

Chapter 5

Question: Why do we get angry? प्रश्न : हमें क्रोध क्यों आता है?

Krishnamurti: It may be for many reasons. It may be due to ill-health, to not having slept properly, to not having the right kind of food. It may be purely a physical reaction, a nervous reaction, or it may be much deeper. Because you feel frustrated, you feel caught, held, bound, and you have no outlet, you let off steam, you get angry. Anger is not just a matter of control. The moment you control, you have created a habit. You know, the so-called meditation of most people is the cultivation of habit; when they are meditating, they are cultivating a mind which will not be disturbed, which will function in habit, but such a mind will never find what is truth, what is God. If you merely control anger, the process is to cultivate a habit. Perhaps you do not understand what I am saying. Perhaps if the older people understand, they could explain this carefully to the children, not haphazardly, not impatiently, but explain the whole process of control, that it makes for habit and so makes the mind dull. They could explain why there is anger, not only the physical reasons, but also the psychological reasons; how the mind, which is sensitive, makes itself dull, insensible, through fear, through various forms of desires and fulfilments; and how such a mind can only think in terms of habit, control, suppression.

A mind that is very alert, watchful, may lose its temper, but

कृष्णमूर्ति : इसके कई कारण हो सकते हैं। स्वास्थ्य की गड़बड़ी के कारण ऐसा हो सकता है, पर्याप्त नींद न होने से ऐसा हो सकता है, उचित प्रकार का भोजन न करने से ऐसा हो सकता है। यह शारीरिक प्रतिक्रिया का एक प्रकार हो सकता है, उत्तेजना के कारण संभव है या इसका कोई अधिक गहरा कारण भी हो सकता है। चूंकि आप किसी कारण से घुटन का अनुभव करते हैं--आप कुंठित, अवरुद्ध, बंधा-बंधा सा अनुभव करते हैं, और आपको उससे मुक्त होने का रास्ता नहीं दिखाई देता है इसलिए आप उस तनाव को दूर करने की चेष्टा करते हैं, आप क्रोधित हो उठते हैं। क्रोध केवल नियंत्रण से दूर नहीं होता। जैसे ही आप इस पर नियंत्रण करने लगते हैं आप एक आदत निर्मित कर लेते हैं। आपको मालूम है कि अधिकांश लोगों द्वारा किया जाने वाला तथाकथित ध्यान आदत डाल लेने का ही एक रूप होता है। जिस समय वे ध्यान करने में लगे होते हैं वे एक ऐसे मन का निर्माण कर रहे होते हैं जिसे परेशान न किया जा सके, जो आदत के ढाँचे में कार्य करता रहे, परंतु ऐसा मन यह कभी न जान पाएगा कि सत्य क्या है, ईश्वर क्या है। जब आप क्रोध पर मात्र नियंत्रण पाने का यत्न करते हैं तो यह प्रक्रिया आदत बनाने का ही एक रूप होती है। मैं जो कह रहा हूँ शायद उसे आप समझ नहीं पा रहे हैं। यदि बड़े लोग इसे समझ पा रहे हों, तो शायद वे बच्चों को इसके बारे में सावधानी से, सोच-समझकर, धीरे-धीरे प्यार से समझा सकेंगे। वे उन्हें स्पष्ट कर पाएंगे कि नियंत्रण करने की प्रक्रिया समूचे रूप में क्या होती है, और यह आदत का रूप कैसे ले लेती है, जिसके फलस्वरूप मन असंवेदनशील हो जाता है; वे यह समझा सकेंगे कि क्रोध क्यों उत्पन्न होता है, उसके केवल शारीरिक ही नहीं, मानसिक कारण भी होते हैं; मन जो कि संभवतः संवेदनशील होता है, किस प्रकार भय, इच्छाओं और अनेक प्रकार की तुष्टियों की वजह से अपने आप को असंवेदनशील, मंद बना डालता है, और ऐसा मन किस प्रकार केवल आदत, नियंत्रण और दमन की भाषा में ही सोचा करता है।

एक ऐसा मन जो अत्यंत सतर्क है, सजग है, वह भी किसी अवसर पर धैर्य छोड़ सकता है पर

Chapter 5

that is not important. What is important is to watch the mind, to see that it does not function in habit, that it does not become insensitive, dull, weary, and **ready to die.**

Comment+: Stray thoughts prevent me from concentration, and without concentration, I cannot read.

