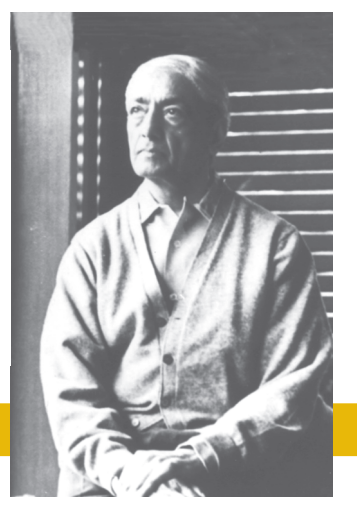


# અંતરમેળ



કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, મુંબઈ

જાન્યુઆરી - એપ્રિલ ૨૦૧૬ વર્ષ ૯ અંક ૧ પૃષ્ઠ ૮ રૂ. ૨/-

## ‘સ્વ’ને જાણવું

પોતાને જાણ્યા વગર તમે ભલે ગમે તે કરો પરંતુ તે કદાચ ધ્યાનની અવસ્થા ન હોઈ શકે. પોતાને જાણવાનો અર્થ હું એવો કરું છું કે પોતાનાં દરેક વિચારને જોવો, મનની દરેક પ્રકારની સ્થિતિને જાણવી, પોતાનાં દરેક શબ્દને, દરેક લાગણીઓને જાણવી, તમારા મનની પ્રવૃત્તિઓને જાણવી. પોતાને જાણવાનો અર્થ એવો નહીં કે પરમાત્માને જાણવા, મહાન સર્વોત્કૃષ્ટ આત્માને જાણવા; આત્મા, પરમ આત્મા, એવી કોઈ વસ્તુ છે કે નહીં તે હજુય વિચારના ક્ષેત્રમાં જ છે. વિચાર તમારા પૂર્વસંસ્કારોનું પરિણામ છે. વિચાર તમારી સ્મૃતિનો પ્રતિભાવ છે- તે ભલે વારસાગત હોય કે હમણાંનો જ હોય. પોતાને જાણવાથી ઉદ્ભવતા સદ્ગુણને ગહનપણે, નિશ્ચિતપણે મનમાં સ્થાપિત કર્યા વગર માત્ર ધ્યાન કરવાનો પ્રયત્ન કરવો તે એકદમ ભ્રામક અને નકામું છે.

જે લોકો આ સમજવા માટે ગંભીર છે તેમને માટે આ ઘણી મહત્વની વાત છે તો કૃપા કરી ધ્યાનથી સાંભળો, કારણ કે જો તમે તે ન કરી શકો તો તમારું ધ્યાન અને વાસ્તવિક જીવન છૂટાં પડી જાય છે, તે અલગ થઈ જાય છે - અને એ બંને વચ્ચેનું અંતર એટલું બધું વધી જાય છે કે ભલે તમે ધ્યાન કરતા હો, કલાકો સુધી ભલે તમે મુદ્રાઓ અને આસન કરતા હો, તમારા જીવનના અંત પર્યંત તમને એ દૃષ્ટિ નહીં સાંપડે, તમારી દૃષ્ટિ નાસિકાથી આગળ નહીં જાય, તમે ગમે તે કરો પરંતુ તે બધું બિલકુલ અર્થહીન બની રહેશે.

... પોતાને વિષે જાણવું એટલે શું તે સમજવું બહુ મહત્વનું છે, બસ સભાન રહેવું, કોઈપણ પસંદગી વગર, ‘હું’થી સભાન થવું. આ ‘હું’ નું મૂળ ઘણી સ્મૃતિઓના ભારામાં છે-કોઈ અર્થઘટન કર્યા વગર તેનાથી સાવધ રહેવું, મનની પ્રવૃત્તિનું કેવળ નિરીક્ષણ કરવું. જ્યારે તમે નિરીક્ષણ સાથે શું કરવું, શું ન કરવું, શું લેવું એવી બાબતોનો મનમાં સંગ્રહ કરો કે વિચાર કરો તો આ નિરીક્ષણ અટકી જાય છે. જો તમે એ રીતે નિરીક્ષણ કરતા અટકી જતા હો તો તમે મનની પોતાની જીવંત પ્રક્રિયા જેવી પ્રવૃત્તિનો અંત આણો છો. એટલે કે તમારે હકીકતનું જ નિરીક્ષણ કરવું જોઈએ અને એ હકીકતોને તે વાસ્તવિકતા સાથે ‘જે છે’ તેની સાથે જ જોવી જોઈએ. તેવે સમયે મનમાં કોઈ વિચાર સાથે.. જેવા કે ‘મારે આમ ન જ કરવું જોઈએ’ - એ સ્મૃતિના પ્રતિભાવો છે.. અને તેનાથી ‘જે છે’ તેની ગતિ અવરોધાય છે, રૂંધાય છે; અને ત્યારે તે શીખવાની ક્રિયા નથી રહેતી.

