

-14-	- १४-
Can We Let Go of the Self?: Don't Miss the Whole Marvelous Show	क्या हम अहं को जाने दे सकते हैं? जीवन की अद्भुत समग्रता से वंचित न रहें
Life is the unknown, sir; but we cling to one small expression of that life, and that which we cling to is merely memory, which is an incomplete thought; therefore, that which we cling to is unreal, it has no validity. The mind dings to that empty thing called memory, and memory is the mind, the self, at whatever level you like to fix it. So, mind, which is in the field of the known, can never invite the unknown. It is only when there is the unknown, a state of complete uncertainty, that there comes the cessation of fear and with it the perception of reality.	महोदय, जीवन अज्ञात है, परंतु जीवन की एक छोटी सी झंकी से ही हम चिपके रहते हैं, और जिससे हम चिपके रहते हैं, वह है स्मृति जो कि एक आधा-अधूरा विचार ही है। इस प्रकार हम जिससे चिपके रहते हैं, वह अयथार्थ है, अप्रामाणिक है। मन इस स्मृति नामक खोखली चीज़ से चिपका रहता है, और, यह स्मृति है मन अर्थात् स्व--अब चाहे इस अहं या स्व को किसी भी स्तर पर बैठा दिया गया हो। ज्ञात की परिधि में स्थित इस मन में अज्ञात का कभी प्रवेश नहीं हो सकता। भय के अवसान की अवस्था और साथ ही यथार्थ की दृष्टि तभी आ सकती है जब अज्ञात की अवस्था आ जाए, पूर्ण अनिश्चितता की अवस्था आ जाए ।
-15-	- १५-
What Is God?	ईश्वर क्या है?
How are you going to find out? Are you going to accept somebody else's information? Or are you going to discover for yourself what God is?	आप यह कैसे जान पाएंगे? क्या आप किसी अन्य व्यक्ति की सूचना को सत्य रूप में स्वीकार कर लेंगे? अथवा, आप स्वयं इसका अन्वेषण करेंगे कि ईश्वर क्या है?
CHAPTER EIGHT	अध्याय आठ
Meditation Is Attention	अवधान ही ध्यान है
-1-	- १-
Meditation Means to Pay Attention	ध्यान का अर्थ है अवधान
Not to seek any form of psychological security, any form of gratification, requires investigation, constant	किसी भी प्रकार की मनोवैज्ञानिक सुरक्षा की, किसी भी तरह के तुष्टीकरण की चाहना न



<p>watchfulness to see how the mind operates, and surely that is meditation, is it not? Meditation is not the practice of a formula or the repetition of certain words, which is all silly, immature. Without knowing the whole process of the mind, conscious as well as unconscious, any form of meditation is really a hindrance, an escape, a childish activity; it is a form of self-hypnosis. But to be aware of the process of thinking, to go into it carefully step by step with full consciousness and discover for oneself the ways of the self—that is meditation. It is only through self-knowledge that the mind can be free to discover what is truth, what is God, what is death, what is this thing that we call living</p>	<p>हो, इसके लिए दरकार होती है मन कैसे काम करता है इसका गहन अवलोकन करने की, सतत सजगता की; और निश्चित ही यही ध्यान है, है न? ध्यान किसी सूत्र का अभ्यास करना अथवा किसी सूक्ति की मानसिक माला फेरना नहीं होता--यह सब तो हास्यास्पद बात है, बचकाना है। चेतन मन के, और अचेतन मन के भी, संपूर्ण प्रक्रम को जाने बिना किसी भी प्रकार का ध्यान वास्तव में बाधा है, पलायन है, बचकानी हरकत है। एक आत्म-सम्मोहन की क्रिया मात्र है। परंतु अपनी विचार-प्रक्रिया के प्रति सजग रहना, अपनी पूरी चेतना के साथ सावधानीपूर्वक कदम-दर-कदम इसकी गहराई में जाना और अपने अहं के तौर-तरीकों का अनावरण करते रहना--यह होता है ध्यान। केवल आत्म परिचय, स्वबोध के ज़रिये ही मन स्वतंत्र हो पाता है यह खोजने-जानने के लिए कि सत्य क्या है, ईश्वर क्या है, मृत्यु क्या है और वह क्या है जिसे हम जीवन कहते हैं।</p>
