हम किस चीज़ से भयभीत होते हैं? क्या हम किसी तथ्य से भयभीत होते हैं या उस तथ्य के बारे में बनाई कल्पना से? भय के बारे में अपने ख़यालों से? क्या हम वस्तु के वास्तविक स्वरूप से भयभीत होते हैं, या उसके बारे में हमारी सोच से? उदाहरण के लिए, मृत्यु को लीजिए। हम मृत्यु की वास्तविकता से भयभीत होते हैं या मृत्यु के बारे में बनाई कल्पना से? तथ्य एक चीज़ है और उस तथ्य के बारे में कल्पना दूसरी चीज़। मैं 'मृत्यु' शब्द से भयभीत हूं अथवा मृत्यु से?...

जे. कृष्णमूर्ति

परिसंवाद: 70
जून 2004

इस अंक में:

पृष्ठ संख्या

खंड: 1

भय की गति 4
भय से मुक्ति कैसे पाऊं? 16
भय का मूल क्या है? 20
क्या भय नाम की कोई वास्तविक चीज़ है? 25

खंड: 2

कृष्णजी के संस्मरण 28
द कम्प्लीट टीचिंग्स ऑफ जे. कृष्णमूर्ति 29

अनुवाद: संजीव कुमार शर्मा, सुधाकर देशपांडे

सम्पादकीय

परिसंवाद-70 भय के बारे में है।

भय क्या है? मेरा आपका भय नहीं। भय अपने आप में क्या है? या यह सिर्फ़ संबंधों में है? विचार में है? भय की प्रकृति और गति क्या है? इसका अंत कहां है?

जे. कृष्णमूर्ति भय के मुख में प्रवेश करने के कुछ संकेत यहां देते हैं। इन संकेतों को पकड़ कर भय को, भय की प्रकृति को, भय की गति को क्या हम देख-सुन-समझ रहे हैं? क्या भय के भय से हम मुक्त हो पा रहे हैं?

भय से मुक्ति के मामले में हम कहां हैं?

-सम्पादक

हम मिलजुलकर भय के प्रश्न पर विचार करने जा रहे हैं। लेकिन मुझे लगता है इसकी जांच-पड़ताल करने से पहले हमें सुनने की कला में माहिर होना होगा। कैसे सुनें, केवल वक्ता को ही नहीं बल्कि उन कौओं को कैसे सुनें, शोर को कैसे सुनें, अपने पसंदीदा संगीत को कैसे सुनें, अपने पति या पत्नी को कैसे सुनें। क्योंकि हम वास्तव में लोगों को सुनते ही नहीं हैं, और किसी निष्कर्ष पर झट से पहुंच जाते हैं, या फिर व्याख्याओं की तलाश करते हैं, लेकिन हम कभी वास्तव में यह सुनते ही नहीं हैं कि कोई क्या कह रहा है। हम हमेशा दूसरे जो कहते हैं उसका अनुवाद करते रहते हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि जैसे-जैसे हम भय की जटिल समस्या पर आपस में बात करेंगे, हम इसके अत्यधिक विवरणों में न जाकर भय की पूरी गति को समझेंगे। और यह भी देखना ज़रूरी है कि आप इसे कैसे समझते हैं, शाब्दिक तौर पर अथवा वास्तव में। क्योंकि शब्दों को समझने और भय की वास्तविक अवस्था को समझने में फ़र्क है। यह संभव है कि हम भय का एक विचार ही बना लें, एक कल्पना ही निर्मित कर लें। लेकिन यह बिलकुल साफ बात है कि हम कभी भय की आवाज को नहीं सुनते जो अपनी कहानी खुद ही सुनाती है। और हम आज शाम इन सब बातों पर साथ-साथ चर्चा करेंगे।

फिर हमें यह भी ध्यान रखना है कि इस सबमें शंका का, प्रश्न करने का कितना महत्त्व है। जो दूसरे कह रहे हैं केवल उस पर ही शंका करना नहीं बल्कि स्वयं अपने अनुभवों, अपने विचारों, अपने रवैये और मूल्यों पर भी शंका करना; जैसे कि हम जीवन में कुछ ख़ास तरह की चीज़ें क्यों करते हैं, हम कुछ ख़ास तरह के विश्वासों में क्यों जीते हैं। हमें विवेकपूर्ण प्रश्न करने चाहिए - क्योंकि प्रश्न मन को साफ करते हैं, मन को ताज़ा करते हैं, पुरानी आदतों, पुराने निष्कर्षों, प्राचीन अवधारणाओं को तोड़ देते हैं। अतः *शंका* करना, प्रश्न करना आवश्यक हैं, सिर्फ वक्ता जो कह रहा है उस पर ही नहीं बल्कि अपने व्यवहार, अपने रवैये इत्यादि पर भी। अतः कृपया इन वार्ताओं के दौरान विवेकपूर्ण शंका करें। आप जानते हैं, यह एक कुत्ते को बांध कर रखने

के समान है, यदि आप उसे हर समय बांध कर रखेंगे तो आप उसकी फुर्ती को नष्ट कर देंगे, जबकि आपको उसे खुला छोड़ देना चाहिए और उसे दौड़ने देना चाहिए क्योंकि तब वह जीवन्त हो जाता है। इसी प्रकार यदि आप सदा शंका करते रहे तो वह कहीं नही पहुंचाएगी, बल्कि आपको पता होना चाहिए कि इसे कब छोड़ना और कब रोक देना है। इसके लिए प्रज्ञा चाहिए।

अतः, जैसा कि हमने कहा, हम आपस में बात कर रहे हैं। यह कोई लेक्चर नहीं है, जहां आप सुनते हैं, आपसे कहा जाता है, अथवा कुछ अवधारणाएं दी जाती हैं, कुछ सूत्र, कुछ नुस्खे दिए जाते हैं। आप उन्हें अपना लेते हैं और घर चले जाते हैं। पर यहां हम लेक्चर नहीं दे रहे; हम आपस में संवाद कर रहे हैं; मित्रतापूर्ण वार्तालाप कर रहे दो मित्रों की तरह खोज करने के लिए, गहरी विचारणा के लिए। और मैं आशा करता हूं कि आप ऐसा करने जा रहे हैं, इसलिए आप वक्ता को सुनेंगे भर नहीं बल्कि वक्ता को एक दर्पण की तरह लेंगे जिसमें आप अपने आप को देख सकें। और जब आप अपने आप को देख लें तब आप दर्पण को फेंक सकते हैं। दर्पण महत्त्वपूर्ण नहीं है। अतः हम आपस में मिलजुलकर भय की जटिल समस्या की जांच-पड़ताल करने जा रहे हैं कि क्यों मनुष्य, हजारों-हजार साल से, भय को बनाए रख रहा है, उसे पाल-पोस रहा है, उसका बोझ ढो रहा है। यह जीवन के गहन चेतन एवं अवचेतन में मौजूद रहा है। हम किसी-न-किसी वस्तु से डरते हैं, सबसे ज्यादा मृत्यु से डरते हैं, दंड से डरते हैं और हमेशा पुरस्कार की कामना में जीते हैं। हम हमेशा पुरस्कार और दंड के बीच झूलते रहते हैं। कृपया इसे स्वयं में देखें न कि केवल वक्ता के शब्दों में।

तो फिर मनुष्य भय की इस समस्या को हल क्यों नहीं कर पाया है। भय के कई रूप हैं: आप अंधेरे से डर सकते हैं, आप भविष्य से भयभीत हो सकते हैं, आप अतीत से भयभीत हो सकते हैं, अपने पति या पत्नी से भयभीत हो सकते हैं, अपने गुरु से भयभीत हो सकते हैं। आप उनका सम्मान करते होंगे, आप उनकी पूजा करते होंगे, यह आपका मामला है, लेकिन उसके पीछे हमेशा भय छिपा रहता है। इसलिए हमें इस समस्या की बारीकी से जांच-पड़ताल करनी होगी।

भय एक गति है। यह स्थिर नहीं है। यह एक गति है। तथा यह कई अन्य कारकों का समूह है - समूह यानी संकलन, अन्य सभी कारकों अथवा भय को उत्पन्न करने वाली गतियों का संकलन। तुलना और सुरक्षा की कामना की जो गतियां हैं उनकी हम मिलजुलकर जांच-पड़ताल करने जा रहे हैं। हम सुरक्षा की कामना, प्रामाण्य, इच्छा, समय, विचार सभी की खोजबीन करने जा रहे हैं। ये सब भय की विभिन्न गतियां हैं। तथा हम पूछ रहे हैं कि क्या मनुष्य कभी भय से पूरी तरह मुक्त हो सकेगा क्योंकि भय बहुत ही भयावह चीज़ है। यह हमारे जीवन को अंधकारमय कर देती है, भय के कारण हम मनोरोगियों जैसे व्यवहार करने लगते हैं। जहां भय होता है वहां प्रेम नहीं होता। हम पूछ रहे हैं कि क्या कभी मनुष्य इस भयानक बोझ से मुक्त हो पाएगा? हम शायद इससे अनभिज्ञ हों। शायद यह गहन अचेतन में, अपने ही मस्तिष्क के गहरे गुप्त स्थानों में छिपा हो। आप कह सकते हैं, "मैं भयभीत नहीं हूं, मुझे कोई डर नहीं है", लेकिन यह सब सतही बातें होंगी। लेकिन अधिकांश लोग भय और भय की यातना को भोगते हैं। तथा उस यातना से अनेक दुखद क्रियाएं, मनोविकृत क्रिया-कलाप, दुराचार से भरी अनैतिक क्रियाएं होती हैं। इसलिए कृपया ध्यान से सुनें, केवल वक्ता को ही नहीं बल्कि अपने भय को भी सुनें। इससे भागें नहीं, हम इसे मिलकर समझेंगे और बारीकी से पड़ताल करेंगे कि वह क्या है जो भय पैदा करता है।

