

Chapter 7

<p>The Network of Thought Chapter 7 7th Public Talk Saanen 26th July 1981</p>	<p>अध्याय सात</p>
<p>1 We have talked about the complex problem of existence, about the forming of images in our relationships with each other and the images which thought projects and which we worship. We have talked about fear, pleasure and the ending of sorrow and the question of what love is, apart from all the travail that is involved in so-called love. We have talked about compassion with its intelligence and about death. We ought now to talk about religion.</p>	<p>अस्तित्व की जटिल समस्या के बारे में हमने बात की, अपने आपसी रिश्तों में छवियों के निर्माण को लेकर चर्चा की और इस बारे में भी बात की कि कैसे विचार इन्हें प्रक्षेपित किया करता है और हम इन प्रतिमाओं को, इन छवियों को पूजा करते हैं। हमने चर्चा की भय के, सुख के बारे में, दुख के अंत के विषय में और इस प्रश्न को लेकर भी कि प्रेम क्या है। उस तमाम दुख-दर्द के अलावा जो तथाकथित प्रेम में देखने को मिलता है। हमने करुणा की तथा उसके साथ आने वाली प्रज्ञा की और मृत्यु के विषय में भी बात की। अब धर्म के बारे में विचार-विमर्श करना हमारे लिए उचित होगा।</p>
<p>2 Many intellectuals, throughout the world, shy away from the subject of religion. They see what religions are in the present world, with their beliefs, dogmas, rituals and the hierarchical set-up of their established existence; and they rather scoff at and run away from anything to do with religion. And as they age and come near to that threshold called death, they often revert to their old conditioning: they become Catholics or pursue some guru in India or Japan. Religion throughout the world has lost its credibility and no longer has any significance in daily life. The more you examine, the more you are aware of the whole content of all the religious structures, the more sceptical you become about the whole business and like the intellectuals, you have nothing to do with them. And those who are not sceptical, treat religions romantically, emotionally, or as a form of entertainment.</p>	<p>पूरे विश्व में, बहुत-से बुद्धिजीवी लोग धर्म के विषय से कतराते हैं। वर्तमान विश्व में धर्मों की दशा, उनके विश्वास, सिद्धांत, कर्मकांड तथा उच्च-निम्न पदों में बंधी उनकी स्थापित धर्मतंत्रात्मक व्यवस्था देखकर वे धर्मों का उपहास करते हैं और धर्म के नाम से ही दूर भागते हैं। परंतु जब वे वृद्ध हो कर उस दहलीज के निकट आ पहुंचते हैं जिसे मृत्यु कहा जाता है, तब वे अपनी पुरानी संस्कारबद्धता की ओर वापस लौट आते हैं : वे फिर से कैथलिक बन जाते हैं या फिर भारत के अथवा जापान के किसी गुरु का अनुसरण करने लगते हैं। विश्व-भर में धर्म अपनी विश्वसनीयता खो बैठा है, और दैनिक जीवन में उसकी कोई सार्थकता नहीं रही। जितनी अधिक आप छानबीन करेंगे, और जितना अधिक धार्मिक संरचनाओं की प्रकृति का आप को पता चलता जाएगा, उतना ही उस सारे मामले में भीतर से संशय उठने लगेंगे और उन बुद्धिजीवियों की तरह आप भी उस सब से सरोकार रखना पसंद नहीं करेंगे। और जो लोग सवाल नहीं उठाते हैं, छानबीन नहीं करते हैं, वे धर्मों को जज्बाती, रूमानी तौर पर लेते हैं, या फिर धर्म को मनोरंजन का ही एक रूप मान लेते हैं।</p>
<p>3 If one puts aside the intellectual, the romantic and sentimental attitudes towards religions, one can then begin to ask, not with any naivety, but with</p>	<p>धर्मों की ओर देखने के बुद्धिप्रधान, रोमानी तथा भावुक रवियों को यदि हम हटा दें, तो हम इस पृच्छा की शुरुआत कर सकेंगे कि धर्म क्या है--किसी</p>

Chapter 7

<p>seriousness: what is religion? - not looking for the mere meaning of that word, but deeply. Man, from ancient times, has always thought that there must be something beyond ordinary daily life, the ordinary misery, confusion and conflict of daily life. In his search he has invented aU kinds of philosophies, created all kinds of images - from those of the ancient Egyptians and the ancient Hindus to modern times - always getting caught apparently in some kind of delusion. He deludes himself and out of those delusions he creates all kinds of activities. If one could brush all that aside, not hypnotizing oneself, being free from illusion, then one can begin to examine, enquire very profoundly if there is something beyond all the contagion of thought, all the corruption of time, if there is something beyond one's usual existence in space and time and if there is any path to it, or no path, and how the mind can reach it, or come to it. If one asks that of oneself then how shall one set about it? Is any kind of preparation necessary - discipline, sacrifice, control, a certain period of preparation and then advance?</p>	<p>भोलेपन के साथ नहीं बल्कि गंभीरता के साथ, धर्म शब्द का केवल शाब्दिक अर्थ जानने हेतु नहीं बल्कि उसे गहराई से समझने के लिए। पुरातन काल से मनुष्य ऐसा सोचता आया है कि इस साधारण दैनिक जीवन के परे, इस जीवन के दुख से, उलझन से, द्वंद्व से परे कुछ तो अवश्य होना चाहिए। अपने इस अनुसंधान के दौरान मनुष्य ने कई प्रकार के दर्शनों का, कई प्रकार की प्रतिमाओं का निर्माण किया है--प्राचीन मिस्रवासियों, प्राचीन हिंदुओं से लेकर आधुनिक काल तक--और वह हमेशा किसी न किसी विभ्रान्ति में फंसता रहा। वह अपने-आपको धोखे में डालता रहा और फिर उन प्रवंचनाओं के आधार पर उसने तमाम तरह की गतिविधियां ईजाद कर डालीं। इस सब को यदि हम अलग हटा सकें, अपने-आपको सम्मोहित करने से बच पाएं, भ्रम से मुक्त रह सकें, तब फिर बड़ी गहराई से जांच-पड़ताल, अन्वेषण की शुरूआत हम कर सकते हैं कि क्या विचार की तमाम छूत से परे, समय की समस्त विकृति से परे कुछ है? आकाश और काल की परिधि में हमारी जो आम जिंदगी है, क्या उससे परे कुछ है? और उसे पाने का क्या कोई रास्ता है? या फिर कोई मार्ग ही नहीं? उस तक मन कैसे पहुंच सकेगा, उससे मिलना कैसे होगा। यदि व्यक्ति यह प्रश्न स्वयं से करता है, तो इस संदर्भ में शुरूआत किस तरह की जानी है? क्या उसके लिए किसी प्रकार की तैयारी आवश्यक होगी--कोई साधना, कोई त्याग, कोई निग्रह, तैयारी के लिए कोई कालावधि और उसके पश्चात प्रगति?</p>
<p>4 First of all it is important to understand that one should be free of all illusions. So, what creates illusions? Is it not the desire to reach something, to experience something out of the ordinary - extrasensory perception, visions, spiritual exPeriences? One must be very clear as to the nature of desire and understand the movement of desire, which is thought with its image and also have no motive in one's enquiry. It may seem very difficult to have no intention, to have no sense of direction so that the brain is free to enquire. There must be order in one's house, in one's existence, in one's relationships, in one's activity. Without</p>	<p>सबसे पहले यह समझना आवश्यक है कि हमें सारी भ्रान्तियों से मुक्त होना चाहिए। और इसके लिए हमें पता करना होगा कि भ्रान्तियों का स्रोत क्या है, वह है क्या, जिससे वे निर्मित होती हैं। क्या कुछ हासिल करने की इच्छा, कोई अलौकिक अनुभव पाने की लालसा--अतींद्रिय बोध, दिव्य दर्शन, आध्यात्मिक अनुभूति आदि--इन सब की लालक ही तो हमारी भ्रान्तियों का कारण नहीं है? इच्छा की प्रकृति के बारे में हमें बहुत स्पष्ट होना होगा और इच्छा की गतिविधि को समझना होगा जो कि अपनी छवि सहित विचार ही है। साथ ही साथ यह भी आवश्यक है कि हमारा यह अन्वेषण किसी हेतु से, किसी प्रयोजन से प्रेरित न हो। किसी मंशा का न होना, किसी दिशानिर्देश के भाव का न होना, ताकि मस्तिष्क अन्वेषण के लिए मुक्त हो--संभवतः बहुत कठिन लग</p>

