

<p>The Futility of Choice J. KRISHNAMURTI</p>	<p>चयन की व्यर्थता जे. कृष्णमूर्ति</p>
<p>Friends,</p> <p>Today I am going to talk about what is called evolution. It is a subject difficult to discuss, and you may misunderstand what I am going to say. If you don't quite understand me, please ask me questions afterwards.</p>	<p>मित्रवर,</p> <p>आज मैं बात करूँगा उसके बारे में जिसे आप क्रमविकास कहते हैं। विचार-विमर्श के लिए यह एक कठिन विषय है और जो मैं कहने जा रहा हूँ उसे आप गलत भी समझ सकते हैं। यदि आप मुझे ठीक से न समझ पायें, तो कृपया बाद में मुझसे प्रश्न पूछ लें।</p>
<p>To most of us the idea of evolution implies a series of achievements, that is, achievements born of continual choice between what we call the unessential and the essential. It implies leaving the unessential and moving towards the essential. This series of continual achievements resulting from choice we call evolution. Our whole structure of thought is based on this idea of advancement and spiritual attainment, on the idea of growing more and more into the essential, as the result of continual choice. So then we think of action as merely a series of achievements, don't we?</p>	<p>हममें से अधिकांश के लिए क्रम विकास की धारणा का निहितार्थ है उपलब्धियों की एक शृंखला, यानी जिसे हम ज़रूरी समझते हैं और जिसे गैर-ज़रूरी उनके बीच अनवरत चयन से जन्मी उपलब्धियां। इसका अर्थ है गैर-ज़रूरी को छोड़ देना और ज़रूरी की तरफ बढ़ना। चयन के परिणामस्वरूप होने वाली अनवरत उपलब्धियों की शृंखला को हम क्रम विकास कहते हैं। प्रगति और आध्यात्मिक उपलब्धि की इस धारणा पर हमारे विचार का ढांचा टिका हुआ है--निरंतर चयन के जरिये आवश्यक की तरफ अधिक से अधिक विकसित होते जाने की धारणा। तो इस तरह हम कर्म को सिर्फ उपलब्धियों की एक शृंखला मान लेते हैं। नहीं क्या?</p>
<p>Now when we consider growth or evolution as a series of achievements, naturally our actions are never complete; they are always growing from the lower to the higher, always climbing, advancing. Therefore, if we live under that conception, our action enslaves us; our action is a constant,</p>	<p>जब हम विकास या क्रम विकास को उपलब्धियों की एक शृंखला की तरह देखेंगे तो स्वाभाविक है कि हमारी क्रियाएं कभी पूर्ण नहीं होंगी, वे हमेशा निम्नतर से उच्चतर की तरफ विकसित होंगी, हमेशा ऊपर की ओर चढ़ती, बढ़ती रहेंगी। इसलिए यदि हम उस धारणा के असर में रहते हैं तो हम अपने कर्मों के गुलाम हो जाते हैं, हमारा कर्म हमेशा एक अनवरत, निरंतर, अंतहीन प्रयास लगाने लगता है जो हमेशा सुरक्षा</p>

<p>ceaseless, infinite effort, and that effort is always turned toward a security. Naturally, when there is this search for security, there is fear, and this fear creates the continual consciousness of what we call the 'I'. Isn't that so? The minds of most of us are caught up in this idea of achievement, attainment, climbing higher and higher, that is, in the idea of choosing between the essential and the unessential. And since this choice, this advancement which we call action, is but a ceaseless struggle, a continual effort, our lives are also a ceaseless effort and not a free, spontaneous flow of action.</p>	<p>की दिशा में ही अभिमुख रहता है। स्वाभाविक है, जब सुरक्षा की खोज होती है तो भय होता है और यह भय उसकी अनवरत चेतना निर्मित करता है जिसे हम 'मैं' कहते हैं। क्या ऐसा नहीं? हममें से अधिकांश लोगों के मन उपलब्धि, प्राप्ति, और ऊपर बढ़ने की धारणा में फँसे हुए हैं। इसका अर्थ है कि वे आवश्यक और अनावश्यक के बीच चयन की धारणा में अटके हुए हैं। चूंकि यह चयन, यह प्रगति जिसे हम कर्म कहते हैं सिर्फ एक अनवरत संघर्ष, एक निरंतर प्रयास है, इसलिए हमारा जीवन भी एक अनवरत प्रयास है, न कि कर्म का एक सहज, मुक्त प्रवाह।</p>
<p>I want to differentiate between action and achievement or attainment. Achievement is a finality, whereas action, to me, is infinite. You will understand that distinction as I continue. But first let us understand that this is what we mean by evolution: a continual movement through choice, towards what we call the essential, ever pursuing greater and greater achievement.</p>	<p>मैं कर्म एवं उपलब्धि या प्राप्ति के बीच फर्क करना चाहता हूँ। उपलब्धि एक आखिरी बिंदु है जब कि कर्म मेरे विचार से असीम है। मैं अपनी बात जारी रखूँगा तब आप इस फर्क को समझ जायेंगे लेकिन पहले हमें समझना चाहिए कि क्रमिक विकास से हमारा क्या तात्पर्य है : चयन के ज़रिये निरंतर गति, लगातार अधिक से अधिक उपलब्धि की तरफ बढ़ते चले जाना।</p>
<p>The highest bliss—and to me this is not a mere theory—is to live without effort. Now I am going to explain what I mean by effort. For most of you, effort is but choice. You live by choice; you have to choose. But why do you choose? Why is there a necessity that urges you, impels you, forces you to choose? I say that this necessity for choice exists as long as one is conscious of emptiness or</p>	<p>सर्वोच्च आनंद है, बगैर किसी प्रयास के जीना, और यह मेरे लिए कोई कोरा सिद्धांत नहीं है। अब मैं बताने की कोशिश करूँगा कि प्रयास से मेरा क्या तात्पर्य है। आपमें से अधिकांश के लिए प्रयास सिर्फ चयन है। आप चयन के सहारे ही जीते हैं; चुनना जैसे आपकी मजबूरी है। पर आप चुनते क्यों हैं? ऐसी कौन सी आवश्यकता है जो आपको प्रेरित करती है, उकसाती है और बाध्य करती है कि आप चुनें? मेरा कहना है कि चयन की ज़रूरत तब तक रहती है जब तक</p>

