

Chapter 18

Question: I have to study a boring book. I don't find any interest in it, yet I cannot but study it. How am I to create an interest in it?

Krishnamurti: How can you create interest, sir, if you are not interested in something? How falsely we think about life! Your parents send you to a university, to a college. They never inquire, nor do the teachers and professors, about your true vocation, your true interests. Because of political, economic, and social conditions, you are pushed into a particular groove, you are forced to become a mathematician when you are really interested in painting, and so you say, 'How am I to be interested in mathematics?'

In a country where there is overpopulation, innumerable economic, social, and religious conditionings, it is almost impossible to break away and do what one really wants to do. But, to find out what one wants to do, to discover the capacity of each one, is extremely difficult. That requires a total revolution in our educational process, does it not? Because most of us here are trained to be alike, we are not able to do anything for which we have the capacity or the inclination, and so most of us become low-paid clerks.

Interest in a book is not possible because you have not found your own true vocation. I think it is far more important to live creatively than to pass examinations, than to have a few degrees. I think it is much better to starve, if necessary, doing what one

प्रश्न : मुझे एक उबाऊ पुस्तक पढ़नी पड़ रही है। हालांकि मुझे उसमें बिलकुल रुचि नहीं है फिर भी मुझे उसे पढ़ना पड़ रहा है। मैं उसमें अपनी रुचि कैसे जगाऊं?

कृष्णमूर्ति : जिस चीज़ में आपको बिलकुल रुचि नहीं है उसमें आप अपनी रुचि कैसे जगा सकते हैं? जीवन के बारे में हम कितने भ्रामक ढंग से विचार करते हैं? आपके माता-पिता आपको किसी विश्वविद्यालय में, किसी कॉलेज में भेजते हैं। वे यह जानने का प्रयास कभी नहीं करते कि जीवन में आगे चलकर किस दिशा में आपका स्वाभाविक रुझान है, आपकी सच्ची दिलचस्पी किन बातों में है--आपके शिक्षक एवं प्रोफेसर भी इसे जानने की चेष्टा नहीं करते। राजनीतिक, आर्थिक और सामाजिक परिस्थितियों के कारण आपको किसी लीक पर चलने के लिए विवश होना पड़ता है और आपकी सच्ची रुचि चित्रकला में होने पर भी आपको गणितज्ञ बनने के लिए बाध्य कर दिया जाता है और इसलिए आप पूछने लगते हैं, 'मैं गणित में अपनी रुचि कैसे जगाऊं?'

एक ऐसे देश में जहां जनसंख्या की विशालता समस्या बन चुकी है, जहां असंख्य आर्थिक, सामाजिक एवं धार्मिक संस्कारबद्धताएं हैं, इस सबसे बचना और मुक्त रह पाना, और जो वास्तव में हम करना चाहते हैं उसे कर पाना लगभग नामुमकिन है। परंतु हम क्या करना चाहते हैं इसे पता लगा सकना, प्रत्येक की अपनी-अपनी कार्यक्षमता को पहचान पाना भी अत्यंत कठिन है। क्या इसके लिए यह आवश्यक नहीं है कि हमारी पूरी शिक्षा प्रक्रिया में पूर्ण क्रांति हो? हममें से अधिकांश को एक-दूसरे के समान बनने की शिक्षा दी जाती है इसलिए हम ऐसा कुछ कर पाने के काबिल नहीं रह जाते जिसके लिए हममें योग्यता अथवा स्वाभाविक रुझान होता है और इसी कारण हममें से अधिकतर मामूली वेतन पाने वाले क्लर्क बन कर रह जाते हैं।

किसी किताब में आपकी रुचि इसलिए नहीं हो पाती क्योंकि आपने अभी तक यह नहीं खोजा है कि आपके सच्चे रुझान के अनुकूल आपकी जीविका क्या हो सकती है। मैं सोचता हूँ कि परीक्षाएं पास करने, कुछ डिग्रियां हासिल करने की अपेक्षा कहीं अधिक महत्त्व इस बात का है कि

Chapter 18

wants to do, than being compelled to do what one loathes. Because, when one does under compulsion what one loathes, then one destroys the mind; life then becomes a rotten, ugly thing—like the life which most of us are leading.