Chapter 7

<p>order, which is freedom, there can be no virtue. Virtue, righteousness, is not something that is intellectually cultivated. Where there is order there is virtue; that order is something that is living, not a routine, a habit.</p>	<p>सकता है। व्यक्ति के अपने घर में, अपने जीवन में, अपने संबंधों में, अपने क्रिया-कलाप में व्यवस्था का होना आवश्यक है। बिना व्यवस्था के जो कि स्वतंत्रता है सदाचार संभव ही नहीं। सदाचार, सम्यक् होने का भाव कोई बुद्धि के द्वारा संवर्धित की जाने वाली बात नहीं है। जहां व्यवस्था है सदाचार वहीं होता है। और वह व्यवस्था एक जीती जागती चीज़ होगी, कोई नित्यक्रम या आदत नहीं।</p>
<p>5 Secondly: is there something to be learnt? Is there something to be learnt from another? One can learn from another, history, biology, mathematics, physics; the whole complex knowledge of the technological world one can learn from another, from books. Is there something to be learned from psychology about our lives, about that which is eternal? - if there is something eternal. Or is it that there is nothing to learn from another because all the human experience, all the psychological knowledge that humanity has gathered together for millions of years, is within oneself. If that is so, if one's consciousness is that of the whole of mankind then it seems rather absurd, rather naive, to try to learn from somebody else about oneself. It requires complete clarity of observation to learn about ourselves. That is simple. So there is no psychological authority and no spiritual authority, because the whole history of mankind, which is the story of humanity, is in oneself. Therefore there is nothing to exPerience. There is nothing to be learnt from somebody who says: 'I know' or, 'I will show you the path to truth' - from the priests throughout the world, the interpreters between the highest and the lowest. To learn about, to understand, oneself, all authority must be set aside. Obviously. authority is part of oneself, one is the priest, the disciple, the teacher, one is the experience and one is the ultimate - if one knows how to</p>	<p>दूसरी बात यह कि क्या ऐसा कुछ है जिसे सीखा जाए? क्या ऐसा कुछ है जिसे किसी अन्य से सीखना पड़े? इतिहास, जीवविज्ञान, गणित, भौतिकी आदि को दूसरों से सीखा जा सकता है; तकनीकी क्षेत्र की सारी जटिल जानकारी किसी दूसरे से सीखी जा सकती है, किताबों से सीखी जा सकती है। परंतु अपने जीवन के बारे में, उसके बारे में जो शाश्वत है--यदि शाश्वत वस्तुतः होता है तो--क्या मनोविज्ञान से कुछ सीखने जैसा है? या फिर दूसरों से सीखा जाए ऐसा कुछ होता ही नहीं, क्योंकि सारी मानवीय अनुभूति, मानवजाति द्वारा लाखों वर्षों से इकट्ठी की गयी तमाम मनोवैज्ञानिक जानकारी हमारे अपने भीतर ही विद्यमान है? यदि ऐसी बात है, यदि हमारी चेतना समस्त मानवजाति की चेतना है, तो फिर अपने बारे में किसी और से सीखना एकदम बेतुका, एकदम बचकाना लगता है। अपने स्वयं के बारे में सीखने के लिए अवलोकन की संपूर्ण स्पष्टता की आवश्यकता होती है। यह सरल सी बात है। इसलिए न तो मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में और न ही आध्यात्मिक क्षेत्र में कोई ऑथोरिटी, कोई सत्ता-प्रामाण्य है, क्योंकि मनुष्यजाति का सारा इतिहास, मानवता की सारी कहानी हमारे अपने भीतर ही विद्यमान है। अतः अनुभव करने के लिए कुछ है ही नहीं। किसी भी ऐसे व्यक्ति से सीखने जैसा कुछ है ही नहीं जो यह कहता हो, 'मैं जानता हूँ' या 'मैं आपको सत्य पाने का मार्ग दिखाऊंगा'--जैसा कि दुनिया-भर में पुरोहित, उच्चतम और निम्नतम के बीच भाष्यकार होने का दावा करने वाले कहा करते हैं। बल्कि अपने स्वयं के बारे में सीखने के लिए, अपने-आप को समझने के लिए, समस्त सत्ता-प्रामाण्य को एक तरफ हटा देना आवश्यक है। स्पष्ट-सी बात है कि सत्ता-प्रामाण्य हमारा ही अंश है, हम ही पुरोहित हैं, शिष्य हैं, शिक्षक हैं, हम ही अनुभव हैं और हम ही वह परम तत्त्व हैं--यदि हम जानते हों कि समझना कैसे हो</p>

