

Joy

From childhood, we are brought up to condemn some things or some persons, and to praise others. Have you not heard grownup people say, 'You are a naughty boy'? They think that by doing that, they have solved the problem. But to understand something requires much insight, a great sense, not of tolerance—tolerance is merely an invention of the mind to justify its activities or other people's activities—but of understanding, a great width and depth of mind.

I would like to talk, this morning, of something which may be rather difficult, but I think it is worthwhile to understand it. Very few of us enjoy anything. We have very little joy in seeing the sunset or the full moon or a beautiful person or a lovely tree or a bird in flight or a dance. We do not really enjoy anything. We look at it, we are superficially amused or excited by it, we have a sensation which we call joy. But enjoyment is something far deeper, which must be understood and gone into. When we are young, we enjoy and take delight in things—in games, in clothes, in reading a book or writing a poem or painting a picture, or in pushing each other about. But as we grow older, this enjoyment becomes a pain, a travail, a struggle. While we are young, we enjoy food, but as we grow older we start eating food that is heavily laden with condiments, spices, and then we lose all taste, delicacy, and refinement of taste. When young, we enjoy watching animals, insects, birds. As we grow older, although we still want to enjoy things, the best has gone out

आनंद

बचपन से ही आपकी परवरिश इस प्रकार की जाती है कि आप कुछ चीज़ों या लोगों की निंदा करना और कुछ की प्रशंसा करना सीख लेते हैं। क्या बड़ों के मुंह से आपने ऐसा कभी नहीं सुना कि 'तुम बहुत शैतान लड़के हो'? वे सोचते हैं कि ऐसा करके उन्होंने समस्या को समाप्त कर दिया। परंतु किसी चीज़ को समझने के लिए सहिष्णुता नहीं, गहन अंतर्दृष्टि और बोध ज़रूरी हैं--सहिष्णुता तो उस मन की तरकीब होती है जो अपने अथवा अन्य लोगों के क्रियाकलापों को जायज़ ठहराना चाहता है--अतः जो आवश्यक हैं, वे हैं समझ, मन का गहरापन और विस्तार।

आज मैं एक ऐसे विषय के बारे में चर्चा करना चाहूंगा जो कुछ कठिन अवश्य है पर मुझे ऐसा लगता है कि उसे समझना ज़रूरी है। हममें से बहुत कम लोग ही किसी चीज़ का लुत्फ उठा पाते हैं। सूर्यास्त या पूर्णिमा के चांद को, किसी सुंदर व्यक्ति अथवा मनमोहक वृक्ष को, आकाश में उड़ती चिड़िया या किसी नृत्य को देखने में हम शायद ही मज़ा ले पाते हों। वास्तव में हम किसी भी चीज़ का आनंद नहीं उठा पाते। हम उस ओर देखते हैं, सतही तौर पर खुश हो लेते हैं, उत्तेजित हो जाते हैं, हममें कोई संवेदन जागता है जिसे हम आनंद कहते हैं। परंतु आनंद कहीं अधिक गहन विषय है जिसे समझना और जिसकी विस्तार से जांचपड़ताल करना बहुत ज़रूरी है। बचपन में हम कितनी ही बातों का आनंद उत्साहपूर्वक लिया करते हैं--चाहे खेल हो, कपड़े हों, कोई पुस्तक हो, कविता लिखना हो या चित्रकारी करना हो या एक दूसरे के आगे पीछे दौड़ना। लेकिन जैसे-जैसे हम बड़े होने लगते हैं, यह मज़ा पीड़ा, मुसीबत और संघर्ष में बदलने लगता है। जब हम छोटे होते हैं तो रुचिपूर्वक भोजन करते हैं, पर बड़े होते ही हम ऐसा भोजन करने लगते हैं जिसमें बहुत ज़्यादा मिर्च-मसाला हो, जो चटपटा हो, और इसलिए स्वाभाविक स्वाद को, उसकी शुद्धता और सूक्ष्मता को हम खो बैठते हैं। छोटी आयु में हम पशु-पक्षियों को, कीड़ों-मकोड़ों आदि को उत्सुकतापूर्वक देखना पसंद करते हैं। परंतु बड़े होते-होते हालांकि हम विभिन्न बातों का आनंद उठाना चाहते तो हैं, पर उसकी

Chapter 12

of us; we prefer other kinds of sensations—passion, lust, power, position. These are all the normal things of life, though they are superficial; they are not to be condemned, not to be justified, but to be understood and given their right place. If you condemn them as being worthless, as being sensational, stupid, or unspiritual, you destroy the whole process of living. It is like saying, 'My right arm is ugly, I am going to chop it off.' We are made up of all these things. We have to understand everything, not condemn, not justify.

