

Chapter 5

<p>The Network of Thought Chapter 5, 5th Public Talk Saanen 21st July 1981</p>	<p>अध्याय पांच</p>
<p>1 We have to consider together whether the brain, which is now only operating partially, has the capacity to function wholly, completely. Now we are only using a part of it, which one can observe for oneself. One can see that specialization, which may be necessary, brings about the functioning of only a part of the brain. If one is a scientist, specializing in that subject, naturally only one part of the brain is functioning; if one is a mathematician it is the same. In the modern world one has to specialize, and we are asking whether, even so, it is possible to allow the brain to operate wholly, completely.</p>	<p>हमें साथ-साथ विचार-विमर्श करना है कि इस समय आंशिक रूप से कार्य कर पा रहे मस्तिष्क में क्या समग्र रूप से, संपूर्ण रूप से कार्य करने की क्षमता है। इस समय हम उसके केवल एक अंश का ही उपयोग कर रहे हैं, यह हम स्वयं देख सकते हैं। विशेषज्ञता भले ही आवश्यक हो, पर उससे मस्तिष्क आंशिक रूप से कार्य करने लगता है यह बात कोई भी देख सकता है। यदि कोई वैज्ञानिक है और उसने किसी विषय में विशेषज्ञता प्राप्त की है तो स्वभावतः उसके मस्तिष्क का एक अंश ही कार्यरत रहता है। यदि कोई गणितज्ञ है तो उसके बारे में भी ठीक ऐसा ही होगा। आधुनिक विश्व में इस प्रकार की विशेषज्ञता आवश्यक हो गयी है, और हम पूछ रहे हैं कि क्या ऐसी स्थिति में भी मस्तिष्क को समग्र रूप से, पूर्ण रूप से कार्य करने देना संभव है।</p>
<p>2 And another question we are asking is: what is going to happen to humanity, to all of us, when the computer out-thinks man in accuracy and rapidity - as the computer experts are saying it will? With the development of the robot, man will only have, perhaps, two hours of work a day. This may be going to happen within the foreseeable future. Then what will man do? Is he going to be absorbed in the field of entertainment? That is already taking place: sports are becoming more important; there is the watching of television; and there are the varieties of religious entertainment. Or is he going to turn inwardly, which is not an entertainment but something which demands great capacity of observation, examination and non-personal perception? These are the two possibilities. The basic content of our human consciousness is the pursuit of pleasure and the avoidance of fear. Is humanity increasingly going to follow entertainment? One hopes these</p>	<p>हमारा और भी एक प्रश्न है : जब कंप्यूटर यथातथ्यता तथा द्रुतगति के मामले में मनुष्य के कहीं आगे निकल जाएगा जैसा कि कंप्यूटर विशेषज्ञ आज कह रहे हैं, तो मानवजाति का, हम सबका, क्या होगा? रोबोट, यंत्रमानव विकसित हो जाने पर मनुष्य के लिए शायद दिन में दो घंटे का ही काम बचेगा। हो सकता है, बिलकुल आंखों के सामने दिखायी देने वाले भविष्य में ही ऐसा घटित हो जाए। तब मनुष्य क्या करेगा? क्या वह मनोरंजन के क्षेत्र में निमग्न हो जाएगा? ऐसा पहले से ही हो रहा है : खेल-कूद अधिक महत्त्वपूर्ण होते जा रहे हैं, टेलीविज़न का चलन बहुत बढ़ गया है, और फिर तमाम तरह के धार्मिक मनोरंजन भी उपलब्ध हैं। या फिर मनुष्य भीतर की ओर मुड़ेगा? और वह मनोरंजन नहीं होगा, बल्कि ऐसा कुछ होगा जिसके लिए अवलोकन की, जांच की तथा व्यक्तिनिरपेक्ष प्रतीति की बहुत अधिक क्षमता चाहिए। तो ये दो संभावनाएं हैं। हमारी मानवचेतना की मूलभूत अंतर्वस्तु है सुख की तलाश और भय से बचाव। क्या मनुष्यजाति और अधिक मनोरंजन का रास्ता अपनाती जाएगी? आशा है हमारे ये सम्मेलन मनोरंजन का ही एक ज़रिया नहीं बन रहे हैं।</p>

Chapter 5

<p>Gatherings are not a form of entertainment.</p>	
<p>3 Now, can the brain be totally free so as to function wholly? - because any specialization, any following of a certain path, a certain groove or pattern, inevitably implies that the brain is functioning partially and therefore with limited energy. We live in a society of specialization - engineers, physicists, surgeons, carpenters and the specializations of particular beliefs, dogmas and rituals. Certain specializations are necessary, such as that of the surgeon or carpenter, but in spite of that can the brain function completely, wholly, and therefore have tremendous energy? This is, I think, a very serious question into which we have to enquire together.</p>	<p>अब, संपूर्ण रूप से कार्यशील होने के लिए मस्तिष्क क्या पूर्णतः स्वतंत्र हो सकता है? क्योंकि किसी भी प्रकार की विशेषज्ञता, किसी भी विशिष्ट मार्ग का अनुसरण, किसी भी लीक का, ढांचे का अनुसरण यह दर्शाता है कि मस्तिष्क आंशिक रूप से और इसलिए सीमित ऊर्जा के साथ कार्य कर रहा है। हम विशेषज्ञता वाले समाज में जी रहे हैं--इंजीनियर, भौतिकविज्ञानी, शल्यचिकित्सक, काष्ठकर्मी आदि, और ठीक ऐसे ही, विशिष्ट विश्वासों की, धर्मसिद्धांतों की, धर्मविधियों की विशेषज्ञताएं भी हैं। कुछ विशेषज्ञताएं आवश्यक हैं जैसे शल्यचिकित्सक या काष्ठकर्मी, बढ़ई की विशेषज्ञता। परंतु, इसके बावजूद, क्या मस्तिष्क समग्रता के साथ, संपूर्णता के साथ, और परिणामस्वरूप प्रचंड ऊर्जा के साथ कार्य कर सकता है? मेरी राय में यह बड़ा गंभीर प्रश्न है, और इस प्रश्न की हम सबको मिलजुल कर जांच-पड़ताल करनी होगी।</p>
<p>4 If one observes one's own activity one finds that the brain functions very partially, fragmentarily, with the result that one's energy becomes less and less as one grows older. Biologically, physically, when one is young one is full of vitality; but as one is educated, and then follows a livelihood that needs specialization, the activity of the brain becomes narrowed down, limited and its energy becomes less and less.</p>	<p>यदि हम अपने क्रिया-कलाप का निरीक्षण करें तो हमें पता चलेगा कि हमारा मस्तिष्क बहुत ही आंशिक रूप से, खंडित रूप से कार्य करता है, और इसके परिणामस्वरूप, जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, हमारी ऊर्जा घटती जाती है। जैविक, शारीरिक तौर पर जब हम अल्पवयस्क होते हैं तब जीवनशक्ति से भरपूर होते हैं; पर जैसे-जैसे हम शिक्षित होते हैं और फिर विशेषज्ञता की आवश्यकता वाली कोई जीविका अपना लेते हैं, वैसे-वैसे मस्तिष्क की क्रियाशीलता संकुचित होने लगती है, सीमित होने लगती है और उसकी ऊर्जा घटती जाती है।</p>
<p>5 Though the brain may have to have a certain form of specialization - not necessarily religious specialization because that is superstition - as a surgeon for example, can it also operate wholly? It can only operate wholly, with all the tremendous vitality of a million years behind it, when it is completely free. Specialization, which is now necessary for a livelihood may not be necessary if the computer takes over. It will not take</p>	<p>कुछ हद तक किसी प्रकार की विशेषज्ञता मस्तिष्क के लिए आवश्यक हो सकती है, जैसे कि शल्य-चिकित्सक की विशेषज्ञता--धार्मिक विशेषज्ञता नहीं, क्योंकि वह केवल अंधविश्वास है--तो क्या किसी विशेषज्ञता के रहते भी, मस्तिष्क समग्रता के साथ कार्य कर सकता है? लाखों वर्षों की संगृहीत प्रचंड प्राणशक्ति के साथ, समग्रता से वह तभी कार्य कर सकेगा जब वह पूर्णतः मुक्त हो। आजीविका के लिए आज जो विशेषज्ञता आवश्यक है उसका स्थान कंप्यूटर ले लेगा और फिर उस विशेषज्ञता की</p>

