

<p>Dependence on things, on people, or on ideas breeds fear; dependence arises from ignorance, from, the lack of self-knowledge, from inward poverty; fear causes uncertainty of mind-heart, preventing communication and understanding. Through self-awareness we begin to discover and so comprehend the cause of fear, not only the superficial but the deep causal, and accumulative fears. Fear is both inborn and acquired; it is related to the past, and to free thought-feeling from it, the past must be comprehended through the present. The past is ever wanting to give birth to the present which becomes the identifying memory of the 'me' and the 'mine', the T. The self is the root of all fear.</p>	<p>वस्तुओं, व्यक्तियों और विचारों पर निर्भरता भय को जन्म देती है। निर्भरता उपजती है अज्ञान से, आत्म परिचय के अभाव से और आंतरिक विपन्नता से। भय मन-मस्तिष्क में अनिश्चितता का कारक बनता है और यह अनिश्चितता संप्रेषण और समझ-बूझ में बाधक बनती है। स्व के प्रति सजगता द्वारा हम खोजना शुरू करते हैं और इससे भय के कारण को समझ पाते हैं--केवल सतही भय को ही नहीं बल्कि गहरे कारणजात और संचयी भयों को भी। भय अंतर्जात भी होता है और बाहर से भी आता है। यह अतीत से संबद्ध होता है। अतः इससे विचार-भावना को मुक्त करने के लिए अतीत को समझा जाना आवश्यक है और वह भी वर्तमान के माध्यम से। अतीत सदैव वर्तमान को जन्म देने को आतुर रहता है जो 'मुझे', 'मेरे' और 'मैं' की तद्रूप स्मृति बन जाता है। यह सारे भय का मूल है।</p>
<p>CHAPTER TWO</p>	<p>अध्याय-२</p>
<p>Anger and Violence</p>	<p>क्रोध व हिंसा</p>
<p>-1-</p>	<p>-9-</p>
<p>Anger Can Be Self-importance</p>	<p>क्रोध आत्म-महत्ता से संबंधित है</p>
<p>Anger has that peculiar quality of isolation; like sorrow, it cuts one off, and for the time being, at least, all relationship comes to an end. Anger has the temporary strength and vitality of the isolated. There is a strange despair in anger; for isolation is despair. The anger of disappointment, of jealousy, of the urge to wound, gives a violent release whose pleasure is self-justification. We condemn others, and that very condemnation is a justification of ourselves. Without some kind of attitude, whether of self-righteousness or self-abasement, what are we? We use every means to bolster ourselves up; and anger, like hate, is one of the easiest ways. Simple anger, a sudden flare-up which is</p>	<p>दुख की भांति क्रोध में भी अलग-थलग कर देने की वह विशेष क्षमता है जो व्यक्ति को सब से काट देती है, और कम से कम कुछ समय के लिए सभी संबंध समाप्त ही हो जाते हैं। यह क्रोध अलग-थलग व्यक्ति का अस्थायी शक्ति-स्रोत, उसका बल बन जाता है। क्रोध में एक विचित्र प्रकार की हताशा होती है, क्योंकि अलगाव हताशा ही तो होता है। हताशाजनित क्रोध, ईर्ष्याजनित क्रोध, चोट पहुंचाने की अदम्य लालसा वाला क्रोध एक जबरदस्त तनाव-मुक्ति देने वाला होता है और स्वयं को सही सिद्ध करने में इसे आनंद मिलता है। हम दूसरों की निंदा करते हैं और यह परनिंदा स्वयं को सिद्ध करना ही तो है। चाहे आत्माभिमान हो या आत्म-तिरस्कार--ऐसी किसी प्रवृत्ति के बिना हम क्या हैं? स्वयं को ऊंचा दिखाने के लिए हम किसी न किसी</p>

<p>quickly forgotten, is one thing; but the anger that is deliberately built up, that has been brewed and that seeks to hurt and destroy, is quite another matter.</p>	<p>साधन का प्रयोग करते रहते हैं, और घृणा की भाँति क्रोध भी सरलतम साधनों में से एक है। कोई साधारण-सा क्रोध, क्रोध की अचानक लपट जो शीघ्र ही बुझ भी जाए--यह एक बात है, परंतु वह क्रोध जिसका बखेड़ा जानबूझकर खड़ा किया गया हो, जिसकी आग में बारंबार घी डाला जा रहा हो और जिस क्रोध में चोट पहुंचाने तथा विध्वंस करने की ललक हो--वह एक बिलकुल अलग बात है।</p>
<p>-2-</p>	<p>-२-</p>
<p>Physical and Psychological Roots of Anger</p>	<p>क्रोध के शारीरिक व मानसिक मूल कारण</p>
<p>Simple anger may have some physiological cause which can be seen and remedied; but the anger that is the outcome of a psychological cause is much more subtle and difficult to deal with. Most of us do not mind being angry, we find an excuse for it. Why should we not be angry when there is ill-treatment of another or of ourselves? So we become righteously angry. We never just say we are angry, and stop there; we go into elaborate explanations of its cause. We never just say that we are jealous or bitter, but justify or explain it. We ask how there can be love without jealousy, or say that someone else's actions have made us bitter, and so on. It is the explanation, the verbalization, whether silent or spoken, that sustains anger, that gives it scope and depth. The explanation, silent or spoken, acts as a shield against the discovery Of ourselves as we are: We want to be praised or flattered, we expect something; and when these things do not take place, we are disappointed, we become bitter or jealous. Then, violently or softly, we blame someone else; we say the other is responsible for our bitterness.