Krishnamurti: You do not read, not because of stray thoughts, but because you are not interested in what you are reading. You read a detective story or a novel; at that time your thoughts do not stray, do they? If you are interested in what you are reading, it gives you enjoyment; then you are not disturbed by any thought, are you? On the contrary, it is very difficult to let the book go. Do you read detective stories? Do you read novels? No? Then what do you read? What you are told to read in class? Naturally, you are not interested in those things, you are forcing yourself to read them. When you force yourself to read, your mind goes off—which is wrong education. But if you, from childhood, are given an opportunity to find out what you are interested in, then you will have natural, easy concentration without any effort to concentrate. But unfortunately, for the older students this has not been possible because they have been brought up in the old style, forced to read and to study.

When your mind wanders, the problem arises: How can I control my thoughts? You cannot. Do not control your thoughts but find out what you are interested in. You have to pass your examinations, unfortunately. That is what is expected of you. But if you really

उसका महत्त्व नहीं है। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि मन के प्रति सजग रहा जाए, इस बात पर ध्यान रखा जाए कि यह आदत में बंध कर कार्यरत न हो, यह असंवेदनशील, मंद, थका हुआ, मृतप्राय न हो और मरने के लिए राजी रहे।

एक श्रोता : व्यर्थ के विचार चलते रहने के कारण मैं एकाग्र नहीं हो पाता और एकाग्रता न हो पाने से मैं पढ़ नहीं सकता।

कृष्णमूर्ति : व्यर्थ के विचार चलते रहने के कारण आप पढ़ नहीं पाते ऐसा नहीं है, बल्कि आप जो कुछ पढ़ रहे हैं उसमें आपकी रुचि नहीं होती इसलिए आप पढ़ नहीं पाते। जब आप कोई जासूसी कहानी, या उपन्यास पढ़ रहे होते हैं उस समय तो आपके विचार इधर-उधर नहीं भटकते--कि भटकते हैं? आप जो कुछ पढ़ रहे होते हैं यदि उसमें आपकी रुचि हो तो कोई भी दूसरा विचार आपको तंग नहीं करता--या करता है? इसके विपरीत होता यह है कि उस पुस्तक को छोड़ पाना ही कठिन होता है। क्या आप जासूसी कथाएं पढ़ते हैं? क्या आप उपन्यास पढ़ते हैं? नहीं पढ़ते? फिर आप क्या पढ़ते हैं? वही जिसे पढ़ने के लिए आपसे, आपकी कक्षा में कहा जाता है? उन सारी चीजों में यदि आपका मन न लगता हो तो ऐसा होना स्वाभाविक सी बात है, आप उन्हें पढ़ने के लिए अपने आपको मजबूर कर रहे हैं। जब आप पढ़ने के लिए स्वयं को बाध्य करते हैं तो आपका मन उचट जाता है--शिक्षा का यह एक गलत तरीका है। लेकिन यदि बिलकुल बचपन से ही आपको इस बात का पता लगाने का अवसर मिलता रहे कि आपकी रुचि किस बात में है, तो आप एकाग्रता के लिए प्रयास किए बिना ही, स्वाभाविक रूप से, सरलतापूर्वक एकाग्र हो सकेंगे। किंतु पुराने छात्रों के लिए दुर्भाग्यवश यह न हो सका क्योंकि उन्हें पुरानी विधि से पढ़ने और अध्ययन के लिए मजबूर किया गया, और उस रीति से उनकी शिक्षा-दीक्षा हुई।

अब, जब आपका मन इधर-उधर भटकता है, तब यह समस्या आती है : मैं अपने विचारों को नियंत्रण में कैसे रखूँ? आप ऐसा नहीं कर सकते हैं। अपने विचारों पर काबू पाने की कोशिश मत कीजिए, बल्कि इसका पता लगाएं कि आपकी दिलचस्पी किस बात में है। दुर्भाग्यवश आपको अपनी परीक्षाएं भी पास करनी हैं। आपसे इसकी उम्मीद की जाती है। किंतु यदि आप सचमुच

Chapter 5

want to understand the ways of your mind, the mind has to find out what it is interested in, vitally, for the rest of its life and not for ten days or for a few years. For such a mind, when it has found what it is interested in, there will be no problem of concentration; it naturally becomes concentrated.