तुलना की चर्चा हमने पहले भी की थी । हम अपनी तुलना हमेशा किसी और से करते रहते हैं। यह हम स्कूल में शुरू करते हैं - बेहतर अंक लाना आदि-आदि - फिर लगातार तुलना का यह भाव कॉलेज, विश्वविद्यालय तक चलता जाता है। क्या आपने कभी बिलकुल तुलना न करने का प्रयास किया है? यह ठीक है कि आपको दो कारों के बीच तुलना करनी पड़ेगी, दो सामग्रियों के बीच तुलना करनी पड़ेगी, यदि आप फर्नीचर खरीद रहे हैं तब भी आपको तुलना करनी पड़ेगी। लेकिन जब आप मनोवैज्ञानिक रूप से तुलना करने लगते हैं तो भय की जड़ वहीं होती है। मैं अपनी तुलना आपके साथ करता हूं, आप चालाक हैं, बहुत बुद्धिमान, तेज, जीवन्त, सजग, संवेदनशील हैं। और तुलना के

ज़रिए मैं कहता हूं कि मैं यह सब नहीं हूं, आपकी तुलना में मैं मन्द हूं। यदि मैं आपके साथ अपनी तुलना नहीं करता हूं तो मेरे साथ क्या होता है? क्या मैं मन्द हो जाता हूं? या मैं वही रहता हूं जो मैं हूं? और वहीं से पता लगाना आरंभ करता हूं। परन्तु यदि मैं हर वक्त तुलना करता रहूं कि आप तेज हैं, ख़ूबसूरत हैं और मैं नहीं हूं, तो मैं अपने आप से भाग रहा हूं, अनुकरण करने का प्रयास कर रहा हूं, आपके बनाए हुए ढर्रे पर चलने की कोशिश कर रहा हूं। क्या आप यह सब समझ रहे हैं? अतः क्या हम आन्तरिक रूप से, मनोवैज्ञानिक रूप से, मानसिक रूप से तुलना के किसी अहसास के बगैर रह सकते हैं? क्योंकि तुलना भय की गतियों में से एक है। क्या आप समझ रहे हैं? तुलना के खतरे को देखिए, यही भय को बनाए रखता है। आप बहुत महान हैं, मैं आपकी तरह होना चाहता हूं, और यदि मैं आपकी तरह नहीं हो पाता तो मैं निराश होने लगता हूं और दूसरे कई कारक इसमें मिल जाते हैं। इसलिए कृपया अपने आप खोज करें कि क्या आप बिना किसी भी तुलना के रह सकते हैं। यानी आन्तरिक रूप से, बाहरी रूप से नहीं, क्योंकि आप लम्बे, छोटे हैं तथा अलग-अलग रंगों के हैं। लेकिन आन्तरिक रूप से कोई तुलना नहीं होनी चाहिए; इसका यह मतलब नहीं है कि आप अपने को स्वयंपूर्ण मान लें और दुरभिमानी बन जाएं; लेकिन यदि मैं आपके साथ अपनी तुलना करता हूं तो मैं कभी नहीं खोज सकता कि मैं क्या हूं। आपकी मेरे बारे में जो सोच है मैं हमेशा उसके अनुरूप होना चाहता हूं। अतः यह भय का एक कारक है।

हम सदा सुरक्षा की तलाश करते रहते हैं - केवल भौतिक सुरक्षा की ही नहीं बल्कि मानसिक, आन्तरिक सुरक्षा की भी। बाहरी रूप से सुरक्षा - जैसे मकान, भोजन, आश्रय - अत्यावश्यक हैं, अन्यथा हम और आप यहां बैठे नहीं होते। अतः हमें वह सुरक्षा चाहिए। लेकिन जब हर कोई अपनी सुरक्षा के पीछे पड़ा होगा, तब अन्य लोगों को सुरक्षा से वंचित किया जाएगा। ठीक? आप यह समझ रहे हैं? देखिए, यह सुरक्षा का, सुरक्षा की तलाश का, हममें से हरेक द्वारा सुरक्षा की तलाश में आन्तरिक और बाहरी रूप से की जा रही गति का एक बड़ा जटिल प्रश्न है। सुरक्षा यानी सुरक्षित होना, स्थिरता, निश्चितता का एक

अहसास, मन की ऐसी अवस्था जब वह दुविधा में न हो, पूरी तरह से सुरक्षित हो। बाहरी रूप से सुरक्षित होना लगभग असंभव हो गया है क्योंकि देशों के बीच विभाजन है, नस्लों के बीच विभाजन है, और भाषा के आधार पर विभाजन है। मैं आशा करता हूं कि आप यह सब समझ रहे हैं। राष्ट्रीयताओं के बीच विभाजन है, जो सभी मनुष्यों के लिए सुरक्षा को ख़त्म कर रहा है। यह सब एकदम स्पष्ट है। लेकिन हम मनुष्य, हम आदिवासियों के युग में रहते हैं। देखिए, हम सब क्या कर रहे हैं। या तो हम पारसी हैं या हिन्दू या बौद्ध या ईसाई या किसी और पंथ के हैं, किसी गुरु को मानने वाले हैं या और कुछ। अतः यह बाहरी रूप से सुरक्षा की तलाश करना है। क्या आन्तरिक रूप से सुरक्षा नाम की चीज़ है? कृपया इस बारे में शंका करें। मान लीजिए मैं अपनी सुरक्षा के लिए अपनी कुछ अवधारणाओं पर निर्भर हूं, अपने कुछ विश्वासों पर निर्भर हूं, वह विश्वास, वह अवधारणा, वह निष्कर्ष मुझे सुरक्षा का एक अहसास देता है। मैं ज्ञान में अथवा किसी प्रकार के भ्रम में सुरक्षा की तलाश कर सकता हूं। ठीक? आप यह सब समझ रहे हैं? भ्रम। यानी, मैं एक कल्पना प्रक्षेपित करता हूं, जो सही हो सकती है या ग़लत हो सकती है, या किसी ऐसी चीज़ पर विश्वास कर लेता हूं जिसका कोई विवेकपूर्ण मूल्य नहीं है, और उस पर मैं निर्भर हो जाता हूं, उसे मैं पकड़े रहता हूं, वह मुझे पूर्ण सुरक्षा का अहसास दिलाता है, जैसे कि कोई कैथलिक जो तरह-तरह की अलौकिक बातों पर विश्वास करता है - ठीक हिंदुओं की तरह। और उस विश्वास में, उस निष्कर्ष में, उनकी विचारधाराओं में कुछ सुरक्षा लगती है। लेकिन वह सुरक्षा कभी भी विवेक द्वारा उखाड़ फेंकी जा सकती है, इसकी ओर इशारा भर करने से वह असुरक्षित हो जाती है। आप समझ रहे हैं?

अतः, क्या सुरक्षा होती है? मैं मानसिक तौर पर अपनी सुरक्षा के लिए अपनी पत्नी पर, अपने पति पर निर्भर हूं। मैं निर्भर हूं। मैं आसक्त हूं, तथा इस आसक्ति में, इस निर्भरता में, एक सूक्ष्म प्रकार की सुरक्षा है। तथा अवचेतन रूप से यह शंका भी होती है कि शायद यह सुरक्षा वास्तविक न हो क्योंकि शायद कल आप चले जाएं। इसलिए हमेशा शंका बनी रहती है, व्यक्तिगत रूप से, मनोवैज्ञानिक रूप से

सुरक्षा की तलाश में हमेशा असुरक्षा रहती है। ठीक? अतः हम पूछ रहे हैं - यह पूछना और पता लगाना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है - कि क्या आप सुरक्षा के साथ नहीं बल्कि प्रज्ञा के साथ रह सकते हैं, क्योंकि वही चरम सुरक्षा है; एक व्यक्ति जो वास्तव में प्रज्ञावान है, उसमें कोई भय नहीं होता। इसलिए हमें जांच-पड़ताल करनी होगी - हमें जांच-पड़ताल करनी होगी कि प्रज्ञा क्या है।