<p>-2-</p>	<p>-२-</p>
<p>Meditation Is Not Something Apart from Daily Living</p>	<p>ध्यान दैनिक जीवन से पृथक कुछ और नहीं है</p>
<p>Why is one lazy? Probably you are not eating rightly, you have worked too much, walked too much, talked too much, done so many things; and naturally the body, when it gets up in the morning, is lazy. Because you have not spent an intelligent day, the body is tired the next day. And it's no good disciplining the body. Whereas if you are attentive at the moment of your talking, when you are In your office—if you are completely attentive even for five minutes, that is enough. When you are eating, be attentive and do not eat fast, nor stuff yourself with all kinds of food. Then you will see that your body becomes, of itself, intelligent. You don't have to force it to be intelligent; it becomes intelligent, and that intelligence will tell it to get up or not to get up. So you begin to discover that one can live a life of going to the office and all the rest of it without this</p>	<p>कोई आलस्यमय क्यों होता है? हो सकता है वह समुचित आहार न ले रहा हो, अथवा उसने अत्यधिक परिश्रम किया हो, वह बहुत अधिक चला हो, अधिक बातें की हों, बहुत सारे कार्य किये हों, तो स्वाभाविक है कि प्रातः जब वह जागेगा तो उसका शरीर आलस्यमय होगा। चूंकि आप कोई भी दिन प्रज्ञापूर्वक व्यतीत नहीं करते हैं, अतः अगले दिन शरीर क्लान्त रहता है। और, इस शरीर को अनुशासित करने से कुछ नहीं होने वाला। इस दृष्टि से, यदि बात करते समय, या आप जब कार्यालय में हों--उस समय, यदि आप अवधान में रहते हैं--भले ही पांच मिनट के लिये--तो यही पर्याप्त है। जब आप भोजन कर रहे हों, तब आप अवधानपूर्वक रहें--जल्दी-जल्दी न खाएं, और हर तरह का भोजन अपने पेट में न ठूस लें। तब आप पाएंगे कि आपका शरीर स्वतः समझदार हो गया है, इसे समझदार बनाने के लिये आपको ज़ोर जबरदस्ती नहीं करनी होगी। यह समझदार हो जाता है और</p>

<p>constant battle, because one has not wasted energy, but is using It totally all the time— and that is meditation.</p>	<p>यह समझ उसे बताती रहेगी कि उठना है या नहीं उठना है। इस प्रकार, आप यह देख पाना शुरू कर सकेंगे कि कार्यालय जाने या अन्य कार्य करने वाले जीवन में निरंतर चलने वाली कोई दुविधा नहीं रह गई है, क्योंकि आपने अपनी ऊर्जा गंवायी नहीं है बल्कि उसका हर समय उपयोग किया है--और, यही ध्यान है।</p>
<p>-3-</p>	<p>-३-</p>
<p>Attention to the Whole Movement of Relationship Is the Beginning of Meditation</p>	<p>संबंध की समस्त गतिशीलता का अवधान है ध्यान का आरंभ</p>
<p>You understand? Meditation is not what is done all the world over: repetition of words, sitting in a certain posture, breathing in a certain way, repeating some sloka or mantra over and over again. Naturally that makes the mind stupid, dull; and out of that stupidity, dullness, the mind becomes silent and you think you have got silence. That kind of meditation is merely self-hypnosis. It is not meditation at all. It is the most destructive way of meditating. But there is meditation which demands that you attend—attend to what you are saying to your wife, to your husband, to your children, how you talk to your servants if you have