Understanding Our Mind

It seems to me that without understanding the way our minds work, one cannot understand and resolve the very complex problems of living. This understanding cannot come through book knowledge. The mind is, in itself, quite a complex problem. In the very process of understanding one's own mind, the crisis which each one of us faces in life can perhaps be understood and gone beyond.

I do not know if you have heard it said that the cultural influence of the West is destroying the so-called culture of the East. We accept one part of the Western culture—science and militarism and nationalism—and yet retain our own so-called culture. Though we have only taken a part of the Western culture, a section or a layer of it, this is gradually destroying, poisoning, the other layers of our being. This can be seen when we look at the incongruity of our modern existence in India. I think it is very important to see how we are talking of India as taking on the Western culture, without totally understanding what we are doing. We are not adopting entirely the Western culture but retaining our own and merely adding to it. The addition is the destructive quality, not the total adoption of the Western culture.

Our own minds are being destroyed by the adoption of certain Western attitudes without understanding their attitude and their way of life. So there is a mixture of the Western and the Eastern in our minds. It seems to me

अपने मन को समझना

मुझे ऐसा लगता है कि अपने मन के तौर-तरीकों को समझे बिना यह संभव नहीं है कि जीवन की अति जटिल समस्याओं को समझा और सुलझाया जा सके। इस प्रकार की समझ किताबी ज्ञान से नहीं आ सकती। मन अपने आपमें एक अत्यंत ही जटिल समस्या है। अपने मन को समझने की प्रक्रिया के दौरान ही शायद हम उन संकटों को समझकर उनसे निजात पा सकते हैं जिनका सामना हममें से हर किसी को रोज़ अपने जीवन में करना पड़ता है।

ऐसा कहा जाता है कि पश्चिम का सांस्कृतिक प्रभाव पूर्व की तथाकथित संस्कृति को विनष्ट करता जा रहा है--मैं नहीं जानता कि आपने भी ऐसा सुना है या नहीं। पश्चिमी संस्कृति के एक हिस्से को--विज्ञान और सैन्यवाद को, तथा राष्ट्रवाद को तो हम स्वीकार कर लेते हैं परंतु हम अपनी तथाकथित संस्कृति को भी बनाए रखना चाहते हैं। हालांकि हमने पश्चिमी संस्कृति के एक अंश को ही ग्रहण किया है, उसका एक हिस्सा या एक पहलू ही अपनाया है लेकिन वह भी हमारे जीवन के दूसरे पक्षों को धीरे-धीरे नष्ट करता जा रहा है, विषाक्त करता जा रहा है। जब हम भारत में अपनी आधुनिक जीवन-शैली के बेतुकेपन पर दृष्टि डालते हैं तो यह बात साफ दिखाई देती है। हम जिस प्रकार से बिना सोचे-समझे पश्चिमी संस्कृति की नकल कर रहे हैं, मुझे लगता है कि उस पर विचार किया जाना बहुत महत्त्वपूर्ण है। ऐसा नहीं है कि हम पूरी तरह पश्चिमी संस्कृति को अपना रहे हैं बल्कि हम अपनी संस्कृति को कायम रखते हुए उसमें पश्चिमी संस्कृति की मिलावट करते जा रहे हैं। पश्चिमी संस्कृति को पूरी तरह से अपनाना उतना नुकसानदायक नहीं है, जितना कि अपनी संस्कृति में उसकी मिलावट करना।

हम जिस प्रकार से पश्चिम की कुछ खास प्रवृत्तियों को, बिना उन्हें समझे और उनकी जीवन-शैली पर विचार किए बिना ही अपनाते जा रहे हैं, उससे हमारा अपना मन-मस्तिष्क दूषित होता जा रहा है। और इसलिए हमारे दिमागों में पश्चिम और पूर्व की मिलावट हो गई

that it is very important to understand the process of our own minds if we are not to be poisoned by an outside culture. Very few of us have really gone into the philosophies, the systems, the ideas of others, but we have merely adopted or imitated some of them.