*The Book of Life - Daily Meditations with Krishnamurti, 28 January*

## બંધનમુક્ત મન

આ વિશ્વનું પરિવર્તન કરવા માટે આપણે પોતાનું પરિવર્તન કરવું જોઈએ, કારણ કે આપણે પોતે સમગ્ર માનવજાતિના અસ્તિત્વનું અંગ છીએ, એની પ્રક્રિયાનો અંશ છીએ. પોતાનું પરિવર્તન કરવા માટે સ્વ-જ્ઞાન (પોતાને વિષે જાણવું) જરૂરી છે; તમે શું છો એ જાણ્યા વગર યોગ્ય વિચારનો આધાર મળતો નથી, અને તમારી જાતને, તમને પોતાને જાણ્યા વગર પરિવર્તન થઈ ન શકે, આપણે જેવા છીએ તેવા જ આપણે પોતાને જાણવા જોઈએ, આપણે જે કંઈ બનવા માંગતા હોઈએ તે વિષે જાણવાનું એવું નહીં, એ તો કેવળ એક આદર્શ છે અને તેથી તે કૃત્રિમ (કે માની લીધેલી વાત) છે, અવાસ્તવિક છે; માત્ર ‘જે છે’ તેનું જ રૂપાંતરણ થઈ શકે, તમે જે બનવા માંગતા હો તેનું રૂપાંતરણ ન થઈ શકે. આપણે જેવા છીએ તેવા ખુદને જાણવા માટે મનની અસાધારણ એવી સાવધાનીની જરૂર પડે છે, કારણ કે ‘જે છે’ તેનું નિરંતર રૂપાંતર થયા કરે છે, તે બદલાતું રહે છે. અને ચપળતાથી તેનું અનુસરણ કરવા માટે મન કોઈ સિદ્ધાંત કે માન્યતા સાથે કે કોઈ નક્કી કરેલી ક્રિયા સાથે બંધાયેલું ન હોવું જોઈએ. જો તમે કોઈપણ બાબતનું અનુસરણ કરતા હો તો તમે બંધાયેલા રહો છો અને તે સારી વાત નથી. તમને પોતાને જાણવા માટે, ‘સ્વ’ને જાણવા માટે સભાનતા હોવી જ જોઈએ, મનની સાવધતા હોવી જ જોઈએ. માન્યતાઓ અને આદર્શો માત્ર આકર્ષક અને અવળે રસ્તે ચડાવતા રંગો છે તેથી જેમાં મન બધી જ માન્યતાઓ, બધા આદર્શોથી મુક્ત હોય તેવી સભાનતા હોવી જોઈએ, સાવધતા હોવી જ જોઈએ. જો તમે શું છો તે તમારે જાણવું હોય તો જે તમે નથી તેવી કોઈ બાબતની કલ્પના તમારે કરવી ન જોઈએ. તમે કોઈ વસ્તુમાં માન્યતા ન ધરાવી શકો. જો હું લોભી, ઈર્ષ્યાળુ, હિંસક હોઉં તો માત્ર અહિંસક કે નિર્લોભી હોવાના આદર્શનું ખાસ કોઈ મૂલ્ય નથી રહેતું... તમે જે છો તે વિષેની સમજણ, ભલે તે ગમે તેવી હોય- સુંદર કે કુરૂપ, દુષ્ટ કે મસ્તીખોર - તમે જે છો તેની સમજણ. કોઈપણ ફેરફાર વગરની સમજણ એ સદ્ગુણની શરૂઆત છે. સદ્ગુણ હોય તે બહુ જરૂરી છે કેમ કે તે મુક્તિ આપે છે, સ્વતંત્રતા આપે છે.

