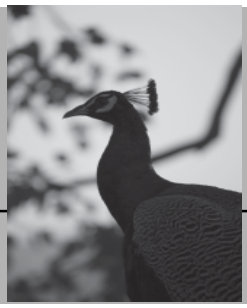
स्वयं से संवाद

जे. कृष्णमूर्ति की शिक्षाओं के आलोक में जीवन का अन्वेषण



जुलाई–दिसंबर 2014

fdlh dk
fxjrk
nq[kdj
ge D;k
gqlrs gS\

पेज 3

lt x
jgk
Hkys ,d
feuV
dsfy, gh

पेज 4

cMs pkjh
D;k
djrs gS\

पेज 7

इस भौतिक जीवन के परे भी कुछ है?

मैं आपको भले ही कुछ बता दूँ, उसका कोई अर्थ नहीं होगा

Á'udrk % आत्मा क्या है?

Ñ".kefr % इस 'आत्मा' शब्द का आविष्कार हमारी संस्कृति और सभ्यता से हुआ है। यह अनगिनत इंसानों की मिलीजुली उम्मीदों और इच्छाओं का ही परिणाम हैं। आप भारतीय सभ्यता को देखिए। दुनिया की हरेक सभ्यता इसी मिली–जुली इच्छा का परिणाम है और इसी सामूहिक इच्छा ने कहा कि इस मरने वाले, नष्ट होने वाले भौतिक शरीर के परे कुछ–न–कुछ ऐसी चीज़ ज़रूर होनी चाहिए जो अधिक महान है, विशाल है, कभी नष्ट नहीं होती, अमर है। इस प्रकार आत्मा के विचार को बनाया गया। कुछ लोगों ने अपने लिए इस अद्भुत 'अमरत्व' की एक ऐसी अवस्था की खोज की होगी, जहाँ मृत्यु नहीं है। तब सभी साधारण समझ वाले लोगों ने कह दिया होगा, ''हाँ, वही सत्य होना चाहिए, वह ठीक कहते हैं''। और वे अमरता चाहते थे, इसलिए उन्होंने इस शब्द को पकड़ लिया।

आप भी यह जानना चाहते हैं कि क्या इस भौतिक अस्तित्व के परे भी कुछ है। साल–दर–साल ऑफिस का चक्कर लगाते हुए, लगातार उस काम को करते हुए जिसमें आपकी कोई दिलचस्पी नहीं है; झगड़ते हुए, बच्चे पैदा करते हुए, व्यर्थ की बकवास करते हुए आप यह जानना चाहते हैं कि क्या कोई ऐसी वस्तु भी है जो इन सबसे ऊपर हो? इस 'आत्मा' शब्द में ही एक ऐसी अवस्था है जो कभी खत्म नहीं होती, जिसका अन्त नहीं होता। लेकिन आप यह नहीं कहते कि मेरा इस बात से कोई वास्ता नहीं है कि ईसा, शंकराचार्य या किसी अन्य व्यक्ति ने अथवा हमारी सभ्यता और परम्परा ने इसके बारे में क्या कहा है, बल्कि मैं खुद यह खोज करूँगा कि क्या सचमुच कोई ऐसी वस्तु है जो समय के पार हो। सभ्यता और सामूहिक इच्छा ने जो कुछ सूत्र रूप में कहा है उसके ख़िलाफ बगावत करना तो दूर रहा, आप उसे मान भी लेते हैं! जो व्यक्ति सचमुच उस समय से परे किसी अवस्था की खोज करना चाहते हैं, उन्हें अपने आपको सभ्यता और सामूहिक इच्छा से मुक्त करना होगा; उन्हें अकेले खड़ा होना होगा। शिक्षा का यह मुख्य काम है कि वह आपको अकेला खड़ा होना सिखाए, ताकि आप सामूहिक या किसी की व्यक्तिगत इच्छा से न बँध जाएँ। किसी पर भी निर्भर न हों। मैं या अन्य कोई व्यक्ति आपको उस समय से परे की अवस्था के बारे में भले ही कुछ कह दे, परन्तु आपके लिए उसका क्या मतलब है?

