

Draw Deeply from Life	गहरे पानी पैठ
Life is a well of deep waters. One can come to it with small buckets and draw only a little water, or one can come with large vessels, drawing plentiful waters that will nourish and sustain. While one is young is the time to investigate, to experiment with everything. The school should help its young people to discover their vocations and responsibilities, and not merely cram their minds with facts and technical knowledge; it should be the soil in which they can grow without fear, happily and integrally.	जीवन गहन जल का कुआं है। जो इसके पास एक छोटी सी लुटिया लेकर जाता है, वह उतना थोड़ा जल ही इससे पा सकता है, या फिर कोई एक विशाल पात्र लेकर इसके पास आता है और भरपूर जल पा लेता है जो उसे निरंतर पोषित करता रहता है। युवावस्था का समय तरह-तरह की खोजबीन करने का और चीजों के साथ विविध प्रयोग करने का होता है। शिक्षालयों को चाहिए कि वे तथ्यों और तकनीकी जानकारी से युवाजन का मस्तिष्क टूंस-टूंस कर भरने के बजाय उन्हें अपनी सही आजीविका और अपने दायित्वों का बोध कराने में सहायक बनें। स्कूल उनके लिए एक ऐसी वाटिका हो जिसमें ये निडर, प्रसन्न और समग्र रूप से फल-फूल सकें।
CHAPTER EIGHT	अध्याय आठ
Loneliness; Depression; Confusion	अकेलापन, अवसाद व विभ्रम
-1-	-9-
Is Loneliness the Same as Aloneness?	अकेलापन और एकाकीपन क्या एक ही चीज़ है?
We know loneliness, don't we, the fear, the misery, the antagonism, the real fright of a mind that is aware of its own loneliness. We all know that. Don't we? That state of loneliness is not foreign to any one of us. You may have all the riches, all the pleasures, you may have great capacity and bliss, but within, there is always the lurking shadow of loneliness. The rich man, the poor man who is struggling, the man who is writing, creating, the worshiper—they all know this loneliness. When it is in that state, what does the mind do? The mind turns on the radio, picks up a book, runs away from what is into something which is not. Sirs, do follow what I am saying—not the words, but the application, the observation of your own. Loneliness.	हम अकेलेपन से परिचित हैं, है न? हम उस मन की घबराहट, क्लेश, वैरभाव और अपने अकेलेपन के एहसास से उपजी भयातुरता के असली रूप से परिचित हैं। हमारे लिए यह नयी बात नहीं है? अकेलेपन की यह अवस्था हमारे लिये अनजानी नहीं है। आपके पास विपुल समृद्धि हो, सारी सुख-सुविधाएं हों, अत्यधिक क्षमता और आनंद हो, परंतु फिर भी आपके मन में अकेलेपन का साया सदैव डोलता रहता है। धनवान व्यक्ति, जीवन से जूझता निर्धन व्यक्ति, लेखक, रचनाकार, पुजारी—ये सभी इस अकेलेपन से परिचित हैं। इस अवस्था में मन क्या करता है? वह रेडियो खोल लेता है, कोई पुस्तक उठा लेता है, 'जो है' से भागकर 'जो नहीं है' में चला जाता है। आप समझ रहे हैं न कि मैं क्या कह रहा हूँ?—शब्दों को ही मत पकड़िए बल्कि पूरे संदर्भ को और अपने अकेलेपन की तस्वीर को ध्यान से देखिये।

<p>When the mind is aware of its loneliness, it runs away, escapes. The escape, whether into religious contemplation or going to a cinema, is exactly the same; it is still an escape from what is. The man who escapes through drinking is no more immoral than the one who escapes by the worship of God; they are both the same, both are escaping. When you observe the fact that you are lonely, if there is no escape and therefore no struggle into the opposite, then generally, the ? mind tends to condemn it according to the frame of its knowledge, but if there is no condemnation, then the whole attitude of the mind towards the thing it has called lonely has undergone a complete change, has it not?</p>	<p>मन का जब अपने अकेलेपन से सामना होता है, तब वह उससे दूर भागता है, पलायन करता है। इस पलायन में वह चाहे धार्मिक चिंतन-मनन में चला जाए या सिनेमा चला जाए--दोनों बातें समान हैं, क्योंकि दोनों ही 'जो है' से पलायन हैं। जो व्यक्ति मदिरापान द्वारा पलायन करता है, वह ईश्वर की पूजा-पाठ करने वाले व्यक्ति से अधिक अनैतिक नहीं है। वे दोनों एक से हैं--दोनों पलायन कर रहे हैं। जब आप यह वास्तविकता जान लें कि आप अकेले हैं, फिर भी यदि आप इससे पलायन न करें और न ही उससे जूझें, तब कूपमंडूक मन इस अकेलेपन को प्रायः अप्रियकर घोषित कर देता है, परंतु यदि आप में यह भर्त्सना का भाव न आये तो अकेलापन कही जाने वाली इस अवस्था के प्रति मन का सारा रवैया पूरी तरह बदल जाता है?</p>
