

Habit

For several days we have been talking about fear and the various causes that bring about fear. I think one of the most difficult things, which most of us do not seem to apprehend, is the problem of habit. You know, most of us think that when we are young, we should cultivate good habits as opposed to bad habits, and we are told all the time what bad habits are and what good habits are; we are always told of habits that are worthwhile cultivating, and the habits which we should resist or put away. When we are told that, what happens? We have so-called bad habits, and we want to have good habits. So, there is a struggle going on between what we have and what we should have. What we have are supposed to be bad habits, and we think we should cultivate good habits. So, there is a conflict, a struggle, a constant push towards good habits, towards changing from bad habits into good habits.

Now, what do you think is important? Good habits? If you cultivate good habits, what happens? Is your mind any more alert, any more pliable, any more sensitive? After all, habits imply, do they not, a continuous state in which the mind is no longer disturbed. If I have good habits, my mind need not be bothered about them, and I can think about other things. So, we say, we should have good habits. But, in the process of cultivating good habits, does not the mind become dull? If you have so-called good

आदत

पिछले कुछ दिनों से हम भय और उन विभिन्न कारणों पर बातचीत करते आ रहे हैं जो भय को जन्म देते हैं। मैं सोचता हूँ कि सर्वाधिक कठिन बातों में से जिस एक बात को हममें से अधिकतर शायद नहीं समझ पाते हैं वह है आदत की समस्या। आप जानते हैं हममें से अधिकतर लोग यही मानते हैं कि अपनी छोटी उम्र में ही हमें बुरी आदतों के स्थान पर अच्छी आदतों को अपना लेना चाहिए और हमें लगातार यह बताया जाता है कि बुरी आदतें क्या हैं और अच्छी आदतें क्या हैं--हमें सदैव उन आदतों के बारे में बताया जाता है जिन्हें विकसित कर लेना अच्छा है और उन आदतों के बारे में भी जिनसे हमें बचना चाहिए या जिन्हें हमें छोड़ देना चाहिए। हमें ऐसा बता दिए जाने के बाद क्या होता है? हममें वे आदतें होती हैं जो तथाकथित रूप से बुरी होती हैं और हम यह चाहने लगते हैं कि हममें अच्छी आदतें हों। इसलिए हममें जो है और हममें जो होना चाहिए उन दोनों के बीच संघर्ष होने लगता है। हममें जो है उसे बुरी आदत समझा जाता है और हमें लगता है कि हमें अच्छी आदतें विकसित करनी चाहिए। अतः एक दृढ़, एक संघर्ष छिड़ जाता है, अच्छी आदतों की दिशा में जाने के लिए निरंतर एक दबाव पड़ने लगता है, बुरी आदतों को बदलकर उनके स्थान पर अच्छी आदतें ग्रहण करने के लिए लगातार दबाव बना रहता है।

अब आपके विचार से अधिक महत्वपूर्ण क्या है? अच्छी आदतें? यदि आप अच्छी आदतों का संवर्धन करते हैं तो इसका क्या परिणाम होता है? क्या आपका मन अधिक सजग, अधिक लचीला, पहले से अधिक संवेदनशील होता है? क्योंकि आदतें होने का मतलब ही है एक ऐसी निरंतरता की स्थिति जिसमें मन अपनी शांति भंग नहीं होने देना चाहता। यदि मुझमें अच्छी आदतें हैं तो मेरे मन को अब उस बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं रही, और मैं अब अन्य चीजों के बारे में सोच सकता हूँ। इसलिए हम कहते हैं कि हममें अच्छी आदतें होनी चाहिए। किंतु अच्छी आदतें अर्जित करने की प्रक्रिया में क्या हमारा मन असंवेदनशील नहीं होने लगता? यदि आपमें अच्छी आदतें हों और यदि आप अपने मन को इनके

Chapter 5

habits and let your mind function, move along these rails called good habits, your mind is not pliable, is it? It is fixed. So, what is important is not good habits or bad habits but to be thoughtful, and to be thoughtful is much more difficult. The moment you are thoughtful, alert, aware, then it is no longer a matter of cultivating good habits. The thoughtful mind is sensitive and therefore capable of adjustment; whereas, a mind that is functioning in habit is not sensitive, is not pliable, is not thoughtful. One of the difficulties of a mind that is mediocre, small, petty, is that it functions in habit, and once the mind is caught in habit, it is extremely difficult to free itself from it. So, what is important is not cultivation of habits, good or bad, but to be thoughtful—not along a particular direction, but all round. Because, habit is thoughtlessness in a particular direction.