</p>	<p>साधारण क्रोध का कोई शारीरिक कारण हो सकता है जिसे देखा भी जा सकता है और जिसका निदान भी किया जा सकता है। परंतु, वह क्रोध जो किसी मनोवैज्ञानिक कारण से उत्पन्न हुआ हो, वह अधिक सूक्ष्म होता है और उससे निपटना कठिन होता है। अधिकतर हम क्रुद्ध होने में कोई बुराई नहीं मानते और इसके लिए बहाना भी ढूंढ़ लेते हैं। किसी के साथ या अपने साथ जब कुछ दुर्व्यवहार हो तब हम क्रोध क्यों न करें? इस प्रकार हम औचित्यपूर्ण रूप से क्रोधित होते हैं। हम कभी सरलता से यह स्वीकार नहीं करते कि हमें क्रोध आया है और न ही इतनी बात पर रुकते हैं, बल्कि हम उस क्रोध के औचित्य का बखान करने लगते हैं। हम कभी सरलतापूर्वक यह स्वीकार नहीं करते कि हम ईर्ष्यालु हैं या कटुभाषी हैं, बल्कि उसे सही सिद्ध करते हैं, उसका स्पष्टीकरण करते हैं। हम प्रश्न उठाते हैं कि ईर्ष्या के बिना प्रेम कैसे हो सकता है, या कहते हैं कि अमुक के कार्य-व्यवहार के कारण मुझे कड़वा बोलना पड़ा। हमारी यह मौन अथवा मुखर व्याख्या और हमारा यह शब्दजाल हमारे क्रोध को बल प्रदान करते हैं, उसे विस्तार देते हैं, गहराई देते हैं। हमारी यह मौन या मुखर व्याख्या हम जैसे हैं उसे ढांप देती है और हमें स्वयं का वास्तविक स्वरूप देखने नहीं देती। हम प्रशंसित होना, खुशामद कराना पसंद करते हैं, हम दूसरों से कुछ न कुछ अपेक्षा करते रहते हैं, और जब वह अपेक्षा पूरी नहीं होती तब हम हताश हो जाते हैं, कटु या ईर्ष्यालु हो उठते हैं। और तब उग्र</p>

	होकर या शांत रहकर इसका दोष किसी अन्य के माथे मढ़ देते हैं और कह देते हैं कि अमुक मेरे इस कटु व्यवहार के लिए जिम्मेदार है।
-3-	-३-
In Dependency Is Anger	निर्भरता में क्रोध रहता है
You are of great significance because I depend upon you for my happiness, for my position or prestige. Through you, I fulfill, so you are important to me; I must guard you, I must possess you. Through you, I escape from myself; and when I am thrown back upon myself, being fearful of my own state, I become angry. Anger takes many forms: disappointment, resentment, bitterness, jealousy, and so on.	आप मेरे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण हैं, क्योंकि मैं अपने सुख, अपनी स्थिति या प्रतिष्ठा के लिए आप पर निर्भर करता हूँ। आपके माध्यम से ये मुझे प्राप्त होते हैं, अतः आप मेरे लिए महत्त्वपूर्ण हो जाते हैं। मुझे आपकी रक्षा करनी होगी, मुझे आपको अपने कब्जे में रखना होगा। आपके माध्यम से मैं स्वयं से पलायन कर पाता हूँ और जब मैं वापस अपनी ही स्थिति में फेंक दिया जाता हूँ तब उस अपनी ही स्थिति से भयग्रस्त हो जाने के कारण क्रोधित हो उठता हूँ। क्रोध के अनेक रूप होते हैं : हताशा, अप्रसन्नता, कटुता, ईर्ष्या आदि-आदि।
-4-	-४-
Stored Anger Is the Problem	संचयित क्रोध ही समस्या है
The storing up of anger, which is resentment, requires the antidote of forgiveness; but the storing up of anger is far more significant than forgiveness. Forgiveness is unnecessary when there is no accumulation of anger. Forgiveness is essential if there is resentment; but to be free from flattery and from the sense of injury, without the hardness of indifference, makes for mercy, charity.	क्रोध का संचयन करने अर्थात् नाराज़ बने रहने को क्षमा के विषहर की आवश्यकता होती है परंतु क्रोध का संचयन क्षमा की अपेक्षा कहीं अधिक महत्त्व रखता है। जहां क्रोध का संचयन नहीं है, वहां क्षमा अनावश्यक होती है। यदि अप्रसन्नता, नाराज़गी बनी हुई है तो क्षमा अत्यंत आवश्यक हो जाती है। परंतु, खुशामद से और आहत होने के एहसास से बिना उपेक्षाभाव की कठोरता के मुक्त होना करुणा एवं सद्भाव है।
Anger cannot be got rid of by the action of will, for will is part of violence. Will is the outcome of desire, the craving to be; and desire in its very nature is aggressive, dominant. To suppress anger by the exertion of will is to transfer anger to a different level, giving it a different name; but it is still part of violence. To be free	संकल्प द्वारा क्रोध से पीछा नहीं छुड़ाया जा सकता क्योंकि संकल्प हिंसा का ही एक हिस्सा होता है। संकल्प किसी इच्छा का, कुछ होने की उत्कट लालसा का परिणाम होता है। और, इच्छा अपने स्वभाव से ही आक्रामक और प्रभुत्वशील होती है। संकल्प के प्रयास से क्रोध का दमन करना क्रोध को एक भिन्न धरातल पर स्थानांतरित कर देना है, उसे एक भिन्न

from violence, which is not the cultivation of non-violence, there must be the understanding of desire.	नाम दे देना है परंतु वह रहता है हिंसा का हिस्सा ही। हिंसा से मुक्त होने के लिए अहिंसा के संवर्धन-पोषण की नहीं, बल्कि इच्छा को समझने की आवश्यकता है।
-5-	-५-
Expectations Cause Pain and Anger	अपेक्षाएं पीड़ा और क्रोध का कारण बनती हैं
If you go into anger very deeply, not just brush it aside, then what is involved? Why is one angry? Because one is hurt, someone has said an unkind thing; and when someone says a flattering thing you are pleased. Why are you hurt? Self-importance, is it not? And why is there self-importance?	आप क्रोध को दरकिनार न करके यदि इसकी गहराई में उतरें तो आप इसके तार किस से जुड़े पाएंगे? कोई क्रोधित क्यों होता है? क्योंकि किसी ने उसे कुछ अप्रिय कह दिया और और वह आहत हो गया। परंतु, जब कोई खुशामदी बात कह देता है तब आप प्रसन्न हो जाते हैं। आप आहत क्यों होते हैं? आत्म-महत्ता के कारण--स्वयं को ऊंचे धरातल पर रखने के कारण, है न? आप में आत्मश्लाघा की प्रवृत्ति क्यों है?