<p>loneliness within oneself; that incompleteness forces you to choose, to make an effort.</p>	<p>आप अपने भीतर के अकेलेपन या खालीपन को लेकर सचेत हैं। यह अपूर्णता ही आपको चुनने, प्रयास करने के लिए बाध्य करती है।</p>
<p>Now the question is not how to fill that emptiness, but rather, what is the cause of that emptiness. To me, emptiness is action born of choice, in search of gain. Emptiness results when action is born of choice. And when there is emptiness, the question arises, ‘How can I fill that void? How can I get rid of that loneliness, that feeling of incompleteness?’ To me, it is not a question of filling the void, for you can never fill it. Yet that is what most people are trying to do. Through sensation, excitement, or pleasure, through tenderness or forgetfulness, they are trying to fill that void, to lessen that feeling of emptiness. But they will never fill that emptiness, because they are trying to fill it with action born of choice.</p>	<p>अब सवाल यह नहीं कि इस खालीपन को कैसे भरा जाए, बल्कि यह है कि इस खालीपन का कारण क्या है। मेरे विचार से खालीपन लाभ की खोज में चयन से जन्मा कर्म है। खालीपन तब होता है जब कर्म चयन पर आधारित होता है। प्रश्न उठता है : ‘मैं इस खालीपन को कैसे भर सकता हूँ?’ ‘कैसे मैं इस खालीपन से, अधूरेपन के अहसास से मुक्ति पा सकता हूँ?’ मेरे लिए यह शून्य को भरने का प्रश्न नहीं, क्योंकि आप कभी भी इसे भर नहीं सकते। फिर भी ज्यादातर लोग यही करने की कोशिश में लगे हैं। संवेदना, उत्तेजना या सुख-भोग, स्नेहशीलता या विस्मृति के ज़रिये लोग खालीपन को भरने में लगे हुए हैं। खालीपन के अहसास को कम करने में प्रयासरत हैं। पर वे कभी भी इस खालीपन को भर नहीं पायेंगे, क्योंकि वे इसे चयन पर आधारित कर्म से भरना चाह रहे हैं।</p>
<p>Emptiness exists as long as action is based on choice, on like and dislike, attraction and repulsion. You choose because you don’t like this and you like that; you are not satisfied with this but you want to satisfy yourself with that. Or you are afraid of something and run away from it. For most people action is based on attraction and repulsion, and therefore on fear.</p>	<p>खालीपन तब तक बना रहता है जब तक क्रिया चयन पर, पसंद-नापसंद, आकर्षण और विकर्षण पर आधारित होती है। आप चुनते इसलिए हैं क्योंकि आपको यह पसंद है और वह पसंद नहीं। आप ‘इससे’ संतुष्ट नहीं पर आप स्वयं को ‘उससे’ संतुष्ट करना चाहते हैं। या फिर आप किसी चीज़ से डरे हुए हैं और उससे भागना चाहते हैं। ज्यादातर लोगों के लिए क्रिया आकर्षण और विकर्षण पर आधारित होती है, और इसलिए यह भय पर भी आधारित होती है।</p>
<p>Now what happens when you discard this and choose that? You are basing your action merely on attraction or</p>	<p>जब आप इसे छोड़कर उसे चुनते हैं तो क्या घटित होता है? आपका कर्म सिर्फ आकर्षण और विकर्षण पर आधारित होता है और इस तरह</p>