इंटैलीजेंस (प्रज्ञा) शब्द लैटिन से आया है जिसका आशय है लिखी हुई पंक्तियों के बीच अलिखे को भाँप लेना। लेकिन उससे हमारा अभिप्राय उतना ही नहीं है। मान लीजिए आपको एक पत्र मिलता है, उस पत्र में सब कुछ व्यक्त नहीं किया गया है; लेकिन शब्दों के बीच छिपे अव्यक्त आशय को भाँपने के लिए, उस पत्र का अभिप्राय जानने के लिए, एक स्पष्ट मन का होना ज़रूरी है। यह उसी प्रज्ञा का अंग है। और प्रज्ञा का यह भी अर्थ लिया जाता है कि बहुत सारी जानकारी, बहुत सारा ज्ञान जमा किया जाए, तथा उस ज्ञान के साथ कुशलता से काम किया जाए, कुछ हद तक यह भी प्रज्ञा है। यदि मैं एक इन्जीनियर हूं तो मैं इन्जीनियरिंग के बारे में, दबाव, तनाव, गणित इत्यादि के बारे में जानकारी इकट्ठी करता हूं, तथा उस जानकारी के अनुसार मैं कृति करता हूं। इस प्रकार वह भी ज्ञान का एक अंग है। लेकिन ऐसा सारा ज्ञान सीमित होता है क्योंकि वह जानकारी पर आधारित होता है। जैसा कि हम किसी और दिन कह रहे थे, ज्ञान हमेशा सीमित होता है। ठीक? और यदि आप ज्ञान में आराम, सुरक्षा तलाश रहे हैं तो आप बहुत सीमित वस्तु में सुरक्षा तलाश रहे हैं, अतः वह हमेशा भय लाएगा। और अगर आपके पास किसी प्रकार की अवधारणा है जिसे आप थामे रहते हैं, तो उससे भी भय पैदा होगा। लेकिन यदि आप देखें कि किसी भी प्रकार की निर्भरता, किसी भी प्रकार की आसक्ति, किसी भी विश्वास से चिपके रहना प्रज्ञा को नकारना है, तब वह समझ ही आपको सुरक्षा देगी। क्या यह कुछ साफ हुआ? क्या हम इसे स्पष्ट कर पा रहे हैं?

मैं किसी-न-किसी छवि या प्रतिमा को पकड़े रहता हूं, चाहे वह ईश्वर की छवि हो, या किसी अवधारणा इत्यादि की। मुझे लगता है मैं उसमें बहुत सुरक्षित हूं। परन्तु वह ईश्वर, वह विश्वास मेरे विचार का

ही बनाया हुआ है, ठीक? और मैं उसमें सुरक्षा की तलाश करता हूं, मैं सुरक्षित महसूस करता हूं। लेकिन जब आप मुझे इसकी बारीकी से जांच-पड़ताल करने के लिए कहते हैं तो मुझे पता चलता है कि मैं बड़ी ही बेवकूफी कर रहा हूं, और मैं डर जाता हूं और मैं उससे भागने लगता हूं। लेकिन यदि मैं इस वास्तविकता को देख लूं, यह देख लूं कि विचार ने ही ईश्वर को बनाया है, और फिर वह उसकी पूजा करने लगा है - जो कि प्रज्ञाहीनता है तब मेरा उस प्रज्ञाहीनता को देखना ही प्रज्ञा का उदय है। और इस प्रकार उस प्रज्ञा में वास्तविक सुरक्षा है। वह प्रज्ञा मेरी या आपकी नहीं है, वह बस प्रज्ञा है। पश्चिमी विचार और पूर्वी विचार जैसा कुछ नहीं होता, केवल विचार होता है। पश्चिम में रहने वाला इसे एक तरह से व्यक्त कर सकता है और आप इसे किसी और तरह से, लेकिन यह विचार की ही क्रिया होती है, जो पूरी मानवजाति के लिए एक जैसी है।

इस प्रकार सुरक्षा केवल प्रज्ञा में ही होती है, न चतुराई में, न ही ज्ञान में। प्रज्ञा ज्ञान और किसी चीज़ से जुड़े रहने की, किसी चीज़ को पकड़े रहने की भावना से परे है। प्रज्ञा ही समझदारी है और समझदारी किताबों से नहीं ख़रीदी जा सकती। समझदारी किसी और के कहे हुए को दोहराना भर नहीं है। प्रज्ञा बस आती है - जब प्रज्ञा होती है तो समझ भी होती है। सारे विचार से परे होने वाली प्रज्ञा की इस गुणवत्ता में ही सच्ची सुरक्षा है।

हमने तुलना की जांच-पड़ताल की, तुलना जो प्रतिस्पर्धा है, जो भय लाती है। हमने सुरक्षा की भी जांच-पड़ताल की जो भय पैदा करती है। तथा हम मिलजुलकर सत्ता की भी जांच-पड़ताल करने जा रहे हैं। क्योंकि कानून की सत्ता एक बात है। आपको टैक्स देना पड़ेगा, यह एक कानून है। वह सत्ता है, समूह की सुरक्षा के लिए सामूहिक सत्ता है। ठीक? हम उस पर आपत्ति नहीं कर रहे हैं। आप चाहें तो उस पर आपत्ति कर सकते हैं, उसे बदल सकते हैं - राजनैतिक, धार्मिक या अन्य किसी ढंग से। हम सवाल कर रहे हैं सत्ता की उस पूरी अवधारणा पर, सत्ता के उस समूचे बोझ पर जो मनुष्य हजारों साल से ढोता आया है।

हम कह रहे हैं भय का एक कारण सत्ता भी है। क्या आपने कभी सोचा है, कि यदि आपके लिए कोई सत्ता न हो तो आप कैसे

बर्ताव करेंगे? सामाजिक सत्ता, पुस्तकों की सत्ता, गुरुओं की सत्ता, राज्य की सत्ता, अपने से वरिष्ठ की सत्ता आदि, यदि कोई भी सत्ता न हो तो क्या आप भयभीत होंगे? या आप वही करेंगे जो कि आप करना चाहते हैं, जो फिलहाल आप कर रहे हैं? आप यह सब समझ रहे हैं? या आप केवल वार्ता को सुन रहे हैं? हम प्रश्न उठा रहे हैं, और प्रश्न उठाना, समस्त सत्ता पर शंका उठाना उचित है; पत्नी की सत्ता, अथवा पति की सत्ता, तथाकथित नेताओं की सत्ता; गुरुओं, धर्माधिकारियों की सत्ता; वक्ता की सत्ता - वक्ता की प्रतिष्ठा, जो सत्ता को जन्म देती है। तो, हम क्यों आज्ञापालन करते हैं? हम अनुसरण क्यों करते हैं? क्योंकि हमें लगता है कि उस अनुसरण में, आज्ञापालन में कुछ सुरक्षा है; आप मुझसे बेहतर जानते हैं इसलिए मैं आपका अनुसरण करता हूं, आप सत्ता बन जाते हैं तथा मैं गुलाम बन जाता हूं। यह अच्छा लगे या बुरा लगे, मैं आपका अनुसरण करता हूं, क्योंकि उस अनुसरण में मुझे समूह में होने का अहसास होता है, किसी के साथ होने का अहसास होता है; आप जानते हैं कि आप क्या कर रहे हैं और मैं नहीं जानता, इसलिए मैं आपकी बात मान लूंगा। उसमें भय ही काम करता है। पता नहीं आप यह सब समझ पा रहे हैं या नहीं? हम जांच-पड़ताल कर रहे हैं तथा पता लगा रहे हैं कि क्या यह संभव है कि हमारे जीवन में भय की छाया तक न हो। तब हम असाधारण मनुष्य होंगे।

इस प्रकार हमने मिलजुलकर तुलना, सुरक्षा, सत्ता की जांच-पड़ताल की। अब हमें इच्छा पर चर्चा करनी चाहिए, क्योंकि इच्छा भी एक ऐसी गति है जो भय पैदा करती है। इच्छा क्या है? मनुष्य इच्छाओं का गुलाम क्यों है? इच्छाएं हमारे जीवन पर इतनी हावी क्यों हैं? धर्मों ने हमेशा दमन क्यों किया है, सारी इच्छा का दमन करने को क्यों कहा है। यदि आप ईश्वर की सेवा करना चाहते हैं तो आपको सभी इच्छाओं से, सभी कामनाओं से मुक्त होना होगा - क्यों? हम यह नहीं पूछ रहे हैं कि इच्छाओं का दमन कैसे करें, इच्छाओं से कैसे पलायन करें, बल्कि इच्छा की गति को कैसे समझें, या कैसे समझें कि इच्छाओं का सार क्या है?