Chapter 7

understand.	पाता है।
6 There is nothing to be learnt from anybody, including the speaker; especially one must not be influenced by the speaker. One has to be free to enquire very, very deeply, not superficially. One may have done all the superficial enquiry during the last five or fifty years, and have come to the point when one has established order, more or less, in one's life, and as one goes along one may establish greater order, so that one can ask: what is the religious mind which can understand what meditation is?	किसी और से सीखने जैसी कोई बात नहीं, इस वक्ता से भी नहीं। इस वक्ता से प्रभावित न होने का तो खास ख्याल रखना होगा। केवल सतही तौर पर नहीं, बल्कि बहुत-बहुत गहराई से जांच-पड़ताल करनी हो तो हमारा मुक्त रहना ज़रूरी है। हो सकता है किसी ने पिछले पांच या पचास वर्षों में तमाम सतही जांच-पड़ताल कर ली हो और अपने जीवन में, कमोबेश, व्यवस्था स्थापित करने के मुकाम तक पहुंचा हो, और जैसे-जैसे इस सब में और गहरे जाना होता है, वृहत्तर व्यवस्था लाना संभव हो पाता है। और तब व्यक्ति यह प्रश्न कर सकता है : वह धार्मिक मन क्या है जो यह समझ सके कि ध्यान क्या होता है?
7 Within the last fifteen years, that word meditation has become very popular in the West. Before that, only very few, who had been to Asia, enquired into the Eastern forms of meditation. The Asiatics have said that only through meditation can you come to, or understand, that which is the timeless, which has no measure. But during recent years, those who have nothing to do but call themselves gurus, have come over to the West bringing that word. It has become a word that has made meditation seem like a drug. There are also the various systems of meditation - the Tibetan, the Hindu, the Japanese Zen, and so on. These systems have been invented by thought and thought being limited the systems must inevitably be limited. And also they become mechanical, for if you repeat, repeat, your mind naturally goes dull, rather stupid and utterly gullible. It is common sense all this, but there is such eagerness to experience something spiritual, either through drugs, through alcohol, or by following a system of meditation which it is hoped will give some kind of exciting experience; there is such boredom with the daily life of going	पिछले पंद्रह वर्षों में 'ध्यान' शब्द पश्चिम में बड़ा लोकप्रिय हुआ है। उससे पहले, एशिया हो कर आए कुछ इने-गिने लोगों ने ही ध्यान की पौराणिक विधियों के बारे में खोजबीन की थी। एशियाई लोगों का कहना रहा है कि यदि कोई कालातीत, अपरिमेय तत्त्व है तो उसे केवल ध्यान के द्वारा ही पाया-समझा जा सकता है। लेकिन हाल के कुछ वर्षों में पश्चिम में कुछ ऐसे लोग आ पहुंचे हैं जिनके पास खुद को गुरु कहलवाने के अलावा और कुछ काम नहीं है, और वे लोग इस शब्द को अपने साथ ले आये हैं। और यह एक ऐसा शब्द बना दिया गया है कि ध्यान किसी नशीले पदार्थ जैसा प्रतीत होने लगा है। ध्यान की अलग-अलग प्रणालियां हैं--तिब्बती, हिंदू, जापानी जैन, वगैरह-वगैरह। ये सारी प्रणालियां विचार द्वारा ही ईजाद की गयी हैं, और चूंकि विचार अपने-आपमें सीमित है, इन सारी प्रणालियों का भी अनिवार्यतः सीमित होना तय है। और फिर ये प्रणालियां यांत्रिक बन जाती हैं, क्योंकि आप बार-बार लगातार किसी चीज की आवृत्ति करते रहेंगे तो स्वभावतः आपका मन मंद, बिल्कुल मूढ़ और एकदम बातों में आ जाने वाला बन जाएगा। वैसे तो यह आम समझदारी का मामला है, परंतु कोई आध्यात्मिक अनुभूति पा लेने की लोगों में प्रबल उत्कंठा है--वह अनुभूति चाहे नशे के द्वारा हासिल हो या मद्यपान से या फिर ध्यान की किसी प्रणाली के अनुसरण से जिससे किसी तरह की उत्तेजक अनुभूति की आस बंधी होती है। हमारा दैनिक जीवन बेहद ऊब से भरा है, अगले चालीस

Chapter 7

<p>to the office for the next forty years and at the end of it to die. There is such boredom with the established religions that when somebody comes along with some fantastic notions people fall for them. This is happening; this is not exaggeration, this is not attacking anybody personally but a statement of the nonsense that is going on.</p>	<p>वर्ष तक प्रतिदिन दफ्तर जाना और अंत में एक दिन मर जाना। प्रस्थापित धर्मों से भी आदमी इतना उचाट हो चुका है कि अगर कोई बंदा यदि कुछ अनोखी धारणाएं ले कर आता है, तो लोग उन धारणाओं पर लट्टू हो जाते हैं। यह सब हो रहा है, यह कोई अतिशयोक्ति नहीं है, और न ही हम किसी पर व्यक्तिगत आरोप लगा रहे हैं, यह तो बस जो कुछ अनाप-शनाप चल रहा है उसके बारे में एक बयान-भर है।</p>
<p>8 So, if one is sufficiently aware of all this one will have put it aside, for it is utterly meaningless; one does not have to go to India, or Tibet, or to Rome, if one uses common sense and has a critical mind that is questioning what others say and also questioning oneself. It is important to question anything that one considers to be correct, noble, or a real experience and it is essential to maintain a mind that is capable, rational, sane, free from all the illusions and any form of self-hypnosis.</p>	<p>अतः यदि इस सब का हमें पर्याप्त भान है, तो हम इसे एक तरफ हटा ही देंगे, क्योंकि यह बिलकुल अर्थहीन है। यदि हम अपनी सामान्य बुद्धि का उपयोग करें और दूसरों की कही बात पर ही नहीं बल्कि स्वयं पर भी संदेह करने वाला आलोचनात्मक मन हमारे पास हो, तो हमें न भारत जाने की आवश्यकता है, न तिब्बत या रोम जाने की। जो कुछ भी हमें सही लगता है, उदात्त लगता है अथवा वास्तविक अनुभव प्रतीत होता है, उसके बारे में संदेह करना महत्त्वपूर्ण है और एक समर्थ, विवेकी, संतुलित तथा सारी भ्रांतियों से, स्वसम्मोहन के हर रूप से मुक्त मन का बना रहना बेहद ज़रूरी है।</p>
<p>9 Then what is a human being? The human being has lived on thought; all the architecture, all the music, the things that are inside the churches, the temples and mosques, they are all invented by thought. All our relationships are based on thought, though we say, 'I love you', it is still based on the image which thought has created about another. Thought, to the human being, is astonishingly important; and thought itself is limited; its action is to bring about fragmentation - the fragmentation between people - my religion, my country, my god, my belief as opposed to yours, all that is the movement of thought, space and time.</p>	<p>तो मनुष्य क्या है? मनुष्य विचार के सहारे ही जिया है, सारी वास्तुकला, सारा संगीत, गिरजाघरों में, मंदिरों में, मस्जिदों में जो-जो चीज़ें हैं वे सब-की-सब विचार की ही ईजाद हैं। हमारे सभी संबंध विचार पर आधारित हैं, हम भले ही कहते हों कि "मैं आपसे प्रेम करता हूँ", यह फिर भी विचार द्वारा दूसरे व्यक्ति के बारे में बनायी गयी प्रतिमा पर ही आधारित होता है। मनुष्य के लिए विचार आश्चर्यजनक रूप से महत्त्वपूर्ण हो गया है, और विचार अपने-आप में ही सीमित है, और उसका काम है विखंडन को जन्म देना, दरारें पैदा करना--लोगों के बीच दरारें--आपके धर्म के, आपके देश के, आपके भगवान के, आपके विश्वास के विरोध में मेरा धर्म, मेरा देश, मेरा भगवान, मेरा विश्वास, यह सब विचार एवं देशकाल की ही गतिविधि है।</p>
<p>10 Meditation is the capacity of the brain which is no longer functioning partially - the brain which has freed itself from its conditioning and is therefore functioning</p>	<p>ध्यान उस मस्तिष्क की क्षमता है जो अब अंशतः कार्य नहीं कर रहा--उस मस्तिष्क की क्षमता जिसने स्वयं को अपनी संस्कारबद्धता से मुक्त कर लिया है, अतएव अपनी समग्रता के साथ कार्य कर रहा है।</p>

