तंग साँचे में नहीं कसना चाहिए, बल्कि उसे साँस लेने की जगह मिलनी चाहिए, क्योंकि इससे किसी का भला नहीं होता कि कोई प्रेम के लिए खुद को तबाह कर ले या प्रेम को इतने ऊँचे आसन पर बिठा दे कि कोई उस तक पहुँच ही न सके।)
10. प्रेम करने का अर्थ यह भी है कि जिससे हम प्रेम करते हैं, समय आने पर उसे जाने दें।

अध्याय 7

अक्सर की जाने वाली ग़लतियाँ

इस अध्याय में मैं ऐसे उदाहरण इकट्ठा करता हूँ जो दिखाते हैं कि मेरी समझ के अनुसार अभी-बिंदुओं के साथ ग़लत तरीके

से कैसे पेश आया जाता है। उदाहरणों को, जहाँ आवश्यक हो, सरल बनाया गया है ताकि हर एक का मूल संदेश यथासंभव स्पष्ट दिखाई दे। रोज़मर्रा के जीवन में ये उदाहरण कई रूपों और स्तरों में सामने आते हैं।

1. जानबूझकर झूठ बोलने का उपयोग जीवन में व्यवस्थित रूप से लाभ उठाने के लिए किया जाता है। परिणाम: सुखी होना असंभव हो जाता है, जिसकी भरपाई फिर अक्सर बस एक और झूठ से कर दी जाती है: व्यक्ति बस तय कर लेता है कि वह सुखी है।

2. व्यक्ति किसी भी व्यवहार को यह कहकर उचित ठहराता है कि बाकी सब भी तो ऐसा ही करते हैं। परिणाम: सुखी होना असंभव हो जाता है, क्योंकि व्यक्ति लगातार बाहर से आई अपेक्षाओं को पूरा करने में लगा रहता है। (इसका मतलब यह नहीं कि हमेशा कुछ अलग करना अपने आप बेहतर है। हर बार व्यक्ति को अपने लिए ईमानदारी से इसका औचित्य बता पाना चाहिए।)

3. मेरे बच्चे को जीवन में अपनी बात मनवाना आना चाहिए। इसलिए मुझे उसे कठोर बनाना होगा और शुरू से ही कठोरता का आदी बनाना होगा। परिणाम: बच्चा मानवीय रूप से इतना तोड़ दिया जाता है कि वह इससे अभिभूत हो जाता है और एक सुखी, आत्मनिर्णय वाला जीवन जीने में सक्षम नहीं रहता।

4. माता-पिता अपने बच्चों के प्रेम-संबंधों में सक्रिय रूप से दखल देते हैं, क्योंकि उनकी राय में तरह-तरह के कारणों से दूसरी चीज़ें अधिक महत्वपूर्ण हैं। परिणाम: बच्चे मानसिक रूप से प्रेम-संबंध बनाने में सक्षम नहीं रहते और जीवन भर बिना साथी के रह जाते हैं।

5. माता-पिता परवरिश के तरीके के रूप में अपने बच्चों के अभी-बिंदु के चारों ओर की सीमा-बाड़ को व्यवस्थित रूप से लाँघते हैं। परिणाम: बच्चे बाड़ की रक्षा करना नहीं सीख पाते और इसलिए उनके पास सुखी जीवन जीने की कोई संभावना नहीं रहती, क्योंकि वे लगातार अपने आसपास के लोगों से पीड़ित रहते हैं।

अध्याय 8

अभी-बिंदु और राजनीति

यह अध्याय और आगे के सभी अध्याय इस पाठ की मूल समझ के लिए महत्वपूर्ण नहीं हैं और बिना किसी बड़े नुकसान के छोड़े जा सकते हैं।

मेरे लिए राजनीति में भी हमेशा सत्य की खोज और उसे संभालने की बात होती है। यह किसी के लिए भी आसान नहीं है। बिस्मार्क ने कहा था:

राजनीति शैतान के खुरों के अध्ययन के अलावा और कुछ नहीं है।

हेल्मुट श्मिट ने कहा था:

जिसके पास विज्ञान हों, उसे डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