As we grow older, the things of life lose their meaning; our minds become dull, insensitive, and so, we try to enjoy, we try to force ourselves to look at pictures, to look at trees, to look at little children playing. We read some sacred book or other and try to find its meaning, its depth, its significance. But, it is all an effort, a travail, something to struggle with.

I think it is very important to understand this thing called joy, the enjoyment of things. When you see something very beautiful, you want to possess it, you want to hold onto it, you want to call it your own—'It is my tree, my bird, my house, my husband, my wife.' We want to hold it, and in that very process of holding, the thing that you once enjoyed is gone because in the very holding there is dependence, there is fear, there is exclusion, and so the thing that gave joy, a sense of inward beauty, is lost, and life becomes enclosed. You consider the thing as belonging to you; so gradually enjoyment becomes something which you can possess,

क्षमता करीब-करीब खो चुके होते हैं, और हम दूसरे प्रकार की उत्तेजनाओं को अधिक महत्त्व देने लगते हैं, जैसे आवेग, काम-भावना, सत्ता-सुख, पद-प्रतिष्ठा आदि। ये सभी जीवन की स्वाभाविक बातें हैं हालांकि वे सतही होती हैं; न तो उनकी निंदा की जानी चाहिए और न इन्हें उचित ठहराया जाना चाहिए बल्कि उन्हें समझकर उनका यथोचित स्थान उन्हें दिया जाना चाहिए। यदि आप उन्हें तुच्छ, उत्तेजनात्मक, मूर्खतापूर्ण या अध्यात्म-विरोधी कहकर उनकी निंदा करते हैं तो आप जीवन की जीवंतता को कुंठित कर देते हैं। यह वैसा ही हुआ जैसे मैं कहूँ : 'मेरा दायां हाथ भद्दा दिखता है, मैं इसे काटकर फेंक दूंगा।' जीवन तो इन्हीं सब से बना है। हमें प्रत्येक पहलू को बिना उचित-अनुचित ठहराए समझना होगा।

जब हम बड़े होने लगते हैं, जीवन की सारी चीजें अर्थहीन प्रतीत होने लगती हैं, हमारे मन शुष्क, असंवेदनशील हो जाते हैं और इसलिए हम आनंद उठाने के लिए प्रयास करने लगते हैं, हम कोशिश करते हैं कि किसी तरह सुंदर चित्रों को देख पाने में हमारा मन रमे, हम वृक्षों को, खेलते हुए छोटे-छोटे बच्चों को देखने की चेष्टा करते हैं। हम किसी धार्मिक ग्रंथ को पढ़ लेते हैं और उसका अर्थ, उसका गूढ़ अभिप्राय और उसका तात्पर्य जानने का प्रयत्न करते हैं। परंतु यह सब कष्ट-साध्य प्रयत्न है, जिसमें संघर्ष ही संघर्ष है।

प्रसन्नता क्या है और चीजों का आनंद उठाना क्या है, यह समझना बहुत महत्त्व रखता है। जब आप किसी अत्यंत सुंदर चीज़ को देखते हैं तो आप उस पर अपना अधिकार करना चाहते हैं, आप उसे छोड़ना नहीं चाहते, आप उसे अपना कहना चाहते हैं—जैसे 'यह पेड़ मेरा है', 'यह पक्षी मेरा है', 'मेरा घर', 'मेरा पति', 'मेरी पत्नी' आदि। हम उस पर अपना कब्जा जमाए रखना चाहते हैं, और उसे अपने कब्जे में रखने की चेष्टा में ही आपने उससे जो आनंद पाया था वह खो दिया होता है, क्योंकि इस पर अपनी पकड़ बनाए रखने में ही उस पर निर्भरता आ जाती है, इसमें भय होता है, अलगाव होता है, और इसलिए जिस चीज़ से आपको खुशी मिली थी, आंतरिक सौंदर्य प्राप्त हुआ था, वह खो चुकी होती है और जीवन चारों ओर से बंद-सा होता है। आप सोचते हैं कि वह वस्तु आपकी है, अतः उससे प्राप्त हो

