

Question: You say old people are fidgety and bite their nails. Have you not marked younger people also doing these things? Then how is it that the poor old people who have many difficulties are pointedly mentioned as if they are fit for nothing?

Krishnamurti: Why do I point out the ugly habits of the older and not point out the ugly points of the young?

Now, you know, young people are great imitators, are they not? They are like monkeys, imitating. They see somebody doing something and they immediately do it. Have you not noticed that children want to dress alike? In some countries, children put on uniforms, and a boy or girl who does not put on a uniform feels out of place, feels something is wrong with him. The imitative process is strong in young people, and when they watch older people, they begin to copy. The old people as well as the young people are not aware of what they are doing, and so the circle goes on increasing. The old people put on a sacred thread, and the young people also put on a sacred thread. Some older person puts on a turban, and the young men also put on turbans. I was not criticizing the older generation. It is not my business, and it would be impudent on my part to do so. But what is important is for you to watch, to be aware of yourself, to be aware of your actions—such as, when you bite your finger nails, when you scratch, or when you pick your nose—then you will stop doing them. You have to be conscious of all the things that are happening in you and outside of you so that you do not become an imitative machine .

प्रश्न : आप कहते हैं कि बड़े व्याकुल मन के होते हैं और अपने नाखुन कुतरते रहते हैं। क्या आपने कभी इस पर ध्यान नहीं दिया कि युवा भी यह सब करते हैं? फिर विशेष रूप से बड़ों को लक्ष्यकर ऐसा क्यों कहा जाता है जबकि उन्हें कई तरह की कठिनाइयों से जूझना होता है, उन्हें बेकार समझा जाता है?

कृष्णमूर्ति : मैं बड़ों की भद्दी आदतों की ओर संकेत क्यों करता हूँ और छोटों की ऐसी आदतों का जिक्र क्यों नहीं करता हूँ?

आप जानते हैं कि छोटे बच्चे बड़े नकलची होते हैं। वे बंदरों की तरह होते हैं। जब वे किसी को कुछ करते देखते हैं तो वे भी जल्दी ही वैसा करने लगते हैं। क्या आपका ध्यान कभी इस पर नहीं जाता कि बच्चे किस तरह एक जैसे कपड़े पहनना चाहते हैं? कुछ देशों में बच्चों के लिए कोई खास ड्रेस तय होती है और जब किसी बच्चे के पास, बालक या बालिका के पास ड्रेस नहीं होती तो वह स्वयं में कोई कमी महसूस करने लगता है, वह अन्य बच्चों से सहजतापूर्वक घुल-मिल नहीं पाता, अपने आपको हेय महसूस करता है। दूसरों की तरह दिखाई देने की प्रवृत्ति छोटे बच्चों में बहुत प्रबल होती है और जब वे बड़ों को देखते हैं तो वे उनके जैसे दिखने की चेष्टा करने लगते हैं। न तो बड़ों को और न छोटों को इस बात का होश रहता है कि वे क्या कर रहे हैं इसलिए यह चक्र निरंतर चलता रहता है। बड़े लोग जनेऊ धारण कर लेते हैं और उनकी देखा-देखी छोटे भी जनेऊ पहन लेते हैं। कुछ लोग सिर पर पगड़ी बांधते हैं तो छोटे भी ऐसा ही करते हैं। मैं पुरानी पीढ़ी की आलोचना नहीं कर रहा था। यह मेरा काम नहीं है और यदि मैं ऐसा करूँ तो वह अशोभनीय आचरण होगा। परंतु आपके लिए जो बात महत्वपूर्ण है वह है अवलोकन करना, अपने बारे में जागरूक होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यानपूर्ण होना—उदाहरण के लिए जब आप नाखुन कुतरते हैं, जब आप खुजलाते हैं, जब आप नाक में उंगली डालते हैं—तो होशपूर्ण होने पर आप वैसा करना बंद कर देंगे। आपके भीतर और बाहर की समस्त बातों के प्रति आपको सचेत रहना होगा ताकि आप एक नकलची मशीन बन कर न रह जाएं।

## Chapter 7

Question: How can we suppress the inner conflicts?