Question: What is the outcome of meditation?

Krishnamurti: The outcome generally is what you want your meditation to be. You understand? If I meditate on peace, I will get peace. But it will not be real peace; it will be something which my mind has created. If I am a Christian, I meditate in a Christian way, and my mind will create a picture. If I am a Hindu devotee and I meditate, my mind will create an image, and I will see it as a living image. My mind projects whatever it desires, and sees the thing as living, but it is self-delusion. The mind deceives itself. If I am a Hindu; I believe in innumerable things, and my beliefs control my thinking, don't they? Suppose I am a devotee and I sit down and meditate on Krishna, what happens? I create an image of Krishna, don't I? My mind, brought up in Hinduism, has a picture of Krishna, and on that picture I meditate, and that meditation is the process of my conditioned thinking. So, it is no longer meditation, it is just a continuous, habitual form of thinking. I might see Krishna dancing, but it will still be the result of my tradition. So long as I have this tradition, the real thing cannot be perceived. So, my mind must free itself from tradition. That is real meditation.

अपने मन के तौर-तरीकों को समझना चाहते हैं, तो मन को इस बात का पता लगाना होगा कि उसे किस बारे में दिलचस्पी है, कुछ दिनों के लिए या कुछ वर्षों के लिए ही नहीं, बल्कि जीवनपर्यंत गहरी रुचि। जब मन को यह मालूम हो जाएगा कि इसकी रुचि किसमें है तो एकाग्रता की समस्या नहीं रहेगी; यह स्वभावतः एकाग्र हो जाएगा।

प्रश्न : ध्यान करने का परिणाम क्या होता है?

कृष्णमूर्ति : इसका परिणाम प्रायः वही होता है जो हम इससे चाहते हैं। आप समझ रहे हैं? यदि मैं शांति के लिए ध्यान करता हूँ तो मुझे शांति मिलेगी। लेकिन यह शांति वास्तविक शांति न होगी, यह एक ऐसी चीज़ होगी जिसे मेरे मन ने निर्मित किया होगा। यदि मैं एक ईसाई हूँ, यदि मैं ईसाई की तरह से ध्यान करता हूँ तो मेरा मन एक प्रकार का चित्र बनाएगा। यदि मैं एक हिंदू भक्त हूँ और ध्यान करता हूँ तो मेरा मन एक प्रतिमा बनाएगा और उसे मैं एक जीती-जागती प्रतिमा की तरह देखूंगा। मेरा मन अपनी इच्छा के अनुरूप कुछ प्रक्षेपित करता है और उसे मैं जीवित वस्तु की भांति देखता हूँ, लेकिन यह आत्म-सम्मोहन ही है। मन अपने आप को ही धोखा देने लगता है। यदि मैं हिंदू हूँ और मुझे असंख्य बातों पर विश्वास है, तो मेरे विश्वास ही मेरी विचार-प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं, करते हैं न? मान लीजिए मैं एक भक्त हूँ और मैं एक स्थान पर बैठ कर कृष्ण का ध्यान करने लगता हूँ, इसका क्या परिणाम होता है? मैं मन ही मन कृष्ण की एक प्रतिमा बना लेता हूँ। हिंदुत्व में पला-बढ़ा मेरा मन कृष्ण की प्रतिमा से अच्छी तरह से परिचित है, उसमें कृष्ण की कोई छवि होती है और उस छवि पर मैं ध्यान करता हूँ और वह ध्यान मेरी संस्कारित विचारधारा की ही एक प्रक्रिया हुआ करता है। अतः यह ध्यान नहीं बल्कि विचार करने की निरंतर आदत ही होता है। हो सकता है मुझे नृत्य करते हुए कृष्ण का दर्शन होने लगे, परंतु इस तरह से होने वाला दर्शन मेरी परंपरा का ही परिणाम है। जब तक मैं इस परंपरा में रहता हूँ तब तक मुझे यथार्थ वस्तु का बोध नहीं हो पाएगा। इसलिए मेरे मन को चाहिए कि वह परंपरा से अपने को मुक्त कर ले। वही वास्तविक ध्यान है।