Because one has an idea, a symbol of oneself, an image of oneself, what one should be, what one is or what one should not be. Why does one create an image about oneself? Because one has never studied what one is, actually. We think we should be this or that, the ideal, the hero, the example. What awakens anger is that our ideal, the idea we have of ourselves, is attacked. And our idea about ourselves is our escape from the fact of what we are. But when you are observing the actual fact of what you are, no one can hurt you. Then, if one is a liar and is told that one is a liar it does not mean that one is hurt; it is a fact. But when you are pretending you are not a liar and are told that you are, then you get angry, violent. So we are always living in an ideational world, a world of myth, and never in the world of actuality. To observe what is, to see it, actually be familiar with it, there must be no judgment, no evaluation, no opinion, no fear.	क्योंकि आपके मन में एक धारणा बनी हुई है, आपने अपना एक प्रतीक गढ़ लिया है, अपनी एक छवि बना रखी है कि आपको क्या होना चाहिए, आप क्या हैं या आपको क्या नहीं होना चाहिए। आप स्वयं के बारे में एक छवि को बना लेते हैं? क्योंकि आपने कभी यह मनन नहीं किया है कि आप सचमुच क्या हैं। हम सोच लेते हैं कि हमें ऐसा बनना चाहिए, वैसा बनना चाहिए, हमें एक आदर्श, एक नायक, एक उदाहरण बनना चाहिए। जो बात हम में क्रोध को जगाती है वह है स्वयं के बारे में गढ़ लिए गए किसी आदर्श या धारणा पर की गई चोट। परंतु, स्वयं के बारे में निर्मित धारणा तो जो हम हैं, इस तथ्य से पलायन करना हुआ। जब आप जो हैं, इस वास्तविक तथ्य का अवलोकन कर पाते हैं तब आपको कोई आहत नहीं कर सकता। तब, यदि कोई झूठा है और उसे बोल दिया जाए कि वह झूठा है तो आहत होने का कोई प्रश्न नहीं है, क्योंकि यह तो एक तथ्य है। पर यदि आप झूठा न होने का स्वांग करते हैं और आपको झूठा कह दिया जाता है तब आप क्रोधित हो जाते हैं, भड़क उठते हैं। इस प्रकार, हम सदैव एक वैचारिक संसार, एक काल्पनिक संसार में जीते हैं--वास्तविक संसार में कभी नहीं। 'जो है' उसे देख सकने के लिए, उसका अवलोकन

	करने के लिए, सचमुच उससे परिचित हों, उसे जानें। इसके लिए ज़रूरी है कि न कोई सम्मति, न कोई मूल्यांकन, न कोई धारणा, न कोई भय हो।
— 6 —	- ६ -
Understanding Dissolves Anger	समझ क्रोध को विसर्जित कर देती है
Surely that thing which you fight you become.. If I am angry and you meet me with anger what is the result? Moore anger. You have become that which I am. If I am evil and you fight me with evil means then you also become evil, however righteous you may feel. If I am brutal and you use brutal methods to overcome me, then you become brutal like me. And this we have done for thousands of years. Surely there is a different approach than to meet hate by hate? If I use violent methods to quell anger in myself then I am using wrong means for a right end, and thereby the right end ceases to be. In this there is no understanding; there is no transcending anger. Anger is to be studied tolerantly and understood; it is not to be overcome through violent means. Anger may be the result of many causes, and without comprehending them there is no escape from anger.	निश्चय ही, जिस चीज़ के साथ आप संघर्षरत हो जाते हैं, आप भी वही बन जाते हैं. . . यदि मैं क्रोधित हूँ और आप भी मुझसे क्रुद्ध होकर मिलते हैं तो परिणाम क्या होगा? और अधिक क्रोध। आप भी वही हो गए जो मैं था। यदि मैं बुरा हूँ और आप भी मुझसे बुरे तरीके से भिड़ते हैं तो आप बुरे बन गए होते हैं--भले ही आप स्वयं को कितना भी विवेकशील मानते रहें। यदि मैं क्रूर हूँ और आप मुझे जीतने के लिए क्रूर तरीके अपनाते हैं तो आप भी मेरी तरह क्रूर बन जाते हैं। और, ऐसा हम हजारों वर्षों से करते आ रहे हैं। घृणा का मुकाबला घृणा से करने के अलावा निश्चय ही एक भिन्न दृष्टिकोण भी है। यदि मैं अपने भीतर के क्रोध को कुचलने के लिए क्रूर व कठोर उपाय अपनाता हूँ, तो मैं उचित साध्य के लिए अनुचित साधनों का प्रयोग कर रहा होता हूँ। परिणामस्वरूप उचित साध्य सध ही नहीं पाता है। इस तरह से न कोई समझ आ पाती है और न ही क्रोध से पार पाना संभव हो पाता है। क्रोध का धैर्यपूर्वक अध्ययन करना होगा, उसे समझना होगा--कोई आक्रामक उपाय अपनाकर उसे जीता नहीं जा सकता। क्रोध अनेक कारणों का परिणाम हो सकता है, और उन कारणों को समझे बिना आप क्रोध से बच नहीं सकते।
We have created the enemy, the bandit, and becoming ourselves the enemy in no way brings about an end to enmity. We have to understand the cause of enmity and cease to feed it by our thought, feeling, and action. This is an arduous task demanding constant self-awareness and intelligent pliability, for what we are the society, the state, is. The enemy and the friend are the outcome of our thought and action. We are responsible for	शत्रु हमने बनाये हैं, दस्यु हमने बनाये हैं : इसलिए, स्वयं को हर प्रकार से शत्रुतारहित किए बिना हम शत्रुता को नहीं मिटा सकते। हमें शत्रुता के कारणों को समझना होगा, अपने विचारों, भावनाओं और क्रियाओं से उनके पोषण पर विराम लगाना होगा। यह अत्यंत कठिन है और इसके लिए निरंतर स्वयं के प्रति सजग रहने और सूझबूझ भरे लचीलेपन की आवश्यकता है, क्योंकि जैसे हम होंगे, समाज और राज्य भी वैसा ही होगा। शत्रु और

