

It is because our minds are full of technicalities and superstitious mutterings that our lives are so empty and that is why we seek a purpose beyond ourselves. To find life's purpose we must go through the door of ourselves; consciously or unconsciously we avoid facing things as they are in themselves and so we want God to open for us a door which is beyond. This question about the purpose of life is put only by those who do not love. Love can be found only in action, which is relationship.	चूंकि हमारा मन परिभाषाओं और अंधविश्वासपूर्ण प्रलापों से परिपूर्ण रहता है, और चूंकि हमारा जीवन बहुत खोखला है, इसलिए हम स्वयं से हटकर इसका प्रयोजन तलाशने लगते हैं। जीवन का प्रयोजन खोज पाने के लिए मुझे अपने आप का अन्वेषण करते जाना होगा। जाने-अनजाने हम चीजों को जैसी वे हैं वैसी ही देखने से कतराते हैं और इसलिए हम ईश्वर से चाहते हैं कि वह हमारे लिए कहीं दूर एक द्वार खोल दे। जीवन के विषय में यह प्रश्न वे ही पूछते हैं जो प्रेम नहीं करते। प्रेम को तो केवल क्रिया में अर्थात् संबंधों में ही पाया जा सकता है।
<b>SECTION TWO</b>	<b>द्वितीय अनुभाग</b>
<b><u>Self-Knowledge: the Key to Freedom</u></b>	<b>स्वबोध : स्वातंत्र्य की कुंजी</b>
<b>CHAPTER ONE</b>	<b>अध्याय एक</b>
<b>Fear</b>	<b>भय</b>
-1-	- 9-
Inner and Outer Fear	आंतरिक और बाह्य भय
We are burdened with fear, not only outwardly, but inwardly. There is the outward fear of losing a job, of not having enough food to eat, of losing your position, of your boss behaving in an	हम भय ग्रस्त रहते हैं, केवल बाह्य रूप से ही नहीं बल्कि आंतरिक रूप से भी। आजीविका छूट जाने, खाने के लिए पर्याप्त न मिल पाने, पद ग????वा देने, उच्च-अधिकारियों द्वारा दुर्व्यवहार किये जाने जैसे बाहरी भय बने ही



ugly manner. Inwardly also there is a great deal of fear—the fear of not being, of not becoming a success; the fear of death; the fear of loneliness; the fear of not being loved; the fear of utter boredom, and so on.	रहते हैं। हममें आंतरिक रूप से भी भय बहुत रहता है--हमेशा न रह पाने का भय, सफल न हो पाने का भय, मृत्यु का भय, अकेलेपन का, प्रेम न पा सकने का, नितांत ऊब का भय इत्यादि।
— 2 —	-२-
Fear Prevents Psychological Freedom	भय मानसिक स्वतंत्रता में बाधक होता है
So our first problem, our really essential problem, is to be free from fear. You know what fear does? It darkens the mind. It makes the mind dull. From fear there is violence. From fear there is worship of something.	अतः हमारी प्राथमिक समस्या, हमारी वास्तविक और अपरिहार्य समस्या है भय से मुक्त होना। क्या आप जानते हैं कि भय करता क्या है? यह मन को अंधकारमय कर देता है, उसे कुंद कर देता है। भय से हिंसा उपजती है। किसी की पूजा भय के कारण ही की जाती है।
-3-	-३-
Physical Fear Is the Animal Response	शारीरिक भय पशुवत् प्रतिक्रिया है
Now, first there is the physical fear that is the animal response. Because we have inherited a great deal of the animal; a great part of our brain structure is the heritage of the animal. That is a scientific fact. It is not a theory, it is a fact. The animals are violent, so are human beings. The animals are greedy; they love to be flattered, they love to be petted; they like to find comfort; so do human beings. The animals are acquisitive, competitive; so are human beings. The animals live in groups; so do human beings like to function in groups. The animals have a social structure; so have human beings. We can go on much more in detail. But it is sufficient to see that there is a great deal in us which is still of the animal.	तो प्रथमतः शारीरिक भय आता है जो कि एक पशुवत् प्रतिक्रिया है। चूंकि हमने बहुत कुछ पशु से विरासत में पाया है, अतः हमारी मस्तिष्क-संरचना का एक बड़ा भाग पशु की ही देन है। यह एक वैज्ञानिक तथ्य है। यह कोई मत-सिद्धांत नहीं, बल्कि एक तथ्य है। पशु लोलुप होता है, उसे पुचकारा जाना, थपथपाया जाना, चैन से रहना पसंद है--वैसा ही मनुष्य को अच्छा लगता है। पशु हड़पना, स्पर्धा करना पसंद करता है--वैसा ही मनुष्य करता है। पशु समूह में रहना पसंद करता है--वैसे ही मनुष्य ससमूह कार्य करना पसंद करता है। पशुओं की अपनी एक सामाजिक संरचना होती है--इसी प्रकार मनुष्य की भी होती है। हम और अधिक विस्तार में जा सकते हैं, परंतु यह देखने के लिए कि हममें बहुत कुछ अभी भी पशुवत् है, इतना पर्याप्त है।
-4-	-४-
Can We Be Free of Both Animal and Cultural Conditioning	क्या हम पाशविक और सांस्कृतिक--दोनों प्रभावों से मुक्त हो सकते हैं?