तो हम मिलजुलकर जांच-पड़ताल, निरीक्षण, अवलोकन करने जा रहे हैं - जांच-पड़ताल भी नहीं, बस अवलोकन, जैसे आप एक ख़ूबसूरत सूर्यास्त को देखते हैं, जैसे आप पानी पर झिलमिलाते प्रकाश को देखते हैं, जैसे आप नये चांद को देखते हैं। पश्चात्ताप के किसी अहसास के बगैर बस अवलोकन करें, बिना कुछ चाहे, बिना कुछ बदले, केवल अवलोकन करें, पुरस्कार या दंड के बगैर केवल देखें। अतः हम सब मिलकर इच्छा की पूरी गति का निरीक्षण करने जा रहे हैं, क्योंकि यह बहुत जटिल है। हम दमन, अथवा पलायन अथवा अस्वीकार की वकालत नहीं कर रहे हैं। हम इसकी प्रकृति, इसकी बनावट को देखने जा रहे हैं। ठीक? क्या हम इसमें साथ-साथ हैं? हम पूछ रहे हैं: इच्छा क्या है, न कि इच्छा किस विषय की है। विषय कुछ भी हो सकता है - एक कमीज, एक चोगा, एक साड़ी, एक कार या एक घर। हम इच्छा के विषयों की नहीं बल्कि इच्छा की बात कर रहे हैं। वह कैसे पैदा होती है तथा मनुष्य उसमें जकड़ क्यों जाता है। आप मेरी व्याख्या का इन्तजार कर रहे हैं। यह आधुनिक मन की त्रासदी है कि वे व्याख्याएं चाहते हैं, भाष्य चाहते हैं या कोई भाष्यकार चाहते हैं जो मेरी कही बात को समझा दे; क्योंकि उन्हें लगता है कि मैं जो कह रहा हूं उसे समझना बहुत कठिन है, इसलिए उन्हें एक भाष्यकार, कमेन्टेटर की जरूरत होती है। हम ऐसे ही जीते हैं। हम कभी देखते नहीं, समझते नहीं। यह पता लगाने के लिए कि इच्छा क्या है, प्रेम क्या है, करुणा क्या है, क्या ईश्वर होता है, मृत्यु क्या है; कभी गहन रूप से अपने अन्दर खोजबीन नहीं करते। हम कभी पूरी शक्ति और जोश से कोई सवाल नहीं करते। और यह सवाल हम पूरी शक्ति से कर रहे हैं, केवल बौद्धिक या शाब्दिक तौर पर नहीं, क्योंकि इच्छा हमारे जीवन की सबसे अधिक ताक़तवर चीज़ है। इसमें अत्यधिक ऊर्जा होती है। एक व्यक्ति जो कार्यालय में है उसमें सफल होने की तीव्र इच्छा होती है, वह शिखर तक पहुंचने के लिए उन्मादग्रस्त हो जाता है। वैसे ही चाहे बुद्धत्व पाने की इच्छा हो या और कुछ पाने की, उसके लिए आप अभ्यास करते हैं, संघर्ष करते हैं, बलिदान करते हैं, त्याग करते हैं। अतः यह समझना बहुत महत्त्वपूर्ण है कि इच्छा क्या है, वह कैसे पैदा होती है, उसका

उद्गम क्या है। देखिए, जब आप इच्छा की गति का निरीक्षण करते हैं - कृपया ध्यान से सुनिए - तो उसमें महान सौन्दर्य होता है, उसमें असाधारण जीवन्तता होती है। अतः, कृपया अपनी इच्छा को देखें - अमीर होने की, गरीब होने की, संन्यासी होने की, प्रबुद्ध होने की, कुछ होने की, कैसी भी इच्छा हो, कामुक हो, ऐंद्रीय हो, कोई भी इच्छा हो, उसका निरीक्षण करें। उसे अपने सामने पकड़ें और देखें कि यह कैसे जन्म लेती है, उसका उद्गम क्या है; इस असाधारण जीवन्तता की शुरुआत कहां से होती है जिसे इच्छा कहते हैं? वक्ता व्याख्या कर सकता है परन्तु व्याख्या इच्छा नहीं है, शब्द तथ्य नहीं है। अतः आप अपनी इच्छा का निरीक्षण करें और यह समझने की चेष्टा करें कि इसका मूल क्या है, उसकी गहराई क्या है, उसका असाधारण विस्तार क्या है।

देखिए, पहले संपर्क होता है, फिर अवलोकन, फिर बोध, फिर संवेदना इत्यादि, लेकिन क्या कोई उस क्षण सजग, सचेत रह सकता है जब विचार छवि बना रहा हो? उसके लिए असाधारण अवधान की आवश्यकता होगी, ताकि कभी छवि का निर्माण न हो सके। आप इसे समझ रहे हैं? मुझे पता नहीं कि आप इसका सौन्दर्य देख पा रहे हैं या नहीं। ताकि मन उस समय इतना सजग हो कि कोई इच्छा न हो, क्योंकि तब मन कोई छवि नहीं बना रहा होता है। ...

अतः, कृपया इस असाधारण सूक्ष्म कारक को समझिए कि हम अपने समय का निर्माण स्वयं कर रहे हैं, तथा इसलिए हम समय के गुलाम हैं। यानी, मुझे कुछ पाना है, मुझे कुछ बनना है, इसलिए हम समय को ला रहे हैं। परन्तु यदि आप समय की प्रकृति को समझ लें तथा 'जो है' उसके ही साथ रहें - जैसे मैं ईर्ष्यालु हूं, मुझमें जलन है। इसे किसी और चीज़ में रूपान्तरित करने का प्रयास नहीं करें। ईर्ष्या के साथ ही रहें तथा उसे देखें, उसका अवलोकन करें, जैसे ही आप इसका अवलोकन करते हैं यह विलीन होने लगती है। उस अवलोकन में समय नहीं होता। इसे करें। पता लगाएं। इस प्रकार समय भय का कारक है। मैं अतीत से, अथवा भविष्य से, या वर्तमान से भी भयभीत हूं। अतः, समय भय का कारण है। भय का एक कारक तुलना है। इसे रटिए नहीं। इसे देखिए। तुलना, सुरक्षा की तलाश प्रज्ञा का निषेध है; फिर

सत्ता की पूरी अवधारणा है, जो हमें गुलाम, चापलूस बना देती है, और हम सत्ता के सामने नाक रगड़ने लगते हैं। मैंने यह पूरे संसार में देखा है - ख़ासतौर पर इस देश में। यह सारी दुनिया में है। आप एक मंत्री से, या किसी गुरु या अधिकारी से जब मिलते हैं तो उसके आगे घुटनों के बल झुक जाते हैं। इसका मतलब है आप प्रतिष्ठा की पूजा कर रहे हैं, वास्तविकता से आपका कोई लेना-देना नहीं है।

अतः भय की एक गति इच्छा है। और भय की एक गति समय है। एक दूसरा कारक विचार है। विचार, जो स्मृति की क्रिया है, स्मृति ज्ञान का परिणाम है, ज्ञान अनुभव है, और अनुभव है विचार। मैं भविष्य के बारे में सोचता हूं और मैं भयभीत हो जाता हूं। ठीक? मैं इस बारे में सोचता हूं कि क्या होगा। मैं स्वस्थ हूं लेकिन मैं बीमार हो सकता हूं। अथवा मैं बीमार हो चुका हूं, उसे याद करता हूं और पुनः बीमार होने के डर से भयभीत हो जाता हूं। इस तरह विचार अतीत की स्मृति, अतीत के अनुभव, अतीत के ज्ञान की क्रिया है तथा विचार कहता है, 'मैं आशा करता हूं यह सब भविष्य में नहीं होगा' - इसीलिए भय होता है, जिसे विचार ने पैदा किया है। पता नहीं यह सब आप समझ रहे हैं या नहीं। मेरी एक नौकरी है, एक अच्छी नौकरी, लेकिन मुझे नौकरी से हाथ धोना पड़ सकता है, विचार कहता है तुम्हारी नौकरी जा सकती है, बॉस के चमचे बन जाओ। आप समझे? विचार की पूरी गति भय पैदा करती है। अतः इन सब का समूह, इन सब का कुल जमा, भय का मूल है। यदि इस सब का, इसके मूल का पूर्ण रूप से प्रज्ञापूर्वक अवलोकन किया जाए, तो इसका अन्त हो जाता है, क्योंकि जहां कारण होता है वहां अन्त होता है। ठीक? क्या आपने इसे देखा? जैसे, बीमारी का कुछ कारण होता है। यदि मैं कारण को देख लेता हूं, और यदि मैं एकदम ही बेवकूफ नहीं हूं तो वह कारण मुझे बता देगा कि मैं स्वस्थ क्यों नहीं हूं, तब मैं उसका निदान कर सकता हूं। इसलिए जहां कारण है वहां उसका अन्त भी है। इस तरह हम भय के कारणों की पूरी गति को देखते हैं। ठीक? भय की पूरी गति को, उसके कारण को, मनुष्य द्वारा ढोए जा रहे इस भीषण भार को देखते हैं। जब आप इस सब को देखते हैं, तुलना आदि के रूप में नहीं बल्कि समग्रता से

एक साथ, एक गति के रूप में देखते हैं, उस गति की संपूर्णता को देखते हैं, तब भय का पूरी तरह से अन्त हो जाता है।

क्या अब आप भय से मुक्त हैं? क्या आप घर जाएंगे और फिर वही सब कुछ करने लगेंगे? आप कहेंगे, वक्ता से पूछते हैं कि क्या वह मनोवैज्ञानिक रूप से भय-मुक्त है? क्या आप यह प्रश्न नहीं करेंगे? नहीं? यह अवश्य ही आपके मन में है। यदि वक्ता कहता है हां, तो उसका आपके लिए क्या मूल्य होगा? जब तक वक्ता स्वयं यह सब न कर ले, तब तक वह उसके बारे में बात ही नहीं करेगा। ठीक? यह दोहरी बात नहीं है। जहां भय नहीं होता वहां प्रेम होता है। भय का निषेध सबसे सकारात्मक क्रिया है। इस निषेध का अर्थ है भय की पूरी गति को समझना।