Chapter 5

<p>over surgery, obviously. It will not take over the feeling of beauty, as when looking at the evening stars, but it may take over other functions altogether.</p>	<p>आवश्यकता नहीं रहेगी। स्पष्ट है कि शल्यचिकित्सा को कंप्यूटर अपने अधीन नहीं कर पाएगा; सौंदर्य के बोध को भी कंप्यूटर अपने वश में नहीं कर सकेगा जैसे कि संध्या तारकों को देखते समय होने वाली सुंदरता की अनुभूति। परंतु हो सकता है कि शेष सभी कार्यों को कंप्यूटर पूर्णतः अपने अधीन कर ले।</p>
<p>6 Can the human brain be totally free, without any form of attachment - attachment to certain beliefs, experiences and so on? If the brain cannot be totally free it will deteriorate. When the brain is occupied with problems, with specialization, with a livelihood, it is in limited activity. But when the computer takes over, this activity will become less and less and therefore it will gradually deteriorate. This is not something in the future, it is actually happening now if one observes one's own mental activity.</p>	<p>क्या मानवमस्तिष्क पूर्णतः मुक्त हो सकता है, बिना किसी भी आसक्ति के--विश्वासों की, अनुभवों की, या ऐसी ही कोई और आसक्ति के? यदि मस्तिष्क पूर्णतः मुक्त नहीं हो सकेगा तो उसका क्षय होता जाएगा। मस्तिष्क यदि समस्याओं में, विशेषज्ञता में, आजीविका में उलझा है तो उसकी क्रियाशीलता सीमित ही होती है। पर जब कंप्यूटर सब जिम्मेदारी ले लेगा तब यह क्रियाशीलता भी जाती रहेगी, और इसलिए मस्तिष्क का धीरे-धीरे ह्रास होता जाएगा। यह कोई सुदूर भविष्य में घटित होने वाली बात नहीं, आप यदि अपनी मानसिक क्रियाशीलता का निरीक्षण करें तो आपको दिखायी पड़ेगा कि वह ह्रास अभी इस समय हो रहा है।</p>
<p>7 Can your consciousness, with its basic content of fear, the pursuit of pleasure with all the implications of grief, pain and sorrow, being hurt inwardly and so on, become totally free? We may have other forms of consciousness, group consciousness, racial consciousness, national consciousness, the consciousness of the Catholic group, the Hindu group and so on but basically the content of our consciousness is fear, the pursuit of pleasure, with the resultant pain, sorrow and ultimately death. These comprise the central content of our consciousness. We are together observing the whole phenomenon of human existence, which is our existence. We are mankind, because our consciousness, whether as a Christian living in the Western world, or as a Muslim in the Middle East, or a Buddhist in the Asiatic world, is basically fear, the pursuit of pleasure and the never ending burden of pain, hurts, sorrow. One's</p>	<p>आपकी चेतना जिसके आधार में भय है, सुख की तलाश है, उस तलाश में निहित दुःख, पीड़ा और चोटें हैं--क्या आपकी यह चेतना पूर्णतः मुक्त हो सकती है? चेतना के और भी रूप हो सकते हैं : सामूहिक चेतना, प्रजातीय चेतना, राष्ट्रीय चेतना, कैथलिक समुदाय की चेतना, हिंदू समुदाय की चेतना आदि। पर मूलतः हमारी चेतना में अंतर्निहित है भय, सुख की तलाश, और उससे उत्पन्न होने वाली पीड़ा, दुःख तथा अंततः मृत्यु। इन सभी से हमारी चेतना की मुख्य अंतर्वस्तु बनी है। हम सब मिलकर मानवीय अस्तित्व के यानी हमारे अपने अस्तित्व के इस समग्र घटनाक्रम को देख रहे हैं। हम सब मनुष्य जाति हैं, क्योंकि हम चाहे पश्चिम में रहने वाले ईसाई हों, मध्यपूर्व में रहने वाले मुस्लिम हों, या एशिया में रहने वाले बौद्ध, हमारी चेतना में मूलतः निहित है भय, सुख की तलाश, और कभी समाप्त न होने वाला दुःख का, चोटों का, पीड़ाओं का बोझ। हमारी चेतना हमारी अपनी निजी चेतना नहीं है। यह स्वीकार करना बहुत मुश्किल है, क्योंकि हम इस प्रकार संस्कारबद्ध हुए हैं, शिक्षित किये गये हैं कि अपने अलग व्यक्ति न होने की, समस्त मानवजाति के साथ एकरूप होने की वास्तविक सच्चाई का हम</p>