And is it possible for us not only to be free of the animal but also to go far beyond that and find out—not merely inquire verbally, but actually find out—whether the mind can go beyond the conditioning of a society, of a culture in which it is brought up? To discover, or to come upon, something which is totally of a different dimension, there must be freedom from fear.	तो क्या हमारे लिए संभव है कि हम न केवल पशु-प्रभाव से मुक्त हों वरन इससे भी आगे जा पाएं और खोज पाएं--केवल मौखिक जिज्ञासा के रूप में नहीं बल्कि वास्तव में यह खोज पाएं कि क्या मन उस समाज के प्रभाव से, उस संस्कृति के प्रभाव से भी परे जा सकता है जिसमें वह पला-बढ़ा है। बिल्कुल भिन्न आयाम वाली किसी स्थिति की संभावना के लिए भयमुक्त होना आवश्यक है।
-5-	-५-
Physical Fear that Protects the Body Is Intelligence;	तन को सुरक्षा देने वाला शारीरिक भय बुद्धिसंगत है,
Psychological Fear Is Our Problem	हमारी समस्या है मानसिक भय
Obviously self-protective reaction is not fear. We need food, clothes, and shelter—all of us, not only the rich, not only the high. Everybody needs them, and this cannot be solved by politicians. The politicians have divided the world into countries, like India, each with its separate sovereign government, with its separate army, and all this poisonous nonsense about nationalism. There is only one political problem, and that is to bring about human unity. And that cannot be brought about if you cling to your nationality, to your trivial divisions...When the house is burning, sir, you don't talk about the man who is bringing the water, you do not talk about the color of the hair of the man who set the house on fire, but you bring water. Nationalism has divided man, as religions have divided man, and this nationalist spirit and the religious beliefs have separated man, put man against man. And one can see why it has come into being. It is because we all like to live in a little puddle of our own.	यह बात साफ है कि आत्मरक्षा हेतु की गई प्रतिक्रिया भय नहीं होती। भोजन, वस्त्र और आवास--यह हम सभी की आवश्यकता है, केवल धनी की नहीं, केवल ऊंचे लोगों की ही नहीं। यह हरएक की आवश्यकता है और इसका हल राजनेताओं के पास नहीं है। राजनेताओं ने विश्व को देशों में विभाजित कर दिया है, जैसे कि भारत। इन देशों की अपनी अलग प्रभुतासंपन्न सरकार होती है, अपनी अलग सेना होती है और राष्ट्रवाद जैसी तमाम विषाक्त मूर्खताएं होती हैं। राजनीतिक समस्या केवल एक है और वह है मानवीय एकता लाना। और वह तब तक नहीं लाई जा सकती जब तक आप अपने राष्ट्रीय या जातीय विभाजन से चिपके हुए हैं। महोदय, जब घर जल रहा हो तब आप यह नहीं पूछते कि पानी कौन ला रहा है, जिस व्यक्ति ने घर में आग लगाई उसके बालों का रंग आप नहीं पूछते, आप तो बस पानी लाते हैं। जैसे धर्मों ने मनुष्यों को विभाजित कर दिया है वैसे ही राष्ट्रियता ने भी मनुष्यों को विभाजित कर दिया है। इस राष्ट्रभावना और इन धार्मिक विश्वासों ने मनुष्य से मनुष्य को अलग कर दिया है, एक दूसरे के विरुद्ध कर दिया है। और कोई भी यह देख सकता है कि यह क्यों हो रहा है। यह इसलिए हो रहा है क्योंकि हम कूपमंडूक बने रहना पसंद करते हैं।
And so, one has to be free from fear, and	इसलिए मनुष्य को भयमुक्त होना होगा, परंतु