Question: What is your opinion on concentration, on Sushumna and the chakras, and on Om? These are mentioned in books regarded by us as most authoritative, although perhaps not read by yourself. The tantras contain an enormous amount of information on individual mantras, individual pranayama, yantras, etc., as a means of realization. All this is practically forgotten in modern India, but is known to a few gurus who remain hidden. What is your esteemed opinion about this?

K: If there is any form of compulsion, any form of effort in concentration, is that concentration? Is it concentration when there is any form of exercising the will in order to concentrate? In that process of doing the puja on which you concentrate, there is the entity that concentrates, that says, 'I must concentrate.' So, there is a dual process, is there not? Perhaps, this is a little out of the way, and I hope you don't mind my discussing this, my going into this question, because it seems to me we have a wrong formulation of what is concentration. If I concentrate on reading a book which I find boring but through which I think I am going to get a result or success, is that concentration? In that, is there not a dual process in operation, the concentrator and the thing upon which he concentrates? In this dual process, is there not a conflict between the

जीवन को सृजनात्मक तरीके से जिया जाए। मेरे ख्याल से जिस कार्य में आपकी अरुचि है विवश होकर उसे करते रहने की बजाय बेहतर होगा कि भले ही भूखे पेट रहना पड़े, लेकिन किया उसी कार्य को जाए जिसे करने की आपकी चाह है। क्योंकि जब कोई व्यक्ति किसी दबाव में आकर ऐसा कार्य करता है जिसमें उसे रुचि नहीं है तो वह अपने मन को बरबाद कर रहा होता है। उस हालत में जीवन एक सड़ी कुरूपता भर रह जाता है-- जैसा कि हममें से अधिकांश लोग जी रहे हैं।

प्रश्न : एकाग्रता, सुषुम्ना, चक्रों एवम् ओम के बारे में आप क्या सोचते हैं? जिन्हें हम सबसे ज्यादा प्रामाणिक मानते हैं ऐसे कुछ ग्रंथों में इनका वर्णन पाया जाता है, हालांकि स्वयं आपने शायद इन्हें नहीं पढ़ा होगा। इस विषय पर तंत्र विज्ञान में बहुत अधिक जानकारी मिलती है, खास तरह के मंत्रों का, विशेष प्रकार के प्राणायामों और यंत्रों आदि का प्रयोग परम ज्ञान की प्राप्ति हेतु साधन के रूप में करने का उल्लेख उनमें किया गया है। अब भारत में यह सब करीब-करीब भुला दिया गया है लेकिन कुछ गुरुओं के पास अभी भी यह ज्ञान है परंतु वे सामने नहीं आते। इस बारे में आपकी सम्मानित राय क्या है?

कृष्णमूर्ति : एकाग्रता में यदि किसी तरह का दबाव हो, किसी तरह का प्रयास हो तो क्या वह एकाग्रता है? एकाग्र होने के लिए यदि इच्छाशक्ति को किसी तरह से काम में लिया जाता है तो क्या वह वास्तव में एकाग्रता है? पूजा करते समय जब आप ध्यान केंद्रित करते हैं तो उसमें एक हस्ती होती है जो एकाग्र होती है और कहती है, 'मुझे ध्यान लगाना है'। अतः वहां क्या एक दोहरी प्रक्रिया नहीं चल रही होती है? शायद यह आपको कुछ अटपटा लगेगा और मैं उम्मीद करता हूँ कि मेरे द्वारा इस संबंध में की गई चर्चा का आप बुरा नहीं मानेंगे क्योंकि मैं महसूस करता हूँ कि एकाग्रता क्या है इस बारे में हमारी सोच में कहीं कोई भूल है। जब मैं किसी उबाऊ लगने वाली पुस्तक को एकाग्रतापूर्वक इसलिए पढ़ता हूँ कि मुझे उससे कोई खास परिणाम या सफलता मिलने वाली है, तो क्या यह एकाग्रता है? उस गतिविधि में, एकाग्र होनेवाला और एकाग्रता का विषय होता है,--क्या इस प्रकार की एक द्वैत की प्रक्रिया काम नहीं करती? इस दोहरी प्रक्रिया में एकाग्रता करनेवाला और एकाग्रता का विषय, उनके बीच

Chapter 18

concentrator and the thing upon which he concentrates? If there is any form of effort to push away other forms, to control the mind so that it will concentrate on one particular idea or a series of ideas, is that concentration or something entirely different?