I hope you are following all this. Perhaps it may be a little difficult; if it is, do please ask your teachers, and when they talk next time of cultivating good habits, discuss with them, not to catch them in argument, but to understand what they mean by good habits.

Even good habits are also thoughtless. A mind that is caught in habit is not capable of quick adjustment, quick thought, or alertness. To be thoughtful, not merely superficially, but inwardly, is far more important than the cultivation of good habits. The mind is a living thing, but it is bound, held, hedged about, controlled, shaped, pushed by

अनुसार गति करने दें, इन तथाकथित अच्छी आदतों वाली पटरी पर चलने दें, तो क्या आपका मन लचीला रह पाता है? तब आपका मन अपनी लोच, नम्यता खो देता है और जड़ हो जाता है। इसलिए अच्छी आदतों या बुरी आदतों का होना नहीं बल्कि विचारशील होना अधिक महत्त्वपूर्ण बात है, और विचारशील होना कहीं अधिक कठिन है। जैसे ही आप विचारशील, सजग, सतर्क होते हैं अच्छी आदतों के संवर्धन का प्रश्न ही नहीं रहता। विचारशील मन संवेदनशील होता है अतएव यह सामंजस्य करने में सक्षम होता है। जबकि आदत के अनुसार चलने वाला मन संवेदनशील नहीं रह जाता, वह प्रसंग के अनुसार लचीला नहीं होता, विचारशील नहीं होता। सामान्य कोटि के, क्षुद्र, तुच्छ मन की एक कठिनाई यह भी होती है कि आदत से बंधकर कार्य करता है, और जब मन एक बार आदत से बंध जाता है तो उसे इससे मुक्त करना सर्वाधिक कठिन होता है। अतः आदतों का, अच्छी व बुरी आदतों को सीख लेना उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है जितना यह कि विचारशील कैसे हों—किसी विशेष दिशा में नहीं बल्कि समग्र रूप से। क्योंकि किसी विशेष दिशा में विचारहीनता ही आदत है।

मुझे उम्मीद है कि आप इसे ठीक से समझ रहे होंगे। शायद यह थोड़ा कठिन लग रहा होगा और यदि यह आपको कठिन प्रतीत हो रहा हो तो अपने शिक्षकों से इस बारे में अवश्य पूछिए, और अगली बार जब वे अच्छी आदतें विकसित करने के बारे में कहें तो उनसे चर्चा कीजिए, उन्हें विवाद में उलझाने की दृष्टि से नहीं बल्कि यह समझने हेतु कि अच्छी आदतों से उनका क्या अभिप्राय है।

अच्छी आदतें भी विचारहीनता ही दर्शाती हैं। आदत से बंधा हुआ मन त्वरित तालमेल करने में सक्षम नहीं होता है, त्वरित विचार करने में, सजग हो पाने में समर्थ नहीं होता है। केवल सतही तौर पर नहीं बल्कि आंतरिक तल पर भी विचारशील होना अच्छी आदतें सीखने की अपेक्षा बहुत अधिक महत्त्व रखता है। मन एक चेतन वस्तु है परंतु तमाम तरह की आदतों के दबाव में आकर यह बंध जाता है, अटक-सा जाता है, घिर-सा जाता है, नियंत्रित और विशिष्ट आकार में सीमित

Chapter 5

various forms of habit. Belief, tradition, is habit. My father believes in something, and he insists that I also believe. He does not put it that way, but he creates an environment, an atmosphere, in which I have got to follow. He does puja which is a habit, and I naturally imitate him and thus cultivate the same habit.

