

Understanding Confusion Is Clarity	विभ्रम को समझना ही स्पष्टता है
Is it possible, then, to be aware of our confusion, and to know the cause of that confusion, and not act? When confused mind acts, it can only produce further confusion; but a mind that is aware that it is confused and understands this whole process of confusion need not act because that very clarity is its own action. I think this is rather difficult for most people to understand because we are so used to acting, doing...	तो क्या यह संभव है कि हम अपने विभ्रम के प्रति सजग रहें, उस विभ्रम के कारणों को जानें, परंतु इस बारे में कुछ करें नहीं? जब भ्रमित मन क्रिया करता है, तब वह और अधिक भ्रांति पैदा करता है, परंतु जब मन इस बात के प्रति सजग हो जाता है कि वह भ्रमित है, तथा इस विभ्रम के संपूर्ण प्रक्रम को समझ लेता है, तब उसे कुछ करने की आवश्यकता नहीं रह जाती क्योंकि यह स्पष्टता ही स्वयं में एक क्रिया बन जाती है। मुझे लगता है कि हममें से अधिकांश लोगों के लिये यह समझना बहुत कठिन है, क्योंकि हम क्रिया के, कुछ न कुछ करते रहने के आदी हैं।
-16-	-१६-
You Can See All This for Yourself	यह सब आप स्वयं देख सकते हैं
And I do not think any analyst can solve this problem. He may temporarily help you to conform to a certain pattern of society which he calls normal existence, but the problem is much deeper than that, and no one can solve it except yourself. You and I have made this society; it is the result of our actions, of our thoughts, of our very being, and as long as we are merely trying to reform the product without understanding the entity that has produced it, we shall have more diseases, more chaos, more delinquency. The understanding of the self brings about wisdom and right action.	और मैं नहीं समझता कि कोई विश्लेषक इस समस्या को सुलझा सकता है। सामान्य जीवन का नाम देकर, समाज की कुछ बातों का अनुसरण करने की सलाह देकर वह आपकी अस्थायी रूप से सहायता कर सकता है, परंतु समस्या इससे अधिक गहन-गंभीर है। और इसका निदान स्वयं आपके अतिरिक्त कोई अन्य नहीं कर सकता। आपने और मैंने ही इस समाज को रचा है। वह हमारी क्रियाओं, हमारे विचार और हमारे अस्तित्व का ही परिणाम है, और जब तक हम जनक को जाने बिना जनित को ही सुधारने का प्रयत्न करते रहेंगे तब तक हमारी अस्वस्थता, अशांतता और अपचारिता बढ़ती ही रहेगी। स्वयं को समझने से विवेक और सम्यक क्रिया का जन्म होता है।
CHAPTER NINE	अध्याय--नौ
Self-Ending-Not Self-Improvement Ends Suffering	आत्म-विकास नहीं अहं का अवसान दुख का अंत करता है
-1-	-१-
Why Strengthen the Very Source of Your	अपने दुख की जड़ों को आप सींचते क्यों हैं?

Pain?	