Chapter 5

<p>consciousness is not personal to oneself. This is very difficult to accept because we have been so conditioned, so educated, that we resist the actual fact that we are not individuals at all, we are the whole of mankind. This is not a romantic idea, it is not a philosophical concept, it is absolutely not an ideal; examined closely, it is a fact. So we have to find out whether the brain can be free from the content of its consciousness.</p>	<p>प्रतिरोध करते हैं। यह कोई भावुक कविकल्पना नहीं, कोई दार्शनिक संकल्पना नहीं, आदर्श तो बिलकुल ही नहीं, यदि ध्यानपूर्वक जांच की जाए तो यह एक सच्चाई है, तथ्य है। इसलिए हमें पता करना होगा कि क्या मस्तिष्क अपनी चेतना की अंतर्वस्तु से मुक्त हो सकता है।</p>
<p>8 Sirs, why do you listen to the speaker? Is it that in listening to the speaker you are listening to yourself? Is that what is taking place? The speaker is only pointing something out, acting as a mirror in which you see yourself, see the actuality of your own consciousness; it is not the description which the speaker is pointing out, which becomes merely an idea if you do no more than follow it. But if through the description, you yourself actually perceive your own state of mind, your own consciousness, then listening to the speaker has a certain importance. And if at the end of these talks you say to yourself: 'I have not changed; why? It is your fault. You have spoken for fifty years perhaps, and I have not changed', is it the fault of the speaker? Or you say: 'I have not been able to apply it; naturally it is the fault of the speaker'. Then you become cynical and do all kinds of absurd things. So please bear in mind that you are listening not so much to the speaker as looking at your own consciousness through the description in words - which is the consciousness of all humanity. The Western world may believe in certain religious symbols and certain rituals; the Eastern world does likewise, but behind it all there is the same fear, the same pursuit of pleasure, the same burden of greed, pain, of being hurt and wanting to</p>	<p>श्रीमान! आप इस वक्ता की बात क्यों सुनते हैं? क्या ऐसा है कि वक्ता की बात सुनते समय आप अपने-आपको सुन रहे होते हैं? क्या ऐसा हो पा रहा है? यह वक्ता केवल किसी ओर संकेत कर रहा है, वह बस एक आईने का काम कर रहा है, वह आईना जिस में आप अपने-आपको देख सकें, अपनी चेतना को देख सकें। विवरण वह संकेत नहीं है जो यह वक्ता संप्रेषित करना चाहता है, क्योंकि इस विवरण का यदि आप बस अनुसरण के लिए उपयोग करेंगे तो यह केवल एक धारणा बन कर रह जाएगा। परंतु इस विवरण के ज़रिये यदि आप अपनी मानसिक स्थिति को, अपनी चेतना को प्रत्यक्षतः देखते चलते हैं, तो फिर वक्ता की बात सुनने का कुछ महत्त्व है। और इन वार्ताओं के अंत में यदि आप अपने से कहें कि "मैं तो बदला नहीं; ऐसा क्यों? यह तो आप का ही दोष है; आप पचास वर्षों से बोले जा रहे हैं और फिर भी अभी तक मैं बदला नहीं", क्या यह वक्ता का दोष है? या आप कहेंगे कि "मैं वक्ता की बात को अमल में नहीं ला पाया; तो ज़ाहिर है कि दोष वक्ता का ही है", फिर आप छिद्रान्वेषी बन जाते हैं और तरह तरह की बेतुकी बातों में उलझ जाते हैं। इसलिए ध्यान में रखिए कि वक्ता की बात आप सुन-भर नहीं रहे हैं बल्कि शब्दों द्वारा किये जा रहे वर्णन के ज़रिये अपनी चेतना का अवलोकन कर रहे हैं और यह चेतना समस्त मानव-जाति की चेतना है। पश्चिमी दुनिया कुछ विशिष्ट धार्मिक प्रतीकों या धार्मिक विधियों पर विश्वास करती होगी, पूर्व की दुनिया भी उसी प्रकार अपने प्रतीकों पर, अपनी विधियों पर विश्वास करती होगी; पर इस सबके पीछे वही भय है, वही सुख की तलाश है, तथा लालच का, पीड़ा का, आहत होने</p>

Chapter 5

<p>achieve - all of which is common to the whole of humanity.</p>	<p>का, कुछ हासिल करने की चाह का वही बोझा है, और यह समस्त मानवजाति का समान लक्षण है।</p>
<p>9 So, in listening we are learning about ourselves, not just following the description. We are actually learning to look at ourselves and therefore bringing about a total freedom in which the whole of the brain can operate. After all, meditation, love and compassion are the operation of the whole of the brain. When there is the operation of the whole there is integral order. When there is integral, inward order, there is total freedom. It is only then that there can be something which is timelessly sacred. That is not a reward; that is not something to be achieved; that which is eternally timeless, sacred, comes about only when the brain is totally free to function in wholeness.</p>	<p>अतः सुनने की प्रक्रिया में हम अपने बारे में सीख रहे होते हैं, यह केवल किसी विवरण का अनुसरण नहीं होता। वास्तव में हम अपनी ओर देखना सीख रहे होते हैं, और इस प्रकार उस संपूर्ण स्वतंत्रता को ला रहे होते हैं जिसमें समग्र मस्तिष्क कार्यशील हो सके। आखिरकार ध्यान, प्रेम तथा करुणा समग्र मस्तिष्क का कार्यशील होना है। और जहां समग्रता कार्यरत होती है वहां अविखंडित, एकीकृत व्यवस्था भी आ जाती है। जब यह अखंड, आंतरिक व्यवस्था होती है तब संपूर्ण मुक्ति होती है। और केवल तभी कुछ ऐसी चीज उजागर हो पाती है जो कालातीत रूप से पवित्र है। वह कोई पारितोषिक नहीं है; वह कोई हासिल करने की चीज नहीं है। वह जो नित्य रूप से कालातीत है, पावन है, वह तभी उदित होता है जब मस्तिष्क अपनी समग्रता के साथ कार्य करने के लिए पूर्णतः मुक्त होता है।</p>
<p>10 The content of our consciousness is put together by all the activities of thought; can that content ever be freed so that there is a totally different dimension altogether? So let us observe the whole movement of pleasure. There is not only biological, including sexual, pleasure, there is also pleasure in possessions, pleasure in having money, pleasure in achieving something that you have been working towards; there is pleasure in power, political or religious, in power over a person; there is pleasure in the acquisition of knowledge, and in the expression of that knowledge as a professor, as a writer, as a poet; there is the gratification that comes about through leading a very strict, moral and ascetic life, the pleasure of achieving something inwardly which is not common to ordinary man. This has been the pattern of our existence for millions of years. The brain has been conditioned to it and therefore has become limited.</p>	<p>हमारी चेतना की अंतर्वस्तु विचार की गतिविधियों के समुच्चय से बनी है। क्या उस अंतर्वस्तु को कभी मुक्त किया जा सकता है, ताकि एक पूर्णतः भिन्न आयाम प्रकट हो सके? तो आइए, सुख की समूची गतिविधि का निरीक्षण करें। सुख का अर्थ केवल जैविक सुख या यौन-सुख ही नहीं, सुख स्वामित्व में भी होता है, धन-संचय में भी होता है, जो पाने में आप जुटे हैं उसकी उपलब्धि में भी सुख होता है; सत्ता में भी सुख होता है, वह सत्ता चाहे राजनीतिक हो या धार्मिक, या किसी व्यक्ति पर सत्ता; ज्ञानप्राप्ति का भी अपना एक सुख होता है, और किसी प्रोफेसर या लेखक या कवि के रूप में उस ज्ञान की अभिव्यक्ति करने में भी एक सुख है; एक अत्यंत कठोर, नैतिक तथा विरक्त जीवन व्यतीत करने से भी एक तुष्टि मिलती है; साधारण मनुष्य के लिए असंभव प्रतीत होने वाली कोई आंतरिक उपलब्धि हासिल कर लेने का भी एक अलग सुख होता है। लाखों वर्षों से हमारे अस्तित्व का यही ढांचा रहा है। मस्तिष्क उस ढांचे में संस्कारबद्ध है और इस कारण सीमित बन गया है। जो कुछ भी संस्कारबद्ध है उसका सीमित होना अवश्यंभावी है, और इसलिए जब मस्तिष्क विभिन्न प्रकारों के सुख पाने की दौड़</p>