Your mind is always trying to live in habit so that it won't be disturbed, so that it has not got to think anew or afresh, to look at problems differently. So, the mind likes to live in a half-awakened state, and habits come in very useful, like tradition, because you do not have to think, you do not have to be sensitive. Tradition says something and you follow—such as the tradition of putting something on your forehead, the tradition of wearing turbans, the tradition of growing beards. When you accept and follow a tradition, you are not disturbed; your mind is dull, and likes to be dull. That is our education. We learn mathematics, geography, or science in order to get a job and settle down in that job for the rest of our life. You are a Christian or a Hindu or a Muslim or whatever you call yourself, and in that you function like a machine without any disturbance. You have disturbances, but you explain them away by your habitual thinking, so that your mind is never thoughtful, never alert, never questioning, never uncertain, always half asleep—put to sleep by tradition, by habits, by customs. That is why, if you notice, when you are in a school, you just disappear in the mass of people. You are just like anybody else. You are educated, you are a

हो जाता है। मत-विश्वास, परंपरा आदत है। मेरे पिता का कोई मत-विश्वास होता है और वे मुझ पर ज़ोर डालते हैं कि मैं भी उस मत-विश्वास को मान लूं। वे यह बात प्रत्यक्षतः नहीं कहते परंतु इस प्रकार का परिवेश, ऐसा वातावरण निर्मित कर देते हैं कि मुझे उनका अनुसरण करना ही पड़ता है। वे पूजा करते हैं जो एक आदत है और स्वाभाविक रूप से मैं भी उनकी नकल करने लगता हूं और इस आदत को पाल लेता हूं।

आपका मन सदैव आदत के सहारे जीते रहने की चेष्टा करता है ताकि उसे असुविधा न हो, ताकि उसे नये सिरे से, नये ढंग से सोचने की मुसीबत न झेलनी पड़े, समस्याओं को भिन्न दृष्टि से न देखना पड़े। इसलिए मन को अर्द्ध-जाग्रत अवस्था में रहना अच्छा लगता है, और इसमें परंपरा की ही तरह आदतें भी बहुत सहयोगी हुआ करती हैं, क्योंकि तब आपको विचार करने की ज़रूरत नहीं होती, तब आपको संवेदनशील होने की आवश्यकता नहीं होती। परंपरा आपसे कुछ कहती है और आप तदनुसार चलते हैं—जैसे कि मस्तक पर तिलक या चंदन आदि लगाने की परंपरा, सिर पर पगड़ी या साफा बांधने की रूढ़ि, या दाढ़ी रखने की परंपरा। जब आप किसी परंपरा को स्वीकार कर उसका पालन करने लगते हैं तो आपको कोई कठिनाई नहीं प्रतीत होती है, आपका मन संवेदनारहित होता है और वैसा ही बना रहना चाहता है। हमारी शिक्षा यही है। हम गणित, भूगोल या विज्ञान आदि इसलिए सीखते हैं ताकि हमें कोई नौकरी मिल जाए और उस नौकरी को करते हुए हमारा शेष जीवन आराम से बीते। आप ईसाई हैं या हिंदू हैं, या मुसलमान हैं या जो कुछ भी आप अपने को कहते हों, आप उसी ढंग से किसी यंत्र की भांति निर्बाध रूप से कार्य करते रहते हैं। हालांकि बाधाएं आती हैं परंतु अपनी अभ्यासगत सोच के द्वारा उनकी व्याख्या कर आप उनसे पलायन कर जाते हैं, इसलिए आपका मन कभी विचारशील नहीं होता, सतर्क नहीं होता, कभी प्रश्न नहीं उठाता, कभी अनिश्चित नहीं होता, सदैव अर्ध-सुषुप्त रहता है—परंपराओं, आदतों, रिवाजों के द्वारा सुला दिया जाता है। इसलिए यदि आप ध्यान दें तो आप पाएंगे कि जब आप विद्यालय में होते हैं तो लोगों की भीड़ में आसानी से खो जाते हैं। आप भी ऐसे ही हो जाते हैं जैसे बाकी सब। फिर चाहे आप शिक्षित हों, आप बी.एस.सी. या एम.ए. हों। आपके बच्चे