<p>repulsion, and thereby you are creating an opposite. Hence there is this continual choice which implies effort. As long as you make a choice, as long as choice exists, there must be duality. You may think that you have chosen the essential; but because your choice is born out of attraction and repulsion, want and fear, it merely creates another unessential.</p>	<p>आप एक विपरीत निर्मित करते हैं। इसीलिए यह निरंतर चयन चलता रहता है और इसमें प्रयास निहित है। जब तक आप चयन करते हैं, जब तक चयन होता है, द्वैत रहेगा ही। आप ऐसा सोच सकते हैं कि आपने उसे चुना है जो आवश्यक है, पर आपका चुनाव क्योंकि आकर्षण और विकर्षण पर आधारित है, चाहत और भय पर आधारित है, इसलिए यह सिर्फ एक और अनावश्यक स्थिति को जन्म देगा।</p>
<p>That is what your life is. One day you want this—you choose it because you like it and want it because it gives you joy and satisfaction. The next day you are surfeited with it; it means nothing more to you, and you discard it in order to choose something else. So your choice is based on continuous sensation; you choose through the consciousness of duality, and this choice merely perpetuates the opposites.</p>	<p>यही तो है आपका जीवन। एक दिन आपको यह चाहिए, आप इसे चुनते हैं क्योंकि आपको यह पसंद है, और इसे चाहते हैं क्योंकि यह आपको खुशी और संतोष देता है। दूसरे दिन आप उससे अघा जाते हैं; अब आपके लिए इसका कोई मतलब नहीं, तब आप इसे छोड़कर और कुछ चुनते हैं। इस तरह आपका चयन लगातार किसी संवेदना पर आधारित रहता है; आप द्वैत में बसी चेतना के ज़रिये चुनते हैं, और यह चयन सिर्फ विपरीत को ही निरंतरता देता है।</p>
<p>As long as you choose between opposites, there is no discernment, and hence there must be effort, ceaseless effort, continually opposites and duality. Your choice, therefore, is ceaseless, and your effort is continuous. Your action is always finite, always in terms of achievement, and hence that emptiness which you feel will always exist. But if the mind is free of choice, if it has the capacity to discern, then action is infinite.</p>	<p>जब तक आप विपरीतों के बीच चयन करते हैं, तब तक कोई विवेक, कोई सूझ-बूझ नहीं होती। इसलिए प्रयास की गति बनी रहती है, अनवरत प्रयास, निरंतर विपरीत और द्वैत। इसलिए आपका चयन अनवरत है और आपका प्रयास भी निरंतर है। आपकी क्रिया हमेशा सीमित है, हमेशा उपलब्धि को ख्याल में रखते हुए होती है, और इसलिए जिस खालीपन का अनुभव आप करते हैं, वह हमेशा बना रहता है। लेकिन यदि मन चयन से मुक्त हो जाए, यदि इसके पास विवेक की क्षमता हो, तब कर्म असीमित हो जाएगा।</p>
<p>I shall explain this again. As I have said, if you say, ‘I want this thing’, in that choosing you have created an opposite.</p>	<p>मैं फिर से इसे स्पष्ट करूंगा। जैसा कि मैंने कहा, यदि आप कहते हैं : ‘मुझे यह वस्तु चाहिए’, तो इस चयन में ही आपने विपरीत</p>

<p>Again, after that choice you create another opposite, and so you go on from one opposite to another through a process of continual effort. That process is your life, and in that there is ceaseless struggle and pain, conflict and suffering. If you realize that, if you really feel with your whole being—that is, emotionally as well as mentally—the futility of choice, then you no longer choose; then there is discernment; then there is intuitive response which is free from choice, and that is awareness.</p>	<p>निर्मित कर दिया। इस चयन के बाद आप एक और विपरीत निर्मित करते हैं। इस तरह आप अनवरत प्रयास की प्रक्रिया के ज़रिये, आप लगातार एक विपरीत से दूसरे की तरफ जाते चले जाते हैं। यह प्रक्रिया ही आपका जीवन है, इसमें निरंतर संघर्ष और पीड़ा, द्वंद्व और दुःख है। यदि आप चयन की व्यर्थता को समझ लेते हैं, यदि आप अपने समूचे अस्तित्व की ऊर्जा के साथ इसे महसूस करते हैं, भावनात्मक और मानसिक तौर पर, तब आप चुनना बंद कर देते हैं, और तभी विवेक आता है। तभी सहज प्रत्युत्तर आता है जो चयन से मुक्त होता है और यही सजगता है।</p>
<p>If you are aware that your choice born of opposites but creates another opposite, then you perceive what is true. But most of you have not the intensity of desire nor the awareness, because you want the opposite, because you want sensation. Therefore you never attain discernment; you never attain that rich, full awareness that liberates the mind from opposites. In that freedom from opposites, action is no longer an achievement, but a fulfilment; it is born of discernment which is infinite. Then action springs from your own fullness, and in such action there is no choice and hence no effort.</p>	<p>यदि आप सजग हैं कि विपरीत से जन्मा आपका चयन सिर्फ एक और विपरीत को ही जन्म देता है, तब आपको उसका बोध होता है जो सच है। पर आपमें से अधिकांश में न ही ऐसी तीव्र इच्छा है और न ही सजगता। क्योंकि आपको विपरीत चाहिए, आपको संवेदन चाहिए। इसलिए आपमें कभी विवेक नहीं आ पाता, आपको कभी वह समृद्ध, पूर्ण सजगता नहीं मिलती जो मन को विपरीत से मुक्त कर देती है। विपरीत से मुक्ति में कर्म एक उपलब्धि बनकर नहीं रह जाता, बल्कि एक तृप्ति है जो विवेक से प्राप्त होती है जिसकी कोई सीमा नहीं। तब कर्म आपकी अपनी परिपूर्णता से निकलता है, और ऐसे कर्म में कोई चयन नहीं; न ही कोई प्रयास है।</p>
<p>To know such fullness, such reality, you must be in a state of intense awareness, which you can attain only when you are faced by a crisis. Most of you are faced by some kind of crisis, with regard to money, or people, or love, or death; and when you are caught up in such a crisis</p>	<p>ऐसी परिपूर्णता को, ऐसी वास्तविकता को जानने के लिए आप में तीव्र सजगता की लौ चाहिए, और यह आपको तभी प्राप्त होगी जब आपके सामने कोई संकट होगा। आप में से अधिकांश के सामने किसी तरह का संकट है, चाहे वह पैसे से संबंधित हो, या लोगों से, प्रेम से या मृत्यु से और जब आप ऐसे संकट में फँस जाते</p>

you have to choose, to decide. How do you decide? Your decision springs from fear, want, sensation. So you are merely postponing; you are choosing what is convenient, what is pleasant, and therefore you are merely creating another shadow through which you have to pass. Only when you feel the absurdity of your present existence, feel it not just intellectually, but with your whole heart and mind—when you really feel the absurdity of this continual choice—then out of that awareness is born discernment. Then you do not choose: you act. It is easy to give examples, but I shall give none, for they are often confusing.