In the usual concentration which we know, one part of the mind concentrates on another part which is an idea, which is a symbol—an angel, and so on. In that process, various other parts of the mind come and interfere, and so there is constant conflict going on, the straying of the mind, as it is called. Is it possible not to create this conflict but to be totally attentive, to be completely one with the thing that you are meditating upon and so really understand?

It is important to find out and to understand the meditator himself, not the thing upon which he meditates or concentrates, but the meditator himself, because this whole question is concerned with the meditator, not the thing upon which he meditates. If one goes really deeply into the question, we only know that the meditator is meditating upon something, and in his attempt to meditate there is a constant conflict, constant control, constant battle going on between the meditator and the thing upon which he meditates. When there is the understanding of the ways of the meditator, not only at the conscious level, but also at the deeper levels of consciousness, it is then possible to find out the truth. Truth cannot be found when there is a separation of the mind and then the control of the one party over the other. It can be found only when the mind is utterly still, not through any form of compulsion, discipline; and the mind cannot be still as long as there is the meditator as a separate entity, who is always seeking, searching, gathering,

एक द्वंद्व नहीं होता है? मन को किसी खास विचार या विचारों की श्रृंखला पर एकाग्र करने के लिए यदि अन्य बातों को दूर हटाने का, मन को नियंत्रण में करने का प्रयत्न किया जाता है तो क्या ऐसा प्रयास एकाग्रता होगा? या यह प्रयास एकाग्रता से बिल्कुल भिन्न कुछ और ही होगा?

सामान्यतः जिसे एकाग्रता समझा जाता है उसमें मन का एक हिस्सा मन के किसी दूसरे हिस्से पर--जो कि एक विचार, एक प्रतीक, कोई देवी-देवता होता है--उस पर एकाग्र होता है। इस प्रक्रिया के दौरान मन के विभिन्न अन्य हिस्से बीच में आकर व्यवधान डालते रहते हैं और इसलिए लगातार एक संघर्ष चलता रहता है जिसे मन का भटकाव कहा जाता है। क्या यह संभव है कि ऐसा संघर्ष पैदा हुए बिना ही पूर्णतः सजग रहा जाए--उस विषय से पूरी तरह एक हो जाएं जिस पर आप ध्यान कर रहे हैं और इस प्रकार उसे वस्तुतः समझ लें।

ध्यानकर्ता के लिए खुद अपने को जानना और समझना महत्त्वपूर्ण है--उस विषय को नहीं, जिस पर वह ध्यान लगा रहा है, एकाग्र हो रहा है बल्कि ध्यानकर्ता को जानना और समझना महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यह संपूर्ण प्रश्न ध्यानकर्ता से जुड़ा है--उस विषय से नहीं जिस पर वह ध्यान लगाता है। यदि सचमुच इस प्रश्न की गहनतापूर्वक छानबीन करें तो केवल यही ज्ञात होता है कि जब ध्यानकर्ता किसी चीज़ पर ध्यान कर रहा होता है तो उसके द्वारा ध्यान करने के इस प्रयास में एक संघर्ष लगातार जारी रहता है, लगातार नियंत्रण किया जाता है; ध्यानकर्ता एवं जिस पर वह ध्यान कर रहा होता है उन दोनों के बीच हमेशा लड़ाई होती रहती है। जब सिर्फ चेतन तल पर ही नहीं बल्कि चेतना के गहनतर तलों पर भी ध्यानकर्ता की कार्यशैलियों को समझ लिया जाता है तो सत्य का साक्षात्कार हो पाना संभव होता है। जब मन दो हिस्सों में बंट जाता है और एक हिस्से का दूसरे हिस्से पर नियंत्रण होता है तो सत्य को नहीं पाया जा सकता। इसे केवल तब पाया जा सकता है जब मन अत्यन्त निश्चल हो जाता है और यह निश्चलता किसी तरह की बाध्यता या अनुशासन के माध्यम से नहीं लाई गई होती है। ध्यानकर्ता, जो सदैव कुछ-न-कुछ तलाशता रहता है, कुछ पाने के लिए लगा रहता है, एकत्र करता रहता है, नकारता रहता है, वह जब तक एक पृथक सत्ता

Chapter 18

denying.

