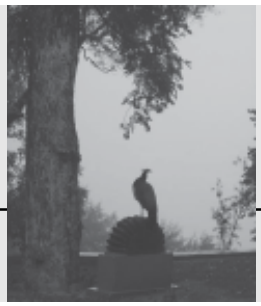
स्वयं से संवाद

जे. कृष्णमूर्ति की शिक्षाओं के आलोक में जीवन का अन्वेषण



कृष्णमूर्ति फाउंडेशन इंडिया

अप्रैल 2013

lquus ls rjUr le> iSnk gksrh gS

पेज 3

vki dSls lqu jgs gSa\

पेज 5

lquuk ,d ijh{k.k gS

पेज 7

ge dHkh ljyrk ds lkFk ugha lqurs

सुनना बहुत बड़ी कला है जिसे कम लोग ही जानते हैं

iz'u % fdlh dks dSls lquk tk,

Ñ- % यदि आपकी रूचि है तो आप सुनते हैं। आपने प्रश्न पूछा है। यदि आप सचमुच जानना चाहते हैं तो आप पता लगा लेंगे। आप सुन रहे हैं, कि नहीं? मैं जानना चाहता हूँ कि कैसे सुनें? मैं आपसे पूछता हूँ और आपको सुनता हूँ क्योंकि आप मुझे बताने वाले हैं कि सुनना कैसे हो ताकि मैं सीख सकूं। इस कृत्य में, इस प्रश्न में सुनने का तरीका सीखने के संकेत निहित हैं। आप मुझसे पूछते हैं कि कैसे सुनें? अब क्या आप वह सुन रहे हैं जो मैं कह रहा हूँ? क्या आपने कभी किसी पंछी को सुना है? क्या आप बिना किसी बड़े प्रयास के, बिना किसी तनाव के, सरलता, रूचि और खुशी के साथ सुन सकते हैं? ऐसे जैसे कि आपका समग्र अवधान वहाँ हो।

हम इस तरह से नहीं सुनते। हम किसी से कुछ हासिल करने की प्रत्याशा में ही उसे सुनते हैं। जब आप कुछ पढ़ते हैं, कोई बातचीत करते हैं तो आप इस सबसे कुछ प्राप्त करने की इच्छा रखते हैं। इसलिए आप कभी भी सरलता और खुशी के साथ नहीं सुनते। और जब कभी आप सुनते भी हैं तो अपने मन की अनुकूलता या फिर अपनी पहले से बनाई गई समझ के हिसाब से इसका मतलब निकाल लेते हैं जो कि आपके इस सुनने को और भी जटिल से जटिलतर बनाता चला जाता है और कभी भी आपका सुनना, शांतिपूर्वक, सरल और शान्त तरीके से नहीं हो पाता। कभी आपने चाँद को थोड़े समय के लिए भी देखा है? मात्र देखना–बहते हुए पानी को देखना, बैठकर देखने का इंतजाम व तामझाम किए बिना। यदि आप इस रूप में सुनते हैं तो जो कुछ भी कहा जा रहा है उसे आप कहीं अधिक समझेंगे। यहां तक कि यदि यह प्रयोग गणित, भूगोल या इतिहास जैसे विषयों के साथ भी करें तो आप ज्यादा समझेंगे। इन विषयों को मात्र सुनें। और आप यह भी जान लेंगे कि आपके अध्यापक आपको ठीक से पढ़ा रहे हैं या फिर ग्रामोफोन की तरह उसी एक चीज को बार–बार दुहरा भर रहे हैं। सुनना बहुत बड़ी कला है जिसे हममें से बहुत कम लोग जानते हैं।

– द कलेक्टेड वर्क्स,
राजघाट, 11 जनवरी 1954

> “हम उसकी बात कर रहे हैं, जहां सुनने के लिए बारीक कला की ज़रूरत होती है। हम पता लगाने जा रहे हैं कि सत्य क्या है?”

eqDr eu ls lquuk t:jh gS

ge ,d शाब्दिक तस्वीर बनाने जा रहे हैं। शब्द महत्त्वपूर्ण नही हैं। आपको शब्दों को सुनना है और उनके सतही अर्थों में फंसना नहीं है। यह ऐसा ही है जैसे किसी पेंटिंग को देखना। आमतौर पर हम यह जानना चाहते हैं कि पेंटर कौन है? फिर उसकी तुलना दूसरे पेंटरों से करते हैं, या फिर हम बीच मे पेंटिंग्स के बारे मे अपनी जानकारी को ले आते हैं और उस जानकारी के हिसाब से इस पेंटिंग की व्याख्या करते हैं, उसका विच्छेदन करते हैं, उसकी बनावट, गहराई, चमक, रंगों का मेल आदि सब देखते हैं और फिर हमें लगता है कि हम इस पेंटिंग को समझ रहे हैं। इसलिए आज शाम हमें थोड़ा सावधान रहना है, हमें शब्दों में या शब्दों के द्वारा नहीं फंसना है। हमारे मन का अधिकांश हिस्सा शब्दों का गुलाम है और व्यवहार में भी हम हर तरह से गुलाम ही हैं। विशेषकर शब्द हमारे जीवन में असाधारण भूमिका निभाते हैं, ये शब्द अपनी महत्ता और अपने अर्थ से बोझिल होते हैं। और इसलिए हम सुनने मे अक्षम हो जाते हैं क्योंकि ये शब्द तमाम तरह के संकेत, विचार, भय, उम्मीदें और व्यथाएं उभार देते हैं।

मुक्त मन से सुनना महत्त्वपूर्ण है। एक ऐसा मन जो केवल शब्दों के स्वीकार या इनकार तक ही सीमित नहीं है बल्कि जिसके पास महसूस करने की गहराई है। उसमें यह गुण है कि वह सही और गलत को बिना किसी पूर्व ज्ञान के तत्क्षण देख सके। क्योंकि ज्ञान कभी भी आपको सत्य की समझ नही देता। पूर्ण मुक्ति से ही मुक्त अन्तर्दृष्टि आती है।

– द कलेक्टेड वर्क्स
तीसरी वार्ता, मुंबई, 16 फरवरी 1964

vfgY;k th ugha jgha

—".kefrZ QkmaMs'ku की वरिष्ठ सदस्या एवं देश की जानी मानी शिक्षाविद् सुश्री अहिल्याचारी का 30 मार्च को चेन्नई में देहावसान हो गया। वे बयानवे वर्ष की थीं तथा फाउंडेशन के मुख्यालय 'वसन्त विहार' में ही पिछले पन्द्रह वर्षों से उनका निवास था।

अहिल्या जी शिक्षा के क्षेत्र में वे काफी लम्बे अर्से तक सक्रिय रूप से जुड़ी रहीं तथा आज़ादी के बाद शिक्षा के बुनियादी ढांचे को मज़बूत करने में उन्होंने अपना महत्त्वपूर्ण योगदान दिया। केंद्रीय विद्यालयों की वह पहली कमिश्नर बनीं तथा केंद्रीय विद्यालय संगठन को स्थापित करने में उनकी भूमिका रही।