हैं तो आपको चुनना पड़ता है, निर्णय लेना पड़ता है। आप निर्णय कैसे लेते हैं? यदि आपका निर्णय भय, चाह, संवेदना से उपजता है, तो आप सिर्फ टाल रहे हैं। आप वही चुन रहे हैं जो आपके लिए सुविधाजनक है, जो सुखदायी है। इस तरह आप सिर्फ एक और परछाईं निर्मित कर रहे हैं, जिस पर से आपको कैसे भी गुज़रना है। जब आप अपने मौजूदा अस्तित्व की व्यर्थता को महसूस करते हैं, सिर्फ बौद्धिक तौर पर नहीं, बल्कि अपने समूचे मन और मस्तिष्क से, जब आप इस निरंतर चयन की व्यर्थता को वास्तव में महसूस कर लेते हैं, तभी इस सजगता से विवेक जन्म लेता है। तब आप चयन में नहीं अटकते, बस कार्य करते हैं। उदाहरण देना आसान है पर मैं आपको कोई उदाहरण नहीं दूंगा, क्योंकि वे अक्सर भ्रमित करते हैं।

So to me, awareness does not result from the struggle to be aware; it comes of its own accord when you are conscious with your whole being, when you realize the futility of choice. At present you choose between two things, two courses of action; you make a choice between this and that; one you understand, the other you do not. With the result of such choice, you hope to fill your life. You act according to your wants, your desires. Naturally, when that desire is fulfilled, action has come to an end. Then, since you are still lonely, you look for another action, another fulfilment. Each one of you is faced with a duality in action, a choice between doing this or that; but when you are aware of the futility of choice, when you are aware with your whole being, without effort, then you will truly

मेरे विचार से सजग होने के लिये संघर्ष करने से सजगता पैदा नहीं होती। जब आपको अपने पूरे वजूद के साथ अहसास होता है, जब आप चयन की व्यर्थता समझ लेते हैं, तो यह अपने आप घटित होने लगती है। फिलहाल आप दो वस्तुओं के बीच चुन रहे हैं, दो तरह की क्रियाओं के बीच चुन रहे हैं। आप इसके और उसके बीच चुन रहे हैं। एक चीज़ आपकी समझ आती है, और दूसरी समझ नहीं आती। इस तरह के चुनाव के ज़रिये आप अपने जीवन को परिपूर्ण करने की उम्मीद रखते हैं। आप अपनी ज़रूरतों, अपनी इच्छाओं के हिसाब से काम करते हैं। स्वाभाविक है कि जब इच्छा पूरी हो जाती है, तो क्रिया समाप्त हो जाती है। और तब चूंकि आप अभी भी अकेले हैं, आप फिर कोई कार्य ढूँढते हैं, एक और तृप्ति, परिपूर्णता ढूँढते हैं। आप में से हरेक अपने कार्य में द्वैत में उलझा है, यह या वह करने के चयन के बीच; पर जब आप चयन की व्यर्थता के प्रति सजग होते हैं, जब आप बगैर किसी प्रयास के पूरी तरह से सजग होते हैं, वास्तव में तभी आप में सूझबूझ काम करती है।

discern.	
<p>You can test this only when you are really in a crisis; you cannot test it intellectually, when sitting at your ease and imagining a mental conflict. You can learn its truth only when you are face to face with an insistent demand for choice, when you have to make a decision, when your whole being demands action. If in that moment you realize with your whole being, if in that moment you are aware of the futility of choice, then out of that comes the flower of intuition, the flower of discernment. Action born of that is infinite; then action is life itself. Then there is no division between action and actor; all is continuous. There is no temporary fulfilment which is soon over.</p>	<p>जब आप वास्तव में संकट में होते हैं तभी इसका परीक्षण कर सकते हैं। आप बौद्धिक तौर पर इसका परीक्षण नहीं कर सकते--आराम से आसन जमाकर एक मानसिक द्वंद्व की कल्पना करते हुए। इसकी सच्चाई आप तभी जान सकते हैं जब चयन की ज़बर्दस्त माँग से आपका सामना होता है। जब आपको कोई फैसला करना होता है, जब आपका समूचा अस्तित्व एक्शन की माँग करता है। ऐसे क्षण में यदि आप पूरी तरह से चयन की व्यर्थता समझ लेते हैं, तब इसमें से खिल कर आता है सहज बोध का पुष्प, विवेक का फूल। इससे जन्म लेने वाला कर्म असीम होगा, तब कर्म ही जीवन होगा। तब कर्म और कर्ता के बीच कोई विभाजन नहीं रहता; सब कुछ अनवरत होता है। ऐसी कोई अस्थायी परिपूर्णता या संतुष्टि नहीं होती जो तुरंत ही समाप्त हो जाए।</p>
<p><i>Question: Please explain what you mean by saying that self-discipline is useless. What do you mean by self-discipline?</i></p>	<p>प्रश्नकर्ता : कृपया स्पष्ट करें कि आत्मानुशासन को व्यर्थ बताने से आपका तात्पर्य क्या है? आत्मानुशासन से आपका क्या मतलब है?</p>
<p>Krishnamurti: If you have understood what I have been saying, you will see the futility of self-discipline. But I shall explain this again, and try to make it clear.</p>	<p>कृष्णमूर्ति : मैं जो कह रहा हूँ, यदि आपने समझ लिया है तो आप देखेंगे कि आत्मानुशासन व्यर्थ है। पर मैं फिर से इसे समझाऊँगा, और स्पष्ट करने की कोशिश करूँगा।</p>
<p>Why do you think that you must discipline yourself? To what do you want to discipline yourself? When you say, 'I must discipline myself', you hold before you a standard to which you think you must conform. Self-discipline</p>	<p>आप क्यों सोचते हैं कि आपको स्वयं को अनुशासित करना ही चाहिए? किस चीज़ के लिए आप खुद को अनुशासित करना चाहते हैं? जब आप कहते हैं : "मुझे खुद को अनुशासित करना ही चाहिए", आपके सामने एक पैमाना होता है और आप सोचते हैं आप उस पैमाने के मुताबिक खुद को ढालें। जब तक आप खुद के</p>