<p>-2-</p>	<p>-२-</p>
<p>Loneliness Is Depression: Aloneness Is Joy</p>	<p>अकेलापन अवसाद है, एकाकीपन आह्लाद</p>
<p>After all, loneliness is a state of isolation, because the mind encloses itself and cuts itself away from every relationship, from everything. In that state the mind knows loneliness, and if, without condemning it, the mind be aware and not create the escape, then surely that loneliness undergoes a transformation. The transformation might then be called "aloneness"—it does not matter what word you use. In that aloneness there is no fear. The mind that feels lonely because it has isolated itself through various activities is afraid of that loneliness. But if there is awareness in which there is no choice—which means no condemnation—then the mind is no longer lonely, but it is in a state of aloneness in which there is no corruption, in which there is no process of self-enclosure. One must be alone, there must be that aloneness, in that sense. Loneliness is a state of frustration,</p>	<p>निश्चय ही, अकेलापन अलगाव की एक अवस्था है, क्योंकि इसमें मन अपने ही खोल में सिमट जाता है और प्रत्येक संबंध से, प्रत्येक चीज़ से कटकर स्वयं को इनसे दूर कर लेता है। इस दशा में मन अकेलेपन को जानता है, और तब यदि वह इसे अप्रियकर माने बिना, इससे पलायन किये बिना, इसके प्रति केवल सजग हो जाए, तो निश्चय ही उस अकेलेपन का रूपांतरण हो जाता है। तब इस रूपांतरित अवस्था को एकाकीपन कहा जा सकता है--शब्द आप कोई सा भी प्रयोग करें, उसका महत्त्व अधिक नहीं है। इस एकाकीपन में कोई भय नहीं होता। जो मन तरह-तरह के कार्यकलापों के द्वारा स्वयं को अलग-थलग कर लेने के कारण अकेलापन महसूस करता है, वही मन अकेलेपन से घबराता है। परंतु उसमें यदि ऐसी सजगता आ जाए जिसमें अपनी राय या पसंद की बात नहीं, जिसका मतलब हुआ कोई निंदा नहीं, तब मन बिल्कुल भी अकेला नहीं रहता, बल्कि तब यह एकाकीपन की उस स्थिति में आ जाता है जिसमें कोई विकार नहीं</p>

<p>aloneness is not, and aloneness is not the opposite of loneliness.</p>	<p>होता, जिसमें अपने ही खोल में सिमट जाने की कोई प्रक्रिया नहीं रहती। हमें एकाकी होना होगा, उस अर्थ में एकाकी होना ज़रूरी है। अकेलापन कुंठा की अवस्था है, एकाकीपन नहीं, और एकाकीपन अकेलेपन का सीधा-सीधा उलट भी नहीं है, विलोम भी नहीं है।</p>
<p>Surely, sirs, we must be alone, alone from all influences, from all compulsions, from all demands, longings, hopes, so that the mind is no longer in the action of frustration. That aloneness is essential, it is a religious thing. But the mind cannot come to it without understanding the whole problem of loneliness. Most of us are lonely, all our activities are the activities of frustration. The happy man is not a lonely man. Happiness is alone, and the action of aloneness is entirely different from the activities of loneliness.</p>	<p>एकाकी होना बेहद ज़रूरी है--सभी प्रभावों, सभी बाध्यताओं, सभी चाहतों, लालसाओं और आशाओं से दूर एकाकीपन--ताकि मन में कुंठा की, खिन्नता की कोई क्रिया न रहे। ऐसा एकाकीपन आवश्यक है, यह एक धार्मिक अवस्था है। परंतु अकेलेपन की संपूर्ण समस्या को समझे बगैर मन इस स्थिति तक पहुंच नहीं सकता। हममें से अधिकांश लोग अकेलेपन में जीते हैं और हमारी सभी गतिविधियां कुंठा की ही गतिविधियां हैं। सुखी व्यक्ति अकेलेपन में नहीं जी रहा होता। सुख-चैन एकाकी होता है, और एकाकीपन में किये गये कार्य अकेलेपन के कार्यकलापों से सर्वथा भिन्न होते हैं।</p>
<p>-3-</p>	<p>-३-</p>
<p>Is It Possible to Live with Loneliness?</p>	<p>क्या अकेलेपन के साथ रहना संभव है?</p>
<p>Are we not aware of a state of emptiness in us, a state of despair, of loneliness, the complete sense of not being able to depend on anything, not having anybody to look up to? Don't we know a moment of extraordinary loneliness, of extraordinary sorrow, without reason, a sense of despair at the height of thought, at the height of love; don't we know this loneliness? And is this loneliness not pushing us always to be somebody, to be well-thought-of?</p>	<p>क्या हम अपने भीतर के खोखलेपन से, हताशा और अकेलेपन की दशा से, किसी भी चीज़ पर निर्भर न हो सकने के भरपूर एहसास से, किसी आप्त व्यक्ति का सहारा न मिल पाने के एहसास से अवगत नहीं हैं? क्या हम ऐसे पल को नहीं पहचानते जिसमें अकारण ही असाधारण अकेलापन रहा हो, असाधारण दुख रहा हो, विचार की ऊंचाइयों तक में और प्रेम की ऊंचाइयों तक में हताशा का एक भाव रहा हो, क्या हम ऐसे अकेलेपन को नहीं जानते? क्या अकेलापन हमें हमेशा ही कुछ बनने की ओर, समाज में आदर-सम्मान पाने की ओर नहीं धकेलता?</p>
