जीवन जिउने कला

- स्वामी आनन्द अरुण

हाम्रो अस्तित्वका तीन कठोर यथार्थ छन्, एक हो जीवन । जन्मेपछि हामी बाच्न बाध्य छौं । यो जीवन हामीले कहाँबाट पायौं, कसरी पायौं, किन पायौं हामीलाई यो ज्ञात छैन तर यसबाट भाग्ने बाटो पनि छैन । हामी बाँच्न बाध्य छौं । 'मानिस बाँच्न अभिषप्त छ' भन्ने सार्त्रको प्रसिद्ध अभिव्यक्ति यही बाध्यताको गहिरो बुझाइबाट निस्केको होला ।

दोस्रो यथार्थ हो प्रेम । प्रेमको गहिरो प्यास जीवनसँगै संयुक्त छ । जीवनको सुरक्षापछि दोस्रो खोज प्रेमकै हो । प्रत्येक जीवित प्राणीले प्रेम, कोमलता, न्यानोपन र माया खोज्छ । यी जीवनमा अनिवार्य नै छन् तर प्रेम हो एक रहस्य । यसले जति सुख दिन्छ त्यति नै पीडा पनि दिन्छ । प्रत्येक प्रेमको अन्त्य लगभग हामी दुःखान्त नै देख्छौं तर पीडाका अनेकन अनुभूतिपछि पनि प्रेमबिना बाँच्न हामी सक्दैनौं । त्यसैले सार्त्रको पहिलो अभिव्यक्ति जस्तै हामी भन्न सक्छौं- मनुष्य प्रेम गर्न पनि अभिषप्त छ ।

तेस्रो कठोर यथार्थ हो मृत्यु । कोही पनि मर्न चाहँदैन । मर्नबाट बच्न हामी अनेक उपाय गर्छौं । भोकबाट नमर्न जीवनभरि खाइरहन्छौं । रोगबाट नमर्न थरीथरीका औषधि खान्छौं । जाडो र गर्मीबाट नमर्न घर बनाउछौं, लुगा लगाउछौं । मृत्युबाट जोगिन हामी जीवनभरि कठोर श्रम र प्रयास गर्छौं तर अन्ततः नचाहँदानचाहँदै आफ्ना प्रियजन, आफूले आर्जन गरेको घरसम्पत्ति र आफूलाई सबैभन्दा प्यारो लाग्ने आफ्नो शरीर छोडेरै जानुपर्ने हुन्छ । 'मेरोमेरो भन्दाभन्दै जानुपर्ने छोडेर' तर विडम्बना नै भनौं हजारौं मानिस आफ्नै अगाडि मरेको देखेर, अनेकौंका मलामी गएर पनि हामी आफूचाहिं कहिल्यै मर्दैनौं जस्तो व्यवहार गरी नै रहन्छौं ।

जीवनको यही कठोर यथार्थ देखेर नै बुद्धले भनेका होलान्, 'जीवन दुःख हो । यहाँ तृष्णाको दावानलमा सारा संसार जलिराखेको छ र नष्ट भइरहेको छ ।'

यहाँ ओशोको भने अलिक फरक विचार छ । ओशो जीवनका यी तीन यथार्थलाई स्विकार्छन् र भन्छन्, 'जीवन, प्रेम र मृत्यु तीनै दुःखान्त हुन्छन् किनभने यसको हामी सम्यक् कला जान्दैनौं ।' उनी भन्छन्, 'प्रत्येक व्यक्तिले तीनवटा कला सिक्नै पर्छ । ती हुन् : जीवन जिउने कला (आर्ट अफ लिभिङ), प्रेमको कला (आर्ट अफ लभिङ) र अहोभावसहित विश्रामपूर्ण मर्ने कला (आर्ट अफ डाइङ) । यी तीन कलाले जीवनलाई समग्रता दिन्छन् र जीवन, प्रेम र मृत्युलाई एक उत्सव, आनन्द र अहोभावको अनुभूतिमा परिणत गरिदिन्छन् । एक पूर्ण र सार्थक जीवनका लागि प्रत्येक व्यक्तिले यी तीनै कला सिक्नु, जान्नु र त्यसमा निपूर्णता प्राप्त गर्नु आवश्यक छ ।

हाम्रा पुर्खा ले भनेका चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम र मोक्षले पनि यही कलाको प्रतिनिधित्व गर्छन् । अर्थले जीवनलाई सुविधापूर्वक जिउने साधन जुटाउँछ । काम प्रेमकै एक शक्तिशाली अभिव्यक्ति हो । धर्मले मनुष्यलाई सन्तुष्ट भई जिउन र मर्न सिकाउँछ र मोक्ष यी सबैबाट परम स्वतन्त्रताको स्थिति हो ।