<p>exists as long as you want to fill the emptiness within you; it exists as long as you hold a certain description of what God is, what truth is, as long as you cherish certain sets of moral standards which you force yourself to accept as guides. That is, your action is regulated, controlled, by the desire to conform. But if action is born of discernment, then there is no discipline.</p>	<p>खालीपन को भरना चाहेंगे, आत्मानुशासन बना रहेगा, जब तक ईश्वर के, सत्य के किसी वर्णन पर आपका भरोसा बना रहेगा, आत्मानुशासन रहेगा। जब तक नैतिक मापदंडों के किसी निश्चित आधार के निर्देशों को आप स्वीकारेंगे, आत्मानुशासन बना रहेगा। इसका अर्थ है आपका कार्य नियमित और नियंत्रित होगा आज्ञापालन की आपकी इच्छा से। पर यदि कर्म का जन्म विवेक से होता है, तो कोई आत्मानुशासन नहीं होता।</p>
<p>Please understand what I mean by discernment. Don't say, 'I have learnt to play the piano. Doesn't that involve discipline?' Or, 'I have studied mathematics. Is not that discipline?' I am not talking about the study of technique, which cannot be called discipline. I am talking about conduct in life. Have I made that clear? I am afraid most of you have not understood this, for to be free of the idea of self-discipline is most difficult, since from childhood we have been slaves of discipline, of control. To get rid of the idea of discipline does not mean that you must go to the opposite, that you must be chaotic. What I say is that when there is discernment, there need be no self-discipline; then there is no self-discipline.</p>	<p>कृपया समझें कि विवेक से मेरा तात्पर्य क्या है। यह न कहें, "मैंने पियानो बजाना सीखा है, क्या इसमें अनुशासन नहीं है?" या, "मैंने गणित का अध्ययन किया है, क्या यह अनुशासन का परिणाम नहीं?" मैं किसी तकनीक के अध्ययन की बात नहीं कर रहा, जिसे अनुशासन नहीं कहा जा सकता। मैं जीवन में व्यवहार की बात कर रहा हूँ। क्या मैं अपनी बात को स्पष्ट कर पाया? मुझे आशंका है कि आपमें से ज्यादातर लोग इस बात को समझ नहीं पाए हैं। आत्मानुशासन की धारणा से मुक्त होना बहुत ही मुश्किल है, क्योंकि बचपन से ही हम अनुशासन के, नियंत्रण के गुलाम रहे हैं। अनुशासन के विचार से मुक्त होने का अर्थ यह नहीं कि आप विपरीत दिशा में चले जाएँ, या अराजक हो जाएँ। मैं यह कह रहा हूँ कि जहाँ विवेक हो वहाँ आत्मानुशासन की कोई आवश्यकता नहीं, तब आत्मानुशासन नहीं होता।</p>
<p>Most of you are caught up in the habit of discipline. First of all, you hold a mental picture of what is right, of what is true, of what good character should be. To this mental picture you try to fit your actions. You act merely according to a mental picture that you hold. As</p>	<p>आप में से अधिकांश अनुशासन की आदत में फँसे हुए हैं। सबसे पहले, क्या सही है, क्या सच है, अच्छा चरित्र कैसा होना चाहिए, इसकी आप एक मानसिक तस्वीर बना लेते हैं। आप इसी मानसिक तस्वीर के हिसाब से अपने क्रियाकलापों को ढालना चाहते हैं। अपनी मानसिक तस्वीर के हिसाब से ही आप कार्य करते हैं। सच क्या है, जब तक आपके पास</p>