Chapter 7

<p>as a whole. The meditation of such a brain is different from the mere contemplation of one conditioned as a Christian or a Hindu, whose contemplation is from a background, from a conditioned mind. Contemplation does not free one from conditioning. Meditation demands a great deal of enquiry and becomes extraordinarily serious in order not to function partially. By partially is meant to function in a particular specialization or particular occupation that makes the brain narrow in accepting beliefs, traditions, dogmas and rituals, all of which are invented by thought. The Christians use the word 'faith' - faith in god, in providence so that things will come out all right. The Asiatics have their own forms of faith - karma, reincarnation and spiritual evolution. Meditation is different from contemplation in the sense that meditation demands that the brain acts wholly and is no longer conditioned to act partially. That is the requirement for meditation, otherwise it has no meaning.</p>	<p>ऐसे मस्तिष्क का ध्यान ईसाई या हिंदू के रूप में प्रतिबद्ध किसी व्यक्ति के आत्मपरीक्षण से भिन्न होता है, क्योंकि वह आत्मपरीक्षण किसी पृष्ठभूमि से, किसी संस्कारित मन से प्रेरित होता है। आत्मपरीक्षण संस्कारबद्धता से मुक्त नहीं करता। ध्यान के लिए बहुत सारी जांच-पड़ताल की आवश्यकता होती है, और मन असाधारण रूप से गंभीर होता है ताकि उसका कोई भी कृत्य आंशिक न हो। आंशिक कृत्य से तात्पर्य है किसी खास काबिलियत या किसी व्यवसाय-विशेष की सीमा में कार्य करना जिससे कि मस्तिष्क विचारजनित विश्वासों, परंपराओं, रुढ़ियों और कर्मकांडों की वजह से संकुचित बन जाता है। ईसाई लोग 'आस्था' शब्द का प्रयोग करते हैं--भगवान पर आस्था, विधाता पर आस्था, ताकि सब कुछ ठीक-ठाक चलता रहे। एशियाई लोगों की अपनी अलग तरह की आस्थाएं हैं--कर्म, पुनर्जन्म, आध्यात्मिक क्रमविकास आदि। ध्यान आत्मपरीक्षण से इस अर्थ में भिन्न है कि ध्यान के लिए मस्तिष्क का समग्रता के साथ कार्यरत होना आवश्यक है, ऐसे मस्तिष्क का जो अंशतः कार्य करने की आदत में नहीं जकड़ा हुआ। मस्तिष्क का समग्रता के साथ कार्यरत होना ध्यान की दरकार है, अन्यथा उसका कुछ अर्थ नहीं है।</p>
<p>11 So the question is: is it possible to live in this world, which demands certain forms of specialization, a skilful mechanic, mathematician, or housewife, yet to be free from specialization? Suppose I am a theoretical physicist and have spent most of my life in mathematical formulation, thinking about it, questioning it, cultivating considerable knowledge about it, so that my brain has become specialized, narrowed down and then I begin to enquire into meditation. Then in my enquiry into meditation I can only partially understand the significance and the depth of it because I am anchored in something else, in the theoretical physics of my profession; anchored there I begin to enquire theoretically whether there is meditation whether there is the timeless; so my enquiry becomes partial</p>	<p>अतः प्रश्न यह है : यद्यपि इस संसार में कुछ तरह की विशेषज्ञता ज़रूरी हैं, एक कुशल मिस्त्री, गणितज्ञ अथवा गृहिणी आदि के रूप में, तो भी क्या यहां विशेषज्ञता से मुक्त हो कर जीना संभव है? मान लीजिए कि मैं एक सैद्धांतिक भौतिकविज्ञानी हूं और मैंने अपनी सारी जिंदगी गणितीय सूत्रांकन में, अपने विषय के चिंतन में, उसके बारे में सवाल उठाने में, तथा उसके बारे में काफी कुछ ज्ञान इकट्ठा करने में गुज़ारी है, और इस तरह मेरा मस्तिष्क उस विशेषज्ञता में, उस क्षेत्र-विशेष में सीमित हो चुका है, संकुचित हो चुका है, और ऐसी स्थिति में मैं ध्यान का अन्वेषण शुरू करता हूं। अपने उस अन्वेषण में ध्यान के तात्पर्य तथा गहराई को मैं केवल आंशिक रूप से ही समझ पाऊंगा, क्योंकि मेरे तार किसी और चीज़ से, अपने व्यवसाय अर्थात् सैद्धांतिक भौतिकी से जुड़े हैं और उसमें जकड़ा होने के कारण मैं सैद्धांतिक रूप से अन्वेषण करने लगता हूं कि क्या ध्यान नाम की कोई अवस्था है, क्या कोई कालातीत</p>