Chapter 12

which you must have. You enjoy doing a ritual, doing puja, or being somebody in the world; you are content with living on the surface, seeking one sensation, one enjoyment, after another. That is our life, is it not? You get tired of one god, and you want to find another god. You change your guru if he does not satisfy you; and then you ask him, 'Please lead me somewhere.' Behind all this, there is the search to find joy. You live at a superficial level and think you can get enjoyment from it.

To know real joy, one must go much deeper. Joy is not mere sensation. It requires extraordinary refinement of the mind, but not the refinement of the self that gathers more and more to itself. Such a self, such a person, can never understand this state of joy in which the enjoyer is not. One has to understand this extraordinary thing; otherwise, life becomes very small, petty, superficial—being born, learning a few things, suffering, bearing children, having responsibilities, earning money, having a little intellectual amusement, and then to die. That is our life. There is very little refinement in clothes, in manners, in the things that we eat. So gradually, the mind becomes very dull.

It matters very much what you eat, but you just like to eat tasty things, you like to stuff yourself with a lot of unnecessary foods because it tastes good. Do please listen to all this. It matters very much the way you talk, the way you walk, the way you look at people. Search your mind, be aware, watch your gestures, watch the meaning of

सकने वाला आनंद धीरे-धीरे आपके लिए स्वामित्व और अधिकार का विषय बन जाता है, जिस पर आप अपना हक समझने लगते हैं। आप किसी कर्मकांड में उसे पाने लगते हैं, किसी पूजा के द्वारा, या संसार में एक विशिष्ट व्यक्ति बनने में; एक के बाद एक नई उत्तेजनाएं और मनोरंजन ढूंढते हुए आप सतही जीवन से ही संतुष्ट हुए रहते हैं। यही है हमारा जीवन, है न? आप एक देवता से ऊब जाते हैं तो किसी अन्य देवता को पाना चाहते हैं। यदि आप अपने गुरु से संतुष्ट नहीं हैं तो दूसरा गुरु ढूंढ लेते हैं और उससे अनुग्रह करते हैं: 'कृपया मेरा मार्गदर्शन कीजिए'। इस सबमें मूल रूप से आप आनंद ही तलाशते हैं। आप सतही ढंग से जीते रहते हैं, और सोचते हैं कि इससे आप मौज-मस्ती कर पाएंगे।

वास्तविक आनंद को जान पाने के लिए बहुत गहराई तक जाना होता है। आनंद उत्तेजना भर नहीं है। इसके लिए मन का असाधारण परिष्कार किया जाना आवश्यक है, न कि उस 'स्व' का जो स्वयं के लिए अधिक और अधिक की तलाश में लगा रहता है। ऐसा 'स्व'—इस प्रकार के आनंद की अवस्था को कभी नहीं जान सकता जिसमें आनंद उठाने वाला कोई नहीं होता। इस अद्भुत बात को समझ लेना ज़रूरी है, नहीं तो जीवन अत्यंत क्षुद्र, तुच्छ और सतही बनकर रह जाता है—तब जन्म लेना, दो-चार बातें सीख लेना, क्लेश उठाते रहना, सन्तान उत्पन्न करना, उत्तरदायित्वों का निर्वाह करना, धन कमाना, थोड़ा-बहुत बौद्धिक मनोरंजन करना, और फिर मर जाना—जीवन यहीं तक सीमित होकर रह जाता है। यह होता है हमारा जीवन। हमारे कपड़ों में, हमारे व्यवहार में और हमारे खान-पान में बहुत थोड़ा सा परिष्कार दिखता है। इस तरह धीरे-धीरे मन संवेदनाहीन होता चला जाता है।