<p>long as you have a preconceived idea of what is true—and most of you have this idea—you must act according to that. Most of you are unconscious that you are acting according to a pattern, but when you become aware that you are acting thus, then you no longer copy or imitate: then your own action reveals what is true.</p>	<p>इसकी एक पूर्वनिर्धारित धारणा होगी, और आपमें से अधिकांश की ऐसी धारणा है भी, तब तक आप उसके हिसाब से ही काम करेंगे। आप में से अधिकांश सजग नहीं कि आप एक खास ढर्रे के मुताबिक काम कर रहे हैं, पर जब आप सजग होते हैं कि आप ऐसे ही काम कर रहे हैं, तो आप फिर नकल या अनुकरण नहीं करते। तब आपका खुद का कर्म ही बता देता है कि सच क्या है।</p>
<p>You know, our physical training, our religious and moral training, tend to mould us after a pattern. From childhood most of us have been trained to fit into a pattern—social, religious, economic—and most of us are unconscious of this. Discipline has become a habit, and you are unconscious of that habit. Only when you become aware that you are disciplining yourself to a pattern will your action be born of discernment.</p>	<p>आप जानते हैं, हमारा शारीरिक, धार्मिक और नैतिक प्रशिक्षण हमें एक ढर्रे में बाँध देता है। बचपन से हमें एक ढर्रे के हिसाब से चलने का प्रशिक्षण दिया जाता है। सामाजिक, धार्मिक और आर्थिक एवं हममें से अधिकांश इसके प्रति सजग नहीं होते। अनुशासन की एक आदत बन गयी है और आप इस आदत के प्रति असजग हैं। जब आप सजग होते हैं कि आप एक ढर्रे के हिसाब से खुद को अनुशासित कर रहे हैं तभी आपके कार्य विवेक व सूझ-बूझ द्वारा निर्देशित होंगे।</p>
<p>So first of all, you must realize why you discipline yourself, not why you should or should not discipline. What has happened to man through all the centuries of self-discipline? He has become more of a machine and less of a human being; he has merely attained greater skill in imitation, in being a machine. Self-discipline, that is, conforming to a mental picture established either by you yourself or by someone else, does not bring about harmony; it only creates chaos.</p>	<p>तो सबसे पहले आपको यह समझना होगा कि आप खुद को अनुशासित क्यों करते हैं, यह नहीं कि आपको अनुशासित करना चाहिए या नहीं। सदियों के आत्मानुशासन के बाद आज इंसान की हालत क्या है? वह इंसान कम और मशीन अधिक बन गया है। उसने बस नकल करने में खूब महारत हासिल कर ली है। आत्मानुशासन, जिसका अर्थ है आपकी खुद की या किसी और द्वारा स्थापित मानसिक छवि के अनुसार चलना, पर इससे तालमेल की मधुरता नहीं आती। इससे सिर्फ अराजकता ही जन्म लेती है।</p>
<p>What happens when you attempt to discipline yourself? Your action is ever creating emptiness within you because you are trying to fit your actions to a pattern. But if you become aware that</p>	<p>जब आप खुद को अनुशासित करने की कोशिश करते हैं, तो क्या होता है? आप किसी ढर्रे के हिसाब से अपने क्रियाकलापों को ढालने की कोशिश करते हैं, इसलिए वे आपके भीतर लगातार एक खालीपन पैदा करते रहते हैं। पर</p>

<p>you are acting according to a pattern—a pattern of your own or some one else’s making—then you will perceive the falseness of imitation and your action then will be born of discernment, that is, from the harmony of your mind and heart.</p>	<p>यदि आप सजग हो जाएँ कि आप एक ढर्रे के अनुसार काम कर रहे हैं, ऐसे ढर्रे के अनुसार जो आपका या किसी और का बनाया हुआ है, तो आप अपने अनुकरण का मिथ्यापन देखेंगे और तब कर्म विवेक, हृदय और मस्तिष्क के सामंजस्य से जन्म लेगा।</p>
<p>Now, mentally you want to act in a certain way, but emotionally you do not desire the same end, and hence conflict results. In order to conquer that conflict you seek security in authority, and that authority becomes your pattern. Hence you do not act what you really feel and think; your action is motivated by fear, by desire for security, and from such action is born self-discipline. Do you understand?</p>	<p>देखिये, मानसिक तौर पर तो आप एक निश्चित तरह से काम करना चाहते हैं, पर भावनात्मक तौर पर आप उसी उद्देश्य से नहीं जुड़ते। इसलिए द्वंद्व पैदा होता है। इस द्वंद्व पर जीत पाने के लिए आप सत्ता में सुरक्षा ढूँढते हैं, और यही सत्ता आपका ढंग बन जाती है। इस तरह आप वही नहीं करते जो आप सोचते और महसूस करते हैं, आपके कार्य के पीछे भय काम करता है, सुरक्षा की इच्छा भी; और इस तरह के कार्य से पैदा होता है आत्मानुशासन। आप समझ रहे हैं?</p>
<p>You know, understanding with the whole intensity of your being is a very different thing from understanding merely intellectually. When people say, ‘I understand’, they usually understand only intellectually. But intellectual analysis will not free you from this habit of self-discipline. When you are acting, do not say, ‘I must see if this act is born of self-discipline, if it is according to a pattern.’ Such an attempt only prevents true action. But if, in your acting, you are aware of the imitation, then your action will be spontaneous.</p>	<p>आप समझ रहे हैं, किसी चीज़ को सिर्फ बौद्धिक तौर पर समझने और उसी चीज़ को अपने पूरे वजूद के साथ समझने में बहुत फर्क है। लोग जब कहते हैं : “मैं समझ रहा हूँ” तब वे आम तौर पर सिर्फ बौद्धिक रूप से समझ रहे होते हैं। पर बौद्धिक विश्लेषण आपको आत्मानुशासन की इस आदत से मुक्त नहीं कर पायेगा। जब आप कार्य कर रहे हों, तो यह न कहें : “मुझे इसे देखना ही पड़ेगा कि यह क्रिया आत्मानुशासन से तो नहीं जन्मी या किसी ढर्रे से तो नहीं पैदा हुई।” इस तरह की कोशिश सिर्फ सच्चे कर्म से रोकती है। पर यदि आपके कार्य के दौरान आप अनुकरण के प्रति सजग हो जाएँ तो आपका कर्म स्वतःस्फूर्त होगा।</p>
<p>As I have said, if you examine every act to determine whether it is born of self-</p>	<p>जैसा कि मैंने कहा, यदि आप हर कर्म की जाँच करते हैं, यह जानने के लिए कि वह</p>