Krishnamurti: We have conflicts. Why do we want to suppress them? Do listen carefully. I am not trying to argue with you but trying to find out, trying to understand the problem. So, I am not taking your side or my side.

We have conflicts, have we not? And if we can understand them, then there will be no suppression. We suppress when we do not understand. The older person suppresses the child because the older person has no time, or he has got other things to do. So he says, 'do not' or 'do,' which are both forms of suppression. But if the older person took time, had patience and explained, went into the question with the child, then there would be no problem of suppression. In the same way you can look at your conflicts without fear, without saying, 'This is right, this is wrong; I must suppress, I must not suppress.' If you see a strange animal, it is no good throwing a stone at it. You have to look at it. You have to see what kind of animal it is. In the same way, if you can look at your feelings and your conflicts without throwing bricks at them, without condemning them, then you will begin to understand.

Right education from the very beginning should eliminate this inner conflict. It is faulty education that makes us have these inward struggles, inward battles, inward conflicts. Do not suppress but try to look at the conflict, try to understand it. You cannot understand it if you want to push it aside, if you want to run away. You have to put it, as it

प्रश्न : हम अपने अंतर्द्वंद्वों पर अंकुश कैसे रख सकते हैं?

कृष्णमूर्ति : हममें अंतर्द्वंद्व है। हम उन्हें अंकुश में रखना क्यों चाहते हैं? ध्यानपूर्वक सुनें। मैं आपसे विवाद करने की चेष्टा नहीं कर रहा हूँ बल्कि इसका पता लगाने का, समस्या को समझने का यत्न कर रहा हूँ। अतएव, मैं आपका या अपना पक्ष नहीं ले रहा हूँ।

हममें अंतर्द्वंद्व विद्यमान है, है कि नहीं? और यदि हम उन्हें समझ लेते हैं तो उन पर अंकुश रखने की ज़रूरत न होगी। हम दमन तभी करते हैं जब हम उन्हें समझ नहीं पाते। वयस्क बच्चे को इसलिए दबाव में रखता है क्योंकि उसके पास समय नहीं होता, या उसे करने के लिए और भी कई कार्य होते हैं। इसलिए वह कहता है, "ऐसा मत करो या ऐसा करो"--ये दोनों ही दमन के रूप हैं। परंतु यदि बड़े थोड़ा समय निकालें, धैर्य रखें और बच्चे को समझा सकें, बच्चे के साथ इस सवाल पर चर्चा करें तो दबाव डाले जाने की नौबत ही नहीं आएगी। इसी तरह से आप बिना भय के, बिना यह कहे, "यह ठीक है, यह गलत है, मुझे दमन करना चाहिए, मुझे दमन नहीं करना चाहिए", अपने द्वंद्वों का अवलोकन कर सकते हैं। यदि आपका सामना किसी विचित्र जंतु से होता है तो उस पर पत्थर फेंकना निरर्थक है। आपको उसका निरीक्षण करना होगा। आपको यह देखना होगा कि वह किस प्रकार का जंतु है ठीक उसी तरह से, यदि आप अपनी भावनाओं और अंतर्द्वंद्व पर पत्थर न फेंकते हुए, उनकी निंदा न करते हुए, उनका निरीक्षण कर सकें तो आप उन्हें समझने लगेंगे।

बिल्कुल प्रारंभ से ही यदि सही ढंग की शिक्षा दी जाए तो इस अंतर्द्वंद्व को दूर हटाया जा सकेगा। यह दोषपूर्ण शिक्षा ही है जो हममें आंतरिक द्वंद्व, आंतरिक संघर्ष, भीतरी ऊहापोह उत्पन्न करती है। उन पर अंकुश लगाने के बजाय उनका निरीक्षण करने की कोशिश करें, उन्हें समझने का प्रयास करें। यदि आप इसे टुकराते हैं, यदि आप इससे बचने का यत्न करते हैं तो आप इसे समझ नहीं सकते। आपको इसे इस प्रकार अपने सामने रखना

## Chapter 7

were, on a table, and look, and then out of that watching, comes understanding.