सुख भी मनुष्य की एक बुनयादी तलाश है। सुख के पीछे भागना। सुख और भय में क्या संबंध है? क्या आपने कभी यह प्रश्न किया है? या हम बस किसी भी कीमत पर सुख के पीछे भागना चाहते हैं?...आप देखिए श्रीमान कि इन मामलों पर अन्तहीन चर्चा करते रहने का कोई मतलब नहीं है जब तक कि आप उसे जीते नहीं हैं, जब तक कि आपके पास पूर्ण निष्ठा न हो; जब आप कहें, 'मैं भयभीत नहीं हूं' तो आपका वास्तविक अभिप्राय भी वही होना चाहिए क्योंकि तब आप भय की पूरी गति की जांच-पड़ताल कर चुके होते हैं। तब आप एक असाधारण मनुष्य होंगे। फिर वह वास्तविक ध्यान होगा। *आज की शाम हमने जो किया है, इच्छा को समझा है, वह गहन ध्यान है। तथा उसके लिए अत्यधिक सजगता, मस्तिष्क की सूक्ष्मता, तत्क्षण बोध चाहिए जो कितना भी पढ़ने, अनुसरण करने से नहीं आ सकती। वह आएगी आपके इर्द-गिर्द फैली गंदगी तथा मनुष्य की भीषण पीड़ा आदि तमाम चीज़ों के निरीक्षण से।* तथा उस बोध में हम समग्र मानव-मन को देखेंगे, कि वह कितना रुग्ध, जड़ है, कितना मरा हुआ है। अतः हमें प्रश्न करना होगा, शंका करनी होगी, तथा उस शंका से अतीत को, पूरी प्रकृति को साफ करने पर, स्वच्छ करने पर आप एक असाधारण मनुष्य बन जाएंगे और तब भय नहीं होगा, तब आपके देवी-देवता लुप्त हो जाएंगे।

30 जनवरी, 1982 बंबई

भय से मुक्ति कैसे पाऊं?

प्रश्न : मेरी सभी गतिविधियों को प्रभावित करने वाले इस भय से मैं कैसे मुक्ति पाऊं ?

कृष्णमूर्ति : भय से आपका क्या अभिप्राय है? भय किस का? कई तरह के भय हो सकते हैं और हमें हर भय का विश्लेषण करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन हम देख सकते हैं कि भय तब ही अस्तित्व में आता है जब संबंधों की हमारी समझ पूर्ण नहीं होती। संबंध केवल हमारे और अन्य लोगों के बीच ही नहीं होता बल्कि हमारे और प्रकृति के बीच, हमारे और सम्पत्ति के बीच, हमारे और विचारों के बीच भी। जब तक संबंध को पूरी तरह नहीं समझा जाता, भय होगा ही। जीवन संबंध है। होने का अर्थ है संबंधित होना तथा संबंध के बिना जीवन ही नहीं। अलगाव में, अकेले में, कुछ भी नहीं होता, जब तक मन अलगाव की तलाश करता है, भय होना ही है। भय नाम की कोई अलग चीज़ नहीं होती; यह किसी-न-किसी चीज़ से जुड़ा हुआ होता है।

प्रश्न है कि भय से छुटकारा कैसे पाएं? सबसे पहली बात, यदि आप किसी चीज़ पर काबू पाना चाहते हैं तो इसका अर्थ है कि उसे आपको बार-बार जीतना पड़ेगा। किसी भी समस्या को पूरी तरह से काबू नहीं किया जा सकता, जीता नहीं जा सकता; आप उसे समझ सकते हैं, जीत नहीं सकते। ये दो बिलकुल अलग प्रक्रियाएं हैं तथा जीतने की प्रक्रिया और अधिक भ्रांति, और अधिक भय की ओर ले जाती है। प्रतिरोध करना, काबू करना, किसी समस्या से लड़ाई करना अथवा उसके ख़िलाफ़ सुरक्षा-तंत्र खड़ा करना और अधिक संघर्ष पैदा करना है, जबकि यदि हम भय को पूरी तरह समझ सकें, सावधानी से उसकी तह तक पहुंच सकें, उसकी पूरी जांच-पड़ताल कर सकें, तो भय किसी भी रूप में कभी भी वापस नहीं आएगा। जैसा कि मैंने कहा, भय निरपेक्ष नहीं होता, वह किसी-न-किसी चीज़ से जुड़ा होता है।

भय से आपका क्या मतलब है? कुल मिलाकर हम भयभीत हैं, क्या नहीं हैं? हम कुछ भी नहीं और कुछ बन भी नहीं रहे, इसका हमें भय होता है। जब कुछ न होने का, आगे न बढ़ने का या अज्ञात का, मृत्यु का भय हो तो क्या उसे किसी निश्चय से, किसी निष्कर्ष से, या अपनी मर्ज़ी से काबू किया जा सकता है? बिलकुल नहीं। दमन, उन्नयन या विकल्प, और अधिक प्रतिरोध लाता है। इसलिए, भय किसी भी प्रकार के अनुशासन, किसी भी प्रकार के प्रतिरोध द्वारा काबू नहीं किया जा सकता। इस तथ्य को साफ़-साफ़ देख लेना चाहिए, महसूस कर लेना चाहिए; भय को न तो किसी प्रकार के सुरक्षा-तंत्र या प्रतिरोध से काबू किया जा सकता है, न ही किसी उत्तर की तलाश करते हुए और न ही बौद्धिक या शाब्दिक व्याख्याओं द्वारा भय से मुक्ति पाई जा सकती है।

हम किस चीज़ से भयभीत होते हैं? क्या हम किसी तथ्य से भयभीत होते हैं या उस तथ्य के बारे में बनाई कल्पना से? या भय के बारे में अपने ख़यालों से? क्या हम वस्तु के वास्तविक स्वरूप से भयभीत होते हैं, या उसके बारे में हमारी सोच से? उदाहरण के लिए, मृत्यु को लीजिए। हम मृत्यु की वास्तविकता से भयभीत होते हैं या मृत्यु के बारे में बनाई कल्पना से? तथ्य एक चीज़ है और उस तथ्य के बारे में कल्पना दूसरी चीज़। मैं 'मृत्यु' शब्द से भयभीत हूं अथवा मृत्यु से? क्योंकि मैं शब्द से, कल्पना से भयभीत हूं, इसलिए मैं कभी तथ्य को नहीं समझ पाता, मैं कभी तथ्य की ओर नहीं देखता, मैं कभी तथ्य से सीधा संबंध नहीं बना पाता। जब मैं तथ्य के साथ पूरी तरह संपर्क स्थापित कर लेता हूं तब भय नहीं होता। जब मैं तथ्य के सीधे संपर्क में नहीं होता, तब भय होता है, और तथ्य से हमारा संपर्क तब तक नहीं हो सकता जब तक तथ्य के बारे में हमारे पास कोई ख़याल, धारणा, सिद्धान्त होता है, इसलिए मुझे इस बारे में बिलकुल स्पष्ट होना होगा कि मैं शब्द से भयभीत हूं, कल्पना से या फिर वास्तविकता से। यदि मैं तथ्य का सीधा सामना करता हूं, तो उसके बारे में समझने को कुछ नहीं होता; बस वास्तविकता होती है और मैं उससे निपट सकता हूं। यदि मैं शब्द से भयभीत हूं, तो मुझे शब्द को समझना

होगा, शब्द क्या है, शब्द का तात्पर्य क्या है, इसकी पूरी प्रक्रिया की जांच-पड़ताल करनी होगी।

उदाहरण के लिए, कोई अकेलेपन से, अकेलेपन की पीड़ा, अकेलेपन के दर्द से भयभीत है। निश्चित रूप से यह भय इसलिए है क्योंकि हम वास्तव में अकेलेपन की ओर कभी नहीं देखते, हम उसके साथ पूरी तरह संपर्क में नहीं होते। जिस क्षण कोई अकेलेपन के तथ्य के सामने पूरी तरह खुल जाता है वह समझ सकता है कि यह क्या है, लेकिन हमारे पास पुरानी जानकारी के आधार पर उसके बारे में कल्पना, धारणा होती है; तथ्य के बारे में यह कल्पना, धारणा, पुरानी जानकारी ही भय पैदा करती है। *यह स्पष्ट है कि भय तथ्य को कोई नाम देने का, उसे किसी प्रतीक के रूप में प्रक्षेपित करने का नतीजा है; अर्थात शब्द से, नाम से परे कोई भय नहीं होता।*