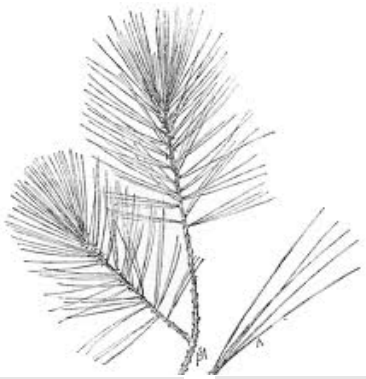
निर्दयी क्यों है इंसान

जीवन भय की चीज़ बन गया है

i'udrk % इंसान इतना निर्दयी क्यों है?

Ñ".kefr % जब शिक्षा का मतलब सिर्फ कुछ जानकारी देने और छात्र को किसी धंधे के लिए तैयार भर कर देने तक रह जाता gS] जब शिक्षा केवल कुछ आदर्शों को पकड़े रखती है और छात्र को बस अपनी सफलता से जुड़े रहना सिखाती है, तो ज़ाहिर है कि इंसान बेरहम होगा। हममें से ज्यादातर लोगों के दिल में प्रेम ही नहीं है। हम कभी रात में तारों को नहीं निहारते और न पानी की कलकल का मजा लेते हैं। हम न तो कभी बहते हुए झरने में चाँद की किरणों को थिरकते हुए देखते हैं और न पक्षी को उड़ान भरते हुए। हम तो हर समय मसरूफ रहते हैं, व्यस्त रहते हैं। हम तो इंसानियत को बचाने के लिए अनेकों योजनाएँ और आदर्श अपने मन में ठूँसे रखते हैं। यह ज़रूरी है कि आप बचपन से ही सही शिक्षा लें ताकि आपके मन और आपके हृदय मुक्त रह सकें, आप संवेदनशील व जिज्ञासु रह सकें। लेकिन जब हम डरे हुए होते हैं तो यह जिज्ञासा, यह ऊर्जा, यह सब नष्ट हो जाते हैं। और हममें से ज्यादातर इंसान डरे हुए हैं। हम माता–पिता से, शिक्षक से, धर्माचार्य से, सरकार से, और यहाँ तक कि अपने आप से भयभीत हैं। जीवन हमारे लिए एक भय की, अन्धकार की चीज बन गया है और इसीलिए इंसान बेरहम है।

> "eu ,d gh gS] pkgs og lQyrk dh [kkst djrk gks ;k lR; dhA ysfdu tc rd eu lQYkrk ds ihNs Hkkxrk tk jgk gS rc rd og lR; dh [kkst ugha dj ldrkA lR; dks le>us dk vFkZ gS tks pht tSlh gS oSlh gh ns[kuk] vkSj tks pht feF;k gS mldh lPpkbZ dks Hkh ns[kukA"



jkts'k th dk gekjs chp u gkuk

25 Qjojh] 2014 की सुबह राजेश दलाल जी का पुणे के निकट तलेगांव में दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। वह 61 वर्ष के थे। सन् 1976 में वह पहली बार कृष्णमूर्ति को सुनने के लिए वाराणसी आए थे। एक शिक्षक के रूप में राजघाट बेसेंट स्कूल से जुड़ने के बाद उन्होंने अपना जीवन कृष्णजी की शिक्षाओं के लिए समर्पित कर दिया। ऋषिवैली स्कूल में भी पढ़ाया तथा वसन्त विहार, चेन्नई के स्टडी सेंटर को विकसित करने में अहम भूमिका निभाई। उत्तरकाशी के नचिकेत स्कूल की जिम्मेदारी भी सालों तक निभायी। राजघाट शिक्षण संस्थान के रेक्टर के तौर पर वह 2002 से 2007 तक रहे। राजेश जी के संपर्क में जो भी आता था वह उनके सहज जीवन और कृष्णमूर्ति की शिक्षाओं की गहराई से प्रभावित हुए बिना नहीं रह पाता था। ऐसे मौलिक अन्वेषक को हम सभी की ओर से भावभीनी श्रद्धांजलि।