any, how you talk to your boss—be attentive at that moment, do not concentrate. Because concentration is something which is very ugly. Every schoolboy can do it because he is forced to do it. And you think that by forcing yourself to concentrate, you will get some peace. You won't. You will not have what you call "peace of mind"—you will have a piece of mind, which is not peace of mind. Concentration is an exclusion. When you want to concentrate on something, you are excluding, you are resisting, you are putting away things which you don't want. Whereas if you are attentive, then you can look at every thought, every movement; then there is no such thing as distraction, and then you can meditate.</p>	<p>आप समझे न? ध्यान वह नहीं है जो सारे संसार में किया जा रहा है--शब्दों का जाप, किसी विशेष मुद्रा में बैठना, किसी विशेष प्रकार से श्वास लेना, किसी श्लोक या मंत्र की मानसिक माला फेरना--यह सब ध्यान नहीं है। यह मस्तिष्क को जड़ और मंद कर देता है। इस जड़ता व मंदता के कारण मन शांत हो जाता है, और आप समझते हैं कि आपको शांति मिल गई। यह ध्यान कदापि नहीं है। यह ध्यान की सबसे अधिक विनाशकारी विधि है। परंतु एक ध्यान और भी होता है जिसमें अवधान की आवश्यकता होती है। आपको इस ओर तवज्जो देनी होगी कि आप अपनी पत्नी से क्या कह रहे हैं, या अपने बच्चों व पति से क्या कह रहे हैं, आप अपने सेवक से कैसे बात कर रहे हैं और अपने अधिकारी से कैसे बात कर रहे हैं--उस पल पूरा होश रहे, ध्यान केंद्रित करने की बात नहीं है क्योंकि ध्यान केंद्रित करना तो एक बेहूदा बात है। स्कूल का बच्चा भी यह कर सकता है, क्योंकि इसे करने के लिये उस पर दबाव डाला जाता है और, आप समझते हैं कि ध्यान केंद्रित करने के लिये स्वयं पर दबाव डाल कर आपको शांति मिल सकती है। इससे आपको शांति नहीं मिल सकती। जिसे आप "मन की शांति" समझ रहे हैं वह तो मन की भ्रंति है--मन की शांति नहीं है। ध्यान केंद्रित करना बहिष्कार की, प्रतिरोध की प्रक्रिया है, इसमें आप उन चीजों का सामना करने से बच रहे होते हैं जिन्हें आप नहीं चाहते। इसके विपरीत, अवधान में आप प्रत्येक वस्तु को प्रत्येक पल देख सकते हैं, तब कुछ भी ऐसा नहीं रह जाता जिसे</p>

	आप चित्त-विक्षेप मानें, और तब आप ध्यान कर सकते हैं।
-4-	-४-
Meditation Is Clarity	ध्यान है स्पष्टता
Then such meditation is a marvelous thing because it brings clarity. Meditation is clarity. Meditation then is silence, and that very silence is the disciplining process of life, not your disciplining yourself in order to achieve silence. But when you are attentive to every word, to every gesture, to all the things you are saying, feeling, to your motives, not correcting them, then out of that comes silence, and from that silence there is discipline. Then in that there is no effort; there is a movement which is not of time at all. And such a human being is a joyous person; he does not create enmity, he does not bring unhappiness.	तब ऐसा ध्यान बहुत अद्भुत होता है क्योंकि इससे स्पष्टता आती है। ध्यान स्पष्टता है। ध्यान तब शांति है, और यही शांति जीवन की अनुशासन प्रक्रिया हो जाती है, न कि शांति प्राप्त करने के लिये स्वयं को अनुशासित करने वाली सारी प्रक्रिया। जब आप अपने प्रत्येक शब्द पर, प्रत्येक भाव-भंगिमा पर, जो कुछ आप कह या महसूस कर रहे हैं उस पर, अपने प्रयोजनों पर कोई सुधार-संशोधन किये बिना, इन पर ध्यान देते हैं तब इस सब से शांति का उद्गम होता है, और, इस शांति से अनुशासन आ जाता है। इस सब में तब कुछ भी प्रयास नहीं होता और एक गतिशीलता होती है जो समय के दायरे में नहीं है। ऐसा व्यक्ति आनंदित रहता है, वह शत्रुता नहीं करता, वह उदासी, बेज़ारी नहीं लाता।