Chapter 5

B.Sc. or an M.A. You have children, a husband, a car, or you have no car and want a car. Thus you function, thus you live and gradually die and are burned on the ghats. That is your life, is it not? You are trained to be thoughtless, not to revolt, not to question. Any little occasional quiver of anxiety you may have is soon explained away. This you consider to be a process of education.

Surely, it is very important, is it not, that while you are at this school, you try and experiment with all this so that when the time comes for you to leave this place, you do so, not with a mind that is functioning in habits, in tradition, in fear, but with a mind that is thoughtful. This thoughtfulness is not to be along any particular direction, communist, congress, or socialist thoughtfulness; the moment it is labeled, it is no longer thoughtfulness. The moment you belong to something, to some society, to some group, to some political party, you have ceased to think, for you think only in habit, and that is not thoughtfulness. The chief concern of a school of this kind must be to create an atmosphere in which there is no fear, in which students are not compelled or coerced or compared with one another—so that there is freedom. This does not mean that the students are free to do what they want to do, but they have the freedom to grow, to understand, to think, to live, so that the mind never functions in habit, so that the mind becomes very active—not with the activity of gossip, not with the activity of mere reading, but with the activity of inquiry, of finding out, of

होते हैं, पति होता है, आपके पास कार होती है, या शायद न हो तो आप एक कार चाहते हैं। आप इसी रीति से सब कुछ करते रहते हैं, इसी ढंग से जीते हैं और क्रमशः जीते-जीते एक दिन मर जाते हैं और घाट पर ले जा कर आपको जला दिया जाता है। यह है आपका जीवन, है न? आपको विचारहीन होने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, विद्रोह करने के लिए, प्रश्न उठाने के लिए नहीं। यदि कभी संयोग से संशय की कोई तरंग आप में उठती भी है तो उसे उसी समय किसी व्याख्या से शांत कर दिया जाता है। इसे ही आप शिक्षण की प्रक्रिया समझते हैं।

यकीनन यह बेहद ज़रूरी है कि जब तक आप इस विद्यालय में हैं, इन तमाम पहलुओं के साथ प्रयोग करें ताकि जब यहां से आपका जाना हो तो आप आदतों, परंपराओं और भय के दबाव में कार्य करने वाले मन को लेकर न जाएं, बल्कि एक ऐसे मन के साथ यहां से विदा हों जो विचारशील हो। यह विचारशील होना किसी खास रुझान के, साम्यवाद, कांग्रेस या समाजवाद के अनुरूप होने वाली विचारप्रणाली नहीं है। जैसे ही इसे किसी नाम से जोड़ दिया जाता है यह विचारशील होना नहीं रह जाता। जैसे ही आप किसी समाज से, किसी वर्ग से, किसी राजनीतिक दल से जुड़ जाते हैं आप विचार करना बंद कर देते हैं, क्योंकि तब आप आदत से बंध कर विचार करते हैं और इस प्रकार से विचार करना वस्तुतः विचारशील होना है ही नहीं। इस तरह के किसी विद्यालय के लिए खास महत्त्व इस बात का होता है कि एक ऐसा परिवेश निर्मित किया जाए जहां भय न हो, जहां छात्रों को बाध्य न किया जाता हो या उन्हें धमकाया न जाता हो, उनकी आपस में तुलना न की जाती हो, ताकि वहां स्वतंत्रता बनी रहे। इसका तात्पर्य यह नहीं है कि वहां छात्र जो चाहे करने के लिए स्वतंत्र हैं, इसका तात्पर्य यह है कि विकास करने की, समझ बढ़ाने की, विचार करने की, जीवन को इस तरह से जीने की स्वतंत्रता वहां उन्हें मिले, जिसमें मन कभी आदत से बंधकर काम नहीं करे, जिसमें मन परिपूर्ण रूप से सक्रिय रह सके—वह सक्रियता केवल गपशप करने की गतिविधि या पढ़ते रहने की गतिविधि भर न होकर जिज्ञासा की गतिविधि हो, पता लगाने की प्रक्रिया हो, वास्तविक को खोजने और सत्य क्या है इसे जानने के लिए हो। तब मन आश्चर्यजनक रूप से सृजनशील हो जाता