मान लीजिए, अकेलेपन के बारे में मेरी एक प्रतिक्रिया है; जैसे कि मैं कहता हूं कि मैं कुछ नहीं होने से भयभीत हूं। क्या मैं इस वास्तविकता से ही भयभीत हूं या भय इसलिए उपजा है कि मेरे पास उस वास्तविकता के बारे में पहले से ही जानकारी है, जानकारी यानी शब्द, प्रतीक, प्रतिमा? तथ्य से भय कैसे हो सकता है? जब मैं तथ्य का सामना करता हूं, उसके सीधे संपर्क में होता हूं, मैं उसे देख सकता हूं, उसका अवलोकन कर सकता हूं; इसलिए उस तथ्य का कोई भय नहीं होता है। *भय का कारण है भय के प्रति मेरी आशंका कि तथ्य कैसा होगा या वह क्या करेगा।*

भय पैदा करती है तथ्य के बारे में मेरी धारणा, मेरी कल्पना, मेरी अनुभूति, मेरी जानकारी। जब तक तथ्य को शब्दों के रूप में अभिव्यक्त किया जाता है, तथ्य को कोई नाम देकर उससे तादात्म्य बनाया जाता है अथवा उसकी आलोचना की जाती है, जब तक विचार एक द्रष्टा की तरह तथ्य का मूल्यांकन करता है, भय होगा ही। विचार अतीत की पैदाइश है, यह मात्र शब्दांकन, प्रतीकों, प्रतिमाओं से ही अस्तित्व में रहता है; जब तक विचार तथ्य के बारे में सोचता है या उसका अनुवाद करता है, भय होगा ही।

इस प्रकार यह मन भय पैदा करता है, मन यानी सोचने की प्रक्रिया। विचार है शब्दांकन। आप शब्दों के बिना, प्रतीकों के बिना, प्रतिमाओं के बिना सोच नहीं सकते; ये प्रतिमाएं, जो पूर्वाग्रह हैं, पूर्वज्ञान हैं, मन की आशंकाएं हैं, तथ्य पर आरोपित की जाती हैं, और इससे भय पैदा होता है। भय से मुक्ति तब ही होती है जब मन तथ्य को बिना अनुवादित किए, बिना उसे कोई नाम दिए या उस पर कोई लेबल लगाए, तथ्य को देखने में समर्थ होता है। यह बहुत कठिन है, क्योंकि हमारी भावनाओं, प्रतिक्रियाओं, चिन्ताओं को मन तुरन्त निर्धारित कर लेता है और उनके लिए कोई शब्द दे देता है। ईर्ष्या की भावना उस शब्द से पहचानी जाती है। क्या यह संभव है कि किसी भावना को निर्धारित किए बिना, उस भावना को कोई नाम दिए बिना उसका निरीक्षण किया जाए? भावना को कोई नाम देना ही उसे निरन्तरता देना है, उसे बल देना है। जिसे आप भय कहते हैं उसे जैसे ही आप कोई नाम देते हैं, आप उसे और ताक़त दे देते हैं; लेकिन यदि आप उस भावना को कोई नाम दिए बगैर देख सकें तो आप पाएंगे कि वह लुप्त हो गई। इस प्रकार भय की भावना से पूरी तरह से मुक्त होने के लिए शाब्दिक रूप देने, प्रतीकों, प्रतिमाओं को प्रक्षेपित करने, तथ्यों को नाम देने की पूरी प्रक्रिया को समझना आवश्यक है। भय से मुक्ति तब ही हो सकती है जब आत्म-ज्ञान हो। आत्म-ज्ञान प्रज्ञा का आरंभ है, और यही भय का अन्त है।

-द फर्स्ट एंड लास्ट फ्रीडम

भय का मूल क्या है?

हम भय की प्रकृति पर आपस में बात करने जा रहे हैं - कि क्या भय अभी समाप्त हो सकता है अथवा वह धीरे-धीरे समाप्त होगा? हम इस विचार के आदी हैं कि हम भय से धीरे-धीरे छुटकारा पाएंगे, अर्थात, 'मैं भयभीत हूं, लेकिन मुझे कुछ समय दीजिए, मैं इस पर विजय पा लूंगा'। क्या भय समय (काल) के साथ ख़त्म हो सकता है या समय ही भय का मूल है? भय का मूल क्या है? भय क्या है? आप सब जानते हैं कि भय क्या है - कुछ न होने का भय, कुछ प्राप्त न कर पाने का भय, अंधेरे का भय, सत्ता का भय, अपने पति या पत्नी का भय - भय के बहुत सारे रूप हैं। भय के विभिन्न स्वरूपों से अथवा एक या दो भयों को मिटाने से हमारा कोई सरोकार नहीं है। यह पेड़ की टहनियां काटने जैसा है, लेकिन यदि आप पेड़ को नष्ट करना चाहते हैं तो आपको उसे जड़-मूल सहित उखाड़ना होगा, उसकी जड़ तक जाना होगा। अतः, उस भय का निरीक्षण करें। भय क्या है - दुर्घटना का भय, बीमारी का भय, और सबसे बड़ा भय जो मृत्यु का है अथवा जीने का भय? भय इतना गहरा है कि उसे छोड़ना, उसे हटाना, उस पर काबू करना या उसका दमन करना संभव नहीं। हमें इसकी जड़ की जांच-पड़ताल करनी होगी। भय की जड़ क्या है? क्या भय के मूल में समय नहीं है, बीती यादें नहीं हैं, बीते अनुभव नहीं हैं जो पीड़ादाई थे और जिनके दुबारा आने का डर है, जैसे बीमारी का डर - क्या ये सब लक्षण नहीं हैं? हम लक्षणों से नहीं निबट रहे हैं। हमारा सरोकार तो भय को समूल नष्ट करना है। यदि यह स्पष्ट है, तो फिर हमारा संबंध किसी विशिष्ट भय से - आपके ख़ास मनोविकृत भय से - नहीं, बल्कि भय के स्वरूप से, संरचना से, तथा कारण से है, क्योंकि जहां कारण होता है वहां अन्त भी होता है। इसलिए हम मिलजुलकर कारण का पता लगाने जा रहे हैं।

भय के कारणों में से एक है समय। समय यानी भविष्य, इस बात का भय कि क्या होगा, उस अतीत का भय जो समय है, स्मृति है, विचार है। हम पूछ रहे हैं: क्या समय और विचार भय की जड़ हैं,

क्या वे भय का कारण हैं? मुझे इस बात का डर है कि आगे क्या होगा। या मुझे अतीत में घटी किसी बात का भय है जो कि दुबारा घट सकती है - यानी, अतीत वर्तमान पर हावी होकर, अपने आप को कुछ-कुछ बदलते हुए, चलता जा रहा है। अतः समय भय के कारकों में से एक है। अब मैं यह पूछ रहा हूं कि क्या विचार भी भय का एक कारक है, तथा क्या समय और विचार के बीच कोई अन्तर है? समय का मतलब है कल, आज और आने वाले कल का विभाजन - अतीत की स्मृति जो कि भविष्य में प्रक्षेपित होती है, और हमें डर है कि क्या होगा। क्या विचार भय के कई कारणों में से एक है अथवा भय का एक ही कारण है? विचार करना क्या है? कोई निरा अज्ञानी जो लिखना-पढ़ना भी न जानता हो, जो एक छोटे से गांव में रहता हो, गरीबी का शिकार हो, दुखी हो, वह भी वैसे ही विचार करता है जैसे आप करते हैं, जैसे कि कोई वैज्ञानिक करता है। विचार करने में सभी शामिल हैं। यह आपका विचार करना नहीं होता, यह व्यक्तिगत रूप से विचार करना नहीं होता। हम पूछ रहे हैं : क्या विचार भय के कारकों में से एक है? हम इसकी जांच-पड़ताल कर रहे हैं कि विचार करना क्या है। विचार करने में पूरी मानवता शामिल है, चाहे वह अच्छी तरह से शिक्षित, सुविज्ञ, धनी या शक्तिशाली व्यक्ति हो या एकदम सरल, अज्ञानी, अधभूखा व्यक्ति हो। यह सबके लिए समान है। इसलिए यह आपका अपना विचार करना नहीं है। आप अपने विचारों को कुछ अलग ढंग से प्रकट कर सकते हैं और मैं कुछ अलग ढंग से, लेकिन मूल बात यह है कि हम दोनों ही विचार करते हैं। और विचार करना मेरा या आपका नहीं होता। यह बस विचार करना होता है।

अतः विचार करना क्या है? यह आपके जीवन में इतने असाधारण रूप से महत्त्वपूर्ण क्यों हो गया है? कृपया इसे समझें। इस पर अपना ध्यान दें। क्योंकि प्रेम और विचार करना साथ-साथ नहीं हो सकता। करुणा विचार से पैदा नहीं होती। प्रेम विचार की छाया में नहीं रह सकता। प्रेम स्मृति नहीं है। कृपया इसे समझने में अपना मन और दिमाग लगाएं - कि विचार करना हम सभी के लिए समान है। यह व्यक्तिगत रूप से विचार करना नहीं है। आप इसे एक तरह