Chapter 7

<p>again. But I have to live in this world; I am a professor at a university; I have a wife and children, I have that responsibility and perhaps I am also ill; yet I want to enquire very profoundly into the nature of truth, which is part of meditation. So the question is: is it possible to be specialized as a theoretical physicist and yet leave it at a certain level so that my brain (the brain which is the common brain of all humanity) can say: yes, it has that specialized function but that function is not going to interfere?</p>	<p>तत्त्व विद्यमान है और इस प्रकार मेरा अन्वेषण आंशिक बन कर रह जाता है। परंतु मुझे इस संसार में जीना है; मैं यूनिवर्सिटी में प्रोफेसर हूँ, मेरे बीवी-बच्चे हैं, उनकी ज़िम्मेदारी मुझ पर है, और शायद मैं बीमार भी हूँ, फिर भी बड़ी गहराई के साथ मैं सत्य की प्रकृति का पता लगाना चाहता हूँ जो कि ध्यान का ही हिस्सा है। तो प्रश्न यह है : क्या सैद्धांतिक भौतिकीविद् के रूप में विशेषज्ञ होते हुए भी उस सीमित क्षेत्र-विशेष को एक स्तर पर ही रहने देना संभव है, ताकि मेरा मस्तिष्क (जो कि समस्त मनुष्य जाति का समान मस्तिष्क है) कह सके कि हाँ, विशेषज्ञता की दरकार वाला उसका वह कार्य है ज़रूर, पर वह बाधा नहीं बनेगा, दखलंदाजी नहीं करेगा?"</p>
<p>12 If I am a carpenter, I know the quality of the wood, the grain, the beauty of the wood and the tools with which to work it. And I see that that is natural and I also see that the brain that has cultivated the speciality cannot possibly understand the wholeness of meditation. If as a carpenter I understand this, the truth of it, that I, as a carpenter have a place, but also that that specialization has no place in the wholeness of comprehension, in the wholeness of understanding meditation, then that specialization becomes a small affair.</p>	<p>यदि मैं कोई काष्ठकर्मी हूँ तो मैं लकड़ी की गुणवत्ता को, उसकी तंतुरचना को, उसकी सुंदरता को पहचानूंगा और जिन औज़ारों का मुझे उपयोग करना है उनकी जानकारी हासिल करूंगा। मुझे दिखायी देता है कि यह सब स्वाभाविक है और मुझे यह भी दिखायी देता है कि जिस मस्तिष्क ने ऐसी विशेषज्ञता संवर्धित की है वह कदाचित् ध्यान की समग्रता को न समझ सके। एक काष्ठकर्मी के नाते मेरी अपनी एक जगह है, परंतु समग्रता में ग्रहण कर पाने की जहां तक बात है, समग्र रूप से ध्यान को समझ पाने की जहां तक बात है, उसमें विशेष नैपुण्य की कोई भूमिका नहीं है, यह बात यदि एक काष्ठकर्मी होने पर भी मैं समझ लूँ, इसकी सच्चाई को जान लूँ, तो विशेषज्ञता का मसला कोई खास मसला नहीं रह जाता।</p>
<p>13 So then we begin to ask: what is meditation? First of all, meditation demands attention, which is to give your whole capacity, energy, in observation. Attention is different from concentration. Concentration is an effort made by thought to focus its capacity, its energy, on a particular subject. When you are in school you are trained to concentrate, that is to bring all your energy to a particular point. In concentration you are not allowing any other kind of thoughts to interfere; concentration implies the</p>	<p>और तब हम पूछना आरंभ करते हैं : ध्यान क्या होता है? सबसे पहले, ध्यान के लिए अवधान की, तवज्जो की दरकार होती है और अवधान का अभिप्राय है आपकी सारी क्षमता, सारी ऊर्जा अवलोकन में प्रयुक्त की जा रही हो। अवधान यानी ध्यान देना एकाग्रता से अलग बात है। एकाग्रता है अपनी क्षमता, अपनी ऊर्जा किसी विषय-विशेष पर केंद्रित करने का विचार द्वारा किया जा रहा प्रयास। जब आप स्कूल में होते हैं तब आपको एकाग्रता में प्रशिक्षित किया जाता है, यानी कि आपको अपनी समस्त ऊर्जा किसी एक बिंदु पर केंद्रित करना सिखाया जाता है। एकाग्रता में आप और तरह के</p>