<p>Can I live with that loneliness, not run away from it, not try to fulfill through some action? Can I live with it and not try to transform it, not try to shape and control it? If the mind can, then perhaps it will go beyond that loneliness, beyond</p>	<p>क्या मैं इस अकेलेपन के साथ जी सकता हूँ--इससे दूर भागे बिना, कुछ न कुछ करके इसे भरने का प्रयास किये बिना? क्या मैं इसका रूपांतरण करने का, इसे कोई आकार देने का, इसे नियंत्रित करने का कोई प्रयास किये बिना इसके साथ रह सकता हूँ? यदि</p>

<p>that despair, which does not mean into hope, into a state of devotion, but on the contrary. If I can understand and live in that loneliness—not run away from it, but live in that strange loneliness which comes when I am bored, when I am afraid, when I am apprehensive, not for any cause or with cause—when I know this sense of loneliness, is it possible for the mind to live with it, without trying to push it away?</p>	<p>मन ऐसा कर सके तो शायद यह अकेलेपन के पार, दुख के पार जा सकेगा, परंतु इसका यह अर्थ नहीं है कि यह आशा या आस्था की अवस्था में पहुंच जाएगा, बल्कि इस सबसे परे होगा। क्या यह संभव है कि मैं इस अकेलेपन को समझ सकूँ और इसमें जी सकूँ—इससे दूर भागे बिना, जब मन ऊब रहा हो, जब मुझे डर लग रहा हो, आशंकाएं घेर रही हों—चाहे यह सब अकारण हो या सकारण—तब भी इस अकेलेपन के साथ मैं जी सकूँ? जब मुझे इस अकेलेपन का एहसास हो रहा हो, तब क्या यह संभव है कि यह मन इस अकेलेपन को दूर धकेलने का प्रयास किये बिना इसके साथ जी सके?</p>
<p>-4-</p>	<p>-४-</p>
<p>Dependencies End If the Mind Can Be Still</p>	<p>यदि मन स्थिर है तो निर्भरता नहीं रहती</p>
<p>Now, if the mind can stay in that very extraordinary sense of being cut off from everything, from all ideas, from all crutches, from all dependencies, then is it not possible for such a mind to go beyond, not theoretically, but actually? It is only when it can fully experience that state of loneliness, that state of emptiness, that state of nondependency, then only is it possible...that action is not the action through the narrow funnel of the 'me'.</p>	<p>यदि मन सब चीजों से, सब धारणाओं से, सब अवलंबनों से, सब निर्भरताओं से मुक्त रहने के अद्भुत भाव में बना रह सके तो क्या ऐसे मन के लिए यह संभव नहीं है कि वह इस सबसे दूर और परे निकल जाए—सैद्धांतिक रूप से नहीं बल्कि वास्तविक रूप से? यह तभी संभव है जब वह अकेलेपन, खोखलेपन और बेसहारेपन की दशा को पूरी तरह अनुभव कर ले—केवल तभी यह संभव है कि कर्म 'अहं' की संकुचित नली से गुज़रने वाली क्रिया न रहे।</p>
<p>-5-</p>	<p>-५-</p>
<p>No Self, No Loneliness</p>	<p>अहं नहीं है तो अकेलापन भी नहीं है</p>
<p>The more you are conscious of yourself, the more isolated you are, and self-consciousness is the process of isolation. But aloneness is not isolation. There is aloneness only when loneliness comes to an end. Aloneness is a state in which all influence has completely ceased, both the influence from outside and the inner influence of memory; and only when the mind is in that state of aloneness can it know the incorruptible. But to come to</p>	<p>आप जितना अधिक अपना ही अपना सोचेंगे, उतना ही अधिक स्वयं को अलग-थलग पाएंगे और स्व-चेतना है ही अलगाव की प्रक्रिया। परंतु एकाकीपन अलगाव नहीं होता। एकाकीपन आता ही तब है, जब अकेलापन चला जाता है। एकाकीपन वह अवस्था है जिसमें सभी प्रभावों का अवसान हो जाता है—दोनों ही प्रभावों का—बाह्य भी और स्मृति से उपजे आंतरिक प्रभावों का भी। मन जब एकाकीपन की इस अवस्था में आ जाता है केवल तभी</p>

that, we must understand loneliness, this process of isolation, which is the self and its activity. So, the understanding of the self is the beginning of the cessation of isolation, and therefore of loneliness.	वह उस विशुद्धता को जान पाता है जिसे अशुद्ध नहीं किया जा सकता। परंतु, इस अवस्था तक पहुंचने के लिये हमें अकेलेपन को, अलगाव की इस प्रक्रिया को अर्थात् अहं और उसकी क्रियाविधि को समझना होगा। अहं को, स्व को समझने के साथ ही अलगाव विदा होने लगता है, अतः अकेलापन भी।
— 6 —	-६-
With 6 Billion People on Earth, Is Loneliness an Actuality or an Attitude?	पृथ्वी पर छः अरब लोगों के रहते अकेलापन क्या वास्तविकता है या एक मनोवृत्ति?