अभिव्यक्त कर सकते हैं और दूसरा इसे किसी और तरह से, विद्वत्तापूर्ण ढंग से अभिव्यक्त कर सकता है, कोई अन्य ऐसा नहीं कर पाएगा, लेकिन विचार करने में सबकी सहभागिता होती है। अतः विचार करना क्या है? जब आपसे यह प्रश्न पूछा जाता है तो आप सोचना आरंभ कर देते हैं। या आप प्रश्न को सुनते हैं? यदि आप प्रश्न को सुनते हैं, यानी आपका मन आपके निष्कर्षों, आपकी कल्पनाओं आदि के साथ हस्तक्षेप नहीं करता है, यदि आप पूरे ध्यान से सुनते हैं, यानी पूर्ण जाग्रत ज्ञानेंद्रियों से, तब आप अपने आप देखेंगे कि विचार करने का मूल क्या है। विचार करने का मूल है अनुभव। अनुभव ज्ञान देता है, चाहे वह वैज्ञानिक ज्ञान हो या पति या पत्नी के बारे में ज्ञान हो।

मस्तिष्क में ज्ञान और अनुभव संचित हैं जो स्मृतियां और उनकी प्रतिक्रियाएं हैं - यही विचार की प्रक्रिया है। यह बिलकुल स्पष्ट है। यह एक तथ्य है। यदि स्मृति न हो, यदि ज्ञान न हो, यदि अनुभव न हो तो आप सोच ही नहीं सकते। अतः विचार करना समय की प्रक्रिया है, क्योंकि ज्ञान समय की प्रक्रिया है, और ज्ञान कभी पूर्ण नहीं हो सकता। इसलिए विचार भी कभी पूर्ण नहीं हो सकता; आप हमेशा बंटे रहेंगे। अतः भय विचार की सन्तान है। इसलिए विचार और समय भय के कारक हैं।

क्या विचार समय से अलग है, या विचार ही समय है? विचार एक गति है। यह एक भौतिक प्रक्रिया है। विचार ने जो कुछ किया है वह भौतिक है। आपके देवी-देवता विचार ने बनाए हैं, आपके कर्मकांड विचार ने पैदा किए हैं। धर्म के नाम पर चलने वाली सभी बातें विचार ने ही निर्मित की हैं। भगवान, गुरु, सब कुछ विचार से ही निकला है। विचार सीमित होता है, खंडित होता है, क्योंकि ज्ञान सीमित होता है, और तब सभी क्रियाएं सीमित होती हैं। जहां सीमा है वहां भय भी होगा। अतः हम पूछ रहे हैं, क्या विचार और समय साथ-साथ काम करते हैं या वे अलग-अलग हैं? या वे बस विचार मात्र हैं जो कि समय, प्रगति, क्रमविकास, कुछ बनना आदि के रूप में विखंडित हैं? कृपया इसकी खोजबीन करें। तलाश करें। अपने मस्तिष्क को ज्ञान से मन्द न होने दें। जीवन बुद्धि, भावना, संवेदना सभी है। लेकिन यदि

आप विचार को इस सब पर हावी होने देंगे, जैसा कि आप करते हैं, तो हमारा जीवन विभाजित, छिछला और रिक्त हो जाएगा।

हमें इस पर मिलकर चर्चा करनी चाहिए कि प्रेम क्या है? क्या आप कहेंगे कि आप किसी से प्रेम करते हैं, बिना आसक्ति के प्रेम करते हैं, बिना ईर्ष्या के प्रेम करते हैं?

यदि आसक्ति है तो प्रेम नहीं है। यदि किसी भी प्रकार की शत्रुता, घृणा है तो प्रेम नहीं हो सकता। जहां भय है वहां प्रेम नहीं हो सकता। जहां महत्त्वाकांक्षा है वहां प्रेम नहीं हो सकता; जहां किसी प्रकार की सत्ता हो वहां प्रेम नहीं हो सकता। यदि आप अपनी पत्नी पर अधिकार जमाते हैं अथवा आप अपने पति पर अधिकार जमाती हैं या आप महत्त्वाकांक्षी हैं तो प्रेम नहीं होता। हम पूछ रहे हैं, क्या आप प्रेम करते हैं, क्योंकि प्रेम के बिना दुख जारी रहेगा। हमें खोजना पड़ेगा, पता लगाना पड़ेगा कि क्या दुख को समाप्त करने की कोई संभावना है, क्योंकि ये सब आपस में जुड़े हैं। दुख भय से अलग नहीं है। दुख विचार से अलग नहीं है। दुख हमें लगने वाले घावों, मनोवैज्ञानिक घावों, घृणा आदि से अलग नहीं है। ये सब एक-दूसरे से जुड़े हैं। यह सब एक ही मामला है, कोई अलग-अलग नहीं। इसे आपको पूर्ण रूप से समझना होगा, आंशिक तौर पर नहीं। लेकिन यदि आप इसे बौद्धिक रूप से समझते हैं, आदर्शवादी, रूमानी तौर पर, तब आप जीवन की संपूर्णता को नहीं देखते। अतः हम पता लगा रहे हैं कि क्या दुख को समाप्त करने की कोई संभावना है। भय, सुख और दुख इतने समय से हैं कि हम सोच भी नहीं सकते।

मनुष्य के जीवन में हमेशा से ये तीन कारक रहे हैं - भय, सुख के पीछे भागना और दुख, और ऐसा नज़र आता है कि वह उससे परे नहीं जा पाया। प्रत्येक तरीका, प्रत्येक व्यवस्था जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं वह आज़मा चुका है; इसके दमन की कोशिशें करके थक चुका है, इससे पलायन करके थक चुका है, भगवान का आविष्कार कर उस आविष्कार की शरण ले कर देख चुका है। परन्तु कुछ भी काम न आया। अतः हमें पता लगाना होगा कि क्या दुख का अन्त हो सकता है, क्या हम दुख की प्रकृति, दुख के कारण को समझ सकते हैं। क्या

कारण भय से अलग है, क्या कारण सुख से, प्राप्ति के सुख से, प्रतिभा के सुख से, सम्पत्ति के सुख से अलग है? आइए हम पता लगाएं कि क्या दुख और भय कभी समाप्त हो सकते हैं। सुख की तलाश अनन्त है, अन्तहीन है, कुछ पाने का सुख, किसी पर आसक्त होने का सुख, चाहे वह आसक्ति किसी वस्तु की हो, किसी विचार की हो या किसी नतीजे की। जब तक आप उस सुख के पीछे भागते हैं, भय की छाया हमेशा साथ रहेगी। जहां भय है वहां दुख है। वे साथ-साथ हैं। वे सब आपस में जुड़े हुए हैं, तथा हमें उनसे समग्रता में निपटना होगा न कि खंडित रूप से। यह बात साफ होनी चाहिए कि हम दुख से अलग तौर पर ऐसे नहीं निपट रहे कि वह भय से अलग कोई वस्तु हो। हम दुख की प्रकृति का और उसके अंत का निरीक्षण कर रहे हैं, खोजबीन कर रहे हैं, क्योंकि जहां दुख है वहां प्रेम नहीं हो सकता।

- माइंड विदआउट मेज़र

क्या भय नाम की कोई वास्तविक चीज़ है?

भय नाम की कोई वास्तविकता नहीं होती; भय या तो गतिशील वर्तमान के पहले होता है या बाद में। क्या गतिशील वर्तमान में भय जैसी कोई चीज़ हो सकती है? जो है उससे पलायन नहीं, कोई बचाव नहीं; वहां उस वास्तविक क्षण में, शारीरिक या मनोवैज्ञानिक ख़तरे के क्षण में पूर्ण सजगता होती है, पूरा होश रहता है। जब पूर्ण सजगता होती है तो कोई भय नहीं होता। असजगता ही भय पैदा करती है; भय तब होता है जब तथ्य से बचा जाता है, पलायन किया जाता है; तब वह पलायन ही अपने आपमें भय होता है।

भय और इसके अनेक रूप, अपराध-बोध, दुश्चिन्ता, आशा, निराशा संबंधों में हर क्षण होता है; यह सुरक्षा की प्रत्येक खोज में है; यह तथाकथित प्रेम और उपासना में है; यह महत्त्वाकांक्षा और सफलता में है; यह जीवन और मृत्यु में है; यह भौतिक चीज़ों में है और मनोवैज्ञानिक तत्त्वों में है। भय अनेक रूपों में है तथा हमारी चेतना के सभी स्तरों पर है। बचाव, प्रतिरोध तथा आत्मदमन भय से उत्पन्न होता है। अंधकार का भय और प्रकाश का भय; जाने का भय और आने का भय। आन्तरिक और बाहरी रूप से सुरक्षित होने, निश्चित होने, स्थायित्व प्राप्त करने की इच्छा के साथ ही भय शुरू होता है और उसी के साथ ख़त्म होता है। स्थायित्व की निरन्तरता हर दिशा में, हर गुण में, संबंध में, क्रिया में, अनुभव में, ज्ञान में, आन्तरिक और बाह्य चीज़ों में तलाशी जाती है। सुरक्षा का पता लगाना और सुरक्षित होना एक चिर पुकार बन जाती है। यह आग्रहपूर्ण मांग ही भय को जन्म देती है।