इसका बड़ा महत्त्व है कि आप खाते क्या हैं। पर आपको तो स्वाद से मतलब होता है, आप अपने पेट को ढेर सारी अनावश्यक चीज़ों से भर लेते हैं क्योंकि वे चीज़ें आपको बढ़िया स्वाद देती हैं। कृपया ध्यान देकर इन बातों को सुनिये। आप किस ढंग से बातें करते हैं, किस तरह से चलते हैं, आप किस ढंग से लोगों को देखते हैं, यह सब अत्यंत महत्त्वपूर्ण बातें हैं। अपने मन को तलाशें, सजग रहें, अपने हावभावों पर ध्यान दें, अपने

Chapter 12

your speech. If you are really very alert, the mind becomes very sensitive, refined, simple. Without that simplicity and refinement, life is very superficial. But the refinement of the self is like being enclosed behind a beautiful wall with a great many decorations and pictures. That refinement of the self is still not enjoyment because in it there is pain, there is always the fear of losing and hope of gaining. But if the mind can go beyond the refinement of the self, the 'me', then there is quite a different process at work; in that, there is no experiencer.

All this may be rather difficult, but it does not matter. Just listen to it. When you grow older these words may have a meaning, a significance; they may mean something to you later when life is pressing on you; when life is difficult and full of shadows and struggle. So, listen to it as you would listen to music which you do not quite understand—just listen.

We may move from one refinement to another, from one subtlety to another, from one enjoyment to another, but at the centre of it all there is the 'me'—the 'me' that is enjoying, that wants more happiness, the 'me' that searches, looks for, longs for happiness, the 'me' that struggles, the 'me' that becomes more and more 'refined,' but never likes to come to an end. It is only when the 'me' in all subtle forms comes to an end that there is a state of bliss which cannot be sought after, an ecstasy, a real joy, without pain, without corruption. Now, all our joy, all our happiness, is corruption; behind it there is pain, behind it there is fear.

द्वारा कहे जाने वाले शब्दों के अर्थ पर ध्यान दें। यदि आप वास्तव में बहुत सचेत हैं, तो मन अत्यंत संवेदनशील, परिष्कृत और सरल हो जाता है। उस सरलता और सूक्ष्मतर समझ के बिना जीवन बहुत कृत्रिम होता है। लेकिन स्व का परिष्कार किसी खूबसूरत दीवार के पीछे बंद हो रहने जैसा है, जिसे चित्रों वगैरह से खूब सजाया गया हो। स्व के इस परिष्कार में कोई आनंद नहीं है, क्योंकि इसमें व्यथा है, इसमें खोने का भय और प्राप्ति की आशा सदैव बने रहते हैं। पर अगर मन स्व को परिष्कृत रहने से पार जा सके, 'मैं' का अतिक्रमण कर सके, तो वहां एक सर्वथा अभिनव प्रक्रिया कार्य करने लगती है और उस प्रक्रिया में अनुभवकर्ता के लिए कोई स्थान नहीं होता।

यह सब थोड़ा कठिन अवश्य लग रहा होगा परंतु उसकी चिंता न करें। बस इसे ध्यानपूर्वक सुनें। जब आप बड़े होंगे तो शायद ये शब्द आपको सार्थक प्रतीत होंगे, इनका महत्त्व आप जान पाएंगे, जब आपको जीवन बोझिल लगने लगेगा, जब जीवन कठिन और अंधकारमय लगने लगेगा, जब जीवन में संघर्ष ही संघर्ष रह जाएगा तब शायद इनकी अर्थवत्ता पर आपका ध्यान जाएगा। इसलिए इसे चित्त लगाकर वैसे ही सुनें जैसे आप किसी संगीत को सुनते हैं, जिसे आप पूरी तरह समझते भी नहीं—फिर भी जिसे आप चाव से सुनते हैं।