Then, if we go still more deeply into it, the problem arises of whether that which we call loneliness is an actuality or merely a word. Is loneliness an actuality or merely a word which covers something that may not be what we think it is? Is not loneliness a thought, the result of thinking? That is, thinking is verbalization based on memory, and do we not, with that verbalization, with that thought, with that memory, look at the state which we call "lonely?" So, the very giving of a name to that state may be the cause of fear which prevents us from looking at it more closely; and if we do not give it a name, which is fabricated by the mind, then is that state lonely?	यदि हम इस विषय में और गहरे उतरें तो समस्या यह उठती है कि जिसे हम अकेलापन कह देते हैं, वह एक वास्तविकता है या एक शब्द मात्र है? अकेलापन क्या एक वास्तविकता है, या केवल एक शब्द जिसमें हो सकता है कुछ ऐसा निहित हो जो उस बारे में हमारी सोच से एकदम भिन्न हो? अकेलापन क्या एक विचार नहीं है--केवल हमारी सोच का परिणाम? सच तो यह है कि सोचना स्मृति का शब्दों में उतर आना है। तो क्या ऐसा नहीं है कि हम इस शब्दाभिव्यक्ति, इस सोच, इस स्मृति के माध्यम से इस अवस्था को देखते हैं और इसे 'अकेलेपन' की संज्ञा दे देते हैं? इस अवस्था का यह नामकरण ही शायद हममें भय का कारण बन जाता है, जो हमें इसे ध्यानपूर्वक देखने नहीं देता। और, यदि हम इसे मन द्वारा गढ़ा गया यह नाम न दें, तो भी क्या वह अवस्था अकेलापन ही होगी?
-7-	-७-
Be Alone without Escapes: See What Happens	पलायन किये बिना एकाकी रहिए और देखिए क्या होता है
Have you ever tried to be alone? When you do try, you will feel how extraordinarily difficult it is and how extraordinarily intelligent we must be to be alone, because the mind will not let us be alone. The mind becomes restless, it busies itself with escapes, so what are we doing? We are trying to fill this extraordinary void with the known. We	क्या कभी आपने एकाकी रहकर देखा है? जब कभी आप ऐसा करेंगे तो आप महसूस करेंगे कि यह कितना कठिन है और यह भी महसूस करेंगे कि एकाकी होने के लिये हमें कितनी गहरी समझ और प्रज्ञा की आवश्यकता है क्योंकि हमारा मन हमको कभी एकाकी होने नहीं देता। मन -बेचैन हो उठता है क्योंकि वह तो स्वयं को पलायनों में व्यस्त रखता है, तो हम कर क्या रहे हैं? हम इस विलक्षण

<p>discover how to be active, how to be social; we know how to study, how to turn on the radio. We are filling that thing which we do not know with the things we know. We try to fill that emptiness with various kinds of knowledge, relationship or things. Is that not so? That is our process, that is our existence. Now when you realize what you are doing, do you still think you can fill that void? You have tried every means of filling this void of loneliness. Have you succeeded in filling it? You have tried cinemas and you did not succeed and therefore you go after your gurus and your books or you become very active socially. Have you succeeded in filling it or have you merely covered it up? If you have merely covered it up, it is still there; therefore it will come back. If you are able to escape altogether then you are locked up in an asylum or you become very, very dull. That is what is happening in the world.</p>	<p>खालीपन को सुनी-सुनायी बातों से भर रहे हैं। हम ढूँढ़ निकालते हैं कि हम सक्रिय कैसे रहें, सामाजिक कैसे रहें, हम सीख लेते हैं कि अध्ययन कैसे किया जाए, रेडियो कैसे खोला जाए। जिस अवस्था को हम जानते नहीं उसे उन-उन चीजों से भरते रहते हैं जिन्हें हम जानते हैं। हम उस खालीपन को ज्ञान, संबंध और अनेकानेक चीजों से भरने का प्रयास करते रहते हैं, ऐसा ही है न? यही हमारा ढर्रा है और यही हमारा अस्तित्व। अब जब कि आप यह समझ गये हैं कि आप कर क्या रहे हैं, तब भी क्या आप सोचते हैं कि आप—इस खालीपन को भर पाएंगे? आप अकेलेपन के खालीपन को भरने का भरसक प्रयत्न करते आये हैं। इसे भरने में क्या आप सफल हो पाये हैं? आपने सिनेमा को आजमाया, फिर भी आप सफल नहीं हो पाये, इसीलिए आप किसी गुरु के पास चल दिये, ग्रंथों में चले गये, या सामाजिक रूप से बहुत सक्रिय हो गये। आप इसे भरने में सफल हो पाये या केवल इसे ढांपने में? यदि आप इसे केवल ढांप ही पाये हैं तब तो यह अभी भी है और इसीलिए इसका पुनरागमन निश्चित है। यदि आप इससे पूरी तरह पलायन करने में कामयाब हो गये तो किसी पागलखाने की चारदीवारी में कैद होकर रह जाएंगे या बिल्कुल ही कुंद हो जाएंगे। यही तो है जो आज संसार में हो रहा है।</p>
<p>-8-</p>	<p>-८-</p>
<p>The Fact Is, We Are Empty</p>	<p>वास्तविकता यह है कि हमारे भीतर खालीपन का एहसास है</p>
<p>Can this emptiness, this void, be filled ? If not, can we run away from it, escape from it? If we have experienced and found one escape to be of no value, are not all other escapes therefore of no value? It does not matter whether you fill the emptiness with this or with that. So-called meditation is also an escape. It does not matter much that you change your way of escape.</p>	<p>क्या इस खोखलेपन को, इस खालीपन को भरा जा सकता है? यदि नहीं, तो क्या हम इससे दूर भाग सकते हैं, इससे पलायन कर सकते हैं। यदि हमने इसे आजमा कर देखा है और पाया है कि कोई एक पलायन कतई कारगर नहीं हुआ तो क्या अन्य सभी पलायन भी वैसे ही सिद्ध नहीं होंगे? इस बात का कोई महत्त्व नहीं है कि आप इस खालीपन को इस चीज़ से भरें या उस चीज़ से। तथाकथित ध्यान भी पलायन ही है। पलायन का तौर-तरीका बदल लेने से तो कोई विशेष अंतर नहीं पड़ने वाला।</p>

How then will you find what to do about this loneliness? You can only find what to do when you have stopped escaping. Is that not so? When you are willing to face what is— which means you must not turn on the radio, which means you must turn your back to civilization—then that loneliness comes to an end, because it is completely transformed. It is no longer loneliness.	तो आप कैसे जान पाएंगे कि इस अकेलेपन का किया क्या जाये? इसे आप तभी जान पाएंगे जब आप इससे पलायन करना बंद कर देंगे। ऐसा ही है न? जब आप 'जो है' उसके साक्षात्कार को तैयार हैं--जिसका मतलब है रेडियो चालू न करना, इस सभ्यता की ओर पीठ फेर लेना--तब इस अकेलेपन का अवसान हो जाता है क्योंकि तब इसका पूरा रूपांतरण हो गया होता है। तब यह अवस्था अकेलापन नहीं रह जाती।
-9-	-९-
Depression : Life Lived inside the Self	अवसाद: अहं के खोल में व्यतीत जीवन
Questioner: What is the difference between awareness and introspection? And who is aware in awareness?	प्रश्नकर्ता : सजगता और आत्म-निरीक्षण में क्या अंतर है? और सजगता में सजग कौन रहता है?