<p>creating enmity and so it is more important to be aware of our own thought and action than to be concerned with the foe and the friend, for right thinking puts an end to division. Love transcends the friend and the enemy.</p>	<p>मित्र हमारे विचारों और क्रियाओं का परिणाम होते हैं। शत्रुता पैदा करने के लिए हम ही जिम्मेदार हैं, इसलिए, शत्रुता व मित्रता के विषय में चिंतित होने की अपेक्षा अपने विचारों और क्रियाओं के प्रति सजग-सचेत रहना अधिक महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि सम्यक सोच ही अलगाव का अंत करती है। प्रेम आपको मित्रता और शत्रुता से ऊपर उठा देता है।</p>
<p>— 7 —</p>	<p>-७-</p>
<p>Individual Anger Is a Historical Process</p>	<p>ऐतिहासिक चक्र की उपज है व्यक्तिगत क्रोध</p>
<p>We see the world of hate taking its harvest at the present. This world of hate has been created by our fathers and their forefathers and by us. Thus, ignorance stretches indefinitely into the past. It has not come into being by itself. It is the outcome of human ignorance, a historical process, isn't it? We as individuals have cooperated with our ancestors, who, with their forefathers, set going this process of hate, fear, greed, and so on. Now, as individuals, we partake of this world of hate so long as we, individually, indulge in it.</p>	<p>हम देख रहे हैं कि घृणा के संसार की फसल खूब लहलहा रही है। इस घृणा-संसार का बीजारोपण हमारे पूर्वजों द्वारा और हमारे द्वारा किया गया था। इस प्रकार यह अविद्या अतीत के अनिश्चित काल से चली आ रही है। यह अपने आप नहीं उपजी है। यह मानव-जाति के अज्ञान का परिणाम है, यह एक ऐतिहासिक प्रक्रिया है, है न? हमने अपने उन पूर्वजों का इसमें व्यक्तिगत सहयोग किया है जिन्होंने अपने पूर्वजों की घृणा, भय, लोभ इत्यादि की प्रक्रिया को आगे बढ़ाया था। अब हम सभी लोग तब तक इस घृणा-संसार के भागीदार रहेंगे जब तक हम व्यक्तिगत रूप से इस में लिप्त बने रहेंगे।</p>
<p>-8-</p>	<p>-८-</p>
<p>What You Are, the World Is</p>	<p>जैसे होते हैं आप, वैसा ही हो जाता है संसार</p>
<p>The world, then, is an extension of yourself. If you as an individual desire to destroy hate, then you as an individual must cease hating. To destroy hate, you must dissociate yourself from hate in all its gross and subtle forms, and so long as you are caught up in it you are part of that world of ignorance and fear. Then the world is an extension of yourself, yourself duplicated and multiplied. The world does not exist apart from the individual. It may exist as an idea, as a state, as a social organization, but to carry out that idea, to make that social or religious organization function, there</p>	<p>इस तरह, संसार आपका ही तो एक विस्तार है। यदि आप व्यक्तिगत रूप से घृणा का अंत करने के इच्छुक हैं तो आप को व्यक्तिगत रूप से घृणा करना बंद करना होगा। घृणा का अंत करने के लिए यह ज़रूरी है कि इसके स्थूल या सूक्ष्म सभी स्वरूपों से आपका कोई नाता न रहे। जब तक आप इसके पाश में हैं, तब तक आप अज्ञान और भय के उसी संसार का हिस्सा बने रहेंगे। तब यह संसार आप ही का विस्तार है, आप की ही प्रतिलिपि है--वह भी कई गुणकों में। व्यक्ति से पृथक संसार का कोई अस्तित्व नहीं होता, हालांकि वैचारिक स्तर पर, किसी राज्य या सामाजिक संगठन के स्तर पर तो हो सकता है कि ऐसा हो, परंतु</p>

<p>must be the individual. His ignorance, his greed, and his fear maintain the structure of ignorance, greed, and hate. If the individual changes, can he affect the world, the world of hate, greed, and so on?.. The world is an extension of yourself so long as you are thoughtless, caught up in ignorance, hate, greed, but when you are earnest, thoughtful, and aware, there is not only a dissociation from those ugly causes that create pain and sorrow, but also in that understanding there is a completeness, a wholeness.</p>	<p>उस विचार को क्रियान्वित करने के लिए, उस सामाजिक या धार्मिक संगठन को क्रियाशील बनाने के लिए तो व्यक्ति ही चाहिए। उसका अपना अज्ञान, लोभ और भय अज्ञान, लोभ और घृणा के खेमे को थामे रहेंगे। यदि व्यक्ति में बदलाव आता है तो क्या वह संसार को--घृणा, लोभ आदि के संसार को--बदल सकता है? यह संसार तब तक आप ही का एक विस्तार रहता है जब तक आप विचारहीन हैं, अचेत हैं, अज्ञान-अविद्या, घृणा और लोभ के पाश में आबद्ध हैं, परंतु जब आप गंभीर, विचारशील और सजग-सचेत हो जाते हैं, तब न केवल उन जघन्य कारणों से आपका कोई संबंध नहीं रहता जो पीड़ा और दुख के कारक होते हैं, बल्कि आपकी समझ में भी एक समग्रता और संपूर्णता आ जाती है।</p>