Chapter 5

searching for what is real, for what is true. Then the mind becomes an astonishing thing, a creative thing.

Surely, that is the function of education, is it not?—not to give you good or bad habits, not to let your mind live in tradition, but to help you to break away from all habits and traditions so that your mind is free from the very beginning to the very end, very active, alive, seeing things anew. You know, when you watch the river of a morning or of an evening, after you have watched for about a week, you lose all appreciation of its beauty because you are used to it. Your mind becomes habituated to it, your mind is no longer sensitive to the green fields and the moving trees; you see them and you pass them by. You are no longer sensitive, no longer thoughtful. You see those poor women go by, day after day, and you do not even know that they wear torn clothes and carry so much weight. You do not even notice them because you are used to them. Getting used to something is to grow insensitive to it. This process is destructive, as such a mind is a dull mind, a stupid mind. So, the function of education is to help the mind to be sensitive, thoughtful, so that it does not function in habit or tradition, so that it does not get used to anything, so that it is always fresh, alive. That requires a great deal of insight, a great deal of understanding.

निश्चित ही, शिक्षा का कार्य यही है, है कि नहीं?—आपमें अच्छी या खराब आदतें डालना या आपके मन को परंपरा से बंधकर जीने देना नहीं, बल्कि इस दिशा में आपकी मदद करना कि आप सारी आदतों और रूढ़ियों को तोड़कर उनसे मुक्त रह सकें ताकि आपका मन शुरू से आखिर तक स्वतंत्र रहे, अत्यंत सक्रिय, जीवंत रहे, सारी चीजों को नये सिरे से देख सके। आप जानते ही हैं कि जब आप प्रतिदिन सुबह या शाम के समय नदी को देखते हैं तो हफ्ते भर बाद आपको उसमें सौंदर्य दिखाई देना बंद हो जाता है, क्योंकि आप उसके अभ्यस्त हो चुके होते हैं। आपका मन, उसका आदी हो जाता है और हरे-भरे खेतों और हवा में हिलते-डुलते वृक्षों के प्रति आपका मन उतना संवेदनशील नहीं रह जाता जैसा शुरू में था, आप उन पर दृष्टि डाल कर गुज़र जाते हैं। आप पहले की तरह से संवेदनशील नहीं रहते हैं, पहले की तरह सतर्क नहीं होते हैं। आप प्रतिदिन उन गरीब स्त्रियों को वहां से गुज़रते देखते हैं और आपका ध्यान इस ओर कभी नहीं जाता कि उनके वस्त्र फटे हुए हैं और वे कितना बोझ ढोती हैं। उन पर आपकी दृष्टि तक नहीं पड़ती क्योंकि आप उन्हें देखने के आदी हो चुके हैं। किसी भी चीज़ का आदी होने पर उसके प्रति असंवेदनशीलता बढ़ जाती है। यह एक विनाशकारी प्रक्रिया होती है, क्योंकि इसमें रहने वाला मन, मंदबुद्धि, जड़बुद्धि मन हो जाता है। इसीलिए शिक्षा का कार्य यह है कि मन को संवेदनशील होने में, सतर्क होने में सहायता करे ताकि यह आदत या परंपरा में बंधकर कार्यरत न रहे, ताकि यह किसी भी चीज़ का अभ्यस्त न हो जाए, ताकि यह सदैव ताज़ा और जीवंत रहे। इसके लिए बहुत अधिक अंतर्दृष्टि होना, बहुत ज़्यादा समझ होना आवश्यक है।