सन् 1976 में वे कृष्णमूर्ति द्वारा स्थापित 'राजघाट बेसेंट स्कूल', वाराणसी से जुड़ गयीं। 1982 में वे फाउंडेशन के एक अन्य विद्यालय 'द स्कूल' चेन्नई में प्राचार्या बन कर गयीं। सन् 1999 में वे फाउंडेशन के चेन्नई स्थित मुख्यालय 'वसन्त विहार' में रहने आ गयीं तथा कृष्णमूर्ति की पुस्तकों के प्रकाशन का कार्य देखने लगीं। कृष्णमूर्ति स्कूल जर्नल का आरंभ एवं संपादन भी उन्होंने किया। इस प्रकार वे जे. कृष्णमूर्ति कार्यों से आखिरी क्षण तक सक्रिय तौर पर जुड़ी रहीं। राजघाट अध्ययन केंद्र अपनी गहरी संवेदना व्यक्त करता है।

_f"koSyh xSnfjax 2013

Ñ".kewfrZ QkmaMs'ku इंडिया के वार्षिक सम्मेलन ('पब्लिक गैदरिंग') का आयोजन इस बार ऋषिवैली स्कूल, आंध्र प्रदेश में 21 से 24 नवंबर के बीच किया जाएगा। कृष्णमूर्ति की शिक्षाओं में रुचि लेने वाले कोई भी व्यक्ति इसमें भाग ले सकते हैं। इस गैदरिंग के बारे में विस्तृत जानकारी के लिए संपर्क करें :

Rishi Valley Education Centre
Chittoor District,
Andhra Pradesh – 517352
Tel: 91-8571-280044/280086
Email: office@rishivalley.org

jkt?kkV esa Ñ".kewfrZ LVMh fjVªhV ,oa f'kfoj

—".kefrZ LVMh सेंटर, वाराणसी में अक्टूबर एवं दिसंबर महीने में स्टडी रिट्रीट का आयोजन किया जा रहा है। पहली स्टडी रिट्रीट 3 अक्टूबर से 6 अक्टूबर, 2013 के बीच आयोजित होगी जिसका विषय है : The Learning Mind

दूसरी रिट्रीट हिंदी में 25 से 28 दिसंबर 2013 के बीच आयोजित की जाएगी। हिंदी शिविर का विषय है : बुनियादी बदलाव की चुनौती। स्टडी रिट्रीट/अध्ययन शिविर का उद्देश्य है जे. कृष्णमूर्ति की शिक्षाओं के प्रकाश में व्यक्तिगत एवं सामाजिक बदलाव से जुड़े बुनियादी सवालों की छान बीन करना। शिविर के दौरान इन विषयों से जुड़ी वार्ताएं होंगी, पारस्परिक संवाद होंगे एवं जे. कृष्णमूर्ति की वार्ताओं के वीडियो भी दिखाए जाएंगे। रजिस्ट्रेशन के लिए संपर्क करें :

—".kefrZ LVMh lsUVj] राजघाट फोर्ट,
वाराणसी 221 001
ईमेल% kcentrevns@gmail.com

mÙkjdk'kh esa Ñ".kewfrZ fjVªhV

Ñ".kefrZ QkmaMs'ku इंडिया के उत्तरकाशी रिट्रीट सेंटर में 25 नवंबर से 15 दिसंबर तक एक कृष्णमूर्ति रिट्रीट का आयोजन किया जा रहा है। विस्तृत जानकारी के लिए संपर्क करें :

Ñ".kefrZ fjVhV lsUVj]
ग्राम एवं पोस्ट रानाडी, ब्लॉक डूंडा,
जिला उत्तरकाशी 249151
ईमेलः krc.himalay@gmail.com

vkids {ks= esa Ñ".kewfrZ buQkWesZ'ku lsUVj

;fn vki कृष्णमूर्ति शिक्षाओं में गहरी रुचि रखते हैं तथा अपने शहर, संस्थान या क्षेत्र में *कृष्णमूर्ति इनफॉर्मेशन सेंटर* ('सूचना केंद्र') की शुरुआत करने के इच्छुक हैं तो कृपया हमसे संपर्क करें। आप अपने 'केंद्र' से इन गतिविधियों का संचालन कर सकते हैं : कृष्णमूर्ति की पुस्तकें लोगों को पढ़ने एवं विक्रय के लिए उपलब्ध कराना; कृष्णमूर्ति फाउंडेशन से प्रकाशित पत्रिकाओं से आमलोगों का परिचय कराना; अपने क्षेत्र में लगने वाले पुस्तक मेलों में कृष्णमूर्ति की पुस्तकों को उपलब्ध कराना; अपने केंद्र में कृष्णमूर्ति की वार्ताओं के वीडियो दिखाना तथा शिक्षाओं के आलोक में जीवन से जुड़े बुनियादी प्रश्नों पर पारस्परिक संवाद आयोजित करना। किसी भी प्रकार के सहयोग के लिए आप इन पतों पर संपर्क कर सकते हैं :

Ñ".kefrZ QkmaMs'ku bfM;k] olUr fogkj]
124 ग्रीनवेज़ रोड, आर.ए. पुरम, चेन्नई 600 028
ईमेल : info@kfionline.org
कृष्णमूर्ति स्टडी सेंटर, राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001
फोन : 0542–2441289
ईमेल : kcentrevns@gmail.com

^Lo;a ls laokn* dks fy, lg;ksx

ts- Ñ".kefrZ की शिक्षाओं को हिंदी में उपलब्ध कराने के लिए 'स्वयं से संवाद' का प्रकाशन किया जा रहा है और लगभग 5000 पाठकों तक इसे निःशुल्क पहुंचाया जा रहा है। हमारा प्रयास है कि इसे ज़्यादा से ज़्यादा पाठकों तक पहुंचाया जा सके। यदि आप इसके प्रकाशन में वित्तीय सहयोग देने के इच्छुक हैं तो संपर्क करें :

lEiknd] ^Lo;a ls laokn*]
Ñ".kefrZ LVMh lsUVj] jkt?kkV QksVZ]
वाराणसी 221 001
फोन : 0542-2441289
ईमेल : kcentrevns@gmail.com

tss- Ñ".kewfrZ ifjlaokn

^ifjlaokn* त्रैमासिक पत्रिका में कृष्णमूर्ति के प्रकाशित–अप्रकाशित साहित्य में से चुने गये अंशों को हिन्दी में अनूदित कर प्रस्तुत किया जाता हैं। इसके अतिरिक्त कृष्णमूर्ति से संबंधित आलेखों, साक्षात्कारों, नये प्रकाशनों, रिट्रीट, गैदरिंग एवं अन्य सूचनाएं भी प्रकाशित होती हैं।

'परिसंवाद' की सदस्यता के लिए शुल्क
एकवर्षीय सदस्यता : 100 रुपये, पांचवर्षीय सदस्यता : 400 रुपये, आजीवनसदस्यता : 1000 रुपये

fo'ks"k% 'परिसंवाद' के पुराने अंकों के कुछ खंड तैयार किये गये हैं जिनमें सन् 1986 से लेकर अब तक के अंकों का संकलन किया गया है। प्रत्येक खंड का मूल्य डाक व्यय सहित 250 रुपये है। परिसंवाद के सदस्य बनने के लिए संपर्क करें :