Chapter 7

<p>controlling of thought, not allowing it to wander away but keeping it focused on a particular subject. It is the operation of thought which focuses attention, focuses energy, on that subject. In that operation of thought there is compulsion, control. So in concentration there is the controller and the controlled. Thought is wandering off; thought says it should not wander off, and I bring it back as the controller who says, 'I must concentrate on this.' So there is a controller and the controlled. Who is the controller? The controller is part of thought and the controlled is the past. The controller says, 'I have learnt a great deal and it is important for me, the controller, to control thought.' That is: thought has divided itself as the controller and the controlled; it is a trick that thought is playing upon itself. Now, in attention there is no controller, nor is there the controlled, there is only attention. So a careful examination is required into the nature of concentration with its controller and the controlled. All our life there is this controller - 'I must do this, I must not do that, I must control my desires, control my anger, control my impetus.'</p>	<p>विचारों का हस्तक्षेप नहीं होने देते। एकाग्रता में निहित है विचार का निग्रह, सोच को इधर-उधर न भटकने देना, अपितु उसे किसी एक ही विषय पर केंद्रित रखना। उस एक ही विषय पर ध्यान को, ऊर्जा को केंद्रित करना विचार का ही व्यापार है। विचार की उस गतिविधि में बलप्रयोग होता है, नियंत्रण होता है। इस प्रकार एकाग्रता में एक नियंत्रक होता है और नियंत्रण का विषय भी होता है। विचार भटक रहा होता है, और विचार ही कहता है कि उसे इस प्रकार भटकना नहीं चाहिए, और मैं नियंत्रक के रूप में उसे लक्ष्य विषय पर वापिस खींच लाता हूँ और कहता हूँ, 'मुझे इसी पर एकाग्र होना होगा'। इस प्रकार एक ओर नियंत्रणकर्ता है और दूसरी ओर नियंत्रण का विषय। यह नियंत्रक भला कौन होता है? वह विचार का ही एक अंश होता है, वह नियंत्रक अतीत ही होता है। वह कहता है, 'मैं बहुत कुछ सीख चुका हूँ और एक नियंता होने के नाते विचार को नियंत्रित करना मेरे लिए महत्वपूर्ण है'। अर्थात् विचार ही ने अपने-आपको दो अंशों में विभक्त कर लिया है : नियंत्रक और नियंत्रित; यह विचार की एक युक्ति ही है जिससे वह अपने-आपको छल रहा है। जब कि अवधान में न तो कोई नियंत्रण करने वाला होता है और न नियंत्रण का विषय, बस अवधान मात्र होता है। इसलिए एकाग्रता की प्रकृति की, उसमें निहित नियंत्रक तथा नियंत्रित सहित, सतर्क जांच आवश्यक है। हमारे पूरे जीवन-भर यह निग्रहकर्ता मौजूद रहता है, 'मुझे यह करना चाहिए, वह नहीं करना चाहिए; मुझे अपनी इच्छाओं का निग्रह करना चाहिए; अपने क्रोध पर, अपने आवेग पर मुझे काबू पाना चाहिए'।</p>
<p>14 We must be very clear in understanding what concentration is and what attention is. In attention there is no controller. So, is there in daily existence, a way of living in which every form of psychological control ceases to exist? - because control means effort, it means division between the controller and the controlled; I am angry, I must control my anger; I smoke, I must not smoke and I must resist smoking. We are saying there is something totally different and this may be misunderstood and may be</p>	<p>एकाग्रता क्या है, और अवधान क्या है, इस बात की हमें बहुत स्पष्ट समझ होनी चाहिए। अवधान में नियंत्रण करने वाला नहीं होता। तो क्या अपने दैनिक जीवन को जीने का ऐसा कोई तरीका है जिसमें मनोवैज्ञानिक स्तर पर हर तरह का नियंत्रण लुप्त हो चुका हो? क्योंकि नियंत्रण का अर्थ है प्रयास, उसका अर्थ है नियंत्रक और नियंत्रित के बीच विभाजन--मैं क्रोधित हूँ, मुझे अपने क्रोध का निग्रह करना चाहिए; मैं धूम्रपान करता हूँ, मुझे धूम्रपान नहीं करना चाहिए, उसका प्रतिरोध करना चाहिए। हम कह रहे हैं कि एक बिलकुल ही भिन्न आयाम है; इसका गलत अर्थ लगाया जा सकता है और इसे पूर्णतः अस्वीकार भी</p>

Chapter 7

<p>rejected altogether because it is very common to say that all life is control - if you do not control you will become permissive, nonsensical, without meaning, therefore you must control. Religions, philosophies, teachers, your family, your mother, they all encourage you to control. We have never asked: who is the controller? The controller is put together in the past, the past which is knowledge, which is thought. Thought has separated itself as the controller and the controlled. Concentration is the operation of that. Understanding that, we are asking a much more fundamental question, which is: can one live in this world, with a family and responsibilities, without a shadow of control?</p>	<p>किया जा सकता है, क्योंकि आम तौर पर ऐसा कह दिया जाता है कि जीवन का अर्थ ही है निग्रह, नियंत्रण--यदि आप नियंत्रण नहीं करेंगे तो स्वेच्छाचारी बन जाएंगे, आप का जीवन मूढ़तापूर्ण, अर्थहीन हो जाएगा, अतः नियंत्रण करना आपके लिए जरूरी है। सारे धर्म, सारे दर्शन, सारे गुरु, आपका परिवार, आपकी मां, वे सभी आपको नियंत्रण करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। हमने यह कभी नहीं पूछा कि नियंत्रण करने वाला कौन है। नियंत्रणकर्ता अतीत की उपज है, और वह अतीत है जानकारी, वह अतीत है विचार। विचार ने अपने-आपको नियंत्रक और नियंत्रित इन दो रूपों में विभक्त कर लिया है। एकाग्रता इसी विभाजन की गतिविधि है। इस बात को समझते हुए, हम एक कहीं अधिक बुनियादी प्रश्न पूछ रहे हैं, वह प्रश्न है : क्या इस संसार में, अपने घर-परिवार तथा जिम्मेदारियों के साथ, ऐसा जीवन जीना संभव है जिसमें नियंत्रण की परछाई तक न हो?</p>
<p>15 See the beauty of that question. Our brain has been trained for thousands of years to inhibit, to control, and now it is never operating with the wholeness of itself. See for yourself what it is doing; watch your own brain in operation, rationally, critically examining it in a way in which there is no deception or hypnosis. Most of the meditations that have been put forward from the Asiatic world involve control; control thought so that you have a mind that is at peace, that is quiet, that is not eternally chattering. Silence, quietness and the absolute stillness of the mind, the brain, are necessary in order to perceive and to achieve this these forms of meditation, however subtle, have control as their basis. Alternatively you hand yourself over to a guru, or to some ideal and you can forget yourself because you have given yourself over to something and therefore you are at Peace, but again it is the movement of thought, desire and the excitement of attaining something you have been offered.</p>	<p>इस प्रश्न की सुंदरता को देखिए। हजारों वर्षों से हमारा मस्तिष्क अवरुद्ध व नियंत्रित करने के लिए प्रशिक्षित किया गया है, और अब वह अपनी समग्रता में कार्य कदापि नहीं कर पा रहा है। आप स्वयं देखिए कि वह कर क्या रहा है, अपने कार्यरत मस्तिष्क को किसी भी छलावे या सम्मोहन के बिना तर्कयुक्त व आलोचनात्मक ढंग से परखते हुए ध्यानपूर्वक देखिए। एशियाई जगत द्वारा प्रस्तुत ध्यान के अधिकांश प्रकारों में नियंत्रण निहित है; यानी विचार को नियंत्रित कीजिए, ताकि आपका मन शांत हो, खामोश हो, उसका अविराम बड़बड़ाना बंद हो जाए। प्रत्यक्षबोध के लिए मौन, खामोशी और मन की, मस्तिष्क की संपूर्ण निश्चलता आवश्यक होती है, और उसे उपलब्ध करने के लिए ध्यान के इन प्रकारों में, वे चाहे जितने सूक्ष्म क्यों न हों, निग्रह को, नियंत्रण को ही आधार माना गया है। दूसरा विकल्प यह रहा है कि आप खुद को किसी गुरु के या किसी आदर्श के हवाले कर दें, ऐसा करने से आप अपने-आपको भूल पाएंगे क्योंकि अब आपने स्वयं को किसी के समक्ष समर्पित कर दिया है, अतएव शांति से, चैन से हैं, परंतु है यह फिर भी विचार की, इच्छा की गतिविधि ही--जिसका आपसे वादा किया गया था उसे हासिल करने का उत्तेजक उत्साह-भर।</p>