इस पर मेरा उत्तर है: तुमने बहुत जल्दी हार मान ली। विज्ञान ही वह चीज़ है जो हमें आगे बढ़ाती है। विज्ञान हमें जीवित रखते हैं और हमें एक लक्ष्य देते हैं। अभी-बिंदु के बारे में जो कुछ भी मैं यहाँ लिखता हूँ, वह इस अर्थ में राजनीति भी है। मेरा विज्ञान यह है कि एक दिन सभी मनुष्य, जब वे वयस्क हों, अपने अभी-बिंदु को सचेत रूप से अनुभव करना और उसके साथ अपना जीवन गढ़ना सीखें।

अध्याय 9

अभी-बिंदु और धर्म

यदि यह अध्याय किसी तरह से अहंकारी लगे, तो मैं क्षमा चाहता हूँ। ऐसा इरादा नहीं है। मैं इसे इस तरह समझता हूँ कि धर्म में बात जीवन के साथ समग्र रूप से निभाने की है। मैंने अपने लिए पहचाना है कि ईश्वर वास्तव में अस्तित्व में है, भले ही व्यक्ति लगातार उसकी कोई छवि बनाने के लिए प्रेरित होता हो और

उसमें कठिनाई होती हो। ईश्वर उनके लिए भी अस्तित्व में है जो उस पर विश्वास नहीं करते। हर किसी के पास किसी भी समय ईश्वर को पहचानने की संभावना है। यदि कोई यह परिभाषा चाहे कि ईश्वर क्या है, तो मेरा उत्तर होगा: ईश्वर वह रेखा है जो तब मिलती है जब उन सभी बिंदुओं को, जो अभी-बिंदु थे या होंगे, एक के बाद एक जोड़ दिया जाए। इसमें «सब कुछ» के अभी-बिंदुओं से तात्पर्य है (सब कुछ, सब कुछ, सब कुछ, केवल यह ब्रह्मांड नहीं....)।

इससे तुरंत यह निष्कर्ष निकलता है: हर मनुष्य ईश्वर का एक अंश है और यह तय करने में भागीदार हो सकता है कि ईश्वर कौन-सा मार्ग लेता है। इस तरह समझा जा सकता है कि यीशु के लिए «ईश्वर का पुत्र» पद कैसे बना। हम सब ईश्वर की संतान हैं।

अध्याय 10

बुद्धिमत्ता

यह प्रश्न है कि रोजमर्रा के जीवन में बुद्धिमत्ता किस चीज़ से बनती है। मेरे अनुभव में एक ओर केवल गणना की गति, संवेदनशीलता और स्मरण-शक्ति है, जो बड़े हिस्से में विरासत में मिली लगती है, लेकिन कुछ हद तक सीखी भी जा सकती है। कंप्यूटर के मामले में यहाँ क्लॉक फ्रीक्वेंसी और मेमोरी की बात की जाएगी। लेकिन ये गुण अकेले पर्याप्त नहीं हैं। पेशे में और जीवन के अन्य क्षेत्रों में असाधारण बौद्धिक उपलब्धियों के लिए एक उपयुक्त व्यक्तित्व-संरचना भी आवश्यक है। कंप्यूटर के मामले में यहाँ एक अच्छे प्रोग्राम की बात की जाएगी। दूसरे लोगों के साथ व्यवहार में इसके साथ सफल होने का एक निर्णायक बिंदु उपयुक्त सामाजिक क्षमता है। गणना की गति, संवेदनशीलता, स्मरण-शक्ति और उपयुक्त व्यक्तित्व-संरचना दूसरे लोगों के साथ व्यवहार में बेकार हैं, यदि व्यक्ति लोगों के साथ व्यवहार करने में अभिभूत हो जाता है। इसलिए उपयुक्त मूल क्षमताओं और उपयुक्त व्यक्तित्व-संरचना के साथ उपयुक्त सामाजिक क्षमता भी आती है, जिसके बिना बाकी क्षमताएँ पूरी तरह नहीं खिल सकतीं।

अध्याय 11

प्रेम-संबंध

अपने अभी-बिंदु को पहचानने के लिए लिंग का कोई महत्व नहीं है। पुरुष और स्त्रियाँ दोनों यह समान रूप से कर सकते हैं। एक सुखी प्रेम-संबंध के लिए कुछ सरल नियम हैं:

1. यदि दोनों अपने-अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत हों, तो यह बहुत सहायक है।
2. हमेशा इस स्थिति में होना चाहिए कि बिना किसी रोक-टोक के और बिना शाब्दिक हिंसा के आपस में हर बात पर चर्चा की जा सके (हमेशा हर बात तुरंत नहीं; यह समझदारी है कि इसमें तनाव पैदा न होने दिया जाए)
3. हमेशा एक-दूसरे के प्रति खुला और ईमानदार रहना चाहिए और एक-दूसरे से कोई रहस्य नहीं रखना चाहिए। कभी भी एक-दूसरे से झूठ नहीं बोलना चाहिए या धोखा नहीं देना चाहिए। (इसका मतलब यह नहीं कि हर बात लगातार तुरंत खोलकर रख देनी चाहिए; यहाँ भी यह समझदारी है कि तनाव पैदा न होने दिया जाए)

अध्याय 12

बच्चे

वह न्यूनतम आयु, जिसमें किसी का इस पाठ से सामना कराया जा सकता है और वह इसे समझने में सक्षम होता है, व्यक्ति-व्यक्ति पर अलग होती है। एक अच्छा मार्गदर्शक मान 14 वर्ष की आयु है।

अध्याय 13

अभी-बिंदु की चेतना में दशकों तक जीने के बाद की टिप्पणियाँ

अभी-बिंदु की चेतना में जीना, जिसे अक्सर आंतरिक केंद्र भी कहा जाता है, जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है। मेरे लिए यह शुद्ध आनंद है कि मैं हमेशा आंतरिक केंद्र की चेतना में अपना जीवन गढ़ूँ। यह हर तरह के मानवीय संबंध के लिए एक अद्भुत आधार है। यह सुख, शक्ति और सुरक्षा देता है।

अध्याय 14

अभी-बिंदु और मृत्यु

अधिक से अधिक तब, जब व्यक्ति बूढ़ा हो जाता है और कुछ ऐसे लोग, जो उसके करीब थे और जिन्हें वह जीवन भर निकटता से जानता रहा, मर चुके होते हैं, वह अपनी स्वयं की नश्वरता के बारे में सोचने लगता है। हर उस व्यक्ति के लिए जो ये पंक्तियाँ पढ़ रहा है, यह जीवन कभी न कभी समाप्त होगा। शायद व्यक्ति खुद से पूछे: यह कैसा होगा? कोई नहीं जानता, लेकिन मैं निम्नलिखित धारणा पर पहुँचा हूँ: जिसे हम «मैं» के रूप में अनुभव करते हैं, जो कुछ भी हम अनुभव करते हैं, उदाहरण के लिए रंग और ध्वनियाँ, लेकिन बुद्धिमत्ता और चेतना भी, वह पूरी तरह अमूर्त है। ये हमारे मस्तिष्क के अमूर्त उद्भवशील (एमर्जेंट) गुण हैं। इसका अर्थ है कि जिसे मैं अपने «मैं» के रूप में अनुभव करता हूँ, उसे एक पदानुक्रम में ऊपर स्थित अमूर्त संरचना का अंग माना जा सकता है - बिना किसी जादू के - इसे बेहतर समझने के लिए इसकी कल्पना बस एक ऐसे विचार के रूप में की जा सकती है जिसका भौतिक अस्तित्व नहीं है। हर «मैं» इस अर्थ में इस संरचना का अंग है। एक नवजात मनुष्य का «मैं» भी फिर से अमूर्त है और इस संरचना का अंग है। इसकी आकर्षक बात यह है कि एक ओर यह अमूर्त है और अमूर्त बना रहता है, लेकिन अपने जीवन में हम इसे वास्तव में अस्तित्वमान अनुभव करते हैं। तो जब मैं मरूँगा, तो मेरे «मैं» का मेरे मस्तिष्क के रूप में कोई भौतिक प्रतिनिधित्व नहीं रहेगा, लेकिन फिर भी वह हमेशा के लिए उस उल्लिखित अमूर्त संरचना का अंग बना रहेगा, ठीक हर नए मनुष्य के «मैं» की तरह। इस तरह देखें तो मेरा «मैं» नए मनुष्यों में जीवित रहेगा। तो जब मैं मरूँगा, तो मैं इस अमूर्त संरचना में कुछ भी साथ नहीं ले जा सकूँगा, लेकिन मैं हर नवजात मनुष्य के माध्यम से जीवित रहूँगा, कुछ के माध्यम से अधिक, कुछ के माध्यम से कम। इसलिए इस जीवन में मेरा लक्ष्य यह होना चाहिए कि भविष्य में जन्म लेने वाले सभी मनुष्यों के लिए जीवन को अच्छा बनाऊँ। जब मैं मरूँगा, तो मेरा अस्तित्व तुरंत और बिना किसी अंतराल के उन मनुष्यों के माध्यम से जारी रहेगा जो तब से जन्म लेंगे, कुछ के माध्यम से अधिक और कुछ के माध्यम से कम। मैं मृत्यु को कैसे अनुभव करूँगा? कोई नहीं जानता। लेकिन मेरी दृढ़ आशा है कि अपनी मृत्यु के बाद अगले जीवन में मैं बिना किसी स्मृति के, एक शिशु के रूप में अपनी अगली माँ के गर्भ में चेतना में आऊँगा और एक नया जीवन मेरे सामने होगा।