-5-	-५-
Meditation, Not Collective Thought, Understands Life: Be Your Own Light	विचारों के जमावड़े के ज़रिये नहीं बल्कि ध्यान में जीवन का समझना होता है: अपनी मशाल लेकर स्वयं चलें
Truth is something that cannot be given to you. You have to find it out for yourself. And to find it out for yourself, you must be a law to yourself, you must be a guide to yourself, not the political man that is going to save the world, not the communist, not the leader, not the priest, not the sannyasi, not the books; you have to live, you have to be a law to yourself. And therefore no authority—which means completely standing alone, not outwardly, but inwardly completely alone, which means no fear. And when the mind has understood the nature of fear, the nature of death, and that extraordinary thing called love, then it has understood, not verbalized, not	सत्य एक ऐसी चीज़ है जो आपको दी नहीं जा सकती। इसे आपको खुद खोजना-जानना होगा। और, स्वयं में से इसे खोज निकालने के लिए आप को अपना विधि-विधान स्वयं बनना होगा, अपना पथ-प्रदर्शक स्वयं बनना होगा--संसार को बचाने वाले किसी राजनीतिज्ञ को, साम्यवादी को, किसी भी नेता को, किसी पंडित-पादरी को, किसी संन्यासी को, किसी ग्रंथ को अपना पथ-प्रदर्शक न बनाकर अपना पथ-प्रदर्शक स्वयं बनना होगा, अपना नियंता स्वयं बनना होगा। इसमें कोई भी प्रामाण्य आपके के लिये अमान्य होगा--अर्थात् पूर्णतया एकाकी होना होगा, केवल बाह्यतः ही नहीं, बल्कि अंतरतः भी पूर्णतया एकाकी होना होगा, जिसका अर्थ है निर्भीक होना। मन जब भय की, मृत्यु की और उस अद्भुत स्थिति की

<p>thought about, but actually lived. Then out of that understanding comes a mind that is active, but completely still. This whole process of understanding life, of freeing oneself from all the battles, not in some future, but immediately, giving your whole attention to it—all that is meditation: not sitting in some corner and holding your nose and repeating some silly words, mesmerizing yourself, that is not meditation at all, that is self-hypnosis. But to understand life, to be free from sorrow—actually, not verbally, not theoretically, but actually—to be free of fear and of death brings about a mind that is completely still. And all that is meditation.</p>	<p>जिसे प्रेम कहते हैं, इन सब की प्रकृति समझ जाता है, तब ही समझिए कि वह समझ गया है--शाब्दिक व वैचारिक स्तर पर नहीं, बल्कि वह वस्तुतः इसे जी रहा है। तब इस समझ से एक ऐसे मन का प्रादुर्भाव होता है जो ऊर्जावान है, सक्रिय है, परंतु सर्वथा निश्चल है। किसी भविष्य में नहीं बल्कि तत्काल ही जीवन को समझने के, स्वयं को समस्त संघर्षों से मुक्त करने के पूरे प्रक्रम को अपनी पूरी तवज्जो देना--यह सब ध्यान है, न कि किसी कोने में बैठ जाना, अपनी नासिका पकड़कर कुछ निरर्थक शब्दों को दोहराते रहना, स्वयं को सम्मोहित करना--यह ध्यान कदापि नहीं है, यह तो आत्म-सम्मोहन है। जीवन को समझ कर, दुख से मुक्त होने पर--शब्द भर नहीं, सिद्धांत भर नहीं बल्कि वस्तुतः--भय और मृत्यु से मुक्त होने पर मन में पूर्ण मौन आ उठरता है; और यही सब ध्यान है।</p>
<p>-6-</p>	<p>-६-</p>
<p>Meditation Is Self-Knowledge</p>	<p>ध्यान है स्वबोध</p>