*The Book of Life - Daily Meditations with Krishnamurti, 24 January*

**સ્વ** વિષયક જ્ઞાન, એટલે શેનું જ્ઞાન? સ્વ એટલે હું કે અહમ્ કે આત્મા, શું છે? પોતે જે વિષય પર બોલી રહ્યા છે તે વિશે બોલતાં, બોલનાર અને સાંભળનાર વચ્ચે એકમત અથવા એકસરખી-સમાન સમજ છે કે? તે તપાસતાં, સ્વ વિશે કૃષ્ણમૂર્તિને શું કહેવું છે તે સમજાવવાનો અને તે સમજાવવાની જરૂર છે કે તે જોવાનો પ્રયત્ન આ પત્રિકા દ્વારા કરવામાં આવ્યો છે.

કૃષ્ણમૂર્તિ કહે છે કે ‘હું’ અથવા ‘સ્વ’ એ એક વિચાર છે, આ વાત સમજતાં આપણને આવડશે? આ વાત આપણી માટે સાચી છે કે? સાવ બૌદ્ધિક કક્ષાએ પણ આ વાત સાચી લાગે છે? આ સર્વનો ગંભીરતાથી વિચાર થવો ઘટે. કારણ કે અત્યંત તર્કશુદ્ધ શબ્દોમાં કૃષ્ણમૂર્તિ એ પણ બતાવે છે કે સર્વ દુઃખોનું મૂળ આ ‘હું’ એટલે કે ‘સ્વ’ છે. તેનાથી સહમત થવું, તેને સમજવું અત્યંત દુષ્કર છે. આપણા રોજબરોજના જીવનમાં ‘હું’ની ભાવના (કેટલીક અત્યંત લાગણીશીલ ક્ષણોને છોડીને) સતત આપણી સાથે જ હોય છે. તે પોતાનું અસ્તિત્વ, સાતત્ય જાળવવા નિરંતર ઝઘડતી હોય છે. લોભ, મોહ, ચિંતા, પરિગ્રહ, માન, અપમાન આ બધા સંઘર્ષોના કારણો છે, અને તે બધા પાછળ ‘હું’પણું ની ભાવના કારણભૂત છે.

કૃષ્ણમૂર્તિ આ અનેક વખત ઠોકી ઠોકીને કહે છે કે જે ભ્રમ છે તેને સમજો, જે અસત્ય છે, ખોટું છે, તેને ખોટું સમજો. તેમના જ શબ્દોમાં આ પત્રિકા દ્વારા ફરીથી એકવાર શાંતપણે, ગંભીરતાથી, શબ્દોના અર્થની પેલે પાર જઈને સમજવાનો પ્રયત્ન કરીએ. કૃષ્ણમૂર્તિના શિક્ષણનું સારાંશ આ જ છે.

## સ્વ-જ્ઞાન એક નિરંતર પ્રક્રિયા છે

**આમ**, દરેકની સામે અસંખ્ય સમસ્યાઓ છે ત્યારે શું પોતાને વિષે જાણવું અનિવાર્યપણે આવશ્યક નથી? અને સ્વ-જાગૃતિ સહુથી વધારે મુશ્કેલ બાબત છે. તેનો અર્થ બધાથી અળગા થઈ જવું એવો નથી થતો. દેખીતી રીતે જ પોતાને વિષે જાણવું ખૂબ જ જરૂરી છે; પરંતુ પોતાને જાણવામાં ખુદને બધા સંબંધોથી અલિપ્ત કરી દેવું એવો તેનો અર્થ નથી થતો. અને એવું વિચારવું કે આપણે આપણને બહુ સારી રીતે, સંપૂર્ણપણે, પૂર્ણપણે, એકાકી રહીને, પોતાને બાકાત રાખીને, અથવા કોઈ મનોચિકિત્સક પાસે જઈને કે કોઈ પાદરી-પૂજા પાસે જઈને જ અથવા તો પછી આપણે કોઈ પુસ્તક દ્વારા સ્વ-જ્ઞાન મેળવી શકીએ તો એ ચોક્કસ આપણી ભૂલ જ કહેવાય; સ્વ-જ્ઞાન સ્પષ્ટપણે એક નિરંતર પ્રક્રિયા છે, તે પૂરી થઈ જાય તેવી પ્રક્રિયા નથી; અને પોતાને જાણવા માટે આપણે જે કાંઈ કરીએ છીએ તે વિષે સભાન હોવા જોઈએ, અને તે જ સંબંધ છે.