Ñ".kefrZ LVMh lsUVj
राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001
ईमेल : kcentrevns@gmail.com

Ñ".kewfrZ buQkWesZ'ku lsUVj % nsgjknwu

nsgjknwu] उत्तराखंड में एक *कृष्णमूर्ति इनफॉर्मेशन सेंटर* का आरंभ हुआ। इस केंद्र में कृष्णमूर्ति की पुस्तकें पढ़ने के लिए एवं विक्रय के लिए उपलब्ध हैं। आप यहां कृष्णमूर्ति की वार्ताओं के वीडियो देख सकते हैं तथा यहां होने वाले संवादों में भी हिस्सा ले सकते हैं।

lEidZ djsa% विशाल गोयल
S-4, B-179 डिफेंस कॉलोनी
देहरादून 248 001 फोन : 9997045167

“एक चिड़िया के चहचहाने का वास्तव में आनन्द लें। एक अकेली आवाज, हर आवाज अलग–अलग, विशिष्ट, ओजपूर्ण, स्पष्ट। उस कौए को सुनें। वक्ता को पूर्णतया सुनें– प्रत्येक शब्द, प्रत्येक कथन बिना किसी व्याख्या के। केवल सुनें। और इस तरह से सुनने में आपके पास ऊर्जा होगी। इस तरह से सुनने में आपका कर्म पूर्ण होगा, समग्र होगा।”

सुनना एक असाधारण रूप से कठिन कला है। इसी कारण हममें से अधिकांश लोग सुनने में अक्षम हैं। हमारे पास बहुत सी जानकारी है, ढेर सारी सूचनाएं हैं, हमने ढेर सारा पढ़ रखा है। हमारे पूर्वाग्रह बहुत मजबूत हैं, हमारे अनुभवों ने हमें दीवारों की तरह घेर रखा है और इन्हीं सब जानकारियों, पूर्वाग्रहों के सहारे हम उन दीवारों के परे देखते हैं। इन्हीं सब के द्वारा हम सुनने की कोशिश करते हैं। यदि हमारा मन कम से कम अस्थायी तौर पर ही सही, पूर्वाग्रहों, पूर्व की जानकारियों, व्याख्याओं व अनुवादों से मुक्त नहीं है तो फिर क्या हम कुछ भी सुन सकते हैं?

rVLFk gkdj lqu

सुनने के बाद इसे स्वीकारें या नकार दें

lquu e एक कला है। यह पता लगाने के लिए सुनें कि जो कुछ भी कहा जा रहा है क्यों वह महत्त्वपूर्ण है? और सुनने के बाद इसकी पड़ताल करें, फिर इसे स्वीकारें या नकार दें किन्तु सर्वप्रथम सुनें। अधिकांश लोगों की कठिनाई यह है कि वो सुनते नहीं। हम या तो विरोधी रूख से सुनते हैं या फिर समर्थक भाव से सुनते हैं किन्तु तटस्थ होकर नहीं सुनते। यदि आप तटस्थ होकर सुनें तो आपको पता लगना शुरू हो जाता है कि शब्दों के पीछे क्या है? शब्द सम्प्रेषण के माध्यम हैं। आपको मेरी शब्दावली जाननी होगी, मेरे शब्दों में छिपे अर्थों को जानना होगा तब आप विषय का महत्त्व समझ सकेंगे। ठीक से सुनना पहली आवश्यकता है। यदि आप एक कविता पढ़ें और यदि आप पक्षपात पूर्ण हैं तो आप इसे कैसे समझेंगे? कवि आपको जो कहना चाहता है उसे समझने के लिए आपको स्वतंत्र होना ही होगा।

पहली वार्ता, राजामुन्दरी, 20 नवंबर 1949

lquu ls rjUr le> inkgkrh g

लेकिन ठीक से सुनने का मतलब है सम्यक रूप से सुनना

ge cgqr कम ही किसी को सुनते हैं। हम अपने खुद के निष्कर्षों, अनुभवों, समस्याओं और निर्णयों से इतने भरे हुए होते हैं कि हमारे भीतर सुनने के लिए खाली जगह ही नहीं बचती। हमें कम से कम कुछ जगह बचाकर रखनी चाहिए ताकि आप और मैं दो मित्रों की तरह इस पेड़ की छाया तले बैठे हुए, इन पहाड़ों को देखते हुए समस्याओं पर सौहार्दपूर्वक चर्चा करें तथा एक दूसरे को खुशी–खुशी सुनें। सुनना तभी संभव है जब आप किसी बात की व्याख्या नहीं कर रहे, मूल्यांकन नहीं कर रहे, निर्णय नहीं दे रहे, तब आप सुनने के लिए स्वतंत्र हैं और यही वास्तव में सुनने की कला है। बड़े ही ध्यान से, सावधानीपूर्वक और प्रेमपूर्ण होकर ही सुनना हो पाता है और यदि हमें सुनने की यह कला आती है तो संवाद बहुत ही सरल हो जाता है। फिर कोई गलतफहमी नहीं होती है। संवाद का मतलब है साथ–साथ सोचना, उस समस्या को साझा करना जिस पर हम बात कर रहे हैं। तो मुझे ऐसा लगता है कि सुनने की कला के द्वारा तुरन्त ही इस तथ्य को देखा जा सकता है कि हम किस कदर इस बहुत ही भ्रष्ट, कुरूप, हिंसक और अर्थहीन दुनिया में जी रहे हैं और दो मनुष्यों के रूप में इसमें हमारा योगदान भी है। यदि कोई ठीक से सुनता है तो उसे तुरन्त वह बात समझ में आ जाती है। लेकिन ठीक से सुनने का मतलब है सम्यक रूप से सुनना, शत–प्रतिशत सुनना। अपने मत के अनुसार सही या गलत ठहराते हुए सुनना नहीं बल्कि जैसा कहा जा रहा है बिल्कुल वैसा ही सुनना। सुनने की कला में एक आजादी होती है और उस आजादी में हर शब्द और उसके बारीक से बारीक अर्थ का भी महत्त्व होता है जिससे तुरन्त समझ पैदा होती है, जो कि अन्तर्दृष्टि है और जिससे देखने की आजादी उसी क्षण मिल जाती है।

चौथी वार्ता, ओहाय, कैलिफोर्निया, 10 अप्रैल 1977

“सुनने के लिए अत्यधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। यह न तो भावुकता है न ही कोई आवेगपूर्ण दशा है। सुनने के लिए एक बहुत ही स्पष्ट और तार्किक मन चाहिए। ऐसा मन जो आखिर तक पूरी तार्किकता के साथ चलता है–वह एक स्वस्थ मन होता है। और उस मन के साथ केवल सुनें। वह नहीं जो कहा जा रहा है, बल्कि अपने आप को सुनें। अपने स्वयं के मन की फुसफुसाहट को सुनें, अपने हृदय की तत्परता को सुनें।”

lquu e ,d peRdkj g

यह एक कला है जो किसी कालेज में नहीं सीखी जाती,
न ही इसकी कोई डिग्री होती है...