<p>Meditation is self-knowledge and without self-knowledge there is no meditation. If you are not aware of all your responses all the time, if you are not fully conscious, fully cognizant of your daily activities, merely to lock yourself in a room and sit down in front of a picture of your guru, of your Master, to meditate, is an escape, because without self-knowledge there is no right thinking and, without right thinking, what you do has no meaning, however noble your intentions are. Thus prayer has no significance without self-knowledge but when there is self-knowledge there is right thinking and hence right action.</p>	<p>ध्यान है आत्म परिचय क्योंकि बिना आत्म परिचय के ध्यान हो नहीं सकता। यदि आप अपनी समस्त प्रतिक्रियाओं व अनुक्रियाओं के प्रति हर पल सजग-सचेत नहीं हैं, यदि आप अपने दैनिक कार्यकलापों के प्रति पूर्णतया सजग, पूर्णतया सचेत नहीं हैं तो स्वयं को एक कमरे में बंद करके अपने गुरु या अपने स्वामी जी के चित्र के समक्ष बैठकर ध्यान लगाना तो एक पलायन ही है, क्योंकि स्वबोध के बिना सम्यक विचारणा नहीं आ सकती, और सम्यक सोच-विचार के बिना आप जो कुछ करते हैं उसका कोई अर्थ नहीं होता--चाहे आपका उद्देश्य कितना भी उत्कृष्ट क्यों न हो। इसी प्रकार स्वबोध के बिना पूजा-प्रार्थना का कोई महत्त्व नहीं रह जाता। परंतु, स्वबोध होने पर सम्यक विचारणा आ जाती है और इसी से होती है सम्यक क्रिया।</p>
<p>-7-</p>	<p>-७-</p>
<p>Meditation Is Emptying the Mind of the Past</p>	<p>ध्यान है मन को अतीत से रिक्त कर देना</p>

<p>Meditation, then, is emptying the mind of the past, not as an idea, not as an ideology which you are going to practice day after day--to empty the mind of the past. Because the man or the entity who empties the mind of the past is the result of the past. But to understand this whole structure of the mind, which is the result of the past, and to empty the mind of the past demands a deep awareness. To be aware of your conditioning, your way of talking, your gestures, the callousness, the brutality, the violence, just to be aware of it without condemning it—then out of that awareness comes a state of mind which is completely quiet. To understand this quietness, the silence of the mind, you must understand sorrow, because most of us live in sorrow; whether we are aware of it or not, we have never put an end to sorrow; it is like our shadow, it is with us night and day.</p>	<p>तो ध्यान होता है, मन को अतीत से रिक्त करना--किसी धारणा के रूप में नहीं, किसी ऐसी कोरी सिद्धांतवादिता के रूप में भी नहीं जिसका अभ्यास आप प्रतिदिन करते हों--मन को बस अतीत से खाली कर देना। चूंकि वह व्यक्ति या वह तत्त्व जो मन को अतीत से मुक्त करता है अतीत का ही परिणाम होता है, अतः अतीत से उत्पन्न इस मन की संपूर्ण संरचना को समझने के लिए गहन सजगता चाहिए--अपने तमाम संस्कारों के प्रति, अपने वाद-संवाद, अपने लहजे के प्रति, अपनी भाव-भंगिमाओं के प्रति, अपनी निष्ठुरता, क्रूरता और हिंसा के प्रति--इनकी निंदा किये बिना इनके प्रति केवल सजग रहना होता है। तब, इस सजगता में मन की ऐसी अवस्था का उदय होता है जो पूर्णतया शांत होती है। मन के इस मौन को, मन की इस खामोशी को समझने के लिए आपको दुख को समझना होगा, क्योंकि हममें से अधिकांश लोग दुख में जीते हैं--भले ही इस बात से अवगत न रहते हों। हम दुख का अंत कभी नहीं कर पाए हैं। यह हमारी परछाई की तरह रहता है, दिन-रात हमारे साथ रहता है।</p>
<p>-8-</p>	<p>-८-</p>
<p>In the Still Mind Is Bliss</p>	<p>स्थिर व शांत मन में होता है आनंद</p>