Krishnamurti: Let us first examine what we mean by introspection. We mean by introspection looking within oneself, examining oneself. Why does one examine oneself? In order to improve, in order to change, in order to modify. You introspect in order to become something, otherwise you would not indulge in introspection. You would not examine yourself if there were not the desire to modify, change, to become something other than what you are. That is the obvious reason for introspection. I am angry and I introspect, examine myself, in order to get rid of anger or to modify or change anger. Where there is introspection, which is the desire to modify or change the responses, the reactions of the self, there is always an end in view; when that end is not achieved there is moodiness, depression. Therefore introspection invariably goes with depression.	कृष्णमूर्ति : पहले हम यह स्पष्टतः जान लें कि आत्म-निरीक्षण से हमारा तात्पर्य क्या है? आत्म-निरीक्षण से हमारा तात्पर्य है अपने भीतर देखना, स्वयं को जांचना-परखना। कोई स्वयं को क्यों जांचता-परखता है? सुधार के लिये, परिवर्तन के लिये, संशोधन के लिये, जो आप हैं उससे कुछ भिन्न होने के लिये। आत्म-निरीक्षण के ये प्रकट कारण हैं। मैं क्रोधित हूँ, अतः आत्म-निरीक्षण करता हूँ। स्वयं की जांच-परख करता हूँ ताकि क्रोध से छुटकारा पा सकूँ या क्रोध को संशोधित अथवा परिवर्तित कर सकूँ। जब आत्म-निरीक्षण होता है, अर्थात् अहं की प्रतिक्रियाओं और अनुक्रियाओं को संशोधित करने, परिवर्तित करने की जब इच्छा होती है, तब हमारी आंखों के सामने सदैव एक लक्ष्य रहता है। और जब उस लक्ष्य की प्राप्ति नहीं हो पाती तब मनोदशा कुछ विचित्र हो जाती है, अवसाद आ जाता है। इस तरह आत्म-निरीक्षण के साथ-साथ अवसाद सदैव चला आता है।
-10-	-१०-
Self-Analysis Brings Depression	आत्म विश्लेषण से होता है अवसाद

<p>I don't know if you have noticed that when you introspect, when you look into yourself in order to change yourself, there is always a wave of depression. There is always a moody wave which you have to battle against; you have to examine yourself again in order to overcome that mood and so on. Introspection is a process in which there is no release because it is a process of transforming what is into something which it is not. Obviously that is exactly what is taking place when we introspect, when we indulge in that peculiar action. In that action, there is always an accumulative process, the I examining something in order to change it. So there is always a dualistic conflict and therefore a process of frustration. There is never a release; and realizing that frustration, there is depression.</p>	<p>मुझे नहीं मालूम कि आपने यह देखा है या नहीं कि जब आप आत्म-निरीक्षण करते हैं, जब आप स्वयं को परिवर्तित करने के लिए अपने भीतर झाँककर देखते हैं, तब अवसाद की एक लहर अवश्य ही आती है; सदैव एक विचित्र मनोदशा छा जाती है जिसके विरुद्ध आपको जूझना पड़ता है। उस मनोदशा पर काबू पा लेने के लिये आपको पुनः स्वयं की जांच-परख करनी पड़ती है। आत्म-निरीक्षण एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें कोई राहत नहीं मिलती, क्योंकि इस प्रक्रिया में 'जो है' उसे एक ऐसी चीज़ में रूपांतरित कर देना निहित है जो नहीं है। जब हम आत्म-निरीक्षण करते हैं, जब हम इस क्रिया विशेष में निमग्न हो जाते हैं, तब बिलकुल यही होता है। इस क्रिया में सदैव एक संचयी प्रक्रिया रहती है, यह 'में' किसी चीज़ को परिवर्तित करने के लिये उसका निरीक्षण कर रहा होता है। इसमें सदैव एक द्वैतपूर्ण द्वंद्व चलता रहता है और इसीलिए यह कुंठा और खिन्नता की ओर ले जाने वाला एक प्रक्रम बन जाता है। इससे छुटकारा तो होता ही नहीं, कुंठा से ग्रस्त होने के कारण अवसाद अवश्य घेर लेता है।</p>