Chapter 5

<p>Anything that is conditioned must be limited and therefore the brain, when it is pursuing the many forms of pleasure, must inevitably become small, limited, narrow. And probably, unconsciously realizing this, one seeks different forms of entertainment, a release through sex, through different kinds of fulfilment. Please observe it in yourself, in your own activity in daily life. If you observe, you will see that one's brain is occupied all day with something or other, chattering, talking endlessly, going on like a machine that never stops. And in this way the brain is gradually wearing itself out - and it is going to become inactive if the computer takes its place.</p>	<p>में लगा होता है, तब उसका क्षुद्र, सीमित, संकीर्ण होना भी अवश्यभावी है। और शायद अचेतन स्तर पर इस बात के एहसास के चलते हम तमाम किस्म के मनोरंजन की तलाश करते रहते हैं। काम-क्रीड़ा के ज़रिये या तुष्टि के अलग-अलग प्रकारों के ज़रिये विमोचन चाहते हैं। अपने प्रतिदिन के जीवन की गतिविधियों में अपने भीतर इस सब का अवलोकन कीजिए, तो आप देख पाएंगे कि आपका मस्तिष्क दिन-भर किसी न किसी बात में व्यस्त रहता है, बड़बड़ाता हुआ, लगातार बतियाता हुआ, कभी न रुकने वाली किसी मशीन की तरह बस चलता रहता है। और इस तरह मस्तिष्क धीरे-धीरे छीजता जाता है, और कंप्यूटर जब उसकी जगह ले लेगा, तो वह पूर्णतः निष्क्रिय हो जाएगा।</p>
<p>11 So, why are human beings caught in this perpetual pursuit of pleasure - why? Is it because they are so utterly lonely? Are they escaping from that sense of isolation? Is it that they have been, from childhood, conditioned to this? Is it because thought creates the image of Pleasure and then pursues it? Is thought the source of pleasure? For example, one has had some kind of pleasure, eating very tasty food, or sexual pleasure, or the pleasure of being flattered and the brain registers that pleasure. The incidents which have brought about pleasure have been recorded in the brain, and the remembrance of these incidents of yesterday, or last week, is the movement of thought. Thought is the movement of pleasure; the brain has registered incidents, pleasurable and exciting, worth remembering, and thought projects them into the future and pursues them. So the question then is: why does thought carry on the memory of an incident that is over and finished? Is not that part of our occupation? A man who wants money, power, position, is perpetually occupied with it. Perhaps, the brain is similarly occupied with the remembrance of</p>	<p>तो फिर मनुष्य सुख की इस अविरत तलाश में क्यों जकड़े हुए हैं? क्यों? क्या इस कारण से कि वे बिल्कुल अकेले हैं? अकेलेपन के इस एहसास से वे भागना चाह रहे हैं? क्या ऐसी बात है कि बचपन से वे ऐसा करने के लिए संस्कारबद्ध हैं? क्या इस वजह से कि विचार सुख की एक छवि बना लेता है और फिर उस छवि के पीछे पड़ जाता है? क्या विचार सुख का स्रोत है? उदाहरणस्वरूप, मान लीजिए आपने किसी सुख का अनुभव किया है, स्वादिष्ट भोजन का सुख, काम-सुख, या प्रशंसा किए जाने का सुख, तो मस्तिष्क उस सुख को दर्ज कर लेता है। सुख देने वाले ऐसे प्रसंगों को मस्तिष्क में दर्ज किया गया है, और बीते हुए कल के या पिछले सप्ताह के इन प्रसंगों का स्मरण ही विचार की गतिविधि है। विचार है सुख की गतिविधि। सुखद, उत्तेजक, स्मरण करने योग्य प्रसंगों को मस्तिष्क ने दर्ज कर लिया है; विचार उन्हें भविष्य में प्रक्षेपित करता है और फिर उनका पीछा करता है। इसलिए प्रश्न यह है कि जो प्रसंग घट चुका है, निबट चुका है, उस की स्मृति का बोझ विचार क्यों ढोए जाता है? क्या यह हमारी व्यस्तता का एक हिस्सा नहीं है? जिस मनुष्य को पैसा, सत्ता, पद चाहिए, वह अविरत उन्हीं चीज़ों में रत रहेगा। शायद उसी तरह मस्तिष्क भी सप्ताह भर पहले बहुत सुख देने वाली किसी घटना में रत हो जाता है; वह स्मृति मस्तिष्क में अंकित हो चुकी है, और उसे भावी सुख के रूप में विचार प्रक्षेपित करता</p>