<p>In sorrow there is a great deal of self-pity, concern with one's own loneliness, emptiness; and when one becomes aware of that emptiness, loneliness, there is self-pity, and that self-pity we call sorrow. So as long as there is sorrow, conscious or unconscious, within the mind, there is no quietness of the mind, there is no stillness of the mind. The stillness of the mind comes where there is beauty and love; you cannot separate beauty from love. Beauty is not an ornament, nor good taste. It does not lie in the line of the hills, nor in architecture. There is beauty when you know what love is, and you cannot possibly know what love is when there is not intelligence, austerity, and order. And nobody can give this to you, no saint, no god, no mahatma—nobody!</p>	<p>दुख में आत्म-दया यानी खुद पर तरस की भावना, और अपने अकेलेपन व खोखलेपन की चिंता विपुल रूप से रहती है। जब कोई अपने अकेलेपन और खोखलेपन से अवगत हो जाता है तब उसमें आत्म-दया उपजती है और इस आत्म-दया को हम दुख कहते हैं। इसीलिए, जब तक मन में सचेतन या अचेतन रूप से दुख की विद्यमानता रहती है, तब तक मन में लेशमात्र भी शांति या स्थिरता नहीं रह पाती। मन में शांति व स्थिरता तभी आ पाती है, जब सुंदरता का एहसास हो, प्रेम हो--आप सौंदर्य को प्रेम से अलग नहीं कर सकते। सौंदर्य न तो अलंकार होता है, और न ही सलीका। यह पर्वत-शृंखलाओं की रेखाओं में नहीं है और न ही यह है स्थापत्य कला में। इसका आगमन तब होता है जब आप यह जान लेते हैं कि प्रेम क्या है, परंतु प्रेम को जान पाने की संभावना तब तक नहीं होती है जब तक</p>

<p>No authority in the world can give it to you. You as a human being have to understand this whole structure—the structure and the nature of your life of every day, what you do, what you think, what your motives are, how you behave, how you are caught in your own conclusions, in your own conditioning. It must begin there, in daily life, and if you cannot alter that totally, completely, bring about a total mutation in yourself, you will never know that still mind. And it is only the still mind that can find out: it is only the still mind that knows what truth is. Because that still mind has no imagination; it does not project its desires; it is a still mind—and it is only then that there is the bliss of something that cannot be put into words.</p>	<p>आपमें प्रज्ञा, सरलता, सादगी और सुव्यवस्था न हो। और, यह सब आपको कोई नहीं दे सकता, न कोई संत, न कोई देवता, न कोई महात्मा--कोई भी नहीं। संसार का कोई कितना भी माना हुआ व्यक्ति क्यों न हो, आपको यह दे नहीं पाएगा। एक इंसान की तरह आपको ही इस संपूर्ण संरचना को समझना होगा, अपने दैनिक जीवन की संरचना और प्रकृति को समझना होगा--आप क्या-क्या करते हैं, क्या-क्या सोचते हैं, आपके प्रयोजन क्या-क्या रहते हैं, आप व्यवहार कैसा करते हैं, अपने ही निष्कर्षों और पूर्वप्रभावों के मकड़जाल में आप किस तरह फंसे हुए हैं? आपको शुरुआत यहीं से करनी होगी, अर्थात् अपने दैनिक जीवन से। और, यदि आप इसी में पूर्णतः और समग्ररूप से परिवर्तन नहीं ला पाते हैं, स्वयं में एक संपूर्ण क्रांति नहीं ला पाते हैं तो स्थिर व शांत मन को आप कभी नहीं जान पाएंगे, क्योंकि यह स्थिर, शांत मन ही है जो अन्वेषण कर सकता है, यह शांत मन ही है जो जानता है कि सत्य क्या है। चूंकि इसमें कोई कल्पना नहीं होती अतः इसमें इच्छाएं भी सिर नहीं उठाती। ऐसा मन शांत होता है--और केवल तभी एक ऐसा आनंद अवतरित होता है जो शब्दों में वर्णित नहीं हो सकता।</p>