है। मुझे यह लगता है कि यदि हम अपने आपको किसी बाहरी संस्कृति के विषैले प्रभाव से मुक्त रखना चाहते हैं तो हमें अपने मन की प्रक्रिया को समझना होगा। हममें से शायद ही किसी ने दूसरों के तत्त्वदर्शनों को, उनकी चिंतन प्रणालियों को या मान्यताओं को ठीक से, गंभीरता से समझा है, और समझे बिना ही हमने उनमें से कुछ को अपना लिया है और नकल करने लगे हैं।

We do not know the workings of our own mind—the mind as it is, not as it should be or as we would like it to be. The mind is the only instrument we have, the instrument with which we think, we act, in which we have our being. If we do not understand that mind in operation as it is functioning in each one of us, any problem that we are confronted with will become more complex and more destructive. So it seems to me, to understand one’s mind is the first essential function of all education.

हमारा मन वास्तव में कैसे काम करता है इसका हमें पता ही नहीं होता; हमारा ध्यान बस इस तरफ होता है कि इसे कैसे काम करना चाहिए। हमारे पास मन ही एक ऐसा यंत्र है, एकमात्र साधन है जिसके द्वारा हम सोचते हैं, कार्य करते हैं--जिसमें हमारा अस्तित्व है। हम सभी के भीतर जो मन कार्य कर रहा है यदि उसकी क्रिया-प्रणाली को हम नहीं समझ पाते हैं तो किसी भी समस्या से हमारा सामना होने पर वह और अधिक जटिल, और भी अधिक विनाशकारी हो जाएगी। इसलिए मुझे लगता है कि अपने मन को समझना ही पूरी शिक्षा का सबसे पहला मूलभूत कार्य है।

What is our mind, yours and mine?—not according to Shankara or Buddha or someone else. If you do not follow my description of the mind, but actually, while listening to me, observe your own mind in operation, then perhaps it would be profitable and worthwhile to go into the whole question of thought.

हमारा मन, आपका और मेरा मन, क्या है?--शंकराचार्य या बुद्ध या किसी अन्य के मतानुसार नहीं। आप मुझे सुनते समय ही यदि मेरे वर्णनों में न जाकर आप अपने ही मन को कार्य करता हुआ देखें तब शायद विचार के समूचे प्रश्न की छानबीन करना लाभकारी और उपयोगी होगा।

What is our mind? It is the result, is it not, of climate, of centuries of tradition, the so-called culture, the social and economic influences, the environment, the ideas, the dogmas that society imprints on the mind through religion, through so-called knowledge and superficial information. Please observe your own mind, and not merely follow the description that I am giving because the description has very little significance. If we can watch the

हमारा मन क्या है? क्या यह जलवायु का, सदियों से चली आ रही परंपराओं का, तथाकथित संस्कृति का, विभिन्न सामाजिक और आर्थिक प्रभावों का, परिवेश और मान्यताओं का ही परिणाम नहीं है? धर्म व तथाकथित ज्ञान और सतही जानकारी के माध्यम से समाज हमारे मन पर जो प्रभाव अंकित कर देता है क्या यह उसका ही परिणाम नहीं है? मैं इसका जो वर्णन कर रहा हूं उस पर विचार करने के बजाए आप कृपया खुद अपने मन का निरीक्षण करें क्योंकि इस प्रकार के वर्णन का बहुत कम महत्त्व है। यदि हम अपने मन की गतिविधियों को देख सकें

operations of our mind, then perhaps we shall be able to deal with the problems of life as they concern us.

तो जीवन की समस्याओं से वास्ता पड़ने पर संभवतः हम उनका मुकाबला कर सकेंगे।

The mind is divided into the conscious and the unconscious. If we do not like to use these two words, we might use the terms, superficial and hidden—the superficial parts of the mind and the deeper layers of the mind. The whole of the conscious as well as the unconscious, the superficial as well as the hidden, the total process of our thinking—only part of which we are conscious of, and the rest, which is the major part, we are not conscious of—is what we call consciousness. This consciousness is time, is the result of centuries of man's endeavour.

मन चेतन एवं अचेतन इन दो हिस्सों में बंटा होता है। और यदि हम इन दो शब्दों का प्रयोग करना न चाहें तो इनके स्थान पर क्रमशः ऊपरी और सुप्त इन दो शब्दों का इस्तेमाल कर सकते हैं--अर्थात मन के ऊपरी हिस्से और मन की गहरी पर्तें। अपने संपूर्ण चेतन और अचेतन को, सतही एवं सुप्त को, हमारे सोचने-विचारने की समूची प्रक्रिया को--मन के उस हिस्से को जिसका हमें एहसास है, तथा बचे हुए उस बड़े हिस्से को जिसका हमें एहसास नहीं होता, इस पूरी प्रक्रिया को ही हम चेतना कहते हैं। यह चेतना काल है, सदियों से मनुष्य द्वारा किए गए प्रयत्नों का परिणाम है।