Chapter 5

<p>something of a week ago which gave great pleasure, being held in the brain, which thought projects as future pleasure and pursues. The repetition of pleasure is the movement of thought and therefore limited; therefore the brain can never function wholly, it can only function partially.</p>	<p>रहता है और फिर उसके पीछे पड़ा रहता है। सुख की पुनरावृत्ति विचार की गतिविधि है और इस कारण सीमित है। परिणामस्वरूप, मस्तिष्क कभी भी समग्रता के साथ कार्य नहीं कर पाता, वह आंशिक रूप से ही कार्य कर पाता है।</p>
<p>12 Now the next question that arises is: if this is the pattern of thought, how can thought be stopped, or rather, how can the brain stop registering the incident of yesterday which gave delight? That is the obvious question, but why does one put it? Why? Is it because one wants to escape from the movement of pleasure, and that that very escape is yet another form of pleasure? Whereas if you see the fact that the incident which gave great delight, pleasure, excitement, is over, that it is no longer a living thing, but something which happened a week ago - it was a living thing then but it is not so now - can you not finish with it, end it, not carry it over? It is not how to end it or now to stop it. It is just to see factually how the brain, how thought, is operating. If one is aware of that, then thought itself will come to an end. The registering of pleasure is ended, finished.</p>	<p>अब अगला प्रश्न यह उठता है कि यदि विचार का यही ढांचा है, तो विचार को रोका कैसे जाए, बल्कि सुख देने वाले कल के प्रसंग को दर्ज करना मस्तिष्क कैसे बंद करे? ज़ाहिर है कि यही प्रश्न उठता है, पर इसे क्यों उठाया जा रहा है? क्यों? क्या इसलिए कि हम सुख की गतिविधि से पलायन करना चाहते हैं और वह पलायन भी सुख का ही तो एक और रूप है? जबकि यदि आप इस सच्चाई को देख लेते हैं कि बहुत तीव्र आह्लाद, सुख देने वाला, आनंद देने वाला, उत्तेजना देने वाला वह प्रसंग बीत चुका है, अब वह जीवंत घटना नहीं रही, वह एक सप्ताह पहले घटित हुआ था--उस समय वह एक जीवंत घटना थी, पर अब नहीं रही--तो क्या ऐसा नहीं हो सकता कि इसे आप वहीं समाप्त कर दें, जाने दें, ढोते न रहें? बात यह नहीं है कि इसे 'कैसे' समाप्त करें या 'कैसे' रोकें। एक तथ्य के रूप में बस यह देख लेना है कि मस्तिष्क, विचार कार्य कैसे कर रहा है। यदि हम इसके प्रति सजग हैं तो विचार का स्वतः ही अंत हो जाएगा, सुख का अंकित किया जाना रुक चुका होगा, समाप्त हो चुका होगा।</p>
<p>13 Fear is the common state of all mankind, whether you live in a small house or in a palace, whether you have no work or plenty of work, whether you have tremendous knowledge about everything on earth or are ignorant, or whether you are a priest or the highest representative of god, or whatever, there is still this deep rooted fear which is common to all mankind. That is a common ground on which all humanity stands. There is no question about it. It is an absolute, irrevocable fact, it cannot be contradicted. As long as the brain is</p>	<p>भय समस्त मानवता की समान अवस्था है। चाहे आप किसी छोटे-से घर में रह रहे हों या किसी राजमहल में, आपको कुछ भी काम न हो या बहुत सारा काम हो, आपको दुनिया-भर की हर चीज़ के बारे में खूब जानकारी हो या आप पूर्ण अज्ञानी हों, आप धर्माचार्य हों या भगवान के सर्वोच्च प्रतिनिधि या और कुछ, आपके भीतर कहीं न कहीं यह गहरा भय अवश्य होगा, यह भय सारी मानव-जाति का समान लक्षण है। समस्त मानवता का यह समान आधार है। इस मामले में शक की कोई गुंजाइश ही नहीं। यह एक अबाधित, अटल सच्चाई है, इसका प्रतिवाद नहीं किया जा सकता। जब तक मस्तिष्क भय के इस ढांचे में जकड़ा हुआ है, तब तक इसका कार्य सीमित</p>

Chapter 5

<p>caught in this pattern of fear its operation is limited and therefore can never function wholly. So it is necessary, if humanity is to survive completely as human beings and not as machines, to find out for oneself whether it is possible to be totally free from fear.</p>	<p>ही होगा और इस कारण यह समग्रता के साथ कभी कार्य नहीं कर सकेगा। अतः मनुष्य को यदि मनुष्य की तरह सलामत रहना है न कि मशीन की तरह, तो हमें स्वयं पता लगाना होगा कि क्या भय से पूर्णतः मुक्त होना संभव है।</p>
<p>14 We are concerned with fear itself, not with the expressions of fear. What is fear? When there is fear, is there at that very moment a recognition as fear? Is that fear describable at the moment the reaction is taking place? Or does the description come after? 'After' is time. Suppose one is afraid: either one is afraid of something, afraid of something that one has done in the past which one does not want another to know, or something has happened in the past which again awakens fear, or is there a fear by itself without an object? At the second when there is fear does one call it fear? Or does that happen only afterwards? Surely it is after it has happened.</p>	<p>हमारा सरोकार भय-मात्र से है, भय की विभिन्न अभिव्यक्तियों से नहीं। भय क्या है? जब भय होता है, उसी क्षण क्या भय के रूप में उसकी पहचान भी हो जाती है? भय नाम की प्रतिक्रिया जब घट रही होती है, उसी क्षण क्या उसे शब्दों में बांधा जा सकता है? या फिर वर्णन बाद में आता है? 'बाद में' का अभिप्राय है समय। मान लीजिए हम भयभीत हैं, या तो अतीत में हमने ऐसा कुछ किया है जिसे हम औरों से छिपाना चाहते हैं और हमें भय है कि उसका किसी अन्य को पता न चल जाए, या फिर अतीत में कुछ घट चुका है और वह वर्तमान में पुनः भय उत्पन्न कर रहा है; या फिर किसी भयोत्पादक विषय के बिना, अपने-आपमें ही भय जैसा कुछ होता है? जिस क्षण भय उदित होता है उसी क्षण क्या हम उसे भय की संज्ञा देते हैं? या फिर यह नामकरण बाद में होता है? निस्संदेह वह बाद में ही होता है।</p>
<p>15 Which means that previous incidents of fear which have been held in the brain are remembered immediately after the reaction takes place; the memory says 'That is fear'. At the immediacy of the reaction one does not call it fear. It is only after it has happened that one names it as fear. The naming of it as fear is from the remembrance of other incidents that have arisen which have been named fear. One remembers those fears of the past and the new reaction arises which one immediately identifies with the word fear. That is simple enough. So there is always the memory operating on the present.</p>	<p>इसका अर्थ यह है कि इस नयी प्रतिक्रिया के तुरंत बाद, पहले से मस्तिष्क में दर्ज किए गए भय के पुराने प्रसंगों का स्मरण होता है, और यह स्मृति कहती है कि "यह भय है"। किसी भी प्रतिक्रिया के घटित होते समय तत्क्षण ही हम उसे 'भय' नहीं कहते। उस प्रतिक्रिया के हो जाने के बाद ही हम उसे भय का नाम देते हैं। 'भय' नाम से यह नामांकन, इस नाम से दर्ज किए गए पुराने अनुभवों की स्मृति के कारण होता है। अतीत के उन भयों का स्मरण होता है और जब यह नयी प्रतिक्रिया उदित होती है तो तुरंत 'भय' शब्द से हम उसकी पहचान बना लेते हैं। यह काफी सरल है। इस तरह वर्तमान पर हमेशा स्मृति कार्य कर रही होती है।</p>
<p>16 So; is fear time? - the fear of something which happened a week ago, which has caused that feeling which we</p>	<p>तो क्या भय समय है? जो घटना सप्ताह पूर्व घटित हुई थी और जिससे उत्पन्न हुए भाव को हमने भय का नाम दिया था और उसमें भविष्य के संदर्भ में</p>

