

## PAGE 0 आमुख

जब 'मेडिटेशन्ज़' 1979 में पहली बार प्रकाशित हुई थी, तो यह प्रश्न सामने आया था कि कृष्णमूर्ति के बहुआयामी लेखन से कतिपय अनुच्छेद उद्धृत करना तथा एक ही विषय व उससे संबद्ध उद्धरणों तक किसी पुस्तक को सीमित-केंद्रित कर देना कहां तक उपयुक्त है। ऐसा कहा गया कि ऐसे उद्धरण निश्चित रूप से उनकी शिक्षाओं की संपूर्णता व गंभीरता को प्रभावित करेंगे। आखिरकार, कृष्णमूर्ति अपने जीवनकाल, (1895-1986) में कभी भी किसी एक विषय को केंद्र बनाकर नहीं बोले, अपितु उन्होंने बहुत सारी विषयवस्तुओं के धागों से एक विशाल चित्रगलीचा बुना। क्या अध्ययन-अवलोकन के लिए उसमें से एक धागा निकाल लेना ठीक होगा, और वह भी उद्धरणों के अर्थात् उस धागे के अंशों के रूप में? बरस-दर-बरस कृष्णमूर्ति की शिक्षाओं के अवगाहन से यह बात अधिकाधिक स्पष्ट होती जाती है कि उनमें ध्यान का प्रश्न सभी संदर्भों से जुड़ा है। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि किस विषय पर चर्चा हो रही है, किंतु उस विषय के बोध के लिए एक ऐसे मन की अपरिहार्यता की बात की गयी है, जो ज्ञात से, अतीत पर आधारित अटकलों-अनुमानों से मुक्त है। कृष्णमूर्ति कहते हैं कि केवल ऐसा मन ही, एक ध्यानपूर्ण मन ही जीवन के विविध प्रश्नों जैसे कि भय, द्वंद्व, संबंध, प्रेम, मृत्यु और स्वयं ध्यान में भी गहरे पैठ पाता है। इस परिवर्द्धित संस्करण में जो संकलन है, वह वार्ताओं, लेखनों तथा डायरी के पन्नों से उद्धृत है, जिनमें से कुछ का प्रकाशन पहले कभी नहीं हुआ है। ये वचन उस अद्भुत अभिव्यक्तिप्रवाह का प्रतिनिधि संकलन हैं जिससे यह सुस्पष्ट होता है कि जे० कृष्णमूर्ति के जीवन में ध्यान का कितना गहन महत्त्व था।

### प्राक्कथन

मनुष्य ने अपने संघर्षों से पलायन करने के लिये अनेक प्रकार के ध्यान का आविष्कार कर लिया है। इन सबों का आधार है अभीप्सा, संकल्प एवं उपलब्धि की उत्कंठा, और इनमें निहित है द्वंद्व तथा कहीं पहुंचने के लिये संघर्ष। जान बूझकर और सोच समझकर किया जाने वाला यह प्रयास हमेशा संस्कारबद्ध मन की सीमाओं में ही होता है, और इसमें कोई /निजात/ मुक्ति नहीं है। ध्यान करने की सारी चेष्टा और सारा आयोजन ध्यान का निषेध है।

ध्यान का अर्थ है विचार का अंत हो जाना। और तभी एक भिन्न आयाम प्रकट होता है जो समय से परे है।

	मार्च १९७६	-जे. कृष्णमूर्ति
[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 3]		
Page1		
A meditative mind is silent. It is not the silence which thought can conceive of; it is not the silence of a still evening; it is the silence when thought - with all its images, its words and perceptions - has entirely ceased. This meditative mind is the religious mind - the religion that is not touched by the church, the temples or by chants.	ध्यानपूर्ण मन शांत होता है। यह मौन विचार की कल्पना और समझ से परे है। यह मौन किसी निस्तब्ध संध्या की नीरवता भी नहीं है। विचार जब अपने सारे अनुभवों, शब्दों और प्रतिमाओं सहित पूर्णतः विदा हो जाता है, तभी इस मौन का जन्म होता है। यह ध्यानपूर्ण मन ही धार्मिक मन है--धर्म जिसे कोई मंदिर, गिरजाघर या भजन-कीर्तन छू भी नहीं पाता।	
The religious mind is the explosion of love. It is this love that knows no separation. To it, far is near. It is not the one or the many, but rather that state of love in which all division ceases. Like beauty, it is not of the measure of words. From this silence alone the meditative mind acts.	धार्मिक मन प्रेम का विस्फोट है। यह प्रेम किसी भी अलगाव को नहीं जानता। इसके लिये दूर निकट है। यह न एक है न अनेक, अपितु यह प्रेम की वह अवस्था है जिसमें सारा विभाजन समाप्त हो चुका होता है। सौंदर्य की तरह इसे भी शब्दों द्वारा नहीं मापा जा सकता। इस मौन से ही एक ध्यानपूर्ण मन का सारा क्रियाकलाप जन्म लेता है।	
[J. Krishnamurti Freedom from the Known Chapter 15]		
Page2		
Meditation is one of the greatest arts in life - perhaps the greatest, and one cannot possibly learn it from anybody, that is the beauty of it. It has no technique and therefore no authority. When you learn about yourself, watch yourself, watch the way you walk, how you eat, what you say, the gossip, the hate, the jealousy - if you are aware of all that in yourself, without any choice, that is part of meditation.	ध्यान जीवन की महानतम कलाओं में से एक है--बल्कि शायद यही महानतम कला है। यह कला संभवतः दूसरे से नहीं सीखी जा सकती--और यही इसका सौंदर्य है। ध्यान की कोई तकनीक और तरकीब नहीं होती, इसलिये इसका कोई अधिकारी और दावेदार भी नहीं होता। जब आप स्वयं का निरीक्षण करते हुए अपने बारे में सीखते हैं, अर्थात् किस तरह आप खाते-पीते हैं, किस ढंग से आप चलते-फिरते हैं, क्या बातचीत और गपशप करते हैं, आपका ईर्ष्या करना, नफरत करना--जब आप अपने भीतर और बाहर की इन सारी चीज़ों के प्रति सजग और सचेत होते हैं, बिना किसी कांट-छांट के, तो यह ध्यान का ही अंग है।	

<p>So meditation can take place when you are sitting in a bus or walking in the woods full of light and shadows, or listening to the singing of birds or looking at the face of your wife or child.</p>	<p>इसलिये यह ध्यान हर जगह और हर समय हो सकता है--जब आप किसी बस में बैठे हों या जब आप धूप और छाया से परिपूर्ण किसी वनस्थली में टहल रहे हों या जब आप पक्षियों के कलरव-गान को सुन रहे हों या जब आप अपनी पत्नी या अपने बच्चे के चेहरे को देख रहे हों।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 4 Paris 4th September to 25th September 1961]</p>	
<p>Page3</p>	
<p>It's curious how all-important meditation becomes; there's no end to it nor is there a beginning to it. It's like a raindrop; in that drop are all the streams, the great rivers, the seas and the waterfalls; that drop nourishes the earth and man; without it, the earth would be a desert. Without meditation the heart becomes a desert, a wasteland.</p>	<p>ध्यान का सहसा सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हो जाना कितना अद्भुत और विचित्र है ! ध्यान--जिसका न आदि है न अंत। यह वर्षा की एक बूंद के समान है। इसी बूंद में छिपी हैं सारी की सारी नदियां और जलधाराएं, इसी में समाये हैं बड़े से बड़े समुद्र और जल-प्रपात। जल की यह बूंद धरती को भी पोषण देती है और मानव को भी। इसके बिना यह पृथ्वी रेगिस्तान नहीं तो और क्या होगी ! ध्यान के बिना हमारा हृदय भी ऊसर-बंजर और मरुस्थल हो जाता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Impossible Question Part I Chapter 7 - 7th Public Talk Saanen 30th July 1970 'Religion']</p>	
<p>Page4</p>	
<p>Meditation is to find out whether the brain, with all its activities, all its experiences, can be absolutely quiet. Not forced, because the moment you force, there again is duality, the entity that says, 'I would like to have marvellous experiences, therefore I must force my brain to be quiet' - you will never do it. But if you begin to enquire, watch, observe, listen to all the movements of thought, its conditioning, its pursuits, its fears, its pleasures, watch how the brain operates, then you will see that the brain becomes extraordinarily quiet; that quietness is not sleep but is tremendously active and therefore</p>	<p>ध्यान का अर्थ यह पता लगाना है कि अपनी सारी गतिविधियों और अपने सारे अनुभवों समेत मस्तिष्क क्या पूर्णतः शांत हो सकता है। बाध्य होकर नहीं, क्योंकि जिस क्षण आप इसे बाध्य करते हैं, फिर से द्वैत आ खड़ा होता है, और वह सत्ता जो कहती है, "अद्भुत अनुभूतियों के जगत में प्रवेश के लिये मुझे अपने मस्तिष्क को नियंत्रित कर शांत कर लेना चाहिये"--ऐसा कभी संभव नहीं होगा। लेकिन अगर आप विचार की सारी खोजों और गतिविधियों को, इसके भय, सुखों और संस्कारों को देखने, सुनने और समझने लग जायें, अगर आप अपने मस्तिष्क का निरीक्षण करने लग जायें कि यह किस तरह कार्य करता है, तो आप देखेंगे कि मस्तिष्क असाधारण रूप से शांत, मौन हो जाता है। यह शांति निद्रा नहीं है बल्कि यह प्रचंड रूप से सक्रिय है और इसीलिये शांत है। विद्युत उत्पन्न करने वाला एक बड़ा यंत्र जब अच्छी तरह कार्य करता है तो इससे शायद ही कोई ध्वनि निकलती है। ध्वनि और शोर-गुल तभी पैदा होता है</p>

<p>quiet. A big dynamo that is working perfectly, hardly makes a sound; it is only when there is friction that there is noise.</p>	<p>जब कहीं घर्षण होता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 7]</p>	
<p>Page5</p>	
<p>Silence and spaciousness go together. The immensity of silence is the immensity of the mind in which a centre does not exist.</p>	<p>मौन और विस्तार का आपसी मेल है। मौन की अनंतता उस मन की अनंतता है जिसके भीतर का केंद्र मिट चुका है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 8]</p>	
<p>Page6</p>	
<p>Meditation is hard work. It demands the highest form of discipline - not conformity, not imitation, not obedience, but a discipline which comes through constant awareness, not only of the things about you outwardly, but also inwardly. So meditation is not an activity of isolation but action in everyday life which demands co-operation, sensitivity and intelligence. Without laying the foundation of a righteous life, meditation becomes an escape and therefore has no value whatsoever. A righteous life is not the following of social morality, but the freedom from envy, greed and the search for power - which all breed enmity. The freedom from these does not come through the activity of will but through being aware of them through self-knowing. Without knowing the activities of the self, meditation becomes sensuous excitement and therefore of very little</p>	<p>ध्यान कठिन परिश्रम है। इसके लिये आवश्यक है सर्वोच्च ढंग का अनुशासन; नियमबद्धता नहीं, अनुकरण और आज्ञापालन भी नहीं, बल्कि ऐसा अनुशासन जो सतत सजगता से उत्पन्न होता है, सजगता न केवल अपने बाहर की बल्कि भीतर की अवस्था-व्यवस्था के प्रति भी। इस तरह ध्यान एक अलगाव की क्रिया नहीं है बल्कि वह हमारे प्रतिदिन के जीवन में एक ऐसी क्रियाशीलता है जिसके लिये सहयोग, संवेदनशीलता और प्रज्ञा आवश्यक है। सही जीवनचर्या की नींव रखे बिना ध्यान महज एक पलायन बन जाता है और इसलिए इसका कोई भी मूल्य नहीं है। सही जीवनचर्या का अर्थ सामाजिक नैतिकता का अनुसरण नहीं है बल्कि इसका अर्थ है ईर्ष्या, लोभ एवं सत्ता की लालसा से मुक्ति--क्योंकि ये चीजें दुश्मनी, वैमनस्य पालती हैं। और इनसे मुक्ति संकल्प या इच्छाशक्ति नहीं दिला सकती, बल्कि आत्म परिचय की प्रक्रिया में इन तमाम चीजों के प्रति सजग होने से ही यह मुक्ति संभव है। 'स्व' की क्रियाओं और गतिविधियों को जाने बिना ध्यान ऐंद्रिय उत्तेजना बन जाता है और इसलिए इसका महत्त्व न के बराबर रह जाता है।</p>

significance.	
[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']	
Page7	
Always to seek for wider, deeper, transcendental experience, is a form of escape from the actual reality of 'what is,' which is ourselves, our own conditioned mind. A mind that is extraordinarily awake, intelligent, free, why should it need, why should it have, any 'experience' at all? Light is light, it does not ask for more light.	हमेशा अधिकाधिक वृहत्, गहरी और भावातीत अनुभूतियों की तलाश में रहना 'जो है' उसकी वास्तविकता से, उसके यथार्थ से एक तरह का पलायन है; 'जो है' यानी जो हम हैं--हमारा अपना संस्कारबद्ध मन। वह मन जो जाग्रत, प्रज्ञावान और मुक्त है, उसे किसी अनुभूति की भला क्या आवश्यकता हो सकती है ! वह इसे लेकर करेगा क्या ! प्रकाश तो प्रकाश है, यह अधिक प्रकाश की मांग नहीं करता।
[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 4]	
Page8-9	
Meditation is one of the most extraordinary things, and if you do not know what it is you are like the blind man in a world of bright colour, shadows and moving light. It is not an intellectual affair, but when the heart enters into the mind, the mind has quite a different quality: it is really, then, limitless, not only in its capacity to think, to act efficiently, but also in its sense of living in a vast space where you are part of everything. Meditation is the movement of love. It isn't the love of the one or of the many. It is like water that anyone can drink out of any jar, whether golden or earthenware: it is inexhaustible. And a peculiar thing takes place which no drug or self-hypnosis can bring about: it is as though the mind enters into itself, beginning at the surface and penetrating ever more deeply, until	<p>ध्यान अत्यधिक असाधारण और अद्भुत चीजों में से एक है। और अगर आपको पता नहीं है कि यह क्या है, तो आप जगमगाते रंगों, झिलमिलाते प्रकाश और छाया के जगत में जीनेवाले एक अंधे व्यक्ति के समान हैं। यह कोई बौद्धिक प्रसंग नहीं है। जब हृदय मन के भीतर प्रवेश कर जाता है, तो मन के पास एक बिल्कुल भिन्न गुणवत्ता होती है। तब मन वस्तुतः असीम है, न केवल अपने सोचने-विचारने और कार्य करने की क्षमता में बल्कि एक अनंत विस्तार में जीने के अर्थ में भी, जहां आप हर चीज़ का हिस्सा होते हैं।</p> <p>ध्यान प्रेम का स्पंदन है। यह एक या अनेक का प्रेम नहीं है। यह जल के समान है जिसे कोई भी पी सकता है। यह जल सोने के पात्र में रखा हो या मिट्टी के, लेकिन यह कभी खत्म होने वाला नहीं है। और एक विचित्र घटना घटती है जिसे किसी मादक द्रव्य या आत्मसम्मोहन द्वारा पैदा नहीं किया जा सकता। कुछ ऐसा घटित होता है मानो मन स्वयं अपने ही भीतर प्रवेश करने लगा हो, सतह से चलकर तब तक अपने भीतर गहरे-से-गहरे उतरता चला जाए जब तक गहराई और ऊंचाई अपना अर्थ न खो दें और हर तरह की सीमा समाप्त न हो जाए। इस अवस्था में पूर्ण शांति विराजती है--संतोष नहीं जो इच्छापूर्ति से प्राप्त होता है बल्कि एक ऐसी शांति जिसमें सौंदर्य, व्यवस्था और</p>

<p>depth and height have lost their meaning and every form of measurement ceases. In this state there is complete peace not contentment which has come about through gratification but a peace that has order, beauty and intensity. It can all be destroyed, as you can destroy a flower, and yet because of its very vulnerability it is indestructible. This meditation cannot be learned from another. You must begin without knowing anything about it, and move from innocence to innocence.</p>	<p>गहनता है। और यह कोमल और नाजुक इतना है कि इसे आप एक फूल की तरह मसलकर नष्ट कर दें, परंतु यह अपनी असुरक्षा और सुकुमारता के कारण ही अनश्वर और अविनाशी है। यह ध्यान दूसरे व्यक्ति से नहीं सीखा जा सकता। आपको आरंभ इसकी पूर्ण अज्ञानता में करना होगा और निर्दोषता से निर्दोषता की ओर यात्रा करनी होगी।</p>
<p>The soil in which the meditative mind can begin is the soil of everyday life, the strife, the pain, and the fleeting joy. It must begin there, and bring order, and from there move endlessly. But if you are concerned only with making order, then that very order will bring about its own limitation, and the mind will be its prisoner. In all this movement you must somehow begin from the other end, from the other shore, and not always be concerned with this shore or how to cross the river. You must take a plunge into the water, not knowing how to swim. And the beauty of meditation is that you never know where you are, where you are going, what the end is.</p>	<p>इस ध्यान का पौधा जिस मिट्टी में लगता है वह है हमारा प्रतिदिन का जीवन और इसकी पीड़ा, इसका संघर्ष और खुशी के गिने-चुने क्षण। एक ध्यानी मन को अपने ध्यान की शुरुआत यहीं से करनी चाहिए और इसमें व्यवस्था लाकर फिर एक अनंत यात्रा पर निकल पड़ना चाहिए। लेकिन अगर आप केवल व्यवस्था लाने में लगे रहे, तो यह व्यवस्था ही अपने चारों ओर एक चारदीवारी खड़ी कर लेगी जिसमें आपका मन कैद होकर रह जायेगा। इसलिए यात्रा का आरंभ आपको किसी-न-किसी तरह दूसरे छोर से, दूसरे किनारे से करना होगा, न कि सदा इसी किनारे पर खड़े रहकर इस उधेड़बुन में रहें कि नदी कैसे पार करें। तैरना न जानते हुए भी आपको पानी में कूद पड़ना चाहिए। और ध्यान का सौंदर्य ही यही है कि आपको कभी पता ही नहीं चलता कि आप कहां हैं, कहां जा रहे हैं, लक्ष्य क्या है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']</p>	
<p>Page10</p>	
<p>Meditation is not something different from daily life; do not go off into the corner of a room and meditate for ten</p>	<p>ध्यान दैनिक जीवन से कोई भिन्न चीज़ नहीं है। ध्यान का अर्थ यह नहीं है कि आप एक कोने में जाकर बैठ जायें, दस मिनट ध्यान करें और बाहर आकर एक कसाई बन जायें--लाक्षणिक रूप से भी और वास्तव में</p>

minutes, then come out of it and be a butcher - both metaphorically and actually.	भी ।
[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 6]	
Page11	
If you set out to meditate it will not be meditation. If you set out to be good, goodness will never flower. If you cultivate humility, it ceases to be. Meditation is like the breeze that comes in when you leave the window open; but if you deliberately keep it open, deliberately invite it to come, it will never appear.	अगर आप सोच-समझकर ध्यान करना आरंभ करते हैं, तो यह ध्यान नहीं है। इसी तरह अगर आप अच्छा बनना आरंभ करते हैं, तो आपमें अच्छाई का प्रस्फुटन कभी नहीं हो पाएगा। अगर आप विनम्रता का विकास करते हैं, तो यह विदा हो जाती है। ध्यान तो एक हवा है, जो आपकी खिड़की खुली रहने पर अनायास भीतर प्रवेश कर जाती है, लेकिन अगर आप जानबूझकर खिड़की खुली रखते हैं और आग्रहपूर्वक इसे आमंत्रित करते हैं, तो इसका कभी आगमन नहीं होगा।
[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 2]	
Page12	
Meditation is not a means to an end. It is both the means and the end.	ध्यान किसी साध्य का साधन नहीं है। यह साध्य और साधन दोनों है।
[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 7 Madras 20th November to 17th December 1961]	
Page13-14	
What an extraordinary thing meditation is. If there is any kind of compulsion, effort to make thought conform, imitate, then it becomes a wearisome burden. The silence which is desired ceases to be illuminating; if it is the pursuit of visions and experiences, then it leads	कितनी असाधारण और अद्भुत चीज़ है यह ध्यान! विचार को अनुकरण और अनुसरण करने के लायक बनाने के लिये किसी भी प्रकार की ज़ोर-ज़बरदस्ती या प्रयास/मारामार एक थकाने वाला बोझ बन जाता है/एक खासी मुश्किल बन जाती है। मौन जब चाह का विषय बन जाता है, तो उसमें बोध उत्पन्न करने की क्षमता समाप्त हो जाती है। अगर आपका मौन दिव्य और अलौकिक अनुभूतियों की एक खोज है, तो यह आत्म-सम्मोहन और भ्रमों की ओर ही ले जायेगा।

<p>to illusions and self-hypnosis. Only in the flowering of thought and so ending thought does meditation have significance; thought can only flower in freedom not in everwidening patterns of knowledge. Knowledge may give newer experiences of greater sensation but a mind that is seeking experiences of any kind is immature. Maturity is the freedom from all experience; it is no longer under any influence to be and not to be. Maturity in meditation is the freeing of the mind from knowledge for it shapes and controls all experience. A mind which is a light to itself needs no experience. Immaturity is the craving for greater and wider experience. Meditation is the wandering through the world of knowledge and being free of it to enter into the unknown.</p>	<p>विचार का प्रस्फुटन और उसका अंत--और इसी में केंद्रित है ध्यान का महत्त्व। और विचार का प्रस्फुटन स्वतंत्रता में ही संभव है, ज्ञान के अनंत विस्तार में नहीं। ज्ञान भले ही बड़ी-से-बड़ी उत्तेजना पैदा करने वाले नये अनुभवों को जन्म दे, लेकिन वह मन जिसे किसी भी प्रकार के अनुभव की तलाश है, अभी अपरिपक्व है। परिपक्वता समस्त अनुभव से मुक्ति है; होने और न होने में इसे अब कुछ भी प्रभावित नहीं कर सकता।</p> <p>ध्यान में परिपक्वता का अर्थ है, मन को ज्ञात से मुक्त करना, क्योंकि ज्ञात ही समस्त अनुभव का नियंत्रक और नियंत्रक है। वह मन जो अपनी ज्योति आप है, उसे किसी अनुभव की आवश्यकता नहीं है। अधिक-से-अधिक व्यापक और वृहत् अनुभव की चाह अपरिपक्वता का ही लक्षण है। ध्यान का अर्थ है ज्ञात के जगत से गुजरकर इससे मुक्त हो जाना और अज्ञात में प्रवेश कर जाना।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part IX Chapter 2 2nd Public Talk Brockwood Park 12th September 1971 'THE MEDITATIVE MIND AND THE IMPOSSIBLE QUESTION']</p>	
<p>Page15</p>	
<p>One has to find out for oneself, not through anybody. We have had the authority of the priest for centuries upon centuries, the authority of teachers, saviours and masters. If you really want to find out what meditation is, you have to set aside all authority completely.</p>	<p>अपने लिये किसी भी सत्य की खोज व्यक्ति को स्वयं करनी है--किसी और के सहारे नहीं। अब तक हम पर गुरुओं, मार्गदर्शकों और मुक्तिदाताओं की सत्ता हावी रही है। लेकिन अगर आप सचमुच यह जानना चाहते हैं कि ध्यान क्या है, तो आपको पूर्ण रूप से समस्त सत्ता-प्रामाण्य को एक ओर हटा देना पड़ेगा।</p>
<p>[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 10]</p>	
<p>Page16-17</p>	

<p>Happiness and pleasure you can buy in any market at a price. But bliss you cannot buy for yourself or for another. Happiness and pleasure are time-binding. Only in total freedom does bliss exist. Pleasure, like happiness, you can seek, and find, in many ways. But they come, and go. Bliss that strange sense of joy has no motive. You cannot possibly seek it. Once it is there, depending on the quality of your mind, it remains timeless, causeless, and a thing that is not measurable by time. Meditation is not the pursuit of pleasure and the search for happiness. Meditation, on the contrary, is a state of mind in which there is no concept or formula, and therefore total freedom. It is only to such a mind that this bliss comes unsought and uninvited. Once it is there, though you may live in the world with all its noise, pleasure and brutality, they will not touch that mind. Once it is there, conflict has ceased. But the ending of conflict is not necessarily the total freedom. Meditation is a movement of the mind in this freedom. In this explosion of bliss the eyes are made innocent, and love is then benediction.</p>	<p>सुख और खुशियां आप किसी भी बाजार में मूल्य चुकाकर खरीद सकते हैं, किंतु आनंद कदापि नहीं--न अपने लिए न दूसरे के लिए। खुशियां और सुख तो समय के गुलाम हैं। आनंद का अस्तित्व केवल समग्र मुक्ति में है। सुख हो या खुशियां, अनेक रास्ते हैं उन्हें खोजने और पाने के। लेकिन वे आते हैं और चले जाते हैं। परम आनंद आह्लाद का एक अपरिचित बोध है और उसके पीछे कोई उद्देश्य नहीं होता। आप संभवतः इसे खोज नहीं सकते। एक बार इसका आगमन हो जाए, जो वस्तुतः आपके मन की गुणवत्ता पर निर्भर है, तो यह बना रहता है--समय और कारण से परे, क्योंकि समय इसकी थाह नहीं ले पाता। ध्यान सुख का अनुसरण या खुशियों की खोज नहीं है। इसके विपरीत, ध्यान मन की एक अवस्था है जिसमें कोई धारणा या सूत्र नहीं होता, बल्कि समग्र मुक्ति होती है। और केवल ऐसे मन में उस आनंद का आगमन होता है--अनायास और अकस्मात्। एक बार उसका आगमन हो जाए, फिर आप भले ही संसार में रहें--इसके समस्त सुख, क्रूरता और कोलाहल के बीच--लेकिन ये मन का स्पर्श तक नहीं कर पाएंगे। एक बार इसका आगमन हो जाये, तो द्वंद्व समाप्त हो जाता है। लेकिन द्वंद्व का अंत अनिवार्यतः समग्र मुक्ति नहीं है। ऐसी मुक्ति में मन का जीना ही ध्यान है। आनंद का यह विस्फोट आंखों को निर्दोष और निष्कपट बना देता है। और प्रेम तब प्रसाद और आशीष की वर्षा है।</p>
<p>[J. Krishnamurti You Are The World Chapter 4 3rd February 1969 1st Public Talk at University of California Berkeley]</p>	
<p>Page18</p>	
<p>I do not know if you have ever noticed that when you give total attention there is complete silence. And in that attention there is no frontier, there is no centre, as the</p>	<p>पता नहीं आपने कभी ख्याल किया है या नहीं कि जब आप पूरी तरह से ध्यान देते हैं, तो पूर्ण मौन होता है। उस अवधान, उस होश में कोई सीमा नहीं होती, 'मैं' जैसा कोई केंद्र नहीं होता जो सजग या सावधान हो। वह होश, वह मौन ध्यान की एक अवस्था है।</p>