One of the most difficult things to understand, it seems to me, is this problem of change. We see that there is progress in different forms, so-called evolution, but is there a fundamental change in progress? I do not know if this problem has struck you at all, or whether you have ever thought about it, but perhaps it will be worthwhile to go into the question this morning.	मुझे लगता है कि परिवर्तन की समस्या को समझना अत्यंत कठिन है। हम देखते हैं कि चारों ओर नाना प्रकार की प्रगति हो रही है--तथाकथित विकास हो रहा है, परंतु क्या इस प्रगति से मूलभूत परिवर्तन हो पा रहा है? मैं नहीं जानता कि आपका ध्यान कभी इस समस्या पर गया है या नहीं, या आपने कभी इस विषय पर सोचा है या नहीं। आज सुबह इस प्रश्न पर विचार करना शायद उपयुक्त रहेगा।
We see that there is progress in the obvious sense of that word; there are new inventions, better cars, better planes, better refrigerators, the superficial peace of a progressive society, and so on. But does that progress bring about a radical change in man, in you and me? It does superficially alter the conduct of our life, but can it ever fundamentally transform our thinking? And how is this fundamental transformation to be brought about? I think it is a problem worth considering. There is progress in self-improvement—I can be better tomorrow, more kind, more generous, less envious, less ambitious. But does self-improvement bring about a complete change in one's thinking? Or is there no change at all, but only progress? Progress implies time, does it not? I am this today, and I shall be something better tomorrow. That is, in self-improvement or self-denial or self-abnegation, there is progression, the gradualism of moving towards a better life, which means superficially adjusting to environment, conforming to an improved pattern, being conditioned in a nobler way, and so on. We see that process taking place all the time. And you must have wondered, as I have, whether progress does bring about a fundamental revolution.	हम देख सकते हैं कि प्रगति के प्रकट अर्थ के अनुसार तो प्रगति हो रही है--नये-नये आविष्कार हो रहे हैं, बेहतर कार, बेहतर विमान, बेहतर रेफ्रिजरेटर आ रहे हैं, प्रगतिशील समाज की दिखावटी शांति दिख रही है, आदि-आदि। परंतु क्या यह प्रगति मानव में, आप में, मुझ में आमूल परिवर्तन ला सकती है? और यह आमूल परिवर्तन लाया कैसे जाए? मैं समझता हूँ कि यह एक विचारणीय समस्या है। आत्म-विकास में प्रगति निहित है--कल मैं बेहतर बन सकता हूँ, अधिक दयालु, अधिक उदार, कम ईर्ष्यालु, कम महत्त्वाकांक्षी। परंतु क्या आत्म-विकास किसी की सोच में आमूल परिवर्तन ला सकता है? या परिवर्तन कुछ होता ही नहीं, केवल प्रगति होती है? प्रगति में समय निहित रहता है, है न? आज मैं ऐसा हूँ, कल कुछ बेहतर बन जाऊँगा। आत्म-विकास और आत्म-त्याग, यही प्रगति--रहती है--एक बेहतर जीवन की ओर बढ़ता हुआ क्रम--जिसका अर्थ होता है वातावरण के साथ ऊपरी तौर पर समायोजन करना, एक विकसित शैली का अनुकरण करना, श्रेष्ठतर आभिजात्य वर्ग के अनुरूप ढलते जाना, आदि-आदि। हम इसी प्रक्रिया को देखते आये हैं। और, मेरी तरह शायद आप के भी मन में प्रश्न उठा हो कि क्या प्रगति भला एक मूलभूत क्रांति ला सकती है?
To me, the important thing is not progress but revolution. Please don't be horrified by that word revolution, as most	मैं समझता हूँ कि महत्त्वपूर्ण बात है क्रांति न कि प्रगति। कृपया इस 'क्रांति' शब्द से

<p>people are in a very progressive society like this. But it seems to me that unless we understand the extraordinary necessity of bringing about not just a social amelioration but a radical change in our outlook, mere progress is progress in sorrow; it may effect the pacification, the calming of sorrow, but not the cessation of sorrow, which is always latent. After all, progress in the sense of getting better over a period of time is really the process of the self, the 'me', the ego. There is progress in self-improvement, obviously, which is the determined effort to be good, to be more this or less that, and so on. As there is improvement in refrigerators and airplanes, so also there is improvement in the self, but that improvement, that progress, does not free the mind from sorrow.</p>	<p>भयाक्रांत न हों, जैसा कि इस प्रगतिशील समाज के अधिकांश लोग हैं। परंतु मुझे लगता है कि केवल समाज-सुधार लाने की अपेक्षा जब तक हम अपने दृष्टिकोण में मूलभूत परिवर्तन लाने की अत्यधिक आवश्यकता को नहीं समझ लेते, तब तक प्रगति के नाम पर दुख की ही बढ़ोतरी होती रहेगी। यह प्रगति दुख को शमित और शांत करने में प्रभावी हो सकती है, परंतु उसका अंत करने में नहीं क्योंकि दुख तो उस स्थिति में दबा-ढंका सदा बना ही रहता है। अंततोगत्वा, समय बीतने के साथ-साथ बेहतर बनते जाने के अर्थ में यह प्रगति वास्तव में 'अहं' की, 'मैं' की ही प्रक्रिया है। आत्म-विकास में प्रगति तो होती है जो उत्तम बनने के, कुछ बढ़ाने और कुछ घटाने के और इसी प्रकार के संकल्पपूर्ण प्रयासों में नज़र आती है। रेफ्रिजरेटरों और विमानों में जिस तरह का विकास हुआ है, उस तरह का विकास व्यक्ति में भी हुआ है परंतु यह विकास, यह प्रगति मन को दुख से मुक्त नहीं कर पा रही है।</p>