Çgnh okf"kZd f'kfoj % 3 ls 5 vDVwcj 2014

vP;qr iVo/kZu Ldwy] राजघाट, वाराणसी द्वारा कृष्णमूर्ति हिंदी वार्षिक शिविर का आयोजन किया जा रहा है, सहभागियों का आगमन 2 अक्टूबर की शाम तक तथा प्रस्थान 6 अक्टूबर को सुबह होगा। विस्तृत जानकारी एवं पंजीकरण के लिए संपर्क करें : अच्युत पटवर्धन स्कूल, के.एफ.आई. रूरल सेंटर, राजघाट शिक्षण संस्थान, राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001

फोन : 0542–2591248, 09480328652, 9793149321

ईमेल : kfircvns@sify.com
principal.aps.varanasi@gmail.com

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

tS- Ñ".kewfrZ 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 : कृष्णमूर्ति स्टडी सेंटर, राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001

फोन : 0542–2441289

ईमेल : kcentrevns@gmail.com

lá/kkæh Ldwy esa dS-,Q-vkbZ- xSnfjax 2014

—".kewfrZ QkmaMs'ku इंडिया का वार्षिक सम्मेलन इस साल सह्याद्री स्कूल, पुणे में 20 से 23 नवंबर के बीच आयोजित होगा। गैदरिंग की विस्तृत जानकारी के लिए सम्पर्क करें : सह्याद्री स्कूल, कृष्णमूर्ति फाउंडेशन इंडिया, तिवई हिल्स, राजगुरु नगर (खेड), पुणे 410513

फोन : 02135–306100, 288442

Email: sahyadrischool@gmail.com

Website: www.sahyadrischool.org

Ñ".kewfrZ bUQkWesZ'ku lsaVj

;fn vki कृष्णमूर्ति शिक्षाओं में रुचि रखते हैं तथा *कृष्णमूर्ति इन्फॉर्मेशन सेंटर* की शुरुआत करने के इच्छुक हैं तो हमसे संपर्क करें। आप अपने 'केंद्र' से इन गतिविधियों को संचालित कर सकते हैं: कृष्णमूर्ति की पुस्तकें लोगों को पढ़ने एवं विक्रय के लिए उपलब्ध कराना; कृष्णमूर्ति फाउंडेशन से प्रकाशित पत्रिकाओं से लोगों का परिचय 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। आप इस पते पर संपर्क कर सकते हैं : कृष्णमूर्ति स्टडी सेंटर, राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001

फोन : 0542–2441289

ईमेल : kcentrevns@gmail.com

LVMh fjVªhV % 31 vxLr&3 flracj 2014

—".kewfrZ LVMh सेंटर, वाराणसी में 31 अगस्त से 3 सितंबर 2014 के बीच एक स्टडी रिट्रीट/अध्ययन शिविर का आयोजन किया जा रहा है। अध्ययन शिविर की थीम है : स्वयं को जानना एवं अवधान/Self-knowledge and Attention 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 : कृष्णमूर्ति स्टडी सेंटर, राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221 001

ईमेल % kcentrevns@gmail.com

^Lo;a ls laokn* eaxkuk pkgrs gSa\

tS- Ñ".kewfrZ की शिक्षाओं को हिंदी में उपलब्ध कराने के उद्देश्य से 'स्वयं से संवाद' का साल में दो बार प्रकाशन किया जा रहा है। आप इसकी सदस्यता निःशुल्क प्राप्त कर सकते हैं। यदि आप इसे नियमित रूप से प्राप्त करना चाहते हैं तो हमें पत्र या ईमेल के ज़रिये सूचित अवश्य करें : संपादक, 'स्वयं से संवाद', कृष्णमूर्ति स्टडी सेंटर, राजघाट फोर्ट, वाराणसी 221001

ईमेल : kcentrevns@gmail.com

fdlh dk fxjrk n[kdj ge D;k gLrs g\

i'udrk % जब कोई ठोकर खाकर गिर पड़ता है तब हम क्यों हँसते हैं?