परन्तु क्या आन्तरिक या बाहरी रूप से स्थायित्व होता है? शायद कुछ हद तक, बाहरी रूप से वह हो भी सकता है, हालांकि वह भी सन्दिग्ध ही है - युद्ध, क्रान्तियां, विकास, दुर्घटना और भूकम्प। सब के लिए भोजन, वस्त्र और और आवास होना चाहिए; वह सबके लिए आवश्यक और ज़रूरी है। आँखें मूंद कर और तर्कपूर्ण ढंग से स्थायित्व की तलाश की जाती है, लेकिन क्या कभी आन्तरिक रूप से कोई

निश्चितता, सातत्य या चिरन्तनता होती है? नहीं होती। इस यथार्थ से भागना ही भय है। इस यथार्थ का सामना करने की अक्षमता हर तरह की आशा और निराशा को जन्म देती है।

विचार अपने आप में भय का स्रोत है। विचार समय है; आने वाले कल का विचार सुख या पीड़ा है; यदि यह सुखद है तो विचार उसका पीछा करता है, इस भय के साथ कि कहीं वह ख़त्म न हो जाए; यदि यह दुखद है तो उससे बचाव की कोशिश ही भय है। सुख और दुख दोनों भय पैदा करते हैं। विचार रूपी समय तथा भाव रूपी समय भय पैदा करता है। विचार - स्मृति और अनुभव की कार्यप्रणाली की समझ ही भय का अन्त है।

विचार चेतना की - खुली हुई और छिपी हुई - सम्पूर्ण प्रक्रिया है; विचार केवल वह चीज़ नहीं है जिसके बारे में सोचा गया है बल्कि उसका स्रोत भी विचार है। विचार केवल विश्वास, मत, कल्पना और तर्क नहीं है बल्कि वह केन्द्र है जहां से यह सब पैदा होता है। यह केन्द्र ही समस्त भयों की जड़ है। परंतु क्या भय नाम की कोई अलग अनुभूति होती है या यह भय के कारण का अहसास मात्र है जहां से विचार उड़ान भरता है? शारीरिक रूप से आत्म-रक्षा समझदारी है, सामान्य है और स्वस्थ है लेकिन इसके अलावा किसी भी प्रकार की आन्तरिक रूप से आत्म-सुरक्षा प्रतिरोध है तथा वह हमेशा उस ताकत को जन्म देती है जो कि भय है। और यह आन्तरिक भय बाह्य सुरक्षा को जाति, प्रतिष्ठा, ताकत आदि की समस्या बना देता है, और इसलिए प्रतिस्पर्धात्मक क्रूरता आती है।

जब विचार की इस पूरी प्रक्रिया को, समय और भय को एक एक कल्पना, एक बौद्धिक सूत्र के रूप में नहीं बल्कि सचमुच में देख लिया जाता है, तब चेतन अथवा छिपे हुए भय का पूरी तरह से अन्त हो जाता है। अपने आप की समझ ही जागरण है तथा भय का अन्त है।

तथा जब भय थम जाता है, तो भ्रम, मिथ, दृश्य को जन्म देने की ताकत भी अपनी आशा और निराशा के साथ थम जाती है, और तभी चेतना से परे जाने की गति आरंभ होती है, चेतना यानी विचार और भाव। यह सबसे गुह्य भागों, गहराई में दबी हुई आकांक्षाओं और इच्छाओं को खाली करना है। उसके बाद जब पूर्ण रिक्तता होती है, जब पूरी तरह, अक्षरशः, कुछ भी नहीं होता, कोई प्रभाव नहीं, कोई मूल्य नहीं, कोई सीमा नहीं, कोई शब्द नहीं, तब समय और काल की उस पूर्ण स्थिरता में, वह होता है जिसे कोई नाम नहीं दिया जा सकता।

-कृष्णमूर्ति'ज़ नोटबुक

कृष्णजी के संस्मरण

...क्या ध्यान 'किया' जा सकता है?

बात 'आर्य विहार' (ओहाय, कैलीफ़ोर्निया) की है। कृष्णजी ट्रस्टी मित्रों के साथ दोपहर के खाने के लिए बैठे थे। बातचीत चल रही थी। कृष्णजी चुपचाप सुन रहे थे, बीच-बीच में एक-दो शब्द वे जोड़ देते थे। तभी बातचीत उस प्राचीन भारतीय सोच की तरफ़ मुड़ गयी, जिसके अनुसार गुरु या बुद्ध पुरुष के सान्निध्य में शिष्य को सत्य के दर्शन होते हैं। कृष्णजी बड़े ध्यान से सुन रहे थे और तभी एक मुस्कान उनके चेहरे पर आई और वे बोले - "मेरे पास एक कहानी है आप लोगों को सुनाने के लिए। एक युवक सत्य पाने की अभिलाषा के साथ एक गुरु के पास पहुँचता है। वह उनसे प्रार्थना करता है - 'क्या आप मुझे ध्यान और सत्य की शिक्षा दे सकते हैं?' गुरु की सहमति पाकर वह पद्मासन लगाकर आँखें बन्द करके ध्यान की मुद्रा में बैठ जाता है - यह दिखाने के लिए कि वह ध्यान के बारे में क्या जानता है। गुरु कुछ नहीं कहते हैं, ज़मीन से दो पत्थर उठाकर वे उनको आपस में रगड़ने लगते हैं। अजीब-सी आवाज़ें सुनकर शिष्य आँखें खोलता है और पूछता है, 'आप यह क्या कर रहे हैं?' गुरु उत्तर देते हैं, 'मैं इन पत्थरों को रगड़कर चिकना कर रहा हूँ ताकि ये दर्पण बन जाएं और मैं इनमें अपना चेहरा देख सकूं।' शिष्य हँसता हुआ कहता है, 'यदि आप बुरा न मानें तो मैं कहना चाहूंगा कि यह असंभव है। आप चाहे इसे कितने भी सालों तक रगड़ें, ये दर्पण नहीं बनेंगे।' यह सुनकर गुरु कहते हैं, 'इसी तरह, मेरे मित्र, तुम चाहो तो हमेशा इसी मुद्रा में बैठे रहो, लेकिन तुम्हें ध्यान या सत्य का कुछ भी पता नहीं चलेगा।' "

- माइकल कोहनेन की पुस्तक 'द किचेन क्रॉनिकल्स' पर आधारित

कृष्णमूर्ति फ़ाउंडेशन इंडिया, द कृष्णमूर्ति फ़ाउंडेशन ट्रस्ट, इंग्लैंड, और द कृष्णमूर्ति फ़ाउंडेशन अमेरिका एक संयुक्त उपक्रम के तहत *द कम्प्लीट टीचिंग्स ऑफ़ जे. कृष्णमूर्ति* (जे. कृष्णमूर्ति समग्र) के प्रकाशन की बृहत् योजना का आरंभ कर रहे हैं। यह 'जे. कृष्णमूर्ति समग्र' उनके संपूर्ण साहित्य का प्रामाणिक पाठ होगा।

दुनिया के समस्त धर्मों के ऐतिहासिक अभ्युदय के क्रम में जे. कृष्णमूर्ति जैसी निपट मौलिकता का दर्शन दुर्लभ है। ऐसा कहा जाता है कि पैंसठ वर्ष के काल खंड में कृष्णमूर्ति अपनी वार्ताओं के दौरान जितने लोगों से रूबरू हुए उतना आधुनिक इतिहास में शायद ही कोई और हुआ होगा। किसी नये धर्म या मज़हब का पैगम्बर होना कृष्णमूर्ति की शिक्षा के विपरीत है। वस्तुतः कृष्णमूर्ति फ़ाउंडेशन की मंशा और लक्ष्य श्री जे. कृष्णमूर्ति के शब्दों को अत्यंत प्रामाणिक और ठोस रूप में ज्यों-का-त्यों लोगों के बीच प्रस्तुत कर देना है। इस बृहत् परियोजना के अन्तर्गत जे. कृष्णमूर्ति द्वारा लिखे और बोले गए तमाम वचनों को प्रिंट और इलैक्ट्रॉनिक माध्यमों में एक साथ उपलब्ध कराया जाएगा।

कृष्णमूर्ति साहित्य का परिमाण ही चौंकाने वाला है (100,000,000 शब्द) तथा एक ही मनुष्य अपने जीवन भर के अविरत परिश्रम से क्या कुछ कर सकता है इसका यह प्रमाण है। अतीत में दी गई अन्य श्रेष्ठ मौलिक शिक्षाओं के विपरीत, कृष्णमूर्ति की शिक्षाएं कोई भी आचार प्रणाली, साधना पद्धति या लक्ष्य निर्धारित नहीं करतीं; बल्कि सारी वास्तविकता के आधाररूप साक्षात वर्तमान का अवलोकन करने का वे आवाहन करती हैं। यह बात समस्त पूर्व परंपरा से बिलकुल हटकर है।

द कम्प्लीट टीचिंग्स के हर खंड का आरंभ निम्नलिखित पहलुओं से होगा: मुख चित्र, कृष्णमूर्ति की संक्षिप्त जीवनी, उस खंड का ऐतिहासिक काल संदर्भ, प्राक्कथन, शिक्षाओं के सार के संदर्भ में स्वयं कृष्णमूर्ति द्वारा दिया गया वक्तव्य *द कोर ऑफ़ द टीचिंग्स* ।