<p>-2-</p>	<p>-२-</p>
<p>Don't Just Redecorate Your Prison</p>	<p>अपने कारागार को सजाते ही मत रहिये</p>
<p>So, if we want to understand the problem of sorrow and perhaps put an end to it, then we cannot possibly think in terms of progress because a man who thinks in terms of progress, of time, saying that he will be happy tomorrow, is living in sorrow. And to understand this problem, one must go into the whole question of consciousness, must one not? Is this too difficult a subject? I'll go on and we'll see.</p>	<p>तो, यदि हम दुख की समस्या को समझना और कदाचित इसका अंत करना चाहते हैं, तो हम प्रगति की परिधि में रहते हुए इस पर विचार नहीं कर पाएंगे क्योंकि जो प्रगति की, समय की परिधि में सोचता है और कहता है कि वह कल सुखी हो जायेगा, वह तो दुख में ही जी रहा होता है। इस समस्या को समझने के लिए हमें चेतना के संपूर्ण विषय में जाना होगा, है न? क्या यह अत्यंत कठिन है? आइए आगे बढ़कर देखते हैं।</p>
<p>If I really want to understand sorrow and the ending of sorrow, I must find out, not only what are the implications of progress, but also what that entity is who wants to improve himself, and I must also know the motive with which he seeks to improve. All this is consciousness. There is the superficial consciousness of everyday activity: the job, the family, the</p>	<p>यदि मैं वास्तव में दुख को समझना और उसका अंत करना चाहता हूं तो मुझे केवल यही नहीं जानना होगा कि प्रगति के निहितार्थ क्या-क्या हैं, बल्कि यह भी जान लेना होगा कि मुझमें वह कौन है जो अपना विकास चाह रहा है। साथ ही मुझे उसके हेतु को भी जान लेना होगा जिसके चलते वह यह विकास चाहता है। यह सब चेतना ही है। प्रसन्नतापूर्वक या सरलतापूर्वक, या अंतर्विरोधों</p>

constant adjustment to social environment, either happily, easily, or contradictorily, with a neurosis. And there is also the deeper level of consciousness, which is the vast social inheritance of man through centuries...	को लिये एक मनस्ताप के साथ आजीविका, परिवार तथा सामाजिक वातावरण से लगातार तालमेल बैठते हुए दिन-प्रतिदिन के क्रियाकलापों में एक सतही चेतना कार्य किया करती है। इस चेतना का एक और गहन स्तर भी है जो मानव को शताब्दियों की विशाल विरासत में मिला है...
We are trying to discover for ourselves what is consciousness, and whether it is possible for the mind to be free of sorrow—not to change the pattern of sorrow, not to decorate the prison of sorrow, but to be completely free from the seed, the root of sorrow. In inquiring into that, we shall see the difference between progress and the psychological revolution which is essential if there is to be freedom from sorrow.	हम अपने लिये यह खोजने का प्रयत्न कर रहे हैं कि चेतना होती क्या है, और, मन का दुख से मुक्त होना क्या संभव है--दुख की शैली को बदलना नहीं, दुख के कारागार को सजाना नहीं, बल्कि दुख के बीज से, दुख की जड़ से मुक्त हो जाना क्या संभव है? इसे जानने-समझने के लिये हम प्रगति एवं मनोवैज्ञानिक क्रांति--जो बेहद ज़रूरी है अगर दुख से निजात पाना है--इन दोनों के बीच अंतर को जानने का प्रयास करेंगे।
-3-	-३-
Observe the Seat of Sorrow: Your Own Consciousness	दुख की कोठरी यानी अपनी चेतना का अवलोकन कीजिये
We are not trying to alter the conduct of our consciousness; we are not trying to do something about it; we are just looking at it. Surely, if we are at all observant, slightly aware of anything, we know the superficial consciousness. We can see that on the surface our mind is active, occupied in adjustment, in a job, earning a livelihood, in expressing certain tendencies, gifts, talents, or acquiring certain technical knowledge; and most of us are satisfied to live on that surface.	हम अपनी चेतना के तौर-तरीकों को बदलने का प्रयत्न नहीं कर रहे हैं, न हम इसके बारे में कुछ कर रहे हैं, हम इसे केवल बहुत ध्यान से देख रहे हैं। निश्चय ही, यदि हम कभी थोड़ा भी ध्यान से देखते हैं, ज़रा भी किसी चीज़ के प्रति सजग होते हैं, तो हम सतही चेतना को जान पाते हैं। हम देख पाते हैं कि सतही तौर पर हमारा मन बहुत सक्रिय रहता है। यह समायोजन करने में, कारोबार में, जीविकोपार्जन में, अपनी प्रवृत्ति, प्रतिभा व प्रवीणता दर्शाने में, या कोई तकनीकी ज्ञान अर्जित करने में लगा रहता है और हममें से अधिकांश लोग इसी स्तर पर जीने में संतुष्ट रहते हैं।
-4-	-४-
Why Do We Accept the Pain of Superficial Living?	सतही जीवन की पीड़ा को हम स्वीकारते क्यों हैं?