Ñ".kefr % यह एक प्रकार की असंवेदनशीलता है। है कि नहीं ? एक चीज और भी है जिसे हम परपीड़न सुख, सेडिज़्म कहते हैं, इस शब्द का क्या मतलब है? मशहूर लेखक मर्की द साद ने एक किताब लिखी, जिसमें उसने एक ऐसे इंसान के बारे में बताया जो दूसरों को चोट पहुँचाकर, उन्हें दुखी देखकर, सुख का अहसास करता था। यहीं से यह शब्द चलन में आया। इसका मतलब है दूसरों को दुखी करके सुख पाना। आप अपने आप को देखें और पता करें कि कहीं आपमें भी यही भावना तो काम नहीं कर रही ? हो सकता है, यह भावना साफ तौर पर न हो। लेकिन यदि आपमें यह भावना है तो वह दूसरे को गिरते हुए देखकर आपको हँसने के लिए ज़रूर भड़काएगी। आप उन लोगों को नीचे खींचना चाहते हैं जो ऊँचे हैं। आप बुराई करते हैं। बिना सोचे–समझे दूसरों के बारे में गपशप किया करते हैं। यह सब असंवेदनशीलता का नतीजा है और इसके पीछे दूसरों को दुख पहुँचाने की मंशा है। चाहे कोई जान–बूझकर प्रतिशोध के लिए किसी को दुख पहुँचाए या कोई अनजाने में ही किसी शब्द, किसी भाव या सिर्फ नज़र के द्वारा ही किसी को दुखी करे, लेकिन इन सभी अवस्थाओं में एक ही इच्छा काम कर रही होती है– दूसरे को दुख पहुँचाने की। हममें से ऐसे इंसान बहुत ही कम हैं जो सुख के इस भ्रष्ट और विकृत रूप से मुक्त हो गये हों।

lÒh cxkor djxs r¨ vjktdrk ugÈ QYk tk,xh \

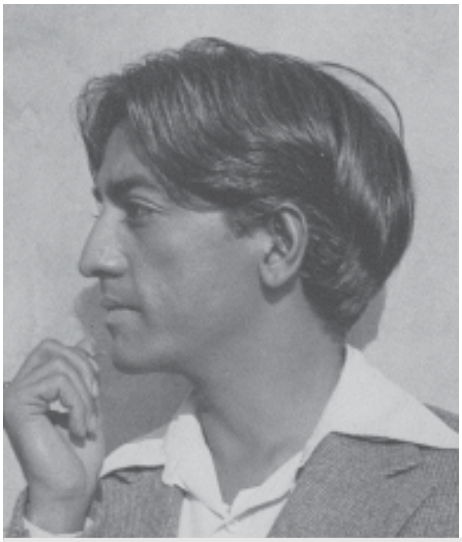
क्या अभी अराजकता नहीं है या हर चीज़ सुन्दर है, अदूषित है ? क्या हर इंसान सुख से, समृद्धि से जी पा रहा है ? क्या इंसान–इंसान में विरोध नहीं है ?

Á'udrk % यदि सभी विद्रोह करेंगे, तो क्या विश्व में चारों ओर अराजकता नहीं फैल जाएगी?