होगा जैसे आप किसी वस्तु को अपनी मेज पर रखते हैं, और फिर उसके अवलोकन से समझ का आगमन होता है।

Question: What is real simplicity?

प्रश्न : सच्ची सरलता क्या होती है?

Krishnamurti: What is simplicity? What is love? What is truth? What is a good world, and so on? I have explained every day, and I shall explain again, how our minds want a definition, and how by having a definition we think we understand.

कृष्णमूर्ति : सरलता क्या है? प्रेम क्या है? सत्य क्या है? एक अच्छी दुनिया क्या है आदि-आदि? मैं रोजाना यह स्पष्ट करता रहा हूँ और मैं फिर से इसे स्पष्ट करूँगा कि किस प्रकार हमारा मन कोई परिभाषा चाहता है, और किस प्रकार कोई परिभाषा प्राप्त हो जाने पर हमें लगने लगता है कि हम समझ चुके हैं।

The same question could be put differently. Let us discuss what is simplicity, and then find out what is real simplicity. The meaning of the two words, real and simplicity, you can find in the dictionary. But, to understand what simplicity is requires a great deal of thinking, a great deal of inquiry. Perhaps the lady meant that, I do not know. So, she wants to talk about it, she wants to inquire, to find out what is simplicity—not real or false simplicity, but simplicity.

इसी प्रश्न को दूसरे ढंग से भी सामने रखा जा सकता है। पहले हम इस पर विचार करें कि सरलता क्या होती है और उसके बाद इसे जानने की कोशिश करें कि सच्ची सरलता क्या होती है। सच्ची और सरलता, इन दो शब्दों का अर्थ तो आपको शब्दकोश से मिल जाएगा। परंतु सरलता क्या है यह समझ पाने के लिए गहराई से सोच-विचार, अत्यधिक जांच-परख की ज़रूरत है। मैं नहीं जानता कि क्या उन महिला का यही अभिप्राय था? इसलिए वे इस बारे में बातचीत करना चाहती हैं, वे इस बारे में खोजबीन करना चाहती हैं कि सरलता क्या है, सच्ची या नकली नहीं बल्कि सरलता क्या होती है बस इसका पता लगाना चाहती हैं।

What is simplicity? Is there real simplicity as distinct from false simplicity? Surely there is only simplicity—not false or true. Now, what is simplicity? Does it consist in having a few clothes, just one or two saris, dhotis, or kurtas, living in mud houses, putting on a loin cloth and talking all the time about simplicity? Is that simplicity? Please find out. Do not say yes or no. A man who has a great deal—power, position, clothes, houses—can also be very simple, can't he? More clothes, more of the outward appearances do not indicate that a man is not simple. Simplicity is something entirely different. Obviously, it must begin from within and not from without.

सरलता क्या है? क्या कोई सच्ची या नकली सरलता होती है? इसमें सन्देह नहीं कि केवल सरलता होती है—वह नकली या असली नहीं हुआ करती। सरलता क्या है? क्या थोड़े से कपड़े पास में होना, एक या दो साड़ियाँ ही, धोतियाँ और कुर्ते ही, मिट्टी के घरों में रहना, लंगोटी पहनना और निरंतर सरलता की चर्चा करते रहना सरलता है? क्या यही सादगी है? कृपया इसका पता लगाएं। हाँ या नहीं न कहें। एक मनुष्य जिसके पास ढेर सारी चीज़ें हों—सत्ता, प्रतिष्ठा, वस्त्र, अनेक भवन आदि हों—ऐसा मनुष्य भी बहुत सरल हो सकता है। काफ़ी कपड़े होना, भौतिक चीज़ों की बहुतायत होने का अर्थ यह नहीं होता कि वह सरल नहीं है। सरलता तो बिल्कुल दूसरी चीज़ होती है। जाहिर है कि इसकी शुरुआत हमारे अन्दर से होनी चाहिए न कि बाहर की बातों से। क्या आप समझ रहे हैं? उदाहरण के लिए मेरे पास बहुत थोड़े से