vkt lcg हम पता लगाने जा रहे हैं कि धर्म क्या है। और साथ ही यह भी खोजेंगे कि ध्यान क्या है। वह ध्यान नहीं जो दैनिक जीवन से अलग कुछ है, वह फिर से एक बहुत ही सतही बात हो जाती है। आप समझ रहे हैं न? वह ध्यान नहीं जिसके नाम पर तमाम तरह के अभ्यास, और ढेर सारी बेवकूफियाँ चल रही हैं बल्कि ध्यान के गहरे अभिप्राय के बारे में आज सुबह हम बात करने जा रहे हैं। ठीक है? ऐसा न हो कि वक्ता बोलता रहे और आप सब उनींदे होकर उसे सुनते रहें। साथ–साथ चलें और इस बात को खोजने की जिम्मेदारी लें कि धर्म क्या है। खुद के लिए यह पता लगाने का प्रयास करें कि ध्यान की गहराई और इसका सौन्दर्य क्या है। यह सब आपको खुद करना है। क्योंकि अब यहां तमाम गुरू हैं जो एक निश्चित रकम के बदले ध्यान की नवीनतम तकनीकें बता रहे हैं। यह सब व्यावसायिक मामला बन गया है।

धर्म और ध्यान के इस प्रश्न में जाने से पहले हमें यह समझना होगा कि सुनना क्या है। क्या हममें से प्रत्येक उस बात को सुनता है जो हम एक दूसरे से कहते हैं। या हमारी बातचीत कुछ ऐसी है कि आप जो कुछ मुझे बताना चाह रहे हैं वह आप कह रहे हैं, और मैं जो कुछ आपको बताना चाह रहा हूँ ,वह मैं कह रहा हूँ। सुन कोई किसी की नहीं रहा है। अक्सर आप अपने आप से बातें करते हैं, और फिर कोई दूसरा आकर आपको कुछ बताना चाहता है। आपके पास न तो समय है, न ही आपकी प्रवृत्ति है, न ही आपकी रूचि है कि आप दूसरे को सुनें। इसलिए आप कभी सुनते नहीं। इसी कारण यह अनवरत बहरापन अपने पूरे फैलाव सहित बरकरार है जिसके कारण हम एक दूसरे को नहीं सुनते। केवल कान से ही सुनना, सुनना नहीं होता। शब्द का अर्थ, उसका महत्त्व और उस शब्द के उच्चारण से होने वाली ध्वनि भी महत्त्वपूर्ण हैं। जहां भी ध्वनि है वहां अन्तराल है। आप समझ रहे हैं न? क्योंकि यदि अन्तराल नही है, यदि खाली जगह नही है तो ध्वनि नही होगी। यदि आपके भीतर अन्तराल नहीं है, यदि आपके भीतर अवकाश नही है तो वहां ध्वनि नही हो सकती। केवल कान से सुनने को सुनने की कला नहीं कहते बल्कि उस शब्द के उच्चारण से निकलने वाली ध्वनि–वह आवाज़ सुनना बहुत जरूरी है। हर शब्द की अपनी एक ध्वनि होती है और उसे सुनने के लिए हमारे भीतर अवकाश का होना आवश्यक है। किन्तु यदि आप सुनते हुए हर समय अपने पूर्वाग्रहों और अपनी पसन्द या नापसन्दगी के आधार पर कहे गए कथन का अनुवाद करते रहते हैं तो आप बिल्कुल सुन ही नहीं पाते।

क्या आज की सुबह यह संभव है कि आप केवल वक्ता को ही नहीं बल्कि वक्ता के कथन से अपने भीतर होने वाली प्रतिक्रिया को भी सुनें? इस प्रतिक्रिया को ठीक करने की कोशिश किए बिना इसे सुनें। ऐसे में आप वक्ता के कथन को सुनते हैं, कथन से जुड़ी अपनी प्रतिक्रिया को भी सुनते हैं और इस प्रतिक्रिया से पैदा होने वाली ध्वनि व कथन से उत्पन्न होने वाली ध्वनि, इन दोनों को अपने भीतर जगह देते हैं। आप समझे? यह सब एक जबरदस्त अवधान से होता है, ऐसा नहीं कि आप किसी मूर्च्छा में खो जाएं और वक्ता को सुनने के बाद कहें कि कितना सुन्दर भाषण है! यह सुबह कितनी सुहानी है। मैं खुश हूँ कि मैं यहां मौजूद था। ऐसी ऐसी बातें सुनने को मिली कि मैंने कभी सोचा भी नहीं था! और भी बहुत कुछ अर्थहीन वक्तव्य। किन्तु यदि आप वास्तव में सुनते हैं तो उस सुनने में एक चमत्कार है। चमत्कार यह है कि आप कथन के तथ्य और उससे उपजी अपनी खुद की प्रतिक्रिया इन दोनों के पूरी तरह साथ होते हैं। यह सब साथ–साथ चलता है–समझे आप? आप कथन को सुनते हैं, तुरन्त इस कथन से अपने भीतर होने वाली प्रतिक्रिया को सुनते हैं और फिर इस सबसे होने वाली ध्वनि को सुनते हैं, जिसका मतलब है कि आपके भीतर अवकाश है। आप समझे? अब आप अपना पूरा ध्यान सुनने पर लगा रहे हैं। क्या मैं इसे स्पष्ट कर पा रहा हूँ?

> यदि आपको किसी रोमानी खयाल में जीना है तब तो बेशक ठीक है किन्तु यदि आप वास्तव में मस्तिष्क की प्रकृति को ठीक से जानना चाहते हैं जो कि धार्मिक व ध्यानशील मस्तिष्क है तो आपको हर एक चीज को बहुत ही अवधानपूर्वक सुनना होगा

यह एक कला है जो किसी कालेज में नहीं सीखी जाती, न ही इसकी कोई डिग्री होती है। बहती नदी को, चिड़ियों को या हवाई जहाज को सुनना एक कला है। अपनी पत्नी या पति को सुनना भी, जो कि ज्यादा कठिन है क्योंकि हम एक दूसरे के इतने अभ्यस्त हैं जैसे हमें पता ही हो कि वह क्या कहने जा रही है। दस दिन या दस साल बाद वह भी यह जानती है कि आप क्या कहने वाले हैं। इस तरह आपने अपने सुनने को पूरी तरह बंद कर लिया है। आप समझे?