अध्याय 15

रोज़मर्रा के जीवन में अभी-बिंदु कहाँ मिलता है

इस पाठ की बेहतर समझ के लिए यहाँ दो उदाहरण दिए गए हैं कि इस पाठ में वर्णित अभी-बिंदु के साथ व्यवहार रोज़मर्रा के जीवन में कहाँ मिलता है, हालाँकि कभी-कभी उसे पहचानना कठिन होता है:

स्टार वार्स सिनेमा फ़िल्मों में «द फ़ोर्स» कुछ और नहीं, बल्कि सिनेमा के लिए स्वतंत्र रूप से किया गया अभी-बिंदु का एक विस्तार (एक्सट्रापोलेशन) है। इस तरह उन लोगों को, जो अपने अभी-बिंदु के प्रति सचेत हैं और उसके साथ सचेत रूप से व्यवहार करना सीख चुके हैं, जेडाई योद्धा कहा जा सकता है।

अभी-बिंदु 2000 वर्ष से अधिक पुराने भारतीय दर्शन की एक स्वतंत्र रूप से हुई पुनः खोज है, जो वेदांत ग्रंथों में प्रतिपादित है और जिससे अन्य चीज़ों के साथ-साथ आज का योग विकसित हुआ। प्रस्तुत पाठ में यह दर्शन ठीक-ठीक प्रस्तुत किया गया है, लेकिन आधुनिक और संक्षिप्त शब्दों में। वेदांत ग्रंथों में अभी-बिंदु को आंतरिक केंद्र के रूप में वर्णित किया गया है, और आत्मचिंतन के मार्ग का भी, जिसे आज मेटा-कॉग्निशन कहा जाता है, वर्णन किया गया है।

अध्याय 16

उपसंहार

इस पाठ पर काम की शुरुआत: 1987

इस पाठ के पहले संस्करण की तिथि: मई 2003

जब तक मैं जीवित हूँ, इस पाठ का अगला संस्करण पहले से ही तैयार हो रहा है (पाठक से अपेक्षा है कि वह लेखक के नए संस्करणों की खोज करें)

मेरी यह इच्छा है कि इस पाठ की प्रतियाँ बनाई जाएँ, इसे आगे बढ़ाया जाए और दूसरी भाषाओं में अनुवाद किया जाए; मेरा आग्रह: यदि तुमने यहाँ तक पढ़ लिया है, तो इस पाठ को किसी सुरक्षित स्थान पर रख लो और इसकी प्रतियाँ आगे दो, यह महत्वपूर्ण है; मुझे लगता है कि यदि हर मनुष्य इस पाठ को जानता, तो मानवता का हाल बेहतर होता

इस पाठ का लाइसेंस CC-BY-SA-NC 4.0 है <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

मेरा नाम होल्गर बुरबाख (Holger Burbach) है; आवश्यकता होने पर मुझे इंटरनेट पर मेरे नाम से खोजा जा सकता है (भ्रम से बचने के लिए: मेरा जन्म ल्यूडेनशाइड / जर्मनी / पृथ्वी / सौर मंडल / आकाशगंगा / लानियाकेआ में हुआ); कृपया मुझसे केवल जर्मन या अंग्रेज़ी में संपर्क करें; फ्रेंच या स्पेनिश में केवल असाधारण मामलों में