<p>-9-</p>	<p>-६-</p>
<p>The Causes of Anger and Violence</p>	<p>क्रोध व हिंसा के कारण</p>
<p>What are the causes of this terrible, destructive, brutal violence right through the world? I wonder if you have asked yourself this question, why? Or do you accept it as inevitable, as part of life?</p>	<p>विश्वव्याप्त भयावह, क्रूर और विध्वंसकारी इस हिंसा के कारण क्या हैं? मुझे नहीं मालूम आपने स्वयं से यह प्रश्न पूछा या नहीं; यह सब क्योंकर? या, आपने इसे अपरिहार्य समझकर जीवन के एक हिस्से की तरह स्वीकार कर लिया है?</p>
<p>Each one of us in his private life is also violent. We get angry; we do not like people to criticize us; we do not brook any interference with our particular lives; we are very defensive, and therefore aggressive, when we hold on to a particular belief or dogma, or when we worship our particular nationality, with the rag that is called the flag. So, individually, in our private, secret lives, we are aggressive, we are violent; and also outwardly, in our relationships with others. When we are ambitious, greedy, acquisitive, we are also outwardly, collectively aggressive, violent, and destructive.</p>	<p>अपने निजी जीवन में हममें से हर एक हिंसक भी है और आक्रामक भी। हम क्रोधित होते हैं, हमें अपनी जीवन-शैली में कोई हस्तक्षेप सहन नहीं होता, चूंकि हम अपना अधिकाधिक बचाव चाहते हैं इसलिए हमला करने को तैयार रहते हैं--विशेषकर तब, जब हम किसी विशेष विश्वास या किसी मत-सिद्धांत पर अड़े हुए हों या ध्वज कहे जाने वाले एक कपड़े के टुकड़े को लेकर अपनी विशेष राष्ट्रियता की पूजा कर रहे हों। इस प्रकार, व्यक्तिगत रूप से अपने निजी और अप्रकट जीवन में तो हम आक्रामक और हिंसक हैं ही, साथ ही प्रकट रूप में, दूसरों के साथ संबंधों में भी हम ऐसे ही हैं। जब हम महत्त्वाकांक्षी, लोलुप और हड़पने को आतुर होते हैं, तब हम बाहरी तौर पर भी सामूहिक रूप से आक्रामक, हिंसक और विध्वंसक हो उठते हैं।</p>

<p>I wonder why this is happening now, during this present period in history, and why it has always happened in the past? There have been so many wars, so many disruptive, destructive forces let loose on the world; why? What is the reason for it? Not that knowing the cause and the reason for it will ever free the mind from violence. But it is right to inquire into why human beings throughout the ages have been so violent, brutal, aggressive, cruel, destructive—destroying their own species. If you ask why, what do you think is the reason for it?—bearing in mind that explanations and conclusions do not in any way remove violence. We'll go into the question of freedom from violence, but first we must inquire why these violent reactions exist.</p>	<p>आश्चर्य है कि यह आज भी क्यों हो रहा है और अतीत में भी क्यों होता रहा है। इतने अधिक युद्ध हो चुके हैं, विघटनकारी और विध्वंसकारी इतनी सारी शक्तियां संसार को रौंदती रही हैं, क्यों? क्या है इसका कारण? ऐसा नहीं है कि इसका हेतु व कारण जान लेने से ही मन सदा के लिए मुक्त हो जाएगा, परंतु यह जानना-खोजना समीचीन है कि पुरातन काल से ही मनुष्य इतना हिंसक, निर्दयी, आक्रामक, क्रूर और विध्वंसक क्यों रहा है--और अपनी ही प्रजाति का नाश करता आया है? यदि आप पूछते हैं कि क्यों, आप इस सब का कारण क्या मानते हैं?--तो यह ध्यान रखिये कि व्याख्याएं और निष्कर्ष मात्र से हिंसा का अंत नहीं हो पाएगा। हम हिंसा से मुक्ति के विषय पर विचार करेंगे परंतु पहले हमें यह जानना होगा कि आक्रामक प्रतिक्रियाओं का अस्तित्व क्यों है।</p>
<p>— 10 —</p>	<p>- 90 -</p>
<p>Inherited Biological Causes</p>	<p>विरासत में प्राप्त जैविक कारण</p>
<p>I think one of the reasons is the instinct which we have inherited throughout the ages, which is derived from the animals. You have seen dogs fighting, or little bulls—the stronger fighting the weaker. The animals are aggressive and violent in nature. And as we human beings have evolved from them, we have also inherited this aggressive violence and hatred, which exists when we have territorial rights—rights over a piece of land—or sexual rights, as in the animal. So that is one of the causes.</p>	<p>मेरे विचार से इसका एक कारण वह मूल प्रवृत्ति है जो पुरातन काल से हमें विरासत में मिलती आई है और जिसकी उत्पत्ति पशु प्रजाति से हुई है। आपने कुत्तों को या सांडों को लड़ते देखा होगा--सशक्त अशक्त से जा भिड़ते हैं। पशु स्वभावतः आक्रामक और हिंसक होते हैं। हम मनुष्य उन्हीं से विकसित होकर आये हैं और हमने उन्हीं से विरासत में यह आक्रामक हिंसा और घृणा पायी है, यह तब परिलक्षित हो जाती है जब हम किसी सीमा विवाद या किसी भूभाग के लिए या यौनाधिकार के लिए भिड़ जाते हैं-- बिल्कुल पशुओं की तरह। इस प्रकार हिंसा के अनेक कारणों में से यह एक कारण है।</p>