Chapter 5

Meditation is the process of the mind freeing itself from all conditioning, either of the Hindu or the Christian or the Muslim or the Buddhist or the Communist. Then, when the mind is free, reality can come into being. Otherwise, meditation is merely self-deception.

Question: Why do we feel sorry for the beggar when he comes to us, and why do we feel angry when he leaves us?

Krishnamurti: I am not sure whether you are putting the latter part of the question rightly. Perhaps you have a different meaning when you say you hate it when they leave. Do you get angry merely because he leaves the place, or because he leaves the place with a curse because you do not give? I go to you as a beggar, and you give me something, and in the giving, you feel happy, you feel that you are somebody because you have given. For the majority of us, there is vanity in giving, is there not? Suppose you do not give, what happens? The beggar curses you and goes away. He gets angry, and in return you also get angry. Perhaps you do not want to be disturbed, and so you get angry.

I really do not understand this question. Is this what you are trying to say? You feel kindly when you see a person, a beggar, because your sympathies are aroused, and you feel it is good to have this natural sympathy, but at the same time, you feel disturbed because of his poverty and your being well off; you do not like to be disturbed, and so you get

मन द्वारा अपने आपको हर प्रकार की संस्कारबद्धता से मुक्त कर लिए जाने की प्रक्रिया ध्यान है, फिर वह संस्कारबद्धता हिंदू या ईसाई, मुस्लिम या बौद्ध अथवा कम्युनिस्ट, किसी भी परंपरा का परिणाम क्यों न हो। तब, जब मन मुक्त हो जाता है, वास्तविकता का आविर्भाव हो पाता है। अन्यथा ध्यान केवल अपने आप को धोखा देना हो जाता है।

प्रश्न : जब कोई भिखारी हमारी ओर आता है तब हम उसके लिए दुखी क्यों होते हैं और जब वह हमारे पास से जाने लगता है तो हमें क्रोध क्यों आता है?

कृष्णमूर्ति : मुझे इस बारे में संदेह है कि आप प्रश्न के दूसरे हिस्से को ठीक से व्यक्त कर पा रहे हैं। जब आप यह कहते हैं कि आपके पास से उसके चले जाने पर आपको क्रोध आता है तो शायद आपका तात्पर्य कुछ और है। क्या आप उसके वहां से चले जाने पर गुस्सा होते हैं या इसलिए गुस्सा होते हैं कि आपसे उसे कुछ न मिलने पर वह आपको भला-बुरा कहता है? मैं एक भिखारी की तरह से आपके पास आता हूँ और आप मुझे कुछ दे देते हैं और इस प्रकार से देने में आप प्रसन्नता अनुभव करते हैं, आप महसूस करने लगते हैं कि आप भी कुछ हैं, क्योंकि आपने किसी को कुछ दिया है। हममें से ज्यादातर लोगों के लिए दान करना गर्व की बात होती है, है न? मान लीजिए आप उसे कुछ भी नहीं देते हैं तो क्या होगा? वह आपसे रुष्ट हो जाता है और उसके फलस्वरूप आप भी रुष्ट हो जाते हैं। शायद आप परेशान होना नहीं चाहते इसलिए आप क्रुद्ध हो जाते हैं।