<p>Awareness is entirely different. Awareness is observation without condemnation. Awareness brings understanding, because there is no condemnation or identification but silent observation. If I want to understand something, I must observe, I must not criticize, I must not condemn, I must not pursue it as pleasure or avoid it as non-pleasure. There must merely be the silent observation of a fact. There is no end in view but awareness of everything as it arises. That observation and the understanding of that observation cease when there is condemnation, identification, or justification.</p>	<p>सजगता एकदम भिन्न बात है। इसका अभिप्राय बिना मीन-मेख के अवलोकन करने से है। सजगता से समझ आती है, क्योंकि इसमें न भर्त्सना होती है, न तादात्म्य, बस अवलोकन होता है। यदि मुझे किसी चीज़ को समझना है तो मुझे उसका अवलोकन करना होगा न कि उसकी आलोचना या भर्त्सना। न तो उसे सुखकर मान कर उसका पीछा करना है न असुखकर मानकर उससे मुंह मोड़ लेना है। वास्तविकता का मात्र मौन अवलोकन करना है। मेरी नज़र किसी लक्ष्य पर न टिकी हो, बल्कि उसमें हर गतिविधि के प्रति सजगता हो। ऐसा अवलोकन और ऐसे अवलोकन से प्राप्त बोध तब अवरुद्ध हो जाता है जब उसमें भर्त्सना, तादात्म्य और औचित्य-समर्थन का समावेश हो जाता है।</p>
<p>-11-</p>	<p>- 99-</p>
<p>Introspection or Awareness?</p>	<p>आत्म-निरीक्षण अथवा सजगता</p>

<p>Introspection is self-improvement and therefore introspection is self-centeredness. Awareness is not self-improvement. On the contrary, it is the ending of the self, of the T, with all its peculiar idiosyncrasies, memories, demands and pursuits. In introspection there is identification and condemnation. In awareness there is no condemnation or identification; therefore there is no self-improvement. There is a vast difference between the two.</p>	<p>आत्म-निरीक्षण आत्म-विकास है और इसीलिए यह अहं-केंद्रित रहता है क्योंकि सजगता आत्म-विकास नहीं है। इसके विपरीत यह अहं का, 'मैं' का, उसकी सारी सनक, स्मृति, चाहत और पा लेने की दौड़ का अंत कर देती है। आत्म-निरीक्षण में तादात्म्य होता है, भर्त्सना होती है। सजगता में कोई भर्त्सना या तादात्म्य नहीं होते, इसीलिए आत्म-विकास जैसी कोई बात नहीं होती। इन दोनों में खासा अंतर है।</p>
<p>The man who wants to improve himself can never be aware. Because improvement implies condemnation and the achievement of a result. Whereas in awareness there is observation without condemnation, without denial or acceptance. That awareness begins with outward things, being aware, being in contact with objects, with nature. First, there is awareness of things about one, being sensitive to objects, to nature, then to people, which means relationship; then there is awareness of ideas. This awareness, being sensitive to things, to nature, to people, to ideas, is not made up of separate processes, but is one unitary process. It is a constant observation of everything, of every thought and feeling and action as they arise within oneself.</p>	<p>जो व्यक्ति आत्म-विकास करना चाहता है, वह कभी सजग नहीं हो सकता, क्योंकि आत्म-विकास में भर्त्सना और किसी परिणाम की उपलब्धि निहित रहती है, जबकि सजगता में रहता है अवलोकन, जिसमें न भर्त्सना है, न प्रतिवाद और न ही स्वीकार। यह सजगता शुरू होती है बाहरी चीजों से--सजगता, संपर्क प्रकृति के साथ, वस्तुओं के साथ। सर्वप्रथम, अपने चारों ओर की चीजों के प्रति सजगता आती है--वस्तुओं के प्रति, प्रकृति के प्रति संवेदनशील होना, फिर व्यक्तियों के प्रति अर्थात् संबंधों में संवेदनशील होना और तब आता है विचारों-धारणाओं के प्रति संवेदनशील होना। प्रकृति, वस्तुओं, व्यक्तियों, विचारों--इन सभी के प्रति सजगता, संवेदनशीलता का तात्पर्य भिन्न-भिन्न प्रक्रियाओं से नहीं बल्कि यह एक ही प्रवाह है। यह तो हर चीज़ का सतत अवलोकन है--अपने भीतर कोई भी विचार, कोई भी भाव, कोई भी कृत्य जैसे ही हो तत्क्षण उसका अवलोकन।</p>
<p>-12-</p>	<p>- 92 -</p>
<p>Do We Need Psychoanalysts to Solve Our Confusion?</p>	<p>अपने विभ्रम के निदान हेतु क्या हमें मनोविश्लेषक की आवश्यकता है?</p>
<p>Questioner: It is now a well-established fact that many of our diseases are psychosomatic, brought on by deep inner frustrations and conflicts of which we are often unaware. Must we now run to psychiatrists as we used to run to physicians, or is there a way for man to free himself from this inner turmoil?</p>	<p>प्रश्नकर्ता: यह तो अब सिद्ध सत्य है कि हमारे अधिकांश रोग मनःकायिक होते हैं जो हमारे भीतर में बैठी उन तमाम कुंठाओं और द्वंद्वों के कारण उभर आते हैं जिनसे हम प्रायः अनभिज्ञ रहते हैं। जैसे हम कायिक चिकित्सक के पास जाते हैं, तो क्या वैसे ही इस अवस्था में हमें मनोचिकित्सक के पास जाना होगा? या, हमारे पास कोई और भी तरीका है जिसके</p>

	द्वारा हम अपने इस आंतरिक उपद्रव से छुटकारा पा सकते हैं?