We are made to believe in certain ideas from childhood, we are conditioned by dogmas, by beliefs, by theories. Each one of us is conditioned by various influences, and from that conditioning, from those limited and unconscious influences, our thoughts spring and take the form of a Communist, a Hindu;s a Muslim, or a scientist. Thought obviously springs from the background of memory, of tradition, and it is with this background of both the conscious as well as the unconscious, the superficial as well as the deeper layers of the mind, that we meet life. Life is always in movement, never static. But, our minds are static. Our minds are conditioned, held, tethered to dogma, to belief, to experience, to knowledge. With this tethered mind, with this mind that is so conditioned, so heavily held, we meet life, which is in constant movement. Life, with its many complex and swiftly changing problems, is never still, and it requires a fresh approach every day, every minute. So, when we meet this life, there is a constant struggle between

बचपन से ही हमें कुछ खास मान्यताओं पर विश्वास करना सिखा दिया जाता है, हमें विभिन्न धारणाओं, विश्वासों और सिद्धांतों में संस्कारित कर दिया जाता है। हम सभी कई प्रभावों से संस्कारित हैं और हमारे विचार उन्हीं संकीर्ण और अचेतन प्रभावों से उपजते हैं तथा कम्युनिस्ट, हिंदू, मुस्लिम या वैज्ञानिक आदि का रूप ले लेते हैं। स्पष्ट ही है कि स्मृति और परंपरा की पृष्ठभूमि से ही विचार उपजता है और चेतन तथा अचेतन, अर्थात मन के ऊपरी एवं गहरे तलों की इसी पृष्ठभूमि के माध्यम से हम जीवन का सामना करते हैं। जीवन सदा गतिशील रहता है, कभी ठहरा हुआ नहीं होता। परंतु हमारे मन गतिहीन हो जाया करते हैं। हमारे मन संस्कारित हैं, जकड़े हैं, आस्था, विश्वास, अनुभव और ज्ञान से बंधे हैं। इसी जकड़े हुए, संस्कारबद्ध मन से हम जीवन का सामना करते हैं--उस जीवन का जो निरंतर गतिशील है। अपनी अनेक जटिल एवं तेजी से बदलती जा रही समस्याओं के साथ जीवन कभी ठहरता नहीं और हर दिन, हर पल उसका सामना एक नये ढंग से करना होता है। अतः जीवन से जब हमारा सामना होता है तो मन, जो संस्कारबद्ध एवं ठहरा हुआ है, तथा जीवन, जो निरंतर गतिशील है, दोनों के बीच एक अनवरत संघर्ष जारी रहता है। ऐसा ही होता है न?

the mind that is conditioned and static, and life that is in constant movement. That is what is happening, is it not?

There is not only a conflict between life and the conditioned mind, but such a mind, meeting life, creates more problems. We acquire superficial knowledge, new ways of conquering nature, science. But the mind that has acquired knowledge still remains in the conditioned state, bound to a particular form of belief.

जीवन और संस्कारित मन के बीच केवल टकराव ही नहीं होता रहता है बल्कि जब ऐसा मन जीवन के संपर्क में आता है तो और भी अनेक समस्याएं पैदा करता है। हम सतही ज्ञान जमा कर लेते हैं, प्रकृति को जीतने के नये तरीके खोज लेते हैं, वैज्ञानिक विकास कर लेते हैं। परंतु इस सारे ज्ञान की प्राप्ति के बाद भी मन संस्कारबद्ध ही रहता है, किसी खास मान्यता से बंधा रहता है।

So, our problem is not how to meet life, but how can the mind, with all its conditioning, with its dogmas, beliefs, free itself? It is only the free mind that can meet life, not the mind that is tethered to any system, to any belief, to any particular knowledge. So, is it not important, if we would not create more problems, if we would put an end to misery, sorrow, to understand the workings of our own minds? The understanding does not come into being by following anybody, it does not come through authority, it does not come through imitation or through any form of compulsion. But it comes into being when one is actually aware how one’s own mind is working.