भले ही हम एक स्तर से दूसरे स्तर पर परिष्कार करते रहें, एक प्रकार की सूक्ष्मता के स्थान पर दूसरे प्रकार की सूक्ष्मता का परिष्कार करने लगे, एक उपभोग को छोड़कर दूसरे उपभोग को महत्त्व देने लगे, परंतु इस सब के केंद्र में तो 'मैं' ही होता है—वह 'मैं' जो कि उपभोग कर रहा होता है, जो कि अधिक खुशी पाना चाहता है, जो खुशी को तलाश रहा होता है, जो खुशी के लिए तरस रहा होता है, वह 'मैं' जो संघर्ष कर रहा होता है, वह अधिक से अधिक 'परिष्कृत' होता जाता है पर कभी खत्म होना नहीं चाहता है। जब 'मैं' अपने सारे सूक्ष्म रूपों सहित खत्म हो जाता है, केवल तब ही आनंद -विभोरता की वह दशा आती है जिसे खोजा नहीं जा सकता है, वह एक परम-मुग्धता की, वास्तविक आनंद की दशा होती है जिसमें पीड़ा और विकार का नामोनिशान नहीं होता। अभी तो हमारी सारी प्रसन्नता, हमारी सारी

Chapter 12

खुशी विकारग्रस्त है, इसमें पीड़ा छिपी है, इसमें भय छिपा है।

When the mind goes beyond the thought of the 'me', the experiencer, the observer, the thinker, then there is a possibility of a happiness which is incorruptible. That happiness cannot be made permanent, in the sense in which we use that word. But, our mind is seeking permanent happiness, something that will last, that will continue. That very desire for continuity is corruption. But when the mind is free from the 'me', there is a happiness, from moment to moment, which comes without your seeking, in which there is no gathering, no storing up, no putting by of happiness. It is not something which you can hold on to. A mind that says, 'I was happy yesterday and I am not happy now, but I will be happy tomorrow'—such a mind is a comparing mind, and in that mind there is fear. It is always copying and discarding, gaining and losing; therefore, it is not really a happy mind.

If we can understand the process of life without condemning, without saying it is right or wrong, then, I think, there comes a creative happiness which is not 'yours' or 'mine.' That creative happiness is like sunshine. If you want to keep the sunshine to yourself, it is no longer the clear, warm, life-giving sun. Similarly, if you want happiness because you are suffering, or because you have lost somebody, or because you have not been successful, then that is merely a reaction. But if we can go beyond, then there is a happiness that is not of the mind.

जब मन 'मैं' के विचार से परे चला जाता है, अनुभवकर्ता से, अवलोकनकर्ता से, विचारकर्ता से परे चला जाता है तब उस आनंद की सम्भावना होती है जिसे विकार छू तक नहीं सकता। उस आनंद को स्थायी नहीं बनाया जा सकता है, जैसा कि हम सोचते हैं। लेकिन हमारा मन स्थायी सुख खोजता रहता है, एक ऐसा सुख जो टिकाऊ हो, जो सदैव बना रहे। उसके सतत बने रहने की चाह ही विकारग्रस्तता है। परंतु जब मन 'मैं' से मुक्त हो जाता है तो एक ऐसा आनंद क्षण-प्रतिक्षण होता है जो बिना किसी खोज और प्रयास के आप तक स्वतः पहुंच जाता है; तब आनंद को बटोरना, उसको संचित करना, बचा कर रखना, यह सब नहीं रह जाता। यह ऐसी कोई वस्तु नहीं होती जिस पर आप अपना कब्जा जमा सकें। 'मैं कल सुखी था पर अभी नहीं हूँ पर उम्मीद है कि कल मैं सुखी हो जाऊंगा'—ऐसा कहने वाला मन तुलना में लगा होता है और उसमें भय हमेशा रहता है। ऐसा मन हमेशा नकल और परित्याग में, पाने और खोने में लगा रहता है, इसलिए यह कभी सच में सुखी नहीं होता।

यदि हम जीवन की प्रक्रिया को बिना उसकी निंदा किए, बिना उसे सही या गलत कहे समझ सकें, तो मुझे लगता है कि एक ऐसे सृजनात्मक आनंद का आगमन होता है जो 'आपका' या 'मेरा' नहीं होता। यदि आप धूप को अपने तक ही समेट कर रखना चाहेंगे तो यह स्वच्छ, ऊष्ण और जीवनदायिनी सूर्य की रोशनी नहीं रह पाएगी। इसी तरह, यदि आप आनंद इसलिए चाहते हैं क्योंकि आप कष्ट में हैं या किसी प्रिय व्यक्ति से आपका विछोह हो गया है, या आप जीवन में सफल नहीं हो सके हैं, तो एक प्रतिक्रिया मात्र होगा। परंतु यदि हम इससे ऊपर उठ सकें तो एक ऐसा आनंद आपको मिलेगा जो मन की रचना नहीं होगा।