## Chapter 7

You understand? For instance, I may have very few clothes, only a loincloth, I may live in a mud hut, I may live as a sannyasi; but inwardly, if I have conflicts, if I have fears, if I have gods, puja, rituals, mantras, is that simplicity? I may put on ashes, I may go to temples, but inwardly, I may be extraordinarily complex, ambitious. I may want to be the governor, or I may want to reach moksha—which are both the same thing, for in each case there is the seeking for security. But you call the man who seeks moksha a religious person, and the man who wants to become governor a worldly person.

Though outwardly very, very simple, sleeping a couple of hours, washing his own clothes, living a hermit's life, a man may be inwardly a very complex person, he may be very ambitious; and so he will discipline himself, force himself, struggle with himself to achieve perfection, the ideal. Such a person is not a simple person. Simplicity comes when you are really inwardly simple, when you have no struggles, when you do not want to be anybody, when you do not want moksha, when you have no ideals, when you are not craving for anything. Being simple implies to be nobody, here in this world or in the next world. When there is that feeling, whether you live in a palace or have only a few clothes is of very little importance.

We have a tradition of simplicity on which people live and which they exploit. The tradition is that you must have few clothes, you must get up very early in the morning, you must do some meditation, you must go around trying to improve the world, you must not think about yourself. But inwardly you are

वस्त्र हों, केवल लंगोट ही हो, मैं मिट्टी की कुटिया में रहता होऊं, मैं संन्यासी होऊं, परंतु यदि आंतरिक धरातल पर मैं द्वंद्वयुक्त हूं, यदि भयों में जी रहा हूं, यदि देवताओं, पूजा, कर्मकांडों, मंत्रों आदि में उलझा हूं तो क्या यह सरलता है? चाहे मैं शरीर पर भस्म लगा लूं, मंदिरों में जाता रहूं लेकिन अंदरूनी तौर पर यह भी संभव है कि मैं असाधारण रूप से जटिल और महत्त्वाकांक्षी रहूं। मैं गवर्नर होना चाहूं या मोक्ष पाना, दोनों बातें एक जैसी हैं क्योंकि प्रत्येक स्थिति में सुरक्षा की खोज की जा रही है। परंतु जो व्यक्ति मोक्ष के लिए यत्न कर रहा है उसे धार्मिक कहते हैं जबकि जो गवर्नर बनने की इच्छा रखता है उसे संसारी कहते हैं।

बाहरी रूप से अत्यंत सरल रहते हुए भी, केवल दो घंटे ही सो कर, अपने कपड़े खुद ही धोनेवाला, एक फकीर जैसा जीवन जीते हुए भी यह संभव है कि आंतरिक रूप से कोई अत्यंत जटिल हो, वह बहुत महत्त्वाकांक्षी हो, और इसलिए वह स्वयं को बहुत अनुशासित रखेगा, स्वयं पर अंकुश रखेगा, ध्येय की प्राप्ति के लिए, पूर्णत्व को पाने के लिए संघर्ष करेगा। ऐसा मनुष्य सरल नहीं होता। सरलता तब होती है जब आप सचमुच भीतर से सरल होते हैं, जब आप संघर्षों में नहीं लगे होते हैं, जब आप विशेष कुछ बनना नहीं चाहते हैं, जब आप मोक्ष नहीं चाहते, जब आपके कोई ध्येय नहीं होते और जब आपमें किसी चीज़ के लिए तृष्णा नहीं होती। सरल होने का अर्थ है कि इस लोक में या परलोक में कुछ भी नहीं होना, कुछ बनने की चाहत न रखना। यदि ऐसी भावना है तो चाहे आप महल में रहते हों या आपके पास थोड़े से ही वस्त्र हों, इसका कोई महत्त्व नहीं रह जाता।