Now, can we go below that and see the motive of this superficial adjustment?	तो, क्या हम और गहरे जा सकते हैं और

<p>Again, if you are a little aware of this whole process, you know that this adjustment to opinion, to values, this acceptance of authority and so on, is motivated by self-perpetuation, self-protection. If you can go still below that, you will find there is this vast undercurrent of racial, national, and group instincts, all the accumulations of human struggle, knowledge, endeavor, the dogmas and traditions of the Hindu, the Buddhist, or the Christian, the residue of so-called education through centuries—all of which has conditioned the mind to a certain inherited pattern. And if you can go deeper still, there is the primal desire to be, to succeed, to become, which expresses itself on the surface in various forms of social activity and creates deep-rooted anxieties, fears. Put very succinctly, the whole of that is our consciousness. In other words, our thinking is based on this fundamental urge to be, to become, and on top of that lie the many layers of tradition, of culture, of education, and the superficial conditioning of a given society—all forcing us to conform to a pattern that enables us to survive. There are many details and subtleties, but in essence that is our consciousness.</p>	<p>सतही फेरबदल के हेतु को देख सकते हैं? यदि आप इस सतही फेरबदल की पूरी प्रक्रिया के प्रति थोड़ा भी सजग रहते हैं तो आप पाएंगे कि मूल्यों और दूसरों की राय के साथ निबाह करना और किसी मान्यताप्राप्त व्यक्ति की बातों को स्वीकार कर लेना आत्म-संरक्षण और स्वयं को स्थायित्व देने के भाव से अभिप्रेरित रहता है। यदि आप इससे भी गहरे जा सकें तो पाएंगे कि वहां जातीयता और राष्ट्रीयता का विशाल अंतर्प्रवाह चल रहा है, वहां झुंड-प्रवृत्ति है, वहां मानव-संघर्ष का, ज्ञान का, तमाम तरह की जद्दोजहद का, हिंदुओं, बौद्धों या ईसाइयों के मत-सिद्धांतों व परंपराओं का और शताब्दियों से दी जा रही तथाकथित शिक्षा के भग्नावशेषों का वह अंबार लगा हुआ है जिसने विरासत में प्राप्त परिपाटियों से इस मन को बेहद जकड़ा हुआ है। और, यदि आप और भी गहरे जा सकें तो वहां आप पाएंगे अपने अस्तित्व को बचाये रखने की, सफल होने की, कुछ बन जाने की आदिम लालसा जो सामाजिक कार्यकलापों के विभिन्न रूपों में परिलक्षित हो रही है। ऐसी व्यग्रता और अधिक भय पैदा कर रही है, और इस सब की जड़ें बहुत गहरी हैं। अत्यंत संक्षेप में कहें तो यही सब कुछ है हमारी चेतना। दूसरे शब्दों में, हमारी सोच जड़ में जमी हुई इसी लालसा पर आधारित रहती है—कुछ होना, कुछ बनना। और, इसके ऊपर जमी हैं परंपरा, संस्कृति व शिक्षा की परतें और आस-पास के समाज के सतही प्रभाव। और, ये सब किसी न किसी ढर्रे का अनुसरण करने के लिये हम पर दबाव बनाते हैं, जिसे ज़िंदा रहने की खातिर हम ढोते रहते हैं। इसमें अनेक विविधताएं हैं, सूक्ष्मताएं हैं—परंतु सारभूत रूप से हमारी चेतना है यही।</p>
<p>-5-</p>	<p>-५-</p>
<p>Sorrow Does Not End through Improvement</p>	<p>आत्म-विकास का मार्ग दुख के अंत का मार्ग नहीं है</p>
<p>Now, any progress within that consciousness is self-improvement, and self-improvement is progress in sorrow, not the cessation of sorrow. This is quite obvious if you look at it. And if the mind</p>	<p>तो इस चेतना की परिधि में की गई कोई भी प्रगति मात्र आत्म-विकास है और आत्म-विकास का अर्थ है दुख के मार्ग पर ही बढ़ते जाना, उसका अंत करना नहीं। यदि आप इसे ध्यानपूर्वक देखें तो यह बात स्पष्ट</p>