તમને તમારો સાચો પરિચય એકાકી રહેવાથી નહીં, પોતાને અલિપ્ત રાખવાથી નહીં, પરંતુ સંબંધિત રહેવાથી મળે છે- સમાજ સાથેના, તમારી પત્ની સાથેના, તમારા પતિ સાથેના, તમારા ભાઈ સાથેના, કોઈ માણસ સાથેના સંબંધમાં મળે છે; પરંતુ તમે ત્યારે કેવી રીતે વર્તો છો, ત્યારે તમારી વર્તણૂક કેવી છે તે જાણવા માટે તમારું મન અસાધારણપણે સાવધ હોવું જોઈએ અને તમારામાં તે જાણવા માટેની તીવ્ર ઉત્સુકતા હોવી જોઈએ.

*The Book of Life - Daily Meditations with Krishnamurti, 23 January*

## આ તમારી જ જિંદગી છે...

## સ્વ-જ્ઞાન

**એટલા** માટે જ, મેં કહ્યું તે પ્રમાણે, આપણી વિચારણાની ગતિવિધિની પ્રક્રિયા સમજવી એ મહત્વનું છે. આત્મજ્ઞાન એ કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા કોઈ પુસ્તક દ્વારા કોઈ કબૂલાત કે પ્રાયશ્ચિત દ્વારા મનોવિશ્લેષણ કે મનોવિશ્લેષક દ્વારા પ્રાપ્ત ન થઈ શકે. તે તો સ્વયમ્-જાતે જ પ્રાપ્ત કરવું પડે. કારણ, આ તમારી જિંદગી છે; તમારા આત્મજ્ઞાનને વિશાળ કે ઊંડુ કર્યા વગર જો તમે ભલે કોઈ પણ બાહ્ય કે આંતરિક સંજોગોને કેટલાંય બદલાવો કે પ્રભાવિત કરો તો પણ એ તમારી હતાશા, પીડા અને દુઃખમાં વધારો જ કરશે. તમારા મનને બાંધી રાખતી ગતિવિધિઓથી ઉપર ઉઠવા માટે તમારે તે સમજવી જ પડે અને તે સમજવા માટે, વસ્તુ સાથેના લોકો સાથેના વિચારો સાથેનો સંબંધો અને તે ગતિવિધિઓમાં સતત જાગૃતિ રાખવી જરૂરી છે. તે સંબંધો કે જે દર્પણસમા છે તેમાં આપણે કોઈપણ પ્રકારના તર્ક અને ટીકા વગર આપણું પ્રતિબિંબ નિહાળી શકીએ છીએ અને મનની ગતિવિધિઓના એ વિશાળ અને ઊંડા જ્ઞાન થકી જ આગળ વધવું શક્ય છે, ત્યારે જ મન શાંત થઈ શકે છે, ઋત્-સત્ય મેળવવા માટે તૈયાર થઈ શકે છે.

*The Collected Works, Vol V*

ઓછી કિંમતે ખાસ વેચાણ

કેટલાંક પુસ્તકો ૫૦% ડિસ્કાઉન્ટથી નિશ્ચિત વખત સુધી મળી શકશે. મુંબઈ કેંદ્ર નો સંપર્ક: kfmumbai@gmail.com

**પોતાને** જાણવાથી જ, એટલે કે સ્વ-જ્ઞાનથી જ સાચી દિશામાં વિચારી શકાય. ખુદને જાણ્યા વગર તમારી પાસે વિચારનો કોઈ આધાર નથી હોતો; ખુદને જાણ્યા વગર તમે જે વિચારો તે સાચું નથી હોતું.

તમે અને વિશ્વ એક જ છો. તમારી સમસ્યા આખા વિશ્વની સમસ્યા છે. તમે કદાચ અમુક વાતાવરણની અસર પ્રમાણે ચોક્કસ પ્રકારનું વલણ ધરાવતા હો, પરંતુ મૂળભૂતપણે તમે બીજા કોઈથી અલગ નથી. આંતરિકપણે આપણે તદ્દન એકસરખા છીએ; આપણે સૌ લોભ, દ્વેષ, ભય, મહત્વાકાંક્ષા વગેરે વગેરે બાબતમાં બિલકુલ સરખા છીએ. આપણી માન્યતાઓ, આશાઓ, આકાંક્ષાઓ વગેરેનો પાયો એકસરખો છે. આપણે એક જ છીએ; આપણે એક જ માનવજાત છીએ, અલબત્ત આર્થિક, રાજકીય અને પૂર્વઝાડોના કૃત્રિમ સીમાડા ભલે આપણને અલગ પાડતા હોય. જો તમે બીજાની હત્યા કરો તો તમે તમારી પોતાની જ હત્યા કરો છો. બધી જ બાબતના કેન્દ્રમાં તમે જ છો, અને ખુદને સમજ્યા વગર તમે આ વાસ્તવિકતા સમજી ના શકો.