हमारे यहां सादगी ने एक परंपरा का रूप ले लिया है जिसके सहारे लोग जीवनयापन करते हैं और शोषण करते हैं। इस परंपरा के अनुसार आपके पास बस थोड़े से वस्त्र होने चाहिए, आपको बहुत भोर में उठ जाना चाहिए, आपको कुछ ध्यान-धारणा आदि करना चाहिए, आपको संसार के सुधार के लिए कुछ करते रहना चाहिए और खुद का विचार नहीं करना चाहिए। परंतु ऐसी

## Chapter 7

thinking about yourself from morning until night because you want to be the most perfect human being. And so, you have ideals of violence and nonviolence, you have ideals of peace. Inwardly you have battling feelings, you struggle, and outwardly you are a very simple person. This is not simplicity. Simplicity comes when there is a feeling of not wanting anything—which is arduous, which requires a great deal of intelligence. Real education is the education of simplicity, not the tradition of having few things.

Now that I have answered this question, I want to know whether the lady has understood and how it will operate in her daily life. Is she now going to say, 'I do not care very much whether I have ten saris or a great many things; first of all, I must be very simple inside'?

What are you going to do? Can you leave that outside and say, 'It does not matter. I must begin from within'? It is all one process, is it not? If I understand the full significance of simplicity, the thing comes into being. I do not have to struggle to be simple. To struggle to be simple is not to be simple. But if I see the truth that the outward and the inward are one process, one thing, then I am simple; then I do not have to struggle to be simple; that very struggle brings complexity.

Question: Why do we exist, and what is our mission in life?

Krishnamurti: You exist because your father and mother have produced you; and you are the result of centuries of man, not only of India but of man all over the world, are

स्थिति में भी आप अपने भीतर सुबह से देर रात तक अपने बारे में सोचते तो रहते ही हैं क्योंकि आप एक सर्वाधिक पूर्ण मनुष्य बनना चाहते हैं। और इसलिए आपके ध्येय हिंसा और अहिंसा के होते हैं, आप शांति को ध्येय बनाते हैं। अपने भीतर तो आपकी भावनाओं में युद्ध जारी रहता है, आप संघर्षरत रहते हैं और बाह्य रूप से आप अत्यंत सरल मनुष्य की भांति होते हैं। सरलता तब होती है जब कुछ भी न चाहने की भावना भीतर हो--जो कि अत्यंत कठिन है, जिसके लिए बहुत अधिक प्रज्ञा की आवश्यकता होती है। सच्ची शिक्षा तो सरलता की शिक्षा है, न कि कम-से-कम वस्तुएं रखने की परंपरा।

अब, चूंकि मैं इस प्रश्न का उत्तर दे चुका हूं, अतः मैं जानना चाहता हूं कि क्या उन महिला ने इसे समझा और क्या यह समझ उनके रोज़ के जीवन में कार्य करेगी? क्या अब वह ऐसा कहने जा रही हैं, "अब यह बात मेरे लिए महत्त्व नहीं रखती कि मेरे पास दस साड़ियां हैं, कि मेरे पास ढेर सारी वस्तुएं हैं, सबसे पहले तो यह ज़रूरी है कि मेरे भीतर अतीव सरलता हो"?

आप क्या करने जा रहे हैं? क्या आप इन बाहरी चीज़ों से सरोकार न रखकर यह कह पाएंगे, "ये सब महत्त्वपूर्ण नहीं हैं, शुरुआत मुझे अपने भीतर से करनी होगी"? यह सब एक समूची प्रक्रिया है, है कि नहीं? यदि मैं सरलता के अर्थ को समग्र रूप से समझ लेता हूं तो यह मुझमें आ जाती है। सरल होने हेतु मुझे संघर्ष नहीं करना पड़ता। सरल होने के लिए यत्न करने का मतलब है सरलता का न होना। लेकिन यदि मैं इस सत्य को देखता हूं कि बाहर तथा भीतर एक ही प्रक्रिया है, एक ही बात है तो मुझमें सरलता होती है, मुझे सरल होने के लिए प्रयत्न नहीं करना पड़ता, इस प्रकार का प्रयत्न ही जटिलता लाता है।

प्रश्न : हम क्यों हैं और जीवन में हमारा क्या ध्येय है?