Chapter 5

<p>have named as fear and the future implication that it must not happen again; yet it might happen again, therefore one is afraid of it. So one asks oneself: is it time that is the root of fear?</p>	<p>यह भी शामिल था कि वह घटना फिर से घटित न हो; परंतु वह फिर से घट सकती है, और इसीलिए हम उससे भयभीत हैं। अतः हम अपने आप से पूछ रहे हैं: क्या समय ही भय की जड़ है?</p>
<p>17 So what is time? Time by the watch is very simple. The sun rises at a certain time and sets at a certain time - yesterday, today and tomorrow. That is a natural sequence of time. There is also psychological, inward time. The incident which happened last week, which has given pleasure, or which awakened the sense of fear, is remembered and projected into the future - I may lose my position, I may lose my money, I may lose my wife - time. So is fear part of psychological time? It looks like it. And what is psychological time? Not only does physical time need space, but psychological time needs space also - yesterday, last week, modified today, tomorrow. There is space and time. That is simple. So, is fear the movement of time? And is not the movement of time, psychologically, the movement of thought? So thought is time and time is fear - obviously. One has had pain sitting with the dentist. It is stored, remembered, projected; one hopes not to have that pain again - thought is moving. So fear is a movement of thought in space and time. If one sees that, not as an idea, but as an actuality (which means one has to give to that fear complete attention at the moment it arises) then it is not registered. Do this and you will find out for yourself. When you give complete attention to an insult, there is no insult. Or if somebody comes along and says, 'What a marvellous person you are' and you pay attention it is like water off a duck's back. The movement of fear is thought in time and space. That is a fact. It is not something described by the</p>	<p>अब प्रश्न उठता है, समय क्या है? घड़ी वाला समय सामान्य बात है। किसी निश्चित समय पर सूरज निकलता है और किसी निश्चित समय पर डूब जाता है--कल, आज और कल। यह काल का स्वाभाविक क्रम है। फिर मनोवैज्ञानिक समय, भीतरी समय भी होता है। एक सप्ताह पहले जो घटना घटी थी और जिसने मुझे सुख दिया था या जिसने भय का एहसास जगाया था, उस घटना का मैं स्मरण करता हूँ और उसे भविष्य में प्रक्षेपित करता हूँ--ऐसा न हो मैं अपने पद को खो दूँ, अपना पैसा खो दूँ, अपनी पत्नी को खो दूँ--समय। तो क्या भय मनोवैज्ञानिक समय का एक हिस्सा है? ऐसा ही दिखायी देता है। और मनोवैज्ञानिक समय क्या होता है? केवल भौतिक समय के लिए ही अवकाश की, अंतराल की आवश्यकता नहीं होती, मानसिक समय के लिए भी होती है--कल, पिछला सप्ताह, किंचित रूपांतरित आज, व आने वाला कल। अंतराल होता है और समय होता है। यह बात बिलकुल सरल है। तो क्या भय समय की गति है? और मनोवैज्ञानिक तौर पर समय की गति क्या विचार की गति नहीं है? स्पष्ट है कि विचार समय है, और समय भय है। दंतचिकित्सक के पास बैठे समय जो दर्द हो रहा था, उस दर्द का मन में संचयन होता है, स्मरण होता है, प्रक्षेपण होता है, हम ऐसी उम्मीद करते हैं कि वह दर्द फिर से नहीं उठेगा--इस प्रकार विचार गति कर रहा होता है। इसलिए भय है अंतराल तथा समय के तहत विचार की गति। यदि हम इस बात को समझ लें, एक धारणा के रूप में नहीं बल्कि एक वास्तविकता के रूप में (जिसका अर्थ है कि जिस क्षण भय जागे, उसी क्षण हमें उसके प्रति संपूर्ण अवधान, पूरा ध्यान देना होगा) तो वह घटना मस्तिष्क में अंकित नहीं होती। इसे करके देखिए, फिर आपको अपने आप पता चलेगा। जब आप अपने अपमान के प्रति पूरी तवज्जो देते हैं, तो अपमान शेष नहीं रहता। या कोई आपके सामने आ कर कहने लगे कि "आप क्या अद्भुत व्यक्ति हैं!" और आप पूर्ण अवधान दें, तो बतख की पीठ पर से बह जाने वाले पानी की तरह</p>