यहाँ हम बिल्कुल अलग तरह के सीखने की बात कर रहे हैं। भविष्य में नहीं बल्कि अभी जबकि हम यहां बैठे हैं, हमें सुनने की कला को सीखना है। सुनना, फिर उससे उत्पन्न होने वाली स्वयं की प्रतिक्रिया के प्रति सजग होना और अपने स्वयं के स्पन्दन से होने वाली ध्वनि को अपने भीतर जगह देना, फिर इन सबको एक साथ सुनना–यह एक समूची एकीकृत प्रक्रिया है। यह सब अलग–अलग नहीं बल्कि सुनने का एकल क्षण है। आप समझे? यह वह कला है जो उच्चतम अवधान की मांग करती है। क्योंकि जब आप इस कदर सजग होते हैं तो वहां श्रोता नहीं बचता। वहां केवल तथ्य शेष रहता है। या तथ्य की सत्यता या उसकी असत्यता ही दिखती है–ठीक? मैं आशा करता हूँ कि आज की सुबह हम इस बहुत ही जटिल विषय को समझ पा रहे हैं। यदि आपको किसी रूमानी खयाल में जीना है तब तो बेशक ठीक है किन्तु यदि आप वास्तव में मस्तिष्क की प्रकृति को ठीक से जानना चाहते हैं जो कि धार्मिक व ध्यानशील मस्तिष्क है तो आपको हर एक चीज को बहुत ही अवधानपूर्वक सुनना होगा। उस हवाई जहाज को भी उसी तरह सुनना होगा जिस तरह आप मुझे या अपने आप को सुनते हैं। आप समझे? यह एक अद्‌भुत नदी की तरह गतिशील मामला है।

छठवीं वार्ता, सानेन, 21 जुलाई 1983

महत्त्व इस बात का है कि आप कैसे सुन रहे हैं

किसी उत्तर की खोज करने के लिए सुनने और समस्या को सुनने, जैसी यह है, वैसे ही सुनने में बड़ा अन्तर है

vkt 'kke मैं समय और मृत्यु के बारे में बात करना चाहूंगा। किन्तु मुझे ऐसा लगता है कि सबसे पहले हमें यह समझना होगा कि सुनने का मतलब क्या है? जो कुछ भी कहा जा रहा है आप उसे सुन रहे हैं और जाहिर है कि यह एक चुनौती है। पर क्या आप इस चुनौती का जवाब पाने के लिहाज से इसे सुन रहे हैं या फिर आप इस चुनौती मात्र को ही सुन रहे हैं? मुझे लगता है कि चुनौती मात्र को सुनने और उस चुनौती का जवाब खोजने की जद्दोजहद इन दोनों के बीच अन्तर है। अधिकांश लोगों का सामना जब किसी चुनौती या किसी समस्या से होता है तो वे तत्काल इसका समाधान खोजने लगते हैं। उस समस्या से बाहर आने का उपाय खोजने लगते हैं। इस प्रकार हम उस समस्या को छोड़कर समाधान को अधिक महत्त्व देते हैं। हमारे लिए समस्या से अधिक महत्त्व समाधान का है, जबकि समाधान समस्या में ही निहित है। यह उससे अलग, उससे दूर नहीं है।

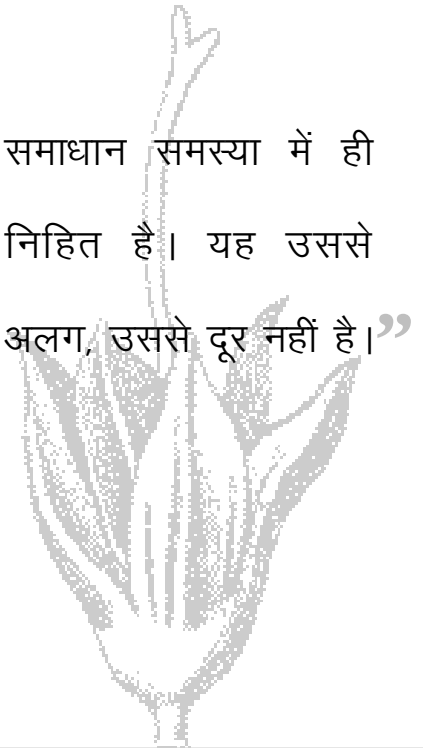
इसलिए हमें बहुत स्पष्ट होना चाहिए कि केवल प्रश्नों के उत्तर व समस्याओं के समाधान की तलाश ही जीवन नहीं है बल्कि चुनौती को सुनना और समय एवं मृत्यु के मुद्दे भी महत्त्व के है। यदि आप केवल प्रश्नों के उत्तर तलाश रहे हैं तो मुझे डर है कि आप निराश होकर कहीं दूर न हट जाएं क्योंकि इन वार्ताओं का उद्देश्य यह नहीं है कि आपको उत्तर दिए जाएं। बल्कि हम जो करने का प्रयास कर रहे हैं वो यह है कि साथ–साथ समस्या की खोजबीन हो और किसी भी खोजबीन में खोजने के तरीके का सबसे अधिक महत्त्व है। यदि आप किसी उत्तर की प्रत्याशा में कोई खोजबीन कर रहे हैं तो आपकी वह खोजबीन केवल एक साधन मात्र बन जाती है और फिर इस खोजबीन का अपने आप में कोई महत्व नहीं होता। जिस क्षण आपका ध्यान किसी समस्या का समाधान खोजने में लग जाता है उसी क्षण खोजबीन या अन्वेषण का महत्त्व बहुत कम हो जाता है।

यदि आप सुन सकें तो इसे थोड़े ध्यान से सुनें। जब कोई समस्या आती है तो हममें से अधिकांश लोगो की प्रतिक्रिया इससे पिंड छुड़ाने की होती है, हम इसका समाधान खोजने की कोशिश करते हैं और पूछते हैं कि ''मैं क्या करूँ?'' किन्तु समय और मृत्यु एक विशाल समस्या के रूप में हमारे सामने हैं, हैं कि नहीं? ये दोनों असाधारण रूप से जटिल एक समस्या हैं, जिसमें एक तरह की महिमा का भाव है, एक विशिष्ट प्रकार का वैभव और सौन्दर्य भी है। किन्तु यदि हम इसके कदरदान नही है तो सिर्फ समाधान की खोज करना इतना खोखला और लकीर पीटने वाला मामला है कि इसका कोई खास महत्व नहीं।

इसलिए इस बात का बड़ा महत्त्व है कि आप कैसे सुन रहे है। जैसा मैंने कहा कि किसी उत्तर की खोज करने के लिए सुनने और समस्या को सुनने, चुनौती को जैसी यह है वैसे ही सुनने–इन दोनों में बड़ा अन्तर है। यदि आप किसी उत्तर की खोज में हैं तो आपके मन की दिशा बदल जाती है। किन्तु यदि आप समस्या को समझना चाहते हैं तो आपका मन पूरे अवधान सहित इस समस्या पर लग जाता है और निश्चित रूप से यही वह रास्ता है जिसके जरिये आपको समय और मृत्यु के बारे में जांच पड़ताल करनी चाहिए क्योंकि इन दोनों ही कारकों की हमारे जीवन में असाधारण भूमिका है। किन्तु यह तो पूर्णतः आप पर ही निर्भर करता है कि आप समाधान खोजते हैं या फिर चुनौती पर ही अपना समूचा ध्यान लगाते हैं।