that is one of the most difficult things to do. Most of us are not aware that we are afraid, and we are not aware of what we are afraid. And when we know of what we are afraid, we do not know what to do. So we run away from what we are, which is fear; and what we run away to increases fear. And we have developed, unfortunately, a network of escapes.	यह कठिनतम कार्यों में से एक है। अधिकांशतः तो हम जान ही नहीं पाते कि हम भयग्रस्त हैं, न हम यह जानते हैं कि हम किस बात से भयभीत हैं। हम यदि यह जान भी जाएं कि हम भयग्रस्त हैं, तो हम यह नहीं जानते कि तब किया क्या जाए। अतः हम जो हैं उससे दूर भागने लगते हैं, जबकि भय तो हम ही हैं, और भागकर हम जहां भी जाएं भय ही बढ़ा मिलता है। और दुर्भाग्यवश हमने पलायनों का एक जाल फैला लिया है।
-6-	-६-
The Origin of Fear	भय का उद्गम
How does fear come about—fear of tomorrow, fear of losing a job, fear of death, fear of falling ill, fear of pain? Fear implies a process of thought about the future or about the past. I am afraid of tomorrow, of what might happen. I am afraid of death; it is at a distance still, but I am afraid of it. Now, what brings about fear? Fear always exists in relation to something. Otherwise there is no fear. So one is afraid of tomorrow or of what has been or what will be. What has brought fear? Isn't it thought?	भय आता कैसे है--आगामी कल का भय, आजीविका छूट जाने का भय, मरने का भय, रोगग्रस्त हो जाने का भय, पीड़ा का भय? भय में गत व अगत के विषय में विचारों की एक प्रक्रिया निहित रहती है। मैं भविष्य से, 'क्या होगा' इससे भयभीत रहता हूँ। तो भय आता कैसे है? भय का सदैव किसी न किसी चीज़ से संबंध रहता है--अन्यथा भय होता ही नहीं। इसलिए, हम आने वाले कल से, या जो हो गया है उससे, या जो होने वाला है उससे भयभीत रहते हैं। इस भय को लाया कौन? इसे लाने वाला क्या विचार ही नहीं है?
-7-	-७-
Thought Is the Origin of Fear	विचार है भय का स्रोत
So thought breeds fear. I think about my losing a job or I might lose a job, and thought creates the fear. So thought always projects itself in time, because thought is time. I think about the illness I have had and I do not like the pain, and I am frightened that the pain might return again. I have had an experience of pain; thinking about it and not wanting it create fear. Fear is very closely related to pleasure. Most of us are guided by pleasure. To us, like the animals, pleasure is of the highest importance, and pleasure is part of thought. By thinking about something that has given me pleasure,	तो विचार है भय का जन्मदाता। मैं अपनी आजीविका के छूट जाने के बारे में या इसकी आशंका के बारे में सोचता हूँ और यह सोचना, यह विचार भय उत्पन्न कर देता है। इस प्रकार विचार स्वयं को समय में विस्तार देता है, क्योंकि विचार समय ही है। जिस रोग से मैं ग्रस्त रहा था मैं उसके विषय में सोचता हूँ। क्योंकि वह पीड़ा मुझे प्रिय नहीं है, अतः मैं भयभीत हो जाता हूँ कि वह पीड़ा कहीं मुझे पुनः न हो जाए। पीड़ा का एक अनुभव मुझे हो चुका है। उसके विषय में विचारना और उसे न चाहना भय उत्पन्न कर देता है। भय का सुख-विलास से निकट का संबंध है। हम में से अधिकांश लोग सुख-विलास से प्रेरित

<p>that pleasure is increased. Isn't it? Have you not noticed all this? You have had an experience of pleasure—of a beautiful sunset or of sex—and you think about it. The thinking about it increases pleasure, as thinking about what you have had as pain brings fear. So thought creates pleasure and fear. Doesn't it? So thought is responsible for the demand for, and the continuation of, pleasure; and thought is also responsible for engendering fear, bringing about fear. One sees this; this is an actual experimental fact.