Krishnamurti: Which raises the question: What is the position of the psychoanalysts? And what is the position of those of us who have some form of disease or illness? Is the disease brought on by our emotional disturbances, or is it without emotional significance? Most of us are disturbed. Most of us are confused, in turmoil, even the very prosperous who have refrigerators, cars, and all the rest of it; and as we do not know how to deal with the disturbance, inevitably it reacts on the physical and produces an illness, - which is fairly obvious. And the question is: Must we run to psychiatrists to help us to remove our disturbances and thereby regain health, or is it possible for us to find out for ourselves how not to be disturbed, how not to have turmoil, anxieties, fears?	कृष्णमूर्ति: अब प्रश्न उठता है : मनोविश्लेषकों का इस बारे में क्या रवैया है? और हममें से जो अस्वस्थता या रुग्णता से किसी न किसी रूप में ग्रस्त हैं, उनका इसके प्रति क्या रवैया है? यह अस्वस्थता क्या हमारी भावनात्मक उद्विग्नता से पैदा हुई है या कि इसमें भावनाओं का कोई हाथ नहीं है? हम में से अधिकांश लोग विक्षुब्ध हैं, भ्रमित और उद्विग्न हैं--वे भी जो बहुत समृद्ध हैं, जिनके पास फ्रिज, कार और तमाम सुख-सुविधाएं हैं। और चूंकि हम नहीं जानते कि इस क्षोभ और उद्विग्नता से कैसे निदान पाया जाए, इसलिए ये हमारे शरीर पर अपरिहार्य रूप से प्रभाव डालते ही हैं जो रोग को जन्म देता है, यह सब स्पष्टतः देखा जा सकता है। तो प्रश्न यह है : अपने क्षोभ और उद्विग्नता के निवारण के लिये और पुनः स्वस्थ होने के लिये क्या हमें मनोचिकित्सक के पास जाना चाहिए अथवा क्या यह संभव है कि हम स्वयं यह खोज लें कि अनुद्विग्न कैसे रहा जाए, विक्षोभ, व्यग्रता और भय से कैसे मुक्त रहा जाए?
Why are we disturbed, if we are? What is disturbance? I want something, but I can't get it, so I'm in a state. I want to fulfill through my children, through my wife, through my property, through position, success, and all the rest of it, but I am blocked, which means that I am disturbed. I am ambitious, but somebody else pushes me aside and gets ahead; again I am in chaos, in turmoil, which produces its own physical reaction.	हम विक्षुब्ध क्यों होते हैं? यह विक्षोभ है क्या? मैं कोई चीज़ चाहता हूँ, परंतु उसे पाने में विफल रहता हूँ तो मैं स्वयं को इस विशेष अवस्था में पाता हूँ। मैं अपनी पत्नी, अपने बच्चों, अपनी संपत्ति, अपनी पद-प्रतिष्ठा, सफलता इत्यादि के माध्यम से कुछ पूर्ति करना चाहता हूँ, परंतु अवरोधों में अटककर रह जाता हूँ और फिर विक्षुब्ध हो जाता हूँ। मैं महत्त्वाकांक्षी हूँ परंतु कोई मुझे एक ओर धकेल कर आगे निकल जाता है अतः मैं घोर विक्षुब्धता और उद्विग्नता से घिर जाता हूँ और इस सबके प्रति मेरे शरीर में प्रतिक्रिया होती है।
-13-	-१३-
What Is Confusion?	विभ्रम क्या है?