<p>"me" who is aware or attentive. That attention, that silence, is a state of meditation.</p>	
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 18]</p>	
<p>Page19</p>	
<p>We hardly ever listen to the sound of a dog's bark, or to the cry of a child or the laughter of a man as he passes by. We separate ourselves from everything, and then from this isolation look and listen to all things. It is this separation which is so destructive, for in that lies all conflict and confusion. If you listened to the sound of those bells with complete silence you would be riding on it - or, rather, the sound would carry you across the valley and over the hill. The beauty of it is felt only when you and the sound are not separate, when you are part of it. Meditation is the ending of the separation, not by any action of will or desire, or by seeking the pleasure of things not already tasted.</p>	<p>हम शायद ही किसी रोते हुए बच्चे या भौंकते हुए कुत्ते की आवाज को या निकट से गुजरते हुए किसी व्यक्ति की हंसी को ध्यानपूर्वक सुनते हैं। हम अपने को हर चीज़ से अलग कर लेते हैं, और इसी अलगाव से हम हर चीज़ को देखते और सुनते हैं। यह अलगाव अत्यंत विनाशकारी है, क्योंकि इसी में सारे द्वंद और अशांति का अस्तित्व है। अगर आप पूर्ण मौन के साथ घंटों के बजने की उस ध्वनि को सुनें, तो आप उस पर सवार होकर यात्रा करने लगेंगे--बल्कि ध्वनि स्वयं आपको अपने साथ बहाकर घाटी के उस पार और पहाड़ी के ऊपर ले जायेगी। इसके सौंदर्य का अनुभव तभी होता है जब ध्वनि और आप अलग नहीं हैं--अर्थात जब आप उसी का एक हिस्सा हैं। ध्यान पृथक्ता और अलगाव का अंत है--किसी संकल्प, इच्छा या क्रिया द्वारा नहीं, किसी अनचखे सुख की तलाश के ज़रिए नहीं।</p>
<p>Meditation is not a separate thing from life; it is the very essence of life, the very essence of daily living. To listen to those bells, to hear the laughter of that peasant as he walks by with his wife, to listen to the sound of the bell on the bicycle of the little girl as she passes by: it is the whole of life, and not just a fragment of it, that meditation opens.</p>	<p>ध्यान वस्तुतः जीवन से कोई अलग चीज़ नहीं है। यह जीवन का ही सार है, प्रतिदिन के जीने का ही निचोड़ है। दूर कहीं बजती उन घंटियों को ध्यानपूर्वक सुनना, अपनी पत्नी के साथ राह चलते उस किसान की उन्मुक्त हंसी को सुनना, साइकिल पर भागी जा रही उस छोटी-सी लड़की के घंटी बजाने को ध्यानपूर्वक सुनना--ध्यान जीवन का यह समस्त रूप है, इसका एक खंड मात्र नहीं। ऐसा ध्यान आपको जीवन की समग्रता के प्रति उन्मुख कर देता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Brockwood Park 4th Public Talk 12th September 1971]</p>	

Page20	
Meditation is the seeing 'what is' and going beyond it.	चलम् २० 'जो है' उसे देखना और उसके पार चले जाना ही ध्यान है।
[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 2]	
Page21-22	
Perception without the word, which//that is without thought, is one of the strangest phenomena. Then the perception is much more acute, not only with the brain, but also with all the senses. Such perception is not the fragmentary perception of the intellect nor the affair of the emotions. It can be called a total perception, and it is part of meditation. Perception without the perceiver in meditation is to commune with the height and depth of the immense. This perception is entirely different from seeing an object without an observer, because in the perception of meditation there is no object and therefore no experience. Meditation can, however, take place when the eyes are open and one is surrounded by objects of every kind. But then these objects have no importance at all. One sees them but there is no process of recognition, which means there is no experiencing.	शब्द के बिना देखना अर्थात् निर्विचार अवलोकन अत्यंत विलक्षण घटनाओं में से एक है। क्योंकि तब अवलोकन अत्यधिक तीव्र और सघन होता है--अवलोकन की इस क्रिया में न केवल मस्तिष्क बल्कि सारी इन्द्रियां भाग लेती हैं। यह अवलोकन बुद्धि द्वारा किया गया आंशिक और खंडित अवलोकन नहीं है, न ही यह कोई भावनाओं का मामला है। इसे समग्र अवलोकन कहा जा सकता है, और यह ध्यान का अंग है। बोध ध्यान में बोधकर्ता के बिना असीम की ऊंचाई और गहराई के साथ होने वाला संवाद है। यह बोध किसी वस्तु को 'द्रष्टा के बिना देखने' की क्रिया से सर्वथा भिन्न है, क्योंकि ध्यान के बोध में न कोई विषय होता है और इसलिए न कोई अनुभव। लेकिन ध्यान तब भी घटित हो सकता है जब आंखें खुली हों और आप हर तरह के दृश्यों से घिरे हों। हालांकि तब ये दृश्य और वस्तुएं कोई महत्त्व नहीं रखतीं। आप उन्हें देखते हैं, लेकिन यह देखना पहचानने की प्रक्रिया नहीं है। इसका अर्थ है कि वहां कुछ अनुभव नहीं किया जाता।
What meaning has such meditation? There is no meaning; there is no utility. But in that meditation there is a movement of great ecstasy which is not to be confounded with pleasure. It is this ecstasy which gives to the	ऐसे ध्यान का क्या अर्थ है? कोई अर्थ नहीं है; कोई उपयोगिता नहीं है। किंतु उस ध्यान में परम हर्ष और आह्लाद का स्पंदन है, जिसकी तुलना सुख से नहीं की जा सकती। यह हर्ष और आह्लाद मस्तिष्क को, हृदय को एवं आंखों को निर्दोषता की गुणवत्ता प्रदान करता है। जीवन को जब तक समग्रतः एक नयी घटना की तरह नहीं देख लिया जाता, तब तक यह बंधी-बंधायी

<p>eye, to the brain and to the heart, the quality of innocency. Without seeing life as something totally new, it is a routine, a boredom, a meaningless affair. So meditation is of the greatest importance. It opens the door to the incalculable, to the measureless.</p>	<p>दिनचर्या, ऊब और एकरसता का एक निरर्थक सिलसिला है। अतः ध्यान का महत्त्व महानतम है। यह असीम और अनंत की ओर द्वार खोल देता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 7 Madras 20th November to 17th December 1961]</p>	
<p>Page23</p>	
<p>Meditation is never in time; time cannot bring about mutation; it can bring about change which needs to be changed again, like all reforms; meditation that springs out of time is always binding, there is no freedom in it and without freedom there is always choice and conflict.</p>	<p>ध्यान समय के आयाम के भीतर कतई नहीं है। समय उत्क्रांति को जन्म नहीं दे सकता। समय केवल ऐसा बदलाव ला सकता है जिसमें पुनः फेरबदल की आवश्यकता पड़ती है--सभी सुधारों का यही हाल होता है। समयजन्य ध्यान केवल बंधन निर्मित कर सकता है, मुक्ति नहीं। और मुक्ति के बिना चयन और द्वंद्व सदैव बना रहता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Beyond Violence Part III Chapter 3 London 4th Public Talk 30th May 1970 'The Religious Mind']</p>	
<p>Page24</p>	<p>८७२४</p>
<p>We have to alter the structure of our society, its injustice, its appalling morality, the divisions it has created between man and man, the wars, the utter lack of affection and love that is destroying the world. If your meditation is only a personal matter, a thing which you personally enjoy, then it is not meditation. Meditation implies a complete radical change of the mind and the heart. This is only possible when there is this extraordinary sense of inward silence, and that alone brings about the religious mind. That mind knows what is sacred.</p>	<p>हमें समाज की संरचना को बदलना होगा। इसमें व्याप्त अन्याय, विकृत नैतिकता, युद्ध, मनुष्य और मनुष्य के बीच पैदा किये गये विभाजन, स्नेह और प्रेम का सर्वथा अभाव-- यही सब विश्व के विनाश का कारण है। अगर ध्यान केवल आपका व्यक्तिगत मामला है, एक ऐसी चीज है जो आपके व्यक्तिगत सुख और मोज का साधन है तो यह ध्यान नहीं है। ध्यान का अर्थ है, हृदय और मन का आमूल परिवर्तन। यह तभी संभव है जब आंतरिक मौन का एक अपूर्व बोध हो-- और यही बोध धार्मिक मन को जन्म देता है। ऐसा मन उसे जानता है जो परम पुनीत है।</p>

[J. Krishnamurti Talks with American Students, Chapter 9 1st Talk at New School for Social Research, New York 1st October, 1968]	
Page25	
We are enquiring together, as to whether you and I, on the instant, can completely change and enter into a totally different dimension - and that involves meditation. Meditation is something that demands a great deal of intelligence, a sensitivity and the capacity of love and beauty - not just the following of a system invented by some guru.	हम साथ-साथ यह अन्वेषण कर रहे हैं कि क्या आप और मैं इसी क्षण पूरी तरह बदल सकते हैं तथा एक सर्वथा विभिन्न आयाम में प्रवेश कर सकते हैं--और इसमें ध्यान की भूमिका है। ध्यान एक ऐसी स्थिति है जो अत्यधिक प्रज्ञा, संवेदनशीलता एवं प्रेम और सौंदर्य के सामर्थ्य की मांग करती है--यह किसी गुरु द्वारा आविष्कृत किसी प्रणाली का अनुसरण मात्र नहीं है।
[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 12]	
Page26	चलम्-२६
To meditate is to be innocent of time.	ध्यान करने का अर्थ है, समय के प्रति अबोध हो जाना।
[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 1]	
Page27	चलम्-२७
MEDITATION IS NOT an escape from the world; it is not an isolating self-enclosing activity, but rather the comprehension of the world and its ways. The world has little to offer apart from food, clothes and shelter, and pleasure with its great sorrows.	ध्यान संसार से पलायन नहीं है। यह स्वयं को समस्त से अलग करने या अपने आपको चारों ओर से बंद करने की क्रिया नहीं है, बल्कि यह संसार और इसके तौर-तरीकों की समझ है। संसार हमें भोजन, वस्त्र, आवास तथा सुख एवं इससे जुड़े अनंत दुखों के सिवाय और दे ही क्या सकता है!

<p>Meditation is wandering away from this world; one has to be a total outsider. Then the world has a meaning, and the beauty of the heavens and the earth is constant. Then love is not pleasure. From this all action begins that is not the outcome of tension, contradiction, the search for self-fulfilment or the conceit of power.</p>	<p>ध्यान का अर्थ है इस संसार से बाहर चले आना। आपको बिल्कुल एक परदेशी और अजनबी हो जाना होगा। तभी आपके लिए इस जगत का कुछ अर्थ है; और पृथ्वी एवं आकाश का सौंदर्य तब शाश्वत है। तब प्रेम का अर्थ सुख नहीं होता। फिर प्रेम से ही आपकी समस्त क्रिया जन्म लेती है, जो किसी तनाव, अंतर्विरोध, आत्म-तुष्टि की खोज या शक्ति और सत्ता के अहंकार का परिणाम नहीं है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 11]</p>	
<p>Page28-29</p>	
<p>If you deliberately take an attitude, a posture, in order to meditate, then it becomes a plaything, a toy of the mind. If you determine to extricate yourself from the confusion and the misery of life, then it becomes an experience of imagination - and this is not meditation. The conscious mind or the unconscious mind must have no part in it; they must not even be aware of the extent and beauty of meditation - if they are, then you might just as well go and buy a romantic novel.</p>	<p>ध्यान करने के उद्देश्य से अगर आप जानबूझकर एक विशेष भावदशा या शारीरिक मुद्रा धारण कर लेते हैं, तो यह मन का ही एक खेल और खिलौना बन जाता है। अगर आप स्वयं को जीवन के दुख और अशांति से मुक्त करने का संकल्प लेते हैं, तो आप जो कुछ अनुभव करेंगे वह आपकी कल्पनाओं का ही फैलाव होगा--और यह ध्यान नहीं है। चेतन या अचेतन मन की इसमें कोई भूमिका नहीं होती, उन्हें तो ध्यान की गहराई और सौंदर्य का पता भी नहीं चलना चाहिए और अगर उन्हें भी ध्यान का पता चलने लगे, तब तो इससे अच्छा है कि आप एक रोमांटिक उपन्यास लेकर पढ़ने बैठ जायें।</p>
<p>In the total attention of meditation there is no knowing, no recognition, nor the remembrance of something that has happened. Time and thought have entirely come to an end, for they are the centre which limits its own vision.</p>	<p>ध्यान के समग्र होश में जानने और पहचानने की क्रिया नहीं होती, न ही वहां किसी बीती हुई घटना की याद होती है। वहां समय और विचार का पूर्णतः अंत हो जाता है, क्योंकि यहीं वह केंद्र है जो अपनी दृष्टि को खुद ही सीमित करता है।</p>
<p>At the moment of light, thought withers away, and the conscious effort to experience and the</p>	<p>प्रकाश के उस क्षण में विचार अपना अस्तित्व खो देता है-- यहां तक कि किसी अनुभूति के लिए किया गया सचेतन प्रयास और इसका स्मरण भी अतीत का एक शब्द बनकर रह जाता है। और शब्द कभी यथार्थ नहीं</p>

remembrance of it, is the word that has been. And the word is never the actual. At that moment - which is not of time - the ultimate is the immediate, but that ultimate has no symbol, is of no person, of no god.	होता। प्रकाश के उस क्षण में--जो समय का हिस्सा नहीं है--वह जो परम है, प्रत्यक्ष होता है। किंतु उस परम का कोई प्रतीक नहीं होता, उसका संबंध न किसी व्यक्ति से है न किसी ईश्वर से।
[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part II Chapter 3 - 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION']	
Page30	च।लम्३०
Meditation is to find out if//whether there is a field which is not already contaminated by the known.	ध्यान का अर्थ यह पता लगाना है कि क्या कोई ऐसा क्षेत्र है जो ज्ञात द्वारा दूषित नहीं हुआ है, अभी उससे अछूता है।
[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 4 Paris 4th September to 25th September 1961]	
Page31	च।लम्३१
Meditation is the flowering of understanding. Understanding is not within the borders of time, time never brings understanding. Understanding is not a gradual process to be gathered little by little, with care and patience. Understanding is now or never; it is a destructive flash, not a tame affair; it is this shattering that one is afraid of and so one avoids it, knowingly or unknowingly. Understanding may alter the course of one's life, the way of thought and action; it may be pleasant or not but understanding is a danger to all relationship. But	<p>ध्यान समझ का प्रस्फुटन है। समझ समय की सीमाओं में सिमटी हुई वस्तु नहीं है। समय द्वारा समझ का जन्म कभी नहीं होता। समझ कोई क्रमिक प्रक्रिया नहीं है जिसका संग्रह सावधानी और धैर्य के साथ थोड़ा-थोड़ा करके किया जा सकता हो।</p> <p>समझ या तो अभी है या कभी नहीं। यह कोई निरीह मामला नहीं है बल्कि यह एक विध्वंसकारी कौंध है। इसकी विध्वंस-क्षमता के कारण ही व्यक्ति इससे भयभीत है और वह जाने-अनजाने इससे बचकर रहता है। समझ व्यक्ति के विचार और क्रिया के ढंग को तथा उसके जीवन की पूरी दिशा को बदल दे सकती है। यह आपके लिए सुखद हो या न हो, लेकिन समझ सारे परस्पर संबंधों के लिए एक खतरा है। और समझ के बिना दुख सदा कायम रहेगा। दुख का अंत केवल स्वयं की समझ द्वारा होता है। अपने प्रत्येक विचार और भाव के प्रति तथा चेतन और अचेतन की प्रत्येक गतिविधि के प्रति सजगता द्वारा ही दुख का अंत संभव</p>

<p>without understanding, sorrow will continue. Sorrow ends only through self-knowing, the awareness of every thought and feeling, every movement of the conscious and that which is hidden. Meditation is the understanding of consciousness, the hidden and the open, and of the movement that lies beyond all thought and feeling.</p>	<p>है। ध्यान प्रकट और अप्रकट चेतना की समझ है एवं ध्यान उस गतिविधि की भी समझ है जो समस्त विचार और भाव से परे है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 8]</p>	
<p>Page32-34</p>	
<p>It was one of those lovely mornings that have never been before. The sun was just coming up and you saw it between the eucalyptus and the pine. It was over the waters, golden, burnished such light that exists only between the mountains and the sea. It was such a clear morning, breathless, full of that strange light that one sees not only with one's eyes but with one's heart. And when you see it the heavens are very close to earth, and you are lost in the beauty. You know, you should never meditate in public, or with another, or in a group: you should meditate only in solitude, in the quiet of the night or in the still, early morning. When you meditate in solitude, it must be solitude. You must be completely alone, not following a system, a method, repeating words, or pursuing a thought, or shaping a thought according to your desire. This solitude comes when the mind is freed from thought. When there are influences of desire or of the things that the mind is pursuing, either in the future or in the past, there is no</p>	<p>आज की सुबह उन सुंदर और सुहावनी सुबहों में से थी जो अभूतपूर्व होती हैं/होने का एहसास दे जाती हैं। सूरज अभी निकल ही रहा था और आप उसे चीड़ और यूकेलिप्टस के पेड़ों के बीच देख सकते थे। वह दूर तक फैले हुए उस जल के ऊपर था, सुनहरे रंग की चमक पैदा करता हुआ ऐसा प्रकाश जो केवल पहाड़ों और समुद्र की बीच होता है। यह एक अत्यंत शांत, स्तब्ध और स्वच्छ सुबह थी, उस अद्भुत प्रकाश से भरी हुई जिसे आप अपनी आंखों से ही नहीं बल्कि अपने हृदय से भी देखते हैं। और जब आप इसे देखते हैं, तो आकाश पृथ्वी के बहुत निकट होता है, और आप उसके सौंदर्य में खो जाते हैं। शायद आप जानते हों कि ध्यान कभी भी लोगों के सामने या किसी के साथ या एक समूह में नहीं करना चाहिए। ध्यान आपको केवल एकांत में करना चाहिए, रात्रि की निस्तब्धता में या उषाकाल की नीरवता में। जब आप एकांत में ध्यान करें, तो सचमुच एकांत हो। आप पूर्णतः एकाकी हों—बिना किसी विधि और पद्धति का अनुसरण किए, बिना चिंतन-मनन या मंत्र-जप के, बिना किसी विचार को अपनी इच्छानुसार आकार देते हुए।</p> <p>इस एकांत का आगमन तभी होता है जब मन विचार से मुक्त हो जाता है। जब इच्छाएं अथवा कोई चीज़ आप पर हावी होती है जिसके पीछे भागते हुए आपका मन अतीत और भविष्य में भटकने लगता है, तो वहां एकांत नहीं होता। केवल वर्तमान की विराटता में ही इस एकाकीपन का आविर्भाव होता है। और तब, उस शांत एकाकीपन और गोपनीयता में, जब समस्त आवागमन का अंत हो गया है अर्थात वह अवस्था जब 'द्रष्टा' अपनी चिंताओं एवं अपनी मूर्खतापूर्ण इच्छाओं</p>

<p>solitude. Only in the immensity of the present this aloneness comes. And then, in quiet secrecy in which all communication has come to an end, in which there is no observer with his anxieties, with his stupid appetites and problems only then, in that quiet aloneness, meditation becomes something that cannot be put into words. Then meditation is an eternal movement. I don't know if you have ever meditated, if you have ever been alone, by yourself, far away from everything, from every person, from every thought and pursuit, if you have ever been completely alone, not isolated, not withdrawn into some fanciful dream or vision, but far away, so that in yourself there is nothing recognizable, nothing that you touch by thought or feeling, so far away that in this full solitude the very silence becomes the only flower, the only light, and the timeless quality that is not measurable by thought. Only in such meditation love has its being. Don't bother to express it: it will express itself. Don't use it. Don't try to put it into action: it will act, and when it acts, in that action there is no regret, no contradiction, none of the misery and travail of man.</p>	<p>और समस्याओं के साथ विदा हो गया हो--तभी उस शांत एकाकीपन में ध्यान का वह रूप प्रकट होता है जिसे शब्दों में नहीं रखा जा सकता। ध्यान तब एक शाश्वत प्रवाह और गति है। मुझे नहीं मालूम कि आपने कभी ध्यान किया है या नहीं, आप कभी एकाकी हुए हैं या नहीं अर्थात् वह अवस्था जिसमें आप केवल अपने संग होते हैं, हर वस्तु से, हर व्यक्ति से, हर विचार और वासना से बिल्कुल दूर, जब आप पूर्ण रूप से एकाकी होते हैं, पृथक और अलग नहीं, किसी काल्पनिक दृश्य या स्वप्नजगत की शरण में जाकर नहीं, बल्कि इस सबसे एकदम दूर, ताकि आपके भीतर कुछ भी ऐसा न हो जिसे पहचाना जा सके, जिसे आप विचार और भाव द्वारा छू सकें--इन सबों से इतनी दूर कि इस पूर्ण एकांत में मौन ही फूल बन जाता है, मौन ही ज्योति बन जाता है, अर्थात् एक समयातीत गुणवत्ता जिसकी थाह विचार नहीं ले पाता। केवल ऐसे ध्यान में प्रेम का अस्तित्व होता है। इसे प्रकट करने की चिंता मत कीजिए। यह स्वयं अपने को प्रकट करेगा। इसका उपयोग न करें। इसे क्रिया का रूप देने की कोशिश न करें। यह स्वयं क्रिया करेगा। और जब यह क्रिया करता है तो उस क्रिया में कोई पश्चात्ताप, कोई अंतर्विरोध नहीं होता अर्थात् मनुष्य द्वारा अनुभव की जाने वाली कोई भी वेदना और पीड़ा नहीं होती।</p>
<p>So meditate alone. Get lost. And don't try to remember where you have been. If you try to remember it then it will be something that is dead. And if you hold on to the memory of it then you will never be alone again. So meditate in that endless solitude, in the beauty of that love, in that innocency, in the new then there is the bliss that is imperishable.</p>	<p>इसलिए एकाकी होकर ध्यान करें। खो जायें, डूब जायें और इतना याद रखने की भी कोशिश न करें कि आप कहां थे। अगर आप इसे याद रखने की कोशिश करते हैं, तो यह याद उस चीज़ की होगी जो मर चुकी है। और अगर आप इसकी स्मृति को पकड़े रहते हैं, तो आप पुनः कभी एकाकी नहीं हो पाएंगे। अतः आप अनंत एकांत में, प्रेम के सौंदर्य में, निर्दोषता एवं नूतनता में डूबकर ध्यान करें--तब एक ऐसे आनंद का आविर्भाव होता है जो अक्षय और अविनाशी है।</p>
<p>The sky is very blue, the blue that</p>	<p>आकाश अत्यंत नीला है, वह नीलिमा जो वर्षा के बाद</p>

<p>comes after the rain, and these rains have come after many months of drought. After the rain the skies are washed clean and the hills are rejoicing, and the earth is still. And every leaf has the light of the sun on it, and the feeling of the earth is very close to you. So meditate in the very secret recesses of your heart and mind, where you have never been before.</p>	<p>प्रकट होती है। और यह वर्षा कई महीनों के सूखे के बाद आयी है। वर्षा के बाद आकाश धुलकर साफ हो गया है और पहाड़ियां आनन्दविभोर हो रही हैं, तथा धरती चुप है। पेड़ के पत्ते पर सूर्य की किरणें चमक रही हैं और धरती का एहसास आप अत्यंत निकटता से कर रहे हैं। तो आप अपने हृदय और मन के उन गुप्त स्थानों और कोनों में जाकर ध्यान करें जहां इसके पूर्व आप कभी नहीं गये हैं।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 6 Bombay and Rishi Valley 20th October to 20th November 1961]</p>	
<p>Page35</p>	
<p>Meditation is not a means to an end; there is no end, no arrival; it is a movement in time and out of time. Every system, method, binds thought to time but choiceless awareness of every thought and feeling, understanding their motives, their mechanism, allowing them to blossom is the beginning of meditation. When thought and feeling flourish and die, meditation is the movement beyond time. In this movement there is ecstasy; in complete emptiness there is love, and with love there is destruction and creation.</p>	<p>ध्यान किसी साध्य का साधन नहीं है। वहां न कोई मंज़िल है, न कहीं पहुंचना है। वह एक ऐसी गतिविधि है जो समय के आयाम में शुरू होकर समय के पार चली जाती है। ध्यान की हर विधि और पद्धति विचार को समय के साथ बांध देती है, परंतु हर विचार और भाव के प्रति चुनावरहित सजगता के साथ उनकी प्रक्रिया और उनके पीछे कार्यरत प्रेरणाओं को समझना और साथ ही हर विचार और भाव को स्वतंत्रतापूर्वक फलने-फूलने और विकसित होने देना ध्यान का आरंभ है। जब विचार और भाव पूर्ण रूप से विकसित होते हैं और मर जाते हैं, तब ध्यान समय के पार की एक गतिविधि है। इस गतिविधि में एक परम आह्लाद है; इस पूर्ण शून्यता में प्रेम है, और जहां प्रेम है वहां विध्वंस और सृजन है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 13]</p>	
<p>Page36</p>	
<p>Meditation is that light in the mind</p>	<p>ध्यान मन के भीतर की वह ज्योति है जो क्रिया के मार्ग</p>

which lights the way for action; and without that light there is no love.	को आलोकित करती है। और इस ज्योति के बिना प्रेम का कोई अस्तित्व नहीं है।
[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 4]	
Page37	८७३७
Meditation is never prayer. Prayer, supplication, is born of self-pity. You pray when you are in difficulty, when there is sorrow; but when there is happiness, joy, there is no supplication. This self-pity, so deeply embedded in man, is the root of separation. That which is separate, or thinks itself separate, ever seeking identification with something which is not separate, brings only more division and pain. Out of this confusion one cries to heaven, or to one's husband, or to some deity of the mind. This cry may find an answer, but the answer is the echo of self-pity, in its separation.	ध्यान का अर्थ प्रार्थना कतई नहीं है। प्रार्थना, याचना आत्मदयनीयता की उपज है। जब आप किसी कष्ट और मुसीबत में होते हैं, जब आप पर कोई संकट आता है, तभी आप प्रार्थना करते हैं, लेकिन जब आपके चारों ओर प्रसन्नता और सुख-चैन होता है, तो वहां कोई याचना नहीं होती। यह आत्म-दयनीयता जो मनुष्य के भीतर इतनी गहराई में बैठी हुई है, यही हर तरह के अलगाव का कारण है। और वह जो अलग है या अपने को अलग समझता है, वह हमेशा किसी ऐसी चीज़ के साथ अपने तादात्म्य की तलाश में रहता है जो उससे अलग न हो, और इस प्रयास में वह अधिकाधिक विभाजन और दुख ही पैदा करता है। इस दुर्दशा और उपद्रव से घबराकर वह किसी परमेश्वर की पुकार और गुहार करने लगता है या अपने पति की या मन के बनाये किसी देवी-देवता की। इस पुकार का कोई उत्तर भी मिल सकता है, लेकिन वह उत्तर अलगाव करने वाली आत्म-दयनीयता की ही प्रतिध्वनि है।
The repetition of words, of prayers, is self-hypnotic, self-enclosing and destructive. The isolation of thought is always within the field of the known, and the answer to prayer is the response of the known.	प्रार्थनाओं के शब्दों को दोहराना न केवल आत्म-सम्मोहन पैदा करता है बल्कि यह स्वयं को चारों ओर से बंद करने का एक उपाय है, जो अत्यंत विनाशकारी है। विचार द्वारा पैदा किया गया अलगाव सदा ज्ञात के क्षेत्र के भीतर ही घटित होता है, और किसी प्रार्थना का उत्तर इसी ज्ञात की प्रतिक्रिया है।
Meditation is far from this. In that field, thought cannot enter; there is no separation, and so no identity. Meditation is in the open; secrecy has no place in it. Everything is exposed, clear; then the beauty of love is.	ध्यान इस सबसे अत्यंत दूर की बात है। इस क्षेत्र में विचार का प्रवेश नहीं हो पाता। यहां कोई अलगाव नहीं है और इसीलिए तादात्म्य भी नहीं है। ध्यान में सब कुछ प्रकट होता है, वहां दुराव-छिपाव का कोई स्थान नहीं है। वहां हर चीज़ साक्षात् है, साफ और स्पष्ट है--और तभी प्रेम का सौंदर्य प्रकट होता है।