आपके प्रश्न को मैं सचमुच नहीं समझ पा रहा। क्या आप यही कहना चाहते हैं? जब आप किसी व्यक्ति को, एक भिखारी को देखते हैं तो आपमें दया की भावना आती है, क्योंकि उसके प्रति आपमें सहानुभूति उमड़ने लगती है और आप महसूस करने लगते हैं कि ऐसी स्वाभाविक सहानुभूति होना एक अच्छी बात है, लेकिन उसी समय आपको उलझन भी होने लगती है, क्योंकि वह दरिद्र है जबकि आप संपन्न हैं, आपको यह भी अच्छा नहीं लगता कि वह आपको परेशान

Chapter 5

agitated. Is this what you mean? There are several things taking place—the natural outgoing sympathy to give something; the feeling of anxiety; the feeling of anger, of irritation that you cannot do anything, that society is rotten and you cannot help; your own natural fears that you might catch his disease. I do not see what you mean when you say you get angry when the beggar goes away.

Question: The habit of getting angry and the habit of getting vindictive—are they different psychological processes, or are they the same, but varying in degree?

Krishnamurti: Anger may be immediate, but it passes and is forgotten. I think vindictiveness implies the storing up, the remembering of a hurt, the feeling that you have been frustrated, that you have been blocked, hindered. You store that up, and eventually you are going to take it out on that person, you are going to be violent. I think there is a difference. Anger may be immediate and forgotten, but vindictiveness implies the actual building up of anger, of annoyance, of the desire to hit back. If you are in a powerful position, and you say harsh things to me, I cannot get angry because I may lose my job. So, I store it up, I bear all your insults, and when an occasion arises, I hit back.

Question: How can I find God?

करे, अतः आप क्रुद्ध हो जाते हैं। क्या आपका मतलब यह है? यहां पर कई बातें हो रही हैं--कुछ देने की स्वाभाविक सहानुभूति की भावना का हृदय में उठना, व्याकुलता महसूस होना; रोष की, झुंझलाहट की भावना पैदा होना क्योंकि आप कुछ भी नहीं कर सकते हैं, यह महसूस होना कि समाज सड़ रहा है और आप कुछ नहीं कर सकते, आपके अपने ही स्वभावगत भय कि कहीं उसकी बीमारी आपको न लग जाए। जब आप यह कहते हैं कि भिखारी के आपके पास से जाने पर आपको क्रोध क्यों आता है तो इससे आपका क्या तात्पर्य है मैं नहीं समझ पा रहा हूं।

प्रश्न : क्रोध करने की आदत एवं प्रतिशोध लेने की आदत--क्या ये दो परस्पर भिन्न मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाएं हैं या मौलिक रूप से एक होते हुए भी उनकी तीव्रता भिन्न होती है?

कृष्णमूर्ति : क्रोध तो तत्काल ही कार्य करने लगता है, परंतु यह जल्दी ही बीत जाता है और इसे भुला भी दिया जाता है। मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि प्रतिशोध लेने की प्रवृत्ति में एक प्रकार के संग्रह का होना देखा जा सकता है, चोट पहुंचने की स्मृति बनी रहती है, यह अनुभूति भीतर बनी रहती है कि आपके रास्ते में बाधा डाली गई है, आपके रास्ते में रुकावट डाली गयी है, रोड़े अटकाए गए हैं। उसी अनुभूति को स्मृति में जमा कर रखा जाता है और अवसर मिलते ही आप उस व्यक्ति से बदला लेने के लिए तैयार हो जाते हैं, आप हिंसा पर उतारू हो जाते हैं। मुझे लगता है कि इन दोनों में भेद है। क्रोध तात्कालिक रूप से उठता है और उसे भुला दिया जाता है जबकि प्रतिशोध लेने की प्रवृत्ति इस बात की सूचक है कि वस्तुतः क्रोध इकट्ठा किया गया है, रोष एकत्र होता गया है, बदले में चोट पहुंचाने की भावना जमा होती चली गई है। यदि आप मुझसे अधिक ताकतवर हैं और आप मुझसे कठोर वचन कहते हैं तो मैं आप पर क्रोध नहीं कर सकता क्योंकि तब मुझे नौकरी जाने का खतरा महसूस होता है। इसलिए मैं इसे एकत्र कर रखता हूं, आपके द्वारा किया जाने वाला सारा अपमान मैं चुपचाप सह लेता हूं और जैसे ही मुझे मौका मिलता है मैं आपको चोट पहुंचाकर बदला ले लेता हूं।

प्रश्न : मैं भगवान को कैसे पा सकती हूं?