આ એકતાનું આપણને બૌદ્ધિક જ્ઞાન છે પરંતુ આપણે જ્ઞાન અને એકતાની ભાવનાને જુદા જુદા ખાનામાં રાખીએ છીએ તેથી આપણે માનવીની આ અસાધારણ એકતાના અનુભવ ક્યારેય નથી કરતા.

*The Book of Life - Daily Meditations with Krishnamurti,*

30 January

## ‘સ્વને જાણવું’માં ‘સ્વ’નો ત્યાગ નિહિત જ છે !

ખરેખર જ, જ્યારે ‘ચિત્ત’ને કોઈપણ સલામતીની જરૂર નથી પડતી ત્યારે જ ‘ચિત્તે’ પોતાને અને પોતાની સાંકળોને ત્યાગી છે. જે ચિત્ત અસલામતી અનુભવતો હોય તે ક્યારે પણ પ્રેમ એ શું છે તે ન જાણી શકે. એક અનુયાયી દેવમૂર્તિ કે તેની માનસિક છબી સામે ઊભો હોય તે અવસ્થા ક્યારેય ‘સ્વ’ નો ત્યાગ નથી. જ્યારે તમે સ્વત્યાગને કેળવવાને બદલે ‘સ્વને જાણો’ ત્યારે જ સ્વત્યાગ સંભવી શકે. જ્યારે ‘ચિત્તે’ જ્ઞાનનો આશય સમજી લીધો હોય ત્યારે જ ‘સ્વને જાણવું’ થઈ શકે, અને ‘સ્વને જાણવું’માં ‘સ્વ’નો ત્યાગ

### સ્વજ્ઞાનને માટે સંચિત જ્ઞાન ભારરૂપ છે

જૂની બાટલીઓમાં નવો દારૂ ભરવા માટે હરેક જણ તૈયાર જ હોય છે. આપણાંમાંના તે લોકો કે જેઓ પૂરતું શિક્ષણ પામ્યા છે અને પૂરતો અનુભવ પણ પામ્યા છે. સંભવ છે કે તેઓ તેમના પૂર્વજ્ઞાનના આધારે હું જે કહું છું તેનો અર્થ તારવતાં હશે, અથવા, પોતાના પૂર્વજ્ઞાનના માળખામાં મારી વાતને બેસાડતા હશે. ‘ચોક્કસ પારિભાષિક શબ્દાવલી અને અનુભવોના માળખામાં બેસાડવું’ એ નહીં પણ ‘સીધો અનુભવ’ જ ‘સમજણ’ લાવે છે. આપણે મોટાભાગના લોકો, સંચિત જ્ઞાન (ભેગું કરેલું જ્ઞાન)ના આધારે જ અર્થ તારવીએ છીએ અને ‘કાર્ય’ કરીએ છીએ.

‘સ્વજ્ઞાન’ને ‘સંચિત થયેલા જ્ઞાન’ની જરૂર હોતી નથી. ખરેખર તો, ‘સ્વજ્ઞાન’ને માટે સંચિત જ્ઞાન ભારરૂપ છે. સ્વજ્ઞાન-‘સ્વ’માં ચાલી રહેલી પ્રક્રિયાઓની સમજણ-ને કોઈ જાતના પૂર્વજ્ઞાનની આવશ્યકતા નથી. પોતાની જાત વિશેના પૂર્વજ્ઞાન વડે તો ખોટાં અર્થઘટનો અને ખોટી સમજણ આવે છે. ‘સ્વજ્ઞાન’ એ સંચય કર્યા વગર જ્ઞાનનું સતત ચાલતું આવાગમન છે. આ જ્ઞાન એ પ્રત્યેક ક્ષણ વિષયક હોય છે, કારણ કે, ‘સ્વજ્ઞાન’ એટલે ‘સ્વ’ની દરેક ગતિવિધિઓના સ્પષ્ટ દર્શનની (સતત ચાલતી) પ્રક્રિયા. ફક્ત, જ્યારે આ જ્ઞાનના સંચય કરવાનું શરૂ થાય છે, ત્યારે જ તે સર્જનાત્મક અસ્તિત્વની વિરુદ્ધમાં આવી જાય છે.