<p>-11-</p>	<p>- 99 -</p>
<p>Social and Environmental Causes</p>	<p>सामाजिक एवं परिवेशीय कारण</p>
<p>Then another cause is environment—the society in which we live, the culture in which we have been brought up, the education we have received. We are</p>	<p>दूसरा कारण है परिवेश--वह समाज जिसमें हम रहते हैं, वह संस्कृति जिसमें हम पले-बढ़े हैं, वह शिक्षा जो हमें दी गई है। जिस समाज में हम रहते हैं वह हमें आक्रामक होने के लिए</p>

<p>compelled by the society in which we live to be aggressive—each man fighting for himself, each man wanting a position, power, prestige. His concern is about himself. Though he may also be concerned with the family, with the group, with the nation, and so on, essentially he is concerned with himself. He may work through the family, through the group, through the nation, but always he puts himself first. So the society in which we live is one of the contributory causes of this violence—that is the behavior which it imposes on us. In order to survive, it is said, you must be aggressive, you must fight. So environment has an extraordinary importance as a cause of violence, and this society in which we live is the product of all of us human beings; we ourselves have produced it.</p>	<p>विवश करता है--प्रत्येक व्यक्ति अपने लिए लड़ता नज़र आता है, प्रत्येक व्यक्ति कोई स्थिति, अधिकार और प्रतिष्ठा पाना चाहता है। उसकी चिंता व चाहना केवल अपने लिए है। यद्यपि वह अपने परिवार, अपने वर्ग, अपने देश इत्यादि के लिए भी चिंतित हो सकता है, परंतु मूल रूप से उसका सरोकार है अपने लिए ही। भले ही वह अपने परिवार के लिए, या अपने देश के माध्यम से कार्य करता हो परंतु वह स्वयं को सदैव प्राथमिकता देता है। अतः जिस समाज में हम रह रहे हैं वह उस हिंसा के योगदान का एक कारक है--वह इस व्यवहार को हम पर थोप रहा है। हमें यह बताया जाता है कि अपने अस्तित्व के लिए आपको आक्रामक होना चाहिए, संघर्ष करना चाहिए। अतः हिंसा के कारण के रूप में समाज का बहुत बड़ा हाथ है। और यह समाज, जिसमें हम रहते हैं, हम मनुष्यों का ही बनाया हुआ है, हम सब ने ही इसकी रचना की है।</p>
<p>-12-</p>	<p>-१२-</p>
<p>Major Cause of Anger Is Psychological Demand for Security</p>	<p>क्रोध का मुख्य कारण है मानसिक स्तर पर सुरक्षा की मांग</p>
<p>But the major cause of violence, I think, is that each one of us is inwardly, psychologically, seeking security. In each one of us the urge for psychological security, that inward sense of being safe, projects the demand, the outward demand, for security. Inwardly each one of us wants to be secure, sure, certain. That is why we have all these marriage laws—in order that we may possess a woman, or a man., and so be secure in our relationship. If that relationship is attacked, we become violent, which is the psychological demand, the inward demand, to be certain of our relationship to everything. But there is no such thing as certainty, security, in any relationship. Inwardly, psychologically, we should like to be secure, but there is no such thing as permanent security. Your wife, your husband, may turn against you; your property may be taken away from you in</p>	<p>परंतु मेरे विचार से हिंसा का मुख्य कारण यह है कि हम सब भीतर से मनोवैज्ञानिक सुरक्षा चाहते हैं। हम सब में मनोवैज्ञानिक सुरक्षा की यह ललक, सुरक्षित रहने का यह भाव ही बाह्य सुरक्षा की मांग करता है। हम सब आंतरिक रूप से सुरक्षित, सुनियत और सुनिश्चित होना चाहते हैं। इसीलिए, विवाह संबंधों में विधि-विधान बनाए गए हैं, जिसमें हम एक स्त्री को या एक पुरुष को अपने अधिकार में रख सकें, ताकि हम अपने संबंधों में सुनिश्चित-सुरक्षित रह सकें। यदि इस संबंध पर आक्रमण होता है तो हम हिंसक हो उठते हैं जो कि अपने संबंधों में सुनिश्चित रहने की हमारी मनोवैज्ञानिक मांग होती है, हमारे अंतर्मन की ही मांग होती है। परंतु, किसी भी संबंध में सुनिश्चितता और सुरक्षा जैसी कोई चीज़ तो होती ही नहीं। आंतरिक रूप से, मानसिक स्तर पर हम सुरक्षित रहना चाहते हैं, परंतु स्थायी सुरक्षा जैसी कोई चीज़ नहीं होती। आपकी पत्नी, आपका पति आपके</p>

a revolution.	विरुद्ध हो सकते हैं, आपकी संपत्ति किसी क्रांति में आपसे छीन ली जा सकती है।
-13-	-१३-
Universal Outer and Inward Order	सार्वभौमिक बाहरी और भीतरी व्यवस्था