[J. Krishnamurti The Beginnings of Learning Part II Chapter 6 Conversation with parents and teachers]	
Page38	
<p>On this morning the quality of meditation was nothingness, the total emptiness of time and space. It is a fact and not an idea or the paradox of opposing speculations. One finds this strange emptiness when the root of all problems withers away. This root is thought, the thought that divides and holds. In meditation the mind actually becomes empty of the past, though it can use the past as thought. This goes on throughout the day and at night sleep is the emptiness of yesterday and therefore the mind touches that which is timeless.</p>	<p>आज प्रातः शून्यता ही ध्यान की गुणवत्ता थी--शून्यता यानी समय और अंतराल का समग्र खालीपन। यह एक तथ्य है, धारणा या परस्पर विरोधी अनुमानों का विरोधाभास नहीं। इस अद्भुत शून्यता से साक्षात्कार तभी होता है जब सारी समस्याओं की जड़ समाप्त हो जाती है। और यह जड़ है विचार--विचार जो विभाजित करता है, चीजों को पकड़े रहता है। ध्यान में मन वस्तुतः अतीतशून्य हो जाता है, यद्यपि यह विचार के रूप में अतीत का उपयोग कर सकता है। यह दिनभर चलता है और रात की निद्रा बीते हुए कल की शून्यता है, और इसलिए मन उसका स्पर्श कर लेता है जो समयातीत है।</p>
[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 11]	
Page39-41	
<p>Meditation is not the mere control of body and thought, nor is it a system of breathing-in and breathing-out. The body must be still, healthy and without strain; sensitivity of feeling must be sharpened and sustained; and the mind with all its chattering, disturbances and gropings must come to an end. it is not the organism that one must begin with, but rather it is the mind with its opinions, prejudices and self-interest that must be seen to. When the mind is healthy, vital and vigorous, then feeling will be heightened and will be extremely sensitive. Then the body, with its own natural intelligence which hasn't</p>	<p>ध्यान केवल शरीर और विचार का नियंत्रण नहीं है, न ही यह प्राणायाम की कोई पद्धति है। शरीर को तो स्वस्थ, तनावरहित और शांत-स्थिर होना ही चाहिए। अनुभूति की संवेदनशीलता को तीक्ष्ण बनाना एवं उसे कायम रखना आवश्यक है और फिर यह भी आवश्यक है कि मन अपने सारे शोर-गुल, उपद्रव तथा खोजने-ढूँढ़ने के अपने सभी प्रयासों सहित मिट जाये। परंतु शुरुआत शरीर से नहीं करनी होती, बल्कि आवश्यक यह है कि मन को उसके सारे मतों, पूर्वाग्रहों और स्वार्थों समेत देखा और समझा जाये। जब मन स्वस्थ, जीवंत एवं ऊर्जा और प्राण से भरा होता है, तो अनुभूति तीव्र और अत्यधिक संवेदनशील हो जाती है--तब शरीर अपनी सहज प्रज्ञा से ठीक उसी तरह कार्य करेगा जैसे इसे करना चाहिए--बशर्ते कि शरीर ने किसी आदत और रुचि विशेष का शिकार होकर अपनी सहज प्रज्ञा को नष्ट न कर लिया हो।</p>

<p>been spoiled by habit and taste, will function as it should.</p>	
<p>So one must begin with the mind and not with the body, the mind being thought and the varieties of expressions of thought. Mere concentration makes thought narrow, limited and brittle, but concentration comes as a natural thing when there is an awareness of the ways of thought. This awareness does not come from the thinker who chooses and discards, who holds on to and rejects. This awareness is without choice and is both the outer and the inner; it is an interflow between the two, so the division between the outer and the inner comes to an end.</p>	<p>तो आरंभ शरीर से नहीं बल्कि मन से करना होगा--मन अर्थात् विचार तथा विचार की विविध अभिव्यक्तियां। मन से आरंभ करने का अर्थ मन को एकाग्र करना नहीं है। एकाग्रता का अभ्यास विचार को संकीर्ण, सीमित और भंगुर बना देता है। लेकिन एकाग्रता तब सहज रूप से घटित होती है जब विचार के तौर-तरीकों के प्रति सजगता होती है। यह सजगता उस 'विचारक' की देन नहीं है जो हर समय चीजों को पकड़ने और छोड़ने में, पसंद या नापसंद करने में लगा रहता है। इस सजगता में किसी तरह का चयन नहीं होता। सजगता आंतरिक और बाह्य दोनों रूप से घटित होती है, बल्कि यह उन दोनों के बीच बहती हुई एक अंतर्धारा है--इसलिए वहां भीतर और बाहर का विभाजन समाप्त हो जाता है।</p>
<p>Thought destroys feeling, feeling being love. Thought can offer only pleasure, and in the pursuit of pleasure love is pushed aside. The pleasure of eating, of drinking, has its continuity in thought, and merely to control or suppress this pleasure which thought has brought about has no meaning; it creates only various forms of conflict and compulsion.</p>	<p>विचार भाव को खत्म कर डालता है--भाव यानी प्रेम। विचार केवल सुख प्रदान कर सकता है, और सुख की खोज में प्रेम की उपेक्षा हो जाती है। खाने और पीने का जो सुख है उसका सातत्य विचार बनाए रखता है, इसलिए विचार द्वारा संपोषित इस सुख का मात्र दमन और नियंत्रण निरर्थक है--यह केवल तमाम तरह के द्वंद्व और दबाव पैदा करेगा।</p>
<p>Thought, which is matter, cannot seek that which is beyond time, for thought is memory, and the experience in that memory is as dead as the leaf of last autumn.</p>	<p>विचार पदार्थ है और इसलिए यह उस वस्तु की खोज नहीं कर सकता जो समय से परे है, क्योंकि विचार स्मृति है, और उस स्मृति में संचित कोई अनुभव उतना ही निर्जीव और निष्प्राण है जितना कि पतझड़ का एक पत्ता।</p>
<p>In awareness of all this comes attention, which is not the product of inattention. It is inattention which has dictated the pleasureable habits of the body and diluted the intensity of feeling. Inattention cannot be made</p>	<p>इस सबके प्रति सजगता में ही अनवधान का, होश का जन्म होता है, जो अनवधान की, बेहोशी की उपज नहीं है। इस बेहोशी के कारण ही शरीर की सुख प्राप्ति वाली आदतें निर्मित हो जाती हैं तथा भावानुभूति की तीव्रता कुछ घट जाती है। अनवधान को, बेहोशी को होश में परिणत नहीं किया जा सकता। बेहोशी के प्रति</p>

<p>into attention. The awareness of inattention is attention.</p>	<p>सजगता ही होश है।</p>
<p>The seeing of this whole complex process is meditation from which alone comes order in this confusion. This order is as absolute as is the order in mathematics, and from this there is action the immediate doing. Order is not arrangement, design and proportion; these come much later. Order comes out of a mind that is not cluttered up by the things of thought. When thought is silent there is emptiness, which is order.</p>	<p>इस पूरी-की-पूरी जटिल प्रक्रिया को देखना ही ध्यान है और यह देखना अव्यवस्था में एक व्यवस्था को जन्म देता है। यह व्यवस्था उतनी ही पूर्ण है जितनी गणित में पायी जाने वाली व्यवस्था। और इसी व्यवस्था में जन्म लेती है क्रियाशीलता, यानी तत्क्षण कर्म। व्यवस्था का अर्थ योजना, विन्यास, समानुपात नहीं है--ये तो बहुत बाद की चीज़ें हैं। व्यवस्था उस मन से उत्पन्न होती है जो विचार की विषयवस्तु से आच्छादित नहीं है। विचार के चुप, मौन होने पर शून्यता होती है, यही व्यवस्था है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 8 Rajghat, Benares 18th December 1961 to 20th January 1962]</p>	
<p>Page42-43</p>	
<p>It was really a marvellous river, wide, deep, with so many cities on its banks, so carelessly free and never abandoning itself. All life was there upon its banks, green fields, forests, solitary houses, death, love and destruction; there were long, wide bridges over it, graceful and well-used. Other streams and rivers joined it but she was the mother of all rivers, the little ones and the big ones. She was always full, ever purifying herself, and of an evening it was a blessing to watch her, with deepening colour in the clouds and her waters golden. But the little trickle so far away, amongst those gigantic rocks which seemed so concentrated in producing it, was the beginning of life and its ending was beyond its banks and the seas.</p>	<p>वह सचमुच एक अद्भुत नदी थी, चौड़ी, गहरी--अपने किनारों पर बहुत से नगरों को बसाये हुए--स्वच्छंद एवं उन्मुक्त, और फिर भी स्वयं को बिना कभी खोये हुए। उसके किनारों पर समस्त जीवन का बसेरा था--हरे-भरे खेत, मैदान जंगल, इक्के-दुक्के घर, मृत्यु, प्रेम, विध्वंस। उस पर बने लंबे-चौड़े पुल शान के साथ खड़े थे, और उनका समुचित उपयोग होता था। अन्य धाराएं और नदियां आकर उसमें मिलती थीं, लेकिन वह सभी नदियों की मां थी। वह हमेशा भरी रहती थी, सदा अपने को शुद्ध और निर्मल करती हुई, और सांझ के समय जब बादलों में रंग भर आने के कारण उसका जल सुनहरा हो जाता था, तब नदी का निरीक्षण करना एक आशीष की अनुभूति थी/एक आशीष, एक नियामत से कम न था। लेकिन सुदूर उन विराट चट्टानों के बीच उनके घनीभूत प्रयास से उत्पन्न जल की वह पतली-सी धारा जीवन का आरंभ थी और उसका अंत उसके किनारों एवं सागरों के पार था।</p>

<p>Meditation was like that river, only it had no beginning and no ending; it began and its ending was its beginning. There was no cause and its movement was its renewal. It was always new, it never gathered to become old; it never got sullied for it had no roots in time. It is good to meditate, not forcing it, not making any effort, beginning with a trickle and going beyond time and space, where thought and feeling cannot enter, where experience is not.</p>	<p>ध्यान उस नदी के समान था, अंतर केवल इतना कि इसका न कोई आरंभ था और न अंत; यह आरंभ हुआ और फिर इसका अंत ही इसका आरंभ था। इसके पीछे कोई कारण नहीं था और इसका प्रवाह ही इसका नवीनीकरण था। अपने सतत प्रवाह के कारण यह कभी ठहरता नहीं था, जमा नहीं होता था--इसलिए यह कभी पुराना नहीं हो पाता था। यह नित्य नूतन था। यह कभी भी मंद और मलिन नहीं हुआ, क्योंकि इसकी जड़ें समय के आयाम में स्थित नहीं थीं। ध्यान करना अच्छा है, इसको आरोपित करते हुए नहीं, प्रयास करते हुए नहीं, बल्कि एक पतली-सी धारा से आरंभ कर अंतराल और समय के पार चले जाना, जहां विचार और भाव नहीं पहुंच सकते, जहां अनुभव है ही नहीं।</p>
<p>[J. Krishnamurti Brockwood Park 4th Public Talk 12th September 1971]</p>	
<p>Page44</p>	
<p>Meditation is the total release of energy.</p>	<p>ध्यान का अर्थ है ऊर्जा का समग्र रूप से निर्बंध और निर्मुक्त हो जाना।</p>
<p>[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 1]</p>	
<p>Page45-46</p>	<p>चलम् ४५-४६</p>
<p>In the space which thought creates around itself there is no love. This space divides man from man, and in it is all the becoming, the battle of life, the agony and fear. Meditation is the ending of this space, the ending of the me. Then relationship has quite a different meaning, for in that space which is not made by thought, the other does not exist, for you do not exist. Meditation then is not the pursuit of some vision, however</p>	<p>विचार अपने चारों ओर जो आकाश, जो अंतराल/निर्मित करता है उसमें प्रेम का अस्तित्व नहीं होता। यह अंतराल मनुष्य को मनुष्य से अलग करता है और इसी में निहित है कुछ 'होने और बनने' की समस्त आकांक्षा, जीवन का संघर्ष, दुःख और भय। ध्यान इस अंतराल का अंत है--'मैं' का अंत। तब संबंध का अर्थ बिल्कुल भिन्न हो जाता है, क्योंकि तब जो अवकाश और विस्तार जन्म लेता है उसमें 'दूसरे' का अस्तित्व नहीं होता, क्योंकि उसमें 'आपका' भी अस्तित्व नहीं होता। तब ध्यान किसी अलौकिक और दिव्य दर्शन की खोज नहीं है, चाहे यह परंपरानुसार कितना ही पवित्र और पूज्य क्यों न हो। ध्यान तो वह अनंत अवकाश और विस्तार है जहां विचार का प्रवेश नहीं हो सकता।</p>

<p>sanctified by tradition. Rather it is the endless space where thought cannot enter. To us, the little space made by thought around itself, which is the me, is extremely important, for this is all the mind knows, identifying itself with everything that is in that space. And the fear of not being is born in that space. But in meditation, when this is understood, the mind can enter into a dimension of space where action is inaction. We do not know what love is, for in the space made by thought around itself as the me, love is the conflict of the me and the not-me. This conflict, this torture, is not love. Thought is the very denial of love, and it cannot enter into that space where the me is not. In that space is the benediction which man seeks and cannot find. He seeks it within the frontiers of thought, and thought destroys the ecstasy of this benediction.</p>	<p>विचार द्वारा अपने चारों ओर निर्मित वह लघु अंतराल यानी 'मैं' हमारे लिए अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि मन इसके अतिरिक्त कुछ नहीं जानता और इसलिए यह अपना तादात्म्य उस अंतराल की हर चीज के साथ करता रहता है। 'न होने' का भय भी उसी अंतराल में जन्म लेता है। लेकिन इस सबको समझ लेने के बाद मन अंतराल के, अवकाश के एक ऐसे आयाम में प्रवेश कर सकता है जहां सक्रियता ही निष्क्रियता है--और यही ध्यान है। हमें पता नहीं है कि प्रेम क्या है, क्योंकि 'मैं' के रूप में विचार अपने चारों ओर जो एक अंतराल निर्मित कर लेता है उसमें प्रेम 'मैं' और 'मैं' नहीं का द्वंद्व है। यह द्वंद्व और यह यातना प्रेम नहीं है। विचार प्रेम का सीधे-सीधे नकार है, और विचार उस अवकाश में प्रवेश नहीं कर सकता जहां 'मैं' नहीं होता। उस अवकाश में आशीष और प्रसाद है जिसे मनुष्य खोजता रहता है और प्राप्त नहीं कर पाता। वह इसे विचार की सीमाओं के भीतर ही खोजता है, और विचार इस आशीष के आह्लाद को नष्ट कर देता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 6 Bombay and Rishi Valley 20th October to 20th November 1961]</p>	
<p>Page47</p>	
<p>Belief is so unnecessary, as are ideals. Both dissipate energy which is needed to follow the unfolding of the fact, the what is. Beliefs like ideals are escapes from the fact and in escape there is no end to sorrow. The ending of sorrow is the understanding of the fact from moment to moment. There is no system or method which will give understanding but only a choiceless awareness of a fact. Meditation according to a system is the avoidance of the fact of what you</p>	<p>आस्था बिल्कुल अनावश्यक है, और आदर्श भी। ये दोनों उस ऊर्जा का क्षय कर डालते हैं जो तथ्य का यानी 'जो है' उसका अनावरण और उद्घाटन करते रहने के लिए आवश्यक है। आदर्श के समान आस्था भी तथ्य से पलायन है और पलायन में दुख का अंत नहीं है। तथ्य का क्षण-प्रति-क्षण बोध ही दुख का अंत है। इस बोध की संभावना के लिए न कोई विधि है और न पद्धति--तथ्य के प्रति निष्पक्ष सजगता से ही इस बोध या समझ का जन्म होगा। किसी विधि और पद्धति के अनुसार ध्यान करना, आप 'जो हैं' उस तथ्य की उपेक्षा है। किसी ईश्वर को पाने के लिए या किसी अलौकिक दर्शन, उत्तेजना और मनोरंजन की प्राप्ति के लिए ध्यान करने से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण है स्वयं को समझना, स्वयं से संबंधित तथ्यों को तथा</p>

are; it is far more important to understand yourself, the constant changing of the facts about yourself, than to meditate in order to find god, have visions, sensations and other forms of entertainment.	उनके सतत बदलाव को समझना।
[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 4 Paris 4th September to 25th September 1961]	
Page48	
Meditation at that hour was freedom and it was like entering into an unknown world of beauty and quietness; it is a world without image, symbol or word, without waves of memory. Love was the death of every minute and each death was the renewing of love. It was not attachment, it had no roots; it flowered without cause and it was a flame that burned away the borders, the carefully built fences of consciousness. It was beauty beyond thought and feeling; it was not put together on canvas, in words or in marble. Meditation was joy and with it came a benediction.	उस घड़ी ध्यान ही मुक्ति था, और यह शांति और सौंदर्य के एक अज्ञात जगत में प्रवेश करने के समान था। यह प्रतिमा, प्रतीक, शब्द या स्मृति की तरंगों से शून्य जगत था। प्रेम हर पल की मृत्यु था और हर मृत्यु प्रेम का पुनर्जीवन थी। यह प्रेम आसक्ति नहीं था। इसकी जड़ें भी नहीं थीं। यह प्रेम अकारण प्रज्वलित हुआ और इसकी ज्वाला में सावधानीपूर्वक तैयार की गयी चेतना की चारदीवारी और सीमाएं जलकर भस्म हो गयीं। यह विचार और भाव से परे का सौंदर्य था--वह सौंदर्य नहीं जो शब्दों में, संगमरमर में या किसी कैनवस पर अभिव्यक्त होता है। ध्यान हर्ष था, आह्लाद था और इसी के साथ थी आशीष की एक वर्षा।
[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 9]	
Page49	
The flowering of love is meditation.	प्रेम का प्रस्फुटन ही ध्यान है।
[J. Krishnamurti The Awakening of	

Intelligence Part II Chapter 3 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION']	
Page50	चलम् ५०
In meditation one has to find out whether there is an end to knowledge and so to freedom from the known.	ध्यान में होने का अर्थ यह पता लगाना है कि ज्ञान का अंत हो सकता है या नहीं और इसलिए ज्ञात से मुक्ति हो सकती है या नहीं।
[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 7]	
Page51-52	
It had rained heavily during the night and the day, and down the gullies the muddy stream poured into the sea, making it chocolate-brown. As you walked on the beach the waves were enormous and they were breaking with magnificent curve and force. You walked against the wind, and suddenly you felt there was nothing between you and the sky, and this openness was heaven. To be so completely open, vulnerable to the hills, to the sea and to man is the very essence of meditation. To have no resistance, to have no barriers inwardly towards anything, to be really free, completely, from all the minor urges, compulsions and demands, with all their little conflicts and hypocrisies, is to walk in life with open arms. And that evening, walking there on that wet sand, with the seagulls around you, you felt the extraordinary sense of open freedom and the great beauty of love which was not in you or outside you but everywhere. We don't realize how important it is to be free of the nagging pleasures and their pains, so that the mind remains alone. It is	रात और दिन भर वर्षा होती रही, और गंदला पानी नालियों और नालों से होता हुआ समुद्र में बह चला, इसे मटमैले-भूरे रंग में रंगता हुआ। समुद्र की रेत पर टहलते हुए आप विशाल लहरों को देख सकते थे। ये लहरें तेजी से किनारे के पास आकर भव्यपूर्ण ढंग से बल खाते हुए टूट रही थीं। आप हवा के विपरीत टहल रहे थे और तभी अचानक आपको लगा कि आकाश और आपके बीच कुछ भी नहीं है, और यह खुलापन ही अनंत विस्तार था। इतनी पूर्णता से खुलापन ही अनंत विस्तार था। इतनी पूर्णता से खुला और अरक्षित होना--पहाड़ियों के प्रति, समुद्र के प्रति, मनुष्य के प्रति--यही ध्यान का सार है। कोई भी प्रतिरोध न रखना, किसी भी चीज़ के प्रति आंतरिक रूप से अवरोध न पालना, अपनी समस्त छोटी-बड़ी उल्कंटाओं, बाध्यताओं और मांगों से--इनके सारे क्षुद्र संघर्षों और पाखंडों समेत--वस्तुतः और पूर्णतः मुक्त हो जाने का अर्थ है, जीवन में बाहें फैलाकर चलना, और उस सांझ के समय वहां समुद्री पक्षियों के बीच गीली रेत पर चलते हुए आपको निर्बंध मुक्ति के एक अद्भुत बोध का एहसास हुआ और साथ ही प्रेम के उस महान सौंदर्य का भी जो सिर्फ आपके भीतर या बाहर नहीं--बल्कि सर्वत्र था। हम यह भी महसूस नहीं करते कि हमारे सिर पर सवार सुखों और उनके दुखों से मुक्त होना महत्त्वपूर्ण है, ताकि मन एकाकी रहे। केवल वह मन जो पूर्णतः एकाकी है, खुला होता है। यह सब आपने अकस्मात महसूस किया, एक तेज़ हवा के झोंके के समान जो आपके आरपार होता हुआ जमीन के ऊपर से गुज़र गया। वहां आप खड़े थे--सब चीज़ से खाली, शून्य--और इसलिए नितांत खुले हुए। इसका सौंदर्य शब्द या अनुभूति में नहीं बल्कि हर जगह प्रतीत हो रहा था--अपने आसपास, अपने भीतर, समुद्र के ऊपर तथा पहाड़ियों में। यही ध्यान है।

<p>only the mind that is wholly alone that is open. You felt all this suddenly, like a great wind that swept over the land and through you. There you were denuded of everything, empty and therefore utterly open. The beauty of it was not in the word or in the feeling, but seemed to be everywhere about you, inside you, over the waters and in the hills. Meditation is this.</p>	
<p>[J. Krishnamurti Brockwood Park 4th Public Talk 12th September 1971]</p>	
<p>Page53</p>	
<p>Meditation is not concentration, which is exclusion, acutting off, a resistance and so a conflict. A meditative mind can concentrate which then is not an exclusion, a resistance, but a concentrated mind cannot meditate.</p>	<p>ध्यान एकाग्रता नहीं है। एकाग्रता का अर्थ है बहिष्कार, अलगाव, प्रतिरोध, और इसलिए एक संघर्ष। एक ध्यानपूर्ण मन एकाग्र हो सकता है--तब यह बहिष्कार और प्रतिरोध नहीं है--लेकिन एक एकाग्र मन ध्यानपूर्ण नहीं हो सकता।</p>
<p>[J. Krishnamurti Talks in Europe 1967 5th Public Talk Amsterdam]</p>	
<p>Page54</p>	<p>चलम् ५४</p>
<p>In the understanding of meditation there is love, and love is not the product of systems, of habits, of following a method. Love cannot be cultivated by thought. Love can perhaps come in to being when there is complete silence. And the mind can only be silent when it understands the nature of its own movement, as thought and feeling. And to understanding that, there can be no</p>	<p>ध्यान की समझ में ही प्रेम का अस्तित्व है, और प्रेम न पद्धतियों एवं आदतों की उपज है और न किसी विधि के अनुसरण का परिणाम। विचार द्वारा प्रेम विकसित नहीं किया जा सकता। प्रेम का आविर्भाव संभवतः तभी हो सकता है जब पूर्ण मौन हो, वह मौन जिसमें मौनी या ध्यानी पूर्णतः अनुपस्थित है। और मन तभी मौन हो सकता है जब वह विचार और भाव के रूप में अपनी गतिविधि को समझ लेता है। विचार और भाव की इस गतिविधि को समझना तभी संभव है जब उसके अवलोकन में कोई निंदा न छिपी हो। इस ढंग से अवलोकन एक अनुशासन है, और इस प्रकार का</p>