<p>discipline, of imitation, your action becomes more and more limited; then there is hindrance, resistance. You do not truly act at all. But if you become aware, with your whole being, of the futility of imitation, the futility of conformity, then your action will not be imitative, hampered, bound. The more you analyze your action, the less you act. Isn't that so? To me, analysis of action does not free the mind of imitation, which is conformity, self-discipline; what frees the mind of imitation is being aware with your whole being in your action.</p>	<p>आत्मानुशासन से, अनुकरण से, पैदा हुआ है, तो आपका कर्म और सीमित हो जाता है। तब बाधा उत्पन्न होती है, प्रतिरोध होता है। आप वास्तव में कर्म करते ही नहीं। पर यदि आप अपने पूरे वजूद के साथ सजग हो जाते हैं, अनुकरण और लीक पर चलने की व्यर्थता के प्रति, तब आपका कर्म अनुकरण पर आधारित नहीं होगा, बाधित या एक घेरे में सीमित नहीं होगा। आप जितना अधिक अपने कर्म का विश्लेषण करेंगे, उतना ही कम कर्म करेंगे, क्या ऐसा नहीं? मेरे विचार से कर्म का विश्लेषण मन को लीक पर चलने व आत्मानुशासन की प्रवृत्ति से मुक्त नहीं करता; जो चीज़ मन को मुक्त करती है, वह है अपने कर्म के प्रति संपूर्ण सजगता।</p>
<p>To me, self-analysis frustrates action, it destroys complete living. Perhaps you do not agree with this, but please listen to what I have to say before you decide whether or not you agree. I say that this continuous process of self-analysis, which is self-discipline, constantly puts a limitation on the free flow of life, which is action. For self-discipline is based on the idea of achievement, not on the idea of the completeness of action. Do you see the distinction? In the one there is a series of achievements and therefore always a finality; whereas in the other, action is born of discernment, and such action is harmonious and therefore infinite. Have I made this clear? Watch yourself the next time you say, 'I must not.' Self-discipline, the 'I must', the 'I must not', is based on the idea of achievement. When you realize the futility of achievement—when you realize this with your whole being,</p>	<p>मेरे विचार से आत्मविश्लेषण कर्म को कुंठित कर देता है, यह जीवन की समग्रता को भी नष्ट कर डालता है। शायद आप इससे सहमत नहीं हो रहे, पर कृपया यह फैसला करने से पहले कि आपको सहमत होना है या नहीं, मुझे जो कहना है उसे सुन लें। मैं कहता हूँ कि आत्मविश्लेषण की यह सतत प्रक्रिया, जो कि आत्मानुशासन है, जीवन के उस प्रवाह को लगातार बाधित करती है, जो कि स्वयं कर्म ही है। आत्मानुशासन उपलब्धि के विचार पर आधारित है, कर्म की पूर्णता की धारणा पर आधारित नहीं। क्या आप यह फर्क देख पा रहे हैं? एक में है उपलब्धियों की शृंखला और इसलिए यह हमेशा एक अंतिम स्थिति है। दूसरे मामले में कर्म विवेक से उपजता है, और ऐसे कर्म में सामंजस्य होता है और इसलिए वह असीम होता है। क्या मैं इसे स्पष्ट कर पाया हूँ? अगली बार आप खुद को देखें जब आप कहते हैं कि : “मुझे यह एकदम नहीं करना चाहिए”, “आत्मानुशासन, मुझे यह करना ही चाहिए, मुझे ऐसा कतई नहीं करना चाहिए”—यह सब उपलब्धि की धारणा पर आधारित है। जब आप उपलब्धि की व्यर्थता को देख लेते हैं, जब आप इसे अपने समूचे अस्तित्व के साथ देख लेते हैं, भावनात्मक तौर पर भी और</p>

<p>emotionally as well as intellectually— then there is no longer an ‘I must’ and an ‘I must not.’</p>	<p>बौद्धिक तौर पर भी, तब “मुझे करना ही चाहिए”, और “मुझे कतई नहीं करना चाहिए” जैसी कोई बात नहीं रह जाती।</p>
<p>Now you are caught up in this attempt to conform to a picture in your mind, you have the habit of thinking ‘I must’ or ‘I must not.’ Therefore the next time you say this, become aware of yourself, and in that awareness you will discern what is true, and free yourself from the hindrance of ‘I must’ and ‘I must not.’</p>	<p>अब आप फँसे हुए हैं अपनी मानसिक छवि के अनुसार चलने की कोशिश में, और आपको यह सोचने की आदत है कि : “मुझे करना ही होगा”, या, “मुझे बिलकुल भी नहीं करना चाहिए”। इसलिए अगली बार जब आप ऐसा कहें, तो सजग हो जाएँ और इस सजगता में आप देखेंगे कि सच क्या है और “मुझे अवश्य करना चाहिए” और “मुझे कतई नहीं करना चाहिए” की बाधा से खुद को मुक्त कर लेंगे।</p>
<p><i>Question: You say that nobody can help any one else. Why then are you going around the world addressing people?</i></p>	<p>प्रश्नकर्ता : आप कहते हैं कि कोई किसी की मदद नहीं कर सकता। फिर आप पूरी दुनिया में लोगों से बातें क्यों करते-फिरते हैं?</p>
<p>Krishnamurti: Need that be answered? It implies a great deal if you understand it. You know, most of us want to acquire wisdom or truth through another, through some outside agency. No one else can make you into an artist; only you yourself can do that. That is what I want to say: I can give you paint, brushes, and canvas, but you yourself have to become the artist, the painter. I cannot make you into one. Now in your attempts to become spiritual, most of you seek teachers, saviours, but I say that no one in the world can free you from the conflict of sorrow. Someone can give you the materials, the tools, but no one can give you that flame of creative living.</p>	<p>कृष्णमूर्ति : क्या इसका उत्तर देने की ज़रूरत है? यदि आप समझें तो इसके गहरे अर्थ हैं। आप जानते हैं कि हमसे अधिकतर किसी और के द्वारा प्रज्ञा या सत्य प्राप्त करना चाहते हैं, किसी बाहरी एजेंसी के ज़रिये। कोई आपको कलाकार नहीं बना सकता, सिर्फ आप खुद ही यह कर सकते हैं। मैं यही कहना चाहता हूँ; मैं आपको रंग और ब्रश दे सकता हूँ, कैनवास दे सकता हूँ, पर आपको खुद ही कलाकार, पेंटर बनना पड़ेगा। मैं आपको कलाकार नहीं बना सकता। आध्यात्मिक होने के प्रयास में आप में से अधिकांश शिक्षकों, उद्धारकों की खोज में रहते हैं, पर मैं कहता हूँ कि दुनिया में कोई भी आपको दुःख के दृढ़ से मुक्त नहीं कर सकता। कोई आपको भौतिक चीज़ें दे सकता है, उपकरण दे सकता है, पर कोई भी आपको सृजनशील जीवन की लौ नहीं दे सकता।</p>