<p>is concerned with being free of all sorrow, then what is the mind to do? I do not know if you have thought about this problem, but please think about it now.</p>	<p>हो जायेगी। यदि मन का वास्ता संपूर्ण दुख से मुक्त होने से है तो फिर मन को करना क्या होगा? पता नहीं आपने कभी इस समस्या पर विचार किया है या नहीं, परंतु कृपया इस पर अब विचार कर लें।</p>
<p>We suffer, don't we? We suffer, not only from physical illness, disease, but also from loneliness, from the poverty of our being; we suffer because we are not loved. When we love somebody and there is no loving in return, there is sorrow. In every direction, to think is to be full of sorrow: therefore, it seems better not to think, so we accept a belief and stagnate in that belief, which we call religion.</p>	<p>हम दुख उठाते हैं, है न? हम केवल शारीरिक रुग्णता और अस्वस्थता से ही दुखी नहीं रहते, बल्कि अपने अकेलेपन और आंतरिक अकिंचनता के कारण भी दुखी रहते हैं। हम दुखी रहते हैं क्योंकि कोई हमें प्रेम नहीं करता। जब हम किसी को प्रेम करते हैं और प्रतिदान में उससे प्रेम नहीं मिल पाता तब हम दुखी हो जाते हैं। हर तरह से, सोचने का अर्थ ही है दुख से भर उठना। अतः हमें लगता है कि सोचने की ज़रूरत क्या है, इसलिए हम किसी विश्वास को थाम लेते हैं, और फिर उसी से बंधकर रह जाते हैं--उसी को हम धर्म कह देते हैं।</p>
<p>Now, if the mind sees that there is no ending of sorrow through self-improvement through progress, which is fairly obvious, then what is the mind to do? Can the mind go beyond this consciousness, beyond these various urges and contradictory desires? And is going beyond a matter of time? Please follow this, not merely verbally, but actually. If it is a matter of time, then you are back again in the other thing, which is progress. Do you see that? Within the framework of consciousness, any movement in any direction is self-improvement and therefore the continuance of sorrow. Sorrow may be controlled, disciplined, subjugated, rationalized, superrefined, but the potential quality of sorrow is still there; and to be free from sorrow there must be freedom from this potentiality, from this seed of the T, the self, from the whole process of becoming. To go beyond, there must be the cessation of this process.</p>	<p>तो, यदि मन यह देख पाए कि क्रमशः प्रगति व आत्म-सुधार द्वारा दुख का अंत संभव नहीं है, तो फिर मन करे क्या? क्या मन इस चेतना के पार जा सकता है--तरह-तरह की इन व्यग्रताओं और विरोधाभासी इच्छाओं के पार? और क्या इस पार जाने में समय निहित है? कृपया इसे समझिए--केवल शब्दशः नहीं बल्कि वस्तुतः भी। यदि यह समय का मामला है तो आप पुनः उस घेरे में आ जाते हैं जिसे प्रगति कहते हैं। क्या आप यह देख पा रहे हैं? चेतना की परिधि में किसी भी दिशा में उठाया गया कोई भी कदम आत्म-विकास ही होता है और इसीलिए वहां दुख की निरंतरता बनी रहती है। दुख को नियंत्रित व अनुशासित किया जा सकता है, उसका दमन किया जा सकता है, उसे युक्तिसंगत तथा अत्यंत परिष्कृत बनाया जा सकता है, परंतु दुख की अंतर्निहित प्रबलता तब भी बनी रहती है। और, दुख से मुक्त होने के लिये, उसकी इस प्रबलता से, इसके बीज 'मैं' से, अहं से, कुछ बनने के इस संपूर्ण प्रक्रम से मुक्त होना ही होगा। पार जाने के लिए इस प्रक्रिया पर विराम लगाना आवश्यक है।</p>