सातवीं वार्ता, नई दिल्ली, 6 मार्च 1960

आप सिर्फ वार्ता को नहीं सुन रहे। आप अपने आपको सुन रहे हैं। आप अपने स्वयं के मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को सुन रहे हैं। अपने स्वयं के विचारों को देख रहे हैं। अपने स्वयं के भीतर चीज़ों के दर्ज होने को देख रहे हैं। याददाश्त के आधार पर अपने कृत्य जो कि कौशलपूर्वक या गैर कुशलता से किए जा रहे हैं, इन सबको आप वक्ता के साथ साझा कर रहे हैं। ठीक? इसलिए आप वक्ता की बातचीत, जो कि एक विचार बन जाता है, की बजाय इन सबमें स्वयं अपने आप को देख रहे हैं।



"समाधान समस्या में ही निहित है। यह उससे अलग, उससे दूर नहीं है।"

le> rc vkrh gS tc eu dh lkjh dksf'k'ksa Fke tkrh gSa

शब्दों को सुनने से विषय वस्तु की समझ नहीं आती। शब्द खुद में वह नही है जिसकी वह बात कर रहा है

eSau dgk कि सुनने में एक कला है और शायद मैं इसमें कुछ और भी गहरे जा सकता हूँ। क्योंकि मुझे लगता है कि ठीक से सुनना आवश्यक है। सामान्यतया हम वह सुनते हैं जो हम सुनना चाहते हैं, और वह सब कुछ छोड़ देते हैं जो हमें परेशान करता है। जो भी विचार हमें थोड़ा गहरे सोचने को बाध्य करते हैं या फिर हमारी सामान्य सोच को उथल–पुथल से भर देते हैं उन विचारों के प्रति हम बहरे हो जाते हैं। विशेषकर जो चीजें गहरी हैं, धार्मिक हैं, जिनका हमारे जीवन में महत्व है उनके प्रति भी हमारा सुनना बहुत सतही होता है। यदि हम सुनते भी हैं तो ये शब्द मात्र होते हैं न कि उसके भाव क्योंकि हममें से अधिकांश लोग पूर्णतया सुनने के कारण होने वाले विक्षोभ से बचना चाहते हैं। हममें से अधिकांश अपने पुराने रास्ते पर चलना चाहते है, क्योंकि इसमें बदलाव का मतलब है–विक्षोभ। विक्षोभ– हमारे दैनिक जीवन में, हमारे परिवार में, पति–पत्नी के बीच, हमारे और समाज के बीच। और जैसा कि विक्षोभ से बचने की हमारी प्रवृत्ति है, हम अस्तित्व के आसान रास्तों पर चलते हैं भले ही वे रास्ते हमें दुख, विशाद व द्वंद्व की ओर ले जाएं, हम इसको बहुत महत्त्व नहीं देते। हम जो चाहते हैं वह है–आसान जिन्दगी। ज्यादा परेशानी नहीं, ज्यादा उथल–पुथल नहीं, ज्यादा सोचना नहीं, इसलिए हम जब भी कुछ सुनते हैं तो वास्तव में हम कुछ नहीं सुनते। ज्यादातर लोग गहराई से सुनना नहीं चाहते क्योंकि वे डरते हैं। जबकि केवल और केवल जब हम गहराई से सुनते हैं तो इस सुनने की ध्वनि के हमारे अंतरस्थल में समाने मात्र से ही आमूलचूल परिवर्तन संभव है। ऐसा परिवर्तन तब संभव नहीं है जब आप सतही तौर पर सुनते हैं। और मैं आपको कहूं कि कम से कम आज की शाम आप बिना किसी प्रतिरोध के, बिना किसी पूर्वाग्रह के, केवल सुनें। सुनने के लिए जोर जबर्दस्ती न करें क्योंकि समझ प्रयास या परिश्रम से नहीं आती है। जब प्रयास करने वाला शान्त होता है तो समझ की तरंग आ जाती है। यदि आप मेरी मानें तो ऐसे सुनें जैसे आप समीप बहते पानी को सुनते हैं। जब आप कल्पना नहीं कर रहे, सुनने का प्रयास नही कर रहे– आप बस सुन रहे हैं। फिर वह आवाज अपने खुद के अर्थ को बताती है और यह समझ बौद्धिक प्रयास से होने वाली समझ से कहीं ज्यादा गहरी और टिकाउ होती है। मात्र शब्दों की समझ जिसे हम बौद्धिक समझ कहते हैं, बहुत खोखली समझ होती है। जब आप कहते हैं कि "मैं बौद्धिक रूप से तो समझता हूँ किन्तु इसे व्यवहार में नहीं ला सकता"–इसका वास्तव में मतलब यह है कि आप नहीं समझते। जब आप समझते हैं तो आप विषय वस्तु को समझते हैं, तब वहां बौद्धिक समझ नहीं होती। बौद्धिक समझ एक तरह की शाब्दिक समझ मात्र होती है। शब्दों को सुनने से विषय वस्तु की समझ नही आती। शब्द खुद में वह नही है जिसकी वह बात कर रहा है। शब्द समझ नहीं है। समझ तब आती है जब मन की सारी कोशिशें थम जाती है। जिसका मतलब है कि मन अब प्रतिरोध नहीं खड़े कर रहा, न ही यह अब पूर्वाग्रह से ग्रस्त है बल्कि यह पूरी तरह मुक्त होकर सुनता है। यदि आप मेरी मानें तो आज की शाम हमें इस तरह से सुनने की कोशिश करनी चाहिए क्योंकि इस तरह से सुनना बड़ी खुशी देता है जैसे कि हम किसी कविता या गीत को सुन रहे हों या किसी पेड़ के हिलने–डुलने को देख रहे हों। फिर वह निरीक्षण, वह सुनना ही अस्तित्व को एक विराट महत्त्व दे देता है।

तीसरी वार्ता, राजामुंदरी, 4 दिसम्बर 1949

vki dsoYk e>s gh u lqusa

यदि आप सचमुच सुनना चाहते हैं तो आपका मन अपने आप शान्त हो जाता है, क्या नहीं हो जाता? तब आपका ध्यान आपके पास में घटित होने वाली किसी भी घटना से टूटता नहीं।

vki dsoYk मुझे ही न सुनें बल्कि अपने आसपास की प्रत्येक वस्तु को सुनें। उन समस्त घंटियों को सुनें– गायों के गले की घंटियाँ, दूर से आती हुई ट्रेन और सड़क पर चल रही बैलगाड़ियों की ध्वनियाँ सुने, आप और नजदीक आएं और मेरी भी आवाज सुनें। आप महसूस करेंगे कि इस प्रकार के सुनने में बहुत बड़ी गहराई है; परन्तु इसके लिए आपका मन अत्यन्त शान्त होना चाहिए। यदि आप सचमुच सुनना चाहते हैं तो आपका मन अपने आप शान्त हो जाता है, क्या नहीं हो जाता? तब आपका ध्यान आपके पास में घटित होने वाली किसी भी घटना से टूटता नहीं। चूँकि आप प्रत्येक वस्तु को गहराई से सुन रहे हैं अतः आपका मन शांत है। इस पर यदि आप प्रत्येक वस्तु को इत्मीनान के साथ सुन सकें, धन्यता के साथ सुन सकें तब आप महसूस करेंगे कि आपके दिल और दिमाग में एक अद्भुत संक्रमण घटित हो रहा है– एक ऐसा संक्रमण, जिसके सम्बन्ध में आपने कभी सोचा नहीं है, जिसे किसी भी रुप में आपने उत्पन्न नहीं किया है।