<p>You know, we think in terms of technique, but technique does not come first. You must first have the flame of desire, and then technique follows. ‘But’, you say, ‘let me learn. If I am taught the technique of painting, then I shall be able to paint.’ There are many books that describe the technique of painting, but merely learning technique will never make you a creative artist. Only when you stand entirely alone, without technique, without Masters, only then can you find truth.</p>	<p>आप जानते हैं कि हम तकनीक के सन्दर्भ में सोचते हैं, पर तकनीक पहले नहीं आती। पहले आपमें इच्छा की लपट होनी चाहिए, और तब तकनीक आती है। पर आप कहते हैं, “मुझे सीखने दें। यदि मुझे पेंटिंग की तकनीक सिखा दी जाए, तो मैं पेंट कर लूंगा”। ऐसी कई किताबें हैं जिनमें पेंटिंग की तकनीक का ब्योरा दिया गया है। पर तकनीक सीख कर आप रचनाशील कलाकार कभी नहीं बन सकते। जब आप बिलकुल अकेले खड़े होते हैं, बगैर किसी तकनीक के, बगैर किसी उस्ताद के, तभी आपको सत्य मिलता है।</p>
<p>Let us understand this first of all. Now you are basing your ideas on conformity. You think that there is a standard, a way, by which you can find truth; but if you examine, you will discover that there is no path that leads to truth. In order to be led to truth, you must know what truth is, and your leader must know what it is. Isn’t that so? I say that a man who teaches truth may have it, but if he offers to lead you to truth and you are led, then both are in illusion. How can you know truth if you are still held by illusion? If truth is there, it expresses itself. A great poet has the desire, the flame for creative writing, and he writes. If you have the desire, you learn the technique.</p>	<p>सबसे पहले हम इसे समझ लें। अभी आप अपने विचारों को नकल पर, अनुकरण पर आधारित कर रहे हैं। आप सोचते हैं कि एक मापदंड है, एक रास्ता है जिसके ज़रिये आप सत्य को पा सकते हैं। पर यदि आप गौर करें, तो आप देखेंगे कि ऐसा कोई मार्ग नहीं जो सत्य तक जाता है। सत्य तक पहुँचने के लिए आपके लिए यह जानना ज़रूरी है कि सत्य है क्या, आपके नेता को यह जानना होगा कि सत्य है क्या। नहीं क्या? मेरा विचार है कि यदि कोई सत्य के बारे में बताता है, तो इसका मतलब है कि उसके पास सत्य हो सकता है, पर यदि आपको वह सत्य तक ले जाने की बात करता है तो आप दोनों ही किसी भ्रम में हैं। यदि आप भ्रम में जकड़े हुए हैं तो आप सत्य को जान ही कैसे सकते हैं? यदि सत्य है तो वह खुद को व्यक्त करेगा। किसी महान कवि में तमन्ना है, सृजनशील लेखन की लौ है, और वह लिखता है। यदि आप के भीतर भी इच्छा है, तो आप तकनीक सीख लेते हैं। मुझे लगता है कि कोई भी किसी को सत्य तक नहीं ले जा सकता, क्योंकि सत्य असीम है; यह पथविहीन है और कोई आपको नहीं बता सकता कि इसे कैसे ढूँढा जाए।</p>

<p>I feel that no one can lead another to truth, because truth is infinite; it is a pathless land, and no one can tell you how to find it. No one can teach you to be an artist; another can only give you the brushes and canvas and show you the colours to use. Nobody taught me, I assure you, nor have I learnt what I am - saying from books. But I have watched, I have struggled, and I have tried to find out. It is only when you are absolutely naked, free from all techniques, free from all teachers, that you find out.</p>	<p>कोई आपको सिखा नहीं सकता कि एक कलाकार कैसे बनें; कोई आपको ब्रश और पेंट दे सकता है, और यह दिखा सकता है कि कौन से रंगों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। मुझे किसी ने नहीं सिखाया, मैं आपको आश्वासन देता हूँ, न ही मैं जो कह रहा हूँ, उसे मैंने किताबों से सीखा है। पर मैंने अवलोकन किया है, मैंने संघर्ष किया है और मैंने पता लगाने की कोशिश की है। जब आप पूरी तरह से नग्न होते हैं, सभी तकनीकों से मुक्त, सभी शिक्षकों से मुक्त, तभी आप ढूँढ पाते हैं।</p>
	<p>अल्पीनो, इटली, दूसरी सार्वजनिक वार्ता, ४ जुलाई, १९३३. कलेक्टेड वर्क्स ऑव जे. कृष्णमूर्ति, खंड-१ से.</p>