Chapter 12

It is very important from childhood to have good taste, to be exposed to beauty, to good music, to good literature, so that the mind becomes very sensitive, not gross, not heavy. It requires a great deal of subtlety to understand the real depths of life, and that is why it matters very much, while we are young, how we are educated, what we eat, what clothes we put on, what kind of house we live in. I assure you that the appreciation and love of beauty matters very much, and that without it the real thing can never be found. But we go through school, through life, brutalized, disciplined, and we call that education, we call that living.

It is very important, while we are at this school, to look at the river, the green fields, and the trees; to have good food, but not food that is too tasty, that is too hot; not to eat too much; to enjoy games without competition; not to try to win for the college, but to play for the sake of the game. From there you will find, if you are really observing, that the mind becomes very alert, watchful, recollected; and so as you grow, you are bound to enjoy things right through life. But merely to remain at the superficial level of enjoyment and not to know the real depth of human capacity, is like living in a dirty street and trying to keep it clean. It always gets dirty, it will always be spoiled, it will always be corrupt. But if one can, through the right kind of education, know how to think and to go beyond all thought, then, in that, there is extraordinary peace, a bliss which the superficial mind, living in its own superficial happiness, can never find.

You have heard what I have said

यह बहुत महत्त्वपूर्ण है कि बचपन से ही अच्छी अभिरुचियां पनपें, सुंदरता, अच्छा संगीत, अच्छे साहित्य की ओर चित्त का रुझान रहे ताकि मन अत्यंत संवेदनशील हो सके, निकृष्ट या मूढ़ न बने। जीवन की वास्तविक गूढ़ताओं को समझने के लिए अत्यधिक प्रखरता की ज़रूरत होती है, और यही वजह है कि जब हम छोटे हैं तभी ये सारी बातें बहुत महत्त्व रखती हैं कि हमें किस तरह से शिक्षित किया जा रहा है, हम क्या खा रहे हैं, क्या पहन रहे हैं, कैसे घरों में रह रहे हैं, आदि। मैं निश्चयपूर्वक आपसे कहता हूँ कि सौंदर्य को समझना और उससे प्रेम करना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है और उसके बिना वास्तविकता का दर्शन कर पाना संभव नहीं है। पर हम स्कूल जाते हैं, जीवन को जीते हुए हमें बर्बर बना दिया जाता है, हमें अनुशासन में बांधा जाता है और इसे हम शिक्षा कहते हैं, इसे हम जीना कहते हैं।

यह बात बहुत महत्त्व रखती है कि जब हम इस विद्यालय में हैं तो नदी का, हरे-भरे खेतों का और इन वृक्षों का अवलोकन करें; अच्छा भोजन ग्रहण करें पर ऐसा भोजन नहीं जो बहुत स्वादिष्ट हो, जो बहुत मसालेदार हो, और उसे भी इतना लें जितना आवश्यक हो; और साथ ही बिना स्पर्धा की भावना के खेलों का आनंद उठाएं और अपने कॉलेज को जिताने के उद्देश्य से नहीं बल्कि खेलने के लिए ही खेलें। तब आप देखेंगे कि यदि आप सचमुच अवलोकन कर रहे हैं तो मन अत्यंत सजग, सचेत और एकाग्र हो जाता है और जैसे-जैसे आपका विकास होता है आप जीवन में हर चीज़ का आनंद लेने लगते हैं। परंतु उपभोग के उथले-तल पर पर ही जीते रहना और मानवीय क्षमताओं की वास्तविक थाह न लगाना किसी गंदी गली में रहते हुए उसे बार-बार साफ बनाने की कोशिश में लगे रहने जैसा है। यह लगातार गंदी होती रहती है, इस पर हमेशा कचरा इकट्ठा होता रहता है, इसलिए यह हमेशा मलिन रहेगी। परंतु यदि सही शिक्षा के माध्यम से यह जाना जा सके कि विचार कैसे किया जाता है और विचार से परे कैसे जाया जाता है, तो उस स्थिति में एक असाधारण शांति होती है, एक ऐसा आनंद होता है जिसे सतही सुखों में जीता हुआ सतही मन कभी नहीं पा सकता।