कृष्णमूर्ति : आप इसलिए हैं क्योंकि आपके पिता एवं माता ने आपको उत्पन्न किया है, और न सिर्फ भारत में बल्कि संसार भर के मनुष्य की तरह आप भी मानव की शताब्दियों का परिणाम

## Chapter 7

you not? You are the result of the whole of India, of the whole of the world. You are not born of any extraordinary uniqueness; you have all the background of tradition, you are a Hindu or a Muslim. You are the product of the climate, the food, the social and cultural environments, the economic pressures. You are the result of innumerable centuries, the result of time, of conflicts, of pain, of joy, of affection. Each one of you; when you say you have a soul, when you say you are a pure Brahmin, is merely following the tradition, the idea, the culture, the heritage of India, the heritage of centuries of India.

You ask what is your mission in life. First you must understand your background. If you do not understand the tradition, the culture, the heritage, if you do not understand the whole picture, then you will merely take an idea, a twist, out of the background and call that your mission. Suppose you are a Hindu and you have been brought up in that culture. Then, out of Hinduism, you pick up an idea, a feeling, and make that into your mission, don't you? Do you think differently, totally differently, from any other Hindu? To find out what the innate, potential being or urge is, one must be free of all these outward pressures, outward conditions. If I want to get at the root of the thing, I must remove all the weeds—which means, I must cease to be a Hindu or a Muslim, and there must be no fear, there must be no ambition, no acquisitiveness. Then I can go much deeper and see what the real potential thing is. But without removing all this, I cannot assume something potential. That only leads to illusion and is a philosophical speculation.

हैं, हैं न? आप समूचे भारतवर्ष का, संपूर्ण संसार का परिणाम हैं। आप किसी असाधारण, अकेली विशिष्टता से नहीं जन्मे हैं, आपके साथ परंपरा की एक पूरी पृष्ठभूमि है, आप हिंदू अथवा मुस्लिम हैं। आप जलवायु की, अन्न की, सामाजिक एवं सांस्कृतिक परिवेशों की, आर्थिक दबावों की उत्पत्ति हैं। आप असंख्य शताब्दियों का परिणाम हैं, समय का, दूँदूँ का, पीड़ा, हर्ष और प्रीति का फल हैं। आपमें से प्रत्येक जब यह कहता है कि मुझमें आत्मा है, जब आप कहते हैं कि आप शुद्ध ब्राह्मण हैं तो आप बस परंपरा का, किसी धारणा का, संस्कृति का, भारत की विरासत का, भारत की सदियों से चली आ रही विरासत का ही अनुकरण कर रहे होते हैं।

आप पूछते हैं कि जीवन में आपका ध्येय क्या है। पहले आपको अपनी पृष्ठभूमि को समझना होगा। यदि आप समूचे परिदृश्य को नहीं देखते हैं, यदि आप परंपरा को, संस्कृति को, विरासत को नहीं समझते, तो आप किसी विशेष धारणा को ग्रहण कर लेंगे, उस पृष्ठभूमि से किसी विशिष्ट रुझान को अपना लेंगे और उसे अपना ध्येय कहने लगेंगे। मान लीजिए आप हिंदू हैं और उस संस्कृति में पले-बढ़े हैं। तब हिन्दुत्व की धारा में से आप कोई मत, कोई भावना आदि चुन लेंगे और उसे अपना ध्येय बना लेंगे, ऐसा ही होता है न? क्या आप किसी भी अन्य हिंदू से अलग ढंग से, पूर्णतः भिन्न तरीके से सोचते हैं? यह जानने के लिए कि हमारे अंतर्तम की क्या संभावनाएं हैं, क्या लालसाएं हैं, इन सभी बाहरी दबावों से, बाह्य स्थितियों से मुक्त हो जाना ज़रूरी है। यदि मैं किसी चीज़ की जड़ तक जाना चाहता हूँ तो यह आवश्यक है कि सारी खरपतवार को हटा दिया जाए—जिसका अर्थ यह हुआ कि मैं हिंदू या मुसलमान न रहूँ, और कोई भय न हो, कोई महत्वाकांक्षा न हो, कुछ पाने का लोभ न हो। तब मैं अधिक गहराई तक जा सकता हूँ और देख सकता हूँ कि वास्तविक रूप से सार्थक क्या है। किंतु इस सबको हटाए बिना मैं किसी सार्थक वस्तु का अनुमान नहीं कर सकता। ऐसा करना भ्रमित करेगा और एक दार्शनिक अनुमान मात्र होगा।