Chapter 5

<p>speaker. If you have observed it for yourself, then it is an absolute fact, you cannot escape from it. You cannot escape from a fact, it is always there. You may try to avoid it, you may try to suppress it, try every kind of escape, but it is always there. If you give complete attention to the fact that fear is the movement of thought, then fear is not, psychologically. The content of our consciousness is the movement of thought in time and space. Whether that thought is very limited, or wide and extensive, it is still a movement in time and space.</p>	<p>वह प्रशंसा आप के मन को बिना छुए बह जाएगी। भय की गतिविधि समय तथा अंतराल के अंतर्गत घटित होने वाला विचार है। यह एक सच्चाई है। यह वक्ता द्वारा किया जा रहा कुछ वर्णन-मात्र नहीं है। यदि आपने स्वयं इसका निरीक्षण किया है तो यह एक अबाधित सच्चाई है, आप इस सच्चाई से भाग नहीं सकते। तथ्य से आप भाग कैसे सकते हैं, यह तो हर समय विद्यमान होता है। आप इससे बचने की कोशिश भले ही करते रहें, इसका दमन करने का प्रयास करते रहें, इससे पलायन के हर तरीके को आजमा कर देख लें, फिर भी वह तथ्य तो हमेशा मौजूद रहता है। यदि आप इस तथ्य की ओर अपना पूर्ण अवधान, पूरा ध्यान देते हैं कि भय विचार की गतिविधि है, तो मानसिक तौर पर भय रहता ही नहीं। समय तथा अंतराल के अंतर्गत विचार की गतिविधि हमारी चेतना की अंतर्वस्तु है। वह विचार चाहे बिलकुल सीमित हो या बहुत ही व्यापक, है वह समय और अंतराल के दायरे में चलने वाली गतिविधि ही।</p>
<p>18 Thought has created many different forms of power in ourselves, psychologically, but they are all limited. When there is freedom from limitation there is an astonishing sense of power, not mechanical power but a tremendous sense of energy. It has nothing to do with thought and therefore that power, that energy cannot be misused. But if thought says, 'I will use it', then that power, that energy, is dissipated.</p>	<p>विचार हमारे भीतर, मानसिक स्तर पर शक्ति की कई अभिव्यक्तियों को जन्म देता है, पर वे सभी सीमित होती हैं। जब सीमित से मुक्ति हो जाती है तब शक्ति का एक विस्मयकारी एहसास उत्पन्न होता है--कोई यांत्रिक शक्ति नहीं बल्कि ऊर्जा का एक ज़बरदस्त एहसास। इस ऊर्जा का विचार से कोई वास्ता नहीं होता, और इसलिए इस शक्ति, इस ऊर्जा का दुरुपयोग नहीं किया जा सकता। परंतु विचार यदि कहता है कि "मैं इसका इस्तेमाल करूंगा," तो यह शक्ति, यह ऊर्जा छितरा जाती है।</p>
<p>19 Another factor which exists in our consciousness is sorrow, grief, pain and the wounds and hurts that remain in most human beings from childhood. That psychological hurt, the pain of it, is remembered, it is held on to; grief arises from it; sorrow is involved in it. There is the global sorrow of mankind which has faced thousands and thousands of wars, for which millions of people have cried. The war machine is still with us, directed by politicians, reinforced by our nationalism, by our feeling that we are</p>	<p>हमारी चेतना का अंगभूत एक और घटक है : दुख, शोक, पीड़ा, और अधिकतर मनुष्यों में बचपन से ही मिलते रहे घावों के तथा चोटों के अवशेष। उस मानसिक चोट का, उसकी पीड़ा का स्मरण होता रहता है, उसे हम पकड़े रहते हैं; उससे शोक उत्पन्न होता है, उसमें दुख निहित रहता है। फिर इस मनुष्य जाति का वैश्विक दुख है जिसने हजारों युद्धों का सामना किया है, जिनके चलते लाखों लोग रोये हैं। युद्ध की मशीन अब भी हमारे पास है, राजनेता उस का संचालन करते हैं; हमारे राष्ट्रवाद से, हमारे इस भाव से कि हम दूसरों से भिन्न हैं--'हम' और 'वे', 'आप' और 'मैं'--वह मशीन अधिक प्रबल बनती</p>

Chapter 5

<p>separate from the rest, 'we' and 'they', 'you' and 'me'. It is a global sorrow which the politicians are building, building, building. We are ready for another war and when we prepare for something there must be some kind of explosion somewhere - it may not be in the Middle East, it may happen here. As long as we are preparing for something we are going to get it - it is like preparing food. But we are so stupid that all this goes on - including terrorism.</p>	<p>जाती है। यह वैश्विक दुख है, और राजनेता इसका लगातार संवर्धन किए जा रहे हैं। हम एक और युद्ध की तैयारी में जुटे हैं, और जब भी हम किसी तैयारी में लगे हुए होते हैं तब कहीं न कहीं किसी न किसी प्रकार का विस्फोट तो अवश्य होता है--अगर मध्यपूर्व में नहीं, तो यहां हो सकता है। जब भी हम किसी चीज़ की तैयारी में लगे रहेंगे, हम अवश्य ही उसे पा लेंगे--यह खाना बनाने की तरह ही है। लेकिन हम इतने बेवकूफ हैं कि यह सब जारी है--इसमें आतंकवाद भी शामिल है।</p>
<p>20 We are asking whether this whole pattern of being hurt, knowing loneliness and pain, resisting, withdrawing, isolating ourselves, which causes further pain, can come to an end; whether the grief, the sorrow of losing some precious belief that we have held, or the disillusionment that comes when we lose somebody we have followed, for whom we have struggled, surrendered ourselves, can also come to an end? Is it possible ever to be free of all this? It is possible if we apply ourselves, not just endlessly talk about it. As it is we realize that we are hurt psychologically from childhood, we see all the consequences of that hurt, which we resist, from which we withdraw, not wanting to be hurt any more. We encourage isolation and therefore build a wall round ourselves. In our relationships we are doing the same thing.</p>	<p>हम पूछ रहे हैं क्या इस समूचे ढांचे का अंत हो सकता है--यह चोट खाना, यह अकेलापन और यह पीड़ा, यह प्रतिरोध, यह मुंह मोड़ लेना, यह अपने-आपको अलग-थलग कर लेना जो और क्लेश का कारण बनता है, इस समूचे ढांचे का क्या अंत हो सकता है? जिसे हृदय से लगा बैठे थे क्या ऐसे किसी परम प्रिय विश्वास को खो देने की व्यथा का, दुख का अंत हो सकता है? जिसका हमने अनुसरण किया, जिसके लिए संघर्ष करते रहे, स्वयं को समर्पित कर दिया, ऐसे किसी व्यक्ति को खो देने से जो मोहभंग होता है, क्या उसकी व्यथा का, उसके दुख का अंत हो सकता है? इस सब से मुक्त होना क्या कभी संभव है? यह तब संभव है जब हम, जो सुना है उसके प्रयोग में उतरें, यह नहीं कि इसके बारे में अंतहीन चर्चा ही करते रहें। एक वास्तविकता के तौर पर हम यह महसूस करते हैं कि बचपन से हम मानसिक रूप से आहत होते रहे हैं, उस चोट के परिणामों को भी हम जानते हैं, उनका प्रतिरोध करते हैं, उनसे बचते हैं, ताकि फिर कभी इस तरह आहत न हों। हम अलग-थलग होने को बढ़ावा देते हैं और अपने चारों ओर दीवार खड़ी कर लेते हैं। अपने संबंधों में हम यही कर रहे हैं।</p>
<p>21 The consequences of being hurt from childhood are pain, resistance, withdrawal, isolation, deeper and deeper fear. And as the speaker has said, there is the global sorrow of mankind; human beings have been tortured through wars, tortured under dictatorships, totalitarianism, tortured in different parts of the world. And there is the sorrow of</p>	<p>बचपन से आहत होते रहने के परिणाम हैं पीड़ा, प्रतिरोध, विमुखता, अलगाव तथा और-और गहरा भय। और फिर, जैसा कि इस वक्ता ने कहा है, मनुष्य जाति की वह वैश्विक पीड़ा भी है; युद्धों के कारण, तानाशाहियों के कारण, सर्वसत्तावाद के कारण विश्व के अलग अलग हिस्सों में मनुष्यों को उत्पीड़ित किया गया है। इसी तरह मेरे भाई के, मेरे बेटे के या मेरी पत्नी के भाग जाने का या मर जाने का भी</p>