First, then, there must be order outwardly, and there cannot be order unless there is a universal language and a planning for the whole of mankind, which means the ending of all nationalities. Then, inwardly, there must be a freeing of the mind from all escapes so that it faces the fact of what is. Can I look at the fact of my being violent and not say, "I must not be violent," and not condemn it or justify it—just look at the fact of my being violent?	तो, सबसे पहले बाहरी व्यवस्था होना ज़रूरी है और यह व्यवस्था तब तक नहीं हो सकती जब तक संपूर्ण मानव जाति के लिए एक सार्वभौमिक भाषा और योजना न हो--अर्थात् समस्त राष्ट्रियताओं का विलय। तत्पश्चात्, भीतरी तौर पर, सभी पलायनों से मन को मुक्त करना होगा जिससे वह 'जो है' के तथ्य से रू-ब-रू हो सके। क्या मैं स्वयं के हिंसक होने के तथ्य को देख सकता हूँ? न तो यह कहते हुए कि मुझे हिंसक नहीं होना चाहिए, न इसकी निंदा करते हुए और न ही इसे सही ठहराते हुए क्या मैं स्वयं के हिंसक होने का तथ्य बस ध्यानपूर्वक देख सकता हूँ।
— 14 —	-१४-
Revolt, Armies	विद्रोह व सेनाएं
There is obviously revolt within the pattern of society. Some revolts are respectable, others are not, but they are always within the field of society, within the limits of the social fence. And surely a society based on envy, on ambition, cruelty, war, must expect revolt within itself. After all, when you go to the cinema, the movies, you see a great deal of violence. There have been two enormous global wars, representing total violence. A nation which maintains an army must be destructive of its own citizens. Please listen to all this. No nation is peaceful as long as it has an army, whether it is a defensive or an offensive army. An army is both offensive and defensive; it does not bring about a peaceful state. The moment a culture establishes and maintains an army, it is destroying itself.	समाज के स्वरूप के भीतर-भीतर विद्रोह साफ दिखता है। कुछ विद्रोह सम्मान के योग्य माने गये हैं, अन्य नहीं, परंतु ये सब होते समाज के क्षेत्र में, सामाजिक 'घेराबंदी' में ही हैं। और, जो समाज डाह, महत्त्वाकांक्षा, क्रूरता और युद्ध की नींव पर खड़ा हो, वह स्वयं के भीतर विद्रोह के अतिरिक्त और किस चीज़ की अपेक्षा कर सकता है। देखिए, जब आप सिनेमा देखने जाते हैं, तब उनमें आपको भीषण हिंसा देखने को मिलती है। दो विश्व युद्ध हो चुके हैं जो व्यापक हिंसा के प्रतीक रहे हैं। जो देश सेना रखता है वह अपने ही नागरिकों के लिए विनाशकारी होता है। कृपया इसे ध्यानपूर्वक सुनें। जब तक कोई देश सेना रखता है--चाहे वह सुरक्षा के लिए हो या आक्रमण के लिए--वहां शांति नहीं हो सकती। सेना तो सुरक्षात्मक और आक्रामक दोनों ही होती हैं, उसके द्वारा कोई भी शांतिपूर्ण राज्य नहीं बनाया जा सकता। जब भी कोई संस्कृति-सभ्यता सेना गठित करती है और उसका रख-रखाव करती है, वह स्वयं का

	विनाश करने पर उतारू हो गयी होती है।
This is historically a fact.	यह एक ऐतिहासिक तथ्य है।
-15 —	-१५-
Juvenile Delinquency	किशोर अपराध
And on every side we are encouraged to be competitive, to be ambitious, to be successful. Competition, ambition, and success are the gods of a particularly prosperous society such as this, and what do you expect? You want juvenile delinquency to become respectable, that's all. You do not tackle the roots of the problem, which is to stop this whole process of war, of maintaining an army, of being ambitious, of encouraging competition. These things, which are rooted in our hearts, are the fences of society within which there is revolt going on all the time on the part of both the young and the old. The problem is not only that of juvenile delinquency, it involves our whole social structure, and there is no answer to it as long as you and I do not step totally out of society—society representing ambition, cruelty, the desire to succeed, to become somebody, to be on top. That whole process is essentially the egocentric pursuit of fulfillment, only it has been made respectable.	और हर ओर से हमें स्पर्धात्मक होने, महत्वाकांक्षी होने और सफल होने के लिए उत्प्रेरित किया जाता है। स्पर्धा, महत्वाकांक्षा और सफलता आज के समृद्ध समाज के देवी-देवता बन बैठे हैं। और, आप क्या अपेक्षा करते हैं? आप चाहते हैं कि किशोर-अपराध मान्य हो जाए, बस? आप इस समस्या के मूल कारण का तो निवारण करते नहीं अर्थात् युद्ध की तमाम प्रक्रिया, सेना पालना, महत्वाकांक्षी बनना, स्पर्धा के लिए उत्प्रेरित करना--यह सब तो आप रोकते नहीं। हमारे मन में गहराई तक जड़ पकड़े हुए ये बातें समाज की वह बाड़ हैं जिनके भीतर हर समय कोई न कोई विद्रोह चलता रहता है--युवाओं द्वारा भी और वयस्कों द्वारा भी। किशोर अपचार ही एकमेव समस्या नहीं है, इसमें हमारे संपूर्ण समाज का ताना-बाना शामिल है और, इसका कोई भी निदान तब तक नहीं हो सकता जब तक आप और मैं समाज के ढांचे से पूरी तरह बाहर नहीं निकल आते --उस समाज से जो महत्वाकांक्षा, क्रूरता, सफलता की लोलुपता, कुछ बनने की चाहत का और सर्वोच्च स्थिति को पा लेने की ललक का प्रतीक है। यह सारा प्रक्रम, निश्चय ही, आत्मपूर्ति के लिए की जा रही स्वकेंद्रित दौड़ है, बस अंतर इतना है कि इसे आदरयोग्य मान लिया गया है।
— 16 —	-१६-
Do We Worship the Killer Competitor and thus Breed Anger?	हम हत्यारे स्पर्धी को पूजते हैं, क्या इसीलिए क्रोध को जन्म देते हैं?