भोजन, वस्त्र और स्वच्छता के बारे में मैंने जो

Chapter 12

about food and clothes and cleanliness. Try to find out for yourself something more beyond it. See if you can restrain yourself from eating food which is too hot or too tasty. After all, it is only while you are young that you can be revolutionaries, not when you are sixty or seventy. Perhaps a few of us may be, but the vast majority are not revolutionaries. As you grow older, you crystallize. It is only when you are young that there is the possibility of revolution, of revolt, of discontent.

To have that revolt, there must be discontent all through life. There is nothing wrong with revolt. What is wrong is to find an avenue which will satisfy you; which will quiet the discontent.

Question: When I read something my mind wanders. How am I to concentrate?

Krishnamurti: Do You know what concentration is? Do You know that you are concentrating when you are watching a dance which you really like? Last night we saw a dance. When you watched it, did you know that you were concentrated? When you are watching something in which you are interested—two bulls fighting or a bird in flight or two boats with full sail going on the river against the current—are you conscious that you are concentrated?

When your mind is not attracted to something, when you are forcing yourself to listen to music which you really do not enjoy, then you are conscious of making an effort to listen. This forcing you call concentration. But if you listen with

कुछ कहा उसे आपने सुना। इससे भी बढ़कर, इससे परे की कुछ बातें पता लगाने का प्रयत्न आप स्वयं करें। इसे देखें कि बहुत मसालेदार और चटपटा भोजन लेने से क्या आप स्वयं को रोक सकते हैं? क्योंकि आखिर अपने युवा काल में ही आप क्रांतिकारी हो सकते हैं, न कि तब जब आप साठ या सत्तर साल के हो जाएं। शायद हममें से इने-गिने लोग तब भी क्रांतिकारी हो सकते हैं, पर एक बड़े तबके के लोग ऐसे नहीं होते। जैसे-जैसे आप बड़े होते हैं आप व्यवस्था में ढल जाते हैं। जब आप युवा होते हैं केवल तभी आपमें क्रांति की, विद्रोह की, असंतोष की यह संभावना होती है।

उस तरह के विद्रोह के लिए आपको पूरे जीवन भर असंतुष्ट रहना होगा। विद्रोह करना अपने आपमें गलत नहीं है। गलत तो यह है कि आप अपने लिए ऐसा सुरक्षित स्थान खोज लें जो आपको संतुष्ट कर दे, जो आपके असंतोष को ठंडा कर दे।

प्रश्न : जब मैं कुछ पढ़ने लगता हूँ मेरा मन इधर-उधर भटकने लगता है। मैं एकाग्रता कैसे लाऊँ ?

कृष्णमूर्ति : क्या आप जानते हैं कि एकाग्रता क्या है? जब आप कोई ऐसा नृत्य देखते हैं जो आपको सचमुच बहुत अच्छा लगता है तो क्या आप एकाग्र होते हैं? कल रात हमने एक नृत्य देखा था। जब आप उसे देख रहे थे, तो क्या आपको इसका ध्यान था कि आप एकाग्र हैं? जब आप किसी ऐसी चीज़ को देखते हैं जिसमें आपकी रुचि है—फिर वह दो सांडों की लड़ाई हो या उड़ान भर रहा कोई पक्षी हो या नदी में प्रवाह के विरुद्ध अपने सारे पाल फैलाकर जा रही दो नौकाएं हों—क्या तब आपको ख्याल रह जाता है कि आप एकाग्रचित्त हो रहे हैं?

जब आपका मन किसी चीज़ के प्रति आकर्षण का अनुभव नहीं करता, जब आप ऐसे संगीत को सुनने के लिए स्वयं को बाध्य करते हैं जिसमें आपको वास्तव में बिलकुल आनंद नहीं आ रहा, उस समय आपको यह पता रहता है कि आप उसे सुनने के लिए जानबूझकर प्रयास कर रहे हैं। इस

Chapter 12

real delight because you are really enjoying the music, then your whole mind, your whole being is in it. You are not saying, 'Well, I must concentrate.' You are already there with the dancer, you are almost dancing yourself. But you see, we never look at, or listen to, or read anything that way, we are never interested in anything so completely. We are only partially interested. One part of the mind says, 'I do not want to read that beastly book, it is boring,' and the other part says, 'I must read it because I have to study for my examination.' When one part says that you must read, the other part, which knows the book is terribly boring, wanders off. So you have a struggle and you say, 'I must begin to concentrate.'