Chapter 7

<p>16 Attention is not the opposite of concentration. The opposite has its root in its own opposite. If love is the opposite of hate, then love is born out of hate. Attention is not the opposite of concentration, it is totally divorced from it. Does attention need effort? That is one of our principal activities; I must make an effort; I am lazy, I do not want to get up this morning, but I must get up, make an effort. I do not want to do something but I must See how extraordinary it is that we cannot catch the significance of this immediately. It has to be explained, explained, explained. We seem to be incapable of direct perception of the difference between concentration and attention; unable to have an insight into attention and be attentive.</p>	<p>अवधान एकाग्रता का विपरीत नहीं है। विपरीत की जड़ उसके अपने विपरीत में ही होती है। प्रेम यदि द्वेष का विपरीत है, तब तो वह प्रेम द्वेष से ही जन्मा है। अवधान एकाग्रता का विपरीत नहीं है, वह उससे पूर्णतः असंबद्ध है। अवधान के लिए क्या प्रयास की आवश्यकता होती है? प्रयास हमारी एक प्रमुख क्रिया है; मुझे प्रयास करना ही होगा; मैं आलसी हूँ, आज सुबह उठने की मेरी इच्छा नहीं है, फिर भी मुझे उठना ही होगा, इस बारे में प्रयास करना ही पड़ेगा; कुछ ऐसा है जो मैं करना नहीं चाहता, परंतु वह मुझे करना ही होगा। देखिए, यह कितना विचित्र है कि हम इस बात का तात्पर्य तुरंत नहीं समझ पाते? इसे समझाना पड़ता है, समझाते रहना पड़ता है। एकाग्रता और अवधान इन दोनों के अंतर के प्रत्यक्ष बोध में हम असमर्थ प्रतीत होते हैं, इसमें अक्षम प्रतीत होते हैं कि अवधान के प्रति हमारी समझ उजागर हो और हम अवधानयुक्त हो पाएं।</p>
<p>17 When does attention take place? Obviously not through effort. When one makes an effort to be attentive, it is an indication that one is inattentive and is trying to make that inattention become attention. But to have quick insight, to see instantly the falseness of all religious organizations, so that one is out of them. To see instantly that the observer is the observed and therefore one makes no effort, it is so. Effort exists when there is division. Does it not indicate that one's brain has become dull because one has been trained, trained, so it has lost its pristine quickness, its capacity to see directly without all the explanations and words, words, words. But unfortunately one has to go into this because one's mind, one's brain, cannot, for example grasp instantly, that truth has no path; it is unable to see the immensity of that statement, the beauty of it and put aside all paths so that one's brain becomes extraordinarily active. One of the difficulties is that one has become</p>	<p>अवधान अर्थात् ध्यान देना कब घटित होता है? ज़ाहिर है कि ऐसा प्रयास के द्वारा नहीं होता। जब हम सावधान होने का प्रयास करते हैं, तब वह इस बात की ओर संकेत करता है कि हम असावधान हैं और अपने अनवधान को, अपनी असावधानता को अवधान बनाने की कोशिश में लगे हुए हैं। किंतु इस संदर्भ में द्रुत अंतर्दृष्टि प्राप्त करना, तत्क्षण देख पाना कि सारे धार्मिक संगठन मिथ्या हैं, झूठे हैं, ताकि हम तुरंत उन सब से मुक्त हो जाएं, इसी तरह तत्क्षण यह देख पाना कि अवलोकनकर्ता ही अवलोकन का विषय है, अतएव इसमें हमें किसी प्रयास की दरकार नहीं है, यह ऐसा ही है। जब विभाजन होता है तभी प्रयास विद्यमान होता है। इस बात से क्या यह साबित नहीं होता कि लगातार प्रशिक्षित किए जाने के कारण हमारा मस्तिष्क मंद हो गया है, उसने अपनी आदिम फुरती खो दी है, तमाम स्पष्टीकरणों के बिना, शब्दों की भीड़ के बिना प्रत्यक्ष बोध करने की क्षमता उसने खो दी है? दुर्भाग्य से हमें इस पर चर्चा करनी पड़ रही है क्योंकि कुछ बातों को तत्क्षण समझने में हमारा मन, हमारा मस्तिष्क असमर्थ है, जैसे कि सत्य का कोई मार्ग नहीं होता, इस कथन की गहराई को, इसकी सुंदरता को देख पाने में वह असमर्थ है, और इसलिए वह तत्काल सारे मार्गों को दरकिनार नहीं कर</p>