Chapter 5

<p>my brother, son, wife, running away, or dying; the sorrow of separation, the sorrow that comes about when one is deeply interested in something and the other is not. In all this sorrow there is no compassion, there is no love. The ending of sorrow brings love - not pleasure, not desire, but love. Where there is love there is compassion with which comes intelligence, which has nothing whatever to do with the 'intelligence' of thought.</p>	<p>दुख है : वियुक्त होने का दुख; और हमें जिस बात में गहन रुचि है उसमें दूसरे को कोई रुचि नहीं इस एहसास से होने वाला दुख; इस सारे दुख में न करुणा है, न प्रेम है। दुख का अंत होने पर ही प्रेम का उदय होता है--सुख नहीं, इच्छा नहीं, अपितु प्रेम। जहां प्रेम है, वहां करुणा विद्यमान होती है, और करुणा के साथ आती है प्रज्ञा, इस प्रज्ञा का विचारजनित 'बुद्धि' से कुछ भी लेना-देना नहीं है।</p>
<p>22 We have to look very closely at ourselves as humanity, at why we have borne all these things all our lives, at why we have never ended this condition. Is it part indolence, part habit? We generally say: 'It is part of our habit, part of our conditioning. What am I to do about it? How am I to uncondition myself? I cannot find the answer; I will go to the guru next door' - or further away, or the priest, or this or that. We never say: 'Let us look at ourselves closely and see if we can break through it, like any other habit.' The habit of smoking can be broken, or that of drugs and alcohol. But we say: 'What does it matter. I am getting old anyhow, the body is destroying itself, so what does little more pleasure matter?' So do we carry on. We do not feel utterly responsible for all the things we do. We either blame it on the environment, on society, on our parents, on past hereditary; we find some excuse but never apply ourselves. If we really have the urge, the immediate urge, to find out why we are hurt, it can be done. We are hurt because we have built an image about ourselves. That is a fact. When one says, 'I am hurt', it is the image that one has about oneself that is hurt. Somebody comes along and puts his heavy boot on that image and one gets hurt. One gets hurt through comparison: 'I am this but somebody else is better'.</p>	<p>मानव-जाति के तौर पर हमें स्वयं को बहुत करीब से देखना होगा कि यह सब कुछ हम जीवन-भर क्यों ढोते रहे हैं, हमने इस स्थिति का कभी भी अंत क्यों नहीं किया है। क्या कुछ अंश में यह आलस्य और कुछ अंश में आदत की वजह से है? आम तौर से हम कहते हैं, "यह हमारी आदत का हिस्सा है, हमारी संस्कारबद्धता का हिस्सा। इस बारे में मैं क्या करूं? इस संस्कारबद्धता से मैं कैसे छुटकारा पाऊं? मुझे तो उत्तर मिल नहीं रहा है; मैं बगल वाले गुरु के पास जाऊंगा"--या और कहीं दूर, या किसी धर्माचार्य के पास, या इस या उसके पास। हम यह कभी नहीं कहते कि 'स्वयं अपनी ओर हम ध्यानपूर्वक देखें और पता लगाएं कि क्या हम इस सबसे निजात पा सकते हैं, जैसे किसी भी अन्य आदत से।' धूम्रपान करने की, नशीले पदार्थों का सेवन करने की, शराब पीने की आदत तोड़ी जा सकती है। पर हम कहते हैं, "इससे क्या फर्क पड़ने वाला है? वैसे भी मैं बूढ़ा होता जा रहा हूं, शरीर अपने-आपको नष्ट कर ही रहा है, फिर और थोड़ा मज़ा चखने से क्या फर्क पड़ेगा?" इस तरह हम सब चलने देते हैं। हम जो कुछ करते हैं उसके लिए अपने-आप को पूर्णतः ज़िम्मेदार नहीं समझते। हम इसके लिए या तो परिस्थिति को दोषी मानते हैं या समाज को या माता-पिता को या फिर अतीत की वंश-परंपरा को--कुछ न कुछ बहाना हम ढूंढ ही लेते हैं, पर अपनी ज़िम्मेदारी के एहसास से कतराते हैं। हम आहत क्यों होते हैं यह पता लगाने की ललक, तत्क्षण ललक यदि हमारे भीतर वास्तव में है, तो ऐसा किया जा सकता है। हम आहत इसलिए होते हैं कि हमने अपने बारे में एक प्रतिमा बना रखी है। यह तथ्य है। जब हम कहते हैं कि "मैं आहत हुआ हूं, मुझे बुरा लगा है", तब हमारी अपने बारे में</p>

Chapter 5

<p>As long as one has an image about oneself one is going to get hurt. That is a fact and if one does not pay attention to that fact, but retains an image of oneself of any kind somebody is going to put a pin into it and one is going to get hurt. If one has an image about oneself as addressing large audiences and being famous, having gained a reputation which one wants to maintain, then someone is going to hurt it - somebody else with a bigger audience. If one gives complete attention to the image one has about oneself - attention, not concentration but attention - then one will see that the image has no meaning and it disappears.</p>	<p>बनायी प्रतिमा ही आहत हुई होती है। कोई कहीं से आ कर अपना भारी जूता उस प्रतिमा पर रख देता है और हमें चोट पहुंचती है। तुलना के कारण भी हम आहत होते हैं, “मैं ऐसा हूँ और कोई अन्य मुझसे बेहतर है”। जब तक हमारी अपने बारे में कोई प्रतिमा है, हमारा आहत होना अवश्यभावी है। यह सच्चाई है, और यदि हम इस सच्चाई की ओर ध्यान नहीं देते हैं और अपनी किसी भी प्रकार की प्रतिमा को बनाए रखते हैं तो कोई न कोई उसमें पिन चुभा ही देगा, आप आहत होंगे ही। बड़े बड़े श्रोता-समुदायों को संबोधित करने वाले एक विख्यात वक्ता के रूप में अपनी प्रतिमा यदि हमने बना रखी है और स्वयं को प्राप्त हुई इस ख्याति को यदि आप बनाये रखना चाहते हैं, तो कोई न कोई उसे क्षति पहुंचाएगा ही--कोई ऐसा व्यक्ति जिसका श्रोता-समुदाय आपके श्रोता-समुदाय से भी बड़ा है। जो प्रतिमा हमने स्वयं के बारे में बना रखी है यदि हम उसकी ओर संपूर्ण अवधान, पूरा ध्यान देते हैं--अवधान, एकाग्रता नहीं अपितु अवधान--तो हम देखेंगे कि उस प्रतिमा का कोई अर्थ नहीं रहा, वह गायब हो जाती है।</p>
23 21st July 1981	ज्ञानेन, २१ जुलाई १९८१