अतः हमारी समस्या, जीवन का सामना कैसे करें यह नहीं है, बल्कि यह है कि अपनी सारी संस्कारबद्धताओं, मान्यताओं और विश्वासों से मन स्वयं को किस प्रकार मुक्त करे? क्योंकि केवल एक मुक्त मन ही जीवन का ठीक से सामना कर सकता है। किसी भी विचार-प्रणाली, विश्वास या किसी विशिष्ट प्रकार के ज्ञान में बंधा मन जीवन का सामना नहीं कर सकता। इसलिए यदि हम नहीं चाहते कि और अधिक समस्याएं पैदा हों, यदि हमें विषाद का, दुख का अंत करना है तो क्या यह अत्यंत ज़रूरी नहीं होगा कि हम अपने मन की कार्य-प्रणालियों को समझ लें? यह समझ किसी के पीछे-पीछे चलने से नहीं आती, किसी अधिकार के माध्यम से नहीं प्राप्त होती, और न ही अनुकरण या बाध्यता से आती है। परंतु जब कोई अपने खुद के मन की गतिविधियों के प्रति वास्तव में सजग होता है तो यह समझ स्वाभाविक रूप से आती है।

Each one of us can observe our motives, our activities, our purposes, can understand them and solve this problem of existence without creating more misery, more wars, more confusion. To understand the workings of the mind is the most essential thing. After all, relationship is the mirror in which the mind can be seen in operation—the way I talk to the servant, the way I create a self-importance. There, I can observe the operation of my mind and see the extraordinary intricacies of motives—

हम सभी अपनी मूल प्रवृत्तियों को, अपनी गतिविधियों को, अपने उद्देश्यों को देख सकते हैं, उन्हें समझ सकते हैं और इस प्रकार क्लेशों, युद्धों एवं द्वंद्वों में वृद्धि न करते हुए अस्तित्व की समस्या को सुलझा सकते हैं। सबसे ज़रूरी व बुनियादी बात यह है कि मन के काम करने के तरीकों को समझा जाए। क्योंकि आखिरकार संबंध ही वह दर्पण है जिसमें मन को उसकी कार्य-विधियों में देखा जा सकता है--मैं नौकर से किस तरह बात करता हूं, मैं कैसे अपने आपको महत्त्व देता हूं, आदि। उस स्थिति में मैं देख सकता हूं कि मन किस प्रकार से काम करता है, और साथ ही अपने उद्देश्यों और प्रयोजनों के

for instance, when I do puja, the innumerable rituals, the absurdity of following somebody who offers you a heavenly reward. In the process of our relationship, we can observe the mind, and if we can observe it without any sense of judgment, without any sense of condemnation and comparison, then that observation begins to free the mind from the thing to which it is tethered.

असाधारण उलझावों को देख सकता हूं--जैसे, जब मैं पूजा करता हूं, अनेक अनुष्ठान करता हूं तो उस व्यक्ति की नकल करने की बेहूदगी को देख सकता हूं, जो मुझे स्वर्गिक फलों का प्रलोभन देता है। किसी से संबंधित होने की प्रक्रिया में हम अपने मन को देख सकते हैं और यदि हम किसी भी प्रकार का निर्णय न करते हुए निंदा और तुलना से मुक्त रहकर मन को बारीकी से देख सकें, तो इस तरह से देखना मन को उन सभी बंधनों से मुक्त करने लगता है जिनमें मन जकड़ा हुआ होता है।

If you will experiment with this, you will see that your mind is tethered to a particular dogma, to a particular tradition. In that very observation, in that very awareness of the particular dogma or tradition to which the mind is bound—mere awareness without condemnation, without judgment, without wanting to be free—you will see that the mind begins, without making an effort, to free itself.

यदि आप इसे प्रयोग के रूप में करेंगे तो देखेंगे कि आपका मन किसी-न-किसी विशिष्ट मान्यता में, किसी खास परंपरा में जकड़ा हुआ होता है। उस प्रकार के अवलोकन मात्र से ही, जिस किसी विशिष्ट मान्यता या परंपरा में मन बंधा हुआ होता है, उसके प्रति सजग भर होने से, निंदा न करते हुए, निर्णय न देते हुए और छुटकारा पाने की भी इच्छा न रखते हुए--केवल उसके प्रति सजग होने मात्र से आप देखेंगे कि मन बिना कोई चेष्टा किए ही अपने आपको मुक्त करने लगता है।

Freedom comes without compulsion, without resistance, without struggle. Take, for instance, the superficial example of your doing puja, a ritual, as a Hindu or a Muslim or a Christian, whatever you are. You do it out of tradition; there is no thought behind it. Even if you think about it, the very thought about this puja is conditioned because you do it as a Hindu or a Christian. When you think about the puja or the Mass, your thought is conditioned either to accept or reject; you cannot think about it afresh, anew, because your whole background or whole tradition, conscious as well as unconscious, the superficial and the deeper layers, is held in Hinduism or Christianity, and when you do think about it, there is no clarity but only a reaction which provokes another form of complication, another problem.