Really, this question, being very complicated and subtle, should be discussed very carefully and not answered or passed off in a few minutes. There is no answer, but only the problem. The answer lies in understanding what the problem is, but most of us, unfortunately, want to find the answer yes or no, and we listen with that attitude. But if we can put away that attitude and merely concern ourselves with the problem, then there is real concentration without any effort. There are so many methods of concentration advocated by others, but they are all bound to lead nowhere.

We have to understand the whole process of the entity who concentrates. Meditation is the understanding of the meditator. Only in such meditation is it possible for the mind to go beyond itself and not be caught in the illusion of its own projection.

Question: The burning question of our time is war. You suggested that war can be avoided if individuals are integrated in themselves. Is this integration of the individual possible? As far as I know, there is no such individual. Even the best institutions like the League of Nations and the U.N. have been rendered ineffective by the egotistic self-interest of individuals or groups.

Krishnamurti: The question is: Is integration possible? What do we mean by integration? Integration between the various processes of our thinking, of our doing, of our consciousness; integration between hatred and love, between envy and generosity, between the various cleavages, between the various components in our total makeup—is

के रूप में बना रहता है, तब तक मन निश्चल नहीं हो सकता।

यह प्रश्न वास्तव में इतना जटिल और सूक्ष्म है कि इस पर सावधानी से चर्चा की जानी चाहिए और कुछ मिनटों में इसका उत्तर दे दिया जाना या इस पर पूरा ध्यान दिए बिना जल्दबाजी में कुछ कह देना ठीक नहीं होगा। उत्तर कहीं नहीं होता, केवल प्रश्न ही होता है। समस्या क्या है, इसकी समझ में ही उत्तर छिपा होता है परंतु दुर्भाग्यवश हममें से अधिकांश हां या नहीं के रूप में ही कोई उत्तर पाने के इच्छुक होते हैं और उसी धारणा के साथ उसे सुनते हैं। लेकिन यदि हम इस प्रवृत्ति को छोड़ सकें और केवल समस्या से पूर्णतः जुड़ सकें तो उस स्थिति में बिना किसी प्रयास के ही सच्ची एकाग्रता होने लगती है। एकाग्रता की अनेक विधियों के पक्ष में दूसरों ने तर्क दिए हैं किंतु यह तय है कि उनसे आप कहीं नहीं पहुंच सकते।

वह सत्ता जो कि एकाग्र होती है--उसकी संपूर्ण प्रक्रिया को हमें समझना होगा। ध्यानकर्ता को समझ लेना ध्यान है। केवल इस प्रकार के ही ध्यान में यह संभव है कि मन अपने आपसे परे जा सके और अपने द्वारा ही निर्मित भ्रमों में न फंसा रहे।

प्रश्न : युद्ध हमारे काल का ज्वलंत प्रश्न है। आपने यह सुझाव दिया कि यदि सभी व्यक्ति अपने आपमें अखंड, अविभाजित हों तो युद्ध से बचा जा सकता है। क्या प्रत्येक व्यक्ति का इस प्रकार स्वयं में अविभाजित हो पाना संभव है? जहां तक मैं जानता हूं ऐसा व्यक्ति कहीं नहीं होता। यहां तक कि 'लीग ऑफ नेशन्स' और 'संयुक्त राष्ट्र संघ' जैसी उत्कृष्ट संस्थाएं भी व्यक्तियों या व्यक्तियों के विभिन्न वर्गों के स्वकेंद्रित स्वार्थों के कारण प्रभावशून्य होकर रह गई हैं।

कृष्णमूर्ति : प्रश्न यह है : क्या अविभाजित हो पाना संभव है? अविभाजित होने से हमारा क्या तात्पर्य है? हमारे चिंतन की विभिन्न प्रक्रियाओं को, हमारे कृत्यों को, हमारी चेतनाओं को अखंडित रखना, घृणा और प्रेम को, ईर्ष्या और उदारता को, विभिन्न वर्ग विभाजनों को, हमारी संपूर्ण संरचना के विभिन्न हिस्सों को परस्पर समेकित करना, उनका एकीकरण लाना--क्या यही आशय है? या अखंडित होना इससे कोई बिलकुल भिन्न चीज़ है?

Chapter 18

that what we mean by integration? Or is integration something entirely different?