</p>	<p>रहते हैं। पशु के समान ही ऐंद्रिक सुख हमारे लिए सर्वोच्च महत्त्व रखता है। यह सुख विचार का ही एक भाग है। जिस चीज़ से मुझे सुख मिला हो उसके बारे में सोचने से वह सुख बढ़ जाता है, है न? क्या आपने इस सब पर ध्यान दिया है? आपको किसी ऐसे सुख का कोई अनुभव हुआ हो—एक सुंदर सूर्यास्त का या यौनाचार का, और आप उसके बारे में सोचते हैं। उसके बारे में सोचना उस सुख को बढ़ा देता है, जैसे आपके द्वारा अनुभूत किसी पीड़ा के बारे में सोचना भय उत्पन्न कर देता है। अतएव विचार ही मनोसुख का और भय का जनक है, है न? विचार ही सुख की मांग करने और उसकी निरंतरता चाहने के लिए ज़िम्मेदार है, वही भय को जन्म देने के लिए, भय का कारण बनने के लिए ज़िम्मेदार है। यह बात एकदम साफ है, प्रयोग करके देखा जा सकता है।</p>
<p>Then one asks oneself, "Is it possible not to think about pleasure or pain? Is it possible to think only when thought is demanded, but not otherwise?" Sir, when you function in an office, when you are working at a job, thought is necessary; otherwise, you could not do anything. When you speak, when you write, when you talk, when you go to the office, thought is necessary. There, it must function precisely, impersonally. There, thought must not be guided by inclination, a tendency. There, thought is necessary. But is thought necessary in any other field of action?</p>	<p>तब, मैं स्वयं से पूछता हूँ, "क्या सुख और पीड़ा के बारे में न सोचा जाना संभव है? क्या यह संभव है कि विचारणा की जब आवश्यकता हो तभी सोचा जाए, अन्यथा नहीं? महोदय, जब आप किसी कार्यालय में कार्यरत रहते हैं, अपनी आजीविका में कार्यरत रहते हैं, तब विचार आवश्यक होता है वरना आप कुछ नहीं कर पायेंगे। जब आप बोलते हैं, लिखते हैं, बात करते हैं, कार्यालय जाते हैं, तब विचार आवश्यक होता है। वहां विचार को ऐन सही ढंग से, निर्वैयक्तिक रूप से काम करना होता है। वहां उसे किसी अभिरुचि या प्रवृत्ति का अनुगमन नहीं करना होता। वहां विचार सार्थक है। परंतु, क्या किसी भी अन्य क्रिया के क्षेत्र में विचार आवश्यक है?"</p>
<p>Please follow this. For us thought is very important; that is the only instrument we have. Thought is the response of memory which has been accumulated through experience, through knowledge, through tradition; and memory is the result of time, inherited from the animal. And with this background we react. This reaction is thinking. Thought is essential at certain levels. But when thought projects itself as the future and the past psychologically, then thought creates fear as well as</p>	<p>कृपया इसे समझें। हमारे लिए विचार अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। हमारे पास यही तो एकमात्र उपकरण है। यह विचार उस स्मृति की प्रतिक्रिया है जो अनुभव, ज्ञान और परंपराओं द्वारा संचित कर ली गई है; और स्मृति होती है समय का परिणाम, पशु से मिली विरासत। और इसी पृष्ठभूमि से हम प्रतिक्रिया करते हैं। यह प्रतिक्रिया विचारगत होती है। विचार कुछ निश्चित स्तरों पर तो आवश्यक होता है परंतु जब यह गत और अगत समय के रूप में स्वयं को मानसिक तौर पर विस्तार देने लगता</p>

<p>pleasure; and in this process the mind is made dull and, therefore, inaction is inevitable. Sir, fear, as we said, is brought about by thought—thinking about losing my job, thinking my wife might run away with somebody, thinking about death, thinking about what has been, and so on. Can thought stop thinking about the past psychologically, self-protectively, or about the future?</p>	<p>है तब यह भय भी उत्पन्न करता है और सुख भी, परंतु इस प्रक्रिया में मन मंद हो जाता है और इसी कारण अपरिहार्य रूप से अकर्मण्यता आ जाती है। महोदय, जैसा हमने अभी कहा, भय विचार की उत्पत्ति है--अपनी आजीविका छूट जाने के विषय में सोचना, यह सोचना कि मेरी पत्नी किसी के साथ भाग जाएगी, मृत्यु के विषय में सोचना, जो हुआ उसके बारे में सोचना--आदि आदि। विचार क्या मनोवैज्ञानिक रूप से, आत्मरक्षात्मक रूप से या भविष्य के विषय में सोचना बंद कर सकता है?</p>