## Chapter 7

Question: How can this come into being?

प्रश्न : यह कैसे संभव होगा?

Krishnamurti: First, the dust of centuries must be removed, and that is not very easy. It requires a great deal of insight. You have to be deeply interested in it. The removal of the conditioning—the dust of tradition, of superstition, of cultural influences—requires the understanding of oneself, not learning from a book or from a teacher; that is meditation.

कृष्णमूर्ति : पहले तो शताब्दियों से जमा हो रही धूल को हटाना होगा और ऐसा कर पाना बहुत सरल नहीं है। इसके लिए गहन अंतर्दृष्टि होना ज़रूरी होता है। इसमें आपकी गहरी रुचि होना ज़रूरी है। संस्कारों की, परंपरा की, अंधविश्वास की, सांस्कृतिक प्रभावों की गर्द को हटाने के लिए किसी ग्रंथ या शिक्षक की नहीं बल्कि अपने आपको समझने की ज़रूरत होती है—यही ध्यान है।

When the mind has cleansed itself of all the past, then you can talk of the potential being. You asked that question. Now go on with it, keep on operating on it until you find whether there is a real, original, incorruptible thing. Do not say, 'Yes, there must be,' or 'There is no such thing.' Keep on working at it, but not to find out because you can never find out, with a mind that is corrupt, something which is not corrupted. Can the mind cleanse itself? It can. And if the mind can purify itself, then you can see, then you can find out. That purification of the mind is meditation.

जब मन अतीत की अशुद्धि को हटा कर स्वयं को स्वच्छ कर लेता है तो आप सार्थकतापूर्ण अस्तित्व के बारे में कुछ कह सकते हैं। आपने इस बारे में प्रश्न किया है। अब इस पर आगे बढ़ें, इस पर तब तक लगे रहें जब तक कि आप इसे जान न लें, जब तक आप यह न देख लें कि क्या ऐसी किसी वास्तविक एवं मौलिक वस्तु की सत्ता है जिसे अपावन किया ही न जा सके। यह न कहें, “यकीनन ऐसा कुछ है” अथवा “ऐसा कुछ नहीं होता”। इस पर अनवरत काम करते रहें पर इसे जानने के उद्देश्य से नहीं क्योंकि जो अपावन नहीं है उसे अपावन मन से नहीं जाना जा सकता। क्या मन स्वयं को निर्मल कर सकता है? हां, अवश्य कर सकता है। और यदि मन अपने आपको स्वच्छ कर सके तो आप देख सकते हैं, आप उसका पता लगा सकते हैं। मन को निर्मल, स्वच्छ करना ही ध्यान है।

Question: Why do we weep in sorrow, and why do we laugh in happiness?

प्रश्न : हम दुख में रोते क्यों हैं और खुशी में हंसते क्यों हैं?

Krishnamurti: Do you know what sorrow is? I am sorrowful when my brother or sister or father or mother dies. I have sorrow when I lose somebody whom I love. That acts on my nervous system, does it not? I cry, there are tears, I weep. I laugh when I feel very happy. It is the same reaction, the laughter being the nervous reaction.