विवशता, प्रतिरोध अथवा संघर्ष के माध्यम से स्वतंत्रता नहीं आती। एक छोटे से उदाहरण के रूप में मान लीजिए कि आप एक हिंदू या मुसलमान या ईसाई या जो भी आप हैं उसके अनुसार आप कोई पूजा या कर्मकांड करते हैं। इसे आप परंपरा के प्रभाव में ही करते हैं, इसे करने के पीछे कोई सोच-विचार नहीं होता। और यदि आप इस बारे में कुछ सोचते भी हैं तो इस पूजा से संबंधित आपका विचार भी संस्कारप्रेरित होता है क्योंकि इसे आप हिंदू या ईसाई होने के नाते करते हैं। जब आप पूजा अथवा धार्मिक प्रवचन में शामिल होने का विचार करते हैं तो आपका यह विचार भी संस्कारवश ही है, इसे स्वीकार करने या अस्वीकार करने का आपका ख्याल भी आपकी संस्कारबद्धता से प्रभावित होता है, आप इसे ताज़गी से, एकदम नये तरीके से नहीं सोच सकते क्योंकि आपकी पूरी पृष्ठभूमि या समूची परंपरा, चेतन एवं अचेतन भी, सतही और गहन तलों पर भी हिंदुत्व अथवा ईसाईयत के ढांचे में जकड़ी हुई होती है, और फिर भी यदि आप इस पर सोचते हैं तो इस बारे में आपमें स्पष्टता का अभाव होता है, और स्पष्टता

के स्थान पर आपमें केवल प्रतिक्रिया हुआ करती है जो एक नये प्रकार की जटिलता को, एक और समस्या को जन्म दे डालती है।

I do not know if you have observed all this in yourself. If you have observed, how is one to be free from a ritual? I am taking that as a superficial example without an analytical process. I do not know if this is too complex or too difficult. When a particular issue is analyzed, the analysis is bound to be still conditioned because the thinker is conditioned. His analysis is conditioned, and therefore whatever he does will produce problems more complex than the problem which he is trying to resolve. After all, in our thinking, there is the thinker and the thought, the observer and the observed. Now, when you do puja, the observer, the thinker, is always analyzing what is wrong, what is right, but the analyzer, the observer, the thinker, is conditioned in himself. So, his analysis, his observations, his experiences, are conditioned, are limited, biased. I think until we see this really very important point, mere self-introspection and analysis—whether psychoanalysis or the analysis which intellectually and theoretically you perform on yourself—are utterly useless.

मुझे नहीं मालूम कि आपने अपने भीतर कभी इस सबका अवलोकन किया है या नहीं। यदि आपने अवलोकन किया है तो फिर किसी कर्मकांड से छुटकारा पाना कैसे संभव है? इसे मैं एक ऐसे सामान्य उदाहरण की तरह आपके सामने रख रहा हूं जहां विश्लेषण की प्रक्रिया का उपयोग नहीं किया गया है। मैं नहीं जानता कि यह बहुत अधिक जटिल, बहुत कठिन है या नहीं। जब किसी भी खास मुद्दे का विश्लेषण किया जाता है तो ऐसे विश्लेषण का संस्कारग्रस्त होना लाज़िमी है क्योंकि विश्लेषण करने वाला खुद ही संस्कारग्रस्त होता है। इसलिए वह जो कुछ भी करेगा उससे उस समस्या की अपेक्षा और भी अधिक जटिल समस्याएं पैदा हो जाएंगी। क्योंकि आखिरकार हमारी सोच में विचारकर्ता और विचार, द्रष्टा और दृश्य तो होते ही हैं। जब आप पूजा कर रहे होते हैं तो द्रष्टा, विचारकर्ता सदा इसका विश्लेषण करता रहता है कि क्या गलत है, क्या सही है, परंतु यह विश्लेषणकर्ता, विचारकर्ता स्वयं अपने भीतर संस्कारित होता है। इसलिए उसके द्वारा किया जानेवाला विश्लेषण, निरीक्षण, उसके अनुभव संस्कारित होते हैं, सीमित और पक्षपातपूर्ण होते हैं। मैं समझता हूं कि जब तक हम वास्तव में इस अत्यंत महत्त्वपूर्ण बिंदु को नहीं देख पाते हैं तब तक जो आत्मचिंतन और विश्लेषण आप करते हैं--चाहे वह मनोविश्लेषणात्मक हो या बौद्धिक एवं सैद्धांतिक आधार पर किया गया हो--वह बिलकुल व्यर्थ होता है।