Ñ".kefr % आप प्रश्न को सबसे पहले अच्छी तरह सुन लें। क्योंकि इसके पहले कि आप जवाब का इन्तज़ार करें, यह समझ लेना बहुत ज़रूरी है कि सवाल क्या है। पूछा गया है कि यदि सभी इंसान विद्रोह कर दें तो क्या दुनिया में अराजकता नहीं फैल जाएगी? लेकिन क्या हमारा वर्तमान समाज इतना सुव्यवस्थित है कि यह हर इंसान की बगावत से अव्यवस्थित हो जाएगा? क्या अभी अराजकता नहीं है? क्या हर चीज़ सुन्दर है, अदूषित है? क्या अभी हर इंसान सुख से, समृद्धि से, पूर्णता से जी पा रहा है? क्या इंसान–इंसान में विरोध नहीं है? क्या चारों ओर महत्त्वाकांक्षा और होड़ नहीं है? इसलिए हमें सबसे पहले यह समझ लेना है कि दुनिया में पहले से ही अराजकता है। आप कहीं इसे सुव्यवस्थित न समझ बैठें। कहीं कुछ शब्दों से आप स्वयं को मोहित न कर लें। चाहे भारत हो, चाहे यूरोप, चाहे अमेरिका हो, चाहे रूस; पूरी दुनिया ही विनाश की ओर बढ़ रही है। यदि आप सचमुच इसका नाश होते देख पा रहे हैं तो यह आपके लिए एक चुनौती है। चुनौती यह है कि आप इस ज्वलन्त समस्या का हल खोजें। यदि आप इस चुनौती का जवाब एक हिन्दू, एक बौद्ध, एक ईसाई या एक साम्यवादी की तरह देते हैं तब आपका जवाब बहुत सीमित होगा, बल्कि सचमुच तो यह जवाब ही नहीं होगा। आप इसका जवाब पूरी तरह से तो तभी दे सकते हैं जब आप में कोई भय न हो, आप एक हिन्दू या एक साम्यवादी या एक पूँजीपति की तरह न सोचें बल्कि एक समग्र मानव के नाते इस समस्या का हल खोजने की कोशिश करें। आप इस समस्या को तब तक हल नहीं कर सकते जब तक कि आपके अपने भीतर इस 'और–और' पाने की महत्त्वाकांक्षा के ख़िलाफ एक बगावत नहीं उठती। इसी पर पूरा समाज टिका है। जब आप खुद महत्त्वाकांक्षी नहीं हैं, चीज़ों पर कब्जा नहीं जमाते, और अपनी ही सुरक्षा से चिपके हुए नहीं हैं, तभी इस चुनौती का जवाब दे सकेंगे। तभी आप एक नया संसार बना पाएंगे।

यदि आपका मतलब सिर्फ सुधार करने और जेल की दीवारों और सींखचों को सजाने से है तो आप क्रिएटिव नहीं हैं, सृजनशील नहीं हैं। सुधार हमेशा 'और अधिक सुधारों' की जरूरत पैदा करता है। यह केवल और अधिक पीड़ा, और अधिक विनाश को ही जन्म देता है। इसके विपरीत, वह मन जो चीजों पर कब्जा जमाने, लालच और महत्त्वाकांक्षा की पूरी बनावट को समझ लेता है और इनसे अपने को अलग कर लेता है, हमेशा क्रांति की अवस्था में रहता है।

[kn dk सरल और साफ रखना हमेशा कठिन है। संसार सफलता की पूजा करता है। सफलता जितनी बड़ी हो उतना ही अच्छा। सुनने वालों की संख्या जितनी बड़ी हो उतना ही बड़ा वक्ता। बड़े मकान, बड़ी कार, बड़ा हवाई जहाज और बड़े लोग। सरलता तो गायब ही हो जाती है। एक सच्चा क्रांतिकारी होने के लिए जो चीज़ ज़रूरी है वह है दिमाग का पूरा बदलाव। और वास्तव में कितने थोड़े–से लोग ही खुद को मुक्त करना चाहते हैं! आदमी सतह पर की जड़ों को ही काटता रहता है; लेकिन सफलता और सामान्यता को भोजन देने वाली गहरी जड़ों को काटने के लिए शब्द, दबाव और पद्धतियां ही काफी नहीं हैं। ऐसे लोग बहुत कम हैं जो सचमुच में निर्माण करने वाले हैं...