Chapter 7

<p>mechanical. If one's brain is not extraordinarily alive and active it will gradually wither away. Now one's brain has to think, it has to be active, if only partially, but when the computer can take over all the work and most of the thought, operating with a rapidity which the brain cannot, then the brain is going to wither. This is happening, it is not an exaggerated statement of the speaker, it is happening now and we are unaware of it.</p>	<p>पाता, यदि वह ऐसा कर सके तो हमारा मस्तिष्क असाधारण रूप से सक्रिय हो सकेगा। हमारी मुश्किलों में से एक यह है कि हम यांत्रिक बन चुके हैं। हमारा मस्तिष्क यदि असाधारण रूप से जीवंत और क्रियाशील नहीं रहता तो धीरे धीरे वह मुरझा जाएगा। फिलहाल हमारे मस्तिष्क को विचार करना पड़ता है, क्रियाशील रहना पड़ता है, वह चाहे आंशिक रूप से ही क्यों न हो; परंतु मस्तिष्क का सारा काम, सोचने-विचारने की अधिकांश प्रक्रिया जब कंप्यूटर संभाल लेगा, और वह भी ऐसी द्रुत गति से जो मस्तिष्क के लिए कतई संभव नहीं, तब मस्तिष्क का मुरझा जाना लाज़मी है। यह वास्तव में घट रहा है, यह कोई इस वक्ता का अतिरंजित वक्तव्य नहीं है; यह अभी घटित हो रहा है, और हमें इसकी खबर तक नहीं।</p>
<p>18 In concentration there is always a centre from which one is acting. When one concentrates one is concentrating for some benefit, for some deep rooted motive; one is observing from a centre. Whereas in attention there is no centre at all. When one looks at something immense - like the mountains with their extraordinary majesty, the line against the blue sky and the beauty of the valley - the beauty of it for a moment drives out the centre; one is for a second stunned by the greatness of it. Beauty is that perception when the centre is not. A child, given a toy, is so absorbed by it that he is no longer mischievous, he is completely with the toy. But he breaks the toy and he is back to himself. Most of us are absorbed by our various toys; when the toys go, we are back to ourselves. In the understanding of ourselves without the toy, without any direction, without any motive, is the freedom from specialization which makes the whole of the brain active. The whole of the brain when it is active is total attention.</p>	<p>एकाग्रता में हमेशा एक केंद्र होता है जहां से व्यक्ति क्रिया कर रहा होता है। जब भी कोई एकाग्र होता है तो उसके एकाग्र होने के पीछे किसी न किसी लाभ की लालसा होती है, कोई गहरा प्रयोजन होता है, वह किसी केंद्र से निरीक्षण कर रहा होता है। जब कि अवधान में कोई केंद्र होता ही नहीं। जब हम किसी विराटता की ओर देख रहे होते हैं, जैसे कि पर्वत और उनका अलौकिक ऐश्वर्य, नीले आकाश की पृष्ठभूमि पर खींची गई वह लकीर-सी, और उस घाटी की सुंदरता--तो यह सारी सुंदरता पल-भर के लिए उस केंद्र को हटा देती है; एक क्षण के लिए उसकी विशालता हमें स्तब्ध कर देती है। जब वह केंद्र नहीं होता, तब जो बोध होता है, जो प्रतीति होती है, वही सुंदरता है। किसी बच्चे को कोई खिलौना मिल जाए तो वह उसमें ऐसा मग्न हो जाता है कि उसकी सारी शरारतें बंद हो जाती हैं, वह पूरी तरह से उस खिलौने में व्यस्त हो जाता है। पर जब उससे वह खिलौना टूट जाता है तो वह फिर से अपनी पुरानी दशा में लौट आता है। हममें से अधिकांश लोग भी अपने अपने कई तरह के खिलौनों में मग्न रहते हैं; जब वे खिलौने खो जाते हैं, तब हम अपनी पूर्वदशा में लौट आते हैं। बिना किसी खिलौने के, बिना किसी दिशा-निर्देश के, बिना किसी प्रयोजन के, अपने-आपको समझ पाना ही विशेषज्ञता से मुक्ति है, और ऐसा होने पर पूरे का पूरा मस्तिष्क क्रियाशील हो जाता है। पूरे के पूरे मस्तिष्क का सक्रिय होना ही संपूर्ण अवधान है।</p>

Chapter 7

<p>19 One is always looking or feeling with part of the senses. One hears some music, but one never really listens. One is never aware of anything with all one's senses. When one looks at a mountain, because of its majesty, one's senses are fully in operation, therefore one forgets oneself.</p>	<p>हम हमेशा इंद्रियों के किसी एक अंश से ही देखते या महसूस करते हैं। हमें संगीत सुनाई जरूर देता है, पर हम वस्तुतः उसे कभी नहीं सुनते। अपनी सारी की सारी इंद्रियों के साथ किसी भी चीज़ पर हम कभी ध्यान नहीं देते। जब भी किसी पर्वत की ओर हम देखते हैं तो उसके ऐश्वर्य के कारण हमारी इंद्रियां पूर्णतः क्रियाशील हो जाती हैं, और इसलिए हम अपने-आपको भूल जाते हैं।</p>
<p>20 When one looks at the movement of the sea or the sky with the slip of a moon, when one is aware totally, with all one's senses, that is complete attention in which there is no centre. Which means that attention is the total silence of the brain, there is no longer chattering, it is completely still - an absolute silence of the mind and the brain. There are various forms of silence - the silence between two noises, the silence between two notes, the silence between thoughts, the silence when you go into a forest - where there is the great danger of a dangerous animal, everything becomes totally silent. This silence is not put together by thought, nor does it arise through fear. When one is really frightened one's nerves and brain become still - but meditation is not that quality of silence, it is entirely different. Its silence is the operation of the whole of the brain with all the senses active. It is freedom which brings about the total silence of the mind. It is only such a mind, such a mind-brain, that is absolutely quiet - not quietness brought about by effort, by determination, by desire, by motive. This quietness is the freedom of order, which is virtue, which is righteousness in behaviour. In that silence alone is there that which is nameless and timeless. That is meditation.</p>	<p>जब हम सागर की लहरों को देखते हैं या बालशशि से सुशोभित आकाश को देखते हैं, जब हम अपनी सारी इंद्रियों के साथ पूर्णरूप से सजग होते हैं, तब वह संपूर्ण अवधान होता है जिसमें कोई केंद्र नहीं है। अवधान यानी मस्तिष्क का संपूर्ण मौन जिसमें भीतर की बड़बड़ शांत हो चुकी है, वह पूरी तरह से खामोश है, अर्थात् मनोबुद्धि में एकदम कोई हलचल नहीं है। मौन के, चुप्पी के विविध रूप हैं--दो आवाज़ों के बीच की चुप्पी, दो सुरों के बीच की खामोशी, दो विचारों के बीच का मौन, आप जब जंगल में जाते हैं, तो वहां जो खामोशी छाया होती है, जब किसी घातक वन्यपशु का ज़बरदस्त खतरा होता है और सब कुछ पूरी तरह खामोश हो जाता है। लेकिन जिस मौन की हमने बात की है वह विचार द्वारा निर्मित मौन नहीं है, न ही वह डर की वजह से उपजता है। जब कोई सचमुच भयभीत होता है तब उसका स्नायुतंत्र तथा मस्तिष्क स्तब्ध हो जाते हैं--परंतु ध्यान उस तरह की स्तब्धता नहीं है, इसका गुण-धर्म पूरी तरह से अलग ही है। इसका मौन तो समग्र मस्तिष्क का क्रियाशील हो जाना है, सभी इंद्रियों की सक्रियता सहित। स्वतंत्रता ही, मुक्ति ही मन के संपूर्ण मौन को जन्म देती है। केवल ऐसा मन ही, ऐसा मन-मस्तिष्क ही पूर्णतया निश्चल हो सकता है--यह निश्चलता प्रयत्न से, निश्चय से, इच्छा से, प्रयोजन से लायी गई निश्चलता नहीं होती। यह निश्चलता ही व्यवस्था का स्वातंत्र्य है, जो सदाचार है, सम्यक् आचरण है। इस मौन में ही उस अनाम का, उस कालातीत का वास है। यही ध्यान है।</p>