આપણા અસ્તિત્વને બરફની એક શીલા સાથે સરખાવી શકીએ. ફક્ત દસમો ભાગ સપાટીની ઉપર દેખાય છે, જ્યારે, બાકીનું બધું પાણીની અંદર છે. ‘સપાટી પરના’ એટલે કે બાહ્ય અસ્તિત્વમાં જ આપણે સૌ એટલા રમમાણ છીએ, કે, જ્યાં આપણું મોટા ભાગનું સાચું અસ્તિત્વ રહેલું છે એવા ઊંડાણમાં જવાનો આપણી પાસે સમય નથી અને રુચિ પણ નથી પણ, આટલા ઊંડાણમાં શોધ કરવા માટે, ચેતનાના આ ઊંડા સ્તરોએ થતાં અણસારો પ્રત્યે જાગરૂક સાવધાની હોવી જરૂરી છે. ચેતનાનાં આ ઊંડા સ્તરો જ આપણા કાર્યોને દિશા આપે છે અને તેમનું નિયંત્રણ કરે છે. આ સપાટી પરના બાહ્ય અસ્તિત્વમાં જ ફક્ત રમમાણ રહેવાને લીધે વિધ્વંસક વિસંગતિઓ ઉપસે છે, અને ચેતનાના વિવિધ સ્તરો વચ્ચે ઉપસતી આ વિસંગતિઓને કારણે જ નિરાશા, હતાશા અને આશાભંગ નીપજે છે. હતાશાથી બચવા માટે, વિચાર-શક્તિ અન્ય પ્રવૃત્તિઓને શોધે છે અને તેમ કરતાં હતાશા અનેકગણી થાય છે. હતાશાનો અંત ત્યારે જ આવશે જ્યારે ચેતનાના વિવિધ સ્તરો વચ્ચે વિસંગતિઓ રહીત એક સંબંધ હશે માટે જ ‘સ્વજ્ઞાન’ આપણને કોતરી નાંખતી હતાશાઓથી સ્વતંત્ર થવા માટે જરૂરી છે. ‘સ્વજ્ઞાન’ આનંદ અને સ્વતંત્રતા લાવે છે.

Reflections on the Self, મુંબઈ ૧૯૪૮, ભાષણ ૧૦

નિહિત જ છે. તમે કોઈપણ અનુભવને કેન્દ્રમાં રાખી નીરખવાનું, અભિપ્રાય બાંધવાનો, ક્રિમત કરવાનું છોડી દીધું છે, એટલે કે, સ્વને ત્યાગવાની હિલચાલમાં ‘ચિત્તે’ ડૂબવાની શરૂઆત કરી દીધી છે. આ ‘ત્યાગમાં’ એક પ્રકારની સંવેદનશીલતા છે. પણ આ ચિત્ત-જે, ખાવાની, વિચારવાની, કોઈ વસ્તુ તરફ નજર ન કરવાની આદતમાં બંધાયેલો છે, - આવું ચિત્ત ક્યારેય સંવેદનશીલ ન બની શકે, પ્રેમાળ ન બની શકે.

પોતાની મર્યાદાઓને યથાર્થપણે ‘ત્યાગ’વામાં જ ચિત્ત સંવેદનશીલ અને ભોળું-નિષ્કપટ બને છે. અને પ્રેમ એ શું છે તે ફક્ત નિષ્કપટ ચિત્ત જ જાણે છે, નહીં ગણતરીબાજ ચિત્ત કે એવું ચિત્ત જેણે પ્રેમને શારીરિક અને દિવ્યપ્રેમમાં વહેંચી દીધું છે. એ અવસ્થામાં ઉત્કટ ભાવના હોય છે અને, એ ઉત્કટ ભાવના વગર સત્ય તમારી સમક્ષ નહીં આવે.

Collected Works, Vol. XI, 251

### આ પ્રાકટ્ય એ જ પ્રજ્ઞા

આપણે આદર્શ સાથે આપણી સરખામણી શા માટે કરીએ છીએ? સરખામણી કરવાથી સમજ પ્રાપ્ત થાય છે? આદર્શ આપણાથી જુદો છે? શું આદર્શ મનરચિત, સ્વરચિત નથી અને એથી આપણે જે છીએ એની સમજને એ અવરોધતો નથી? પોતાને નહિ સમજવા માટેની છટકાબારીઓ અનેક છે જેમાં સરખામણીનો પણ સમાવેશ થાય છે. પોતાને સમજ્યા વિના કહેવાતા સત્ય માટેની શોધ એ પણ છટકાબારી છે. સ્વજ્ઞાન વિના તમે જે ભગવાનને શોધો તે પણ તમારી ભ્રાંતિનો જ ભગવાન છે અને ભ્રાંતિમાંથી મંથન અને દુઃખ અવશ્ય જન્મે છે. સ્વજ્ઞાન વિના સમ્યક્ વિચારણા સંભવિત નથી. પછી તે સઘળા પ્રકારનું જ્ઞાન ઘર્ષણ અને વિનાશ પ્રતિ લઈ જનારું અજ્ઞાન જ છે. સ્વજ્ઞાન કોઈ ધ્યેય નથી. એ તો અપરિમિત પ્રતિ લઈ જનારું એક નાનું દ્વાર છે.