<p>condemnation in observing thought and feeling. To so observe is discipline. Hence that kind of discipline is fluid, free, not the discipline of conformity.</p>	<p>अनुशासन तरलवत् और उन्मुक्त होता है। यह नियमबद्धता का अनुशासन नहीं है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 9]</p>	
<p>Page55-56</p>	
<p>That morning the sea was like a lake or an enormous river without a ripple, and so calm that you could see the reflections of the stars so early in the morning. The dawn had not yet come, and so the stars, and the reflection of the cliff, and the distant lights of the town, were there on the water. And as the sun came up over the horizon in a cloudless sky it made a golden path, and it was extraordinary to see that light of California filling the earth and every leaf and blade of grass. As you watched, a great stillness came into you. The brain itself became very quiet, without any reaction, without a movement, and it was strange to feel this immense stillness. "Feel" isn't the word. The quality of that silence, that stillness, is not felt by the brain; it is beyond the brain. The brain can conceive, formulate or make a design for the future, but this stillness is beyond its range, beyond all imagination, beyond all desire. You are so still that your body becomes completely part of the earth, part of everything that is still.</p>	<p>उस भोर के समय समुद्र एक झील या एक विशाल नदी की तरह था--निस्तरंग और इतना शांत कि मुंह-अंधेरे उसमें आप तारों की परछाइयों को देख सकते थे। उषा के आगमन में अभी कुछ देरी थी, इसलिए आसमान के तारे, खड़ी चट्टान और दूर शहर की टिमटिमाती रोशनियां, ये सबके सब जल की सतह पर मौजूद थे। और जैसे ही सूरज निरभ्र आकाश के क्षितिज पर प्रकट हुआ कि जल में एक सुनहरा पथ निर्मित हो गया और कैलिफोर्निया का वह अद्भुत और अनोखा प्रकाश चारों ओर धरती पर एवं हर एक पत्ते और घास के तृण-तृण पर बिखर गया। उस दृश्य को ध्यान से देखते हुए आपमें एक परम निश्चलता छा गयी। स्वयं मस्तिष्क बिल्कुल शांत हो गया, उसमें अब कोई प्रतिक्रिया और गतिविधि नहीं थी, और यह असीम निश्चलता की एक अनोखी अनुभूति थी। 'अनुभूति' इसके लिए उपयुक्त शब्द नहीं है। उस मौन और निश्चलता की गुणवत्ता का अनुभव मस्तिष्क द्वारा नहीं होता; यह मस्तिष्क से परे की बात है। मस्तिष्क कल्पना कर सकता है, भविष्य के लिए योजना बना सकता है, इसकी रूपरेखा तय कर सकता है, लेकिन यह निश्चलता इसके क्षेत्र के बाहर है, समस्त कल्पना और इच्छा से परे है। इस अवस्था में आप इतने शांत और स्थिर होते हैं कि आपका शरीर पूर्णतः धरती का एक हिस्सा हो जाता है, उस हर चीज़ का हिस्सा हो जाता है जो शांत और स्थिर है।</p>
<p>And as the slight breeze came from the hills, stirring the leaves, this stillness, this extraordinary quality of</p>	<p>और जब पहाड़ियों से धीमी-धीमी हवा चली, तो पेड़ के पत्ते डोलने लगे, लेकिन उस स्तब्धता में, मौन की उस अद्भुत गुणवत्ता में कोई विघ्न और व्याघात नहीं आया। यह घर पहाड़ियों और समुद्र के बीच स्थित था, ऊंचाई</p>

<p>silence, was not disturbed. The house was between the hills and the sea, overlooking the sea. And as you watched the sea, so very still you really became part of everything. You were everything. You were the light, and the beauty of love. Again, to say "you were a part of everything" is also wrong: the word "you" is not adequate because you really weren't there. You didn't exist. There was only that stillness, the beauty, the extraordinary sense of love.</p>	<p>से सागर को निहारता हुआ। और उस असीम शांत-स्थिर सागर का अवलोकन करते-करते आप स्वयं हर वस्तु से अभेद हो गये, चारों ओर मौजूद हर चीज़ का हिस्सा। आप सब कुछ थे। आप प्रकाश और प्रेम का सौंदर्य थे। पुनः, यह कहना भी गलत होगा कि "आप हर चीज़ का एक हिस्सा थे"--'आप' शब्द उपयुक्त नहीं, क्योंकि आप तो वस्तुतः वहां थे ही नहीं। आपका अस्तित्व ही नहीं था। वहां केवल वह स्तब्धता थी, प्रेम की अद्भुत गुणवत्ता थी, सौंदर्य था।</p>
<p>[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 9]</p>	
<p>Page57-58</p>	
<p>The words you and I separate things. This division in this strange silence and stillness doesn't exist. And as you watched out of the window, space and time seemed to have come to an end, and the space that divides had no reality. That leaf and that eucalyptus and the blue shining water were not different from you.</p>	<p>ये दो शब्द--'तुम' और 'मैं'--चीज़ों को विभाजित कर देते हैं। लेकिन इस अद्भुत मौन और स्थिरता में इस विभाजन का अस्तित्व नहीं था। खिड़की से बाहर देखते हुए आपको लगा कि अंतराल और समय का अंत हो गया है। वह अंतराल जो विभाजित करता है, अपनी वास्तविकता खो बैठा था। युकेलिप्टस का वह पेड़, वह पत्ता और नीला चमकता हुआ जल--वे सब आपसे भिन्न नहीं थे।</p>
<p>Meditation is really very simple. We complicate it. We weave a web of ideas round it what it is and what it is not. But it is none of these things. Because it is so very simple it escapes us, because our minds are so complicated, so time-worn and time-based. And this mind dictates the activity of the heart, and then the trouble begins. But meditation comes naturally, with extraordinary ease, when you walk on the sand or look out of your window or see those marvellous hills burnt by last</p>	<p>ध्यान वस्तुतः अत्यंत सरल है। जटिल इसे हम बना देते हैं। हम इसके आसपास विचारों और धारणाओं का जाल बुन लेते हैं--यह क्या है और यह क्या नहीं है। लेकिन ध्यान इनमें से कुछ भी नहीं है। चूंकि यह अत्यंत सरल है, यह हमारी समझ में नहीं आता क्योंकि हमारा मन अत्यधिक जटिल, समय के थपेड़ों से जर्जर और समय के घेरे में बंद है। और यही मन हृदय की गतिविधि निर्धारित करता है, इसलिए तब कठिनाई शुरू हो जाती है। लेकिन ध्यान का आगमन तो सहज रूप से होता है, अत्यंत सुगमता के साथ, जब आप बाहर रेत पर टहल रहे होते हैं या खिड़की से बाहर देख रहे होते हैं या पिछली गर्मियों की धूप से झुलस गयी उन अद्भुत पहाड़ियों का अवलोकन कर रहे होते हैं। हम ऐसे पीड़ित और व्यथित मनुष्य क्यों हैं, आंखों में आंसू और होठों पर झूठी मुस्कान लिए हुए? अगर आप उन</p>

<p>summer's sun. Why are we such tortured human beings, with tears in our eyes and false laughter on our lips? If you could walk alone among those hills or in the woods or along the long, white, bleached sands, in that solitude you would know what meditation is.</p>	<p>पहाड़ियों में, जंगलों में अकेले घूमने जायें या दूर तक फैले हुए श्वेत बालू के किनारे-किनारे अकेले टहलते चले जायें, तो उस एकांत में आपको मालूम होगा कि ध्यान क्या है।</p>
<p>The ecstasy of solitude comes when you are not frightened to be alone no longer belonging to the world or attached to anything. Then, like that dawn that came up this morning, it comes silently, and makes a golden path in the very stillness, which was at the beginning, which is now, and which will be always there.</p>	<p>एकांत के परम आनंद का आगमन तभी होता है जब आप अकेले होने से भयभीत नहीं होते--जब आप संसार में रहते हुए भी संसार के नहीं होते, जब किसी चीज़ के प्रति आपकी आसक्ति नहीं होती। तब, आज सुबह उषा का आगमन जिस तरह हुआ था उसी तरह एकांत का यह आनंद चुपचाप चला आता है और उसी निश्चलता में एक सुनहरा पथ निर्मित कर देता है जो आरंभ में भी था, अब भी है, और सदैव रहेगा।</p>
<p>KFA ARCHIVES</p>	
<p>Page59</p>	
<p>Meditation is a movement in and of the unknown. You are not there, only the movement. You are too petty or too great for this movement. It has nothing behind it or in front of it. It is that energy which thought-matter cannot touch. Thought is perversion, for it is the product of yesterday; it is caught in the toils of centuries and so is confused, unclear. Do what you will, the known cannot reach out for the unknown. Meditation is the dying to the known.</p>	<p>ध्यान अज्ञात में अज्ञात की गतिशीलता है। वहां आप नहीं हैं, केवल वह गतिशीलता है। इस गतिशीलता के लिए आप अत्यंत छोटे पड़ जाते हैं या अत्यंत बड़े। इस गतिशीलता के न पीछे कुछ है न आगे। यह वह ऊर्जा है जिसे विचार रूपी पदार्थ छू नहीं सकता। विचार तो विकृति है, क्योंकि यह बीते हुए कल की उपज है; यह सदियों-सदियों के जाल में फंसा हुआ है और इसलिए यह भ्रमित है, अस्पष्ट है। आप जो चाहें करें, लेकिन ज्ञात कभी अज्ञात तक नहीं पहुंच सकता। ज्ञात के प्रति मृत होना ही ध्यान है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 5]</p>	
<p>Page60</p>	
<p>The meditation of a mind that is utterly silent is the benediction that</p>	<p>एक नितांत मौन और निश्चल मन का ध्यान वह आशीष और प्रसाद है जिसे मनुष्य सदा खोजता रहता</p>

man is ever seeking. In this silence every quality of silence is.	है। इस निश्चलता में मौन की हर गुणवत्ता मौजूद है।
[J. Krishnamurti Talks with American Students, Chapter 8 3rd Talk at Claremont College California 17th November, 1968]	
Page61	चलम् ६१
Once you have laid the foundation of virtue, which is order in relationship, then there comes into being this quality of love and of dying, which is all of life; then the mind becomes extraordinarily quiet, naturally silent, not made silent through suppression, discipline and control, and that silence is immensely rich. Beyond that, no word, no description is of any avail. Then the mind does not enquire into the absolute because it has no need, for in that silence there is that which is. And the whole of this is the benediction of meditation.	जहाँ एक बार आपने सद्गुण की नींव रख दी, जिसका अर्थ है परस्पर संबंधों में एक व्यवस्था, तो प्रेम और मृत्यु की ऐसी गुणवत्ता प्रकट होती है जो जीवन की समग्रता है। और तब मन असाधारण रूप से शांत हो जाता है, स्वाभाविक रूप से मौन हो जाता है, न कि यह दमन, अनुशासन और नियंत्रण द्वारा मौन किया जाता है। और वह मौन असीम रूप से समृद्ध होता है। उसके आगे कोई भी शब्द, कोई भी वर्णन किसी काम का नहीं है। तब मन परम और पूर्ण की खोजबीन नहीं करता, वह अब सभी आवश्यकताओं से मुक्त है--क्योंकि उस मौन में वह व्याप्त है 'जो है'। और यह संपूर्ण रूप से ध्यान का प्रसाद और आशीष है।
[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 6]	
Page62-63	
After the rains the hills were splendid. They were still brown from the summer sun, and now all the green things would come out. It had rained quite heavily, and the beauty of those hills was indescribable. The sky was still clouded and in the air there was the smell of sumac, sage and eucalyptus. It was splendid to be among them, and a strange stillness	वर्षा के बाद पहाड़ियां भव्य और मनोरम हो गयी थीं। गर्मियों की तेज धूप के कारण उनका भूरा रंग अभी भी शेष था, लेकिन अब शीघ्र ही उन पर हरियाली छा जायेगी। इस भीषण वर्षा के बाद उन पहाड़ियों का सौंदर्य अवर्णनीय था। आकाश अब भी बादलों से घिरा हुआ था और हवा में सूमैक, सेज और युकेलिप्टस के पेड़ों से आती हुई गंध तैर रही थी। उनके बीच होना बड़ा भव्य-सा लग रहा था, और एक अद्भुत स्थिरता ने आपको चारों ओर से घेर लिया था। सुदूर नीचे लहराते हुए समुद्र के विपरीत वे पहाड़ियां बिल्कुल स्थिर थीं। अपने चारों ओर नज़र घुमाकर देखते हुए आप

<p>possessed you. Unlike the sea which lay far down below you, those hills were completely still. As you watched and looked about you, you had left everything down below in that little house your clothes, your thoughts and the odd ways of life. Here you were travelling very lightly, without any thoughts, without any burden, and with a feeling of complete emptiness and beauty. The little green bushes would soon be still greener, and in a few weeks' time they would have a stronger smell. The quails were calling and a few of them flew over. Without knowing it, the mind was in a state of meditation in which love was flowering. After all, only in the soil of meditation can this flower bloom. It was really quite marvellous, and strangely, all through the night it pursued you, and when you woke, long before the sun was up, it was still there in your heart with its incredible joy, for no reason whatsoever. It was there, causeless, and was quite intoxicating. It would be there all through the day without your ever asking or inviting it to stay with you.</p>	<p>महसूस करते कि नीचे उस छोटे-से घर में आप अपना सब कुछ छोड़ आये हैं--अपने कपड़े-लत्ते, अपने विचार और जीवन के निराले ढंग। यहां आप बिना किसी विचार के और बिना किसी बोझ के बिल्कुल हलके होकर चल रहे थे, पूर्ण शून्यता और सौंदर्य के बोध के साथ। छोटी-छोटी वे हरी-भरी झाड़ियां शीघ्र ही और भी हरी हो जायेंगी और कुछ ही हफ्तों के भीतर उनमें तीव्रतर गंध भर आयेगी। कुछ दूरी पर बटेर बोल रहे थे और उनमें से कुछ उड़ गये। मन इस बात से अनजान था कि यह ध्यान की अवस्था में है जिसमें प्रेम प्रस्फुटित हो रहा है। कुछ भी हो, ध्यान की ज़मीन पर ही यह फूल खिल सकता है। यह सचमुच एकदम अद्भुत था, और आश्चर्यजनक रूप से यह सारी रात आपका पीछा करता रहा और सूरज निकलने के बहुत पहले जब आपकी नींद खुली, तो यह तब भी आपके हृदय में अपने अद्भुत और अविश्वसनीय आनंद के साथ उपस्थित था, बिना किसी कारण के। यह वहां अकारण था और उसकी उपस्थिति मादक थी। और यह पूरे दिन वहीं रहेगा, बिना आपके बुलाये हुए, बिना आपके आमंत्रित किये हुए।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 6 Bombay and Rishi Valley 20th October to 20th November 1961]</p>	
<p>Page64-65</p>	
<p>There on the perfumed verandah, when dawn was still far away and the trees were still silent, what is essence is beauty. But this essence is not experienceable; experiencing must</p>	<p>वहां उस सुवासित और सुगंधित बरामदे में--जबकि उषा का आगमन अभी बहुत दूर है और पेड़ अभी खामोश, मौन हैं--जो सार-तत्त्व है, वह है सौंदर्य। लेकिन यह सार-तत्त्व अनुभवगम्य नहीं है। अनुभव करने की क्रिया तो बंद हो जानी चाहिए क्योंकि अनुभव ज्ञात को ही सबल बनाता है। और ज्ञात कदापि</p>

cease, for experience only strengthens the known. The known is never the essence.	सार-तत्त्व नहीं है।
Meditation is never the further experiencing; it is not only the ending of experience, which is the response to challenge, great or small, but it is the opening of the door to essence, opening the door of a furnace whose fire utterly destroys, without leaving any ashes; there are no remains. We are the remains, the yes-sayers of many thousand yesterdays, a continuous series of endless memories. of choice and despair. The Big Self and the little self are the pattern of existence and existence is thought and thought is existence, with never ending sorrow.	ध्यान का अर्थ और अधिक अनुभूतियां कदापि नहीं है। अर्थात् ध्यान अनुभव का सातत्य नहीं है। अनुभव जो हर छोटी-बड़ी चुनौती के उत्तर से निर्मित होता है, ध्यान केवल उसका अंत नहीं है, बल्कि यह सार-तत्त्व की ओर द्वार का खुलना है, यह उस ज्वालामुखी के मुंह का खुलना है जिसकी ज्वाला जला डालती है, इतनी पूर्णता से कि राख और भस्म भी नहीं बचती, कोई भी अवशेष नहीं बचता। अवशेष तो हम स्वयं हैं। हम बीते हुए हजारों कल के 'हां में हां मिलानेवाले' हैं। हम अनंत स्मृतियों तथा पसंद-नापसंद और निराशा की एक सतत शृंखला हैं। समष्टि स्व और व्यष्टि स्व, ये दोनों हमारे अस्तित्व का सांचा-ढांचा हैं, और अस्तित्व विचार है तथा विचार अस्तित्व, और इसी में निहित है कभी न मिटने वाला दुख।
In the flame of meditation thought ends and with it feeling, for neither is love. Without love, there is no essence; without it there are only ashes on which is based our existence. Out of the emptiness love is.	ध्यान की लौ और लपट में विचार का लोप और लय हो जाता है और साथ-ही-साथ भावना का भी, क्योंकि प्रेम न विचार है, न भावना। और प्रेम के बिना सार-तत्त्व का अस्तित्व नहीं है। प्रेम के बिना केवल वह राख और भस्म है जिस पर हमारा अस्तित्व आधारित है। शून्यता से ही इस प्रेम का प्रादुर्भाव होता है।
[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 16]	
Page66	
Meditation is the action of silence.	मौन की क्रिया ही ध्यान है।
[Krishnamurti's Notebook Part 4 Paris - 4th September to 25th September 1961]	
Page67-68	

<p>Meditation has no beginning and no end; in it there's no achievement and no failure, no gathering and no renunciation; it is a movement without finality and so beyond and above time and space. The experiencing of it is the denying of it, for the experiencer is bound to time and space, memory and recognition. The foundation for true meditation is that passive awareness which is the total freedom from authority and ambition, envy and fear. Meditation has no meaning, no significance whatsoever without this freedom, without self-knowing; as long as there's choice there's no self-knowing. Choice implies conflict which prevents the understanding of what is. Wandering off into some fancy, into some romantic beliefs, is not meditation; the brain must strip itself of every myth, illusion and security and face the reality of their falseness. There's no distraction, everything is in the movement of meditation. The flower is the form, the scent, the colour and the beauty that is the whole of it. Tear it to pieces actually or verbally, then there is no flower, only a remembrance of what was, which is never the flower. Meditation is the whole flower in its beauty, withering and living.</p>	<p>ध्यान का न आरंभ है और न अंत। इसमें न कोई उपलब्धि है और न असफलता, न संग्रह है और न त्याग। यह वह गतिशीलता है जिसकी कोई परिणति नहीं, जिसका कोई अंजाम नहीं और इसलिए यह समय और अंतराल के बाहर तथा पार है। वस्तुतः ध्यान की अनुभूति ध्यान का निषेध है, क्योंकि अनुभवकर्ता समय और अंतराल से तथा स्मृति और पहचान से बंधा होता है। सच्चे ध्यान की बुनियाद वह निश्चेष्ट सजगता है जो सत्ता और महत्वाकांक्षा से तथा ईर्ष्या और भय से समग्र मुक्ति है। बिना इस मुक्ति के तथा बिना स्वयं को जाने-समझे ध्यान का कोई महत्त्व नहीं, कोई मूल्य नहीं। और स्वयं को जानना और समझना तब तक संभव नहीं है जब तक चयन की, परसंद-नापसंद की स्थिति है। चयन का अर्थ है द्वंद्व, और इस द्वंद्व के रहते 'जो है' उसकी समझ संभव नहीं है। किसी रोमानी आस्था और विश्वास की शरण में चले जाना अथवा कल्पनाओं और भ्रांतियों में भटक जाना ध्यान नहीं है। ध्यान के लिए यह आवश्यक है कि मस्तिष्क अपने ऊपर से मिथकों, भ्रांतियों और सुरक्षा के प्रत्येक आवरण को हटा ले तथा उनकी असत्यता की वास्तविकता का सामना करे। ध्यान-भंग जैसी कोई चीज़ नहीं होती, क्योंकि ध्यान की गतिविधि में हर चीज़ समाविष्ट है। फूल के अर्थ में रूप, रंग, गंध और सौंदर्य, सभी समाविष्ट है। अर्थात् फूल इन सबों का संयोग है। आप इसके टुकड़े-टुकड़े कर डालिए, वास्तविक तौर पर या शाब्दिक तौर पर, तब फूल नहीं रहेगा, रह जायेगी 'जो था' उसकी केवल एक याद, और वह याद फूल कदापि नहीं है। ध्यान का अर्थ है वह समग्र फूल जो अपने सौंदर्य में, अपने खिलने और मुरझाने में समाहित है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 1]</p>	
<p>Page 69</p>	
<p>Meditation is the freedom from thought, and a movement in the ecstasy of truth.</p>	<p>ध्यान है विचार से मुक्ति तथा सत्य के आनंद की गतिमयता।</p>

[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 6 Bombay and Rishi Valley 20th October to 20th November 1961]	
Page70	
<p>It was very quiet so early in the morning and not a bird or leaf was stirring. Meditation which began at unknown depths and went on with increasing intensity and sweep, carved the brain into total silence, scooping out the depths of thought, uprooting feeling, emptying the brain of the known and its shadow. It was an operation and there was no operator, no surgeon; it was going on, as a surgeon operates for cancer, cutting out every tissue which has been contaminated, lest the contamination should again spread. It was going on, this meditation for an hour by the watch. And it was meditation without the meditator. The meditator interferes with his stupidities and vanities, ambitions and greed. The meditator is thought, nurtured in these conflicts and injuries, and thought in meditation must totally cease. This is the foundation for meditation.</p>	<p>प्रभात की उस बेला में सब कुछ शांत और नीरव था; पक्षी या पेड़ का एक पत्ता भी नहीं हिल-डुल रहा था। ध्यान जो किन्हीं अज्ञात गहराइयों में शुरू हुआ, अपनी तीव्रता और वेग में प्रचंड रूप से बढ़ते हुए इसने विचार और भाव को जड़ समेत उखाड़ फेंका, मस्तिष्क को ज्ञात और ज्ञात की छाया से पूर्णतः खाली करके समग्र मौन में स्थिर कर दिया। यह चीरफाड़ और शल्यक्रिया की एक घटना थी जिसमें कोई शल्यचिकित्सक नहीं था। यह शल्यक्रिया उसी तरह चलती रही जैसे कोई शल्यचिकित्सक कैंसर रोग की शल्यक्रिया करता है, वैसे प्रत्येक ऊतक को काटकर अलग कर देता है जो ज़रा भी दूषित या प्रभावित है ताकि रोग पुनः न फैलने पाये। यह शल्यक्रिया अर्थात् यह ध्यान कोई एक घंटे तक चलता रहा। इस ध्यान में कोई ध्यानी या ध्यानकर्ता नहीं था। ध्यानकर्ता अपने लोभ, अहंकार, अपनी महत्त्वाकांक्षाओं और मूर्खताओं के कारण केवल हस्तक्षेप करता है। ध्यानकर्ता विचार ही है जो इन संघर्षों और संघातों में पल-बढ़कर विकसित होता है। इसलिए ध्यान में विचार का समग्र रूप से अंत होना ज़रूरी है। यही ध्यान की बुनियाद है।</p>
[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 13]	
Page71	
<p>To meditate is to transcend time. Time is the distance that thought travels in its achievements. The travelling is always along the old path</p>	<p>ध्यान करना समय का अतिक्रमण करना है। समय वह दूरी है जिसे विचार अपनी उपलब्धियों के दौरान तय करता है। यह दूरी हमेशा पुराने मार्ग से ही तय की जाती है। यह पुराना मार्ग भले ही नये ढंग से रंगा-पुता</p>

<p>covered over with a new coating, new sights, but always the same road, leading nowhere except to pain and sorrow.</p>	<p>हो, इसके नज़ारे भी नये हों, लेकिन यह वही पुराना रास्ता है जो कहीं पहुंचता नहीं--सिवाय दुख और दर्द के।</p>
<p>It is only when the mind transcends time that truth ceases to be an abstraction. Then bliss is not an idea derived from pleasure but an actuality that is not verbal.</p>	<p>जब मन समय का अतिक्रमण कर जाता है तो सत्य, विचार और कल्पना की वस्तु नहीं रह जाता। तब आनंद सुख के अनुभव पर आधारित कोई धारणा नहीं है।</p>
<p>The emptying of the mind of time is the silence of truth, and the seeing of this is the doing; so there is no division between the seeing and the doing. In the interval between seeing and doing is born conflict, misery and confusion. That which has no time is the everlasting.</p>	<p>मन का समयरहित हो जाना ही सत्य का मौन है, और इसे देखना ही करना है। अतः देखने और करने के बीच कोई विभाजन नहीं होता। देखने और करने के बीच के अंतराल में ही संघर्ष, अशांति और दुख जन्म लेता है। वह जो समयरहित है, वह अनंत है, शाश्वत है।</p>
<p>[Krishnamurti's Notebook Part 7 Madras 20th November to 17th December 1961]</p>	
<p>Page72-73</p>	
<p>Dawn was slow in coming; the stars were still brilliant and the trees were still withdrawn; no bird was calling, not even the small owls that rattled through the night from tree to tree. It was strangely quiet except for the roar of the sea. There was that smell of many flowers, rotting leaves and damp ground; the air was very very still and the smell was everywhere. The earth was waiting for the dawn and the coming day; there was expectation, patience and a strange stillness. Meditation went on with that stillness and that stillness was love; it was not the love of something or of someone, the image and the</p>	<p>उषा का आगमन मंथर गति से हो रहा था। आसमान में तारे अब भी जगमगा रहे थे और वृक्ष अभी तक अपने अपने में खोये हुए थे। कहीं से कोई पक्षी नहीं बोल रहा था, यहां तक कि छोटे-छोटे उल्लू भी नहीं जो रातभर इस पेड़ से उस पेड़ हड़कंप मचाये फिरते थे। समुद्र की गर्जना के सिवाय चारों ओर अद्भुत नीरवता छाई हुई थी। गीली ज़मीन, गलते हुए पत्तों तथा बहुत सारे फूलों की महक चारों ओर फैल रही थी; हवा अत्यधिक शांत और स्थिर थी और गंध हर जगह मौजूद थी। धरती प्रभात की प्रतीक्षा कर रही थी और आने वाले दिन की भी; प्रत्याशा, धैर्य और अद्भुत नीरवता चारों ओर व्याप्त थी। ध्यान भी उसी नीरवता के साथ चलता रहा और वह नीरवता प्रेम थी। यह किसी वस्तु या किसी व्यक्ति का प्रेम नहीं था, न ही यह प्रेम कोई प्रतिमा और प्रतीक या शब्द और चित्र था। यह निपट प्रेम था, बिना भावुकता के, बिना भावप्रवाह के। यह कुछ ऐसा था जो नग्न, तीव्र और स्वयं में पूर्ण था; इसका न कोई मूल था और न कोई दिशा थी। दूर कहीं से आता हुआ उस पक्षी का कलरव वह प्रेम था।</p>