विचार एक अद्भुत वस्तु है, क्या नहीं है? अधिकांश व्यक्तियों के लिए विचारना या सोचना मन द्वारा रची गई क्रिया मात्र है और वे इन

i`t 8 ij tkjh

सुनना एक परीक्षण है

परीक्षण करने के लिए हमें अपने पूर्वाग्रहों से मुक्त होना पड़ेगा

e|>: ugÈ पता कि आपने कभी ध्यान दिया है या नही कि संवाद केवल तभी संभव है जब हम दोनों उर्जा से भरे हों। जब दोनो किसी प्रश्न को समझने के लिए उत्सुक हों। यदि प्रश्न को समझने की ओजपूर्ण तीव्रता नहीं है तो हम किसी बौद्धिक बहस में चले जाएंगे। फिर यह कहेंगे कि बौद्धिक रूप से तो हम इसे समझते हैं किन्तु वास्तव में जो कहा जा रहा है हमें इसकी कोई समझ नही होती। तब संवाद पूरी तरह रूक जाता है।

एक दूसरे के साथ इस तरह के विषय में बात करना बहुत ही कठिन और जटिल है, इसके लिए दोनों को ही सुनना अपरिहार्य है। सुनना एक कला है और हममें से अधिकांश लोग वास्तव में कभी भी सुनते नही। हम अपने मत, अपने निर्णय और अपने ही मूल्यांकन को सुनते हैं और हमारे पास दूसरों को सुनने का समय बहुत ही कम होता है। सुनना एक प्रकार का परीक्षण है और कुछ भी सुनने के लिए अवधान आवश्यक होता है। अवधान एकाग्रता नहीं है और यह तब आता है जब हम अपना मन, हृदय, कान आदि सब कुछ उस विषय वस्तु को समझने में लगा देते हैं, जो कि बहुत ही जटिल है और उसका हमारे जीवन में बहुत महत्त्व है।

हमे इस प्रश्न को बौद्धिकता से हटकर समझना है क्योंकि बुद्धि अकेले कुछ सुलझा नही पाती। इसका यह मतलब नही कि हमें तर्क का प्रयोग नहीं करना है किन्तु हम केवल बुद्धि के आधार पर नहीं जी सकते। हम जिन्दगी के बाकी हिस्सों को नकारकर किसी एक हिस्से में नहीं रह सकते जैसा कि हममें से अधिकांश लोग करने की कोशिश करते हैं। यही कारण है कि हम अनवरत द्वंद्व व उथल पुथल में रहते हैं। इसे समझने के लिए न केवल वक्ता को बल्कि पूरी समस्या को भी सुनना पड़ेगा। समस्या बहुत जटिल है और इसे सुनने या इसका परीक्षण करने के लिए हमें अपने पूर्वाग्रहों से मुक्त होना पड़ेगा। हम यह नहीं कह सकते कि ''मैं जानता हूँ और आप नहीं जानते''। हमें अपने मतों, निर्णयों और मूल्याकनों से दूर होना होगा। यदि कोई व्यक्ति यह कहता है कि वह जानता है तो वह नहीं जानता। वह सुनने मे अक्षम हो जाता है।

> कुछ भी सुनने के लिए अवधान आवश्यक होता है। अवधान एकाग्रता नहीं है और यह तब आता है जब हम अपना मन, हृदय, कान आदि सब कुछ उस विषय वस्तु को समझने में लगा देते हैं, जो कि बहुत ही जटिल है और उसका हमारे जीवन मे बहुत महत्व है।

इस प्रश्न में जाने के लिए केवल सुनना ही नहीं बल्कि समझने का कृत्य और देखना भी अपरिहार्य है। किसी फूल, किसी वृक्ष, या अपनी स्वयं की समस्या आदि कुछ भी स्पष्ट रूप से देखने के लिए नकार के साथ देखना आवश्यक है। इस नकार के साथ देखने का अर्थ यह होता है कि आप बिना किसी पूर्वाग्रह, बिना किसी मत, बिना किसी अनुभव व पहले से बिना कुछ भी जाने उस विषय वस्तु को देखते हैं, क्योंकि ये पूर्वाग्रह, अनुभव व पूर्व की जानकारी ही आपको सीधे–सीधे देखने से वंचित करती है।

तीसरी वार्ता, लंदन, 3 मई 1966

lgh i:'u dk lgh tokc vk,xk

i:'u i|Nuk बहुत आसान है। कोई भी प्रश्न पूछ सकता है। किन्तु गंभीरता के साथ पूछे गए सही प्रश्न का सही जवाब आएगा। आपने मुझसे कई प्रश्न पूछे हैं और यदि आप मेरी राय मानें तो एक रास्ता है सुनने का, जो आपके लिए समस्या को समझने में सहायक होगा। आपको कोई समस्या है, आपने मुझसे इस बारे में प्रश्न पूछा और अब आप इसका उत्तर चाहते हैं। निश्चित रूप से सुनने का एक तरीका है जो ग्रहणशील है। यह ऐसा है जैसे किसी तस्वीर के सामने बैठकर उसमें तल्लीन हो जाना, उस तस्वीर को समझने की जद्दोजहद के बिना। जब आप आधुनिक, यथार्थवादी, अमूर्त तस्वीरों को देखते है तो पहला खयाल इन तस्वीरों की आलोचना का ही आता है कि यह सब क्या बेतुकापन है। उन तस्वीरों को देखने का एक और भी तरीका है जब आप उन्हें बिना किसी आलोचना के, ग्रहणशील होकर इस कदर देखें कि वो तस्वीरें आपको खुद की कहानी बयां कर सकें। निश्चित रूप से किसी भी चीज को समझने का यही एक तरीका है–ग्रहणशील होना। बेशक हर एक बेतुकी चीज के प्रति ग्रहणशील होना ठीक नही फिर भी आपकी ग्रहणशीलता इतनी अवश्य हो कि आपके अपने उस खास सवाल का जो उत्तर आए उसे आप ठीक से सुन सकें और यदि आपने इसे ठीक से सुना तो वह सही उत्तर होगा।

दूसरी वार्ता, राजघाट, 23 जनवरी 1949

luuk viu vki e i.k gkrk g

यदि कोई इस तरह देख और सुन सके, तो उसे और कुछ भी करने की जरूरत नही है।

vkt lcg मैं थोड़ा जटिल विषय वस्तु को समझना चाहता हूँ। यह कठिन लग सकता है किन्तु यह वास्तव में बहुत सरल है। इसका सारा महत्व सुनने के कर्म में है। मौखिक तल पर भी सारे संवाद केवल सुनने में निहित हैं, न कि वक्ता के कथन का पता लगाने, उसे समझने और न ही उस समस्या पर अपनी पकड़ बनाने के प्रयास में, जिसके बारे में कहा जा रहा है। सुनना एक कला है और यदि कोई बिना किसी प्रयास के, अवधानपूर्वक, सुनने का निश्चय किए बिना, किसी उद्देश्य के बिना सुन सके, ऐसे जैसे कोई किसी नदी के बहने को सुनता है। तब सुनने का यह कर्म अपने आप में पूर्ण होता है। हमारा मन इतना जटिल है, हमारे इरादे व हमारे उद्देश्य इतने विरोधाभासी और इतने छिपे हुए हैं कि हम सारी सरलता खो देते हैं। इस सबके लिए असंतुलित मन की नहीं बल्कि उस मन की जरूरत होती है जो बहुत ही सरल व स्पष्ट हो। एक शान्त तालाब की तरह, एक साफ सुथरी झील की तरह–जो इतना साफ हो, जिसमें एक भी लहर ना हो और कोई तलहटी के सभी तिनकों, मछलियों, पत्थरों, सहित उन सभी जीवित और निर्जीव चीज़ों को देख सके जो पानी के नीचे रहते हैं।