जीउने कलाका नाममा मात्र जीविका आर्जनको उपाय सिकाउने त धेरै भेटिन्छन् तर प्रेम र मृत्यको कला सिकाउने विरलै कोही हुन्छ । प्रेमबिना हामी सुखी र सन्तुष्ट हुनै सक्दैनौं तर प्रेम भन्नासाथ हाम्रो मनले सामान्यतः कामकै अर्थ लगाउँछ । काम हाम्रो सबैभन्दा गहिरो उत्प्रेरणा (मोटिभेसन) भए पनि यसको उन्मुक्त चर्चा गर्ने स्थिति हाम्रो समाजमा अहिले पनि बन्न सकेको छैन । सारा अस्तित्वलाई प्रेम गर भनी शिक्षण त सबै धर्म ले दिन्छन् तर हामी किन अप्रेमपूर्ण हुँदै गइरहेका छौं र प्रेमको साटो काम र हिंसा किन यसरी सर्वव्यापी हुँदै आइरहेको छ यो खोज कसैले गर्दैन । जसरी अन्न भौतिक शरीरको भोजन हो त्यस्तै प्रेम हृदयको भोजन हो । जसरी अन्नबिना शरीर अपोषित रहन्छ त्यस्तै प्रेमबिना हृदय भोको र अतृप्त रहन्छ ।

मृत्युको त स्मरण मात्रैले भय पैदा गर्छ । मृत्युलाई बुझ्ने र मर्ने कला सिक्ने समझ र साहस विरलैमा हुन्छ । मृत्य जीवनको एकमात्र सुनिश्चित गन्तव्य हो । जीवनमा मृत्युसिवाय अन्य सबै अनिश्चित छ । यसबाट जति डराए पनि एक दिन हामीले मर्नैपर्छ । शान्त, सुन्दर, सन्तुष्ट र आनन्दपूर्वक मर्ने कला सही धर्मले मात्रै सिकाउन सक्छ । आनन्दित मर्नलाई एक पूर्ण, सन्तुष्ट र प्रेमपूर्ण जीवनको पृष्ठभूमि चाहिन्छ । त्यो पृष्ठभूमिमा मात्रै जीवनसँग परितृप्त भई विश्रामपूर्वक मर्न सकिन्छ ।

सम्यक् जीवन जिउन सिकाउनुको सट्टा हाम्रो शिक्षणपद्धति खालि जीविकाको कला सिकाउनमात्र सीमित छ । त्यसले 'हाउ टु लिभ ह्यापिली' को सट्टा 'हाउ टु अर्न अ लिभिङ' मात्रै सिकाउँछ । त्यसकारण शिक्षण संस्थानहरूबाट उच्चशिक्षा हासिल गरी निस्किएका व्यक्ति शारीरिक रूपले कमजोर, हार्दिक रूपले शुष्क र संवेदनहीन तथा भौतिक रूपले अति लोभी र महत्त्वाकांक्षी भएर निस्कन्छन् । अधिकभन्दा अधिक धनसंग्रह नै सफल जीवनको मापदण्ड बन्दै गइरहेको छ । धन जीवन जिउन सुविधा जुटाउने एक साधनमात्र हो, आफैंमा कुनै साध्य होइन । पैसालाई न खान सकिन्छ न लाउन सकिन्छ तर राम्रो खाने र लाउने साधनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

जीवन जिउने कलाको पहिलो सर्त हो जीवनप्रतिको विधायकता । ओशो जीवनबाहेक अन्य कुनै परमात्मामा विश्वास गर्दैनन् । समादरपूर्वक र अनुग्रहपूर्वक जिएको जीवन नै विधायक जीवन हो । हामीले यो जीवन कमाएर ल्याएको होइन यो त अस्तित्वले हामीलाई दिएको सबैभन्दा ठूलो उपहार हो । यो अमूल्य उपहारलाई धन्यवाद र प्रार्थनापूर्वक ग्रहण गर्दै यसका हरेक पललाई अहोभावले बाँच्नु नै जिउने कला हो । यही अहोभावमा नै जीवनको सौन्दर्यबोध हुन्छ । यस्तो गहन बोधमा नै विधायक धर्मको उदय हुन्छ । जीवनले जाडो-गर्मी, राम्रो-नराम्रो, तीतो-मीठो, उज्यालो-अँध्यारो सबै विरोधाभासलाई समेटेको हुन्छ । यस्तो विरोधाभासी परिस्थितिबीच पनि व्यक्ति शान्त, सन्तुष्ट र आनन्दित बस्न सक्छ । यसैलाई श्रीकृष्णले गीतामा स्थितिप्रज्ञ भन्छन् । स्थितिप्रज्ञ मनुष्य नै वास्तवमा स्वस्थ मनुष्य हो । सबै शिक्षणपद्धतिको उच्चतम उद्देश्य यस्तै स्वस्थ मनुष्य बनाउने हुनुपर्छ । ओशोले यसैलाई स्वस्थ जीवन जिउने कला मान्छन् ।

osho@tapoban.com