<p>symbol, the word and the pictures. It was simply love, without sentiment, without feeling. It was something complete in itself, naked, intense, without root and direction. The sound of that faraway bird was that love; it was the direction and distance, it was there without time and word. It wasn't an emotion, that fades and is cruel; the symbol, the word can be substituted but not the thing. Being naked, it was utterly vulnerable and so indestructible. It had that unapproachable strength of that otherness, the unknowable, which was coming through the trees and beyond the sea. Meditation was the sound of that bird calling out of that emptiness and the roar of the sea, thundering against the beach. Love can only be in utter emptiness. The greying dawn was there far away on the horizon and the dark trees were more dark and intense. In meditation there is no repetition, a continuity of habit; there is death of everything known and the flowering of the unknown. The stars had faded and the clouds were awake with the coming sun.</p>	<p>वह कलरव-ध्वनि ही दिशा और दूरी थी। वह वहां समय और शब्द से परे था। यह प्रेम कोई भाव नहीं था जो मुरझा जाता है और जो क्रूर होता है। एक प्रतीक और शब्द के लिए दूसरे प्रतीक और शब्द ढूंढे जा सकते हैं लेकिन इस वस्तु के लिये नहीं। नग्न और अनावृत होने के कारण यह सर्वथा अरक्षित था और इसलिए यह अक्षय और अविनाशी था। इसके पास उस अन्यत्व और अज्ञेयता की दुर्लभ शक्ति थी और वह समुद्र के पार से और पेड़ों से होकर आ रहा था। ध्यान उस समुद्र की गर्जना था जो तटों पर वज्राघात कर रहा था। परम शून्यता में ही प्रेम का अस्तित्व हो सकता है। सुदूर क्षितिज पर उषा की लालिमा प्रकट होने वाली थी और अंधेरे में खड़े वृक्षों की कालिमा और भी सघन हो गयी थी। ध्यान में पुनरावृत्ति यानी आदत का सातत्य नहीं होता; वहां हर ज्ञात चीज़ की मृत्यु है और अज्ञात का प्रस्फुटन है। तारे अस्त हो चले थे और सूर्य के उदित होते ही बादल भी जग पड़े।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Journal Rome 32nd Entry 22nd October 1973]</p>	<p>ध्यान मन की वह अवस्था है जिसमें मन प्रत्येक चीज़ को पूर्ण होश के साथ समग्रतापूर्वक देखता है, न कि केवल उसके खंडों को।</p>
<p>Page74</p>	
<p>Meditation is the emptying of consciousness of its content, the known, the "me".</p>	<p>ध्यान है चेतना को उसकी अंतर्वस्तु से, ज्ञात से, 'मैं' से रिक्त करना।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 3 Gstaad, Switzerland</p>	

13th July to 3rd September 1961]	
Page75	
<p>Meditation is destruction to security and there is great beauty in meditation, not the beauty of the things that have been put together by man or by nature but of silence. This silence is emptiness in which and from which all things flow and have their being. It is unknowable, neither intellect nor feeling can make their way to it; there is no way to it and a method to it is the invention of a greedy brain. All the ways and means of the calculating self must be destroyed wholly; all going forward or backward, the way of time, must come to an end, without tomorrow. Meditation is destruction; it's a danger to those who wish to lead a superficial life and a life of fancy and myth.</p>	<p>ध्यान सुरक्षा का विध्वंस है। और ध्यान में विराट सौंदर्य छिपा है, उन वस्तुओं का सौंदर्य नहीं जो मनुष्य या प्रकृति द्वारा निर्मित हैं बल्कि मौन का सौंदर्य। यह मौन वह शून्यता है जिससे समस्त चीजें निकलती हैं, और पुनः उसमें समा जाती हैं, और उसी में समाहित हैं उनके प्राण और अस्तित्व। वह अज्ञेय है, बुद्धि और भावना की वहां तक पहुंच नहीं है। वहां तक पहुंचने के लिए कोई मार्ग नहीं है, इसलिए पहुंचने की हर विधि और उपाय एक लोभी मस्तिष्क द्वारा किया गया आविष्कार मात्र है। इस धूर्त और मतलबी 'स्व' द्वारा खोजे गये साधनों और उपायों को पूर्णतः मिटा देना आवश्यक है; आगे या पीछे जाने वाली समस्त गतिविधि अर्थात् समय की पूरी प्रक्रिया का अंत होना ज़रूरी है, बिना कल की प्रतीक्षा किए। ध्यान विध्वंस है; यह उनके लिए एक खतरा है जो एक सतही जीवन बिताना चाहते हैं, जो कल्पना और पौराणिकता में जीना चाहते हैं।</p>
[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 4]	
Page76	
The death that meditation brings about is the immortality of the new.	ध्यान द्वारा लायी गयी मृत्यु नूतन का अमरत्व है।
[J. Krishnamurti Impossible Question Part II Chapter 7 8th Public Dialogue Saanen 9th August 1970]	
Page77	
<p>This is something most marvellous if you come upon it. I can go into it, but the description is not the described. It's for you to learn all this by looking at yourself - no book, no teacher can teach you about this don't depend on anyone, don't join spiritual organizations, one has to learn all this</p>	<p>अगर आप इसका साक्षात्कार कर सकें तो आप पायेंगे कि यह अत्यंत अद्भुत चीज़ है। मैं इसकी जांच-पड़ताल कर सकता हूं, लेकिन किसी वस्तु का वर्णन स्वयं वह वर्णित वस्तु तो नहीं है ! यह सब आप ही को सीखना है, स्वयं का निरीक्षण करते हुए--कोई पुस्तक, कोई गुरु आपको इस संबंध में कुछ नहीं सिखा सकता। किसी पर निर्भर न रहें, आध्यात्मिक संस्थाओं की शरण में न जायें। व्यक्ति को यह सब अपने भीतर सीखना है। और वहां मन ऐसी चीजों का पता लगा</p>

<p>out of oneself. And there the mind will discover things that are incredible. But for that, there must be no fragmentation and therefore immense stability, swiftness, mobility. To such a mind there is no time and therefore this whole concept of death and living has quite a different meaning.</p>	<p>लेगा जो अविश्वसनीय हैं। किंतु उसके लिए आवश्यक है कि कोई भी विखंडन और विभाजन न हो, अतः वहां परम अडिगता, चपलता और गतिशीलता हो। ऐसे मन के लिए समय का अस्तित्व ही नहीं होता और इसलिए जीने का अर्थ ही कुछ और होता है।</p>
<p>[Krishnamurti's Journal Brockwood Park 25th Entry 12th October 1973]</p>	
<p>Page78</p>	
<p>Any authority on meditation is the very denial of it. All the knowledge, the concepts, the examples have no place in meditation. The complete elimination of the meditator, the experiencer, the thinker, is the very essence of meditation. This freedom is the daily act of meditation. The observer is the past, his ground is time, his thoughts, images, shadows, are time-binding. Knowledge is time, and freedom from the known is the flowering of meditation. There is no system and so there is no direction to truth. or to the beauty of meditation. To follow another, his example, his word, is to banish truth. Only in the mirror of relationship do you see the face of what is. The seer is the seen. Without the order which virtue brings, meditation and the endless assertions of others have no meaning whatsoever; they are totally irrelevant. Truth has no tradition, it cannot be handed down.</p>	<p>ध्यान के बारे में कोई भी अधिकार-प्रामाण्य तो ध्यान का निषेध ही है। ध्यान में समस्त ज्ञान का, धारणाओं तथा उदाहरणों का कोई स्थान नहीं होता। ध्यानकर्ता, अनुभवकर्ता, विचारक का संपूर्ण समापन ही ध्यान का सार है। यह मुक्ति ध्यान का दैनिक कृत्य है। अवलोकनकर्ता तो अतीत होता है; उसका आधार समय है, उसके विचार, छवियां और साये समय से बंधे होते हैं। ज्ञान समय है और ज्ञात से मुक्ति ही ध्यान का प्रस्फुटन है, सत्य तक पहुंचने के लिए, अथवा ध्यान के सौंदर्य को छूने के लिए कोई प्रणाली नहीं होती और इसीलिए कोई दिशा-निर्देश भी नहीं होते। किसी अन्य का, उसके उदाहरण का, उसके शब्द का अनुसरण करना तो स्वयं को सत्य से दूर कर देना है।</p> <p>सिर्फ संबंध के आईने में ही आप जो है का चेहरा देख पाते हैं। द्रष्टा ही दृश्य होता है, देखने वाला ही देखने का विषय होता है। सदाचार द्वारा लायी गयी व्यवस्था के बिना ध्यान का तथा उस बारे में औरों के अंतहीन दावों का कतई कोई मतलब नहीं रह जाता; वे सब पूर्णतया अप्रासंगिक हैं। सत्य की कोई परंपरा नहीं होती, इसे आगे किसी को सौंपा नहीं जा सकता।</p>
<p>KFA Bulletin 32 (Ojai: KFA 1977)</p>	
<p>Page79</p>	

<p>Do not make meditation a complicated affair; it is really very simple, and because it is simple it is very subtle. Its subtlety will escape the mind if the mind approaches it with all kinds of fanciful and romantic ideas. Meditation really is a penetration into the unknown, and so the known, the memory, the experience, the knowledge which it has acquired during the day, or during a thousand days, must end. For, it is only a free mind that can penetrate into the very heart of the immeasurable. So meditation is both the penetration and the ending of the yesterday.</p>	<p>ध्यान को एक जटिल मसला न बनाएं; यह तो सचमुच बहुत सरल है, और चूंकि यह सरल है, अतः यह बहुत सूक्ष्म है। यदि मन तमाम तरह की कल्पनाप्रधान तथा रोमानी धारणाओं के साथ इस तक आएगा, तो वह इसकी सूक्ष्मता से चूक जाएगा। ध्यान तो वस्तुतः अज्ञात में प्रवेश है, और इसलिए मन द्वारा दिन भर में या हजार दिनों में हासिल किए गए ज्ञात का, स्मृति का, अनुभव का, ज्ञान का अंत होना आवश्यक है। क्योंकि एक मुक्त मन ही अपरिमेय के अंतरतम में पैठ सकता है। तो ध्यान यह प्रवेश भी है और अतीत का अंत भी।</p>
<p>The trouble begins when we ask how to end the yesterday. There is really no 'how'. The 'how' implies a method, a system, and it is this very method and system that has conditioned the mind. Just see the truth of this. Freedom is necessary—not 'how' to be free. The 'how to be free' only enslaves you.</p>	<p>दिवक्त तब शुरू होती है जब हम पूछते हैं कि अतीत का अंत कैसे करें। 'कैसे' वास्तव में है ही नहीं। 'कैसे' में कोई विधि, कोई प्रणाली निहित रहती है और इसी विधि और प्रणाली ने ही तो मन को संस्कारबद्ध कर दिया है। इसके सत्य को देखिये तो सही। मुक्ति आवश्यक है, न कि 'कैसे' मुक्त हों। 'कैसे मुक्त हों' तो आपको केवल दासता की बेड़ियांपहना देता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Beyond Violence Part I Chapter 4 - Santa Monica - 4th Public Talk 8th March 1970]</p>	
<p>Page80</p>	
<p>If you do not know the meaning and the beauty of meditation you do not know anything of life. You may have the latest car, you may be able to travel all over the world freely, but if you do not know what the real beauty, the freedom and the joy of meditation is, you are missing a great part of life. Which is not to make you say, 'I must learn to meditate'. It is a</p>	<p>यदि आपको ध्यान के अर्थ का, इसके सौंदर्य का पता नहीं है, तो आपको जीवन के बारे में कुछ भी मालूम नहीं है। हो सकता है आपके पास नयी से नयी कार हो, हो सकता है आप पूरी दुनिया में इच्छानुसार घूमने-फिरने में समर्थ हों, किंतु यदि आप यह नहीं जानते कि ध्यान का वास्तविक सौंदर्य, स्वातंत्र्य और आनंद क्या है, तो आप जीवन के एक बहुत बड़े हिस्से से वंचित हैं। इसका अभिप्राय आपसे यह कहलवा लेना नहीं है, "मुझे ध्यान करना सीखना ही होगा।" ध्यान तो एक स्वाभाविक स्थिति है जो घटित होती है। वह मन जो खोज-बीन कर रहा है, अपरिहार्य रूप से इस</p>

<p>natural thing that comes about. A mind that is enquiring must inevitably come to this; a mind that is aware, that observes 'what is' in itself, is self-understanding, self-knowing.)</p>	<p>तक आता ही है; ऐसा मन जो कि सजग है, जो अपने आप में जो है का अवलोकन कर रहा है, वह स्वयं को समझ रहा है, स्वयं को जान रहा है।</p>
<p>[Krishnamurti in India 1970-71 Chapter 5 - 5th Public Talk New Delhi 24th December 1970]</p>	
<p>Page81</p>	
<p>You can sit in the right posture, with your back straight, breathing correctly - pranayama and all the rest of it - for the next ten thousand years, and you will be nowhere near perceiving what truth is, because you have not understood yourself at all, the way you think, the way you live, you have not ended your sorrow; and yet you want to find enlightenment.</p>	<p>आप अगले दस हजार साल तक पीठ सीधी करके ठीक आसन में बैठ कर सही ढंग से सांस लेते हुए प्राणायाम और उस तरह की तमाम चीजें कर सकते हैं, तो भी सत्य क्या है इसके बोध के आस-पास तक भी आप नहीं पहुंच पाएंगे, क्योंकि आपने अपने आप को, अपनी सोच के तरीके को, अपने जीने के ढंग को कतई नहीं समझा है। आपने अपने दुख का अंत तो किया नहीं है और फिर भी आप चाहते हैं कि आपको संबोधि उपलब्ध हो जाए।</p>
<p>You can do all kinds of twists and turns with your body, it seems to fascinate people, because that way you get some power and prestige. Now all these powers are like candles in the sun. They are like candlelight when the brilliant sun is shining.</p>	<p>आप अपने शरीर को हर तरह से मोड़-घुमा कर करतब कर सकते हैं, यह सब लोगों को बहुत चमत्कृत करता प्रतीत होता है क्योंकि उन्हें यह लगता है कि इससे उन्हें कोई शक्ति प्राप्त हो जाएगी, प्रतिष्ठा मिल जाएगी। परंतु ये सारी शक्तियां सूरज के सामने दिये के समान हैं, ये सूर्य के प्रखर प्रकाश के सामने दीपक के प्रकाश के समान हैं।</p>
<p>[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']</p>	
<p>Page82</p>	
<p>But to understand what meditation is, one must lay the foundation of righteous behaviour. Without that foundation, meditation is really a form of self-hypnosis; without being free from anger, jealousy, envy,</p>	<p>परंतु यह समझने के लिए कि ध्यान क्या है, सम्यक् व्यवहार की नींव रखी जानी ज़रूरी है। उस नींव के बिना, ध्यान वास्तव में आत्म-सम्मोहन का ही रूप है। क्रोध, ईर्ष्या, डाह, लोभ, स्वामित्व, घृणा, स्पर्धा, सफलता की चाह से--इन तमाम सही ठहरा दी गयीं नैतिकताओं व उनके सम्मानजनक स्वरूपों से--मुक्त हुए बिना, सही</p>

<p>greed, acquisitiveness, hate, competition, the desire for success - all the moral, respectable forms of what is considered righteous - without laying the right foundation, without actually living a daily life free of the distortion of personal fear, anxiety, greed and so on, meditation has very little meaning.</p>	<p>नींव रखे बिना, व्यक्तिगत भय, चिंता, लालच और इस तरह की तमाम विकृतियों से वस्तुतः मुक्त दैनिक जीवन जिये बिना, ध्यान का कुछ खास मतलब नहीं है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Talks and Dialogues Sydney 1970 5th Public Talk 29th November, 1970]</p>	
<p>Page83-84</p>	
<p>Meditation implies a quality of mind that can completely attend, therefore, a mind that can be completely still. The mind is always chattering, always talking, either to itself, within itself or to somebody, always in movement. How can such a mind which is everlastingly chattering, how can it perceive anything? Only a mind that is completely attentive has the total energy to observe: because you need tremendous energy to observe. The religious monks and others say that you cannot waste energy, therefore no sex if you want to be a saint. And when you become a celibate and have taken vows of celibacy there is havoc in you, because you are denying the whole biological system and there is a wastage of energy, you're battling, battling, battling. Or you go to the other extreme, indulge, which is another form of wasting energy. Whereas, if you are attentive it is the greatest form of all summation of energy. It means intensity, passion, and you cannot be passionate if you are wasting. Without any effort the</p>	<p>ध्यान में निहित है मन का ऐसा गुणधर्म जो पूरी तरह अवधान दे सके, अतएव ऐसा मन जो पूरी तरह स्थिर, निश्चल हो सके। मन हमेशा बड़-बड़ करता रहता है, हमेशा बातें करता रहता है, या तो अपने आप से, अपने ही भीतर, या किसी और से; यह हमेशा हरकत में रहता है। जो मन निरंतर बतियाता रहता है, वह किसी भी चीज़ का प्रत्यक्ष बोध कैसे कर सकता है। जो मन पूरी तरह से अवधानयुक्त है, सावधान है, केवल उसी मन में अवलोकन के लिए संपूर्ण ऊर्जा होती है, क्योंकि अवलोकन करने के लिए आपमें प्रबल ऊर्जा होनी चाहिए। धार्मिक साधु-संत व अन्य लोग कहते हैं कि आप ऊर्जा बरबाद नहीं कर सकते; इसलिए यदि आप संत बनना चाहते हैं तो यौनाचार वर्जित है। और जब आप यौनवर्जना का जीवन जीते हैं और ब्रह्मचर्य की कसमें खा लेते हैं तो आपमें भयंकर उद्वेलन होता है क्योंकि आप पूरी जैविक प्रणाली को नकार रहे होते हैं, और यह ऊर्जा की बरबादी है। आप बस इससे निरंतर लड़ते-जूझते रहते हैं। या फिर आप दूसरी अति पर चले जाते हैं, आप इस सब में निमग्न हो जाते हैं, रत हो जाते हैं जो कि ऊर्जा की बरबादी का एक अन्य प्रकार है। जबकि यदि आप अवधानयुक्त हैं, ध्यानपूर्वक हैं, तो यह ऊर्जा के समग्र संयुक्तीकरण का सर्वोत्कृष्ट रूप होता है। इसका अर्थ होता है तीव्रता, उत्कटता, और यदि आप बरबादी में लगे हैं तो आप उत्कट नहीं हो सकते। बिना किसी प्रयास के मन पूर्णतः शांत हो सकता है अतएव बिना किसी विकृति के ऊर्जा से परिपूर्ण हो सकता है।</p>

mind can become completely quiet and therefore full of energy without any distortion.	
[J. Krishnamurti Krishnamurti in India 1970-71 Chapter 11 2nd Public Talk Bangalore 31st January 1971]	
Page85	
Meditation is a marvellous thing, if you know the meaning of a mind that is "in meditation", and not "how to meditate". We will see what meditation is not, then we will know what meditation is. Through negation you come upon the positive, but if you pursue the positive, it leads you to a dead end. We say meditation is not the practice of any system. Machines can do that. So systems cannot reveal the beauty and the depth and the marvellous thing called meditation.	‘ध्यान कैसे करें’ के बजाए यदि आप ‘ध्यान में’ मन का अभिप्राय समझ लें तो पाएंगे कि ध्यान एक अद्भुत घटना है। जब हम यह जान लेगें कि ध्यान क्या नहीं है, तो हम जान पाएंगे कि ध्यान क्या है। नकारात्मकता के द्वारा आप सकारात्मकता तक पहुंच जाते हैं, जबकि यदि आप सकारात्मकता का अनुसरण करते हैं तो यह आपको किसी बंद गली तक ही ले जाता है। हमारा कहना है कि ध्यान किसी प्रणाली का अभ्यास नहीं है। वैसा तो मशीनें भी कर सकती हैं। अतः प्रणालियां ध्यान नामक अद्भुत स्थिति को, उसके सौंदर्य को, उसकी गहनता को प्रकट नहीं कर सकतीं।
[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 3]	
Page86-87	
Meditation is not the repetition of the word, nor the experiencing of a vision, nor the cultivating of silence. The bead and the word do quieten the chattering mind, but this is a form of self-hypnosis. You might as well take a pill.	ध्यान किसी शब्द की पुनरावृत्ति, या किसी दृश्यबिंब का अनुभव करना नहीं है, न ही यह मौन का संवर्धन है। माला और शब्द बतियाते मन को शांत कर देते हैं पर ऐसी शांति एक प्रकार से स्वयं को सम्मोहित करना ही है। वह तो आप कोई शामक ओषधि लेकर भी कर लेते।
Meditation is not wrapping yourself in a pattern of thought, in the enchantment of pleasure. Meditation has no beginning, and therefore it has no end.	विचार के किसी प्रारूप में, सुख के किसी सम्मोहन में स्वयं को आवृत कर लेना ध्यान नहीं है। ध्यान का कोई आरंभ नहीं है, तथा इसलिए इसका कोई अंत भी नहीं है।

<p>If you say: "I will begin today to control my thoughts, to sit quietly in the meditative posture, to breathe regularly" - then you are caught in the tricks with which one deceives oneself. Meditation is not a matter of being absorbed in some grandiose idea or image: that only quietens one for the moment, as a child absorbed by a toy is for the time being quiet. But as soon as the toy ceases to be of interest, the restlessness and the mischief begin again. Meditation is not the pursuit of an invisible path leading to some imagined bliss. The meditative mind is seeing - watching, listening, without the word, without comment, without opinion - attentive to the movement of life in all its relationships throughout the day. And at night, when the whole organism is at rest, the meditative mind has no dreams for it has been awake all day. It is only the indolent who have dreams; only the half-asleep who need the intimation of their own states. But as the mind watches, listens to the movement of life, the outer and the inner, to such a mind comes a silence that is not put together by thought.</p>	<p>यदि आप कहते हैं, "मैं आज से विचारों पर नियंत्रण करना, ध्यानस्थ आसन में शांतिपूर्वक बैठना, नियमित रूप से सांस लेना/श्वास क्रिया आरंभ करूंगा।" तो आप उन चालबाज़ियों में फंस जाते हैं जिनसे व्यक्ति स्वयं को धोखा दिया करता है। किसी आडंबरपूर्ण धारणा या प्रतिमा में तल्लीन हो जाने की अवस्था ध्यान नहीं है: यह तो व्यक्ति को बस क्षण भर के लिए शांत कर देता है, जैसे कि कोई बच्चा किसी खिलौने में तल्लीन होकर उतने समय के लिए शांत हो जाता है, परंतु जैसे ही वह खिलौना रुचिकर नहीं रहता, बैचैनी और शरारत फिर शुरू हो जाती है। किसी काल्पनिक आनंद की ओर ले जाने वाले किसी अदृश्य पथ का अनुसरण करना ध्यान नहीं है। ध्यानस्थ मन तो देख रहा है, अवलोकन कर रहा है, सुन रहा है, बिना शब्द के, बिना टिप्पणी के, बिना अभिमत के; ऐसा मन सारा दिन अपने समस्त संबंधों में जीवन की गतिमयता के प्रति अवधानयुक्त रहता है। और रात को, जब पूरा अवयव-संस्थान, शरीर विश्राम में होता है, तो ध्यानस्थ मन को स्वप्न नहीं आते क्योंकि यह सारा दिन जागा रहा है। स्वप्न तो केवल उन्हें आते हैं जो असजग हैं, केवल अधजगे लोगों को अपनी अवस्थाओं की ओर इंगित किये जाने की दरकार होती है। किंतु मन जब जीवन की गति को, बाहर भी और भीतर भी, देखता है, सुनता है, तो मन में एक ऐसे मौन का आगमन होता है जो विचार द्वारा निर्मित नहीं है।</p>
<p>It is not a silence which the observer can experience. If he does experience it and recognise it, it is no longer silence. The silence of the meditative mind is not within the borders of recognition, for this silence has no frontier. There is only silence - in which the space of division ceases.</p>	<p>यह ऐसा मौन नहीं है जिसका अवलोकनकर्ता अनुभव करता है। यदि वह इसे अनुभव करता है और पहचान लेता है, तो यह मौन नहीं रह जाता। ध्यानस्थ मन का मौन पहचान की सीमाओं में नहीं होता, क्योंकि इस मौन की कोई सीमा होती ही नहीं। यह केवल मौन है--इसमें विभाजन का अंतराल समाप्त हो जाता है।</p>

<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part II Chapter 3 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION']</p>	
<p>Page88</p>	
<p>If I meditate and continue with what I have already learnt, with what I already know, then I am living in the past, within the field of my conditioning. In that there is no freedom. I may decorate the prison in which I live, I may do all kinds of things in that prison, but there is still a limitation, a barrier. So the mind has to find out whether the brain cells, which have developed through millennia, can be totally quiet, and respond to a dimension they do not know. Which means, can the mind be totally still?</p>	<p>यदि मैं ध्यान करता हूँ और जो मैं पहले से ही सीख चुका हूँ, जान चुका हूँ, उसे ही जारी रखता हूँ, तो मैं अतीत में अपनी संस्कारबद्धता के क्षेत्र में ही रह रहा होता हूँ। उसमें कोई स्वतंत्रता नहीं होती। मैं जिस कैदखाने में रह रहा हूँ उसे सजा-संवार सकता हूँ, उस कारागार में काफी कुछ कर सकता हूँ, लेकिन तब भी सीमा बनी रहती है, अवरोध बना रहता है। तो मन को यह पता लगाना होगा कि क्या मस्तिष्क की कोशिकाएं, जो लाखों-लाखों वर्षों में विकसित हुई हैं, पूर्णतः मौन हो सकती हैं, और एक ऐसे आयाम को स्पर्श कर सकती हैं, जिसे वे नहीं जानतीं। यानी कि क्या मन पूरी तरह निश्चल हो सकता है?</p>
<p>[J. Krishnamurti The Wholeness of Life Part II Chapter 1 6th Public Talk Ojai California 17th April 1977 'Meditation is the emptying of the content of consciousness']</p>	
<p>Page89</p>	
<p>Part of meditation is to eliminate totally all conflict, inwardly and therefore outwardly.</p>	<p>ध्यान का एक पक्ष है समस्त द्वंद्व को पूरी तरह से मिटा देना, भीतर से, और इसलिए बाहर से भी।</p>
<p>[J. Krishnamurti Beyond Violence Part IV Chapter 2 Brockwood Park 4th Public Talk 13th September 1970 'Fragmentation and Unity']</p>	
<p>Page90-91</p>	