You do not have to learn to concentrate. Please listen to this. Do not force yourself to concentrate but be interested, love the thing that you are doing for itself. When you paint, paint for itself; when you look at a dance, enjoy it, look at it, see the beauty of it so that your mind is not broken up into different parts, so that the mind is a whole thing, a complete thing, so that there is no fractional looking with a mind that is broken up into different parts and which says, 'I must look.'

What is important is not concentration but the love of the thing. The very love of the thing for itself brings an astonishing energy, an energy which is attention; without that, your learning, your looking, has no meaning, and you merely pass examinations or become glorified clerks.

प्रकार के प्रयास को आप एकाग्रता कहते हैं। परंतु यदि आप उसे चावपूर्वक इसलिए सुनते हैं क्योंकि आप वास्तव में उससे आनन्दित हो रहे हैं तो आपका सम्पूर्ण मन, आपका सारा चित्त इसमें तल्लीन हो जाता है। आप यह नहीं कहते, 'अच्छा तो मुझे एकाग्रचित्त होना है'। आप जैसे भी नर्तक से एकात्म हो चुके होते हैं, एक तरह से मानो आप स्वयं ही नृत्य कर रहे होते हैं। परंतु आप देखिए, हम उस तरह से कभी कुछ नहीं देखते, सुनते या पढ़ते हैं, हम किसी भी चीज़ में कभी इतनी एकाग्रता के साथ रुचि नहीं लेते। हम केवल आंशिक रूप से ही रुचि लेते हैं। मन का एक हिस्सा कहता है, 'मैं उस बेहूदा किताब को बिल्कुल नहीं पढ़ना चाहता, वह बहुत उबाऊ है', जबकि दूसरा हिस्सा कहता है, 'मुझे परीक्षा पास करने के लिए पढ़ना ही होगा'। जब आपके मन का एक हिस्सा यह कहता है कि आपको किताब का अध्ययन करना ही पड़ेगा, तब दूसरा हिस्सा, जो यह जानता है कि वह किताब भयंकर ऊब भरी है, इधर-उधर भटकने लगता है। इसलिए आप झंझट में पड़ जाते हैं और सोचने लगते हैं, 'मुझे एकाग्रता का अभ्यास करना होगा'।

आपको एकाग्रता का अभ्यास करने की ज़रूरत नहीं है। कृपया ध्यान से सुनें। एकाग्रचित्त होने के लिए स्वयं को बाध्य न करें बल्कि रुचि उत्पन्न करें, जो कार्य आप कर रहे हैं उसे करने के लिए ही उससे प्रेम करें। जब आप चित्रकारी करें तो इसे चित्रकारी से प्रेम की खातिर करें, जब आप नृत्य देखें तो इसका लुत्फ उठाएं, इसे ध्यान से देखें, इसके सौंदर्य को देखें ताकि आपका मन अनेक हिस्सों में न बंट रहे, ताकि मन अपने आप में समग्र हो, अखंडित हो, और उसकी दृष्टि अनेक अंशों में न बंटी रहे, उस मन की तरह जो यह कहता है, 'मुझे ध्यान से देखना होगा'।

एकाग्रता नहीं बल्कि जो कुछ भी हम कर रहे हैं उससे लगाव ही महत्त्वपूर्ण बात है। जब किसी कार्य से हमारा गहरा जुड़ाव होता है, उसे करना हमें अच्छा लगता है, तो एक अद्भुत ऊर्जा का संचार होता है, एक ऐसी शक्ति का, जो कि अवधान है, जागरुकता है, जिसके बिना आपका सीखना, पढ़ना सब कुछ निरर्थक है। उसके अभाव में आप बस परीक्षाएं पास करते रह जाएंगे व कहीं महिमामंडित क्लर्क बन जाएंगे।