How you worship a successful man! How you decorate a man who kills thousands! And there are all the divisions of belief, of dogma—the Christian and the Hindu, the Buddhist and the Muslim. These are	आप सफल की पूजा करते हैं, जिसने हजारों लोगों को मारा हो उसे पदक प्रदान करते हैं। विश्व में विश्वास और मत-सिद्धांतों के अनेक विभाजन खड़े हुए हैं--ईसाई, हिंदु, बौद्ध, मुस्लिम। ये सब ही द्वंद्व के कारण बने हुए हैं।

the things that are bringing about conflict; and when you seek to deal with juvenile delinquency by merely keeping the children at home, or disciplining them, or putting them in the army, or having recourse to the various solutions offered by every psychologist and social reformer, you are surely dealing superficially with a fundamental question. But we are afraid to tackle fundamental questions because we would become unpopular, we would be termed communists or God knows what else, and labels seem to have extraordinary importance for most of us. Whether it is in Russia, in India, or here, the problem is essentially the same, and it is only when the mind understands this whole social structure that we shall find an entirely different approach to the problem, thereby perhaps establishing real peace, not this spurious peace of politicians.	आप जब बच्चों को केवल घर पर रखकर या उन्हें अनुशासित करके या उन्हें सेना में भर्ती करके या विभिन्न मनोवैज्ञानिक व समाज-सुधारकों द्वारा प्रस्तुत विभिन्न समाधानों का सहारा लेकर किशोर-अपचार से निपटना चाहते हैं, तब निश्चय ही, आप एक बुनियादी सवाल को सतही तौर पर सुलझा रहे होते हैं। बुनियादी सवालों को सुलझाने में हम डरते हैं कि हम लोकप्रिय नहीं रह पायेंगे, हमें कम्यूनिस्ट कह दिया जाएगा और ईश्वर जाने क्या-क्या कहा जाएगा। और ठप्पे हम सब को अत्यधिक महत्त्वपूर्ण प्रतीत होते हैं। चाहे रूस में हो, या भारत में, अथवा यहां भी, समस्या मूलरूप से वही है। मन जब समाज की इस संपूर्ण संरचना को समझ लेगा, केवल तभी हम इस समस्या को पूरी तरह एक भिन्न दृष्टिकोण से देख पायेंगे और, संभवतः उसी के द्वारा वास्तविक शांति स्थापित कर पाएंगे, क्योंकि वर्तमान शांति तो राजनेताओं द्वारा गढ़ी गई भ्रांति है।
CHAPTER THREE	अध्याय तीन
Boredom and Interest	ऊब व अभिरुचि
-1-	- 9-
Are Causes Another Form of Escape?	कारण क्या पलायन का दूसरा रूप नहीं है?
Become a social worker or a political worker or a religious worker—is that it? Because you have nothing else to do, therefore you become a reformer! If you have nothing to do, if you are bored, why not be bored? Why not be that? If you are in sorrow, be sorrowful. Don't try to find a way out of it, because your being bored has an immense significance, if you can understand it, live with it. If you say, "I am bored, therefore I will do something else", you are merely trying to escape from boredom, and, as most of our activities are escapes, you do much more harm socially and in every other way. The mischief is much greater when you escape than when you are what you	आप एक समाज-सेवी बन जाएं, या एक राजनैतिक अथवा धार्मिक कार्यकर्ता बन जाएं--तो क्या यही बाकी रह जाता है? क्योंकि आप के पास करने को कुछ नहीं है, इसलिए आप समाज सुधारक बन गए! यदि आप के पास करने को कुछ नहीं है, यदि आप ऊब रहे हैं तो ऊबन में रह क्यों नहीं पाते? आप वही क्यों नहीं रहते? यदि आप दुख में हैं तो दुखी रहिए। उससे निकलने का मार्ग मत ढूंढिये; क्योंकि, यदि आप इसे समझ सकें, तो आपके ऊबने का अत्यधिक महत्त्व है, आप उसी के साथ जिएं। जब आप कहते हैं "मैं ऊब गया हूं, अतः मैं कुछ और करना चाहता हूं" तब आप ऊबन से पलायन करने का प्रयास ही करते हैं। चूंकि हमारी अधिकांश गतिविधियां पलायन ही हैं, अतः हम सामाजिक