<p>Meditation implies a mind that is so astonishingly clear that every form of self-deception comes to an end. One can deceive oneself infinitely; and generally meditation, so-called, is a form of self-hypnosis - the seeing of visions according to your conditioning. It is so simple: if you are a Christian you will see your Christ; if you are a Hindu you will see your Krishna, or whichever of the innumerable gods you have. But meditation is none of these things: it is the absolute stillness of the mind, the absolute quietness of the brain.</p> <p>The foundation for meditation has to be laid in daily life; in how one behaves, in what one thinks. One cannot be violent and meditate; that has no meaning. If there is, psychologically, any kind of fear, then obviously meditation is an escape. For the stillness of the mind, its complete quiet, an extraordinary discipline is required; not the discipline of suppression, conformity, or the following of some authority, but that discipline or learning which takes place throughout the day, about every movement of thought; the mind then has a religious quality of unity; from that there can be action which is not contradictory.</p>	<p>ध्यान में निहित है एक ऐसा मन जो इतने आश्चर्यजनक रूप से स्पष्ट है कि किसी भी तरह का आत्म-छलावा उसमें टिक नहीं पाता। व्यक्ति स्वयं को अनंत रूप से धोखा दे सकता है, और आम तौर से ध्यान, तथाकथित ध्यान, आत्म-सम्मोहन का ही एक प्रकार है : अपने-अपने संस्कारों के अनुरूप दृश्यबिंबों को देखना। यह इस कदर सीधी सी बात है--यदि आप ईसाई हैं तो आप अपने ईसामसीह को देखेंगे, अगर आप हिंदू हैं तो आप अपने कृष्ण को या अपने असंख्य देवी-देवताओं में से जिस किसी का भी दर्शन कर लेंगे। पर ध्यान इन चीजों में से कुछ भी नहीं है। ध्यान मन की संपूर्ण निश्चलता है, मस्तिष्क का संपूर्ण मौन।</p> <p>ध्यान की नींव दैनिक जीवन में रखी जानी ज़रूरी है, इस बात में कि व्यक्ति व्यवहार कैसे करता है, सोचता किस तरह है। ऐसा नहीं हो सकता कि व्यक्ति हिंसक हो, और ध्यान भी करे; उसका कुछ मतलब नहीं है। यदि मानसिक रूप से किसी प्रकार का भी भय है, तो जाहिर है कि ध्यान तब पलायन ही है। मन की निश्चलता के लिए, इसके पूर्ण मौन के लिए एक असाधारण अनुशासन की आवश्यकता होती है, दमन का, अनुपालन का या किसी सत्ता के अनुसरण का अनुशासन नहीं, बल्कि वह अनुशासन अथवा सीखना जो विचार की प्रत्येक गतिविधि पर ध्यान देते हुए दिन भर चलता रहता है। तब उस मन में एकत्व का, अभेद का धार्मिक गुण होता है। उससे फिर ऐसा कर्म संभव होता है जिसमें अंतर्विरोध न हो।</p>
<p>[J. Krishnamurti Meditations 1969 Part 5]</p>	
<p>Page92</p>	
<p>The curious part of meditation is that an event is not made into an experience. It is there, like a new star in the heavens, without memory taking it over and holding it, without</p>	<p>ध्यान का एक विलक्षण पक्ष यह है कि कोई घटना अनुभव में नहीं बदल जाती। वह तो बस घटित होती है आसमान में किसी नये सितारे की तरह, स्मृति द्वारा उस पर अधिकार जमाये और पकड़ बनाये बिना, पसंद और नापसंद के तौर पर पहचान और प्रतिक्रिया की</p>

<p>the habitual process of recognition and response in terms of like and dislike. Our search is always outgoing; the mind seeking any experience is outgoing. Inward-going is not a search at all; it is perceiving. Response is always repetitive, for it comes always from the same bank of memory.</p>	<p>आदतन प्रक्रिया के बिना। हमारी तलाश हमेशा बाहर की ओर जाती है; जो मन किसी अनुभव की तलाश में है, वह बाहर ही जा रहा है। भीतर की ओर जाना तलाश बिल्कुल नहीं है; यह तो प्रत्यक्ष बोध करना है। प्रतिक्रिया हमेशा दोहराव भरी होती है, क्योंकि यह हमेशा स्मृति के उसी आगार से आती है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part II Chapter 3 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION']</p>	
<p>Page93-94</p>	
<p>What is important is not controlling thought, but understanding it, understanding the origin, the beginning of thought, which is in yourself. That is, the brain stores up memories - you can observe this yourself, you don't have to read books about it. If it had not stored up memories it would not be able to think at all. That memory is the result of experience, of knowledge - yours, or of the community, of the family, of the race and so on. Thought springs from that storehouse of memory. So thought is never free, it is always old, there is no such thing as freedom of thought. Thought can never be free in itself, it can talk about freedom, but in itself it is the result of past memories, experiences and knowledge; therefore it is old. Yet one must have this accumulation of knowledge, otherwise one could not function, one could not speak to another, could not go home, and so</p>	<p>महत्त्वपूर्ण है विचार को समझना, उसके स्रोत, उसके आरंभ को, जो कि स्वयं में है, समझना न कि विचार को नियंत्रित करना। अर्थात् मस्तिष्क स्मृतियों का संचय करता है--आप यह स्वयं देख सकते हैं, आपको इसके बारे में कितानें पढ़ने की ज़रूरत नहीं है। यदि मस्तिष्क ने स्मृतियां संचित न की होतीं, तो यह सोचने में बिल्कुल भी सक्षम न होता। वह स्मृति अनुभव का, ज्ञान का परिणाम है--वह अनुभव, वह ज्ञान आपका हो या समुदाय का, परिवार का या प्रजाति इत्यादि का। विचार स्मृति के उसी भंडार से उभरता है। तो विचार कभी भी मुक्त नहीं है, यह हमेशा पुराना है। विचार की स्वतंत्रता जैसा कुछ भी नहीं होता। विचार अपने आप में कभी स्वतंत्र नहीं हो सकता; यह स्वतंत्रता के बारे में बातें कर सकता है, पर अपने आप में यह अतीत स्मृतियों, अनुभवों और ज्ञान का परिणाम है, इसलिए यह पुराना ही होता है। तो भी व्यक्ति के पास जानकारी का यह संचय ज़रूरी है, नहीं तो वह कार्य नहीं कर सकता, दूसरे से बात नहीं कर सकता, घर नहीं जा सकता इत्यादि। जानकारी अनिवार्य है।...</p>

on. Knowledge is essential...	
If meditation is a continuation of knowledge, is the continuation of everything that man has accumulated, then there is no freedom. There is freedom only when there is an understanding of the function of knowledge and therefore freedom from the known.	यदि ध्यान जानकारी की, ज्ञान की निरंतरता है, उस सब की निरंतरता है जिसे मनुष्य ने संचित किया है, तब तो कोई स्वतंत्रता, कोई मुक्ति नहीं है। स्वतंत्रता तभी होती है जब यह समझ हो कि ज्ञान का कार्य क्या है, अतएव होती है ज्ञान से मुक्ति।
[J. Krishnamurti Beyond Violence Part II Chapter 3 San Diego State College 4th Public Talk 9th April 1970 'Meditation']	
Page95	
In meditation, one must lay the foundation, the foundation of order, which is righteousness - not respectability, the social morality which is no morality at all, but the order that comes of understanding disorder: quite a different thing. Disorder must exist as long as there is conflict, both outwardly and inwardly.	ध्यान में व्यक्ति को व्यवस्था की, सम्यक् आचरण की नींव रखनी होती है, न कि प्रतिष्ठा व सामाजिक नैतिकता की जो कि नैतिकता ही नहीं है, अपितु उस व्यवस्था की नींव रखनी होती है जो अव्यवस्था की समझ में निहित है, जो कि एक बिलकुल अलग बात है। जब तक द्वंद्व है तब तक अव्यवस्था रहती ही है, बाह्य भी और आंतरिक भी।
[J. Krishnamurti Beyond Violence Part V Chapter 1 Talk at Rome Cinema Pasquino 21st October 1970 'Psychological Revolution']	
Page96-97	
There are various schools, in India and further East, where they teach methods of meditation - it is really most appalling. It means training the mind mechanically; it therefore ceases to be free and does not understand the problem.	भारत में और उसके और आगे पूर्व के देशों में विभिन्न संप्रदाय हैं, जिनमें वे ध्यान की विधियां सिखाते हैं--यह वास्तव में कितनी भयावह बात है। इसका अर्थ हुआ मन को यांत्रिक रूप से प्रशिक्षित करना, जिससे कि वह स्वतंत्र नहीं रह पाता और समस्या को समझने में अक्षम हो जाता है।

<p>So when we use the word `meditation' we do not mean something that is practised. We have no method. Meditation means awareness; to be aware of what you are doing, what you are thinking, what you are feeling, aware without any choice, to observe, to learn. Meditation is to be aware of one's conditioning, how one is conditioned by the society in which one lives, in which one has been brought up, by the religious propaganda - aware without any choice, without distortion, without wishing it were different. Out of this awareness comes attention, the capacity to be completely attentive. Then there is freedom to see things as they actually are, without distortion. The mind becomes unconfused, clear, sensitive; such meditation brings about a quality of the mind that is completely silent - of which quality one can go on talking, but it will have no meaning unless it exists.</p>	<p>तो जब हम ध्यान शब्द का इस्तेमाल करते हैं, तो हमारा मतलब किसी ऐसी चीज़ से नहीं है जिसका अभ्यास किया जाए। हमारे पास कोई विधि नहीं है। ध्यान का अर्थ है जो भी कुछ आप कर रहे हैं, उसके प्रति सजगता, जो आप सोच रहे हैं, जो आप महसूस कर रहे हैं उसके प्रति सजग होना--बिना किसी पसंद-नापसंद के, अवलोकन करना, सीखना। ध्यान है अपनी संस्कारबद्धता के प्रति सजग होना कि कैसे हम उस समाज द्वारा संस्कारित हैं जिसमें हम रहते हैं, जिसमें हम पले-बढ़े हैं, कैसे हम धार्मिक प्रचार द्वारा संस्कारित हैं--सजग होना बिना किसी चयन के, बिना विकृति के, बिना इस चाहत के कि काश यह भिन्न होता। इस सजगता से अवधान का आगमन होता है, पूरी तरह अवधानयुक्त होने की, सावधानता की क्षमता आती है। तब चीज़ों को जैसी वे हैं बिना किसी विकृति के वैसी ही देख पाने की स्वतंत्रता आती है। मन भ्रममुक्त, स्पष्ट, संवेदनशील बन जाता है। ऐसे ध्यान की परिणति मन की ऐसी गुणवत्ता में होती है जिसमें मन पूरी तरह से मौन है--अब इस गुणवत्ता की बातें हम चाहे जितनी कर लें, लेकिन जब तक यह विद्यमान नहीं है, यथार्थ नहीं है, इसकी चर्चा का भला क्या अर्थ।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part IX Chapter 2 2nd Public Talk Brockwood Park 12th September 1971 'THE MEDITATIVE MIND AND THE IMPOSSIBLE QUESTION']</p>	
<p>Page99</p>	
<p>There is this repetition of words, of sentences, mantras, a set of phrases given by a guru, being initiated, paying money to learn a peculiar phrase to be repeated by you secretly. Probably some of you have done that and you know a great deal about it.</p>	<p>शब्दों की, वाक्यों की, मंत्रों की, गुरु द्वारा दी गयी शब्दावली की पुनरावृत्ति करना, दीक्षित होना, किसी वाक्य विशेष को, जिसे आपको गुप्त रूप से दोहराना होगा, सीखने के लिए धन देना--संभवतः आप में से कुछ ने यह किया है और आप इसके बारे में बहुत कुछ जानते हैं। इसे मंत्रयोग कहते हैं और इसे भारत से लाया गया है। मुझे नहीं मालूम कि आप एक पैसा</p>

<p>That is called mantra yoga, and is brought over from India. I don't know why you pay a single penny to repeat certain words from somebody who says, "If you do this you will achieve enlightenment, you will have a quiet mind." When you repeat a series of words constantly, whether it is Ave Maria or various Sanskrit words, obviously your mind becomes rather dull and you have a peculiar sense of unity, of quietness, and you think that will help to bring about clarity. You can see the absurdity of it, because why should you accept what anybody says about these matters - including myself? Why should you accept any authority about the inward movement of life? We reject authority outwardly; if you are at all intellectually aware and observant politically you reject these things. But apparently we accept the authority of somebody who says, "I know, I have achieved, I have realised." The man who says he knows, he does not know.</p>	<p>भी क्यों देते हैं किसी के दिये गये शब्दों को दोहराने के लिए जो यह कहता है, "यदि आप ऐसा करेंगे तो आपको संबोधि उपलब्ध हो जाएगी, आपके पास एक शांत मन होगा"। जब आप शब्दों के किसी क्रम को लगातार दोहराते हैं, चाहे वह 'आवे मारिया' हो या विविध संस्कृत शब्द हों, तो ज़ाहिर है कि आपका मन बोझिल, मंद हो जाता है व आपको एक खास किस्म की एकता का, शांति का एहसास होता है, और आप सोचते हैं कि इससे आपको स्पष्टता लाने में मदद मिलेगी। आप इस सब का अटपटापन देख सकते हैं, क्योंकि इन मामलों में मैं या कोई भी जो कुछ कहे उसे आपको स्वीकार क्यों कर लेना चाहिए? जीवन की आंतरिक गति के बारे में आपको किसी की भी हकूमत क्यों मान लेनी चाहिए? हम बाहर के संदर्भ में तो सत्ता को नकार देते हैं; अगर आप बौद्धिक रूप से ज़रा भी जागरूक और राजनीतिक रूप से सचेत हैं, तो आप बाह्य सत्ता को नकारते ही हैं। पर ज़ाहिर है कि हम उस व्यक्ति का सत्ता-प्रामाण्य स्वीकार कर लेते हैं जो कहता है, "मैं जानता हूँ, मैंने उपलब्ध कर लिया है, मैंने पा लिया है।" जो व्यक्ति कहता है कि वह जानता है, वह जानता नहीं है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti in India 1970-71 Chapter 11 2nd Public Talk Bangalore 31st January 1971]</p>	
<p>Page100</p>	
<p>Virtue comes into being like a flower of goodness, when you understand. Then you can begin to enquire what it is that man has sought throughout the centuries. He has been asking for it, trying to discover it. You cannot possibly understand it or come upon it if you have not laid the foundation in your daily life. And then we can ask what meditation is, not how to meditate or what steps to take to</p>	<p>जब आप समझ जाते हैं तो सदाचार नेकी के एक फूल की तरह खिल उठता है। तब आप इस बात का अन्वेषण आरंभ कर सकते हैं कि वह क्या है जिसकी मनुष्य को सदियों से तलाश रही है, जिसे वह खोजता रहा है, पा लेने की कोशिश करता रहा है। यदि आपने नींव अपने दैनिक जीवन में नहीं रखी है तो संभवतः आप इसे समझ नहीं सकते, इस तक पहुंच नहीं सकते। और तब हम पूछ सकते हैं कि ध्यान क्या है, यह नहीं कि ध्यान कैसे करें या ध्यान करने के लिए कौन से कदम उठाए जाएं अथवा ध्यान करने हेतु किन विधियों या प्रणालियों का अनुसरण किया जाए। सभी प्रणालियां, सभी विधियां मन को यांत्रिक बनाती हैं। यदि</p>

<p>meditate, or what systems and methods to follow to meditate. All systems, all methods make the mind mechanical. If I follow a particular system, however carefully worked out by the greatest guru you can possibly imagine, that system, that method makes the mind mechanical, and a mechanical mind is a dead mind.</p>	<p>मैं किसी विशेष प्रणाली का अनुगमन करता हूँ, चाहे उसे आपकी कल्पना के महान से महान गुरु ने कितने ही ख्याल से क्यों न बनाया हो, वह प्रणाली, वह विधि मन को यांत्रिक ही बनायेगी, और एक यांत्रिक मन तो मरे समान है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Beyond Violence Part V Chapter 1 Talk at Rome Cinema Pasquino 21st October 1970 'Psychological Revolution']</p>	
<p>Page101</p>	
<p>A system of meditation is not meditation. A system implies a method, which you practise in order to achieve something at the end. Something practised over and over again becomes mechanical - does it not? How can a mechanical mind - which has been trained and twisted, tortured to comply to the pattern of what it calls meditation - hoping to achieve a reward at the end - be free to observe, to learn?</p>	<p>ध्यान की कोई प्रणाली ध्यान नहीं होती। एक प्रणाली में निहित है एक विधि, जिसका अभ्यास आप इसके पूरा होने पर कुछ उपलब्ध करने के लिए किया करते हैं। किसी भी चीज़ का अभ्यास अगर बार-बार किया जाए, तो वह यांत्रिक हो जाता है, क्या ऐसा नहीं होता? एक यांत्रिक मन जिसे 'ध्यान' कहे जाने वाले प्रारूप का अनुसरण करने के लिए तोड़ा-मरोड़ा गया है, सताया गया है, और जिसे इस सब के अंत में एक पुरस्कार पाने की आस लगी है, ऐसा मन अवलोकन के लिए, सीखने के लिए स्वतंत्र कैसे हो सकता है?</p>
<p>[J. Krishnamurti Freedom from the Known Chapter 15]</p>	
<p>Page102</p>	
<p>Meditation is to be aware of every thought and of every feeling, never to say it is right or wrong but just to watch it and move with it. In that watching you begin to understand the whole movement of thought and feeling. And out of this awareness</p>	<p>ध्यान है प्रत्येक विचार और प्रत्येक भाव के प्रति सजग होना, कभी न कहना कि यह सही है या गलत है, अपितु इसे देखना भर, और इसके साथ आगे बढ़ना। इस देखने में ही आप विचार और भाव की समस्त गति को समझना आरंभ करते हैं। और इसी सजगता से मौन का आगमन होता है। विचार द्वारा निर्मित मौन तो गतिहीन है, मृत है, किंतु वह मौन जो तब आता है जब विचार ने स्वयं के आरंभ को, अपनी प्रकृति को</p>

<p>comes silence. Silence put together by thought is stagnation, is dead, but the silence that comes when thought has understood its own beginning, the nature of itself, understood how all thought is never free but always old - this silence is meditation in which the meditator is entirely absent, for the mind has emptied itself of the past.</p>	<p>समझ लिया है, यह समझ लिया है कि किस तरह कोई भी विचार कभी भी स्वतंत्र नहीं है बल्कि हमेशा पुराना है--यही मौन ध्यान है जिसमें ध्यानकर्ता पूरी तरह अनुपस्थित रहता है, क्योंकि मन ने स्वयं को अतीत से रिक्त कर लिया है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Beginnings of Learning Part II Chapter 8 Conversation with parents and teachers]</p>	
<p>Page103</p>	
<p>Meditation is never the control of the body. There is no actual division between the organism and the mind. The brain, the nervous system and the thing we call the mind are all one, indivisible. It is the natural act of meditation that brings about the harmonious movement of the whole. To divide the body from the mind and to control the body with intellectual decisions is to bring about contradiction, from which arise various forms of struggle, conflict and resistance.</p>	<p>ध्यान कभी भी शरीर का नियंत्रण नहीं है। इस शरीर-संरचना और मन में कोई वास्तविक विभाजन नहीं है। मस्तिष्क, स्नायुतंत्र और जिसे हम मन कहते हैं, यह सब अविभाज्य रूप से एक है। यह ध्यान का स्वाभाविक कृत्य ही है जो समग्र की एकलयतापूर्ण गतिशीलता लाता है। शरीर को मन से विभाजित मानना और बौद्धिक निर्णयों से शरीर को नियंत्रित करना अंतर्विरोध को जन्म देता है, जिससे विविध प्रकार के संघर्ष, द्वंद्व और अवरोध उत्पन्न होते हैं।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Wholeness of Life Part II Chapter 1 6th Public Talk Ojai California 17th April 1977 'Meditation is the emptying of the content of consciousness']</p>	
<p>Page104</p>	
<p>What is religion? It is the investigation, with all one's attention, with the summation of all one's energy, to find that which is sacred, to come upon that which is holy. That can only take place when there is</p>	<p>धर्म क्या है? यह अपने पूरे अवधान के साथ, अपनी संपूर्ण ऊर्जा को संयुक्त करके उसका पता लगाने हेतु अन्वेषण है, जो पावन है; यह उसके समक्ष आना है, जो पवित्र है। ऐसा तभी घटित हो सकता है जब विचार के शोर से मुक्ति हो, जब मानसिक, आंतरिक रूप से विचार और समय का अंत हो गया हो--संसार में</p>

<p>freedom from the noise of thought - the ending of thought and time, psychologically, inwardly - but not the ending of knowledge in the world where you have to function with knowledge. That which is holy, that which is sacred, which is truth, can only be when there is complete silence, when the brain itself has put thought in its right place. Out of that immense silence there is that which is sacred.</p>	<p>जानकारी का अंत नहीं, यहां तो आपको जानकारी के द्वारा कार्य करना होता है। वह जो पवित्र है, जो पावन है, जो सत्य है, तभी विद्यमान होता है जब पूर्णतया मौन हो, जब स्वयं मस्तिष्क ने विचार को उसके सही स्थान पर रख दिया हो। उस विराट मौन से ही उसका प्रादुर्भाव होता है, जो पावन है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']</p>	
<p>Page105</p>	
<p>Meditation, if you understand what it is, is one of the most extraordinary things; but you cannot possibly understand it unless you have come to the end of seeking, groping, wanting, greedily clutching at something which you consider truth - which is your own projection. You cannot come to it unless you are no longer demanding 'experience' at all, but are understanding the confusion in which one lives, the disorder of one's own life. In the observation of that disorder, order comes - which is not a blueprint. When you have done this - which in itself is meditation - then we can ask, not only what meditation is, but also what meditation is not, because in the denial of that which is false, the truth is.</p>	<p>यदि आप समझ सकें कि ध्यान क्या है, तो यह सर्वाधिक असाधारण स्थितियों में से एक है; पर आप संभवतः इसे तब तक नहीं समझ सकते जब तक कि आपके भीतर से उस चीज़ का तलाशना, टोहना व चाहना विदा नहीं हो जाता--उसका जिसे आप सत्य मानते हैं--वह सत्य तो आपका ही प्रक्षेपण है। इस तक आप नहीं पहुंच सकते बशर्ते आपमें किसी भी तरह के 'अनुभव' की मांग बिलकुल रह ही न गयी हो, और आप उस विभ्रम को, उलझाव को, अपने जीवन की अव्यवस्था को समझ रहे हों, जिसमें आप रहते हैं। उस अव्यवस्था के अवलोकन से व्यवस्था आती है जिसका कोई बना-बनाया नक्शा नहीं होता। जब आपने ऐसा कर लिया हो--जो कि अपने आप में ध्यान है--तब हम न केवल यह पूछ सकते हैं कि ध्यान क्या है, बल्कि यह भी कि ध्यान क्या नहीं है, क्योंकि जो मिथ्या है, उसके निषेध में ही सत्य होता है।</p>
<p>KFT Bulletin 4 (London: KFT Ltd. 1969)</p>	
<p>Page106</p>	

<p>The physical organism has its own intelligence which is made dull through habits of pleasure. These habits destroy the sensitivity of the organism, and this lack of sensitivity makes the mind dull. Such a mind may be alert in a narrow and limited direction and yet be insensitive. The depth of such a mind is measurable and is caught by images and illusions. Its very superficiality is its only brightness. A light and intelligent organism is necessary for meditation.</p>	<p>शारीरिक संरचना की अपनी प्रज्ञा होती है जिसे सुख की चाहना, सुख की आदत कुंद कर देती है। ये आदतें उस संरचना की संवेदनशीलता को नष्ट करती हैं और संवेदनशीलता का यह अभाव मन को मंद बनाता है। ऐसा मन एक संकीर्ण और सीमित दिशा में सचेत हो सकता है पर होता वह तब भी असंवेदनशील ही है। ऐसे मन की गहराई मापन की सीमा में होती है तथा यह छवियों और भ्रांतियों में फंसा होता है। इसका सतहीपन ही इसकी एकमात्र चमक है। शरीर का हलकापन और उसकी प्रज्ञाशीलता ध्यान के लिये आवश्यक है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Talks in Europe 1967 5th Public Talk Amsterdam]</p>	
<p>Page107</p>	
<p>In the understanding of meditation there is love, and love is not the product of systems, of habits, of following a method. Love cannot be cultivated by thought. Love can perhaps come in to being when there is complete silence. And the mind can only be silent when it understands the nature of its own movement, as thought and feeling. And to understanding that, there can be no condemnation in observing thought and feeling. To observe in such a way is discipline. Hence that kind of discipline is fluid, free, not the discipline of conformity.</p>	<p>ध्यान की समझ में प्रेम होता है और प्रेम प्रणालियों का, आदतों का या किसी विधि के अनुसरण का परिणाम नहीं है। प्रेम का पोषण विचार द्वारा नहीं किया जा सकता। प्रेम संभवतः तब अस्तित्व में आ पाता है जब पूर्ण मौन होता है, एक ऐसा मौन, ऐसी मनोशांति जिसमें ध्यानकर्ता पूर्णतया अनुपस्थित होता है; और मन तभी मौन हो सकता है जब यह विचार और भाव के रूप में अपनी गतिविधि को समझ लेता है। विचार और भाव की इस गतिविधि को समझने के लिए जो अवलोकन होता है उसमें निंदा की कोई जगह नहीं है। इस प्रकार का अवलोकन ही अनुशासन है, और ऐसा अनुशासन प्रवाहशील है, मुक्त है, यह रूढ़िपालन का अनुशासन नहीं है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Beyond Violence Part II Chapter 3 San Diego State College 4th Public Talk 9th April 1970 'Meditation']</p>	
<p>Page108-109</p>	