<p>— 6 —</p>	<p>-६-</p>

Through Progress Sorrow Does Not End	प्रगति द्वारा दुख का अंत नहीं किया जा सकता
But if you say, "How am I to go beyond?" then the 'how ' becomes the method, the practice, which is still progress, therefore there is no going beyond but only the refinement of consciousness in sorrow. I hope you are getting this.	परंतु, यदि आप पूछें, "मैं पार कैसे जा सकता हूं?" तो यह 'कैसे' एक पद्धति, एक अभ्यास बन जाएगा जो कि प्रगति ही है। अतः उसमें पार जाने जैसा कुछ नहीं है, बस दुखग्रस्त चेतना को सुधारना-सजाना है। मुझे आशा है कि आप इसे समझ पा रहे हैं।
The mind thinks in terms of progress, of improvement, of time; and is it possible for such a mind, seeing that so-called progress is progress in sorrow, to come to an end—not in time, not tomorrow, but immediately? Otherwise you are back again in the whole routine, in the old wheel of sorrow. If the problem is stated clearly and clearly understood, then you will find the absolute answer.	मन प्रगति, सुधार और समय की शब्दावली में सोचता है; तो क्या ऐसे मन के लिये यह संभव है कि यह देखकर कि तथाकथित प्रगति तो दुख की धारा का ही हिस्सा है, वह विसर्जित हो जाए--समय की परिधि में नहीं, कल भी नहीं बल्कि तत्काल ही? अन्यथा आप पुनः उसी पुराने ढर्रे में, दुख के उसी कोल्हू में जुत जाएंगे। यदि समस्या सुस्पष्ट रूप से बता दी जाए और सुस्पष्ट रूप से समझ ली जाए, तभी आप उसका सुसंगत समाधान पा सकते हैं।
-7-	-७-
Dying to Everything Day to Day	दिन-प्रतिदिन सब-कुछ के प्रति मरण
Now, to go beyond, to transcend all that, requires tremendous attention. This total attention, in which there is no choice, no sense of becoming, of changing, altering, wholly frees the mind from the process of self-consciousness; there is then no experiencer who is accumulating, and it is only then that the mind can be truly said to be free from sorrow. It is accumulation that is the cause of sorrow. We do not die to everything from day to day; we do not die to the innumerable traditions, to the family, to our own experiences, to our own desire to hurt another. One has to die to all that from moment to moment, to that vast accumulative memory, and only then the mind is free from the self, which is the entity of accumulation.	तो, पार जाने के लिए, इस सबसे ऊपर उठने के लिए अत्यधिक अवधान की आवश्यकता होती है। यह संपूर्ण अवधान, जिसमें न कोई चयन होता है, न कुछ करने, परिवर्तन करने या रद्दोबदल करने का भाव होता है--ऐसा अवधान स्व-चेतना के सारे प्रक्रम से मन को मुक्त कर देता है। वहां ऐसा कोई अनुभवकर्ता नहीं रह जाता जो संग्रह कर रहा हो। और, केवल तभी यह मन दुख से मुक्त कहा जा सकता है। हम सब-कुछ के प्रति दिन-प्रतिदिन मृत नहीं होते, हम असंख्य परंपराओं के प्रति, अपने ही अनुभवों के प्रति, दूसरों को आहत करने की अपनी ही इच्छा के प्रति मृत नहीं होते। इस सब के प्रति, इस विशाल संचयी स्मृति के प्रति हमें पल प्रतिपल मर-मिटना होगा। तभी मन अहं से, स्व से मुक्त हो सकता है क्योंकि स्मृति के संचय द्वारा निर्मित अस्तित्व ही तो स्व है।
SECTION THREE	अनुभाग--तीन