यदि कोई इस तरह देख और सुन सके, तो उसे और कुछ भी करने की जरूरत नही है। फिर उसे दिमागी कसरत नही करनी होती, कोई धारणा नही बनानी होती, किसी आस्था की जरूरत नहीं होती और न ही गंभीर होने के लिए मेहनत करनी पड़ती है। बल्कि उसे अस्तित्व की संपूर्णता को देखने मात्र की जरूरत होती है। इस संपूर्ण आकाश को देखना–किसी झरोखे से नहीं, न ही किसी विशेषज्ञ मन से जो कि आकाश को, इसके होने की प्रकृति और इसकी बनावट के जानकार की दृष्टि से देखता है। विशेषज्ञता प्राप्त मन संपूर्णता को नहीं देख सकता। संपूर्ण जीवन को नही समझ सकता। वह प्रेम, मृत्यु, घृणा, युद्ध, संग्रहवृत्ति, अपने भीतर और बाहर के अनवरत द्वंद्व, महात्वाकांक्षा, शक्ति–इन सबके खोखलेपन को समग्रता में नहीं देख सकता। यदि कोई इन सबको समग्रता में देख सके, जीवन की गति को पूर्णतः सुन सके, तो सभी समस्याएं तिरोहित हो जायेगीं। रिश्तों के मायने बदल जाएंगे और अपने होने का बिल्कुल अलग आयाम हो जाएगा।

आठवीं वार्ता, सानेन, 26 जुलाई 1966

D;k vki dÒh 'kkr cBs g\

D;k vki कभी शांत बैठे हैं– एकदम शान्त, बिल्कुल स्तब्ध जब आपका ध्यान किसी वस्तु विशेष पर स्थिर नहीं हो, जब आप उसे कहीं केन्द्रित करने का प्रयास नहीं करते हैं। तब आप प्रत्येक आवाज सुनते है, क्या नहीं सुनते हैं? आप तब बहुत दूर की ध्वनियाँ सुनते हैं, कम दूर की ध्वनियाँ सुनते हैं, नजदीक की ध्वनियाँ सुनते हैं और एकदम पास की ध्वनियाँ सुनते हैं। इसका अर्थ है आप सचमुच प्रत्येक ध्वनि सुन रहे हैं, आपका मन अब किसी संकुचित घेरे में सीमित नहीं है, यदि आप इस प्रकार सुन सकते हैं, इत्मीनान के साथ, विश्राम के साथ–तब आप महसूस करेंगे कि आपके अन्दर एक अद्भुत परिवर्तन घटित हो रहा है–एक ऐसा परिवर्तन जिसका प्रयत्नों और इच्छाओं की अनुपस्थिति में आगमन होता है और इस परिवर्तन में एक महान् सौन्दर्य है, गहरी अन्तर्दृष्टि है।

संस्कृति का प्रश्न

it 6 l tkjh

विचारों के लिए लड़ते हैं, लेकिन यदि आप सचमुच प्रत्येक वस्तु को सुनते हैं–सरिता के तटों को अपने में समेटते हुए पानी को, पक्षियों को गाने के, बच्चे के रुदन को, झिड़कती हुई माँ को, कष्ट पहुँचाते हुए अपने मित्र को, दोष निकालती हुई अपनी पत्नी या अपने पति को, तब आप महसूस करेंगे कि आप शब्दों के अतीत होते जा रहे हैं, और परे होते जा रहे हैं उन शाब्दिक कथनों के प्रभावों से जो बहुधा व्यक्तियों के दिलों को घायल कर देते हैं।

और इन शाब्दिक कथनों के अतीत हो जाना अत्यन्त आवश्यक भी है। क्योंकि आखिर वह कौन सी वस्तु है जिसे हम चाहते हैं? चाहे आप युवा हों अथवा वृद्ध हों, चाहे हम वर्षों का अनुभव रखते हों या एकदम कोरे हों, हम सभी प्रसन्न होना चाहते हैं, क्या नहीं चाहते हैं? जब हम विद्यार्थी होते हैं तब खेलने में, अध्ययन करने में तथा अनेकों छोटी–छोटी वस्तुओं के करने में, आनन्द प्राप्त करना चाहते हैं। जब हम बड़े हो जाते हैं तब संग्रह में, रुपयों में, सुन्दर मकान में, एक विचारशील पत्नी या पति में, एक अच्छे धंधे में इस आनन्द की खोज करते हैं। जब ये समस्त वस्तुएँ भी हमें आनन्द नहीं दे पाती तब हम किसी अन्य वस्तु की ओर मुड़ जाते हैं। तब हम कहने लगते हैं, "मुझे सब कुछ त्याग देना चाहिए, तभी मैं आनन्द को उपलब्ध कर सकूँगा" इसलिए तब हम अनासक्ति का अभ्यास करते हैं। हम अपने परिवार को, अपनी सारी सम्पत्ति को त्याग देते हैं और विश्व से संन्यास ले लेते हैं। अथवा किसी धार्मिक संप्रदाय में यह सोचकर सम्मिलित हो जाते हैं कि हम वहाँ आपस में मिलकर बन्धुत्व की बातें करते हुए, अपने नेता या गुरु या पैगम्बर या किसी आदर्श का अनुकरण करते हुए, उनमें श्रद्धा करते हुए आनन्द की उपलब्धि कर लेंगे; परन्तु यह सब निश्चित रुप से आत्मप्रवंचना है, भ्रम है, अन्धविश्वास है।

संस्कृति का प्रश्न

^Lo;a l lokn*
कृष्णमूर्ति फाउंडेशन इंडिया
राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001
फोन : 0542–2441289, 2440326
ईमेल : kcentrevns@gmail.com

संपादन : चैतन्य नागर, मुकेश गुप्ता
अनुवाद : सुधाकर देशपांडे, अमित

'कृष्णमूर्ति फाउंडेशन इंडिया' के लिए प्रकाशक, मुद्रक प्रो. पी. कृष्णा द्वारा सत्तनाम प्रिंटिंग प्रेस, एस–1/208 के–1 नयी बस्ती, पांडेयपुर, वाराणसी 221 002 से मुद्रित एवं कृष्णमूर्ति फाउंडेशन इंडिया, राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001 (उ. प्र.) से प्रकाशित। संपादक