<p>WHAT IS MEDITATION? Before we go into that really quite complex and intricate problem we ought to be very clear as to what it is that we are after. We are always seeking something, especially those who are religiously minded; even for the scientist, seeking has become quite an issue - seeking. This factor, of seeking, must be very clearly and definitely understood before we go into what meditation is and why one should meditate at all, what is its use and where does it get you.</p>	<p>ध्यान क्या है? इससे पहले कि हम इस वस्तुतः काफी पेचीदा और जटिल समस्या को लें, हमें इस बारे में एकदम स्पष्ट होना चाहिए कि वह है क्या जिसकी हमें तलाश है। हम हमेशा कुछ-न-कुछ खोज रहे होते हैं, विशेष रूप से वे जो धार्मिक रुझान के हैं। वैज्ञानिक तक के लिए खोज करना एक बहुत बड़ा मुद्दा है। इससे पहले कि हम इस प्रश्न में पैठें कि ध्यान क्या है और हमें ध्यान करना ही क्यों चाहिए, इसका उपयोग क्या है व यह आपको ले जाता कहां है, तलाश के इस मसले को बहुत स्पष्ट तथा सुनिश्चित तौर पर समझ लिया जाना आवश्यक है।</p>
<p>The word `seek' - to run after, to search out - implies, does it not, that we already know, more or less, what we are after. When we say we are seeking truth, or we are seeking God - if we are religiously minded - or we are seeking a perfect life and so on, we must already have in our minds an image or an idea. To find something after seeking it, we must already have known what its contour is, its colour, its substance and so on. Is there not implied in that word, `seeking', that we have lost something and we are going to find it and that when we find it we shall be able to recognise it - which means that we have already known it, that all we have to do is to go after it and search it out?</p>	<p>इस शब्द खोज या तलाश--किसी लक्ष्यप्राप्ति हेतु दौड़, ढूँढ़ निकालना--में निहित है कि हम कमोबेश पहले से ही जानते हैं कि हम किस प्राप्य के पीछे लगे हैं। जब हम कहते हैं कि हम सत्य की खोज में हैं, या धार्मिक रुझान वाले हैं तो ईश्वर को ढूँढ़ रहे हैं, या फिर हमें एक आदर्श जीवन की तलाश है अथवा ऐसा ही कुछ और, तो हमारे दिमाग में पहले से ही उसकी कोई छवि, कोई धारणा तो होगी। खोजकर कुछ पाने का अर्थ है हमें पहले से पता है कि उस प्राप्य का रूप, रंग, तत्त्व इत्यादि क्या है। क्या 'तलाश' या 'खोज' शब्द में यह निहित नहीं है कि हमने कुछ खो दिया है और हम उसे पा लेने वाले हैं व जब हम उसे पा लेंगे तो उसे पहचानने में समर्थ होंगे; जिसका तात्पर्य है कि हम उसे पहले से ही जानते हैं, हमें जो करना है वह बस इतना ही है कि हम उसकी तलाश में जाएं और उसे ढूँढ़ निकालें?</p>
<p>In meditation the first thing we realize is that it is no use to seek; for what is sought is predetermined by what you wish; if you are unhappy, lonely, in despair, you will search out hope, companionship, something to sustain you, and you will find it, inevitably.</p>	<p>ध्यान में पहली बात जो समझ में आती है वह है कि तलाश बेमानी है; इसलिए कि जिसे खोजा-तलाशा जाता है वह आपकी चाह द्वारा पूर्वनिर्धारित होता है। अगर आप नाखुश हैं, अकेले हैं, हताशा में हैं, तो आप आशा, संग-साथ, कुछ ऐसा जो हमें संभाले रखे, तलाश करेंगे और अपरिहार्य रूप से आप वही पा लेंगे।</p>

[J. Krishnamurti Washington D.C. 2nd Public Talk 21st April 1985]	
Page110	
Is there a meditation which is not determined, practised? There is, but that requires enormous attention. That attention is a flame and that attention is not something that you come [to] much later, but attention now to everything, every word, every gesture, every thought: to pay complete attention, not partial. If you are listening partially now, you are not giving complete attention. When you are so completely attentive there is no self, there is not limitation.	क्या ऐसा ध्यान है जो निर्धारित नहीं है, अभ्यास का विषय नहीं है। ऐसा ध्यान है, पर उसके लिए अत्यधिक अवधान की आवश्यकता होती है। यह अवधान एक लौ है, यह अवधान ऐसा कुछ नहीं है जिस तक आप काफी बाद में, कुछ समय गुज़रने पर ही पहुंच पाएंगे; यह अवधान तो अभी है हर चीज़ के प्रति, हर शब्द, हर संकेत, हर विचार के प्रति; इसका अर्थ है पूरा अवधान देना, आंशिक नहीं। यदि आप इस समय आंशिक रूप से सुन रहे हैं तो आप पूरा अवधान, पूरा ध्यान नहीं दे रहे हैं। जब आप पूर्णतः अवधानयुक्त होते हैं, तो कोई स्व नहीं होता, कोई सीमा नहीं होती।
[Saanen 29 <sup>th</sup> July 1973, unpublished Talk - KFT]	
Page111	
A religious life is a life of meditation in which the activities of the self are not.	एक धार्मिक जीवन ध्यानपूर्ण जीवन है, जिसमें स्व की गतिविधियां नहीं हं।
[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']	
Page112	
Can the totality of the mind, the brain included, be completely still? People have asked this question - really very serious people - they have not been able to solve it, they have tried tricks, they have said that the mind can be made still through the repetition of	क्या संपूर्ण मन, जिसमें मस्तिष्क भी शामिल है, पूर्णतः निश्चल हो सकता है। लोगों ने, वस्तुतः बहुत गंभीर लोगों ने यह प्रश्न पूछा है, और वे इसका समाधान नहीं कर पाए हैं। उन्होंने तरकीबें आजमायी हैं। उन्होंने कहा है कि मन को शब्दों की आवृत्ति द्वारा स्थिर किया जा सकता है। क्या आपने कभी 'आवे मारिया' या उन संस्कृत शब्दों, मंत्रों को दोहराने की कोशिश की है जिन्हें कुछ लोग भारत से ले आते हैं और उन शब्दों को

<p>words. Have you ever tried it - repeating `Ave Maria,' or those Sanskrit words that some people bring over from India, mantras - repeating certain - words to make the mind still? It does not matter what word it is, make it rhythmic-Coca Cola, any word - repeat it often and you will see that your mind becomes quiet; but it is a dull mind, it is not a sensitive mind, alert, active, vital, passionate, intense. A dull mind though it may say, `I have had tremendous transcendental experience,' is deceiving itself.</p>	<p>दोहराने से मन के स्थिर होने की बात कही जाती है? इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि वह शब्द क्या है, बस उसे आवृत्ति की लय दे दें, 'कोका कोला' या कोई भी शब्द व उसे अक्सर दोहराते रहें और आप देखेंगे कि आपका मन शांत हो जाता है; लेकिन यह एक मंद, सुस्त मन होता है, यह संवेदनशील मन नहीं होता जो सचेत, सजीव, उत्कट हो। और एक मंद मन चाहे यह कहता रहे, "मुझे एक ज़बरदस्त भावातीत अनुभव हुआ है", वह स्वयं को धोखा ही दे रहा होता है।</p>
<p>KFA Bulletin 30 (Ojai: KFA)</p>	
<p>Page113</p>	
<p>The whole point of meditation is not to follow the path laid down by thought to what it considers to be truth, enlightenment or reality. There is no path to truth. The following of any path leads to what thought has already formulated and, however pleasant or satisfying, it is not truth. It is a fallacy to think that a system of meditation, the constant practising of that system in daily life for a few given moments, or the repetition of it during the day, will bring about clarity or understanding. Meditation lies beyond all this and, like love, cannot be cultivated by thought. As long as the thinker exists to meditate, meditation is merely a part of that self-isolation which is the common movement of one's everyday life.</p>	<p>ध्यान के संदर्भ में समग्र महत्त्व की बात है उस मार्ग का अनुसरण न करना जो विचार ने उस लक्ष्य तक पहुंचने के लिए निर्मित किया है जिसे विचार सत्य, संबोधि अथवा यथार्थ मानता है। सत्य तक ले जाने वाला कोई मार्ग नहीं होता है। किसी भी मार्ग का अनुसरण उस तक ले जाता है जिसे विचार ने पहले से ही प्रतिपादित किया हुआ है और वह चाहे जितना सुखप्रद या संतोषदायक हो, सत्य तो नहीं है। यह सोचना एक भ्रान्ति है कि ध्यान की कोई प्रणाली, दैनिक जीवन में कुछ तय क्षणों के लिए उस प्रणाली का निरंतर अभ्यास अथवा दिन के दौरान उसकी आवृत्ति--यह सब स्पष्टता या समझ को जन्म देगा। ध्यान इस सबसे परे है और जैसे विचार द्वारा प्रेम का संवर्धन नहीं किया जा सकता, वैसे ही इसके द्वारा ध्यान का संवर्धन संभव नहीं है। जब तक ध्यान करने हेतु विचारक मौजूद है, ध्यान केवल उस आत्म-अलगाव का ही हिस्सा है जो व्यक्ति के दैनिक जीवन की एक आम गतिविधि है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Journal Brockwood Park 3rd Entry 16th September 1973]</p>	

Page114	
There's no meditator in meditation. If there is, it is not meditation.	ध्यान में कोई ध्यानकर्ता नहीं होता। यदि वह है, तो यह ध्यान नहीं है।
[J. Krishnamurti Freedom from the Known Chapter 15]	
Page115	
Meditation is a state of mind which looks at everything with complete attention, totally, not just parts of it. And no one can teach you how to be attentive. If any system teaches you how to be attentive, then you are attentive to the system and that is not attention.	ध्यान मन की वह स्थिति है जो सब कुछ पूर्ण अवधान के साथ देखती है--समग्रता में, केवल अंशों में नहीं। और आपको कोई यह नहीं सिखा सकता कि अवधानयुक्त कैसे हों। यदि कोई प्रणाली आपको यह सिखाती है कि अवधानयुक्त कैसे होते हैं, तो आपका अवधान उस प्रणाली के प्रति होता है, और इसलिए वह तो अवधान नहीं रह जाता।
[Bombay, 11 February 1968. Unpublished Talk, KFT]	
Page116	
When you look at a tree, or the face of your neighbour, or the face of your wife or husband, and if you look with that quality of mind that is completely quiet, then you will see something totally new. Such silence of the mind is not something that can be attained through any practice; if you practise a method you are still living within a very small space which thought has created, as the 'me', the I practising, advancing. That space is full of conflict, full of its own achievements and failures, and such a mind can never be quiet, do what it will.	जब आप किसी वृक्ष को, या अपने पड़ोसी के चेहरे को, या अपनी पत्नी या पति के चेहरे को देखते हैं और यदि आप उसे मन के उस गुणधर्म के साथ देखते हैं जो पूरी तरह खामोश है, तब आप कुछ ऐसा देख पाते हैं जो बिल्कुल नया है। मन का ऐसा मौन कोई उपलब्धि नहीं है जिसे किसी अभ्यास के माध्यम से अर्जित किया जा सके। यदि आप किसी विधि का अभ्यास करते हैं तो आप अभी भी एक बहुत छोटे घेरे में रह रहे होते हैं जिसे 'मैं' के रूप में विचार ने ही निर्मित किया है, वह 'मैं' जो अभ्यास कर रहा है, आगे बढ़ रहा है। वह घेरा द्वंद्वों से भरा है, इसकी अपनी उपलब्धियों और असफलताओं से भरा है और ऐसा मन कभी मौन नहीं हो सकता, यह चाहे जो कर ले।

[J. Krishnamurti The Only Revolution California Part 3]	
Page117	
<p>Meditation is emptying the mind of the known. The known is the past. The emptying is not at the end of accumulation but rather it means not to accumulate at all. What has been is emptied only in the present, not by thought but by action, by the doing of what is. The past is the movement of conclusion to conclusion, and the judgment of what is by the conclusion. All judgment is conclusion, whether it be of the past or of the present, and it is this conclusion that prevents the constant emptying of the mind of the known; for the known is always conclusion, determination.</p>	<p>ध्यान है मन को ज्ञात से रिक्त करना। वह ज्ञात अतीत है। यह रिक्त करना संचय कर लेने के बाद नहीं होता, अपितु इसका अभिप्राय है संचित ही न करना। जो हो चुका है, उसे केवल वर्तमान में रिक्त किया जा सकता है, विचार द्वारा नहीं बल्कि कृत्य द्वारा। अतीत है निष्कर्ष से निष्कर्ष तक की गतिविधि तथा 'जो है' का उस निष्कर्ष द्वारा मूल्यांकन। समस्त मूल्यांकन निष्कर्ष है, चाहे यह अतीत का हो या वर्तमान का, और यह निष्कर्ष ही है जो ज्ञात से मन को निरंतर मुक्त नहीं होने देता; इसलिए कि ज्ञात हमेशा ही निष्कर्ष है, संकल्प है।</p>
<p>The known is the action of will, and the will in operation is the continuation of the known, so the action of will cannot possibly empty the mind.</p>	<p>ज्ञात संकल्प का कृत्य है, और कार्यरत संकल्प ज्ञात की निरंतरता है, अतएव संकल्प के कृत्य द्वारा मन को रिक्त कर पाना संभव नहीं है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part IX Chapter 2 2nd Public Talk Brockwood Park 12th September 1971 'THE MEDITATIVE MIND AND THE IMPOSSIBLE QUESTION']</p>	
Page118	
<p>All our life is based on thought which is measurable. It measures God, it measures its relationship with another through the image. It tries to improve itself according to what it thinks it should be. So unnecessarily we live</p>	<p>हमारा सारा जीवन विचार पर आधारित है जो परिमेय है, जिसे मापा जा सकता है। यह ईश्वर को मापता है, यह अन्य के साथ अपने संबंध को छवि के माध्यम से मापता है। जैसा कि यह सोचता है कि इसे होना चाहिए, उसी के अनुसार यह स्वयं को बेहतर बनाने की कोशिश करता है। अतः अनावश्यक रूप से हम मापन की एक दुनिया में रहते हैं, और उस दुनिया के</p>

<p>in a world of measurement, and with that world we want to enter into a world in which there is no measurement at all. Meditation is the seeing of what is and going beyond it - seeing the measure and going beyond the measure.</p>	<p>साथ ही हम एक ऐसे विश्व में प्रवेश करना चाहते हैं जहां कोई भी मापन नहीं है। ध्यान है 'जो है ' को देखना और उसके पार जाना--मापन को देखना और उस मापन के पार जाना।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Wholeness of Life Part II Chapter 1 6th Public Talk Ojai California 17th April 1977 'Meditation is the emptying of the content of consciousness']</p>	
<p>Page119-120</p>	
<p>Meditation is the emptying of the content of consciousness. That is the meaning and the depth of meditation, the emptying of all the content--thought coming to an end.</p>	<p>ध्यान है चेतना की अंतर्वस्तु को रिक्त करना। यही ध्यान का अर्थ और गहराई है, समस्त अंतर्वस्तु का खाली किया जाना--विचार का अपने समापन तक आना।</p>
<p>Meditation is the attention in which there is no registration. Normally the brain is registering almost everything, the noise, the words which are being used - it is registering like a tape. Now is it possible for the brain not to register except that which is absolutely necessary? Why should I register an insult? Why? Why should I register flattery? It is unnecessary. Why should I register any hurts? Unnecessary. Therefore, register only that which is necessary in order to operate in daily life - as a technician, a writer and so on - but psychologically, do not register anything. In meditation there is no registration psychologically, no registration except the practical facts of living, going to the office, working in a factory and so on - nothing else. Out of that comes complete silence,</p>	<p>ध्यान ऐसा अवधान है जिसमें कोई अंकन नहीं होता। आम तौर से मस्तिष्क लगभग सब कुछ अंकित करता है, आवाजों को, इस्तेमाल किये जा रहे शब्दों को यह किसी टेप की तरह अंकित करता रहता है। अब, क्या मस्तिष्क के लिए संभव है कि जो अंकित करना पूरी तरह जरूरी है, उसे छोड़ कर और कुछ भी अंकित न करे। मुझे कोई अपमान क्यों अंकित करना चाहिए? यह अनावश्यक है। मुझे किसी भी तरह का आहत होना क्यों अंकित करना चाहिए? इसलिए वही अंकित करे जो कि दैनिक जीवन में कार्य करने के लिए आवश्यक है--एक तकनीशियन, एक लेखक इत्यादि के तौर पर--किंतु मनोवैज्ञानिक तौर पर कुछ भी अंकित न करें। ध्यान में मनोवैज्ञानिक रूप से कुछ भी अंकित नहीं होता, बस जीवन के व्यावहारिक तथ्यों--कार्यालय जाना, फैक्टरी में काम करना इत्यादि के अतिरिक्त कोई अंकन नहीं होता अन्य कुछ भी अंकित नहीं होता। इससे पूर्ण मौन का आगमन होता है क्योंकि विचार का अंत हो चुका है--सिवाय इसके कि यह केवल तभी काम करे जहां यह पूरी तरह से आवश्यक हो। समय का अंत हो चुका है, और एक पूरी तरह से भिन्न प्रकार की गतिशीलता है, मौन की गतिशीलता।</p>

<p>because thought has come to an end - except to function only where it is absolutely necessary. Time has come to an end and there is a totally different kind of movement, in silence.</p>	
<p>[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']</p>	
<p>Page121</p>	
<p>Can you practice awareness? - if you are `practicing' awareness, then you are all the time being inattentive. So, be aware of inattention, not practice how to be attentive; if you are aware of your inattention, out of that awareness there is attention, you do not have to practice it. Do please understand this, it is so clear and so simple. You do not have to go to Burma, China, India, places which are romantic but not factual. I remember once travelling in a car, in India, with a group of people. I was sitting in front with the driver, there were three behind who were talking about awareness, wanting to discuss with me what awareness is. The car was going very fast. A goat was in the road and the driver did not pay much attention and ran over the poor animal. The gentlemen behind were discussing what is awareness; they never knew what had happened! You laugh; but that is what we are all doing,</p>	<p>क्या आप सजगता का अभ्यास कर सकते हैं? यदि आप सजगता का 'अभ्यास' कर रहे हैं, तो आप अनवधान में हैं, असावधान हैं। तो इस असावधानता के प्रति सजग हो जाएं, आपको किसी अभ्यास की दरकार नहीं पड़ेगी। आपको बर्मा, चीन, भारत जैसी जगहों पर नहीं जाना पड़ेगा, जो रोमानी तो हैं, पर तथ्यात्मक नहीं। मुझे याद आता है कि भारत में एक बार मैं एक समूह के साथ कार में सफर कर रहा था। मैं आगे की सीट पर ड्राइवर के साथ बैठा था। पीछे तीन व्यक्ति बैठे थे जो सजगता के बारे में बात कर रहे थे, मुझसे चर्चा करना चाह रहे थे कि सजगता क्या है। कार बहुत तेजी से जा रही थी। सड़क पर कोई बकरी थी, ड्राइवर ने बहुत ध्यान नहीं दिया और वह बेचारी कार के नीचे आ गई। पीछे बैठे सज्जन अब भी सजगता पर चर्चा कर रहे थे, पर उनमें से किसी को भी पता ही नहीं चला कि हो क्या गया था। आप हंस रहे हैं, पर हम सब ऐसा ही तो किया करते हैं।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution India Part 11]</p>	

Page122	
In the total attention of meditation there is no knowing, no recognition, nor the remembrance of something that has happened. Time and thought have entirely come to an end, for they are the centre which limits its own vision.	ध्यान के पूर्ण अवधान में जानना नहीं होता, न पहचानने की क्रिया होती है और न ही जो हो चुका है उसकी स्मृति होती है। समय और विचार का पूरी तरह अवसान हो चुका होता है क्योंकि वे ही तो वह केंद्र है जो स्वयं की दृष्टि को सीमित कर लेता है।
At the moment of light, thought withers away, and the conscious effort to experience and the remembrance of it, is the word that has been. And the word is never the actual. At that moment - which is not of time - the ultimate is the immediate, but that ultimate has no symbol, is of no person, of no god.	प्रकाश के क्षण में विचार विसर्जित हो जाता है, और उसे अनुभव और स्मरण करने का कोई भी सचेतन प्रयास तो वह शब्द है जो बीता हुआ है। और शब्द कभी भी यथार्थ नहीं होता। उस क्षण में--जो समय के अंतर्गत नहीं है--आत्यंतिक, परम ही तात्कालिक होता है, किंतु उस परम का कोई प्रतीक नहीं है, वह परम किसी व्यक्ति, किसी ईश्वर की परिधि में नहीं है।
[J. Krishnamurti Beyond Violence Part II Chapter 3 San Diego State College 4th Public Talk 9th April 1970 'Meditation']	
Page123	
The whole of Asia talks about meditation; it is one of their habits, as it is a habit to believe in God or something else. They sit for ten minutes a day in a quiet room and 'meditate', concentrate, fix their mind on an image, an image created by themselves, or by somebody else who has offered that image through propaganda. During those ten minutes they try to control the mind; the mind wants to go back and forth and they battle with it - that game they play everlastingly; and that is what they call meditation.	सारा एशिया ध्यान की चर्चा किया करता है; यह उनकी आदतों में से एक है, जैसे कि ईश्वर में या किसी अन्य चीज़ में विश्वास करना एक आदत है। वे एक शांत कमरे में दस मिनट के लिए बैठते हैं और 'ध्यान' करते हैं, एकाग्र हो जाते हैं, अपने मन को किसी छवि पर केंद्रित कर लेते हैं, जो छवि या तो उनकी अपनी बनायी होती है या किसी अन्य की गढ़ी होती है जिसने उस छवि, उस प्रतिमा को प्रचार के ज़रिये पेश किया है। इन दस मिनटों में वे मन को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं, मन पीछे या आगे जाना चाहता है और वे उसके साथ संघर्ष करते रहते हैं। वे इस खेल को हमेशा खेला करते हैं और इसीको वे 'ध्यान' कहते हैं।

<p>If one does not know anything about meditation, then one has to find out what it is, actually - not according to anybody - and that may lead one to nothing or it may lead one to everything. One must enquire, ask that question, without any expectation.</p>	<p>यदि किसी को ध्यान के बारे में कुछ भी मालूम नहीं है, तो उसे पता लगाना होगा कि यह क्या है-- यह वस्तुतः क्या है, न कि किसी के अनुसार, और तब हो सकता है कि यह व्यक्ति को न-कुछ में ले जाये, या हो सकता है कि यह उसे सब-कुछ में ले जाये। बिना किसी अपेक्षा के हमें यह अन्वेषण करना होगा, यह प्रश्न पूछना होगा।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part II Chapter 3 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION']</p>	
<p>Page124</p>	
<p>For most of us, beauty is in something, in a building, in a cloud, in the shape of a tree, in a beautiful face. Is beauty "out there", or is it a quality of mind that has no self-centred activity? Because like joy, the understanding of beauty is essential in meditation.</p>	<p>हममें से अधिकतर के लिए, सुंदरता किसी वस्तु में होती है, किसी इमारत में, बादल में, पेड़ की आकृति में, किसी खूबसूरत चेहरे में। क्या सुंदरता 'वहां बाहर' है, या यह उस मन की गुणवत्ता है जिसमें कोई स्व-केंद्रित गतिविधि नहीं हो रही? क्योंकि आनंद की तरह, सुंदरता की समझ भी ध्यान में अनिवार्य है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Krishnamurti's Notebook Part 6 Bombay and Rishi Valley 20th October to 20th November 1961]</p>	
<p>Page125</p>	
<p>Meditation is the emptying the mind of all thought, for thought and feeling dissipate energy; they are repetitive, producing mechanical activities which are a necessary part of existence. But they are only part, and thought and feeling cannot possibly enter into the immensity of life. Quite a different approach is necessary, not the path of habit,</p>	<p>ध्यान है मन को समस्त विचारों से रिक्त करना, क्योंकि विचार तथा भाव ऊर्जा का क्षरण करते हैं। वे दोहराव भर होते हैं व यांत्रिक क्रियाकलाप को निर्मित करते हैं जो कि अस्तित्व का एक ज़रूरी हिस्सा है पर है वह एक हिस्सा ही, और विचार व भाव जीवन की विराटता में संभवतः प्रवेश नहीं कर सकते। एक नितांत भिन्न दृष्टि, एक बिलकुल अलग तरह की पहुंच आवश्यक है, आदत, साहचर्य और ज्ञात का मार्ग नहीं, इस सबसे तो मुक्त होना होगा। ध्यान मन को ज्ञात से रिक्त करना है। ऐसा विचार द्वारा या विचार के प्रच्छन्न संकेतों द्वारा नहीं किया जा सकता, न प्रार्थना</p>

<p>association and the known; there must be freedom from these. Meditation is the emptying of the mind of the known. It cannot be done by thought or by the hidden prompting of thought, nor by desire in the form of prayer, nor through the self-effacing hypnotism of words, images, hopes and vanities. All these have to come to an end, easily, without effort and choice, in the flame of awareness.</p>	<p>के रूप में इच्छा के माध्यम से ऐसा हो सकता है और न ही यह शब्दों, छवियों, आशाओं व अहम्मन्यताओं के स्वयं को भुला देने वाले सम्मोहन के ज़रिये संभव है। इन सब का तो सहजता से, बिना किसी प्रयास और बिना किसी चयन के, सजगता की लौ में अंत कर देना होता है।</p>
<p>J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part II Chapter 3 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION'</p>	
<p>Page126</p>	
<p>It is only the still mind that understands that in a quiet mind there is a movement that is totally different, that is of a different dimension, of a different quality. That can never be put into words, because it is indescribable. What can be described is what comes up to this point, the point when you have laid the foundation and seen the necessity, the truth, and the beauty of a still mind.</p>	<p>केवल निश्चल मन ही यह समझ सकता है कि मौन मन में एक ऐसी गतिशीलता होती है जो बिलकुल भिन्न होती है। इसे कभी शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता क्योंकि यह अवर्णनीय है। जिसका वर्णन हो सकता है वह उतना ही है जो आपको इस बिंदु, इस जगह तक ले आये जहां आपने नींव रख दी है और एक निश्चल मन की आवश्यकता, उसका सच और उसका सौंदर्य देख लिया है।</p>
<p>J. Krishnamurti The Only Revolution California Part 3</p>	
<p>Page127</p>	
<p>Meditation is the innocency / innocence of the present, and therefore it is always alone. The mind that is completely alone, untouched by thought, ceases to</p>	<p>ध्यान वर्तमान की निर्दोषता है अतएव यह सदैव एकाकी होता है। जो मन विचार से अनछुआ, पूर्णतः एकाकी है, संगृहीत करना बंद कर देता है। इसलिए मन को रिक्त करना हमेशा वर्तमान में होता है। जो मन एकाकी है, उसके लिए भविष्य--जो कि अतीत का ही</p>