Now, we think in terms of changing hate into love. Is that possible? If I hate, which is important—that I should love, or that I should understand hatred? Is it not important for me to understand the whole process of hate, not the ideal of love? If I am envious, what is important is not to be free from envy, not to have the ideal of love or of generosity and so on, but to understand the whole process of envy. The understanding of what is is more important than 'what should be'. If I am stupid, it is very important to understand that I am stupid, to know that I am stupid, not try to arrive at cleverness. The moment I understand the whole problem of how stupidity comes into being, then naturally, there will be intelligence.

So, is integration to be brought about by the dual process involved in our thinking, or does integration come into being only when what is is understood, without any concern for 'what should be'? Integration takes place only when I understand what I actually am—not what I am according to Shankara, Buddha, or any modern psychologist or a communist. That actuality I can find out only in my relationship in daily existence, the way I talk to people, the way I treat people, my ideas as they arise.

Life is, after all, a mirror in which I can see myself in operation. Just we cannot see what is actually taking place because we want to be something totally different from what we are. I think integration is possible only when I see what I actually am, without the blinding process of an ideology or an ideal. Then it is possible to bring about a radical change in what I am, in what is.

इस समय हम घृणा को प्रेम में बदलने की भाषा में सोचते हैं। क्या यह संभव है? यदि मैं घृणा करता हूँ तो अधिक महत्त्वपूर्ण क्या है?—मुझे प्रेम करना चाहिए यह बात, याकि मैं घृणा को समझ लूँ, यह अधिक महत्त्वपूर्ण है? क्या मेरे लिए ज़्यादा ज़रूरी नहीं होगा कि प्रेम के आदर्श पर ध्यान देने के बजाय मैं घृणा की संपूर्ण प्रक्रिया को समझ लूँ? यदि मैं ईर्ष्यालु हूँ तो महत्त्व ईर्ष्या से मुक्त होने या प्रेम, उदारता इत्यादि के आदर्श का नहीं बल्कि इस बात का है कि मैं ईर्ष्या की समूची गतिविधि को समझ लूँ। जो है को समझना 'जो होना चाहिए' की बनिस्बत ज़्यादा ज़रूरी है। यदि मैं बुद्धिहीन हूँ तो मेधावी होने का प्रयास करने की अपेक्षा अधिक महत्त्वपूर्ण यह है कि मैं क्यों बुद्धिहीन हूँ इसे समझा जाए, इसे जान लिया जाए। मूढ़ता कैसे अस्तित्व में आती है इस समस्या को मैं जैसे ही पूरी तरह से समझ लेता हूँ, प्रज्ञा स्वाभाविक रूप से उदित होने लगती है।

अतः, भीतर से अखंडित होना, विवेकपूर्ण होना हमारे द्वैतमय चिंतन का परिणाम है या यह तब साकार रूप लेता है जब जो होना चाहिए पर ध्यान न देते हुए केवल जो है उसे समझ लिया जाता है? अथवा मैं अविभाजित तभी होता हूँ जब मैं वास्तव में मैं जो हूँ उसे देख-समझ लेता हूँ और तब मैं शंकराचार्य, बुद्ध या किसी आधुनिक मनोवैज्ञानिक या किसी कम्युनिस्ट के अनुसार अपने को नहीं देखता हूँ। मैं केवल अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन के अपने संबंधों के माध्यम से ही उस यथार्थ को जान सकता हूँ : अपने भीतर उठने वाले विचारों के माध्यम से, लोगों से मैं किस ढंग से बात करता हूँ, उनसे कैसा बर्ताव करता हूँ आदि आदि।

क्योंकि जीवन आखिरकार एक ऐसा दर्पण ही तो है जिसमें अपने आचरण के दौरान मैं अपने आपको देख सकता हूँ। चूंकि हम जो हैं, हम उससे पूर्णतः भिन्न कुछ और होना चाहते हैं इसीलिए वास्तव में जो हो रहा है उसे हम नहीं देख पाते। मैं सोचता हूँ कि अखंडित होना केवल तब ही संभव होता है जब मैं किसी विचारधारा या आदर्श के पीछे-पीछे अन्धे की तरह न चलते हुए जो मैं वास्तव में हूँ उसे देख पाता हूँ। तब जो

Chapter 18

कुछ भी मैं हूँ या जो भी वस्तुस्थिति है उसमें
आमूल परिवर्तन लाना संभव हो पाता है।