-8-	-८-
Attention without a Center	बिना अहं-केंद्र के अवलोकन करना
<p>Therefore, one asks oneself, "Is it possible for thought to come to an end so that one lives completely, fully?" Have you ever noticed that when you attend completely, when you give your attention completely to anything, there is no observer and therefore no thinker, there is no center from which you are observing?</p>	<p>अतः मैं स्वयं से पूछता हूँ "क्या यह संभव है कि विचार का अवसान हो जाए जिससे मैं भरपूर तरीके से जी सकूँ?" क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि जब आप संपूर्णतः अवधान में होते हैं, जब आप किसी निरीक्षण में अपना पूरा ध्यान लगाते हैं तब कोई अवलोकनकर्ता नहीं रह जाता और इसीलिए कोई विचार भी नहीं रहता, तब आप किसी केंद्र में स्थित होकर निरीक्षण नहीं कर रहे होते।</p>
-9-	-९-
Attention Ends Fear	अवधान भय का अंत कर देता है
<p>When you give such total and complete attention, there is no observer at all. And it is the observer that breeds fear because the observer is the center of thought; it is the 'me', the T, the self, the ego; the observer is the censor. When there is no thought, there is no observer. That state is not a blank state. That demands a great deal of inquiry—never accepting anything.</p>	<p>जब आप ऐसा सर्वथा और संपूर्ण अवधान करते हैं, तब कोई भी अवलोकनकर्ता नहीं रह जाता। यह अवलोकनकर्ता ही है जो भय का जनक होता है, क्योंकि यही अवलोकनकर्ता विचार का केंद्र होता है--यही 'मेरा', 'मैं', स्व, अहं होता है। यह अवलोकनकर्ता दोषदर्शी होता है। जब कोई विचार नहीं रहता तब यह अवलोकनकर्ता भी नहीं होता। यह अवस्था एक शून्यता की अवस्था नहीं होती। इसके लिए बहुत जांच-परख की आवश्यकता होती है--यानी कभी भी किसी की बात को यों ही नहीं मान लेना होता।</p>
-10-	-१०-
The Root of All Fear	सारे भय का मूल

<p>Dependence on things, on people, or on ideas breeds fear; dependence arises from ignorance, from, the lack of self-knowledge, from inward poverty; fear causes uncertainty of mind-heart, preventing communication and understanding. Through self-awareness we begin to discover and so comprehend the cause of fear, not only the superficial but the deep causal, and accumulative fears. Fear is both inborn and acquired; it is related to the past, and to free thought-feeling from it, the past must be comprehended through the present. The past is ever wanting to give birth to the present which becomes the identifying memory of the 'me' and the 'mine', the T. The self is the root of all fear.</p>	<p>वस्तुओं, व्यक्तियों और विचारों पर निर्भरता भय को जन्म देती है। निर्भरता उपजती है अज्ञान से, आत्म परिचय के अभाव से और आंतरिक विपन्नता से। भय मन-मस्तिष्क में अनिश्चितता का कारक बनता है और यह अनिश्चितता संप्रेषण और समझ-बूझ में बाधक बनती है। स्व के प्रति सजगता द्वारा हम खोजना शुरू करते हैं और इससे भय के कारण को समझ पाते हैं--केवल सतही भय को ही नहीं बल्कि गहरे कारणजात और संचयी भयों को भी। भय अंतर्जात भी होता है और बाहर से भी आता है। यह अतीत से संबद्ध होता है। अतः इससे विचार-भावना को मुक्त करने के लिए अतीत को समझा जाना आवश्यक है और वह भी वर्तमान के माध्यम से। अतीत सदैव वर्तमान को जन्म देने को आतुर रहता है जो 'मुझे', 'मेरे' और 'मैं' की तद्स्वरूप स्मृति बन जाता है। यह सारे भय का मूल है।</p>