Is there a thinker, an observer, an analyzer, different from the observation, the analysis? Is there a thinker without the thought? If there is no thinking, there is no thinker. If the thinker were not a part of the mind, part of the consciousness, then that thinker must be free from all conditioning in his analysis and understanding. But if one observes, there is no thinker without thinking. When I am thinking, I am analyzing, I am observing, the 'I' is still the result

क्या निरीक्षण से, विश्लेषण से भिन्न कोई विचारकर्ता अथवा कोई विश्लेषणकर्ता वास्तव में होता है? क्या विचार के बिना भी कोई विचारकर्ता होता है? यदि विचार नहीं है तो विचारकर्ता भी नहीं होगा। यदि विचारकर्ता मन का ही हिस्सा न होता, यदि वह चेतना का हिस्सा न होता, तो ऐसा विचारकर्ता अपने विश्लेषण और समझ के साथ समस्त संस्कारबद्धता से मुक्त होता। परंतु निरीक्षण करने पर तो पता चलता है कि विचार के बगैर विचारकर्ता भी नहीं रहता। जब मैं विचार कर रहा होता हूं, विश्लेषण या अवलोकन कर रहा

of thought which is conditioned. I, as a Hindu or Communist, observe. The thought which produces the 'I' is the result of a Communist background or the result of a Hindu or Christian belief. So, the thinker is always conditioned as long as there is thought because thought has produced the thinker, and thought is conditioned, limited by bias.

होता हूं तो यह 'मैं' उस संस्कारबद्ध विचार का ही परिणाम होता है। मैं एक हिंदू या कम्युनिस्ट के रूप में अवलोकन करता हूं। इस 'मैं' को उत्पन्न करनेवाला विचार भी कम्युनिस्ट पृष्ठभूमि का या हिंदू अथवा ईसाई विश्वास का ही परिणाम होता है। इसलिए जब तक विचार है तब तक विचारकर्ता संस्कारबद्ध रहेगा क्योंकि विचार ने ही विचारकर्ता को उत्पन्न किया है और विचार संस्कारबद्ध होता है, पूर्वाग्रही होने से सीमित होता है।

Your thoughts continually arise. If you want to go into them deeply, the question arises whether thought can ever come to an end—which is not a forgetfulness but which is really a very deep problem of meditation. As long as there is the meditator, meditation is illusion because the meditator is the result of thought, the result of a mind that is conditioned and shaped by the whole process of living with its fears, apprehensions, ambitions, desires, longing for happiness, longing to be able to live with success, without fear or favour, and so on. All that creates the thinker. We give a quality of permanency to the thinker, who we think is above all passing, transient experience. But the thinker is the result of thought. There is no thinker if there is no thinking. So, there is only thought which is the reaction to a form of experience, and that experience is the result of our conditioning. So, thought can never resolve our problems.