कृष्णमूर्ति : क्या आप जानते हैं कि दुख क्या है? जब मेरे भाई या बहन की, पिता या माता की मृत्यु होती है तो मुझे दुख महसूस होता हूँ। जब किसी प्रिय व्यक्ति से मेरा वियोग होता है तो मैं दुखी हो जाता हूँ। मेरे स्नायु-तंत्र पर इसका असर होता है—होता है न? मैं रोने लगता हूँ, मेरी आंखों से आंसू बहते हैं, मैं विलाप करता हूँ। जब मुझे बहुत खुशी होती है तो मैं हंसता हूँ। यह भी वैसी ही एक प्रतिक्रिया है क्योंकि हंसना भी स्नायु-तंत्र की ही एक क्रिया होती है।

## Chapter 7

Sorrow and happiness—are they different? When you hurt yourself, when the pain is very bad, you cry, don't you? You have tears in your eyes. The pain is so strong that it brings tears. That is one kind of sorrow—pain, physical pain. But there is also the pain when you lose somebody, when death comes and takes away the person whom you like. That gives you a shock, that gives you a sense of loneliness, a sense of separation, a sense of being left alone. That shock, the reaction of it, brings tears. You laugh when you see a smile. When you feel joyous, you dance, you laugh, you smile. These are the obvious reasons for laughter and tears.

We are human beings. We want to have constant happiness; we do not want to suffer; we do not want to have tears in our eyes; we always want smiles on our lips, and so the trouble begins. We want to discard sorrow and have happiness, and so we are in constant struggle, constant battle. But happiness is not something that you get. It comes when you are not seeking. If you seek happiness for itself, it will never come. But if you do something which you feel is right, which you feel is true, which you really love to do, in the very doing of it comes happiness.

January 12, 1954

दुख एवं खुशी--क्या वे अलग-अलग हैं? जब आपको चोट लग जाती है, जब अत्यंत तीव्र पीड़ा होती है तो आप चीख पड़ते हैं--चीखते हैं न? आपकी आंखों में आंसू आने लगते हैं। दुख का एक प्रकार वह भी है--पीड़ा, शारीरिक पीड़ा। किंतु एक पीड़ा वह भी होती है जो किसी से बिछोह होने पर होती है, जो तब होती है जब मृत्यु होती है और उस व्यक्ति को उठा ले जाती है जिसे आप चाहते थे। इससे आपको धक्का लगता है, आपमें अकेले हो जाने की भावना आ जाती है, दूसरों से अलग हो जाने की, बिछुड़कर उनसे दूर हो जाने की अनुभूति होती है। उस आघात की प्रतिक्रिया आंखों में आंसू ले आती है। और जब आप किसी की मुस्कान देखते हैं तो आप हंसते हैं। जब आप प्रसन्नता का अनुभव करते हैं तो आप नाचते हैं, आप हंसते हैं, आप मुस्कराते हैं। ज़ाहिर है कि हंसना या रोना इन्हीं सब बातों से होता है।

हम मानव हैं। हम सतत खुशी पाना चाहते हैं, हम कष्ट झेलना नहीं चाहते, हम अपनी आंखों में आंसू नहीं आने देना चाहते। हम चाहते हैं कि हमारे होंठों पर हमेशा मुस्कान ही टिकी रहे और इसलिए समस्या उत्पन्न होती है। हम दुख को दूर रखना चाहते हैं और केवल खुशी ही पाते रहना चाहते हैं और इसलिए हम निरंतर द्वंद्व में पड़े रहते हैं, लगातार संघर्ष में लगे रहते हैं। परंतु खुशी कोई ऐसी चीज़ नहीं होती जिसे आप इस प्रकार से पा सकें। यह तभी आती है जब आप इसके लिए चेष्टा नहीं करते। यदि आप खुशी पाने के उद्देश्य से प्रयास करते हैं तो यह कभी न आएगी। परंतु यदि आप कुछ ऐसा करते हैं जिसे आप करने योग्य समझते हैं, जिसे आप सत्य की तरह ग्रहण करते हैं--जिसे करना आपको सचमुच अच्छा लगता है तो उसे किए जाने में ही खुशी अनायास चली आती है।

१२ जनवरी, १९५४