I t x jgk Hky: ,d feuV d: fy, gh

रुपया–पैसा लोगों को बिगाड़ देता है। धनी लोगों का एक खास अहंकार होता है। जीवन तो एक अजीब व्यापार है। एक अजीब मामला है। सुखी वही है जो कुछ भी नहीं।

uhn cgr ही ज़रूरी है। नींद के दौरान इंसान अनजान गहराइयों को छूते हुए जान पड़ता है। ऐसी गहराइयां जिनको चेतन मन कभी छू भी नहीं सकता, महसूस नहीं कर सकता। चेतन और अचेतन से परे जगत के उस असाधारण अनुभव को भले ही वह याद न रख सके लेकिन पूरी चेतना पर उसका असर तो पड़ता ही है। शायद यह बात बहुत स्पष्ट न हो, लेकिन इसे केवल पढ़ो और इसके संग रहो। मुझे लगता है कि कुछ चीज़ें ऐसी हैं जिन्हें कभी स्पष्ट नहीं किया जा सकता। उनके लिए कोई सही शब्द नहीं होते। लेकिन तो भी वे हैं। अब किसी तरह का कोई भी सदमा नहीं पहुंचना चाहिए, यहां तक कि जरा सी देर के लिए भी नहीं। ये मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएं शरीर पर प्रभाव डालती हैं– अपने नुकसानदायक असर। अंदर से एकदम मजबूत रहो– दृढ़ और स्पष्ट। समग्र रहो; समग्र होने की कोशिश मत करो, समग्र रहो। किसी व्यक्ति या वस्तु पर अथवा किसी अनुभव या स्मृति पर निर्भर मत रहो; अतीत चाहे कितना ही सुखद हो उस पर निर्भरता वर्तमान की समग्रता को खत्म करती है। सजग रहो और उस सजगता को खोने मत दो, उसे टूटने न दो– भले वह एक मिनट के लिए ही हो।

ie ,dkdhiu dk gh fgLlk g:

ge 'kk;n ही कभी अकेले होते हों। हम हमेशा लोगों के साथ ही रहते हैं। विचारों की भीड़ के साथ, उन उम्मीदों के साथ जो पूरी नहीं हुईं या जो पूरी होने वाली हैं। हम यादों की दुनिया में रहते हैं। इंसान किसी के असर में न आए इसके लिए एकाकी होना बहुत ज़रूरी है, ताकि एक ऐसी चीज़ का जन्म हो सके जो दूषित न हो। इस एकाकीपन के लिए तो लगता है लोगों के पास समय ही नहीं है, करने के लिए इतनी सारी चीज़ें हैं; इतनी सारी ज़िम्मेदारियां हैं, और जाने क्या–क्या। शांत और मौन होना सीखना, मन को विश्राम देना&&प्रेम तो इस एकाकीपन का ही एक हिस्सा है। उस रोशनी को पाने का मतलब है सीधा, सरल, साफ और स्पष्ट होना तथा भीतर से शांत होना। मनःस्थितियों और मांगों से मुक्त रहना आसान नहीं है। लेकिन एक गहरे शांत जीवन के बिना सब कुछ बेमतलब है।

क्या एक ऐसा समाज बनाया जा सकता है जिसमें भ्रष्टाचार और दुर्दशा बिल्कुल ही न हो? ऐसा समाज तभी बनाया जा सकता है जब हम महत्त्वाकांक्षा से मुक्त हों और हमें यह पता हो कि प्रेम करने का क्या मतलब है।