आपके भीतर विचार लगातार उठते रहते हैं। यदि आप उनमें गहरे जाना चाहते हैं तो यह प्रश्न पैदा होता है कि क्या विचार का कभी अंत हो सकता है? इसका अर्थ भुलक्कड़पन या विस्मृति नहीं है बल्कि यह ध्यान से जुड़ी एक अत्यंत गहरी समस्या है। जब तक ध्यानकर्ता होता है तब तक ध्यान भ्रम है क्योंकि ध्यानकर्ता तो विचार का परिणाम मात्र है, ध्यानकर्ता उस मन का परिणाम है जो अपने भयों, आशंकाओं, महत्त्वाकांक्षाओं, कामनाओं, सुखप्राप्ति की लालसा, सफल होकर व भय से अथवा दूसरों के सहारों से मुक्त रहकर जीने की लालसा से संस्कारित और गढ़ा गया होता है। यही सब कुछ विचारकर्ता को निर्मित करता है। हम विचारकर्ता को स्थायित्वता का स्वरूप दे देते हैं और मानने लगते हैं कि वह सभी क्षणिक, अस्थायी अनुभवों से कोई पृथक सत्ता है। जबकि वास्तव में विचारकर्ता विचार का ही फल होता है। अगर विचार न हो तो विचारक भी नहीं होगा। इसलिए वास्तव में केवल विचार का ही अस्तित्व होता है जो स्वयं भी किसी-न-किसी प्रकार के अनुभव की ही कोई प्रतिक्रिया होता है--और वह अनुभव भी हमारी संस्कारबद्धता का ही परिणाम होता है।

Our problem is freedom from the conditioning which produces limited thought. This is the whole process of meditation, not the stereotyped, traditional, illusory form of meditation, but the meditation that comes into being when we understand the whole process of our thinking, all the worries of our complex living. And in that there is no thinker, but only the uncovering of that, and therefore the

सीमित विचार को उत्पन्न करने वाली संस्कारबद्धता से हम कैसे मुक्त हों, यही वास्तव में हमारी समस्या है। ध्यान की समग्र प्रक्रिया यही है--उस ध्यान की नहीं जो दकियानूसी, पारंपरिक और ध्यान के नाम पर केवल भुलावा ही होता है--बल्कि उस ध्यान की, जो तब होता है जब हम विचार करने की अपनी समूची प्रक्रिया को, हमारी जटिल जीवन-शैली में निहित तमाम चिंताओं को समझने लगते हैं। और उसमें विचारकर्ता नहीं होता; बस उस पर से आवरण

ending of that.	हटाना और इस तरह से उसका अंत करना मात्र होता है।
At the time of such meditation, the mind is still. This quality of stillness is not just acquired through some stupid determined effort to be quiet.	इस तरह के ध्यान में मन निश्चल होता है। इस प्रकार की निश्चलता शांत होने के लिए दृढ़निश्चयपूर्वक किए जानेवाले किसी मूढ़तापूर्ण प्रयास से हासिल नहीं होती है।
The mind has to understand the whole significance of the thought process, and how it creates the thinker, and understand the whole process about the stillness of the mind. It is in this stillness of the mind that the problems are resolved, and not multiplied by the stupidity of the thinker who is conditioned.	मन के लिए यह समझना आवश्यक है कि विचार प्रक्रिया का पूरा तात्पर्य क्या है, कैसे यह विचारकर्ता को सृजित करती है; साथ ही यह भी ज़रूरी है कि मन अपने निश्चल होने की सारी प्रक्रिया को समझ ले। मन के ऐसे मौन में ही समस्याओं का निराकरण होता है और संस्कारों में जकड़े विचारकर्ता की मूर्खता के कारण उनमें वृध्दि नहीं होती है।
I think, really, you must go into this problem, as most serious people must, because the crises are much too many and the problems that are pressing on us are much too intense.	मुझे सच में लगता है कि आपको, और हर गंभीर व्यक्ति को, इस समस्या की जड़ तक जाना चाहिए क्योंकि पता नहीं कितने संकट हमारे सामने मुंह बाए खड़े हैं और कितनी ही विकट समस्याएं हमारे इर्द-गिर्द चक्कर काट रही हैं।
Surely, it is the function of education, not how to meet life, but how to free the mind from all its conditioning, from all its traditional values so that the free mind can meet, and therefore resolve, the innumerable problems that arise daily. Only then is it possible to realize what we call God, truth. It is truth alone that resolves the problems.	इसमें संदेह नहीं है कि शिक्षा का कार्य जीवन का सामना कैसे करें इसे बताना नहीं बल्कि मन को उसकी समस्त संस्कारबद्धताओं से, उसके सारे पारंपरिक मूल्यों से मुक्त हो पाने में हमारी मदद करना है, ताकि इस प्रकार से मुक्त हुआ मन, हर रोज़ उठती रहनेवाली अनगिनत समस्याओं का सामना और उनका समाधान कर सके। केवल तभी हम उसका साक्षात्कार कर सकेंगे जिसे हम ईश्वर अथवा सत्य कहते हैं। केवल सत्य ही समस्याओं का समाधान करेगा।