પ્ર.: ‘સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું શું અતિશય નિકટ નથી? અને એ પ્રાપ્ત કરવા માટે લાભો સમય ન જોઈએ?’

કૃષ્ણમૂર્તિ: સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું વિકટ છે એ ખ્યાલ જ સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવામાં વિદ્વન સમાન છે. મારી સૂચના છે કે એ વિકટ છે અગર એને માટે લાંબો સમય જોઈએ એમ માની લેશો નહિ, એ શું છે અને એ શું નથી એનો આગળથી નિર્ણય બાંધી લેશો નહિ. શરૂઆત કરો. જીવનવ્યવહારમાં જ સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. જીવનવ્યવહાર એ જ જગત સાથેનો સંબંધ છે. અલગ થવાથી કે એકાંત સેવવાથી સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું નથી. આ સંબંધમાંથી છટકી જવું એ મૃત્યુ છે. મૃત્યુ અંતિમ પ્રતિકાર છે. પ્રતિકાર એટલે કે કોઈ પણ પ્રકારનું દમન, ઉત્થાપન, ઊર્ધ્વાકરણ એ સ્વજ્ઞાનના ઝરણને ખાળે છે. આ પ્રતિકાર સંબંધમાં, જીવનના વ્યવહારમાં જણાય છે. નકાર કે હકાર કોઈપણ પ્રકારનો પ્રતિકાર, એના મુકાબલા અને એના બચાવ, એની ઊપેક્ષા અને એની એકરૂપતા જે છે એનો ઈન્કાર કરે છે. જે છે એ જ નિઃસંશય(સાચું) છે. કોઈપણ પસંદગી વિનાની એની જાણ થવાથી જે છે તે પ્રકટ થાય છે. આ પ્રાકટ્ય એ જ પ્રજ્ઞા, અજ્ઞાતના, અખૂટના આવિર્ભાવ માટે પ્રજ્ઞા જરૂરી છે.

જીવનમિમાંસા ખંડ ૧, પ્ર. ૧૯



## કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયાનું વાર્ષિક સંમેલન ૨૦૧૫

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા, રાજઘાટ પરિસરમાં ૧૭ થી ૨૧ નવેમ્બર, ૨૦૧૫ સુધી આયોજિત વાર્ષિક સંમેલનમાં દેશ-વિદેશના લગભગ ૨૫૦ લોકો સહભાગી થયા.

આ સંમેલનનો વિષય હતો, ચેતનાનું રૂપાંતરણ. આજે દુનિયા, પર્યાવરણ-વિનાશ, પ્રદુષણ, આતંકવાદ, હિંસા, દ્વેષ, ઈર્ષા વગેરેથી જે પ્રકારે અસિત છે, તે ક્યાંકને ક્યાંક આપણી જ અંદર રહેલી વૃત્તિઓનો પ્રસાર છે. આ સંમેલનનો હેતુ આપણી હતાશા, આપણી અનુભૂતિઓ અને અનુભવોની આપ-લે કરવાનો અને આ વૃત્તિઓને સમજવાનો હતો.

દિવસના કાર્યક્રમની શરૂઆત રાજઘાટ બેસંટ શાળાનાં શિક્ષિકાઓ-શિક્ષકો દ્વારા મંત્રોચ્ચાર, સંગીતમય પ્રસ્તુતિ અને મૌનથી થતો. તે પછી, વિશિષ્ટ વાર્તાલાપો થતા, જેમાં જેમાં ૧૮ નવેમ્બરના એસ.પી.કન્દાસ્વામીએ ‘ચેતનાનું રૂપાંતરણ એટલે શું’ (What is meant by Transformation of Consciousness) તથા ૧૯મી નવેમ્બરના શ્રી ચૈતન્ય નાગરે ‘શું રૂપાંતરણ માટે કાળ-સમય આપણને

મદદ કરે છે?’ (Does Time help us in Transformation) વિશે વાર્તાલાપ-સંવાદ કર્યો હતો અને ૨૦ નવેમ્બરના શ્રી જી. ગૌતમે ‘ચેતનાના રૂપાંતરણ માટે શિક્ષણ’ (Education for the Transformation of Consciousness) વિષય પર વાર્તાલાપ કર્યો.