<p>accumulate. So the emptying of the mind is always in the present. For the mind that is alone, the future - which is of the past - ceases. Meditation is a movement, not a conclusion, not an end to be achieved.</p>	<p>है--तिरोहित हो जाता है। ध्यान तो एक गतिशीलता है, न कि कोई निष्कर्ष या उपलब्ध करने हेतु कोई लक्ष्य ।</p>
<p>[J. Krishnamurti You Are The World Chapter 11 14th February 1969 4th Public Talk at Stanford University]</p>	
<p>Page128</p>	
<p>Have you ever tried, during the day, to be watchful without correction, aware without choice, watching your thought, your motives, what you are saying, how you are sitting, the manner of your usage of words, your gestures - watching?</p>	<p>दिन के दौरान क्या आपने कभी बिना किसी तरमीम के, बिना कुछ सुधारे सावधान-सचेत होने की, बिना किसी चयन के सजग होने की, अपने विचार को, अपने प्रयोजनों को देखने की-आप क्या कह रहे हैं, कैसे आप बैठे हैं, शब्दों को, संकेतों को प्रयोग करने के अपने तरीकों को देखने की--बस देखने मात्र की कोशिश की है?</p>
<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part II Chapter 3 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION']</p>	
<p>Page129</p>	
<p>Can the mind become quiet? I don't know what you are going to do about it when you see the problem, when you see the necessity, the truth of having this delicate, subtle mind, which is absolutely quiet. How is it to happen? This is the problem of meditation, because only such a mind is a religious mind. It is only such a mind that sees the whole of life as a unit, as a unitary movement, not fragmented. Therefore such a mind acts totally, not fragmentarily,</p>	<p>क्या मन चुप हो सकता है? मुझे नहीं मालूम कि जब आप इस समस्या को देखते हैं, जब आप इस उत्कृष्ट, सूक्ष्म मन, जो पूरी तरह मौन है, के होने की आवश्यकता को, इसके सत्य को देखते हैं, तो आप क्या करने वाले हैं? ऐसा कैसे संभव हो? यही ध्यान की समस्या है क्योंकि मात्र ऐसा मन ही धार्मिक मन है। केवल ऐसा मन ही पूरे जीवन को एक इकाई के रूप में, एक संयुक्त घटना के रूप में देख पाता है, खंडित रूप में नहीं। अतएव केवल ऐसा मन ही संपूर्णता से कर्म करता है, विखंडित रूप से नहीं, क्योंकि ऐसे कर्म का उद्गम पूर्ण निश्चलता से होता है।</p>

because it acts out of complete stillness.	
[J. Krishnamurti Beyond Violence Part V Chapter 1 Talk at Rome Cinema Pasquino 21st October 1970 'Psychological Revolution']	
Page130	
Can this radical inward revolution happen instantly? It can happen instantly when you see the danger of all this. It is like seeing the danger of a precipice, of a wild animal, of a snake; then there is instant action. But we do not see the danger of all this fragmentation which takes place when the `self', the `me', becomes important - and the fragmentation of the `me' and the `not me'. The moment there is that fragmentation in yourself there must be conflict; and conflict is the very root of corruption. So, it behoves one to find out for oneself the beauty of meditation, for then the mind, being free and unconditioned, perceives what is true.	क्या यह आमूल आंतरिक क्रांति तत्क्षण हो सकती है? यह तत्क्षण हो सकती है जब आप इस सब के खतरे को देख लेते हैं। यह ऐसा ही है जैसे किसी खड़ी चट्टान के खतरे को, किसी जंगली जानवर के, किसी सांप के खतरे को देख लेना; तब तत्काल कर्म होता है। लेकिन हम इस सारे विखंडन के खतरे को देखते ही नहीं है जो तब खड़ा होता है जब 'स्व', 'मैं' महत्त्वपूर्ण बन जाता है--और 'मैं' तथा 'मैं नहीं' का विखंडन सामने आता है। जिस क्षण आपके भीतर विखंडन होता है, तब द्वंद्व होता ही है; और द्वंद्व ही विकृति का, भ्रष्टता का मूल है। अतः व्यक्ति के लिए यह आवश्यक है कि वह ध्यान के सौंदर्य का स्वतः ही पता लगाये, क्योंकि तब मन स्वतंत्र तथा संस्कारमुक्त होने के कारण उसका बोध कर पाता है जो सत्य है।
[J. Krishnamurti The Beginnings of Learning Part II Chapter 8 Conversation with parents and teachers]	
Page131	
Meditation really is a complete emptying of the mind. Then there is only the functioning of the body; there is only the activity of the organism and nothing else; then thought functions without	ध्यान वस्तुतः मन को पूरी तरह से रिक्त कर लेना है। तब केवल शरीर के कार्य होते रहते हैं; केवल शरीर की, अवयव-संस्थान की गतिविधि जारी रहती है, उसके अतिरिक्त और कुछ नहीं; तब विचार 'यह मैं' और 'यह मैं नहीं' से पहचान जोड़े बिना कार्य करता है। विचार यांत्रिक होता है, जैसे कि शरीर-संरचना यांत्रिक

<p>identification as the me and the not-me. Thought is mechanical, as is the organism. What creates conflict is thought identifying itself with one of its parts which becomes the me, the self and the various divisions in that self. There is no need for the self at any time. There is nothing but the body and freedom of the mind can happen only when thought is not breeding the me.</p>	<p>है। दृढ़ इस बात से उत्पन्न होता है कि विचार अपना तादात्म्य अपने अंशों में से एक के साथ कर लेता है, अपनी पहचान उनसे जोड़ लेता है, जो 'मैं', स्व और उस स्व के विविध विभाजन होते हैं। स्व की किसी भी समय कोई आवश्यकता नहीं है। शरीर के अलावा और कुछ नहीं है और एक मुक्त मन तभी संभव है जब विचार 'मैं' को जन्म नहीं दे रहा होता।</p>
<p>[J. Krishnamurti Beyond Violence Part III Chapter 2 London 3rd Public Talk 27th May 1970 'Truth']</p>	
<p>Page132</p>	
<p>One must really understand this question of the past - the past as yesterday, through today, shaping tomorrow from what has been yesterday. Can that mind - which is the result of time, of evolution - be free of the past? - which is to die. It is only a mind that knows this, that can come upon this thing called meditation. Without understanding all this, to try to meditate is just childish imagination.</p>	<p>हमें अतीत के इस प्रश्न को वास्तव में समझ लेना होगा--बीते कल के रूप में अतीत आज के माध्यम से, जो भी कल हुआ है उससे आने वाले कल को आकार देता रहता है। क्या मन, जो समय का, क्रमविकास का परिणाम है, अतीत से मुक्त हो सकता है? जिसका अर्थ है मृत होना। केवल वही मन जो इस प्रकार मृत होना जानता है, ध्यान का स्पर्श कर पाता है। इस सब को समझे बिना, ध्यान करने की कोशिश करना बचकानी कल्पना मात्र है।</p>
<p>[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']</p>	
<p>Page133</p>	<p>१३३</p>
<p>Meditation is one of the most serious things; you do it all day, in the office, with the family, when you say to somebody, 'I love you' when you are considering your children, when you educate them to become soldiers, to</p>	<p>ध्यान गंभीरतम चीजों में से एक है। आप इसे पूरे दिन कर सकते हैं--कार्यालय में, घर-परिवार में या जब आप किसी से कहते हैं, "मुझे तुमसे प्रेम है", या जब आप अपने बच्चों के बारे में सोचते-विचारते हैं। और आपके सोच-विचार का यही नतीजा है कि आप पढ़ाने-लिखाने के बाद उनका राष्ट्रीयकरण कर देते हैं, एक सैनिक बना देते हैं कि जाओ, मारो-काटो, झंडे की</p>

<p>kill, to be nationalized, worshipping the flag, educating them to enter into this trap of the modern world; watching all that, realizing your part in it, all that is part of meditation. And when you so meditate you will find in it an extraordinary beauty; you will act rightly at every moment; and if you do not act rightly at a given moment it does not matter, you will pick it up again - you will not waste time in regret. Meditation is part of life, not something different from life.</p>	<p>पूजा करो। आप उन्हें पढ़ाते-लिखाते हैं ताकि वे आधुनिक जगत के किसी-न-किसी फंदे और मोहजाल में आराम से जाकर समा जायें। इस सबका निरीक्षण करना, इसमें अपनी भूमिका को देखना और एहसास करना--ये सब ध्यान के ही अंग हैं। और जब इस तरह आप ध्यान करते हैं, तो इसमें आपको एक अपूर्व सौंदर्य का दर्शन होता है। तब हर क्षण आप सम्यक् ढंग से कार्य करेंगे एवं जियेंगे, और अगर किसी खास क्षण आप ऐसा करने से चूक भी जायें तो कुछ फर्क नहीं पड़ता, आप पुनः ध्यान के छोर को पकड़ लेंगे--आप पश्चात्ताप में समय नहीं गंवायेंगे। ध्यान जीवन का ही अंग है--जीवन से कोई भिन्न चीज़ नहीं।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part IX Chapter 2 2nd Public Talk Brockwood Park 12th September 1971 'THE MEDITATIVE MIND AND THE IMPOSSIBLE QUESTION']</p>	
<p>Page134</p>	
<p>AS ONE TRAVELS over the world and observes the appalling conditions of poverty and the ugliness of man's relationship to man, it becomes obvious that there must be a total revolution. A different kind of culture must come into being. The old culture is almost dead and yet we are clinging to it. Those who are young revolt against it, but unfortunately have not found a way, or a means, of transforming the essential quality of the human being, which is the mind. Unless there is a deep psychological revolution, mere reformation on the periphery will have little effect. This psychological revolution - which I think is the only revolution - is possible through</p>	<p>दुनिया के सफर के दौरान जब हम गरीबी की भयावह दशा को तथा मनुष्य के मनुष्य से संबंध की कुरूपता को देखते हैं, तो यह बात सुस्पष्ट हो जाती है कि एक पूर्ण क्रांति का घटित होना आवश्यक है। एक भिन्न प्रकार की संस्कृति का अस्तित्व में आना ज़रूरी है। पुरानी संस्कृति करीब-करीब मर चुकी है, तो भी हम इससे चिपटे हुए हैं। जो युवा हैं, वे इसके खिलाफ बगावत करते तो हैं, परंतु दुर्भाग्य से उन्हें मनुष्य के सारभूत स्वभाव अर्थात् मन को रूपांतरित करने का कोई तरीका या कोई साधन नहीं मिल पाया है। जब तक एक गहन मानसिक क्रांति नहीं होती, केवल परिधि में सुधार से कोई असर नहीं पड़ने वाला है। यह मानसिक क्रांति- जो मेरी दृष्टि में एकमात्र क्रांति है--ध्यान के द्वारा ही संभव है।</p>

meditation.	
[J. Krishnamurti Krishnamurti's Journal Rome 33rd Entry 24th October 1973]	
Page135	
To be absolutely nothing is to be beyond measure.	पूर्णतया कुछ न होने का अर्थ है मापन के पार हो जाना ।
[J. Krishnamurti The Awakening of Intelligence Part II Chapter 3 3rd Public Talk in New York 25th April 1971 'RELIGIOUS EXPERIENCE. MEDITATION']	
Page136	
Beauty means sensitivity - a body that is sensitive, which means the right diet, the right way of living, and you have all this, if you have gone that far. I hope you will, or are doing it now; then the mind will inevitably and naturally, unknowingly, become quiet. You can't make the mind quiet, because you are the mischief maker, you are yourself disturbed, anxious, confused - how can you make the mind quiet? But when you understand what quietness is, when you understand what confusion is, what sorrow is and whether sorrow can ever end, and when you understand pleasure, then out of that comes an extraordinarily quiet mind; you don't have to seek it. You must begin at the beginning and the first step is the last step, and this is	सौंदर्य का अर्थ है संवेदनशीलता--शरीर जो कि संवेदनशील है, जिसका तात्पर्य है सही आहार, जीने का सही तरीका, और आप अगर इतनी दूर तक आ गए हैं तो आपके जीवन में ऐसा होता ही है। मुझे उम्मीद है कि आप ऐसा करेंगे या कर ही रहे होंगे; तब मन लाज़िमी तौर पर, सहज ही, अनजाने ही चुप हो जाता है। आप मन को खामोश कर नहीं सकते क्योंकि आप ही तो उपद्रव और शरारत की जड़ हैं, आप स्वयं ही बेचैन, चिंतित, दिग्भ्रमित हैं--आप कैसे मन को शांत कर सकते हैं। परंतु जब आप समझ लेते हैं कि खामोशी क्या है, जब आप समझ लेते हैं कि विभ्रम क्या है, दुःख क्या है और क्या दुःख का कभी अंत हो सकता है, और जब आप समझ लेते हैं कि सुख क्या है, तो इस सारी समझ के चलते एक असाधारण रूप से मौन मन का आगमन होता है, आपको इसे खोजना नहीं पड़ता। शुरूआत आपको शुरू से ही करनी होती है एवम् पहला कदम ही आखिरी कदम होता है, और यही ध्यान है।

meditation.	
[J. Krishnamurti Flight of the Eagle Chapter 3 London 4th Public Talk 23rd March 1969 'Meditation']	
Page137	
What is the significance of experience? Has it any significance? Can experience wake up a mind that is asleep, that has come to certain conclusions and is held and conditioned by beliefs? Can experience wake it up, shatter all that structure? Can such a mind - so conditioned, so burdened by its own innumerable problems and despairs and sorrows - respond to any challenge? - can it? And if it does respond, must not the response be inadequate and therefore lead to more conflict?	अनुभव की अर्थवत्ता क्या है? क्या इसकी कोई सार्थकता है? क्या अनुभव उस मन को जगा सकता है जो सोया हुआ है, जो कुछ खास निष्कर्षों तक पहुंच चुका है तथा विश्वासों से जकड़ा हुआ व संस्कारबद्ध है? क्या अनुभव उसे जगा सकता है, उस सारे ताने-बाने को ध्वस्त कर सकता है? और क्या ऐसा मन--इतना संस्कारग्रस्त, अपनी ही समस्याओं, हताशाओं और दुःखों से इतना बोझिल--किसी चुनौती का प्रत्युत्तर दे सकता है? क्या यह ऐसा कर पाता है और यदि ऐसा मन प्रत्युत्तर देता भी है, तो क्या वह प्रत्युत्तर नाकाफी नहीं होगा और इसलिए अधिकाधिक द्वंद्व की ओर नहीं ले जाएगा?
[KFA Archives]	
Page138	
Love is meditation. Love is not a remembrance, an image sustained by thought as pleasure, nor the romantic image which sensuality builds; it is something that lies beyond all the senses and beyond the economic and social pressures of life. The immediate realization of this love, which has no root in yesterday, is meditation; for love is truth, and meditation is the discovery of the beauty of this truth.	प्रेम ध्यान है। प्रेम कोई स्मृति, विचार द्वारा सुख के रूप में कायम कोई छवि नहीं है, न ही यह ऐंद्रिकता द्वारा निर्मित-पोषित कोई रोमानी छवि है; यह तो कुछ ऐसा है जो समस्त इंद्रियों के पार है, जीवन के सारे आर्थिक तथा सामाजिक दबावों से परे है। इस प्रेम का तत्क्षण बोध, जिसकी जड़ें बीते कल में नहीं हैं, यही ध्यान है; इसलिए कि प्रेम सत्य है, और ध्यान इस सत्य के सौंदर्य का अन्वेषण है।

[J. Krishnamurti The Beginnings of Learning Part II Chapter 8 Conversation with parents and teachers]	
Page139	
<p>When there is only the organism without the self, perception, both visual and non-visual, can never be distorted. There is only seeing 'what is' and that very perception goes beyond what is. The emptying of the mind is not an activity of thought or an intellectual process. The continuous seeing of what is without any kind of distortion naturally empties the mind of all thought and yet that very mind can use thought when it is necessary. Thought is mechanical and meditation is not.</p>	<p>जब मात्र शरीर-संस्थान होता है, बिना किसी स्व के, तो बोध कभी विकृत नहीं हो सकता, चाहे वह बोध दृष्टिगत हो या उसके अतिरिक्त। केवल 'जो है' को देखना होता है और वही प्रत्यक्ष बोध 'जो है' के पार चला जाता है। मन को रिक्त करना विचार की गतिविधि अथवा बौद्धिक प्रक्रिया नहीं है। बिना किसी तरह की विकृति के 'जो है' उसे लगातार देखना ही सहज रूप से मन को समस्त विचार से रिक्त कर देता है, और ऐसा होने पर भी वही मन जब ज़रूरी हो तब विचार का इस्तेमाल कर सकता है। विचार यांत्रिक है तथा ध्यान यांत्रिक नहीं है।</p>
[J. Krishnamurti Beyond Violence Part III Chapter 3 London 4th Public Talk 30th May 1970 'The Religious Mind']	
Page140	
<p>The mind and the brain and the body in complete harmony must be silent - a silence that is not induced by taking a tranquilliser or by repeating words, whether it be Ave Maria or some Sanskrit word. By repetition your mind can become dull, and a mind which is in a stupor cannot possibly find what is true. Truth is something that is new all the time - the word 'new' is not right, it is really 'timeless'.</p>	<p>जब मन और मस्तिष्क तथा शरीर में संपूर्ण सुसंगति हो, समस्वरता हो, तो वे मौन होते ही हैं- ऐसा मौन जिसे कोई प्रशामक औषधि ले लेने से या शब्दों की आवृत्ति से निर्मित न किया गया हो, वह चाहे संस्कृत का कोई शब्द हो या 'आवेमारिया' हो। दोहराने से तो आपका मन मंद, सुस्त बन सकता है, और जो मन तंद्रा में है, वह सत्य को भला कैसे खोज पाएगा। सत्य तो कुछ ऐसा है जो सारा समय नया होता है--शब्द 'नया' भी उपयुक्त नहीं है, यह तो वस्तुतः कालातीत, समय के पार होता है।</p>
So there has to be silence. That	मौन की विद्यमानता आवश्यक है। मौन न तो शोर का

<p>silence is not the opposite of noise or the cessation of chattering; it is not the result of control, saying 'I will be silent', which again is a contradiction. When you say 'I will', there must be an entity who determines to be silent and therefore practices something which he calls silence; therefore there is a division, a contradiction, a distortion.</p>	<p>विलोम है, न ही यह मनोगत चकर-मकर की समाप्ति है; यह नियंत्रण से या ऐसा कह देने से नहीं आता कि "मैं मौन हो रहूंगा", वह तो फिर एक अंतर्विरोध ही हुआ। जब आप कहते हैं कि "मैं ऐसा करूंगा", तो एक ऐसी हस्ती का होना ज़रूरी हो जाता है जो मौन होना तय करे तथा उसका अभ्यास करने लगे जिसे वह मौन कहता है। ऐसा करना तो विभाजन, अंतर्विरोध व विकृति ही लाता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution California Part 1]</p>	
<p>Page141</p>	
<p>MEDITATION IS NOT the mere experiencing of something beyond everyday thought and feeling nor is it the pursuit of visions and delights. An immature and squalid little mind can and does have visions of expanding consciousness, and experiences which it recognizes according to its own conditioning. This immaturity may be greatly capable of making itself successful in this world and achieving fame and notoriety. The gurus whom it follows are of the same quality and state. Meditation does not belong to such as these. It is not for the seeker, for the seeker finds what he wants, and the comfort he derives from it is the morality of his own fears.</p>	<p>ध्यान रोज़मर्रा के विचार तथा भाव से परे की अनुभूति मात्र नहीं है, न ही यह दृश्यबिंबों एवम् विविध आनंदों की ललक, उनकी दौड़ है। एक अपरिपक्व और मलिन क्षुद्र मन विस्तीर्ण होती चेतना के दृश्यबिंबों तथा इसकी अपनी संस्कारबद्धता के अनुरूप पहचानी जा सकने वाली अनुभूतियों से गुज़र सकता है, गुज़रता भी है। यह अपरिपक्वता स्वयं को इस संसार में सफल बनाने और प्रसिद्धि व कुख्याति उपलब्ध करने में खूब सक्षम हो सकती है। जिन गुरुओं का इसके द्वारा अनुसरण किया जाता है, वे भी उसी की मानिंद लक्षण और अवस्था वाले होते हैं। ध्यान इन जैसों को नसीब नहीं है। यह साधक के लिए नहीं है, क्योंकि साधक को वही मिलता है जो वह चाहता है, और जो विश्रान्ति वह इससे पाता है, वह उसके अपने ही भय और आतंक की नैतिकता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution California Part 1]</p>	
<p>Page142</p>	
<p>Do what he will, the man of belief and dogma cannot enter into the</p>	<p>विश्वास और मतांधता में जकड़ा व्यक्ति ध्यान के आयाम में कभी प्रवेश नहीं कर पाता, वह चाहे जो</p>

<p>realm of meditation. To meditate, freedom is necessary. It is not meditation first and freedom afterwards; freedom - the total denial of social morality and values - is the first movement of meditation. It is not a public affair where many can join in and offer prayers. It stands alone, and is always beyond the borders of social conduct. For truth is not in the things of thought or in what thought has put together and calls truth. The complete negation of this whole structure of thought is the positive of meditation.</p>	<p>करता रहे। ध्यान के लिए स्वतंत्रता अनिवार्य है। ऐसा नहीं है कि पहले ध्यान, और उसके बाद स्वतंत्रता; बल्कि स्वतंत्रता--सामाजिक नैतिकता और मूल्यों का पूर्ण निषेध--ध्यान की प्राथमिक गतिशीलता है। यह कोई सार्वजनिक मामला नहीं है कि बहुत सारे लोग शामिल हो कर प्रार्थनाएं आयोजित करें। ध्यान तो एकाकी होता है और सदैव सामाजिक आचरण की सीमाओं से परे होता है। सत्य विचार द्वारा निर्मित वस्तुओं में नहीं होता। जिसे विचार गढ़ लेता है और सत्य कहकर पुकारने लगता है, सत्य उसमें भी नहीं होता। विचार की इस समस्त संरचना का पूर्ण निषेध ही ध्यान की विधायकता है।</p>
<p>[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 7]</p>	
<p>Page143</p>	
<p>Meditation is always new. It has not the touch of the past for it has no continuity. The word new doesn't convey the quality of a freshness that has not been before. It is like the light of a candle which has been put out and relit. The new light is not the old, though the candle is the same. Meditation has a continuity only when thought colours it, shapes it and gives it a purpose. The purpose and meaning of meditation given by thought becomes a time-binding bondage. But the meditation that is not touched by thought has its own movement, which is not of time. Time implies the old and the new as a movement from the roots of yesterday to the flowing of tomorrow. But meditation is a different flowering altogether. It is not the outcome of the experience of yesterday, and therefore it has no roots at all in time. It has a continuity</p>	<p>ध्यान सदैव नया होता है। इसमें अतीत का स्पर्श नहीं होता क्योंकि इसकी कोई निरंतरता नहीं होती। 'नया' शब्द उस अभिनवता, उस ताज़गी के गुणधर्म को संप्रेषित नहीं करता जो अपूर्व है, जो पहले कभी नहीं हुआ। यह मोमबत्ती की उस लौ की तरह है, जिसे बुझाया गया तथा पुनः जला लिया गया। नयी लौ पुरानी लौ नहीं है, हालांकि मोमबत्ती वही है। ध्यान में सातत्य तभी पाया जाता है जब विचार इसे रंग व आकार देता है और कोई प्रयोजन प्रदान कर देता है। विचार द्वारा ध्यान को दिया गया प्रयोजन और अर्थ समयावधि का बंधन बन जाता है। परंतु जिस ध्यान को विचार ने स्पर्श नहीं किया है, उसकी अपनी गतिशीलता होती है जो समय की गति नहीं है। समय में निहित है पुराने और नये का प्रवाह, जो बीते कल की जड़ों से आकर आने वाले कल को गति दे रहा है। परंतु ध्यान में एक पूर्णतः भिन्न प्रस्फुटन है, खिल उठना है। यह बीते कल के अनुभव का परिणाम नहीं है, और इसीलिए इसकी जड़े समय में कहीं नहीं हैं। इसकी निरंतरता समय की निरंतरता नहीं है। ध्यान के संदर्भ में निरंतरता शब्द का प्रयोग भ्रम में डालने वाला है, क्योंकि जो कल हुआ था, आज वही घटित नहीं हो रहा है।</p>

which is not that of time. The word continuity in meditation is misleading, for that which was, yesterday, is not taking place today.	
[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 7]	
Page144	
The meditation of today is a new awakening, a new flowering of the beauty of goodness.	आज का ध्यान नूतन जागृति है, अच्छाई के सौंदर्य का नूतन प्रस्फुटन है।
[J. Krishnamurti The Only Revolution Europe Part 5]	
Page145	
Meditation is the ending of the word. Silence is not induced by a word, the word being thought. The action out of silence is entirely different from the action born of the word; meditation is the freeing of the mind from all symbols, images and remembrances.	ध्यान है शब्द का अंत। मौन किसी शब्द द्वारा प्रवृत्त नहीं होता, शब्द तो विचार है। मौन से जिस कर्म का उद्भव होता है, वह शब्द से जन्मे कर्म से पूरी तरह भिन्न है। ध्यान है मन का सभी प्रतीकों, छवियों और स्मृतियों से मुक्त होना।
[J. Krishnamurti The Only Revolution California Part 3]	
Page146	
The empty mind cannot be purchased at the altar of demand; it comes into being when thought is aware of its own activities - not the thinker being aware of his thought.	रिक्त मन मांग की वेदी पर नहीं खरीदा जा सकता; यह तब अस्तित्व में आता है जब विचार अपनी खुद की गतिविधियों के प्रति सजग होता हो--हम विचारक द्वारा विचार के प्रति सजग होने की बात नहीं कर रहे।
<b>BACK PAGE</b>	
	महान शिक्षक जे० कृष्णमूर्ति की वार्ताओं तथा लेखन से

	<p>संकलित संक्षिप्त उद्धरणों का यह क्लासिक संग्रह ध्यान के संदर्भ में उनकी शिक्षा का सार प्रस्तुत करता है--अवधान की वह अवस्था, जो विचार से परे है, जो समस्त द्वंद्व, भय व दुःख से पूर्णतः मुक्ति लाती है जिनसे मनुष्य-चेतना की अंतर्वस्तु निर्मित है। इस परिवर्द्धित संस्करण में मूल संकलन की अपेक्षा कृष्णमूर्ति के और अधिक वचन संगृहीत हैं, जिनमें कुछ अब तक अप्रकाशित सामग्री भी सम्मिलित है।</p>
--	--