Now, can you and I be free of all this turmoil and confusion? Do you	तो आप और मैं क्या इस विक्षोभ, इस विभ्रम से मुक्त हो सकते हैं? आप बात समझ रहे हैं

<p>understand? What is confusion? Confusion exists only when there is the fact plus what I think about the fact: my opinion about the fact, my disregard of the fact, my evasion of the fact, my evaluation of the fact, and so on. If I can look at the fact without the additive quality, then there is no confusion. If I recognize the fact that a certain road leads to Ventura, there is no confusion. Confusion arises only when I think or insist that the road leads somewhere else—and that is actually the state that most of us are in.</p>	<p>न? विभ्रम क्या है, उलझन क्या है? विभ्रम तभी होता है जब कोई तथ्य हो और उसके साथ ही उसके बारे में पनप आया मेरा विचार, मेरी राय, मेरी अरुचि, मेरी उपेक्षा, मेरा मूल्यांकन भी हो। यदि मैं किसी तथ्य को उसमें कोई गुण-दोष जोड़े बिना देख पाऊं, तो कोई विभ्रम नहीं होगा। यदि मैं स्पष्टतः जान-समझ लूं कि अमुक सड़क 'वेंचुरा' को जाती है तो कोई विभ्रम नहीं होगा। विभ्रम तब पैदा होता है जब मैं अड़ जाता हूं कि यह सड़क कहीं और जाती है—हम में से अधिकांश लोगों का यही हाल है।</p>
<p>-14-</p>	<p>-१४-</p>
<p>Our Opinions Confuse the Facts</p>	<p>हमारी राय तथ्यों के प्रति भ्रांति पैदा कर देती है</p>
<p>Our opinions, our beliefs, our desires, ambitions, are so strong, we are so weighed down by them, that we are incapable of looking at the fact.</p>	<p>हमारी राय, हमारे विश्वास, हमारी इच्छाएं, महत्त्वाकांक्षाएं इतनी प्रबल हैं और हम इनसे इतने लदे हुए हैं कि हम तथ्य को देख पाने में अक्षम हैं।</p>
<p>So, the fact plus opinion, judgment, evaluation, ambition, and all the rest of it, brings about confusion. And can you and I, being confused, not act? Surely, any action born of confusion must lead to further confusion, further turmoil, all of which reacts on the body, on the nervous system, and produces illness. Being confused, to acknowledge to oneself that one is confused requires, not courage, but a certain clarity of thought, clarity of perception. Most of us are afraid to acknowledge that we are confused, so out of our confusion we choose leaders, teachers, politicians; and when we choose something out of our confusion, that very choice must be confused, and therefore the leader must also be confused.</p>	<p>अतः तथ्य के साथ संलग्न राय, निर्णय, मूल्यांकन, महत्त्वाकांक्षा और इसी प्रकार की तमाम बातें भ्रम पैदा करती हैं। और, आप और मैं क्या भ्रमित अवस्था में कोई कार्य, कोई क्रिया कर सकते हैं? निश्चय ही, भ्रम से उत्पन्न कोई भी क्रिया और भी अधिक भ्रम, और भी अधिक विक्षोभ ही उत्पन्न करती है। यह सब हमारी तंत्रिकाओं पर प्रतिक्रिया करता है और हमें रोगी बना देता है। विभ्रम में होते हुए भी स्वयं से यह स्वीकार करने के लिए कि मैं विभ्रम में हूं, साहस की नहीं अपितु स्पष्ट विचारों की, स्पष्ट अवबोधन की आवश्यकता होती है। हम में से अधिकांश लोग यह स्वीकार करने से डरते हैं कि हम विभ्रम में हैं। अतः इसी विभ्रम में बने रहते हुए हम नेताओं, गुरुओं, और राजनेताओं को चुनते हैं, और जब हम भ्रमित रहते हुए किसी चीज़ का चयन करते हैं, तब वह चयन भी भ्रममय ही होता है, इसीलिए हमारा नेता भी भ्रमित व्यक्ति ही होता है।</p>
<p>-15-</p>	<p>-१५-</p>

Understanding Confusion Is Clarity	विभ्रम को समझना ही स्पष्टता है
Is it possible, then, to be aware of our confusion, and to know the cause of that confusion, and not act? When confused mind acts, it can only produce further confusion; but a mind that is aware that it is confused and understands this whole process of confusion need not act because that very clarity is its own action. I think this is rather difficult for most people to understand because we are so used to acting, doing...	तो क्या यह संभव है कि हम अपने विभ्रम के प्रति सजग रहें, उस विभ्रम के कारणों को जानें, परंतु इस बारे में कुछ करें नहीं? जब भ्रमित मन क्रिया करता है, तब वह और अधिक भ्रांति पैदा करता है, परंतु जब मन इस बात के प्रति सजग हो जाता है कि वह भ्रमित है, तथा इस विभ्रम के संपूर्ण प्रक्रम को समझ लेता है, तब उसे कुछ करने की आवश्यकता नहीं रह जाती क्योंकि यह स्पष्टता ही स्वयं में एक क्रिया बन जाती है। मुझे लगता है कि हममें से अधिकांश लोगों के लिये यह समझना बहुत कठिन है, क्योंकि हम क्रिया के, कुछ न कुछ करते रहने के आदी हैं।
-16-	-१६-
You Can See All This for Yourself	यह सब आप स्वयं देख सकते हैं
And I do not think any analyst can solve this problem. He may temporarily help you to conform to a certain pattern of society which he calls normal existence, but the problem is much deeper than that, and no one can solve it except yourself. You and I have made this society; it is the result of our actions, of our thoughts, of our very being, and as long as we are merely trying to reform the product without understanding the entity that has produced it, we shall have more diseases, more chaos, more delinquency. The understanding of the self brings about wisdom and right action.	और मैं नहीं समझता कि कोई विश्लेषक इस समस्या को सुलझा सकता है। सामान्य जीवन का नाम देकर, समाज की कुछ बातों का अनुसरण करने की सलाह देकर वह आपकी अस्थायी रूप से सहायता कर सकता है, परंतु समस्या इससे अधिक गहन-गंभीर है। और इसका निदान स्वयं आपके अतिरिक्त कोई अन्य नहीं कर सकता। आपने और मैंने ही इस समाज को रचा है। वह हमारी क्रियाओं, हमारे विचार और हमारे अस्तित्व का ही परिणाम है, और जब तक हम जनक को जाने बिना जनित को ही सुधारने का प्रयत्न करते रहेंगे तब तक हमारी अस्वस्थता, अशांतता और अपचारिता बढ़ती ही रहेगी। स्वयं को समझने से विवेक और सम्यक क्रिया का जन्म होता है।
CHAPTER NINE	अध्याय--नौ
Self-Ending-Not Self-Improvement Ends Suffering	आत्म-विकास नहीं अहं का अवसान दुख का अंत करता है
-1-	-१-
Why Strengthen the Very Source of Your	अपने दुख की जड़ों को आप सींचते क्यों हैं?