Chapter 5

Krishnamurti: A little girl asks how she can find God. Probably she wants to ask something else, and she has forgotten it already.

In answer to the question, we are talking to the little girl and also to the old people. The teachers will kindly listen and tell the girl in Hindi, as the question is important to her.

Have you ever watched a leaf dancing in the sun, a solitary leaf? Have you watched the moonlight on the water and did you see the other night the new moon? Did you notice the birds flying? Have you deep love for your parents? I am not talking of fear, of anxiety, or of obedience, but of the feeling, the great sympathy you have when you see a beggar, or when you see a bird die, or when you see a body burned. If you can see all these things and have great sympathy and understanding—understanding for the rich who go in big cars blowing dust everywhere, and understanding for the poor beggar and the poor ekka horse which is almost a walking skeleton, knowing all that, having the feeling of it not merely in words but inwardly, the feeling that this world is ours, yours and mine, not the rich man's nor the communist's, to be made beautiful—if you feel all this, then behind it there is something much deeper. But to understand that which is much deeper and beyond the mind, the mind has to be free, quiet, and the mind cannot be quiet without understanding all this. So, you have to begin near, instead of trying to find what God is.

कृष्णमूर्ति : एक छोटी सी बच्ची पूछ रही है कि वह भगवान को कैसे पा सकती है। शायद वह कोई दूसरा प्रश्न पूछना चाहती है पर उसे इस समय वह भूल गई है।

इस प्रश्न का उत्तर देते समय हम उस छोटी सी बच्ची से एवं बड़े लोगों से बातें कर रहे हैं। शिक्षक कृपया मन लगाकर ध्यानपूर्वक सुनें और इस बालिका को इसका उत्तर हिंदी में बताएं क्योंकि उसके लिए यह प्रश्न महत्वपूर्ण है।

क्या आपने सूरज की धूप में किसी पत्ते को, किसी अकेले पत्ते को नृत्य करते देखा है? क्या आपने जल की सतह पर चंद्रमा की चांदनी को देखा है और क्या किसी रात्रि में आपने पूर्णिमा के नवोदित चंद्र को देखा है? क्या आपने चिड़ियों को उड़ते हुए देखा है? क्या आपको अपने माता-पिता से गहन प्रेम है? मैं भय, बेचैनी या आज्ञाकारिता की बात नहीं कर रहा हूँ, मैं तो उस भावना के बारे में कह रहा हूँ, उस सहानुभूति के बारे में कह रहा हूँ जो किसी भिखारी को देखकर, किसी पक्षी को मरता हुआ देख कर या किसी शव को जलाया जाता देख कर आपके मन में उठती है। यदि आप इन सब बातों का अवलोकन करते हैं और आपमें गहरी सहानुभूति और समझ है—बड़ी-बड़ी कारों में बैठकर धूल उड़ाते चले जाने वाले संपन्न लोगों और उस दीन भिखारी के प्रति, उस मरियल अस्थि-पिंजर से घोड़े के प्रति जिसे इक्के में जोता गया है, इस सबको जानते-महसूस करते हुए आपमें ऐसी कोई भावना उठती है जो केवल शाब्दिक न होकर आपके हृदय में होती है, यह भावना कि यह विश्व हमारा है, आपका और मेरा है, न कि केवल किसी समृद्ध व्यक्ति का या कम्यूनिस्ट का, इस विश्व को हमें सुंदर बनाना है—यदि आपको यह सब महसूस होता है तो उसके मूल में कोई अधिक गहरी बात छिपी है। पर उस गहराई को जो मन से भी परे है—उसे समझने के लिए मन को मुक्त, मौन होना होगा और मन इन तमाम बातों को समझे बिना मौन नहीं हो सकता। इसलिए आपको ईश्वर क्या है इसकी खोज करने के बजाय अपने आसपास से ही इस बारे में शुरुआत करनी होगी।