સંમેલનમાં જે. કૃષ્ણમૂર્તિના વાર્તાલાપો, જીવન અને કાર્યથી સંબંધિત અમુક વીડિયો શો આયોજાયા હતા. આ દરમિયાન ‘The Real Revolution’ સીરીઝના વિભિન્ન વાર્તાલાપો સહભાગીઓને બતાવવામાં આવ્યા. સમૂહ ચિંતનના હેતુથી સમગ્ર સહભાગીઓને ૧૬ સમૂહોમાં વિભાજિત કરવામાં આવ્યા, જેમની વચ્ચે દરેકે દરેક વિષય પર ઊંડી ચર્ચા થઈ. સંમેલનના સમાપન સત્રમાં-સિંપોઝિયમમાં અણસુલજ્યા રહેલા પ્રશ્નો, અણકહ્યા પ્રશ્નો ઉપર ઊંડું ચિંતન મનન કરવામાં આવ્યું. પ્રો.પી.કૃષ્ણા, શ્રી વિજય છાવડા, શ્રી જી. ગૌતમ, શ્રી પી. રમેશ તથા શ્રી મુકેશ ગુપ્તાના અધ્યક્ષપદે મનન, ચિંતન અને પ્રશ્નકુલતાને ધ્યાનમાં રાખી, વિભિન્ન પ્રશ્નો અને તેના ઉત્તરોની ખોજ કરવામાં આવી.

## ન રહ્યા કૃષ્ણનાથજી

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ભારતના વિશ્વાસુ, કૃષ્ણમૂર્તિની વિચારધારાના એક સંનિષ્ઠ અભ્યાસક અને એક સાચા માણસ ૮મી સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૫ના રોજે બેંગલુરુમાં આવેલા ફાઉન્ડેશનના કેન્દ્રમાંથી ૮૨ વર્ષની ઉંમરે અનંતના પ્રવાસ પર નીકળી ગયા. તેઓ એક સમાજવાદી વિચારક, બૌદ્ધ દર્શનના પીપાસુ અને એક સાચા માણસ હતા. હૃદયરોગ અને મધુપ્રમેહની બિમારીથી પીડાતા હોવા છતાં, અંતિમ ક્ષણ સુધી કૃષ્ણનાથજી ચાલતા ફરતા હતા.

વારાણસીના એક સુસંસ્કૃત કુટુંબમાં જન્મેલા કૃષ્ણનાથજીને તેમના વડીલો તરફથી દેશભક્તિનો વારસો મળ્યો હતો. વારાણસીમાં વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં જ સમાજવાદી ચળવળથી આકર્ષાયા હતા, અને કેટલોક સમય આચાર્ય નરેન્દ્ર દવેના સહયોગી પણ રહ્યા હતા. એવું લાગે છે કે બૌદ્ધ દર્શનના પ્રભાવે જ તેઓ કૃષ્ણમૂર્તિના વિચારો પ્રત્યે પણ ખેંચાયા હોઈ શકે. કૃષ્ણમૂર્તિજી જોડે તત્ત્વજ્ઞાન વિશે તેમની વ્યક્તિગત વાતચીતો અને વાદસંવાદ પણ થયા હતા. તેમને હિમાલયનું ભમણ કરવામાં ખુબ આનંદ આવતો. તેમના પ્રવાસ વર્ણનોના પુસ્તકો ‘સ્પીટિ મેં બારિશ’, ‘લદ્દાખમેં રાગ વિરાગ’, ‘કિન્નર ધર્મલોક’ અને ‘પૃથ્વી પરિક્રમા’ છે, જેની ગણના ઉત્તમ પ્રવાસ વર્ણનોમાં થાય છે. તેમણે બૌદ્ધદર્શન પર અનેક લેખો પણ લખ્યા છે, અને તેનું સંકલન ‘બૌદ્ધ નિબંધાવલી’ નામથી પ્રકાશિત પણ થયું છે. પ્રસિધ્ધ હિન્દી પત્રિકા કલ્પના અને અંગ્રેજી મેનકાઈન્ડના તેઓ સંપાદક રહી ચૂક્યા હતા. કૃષ્ણમૂર્તિ

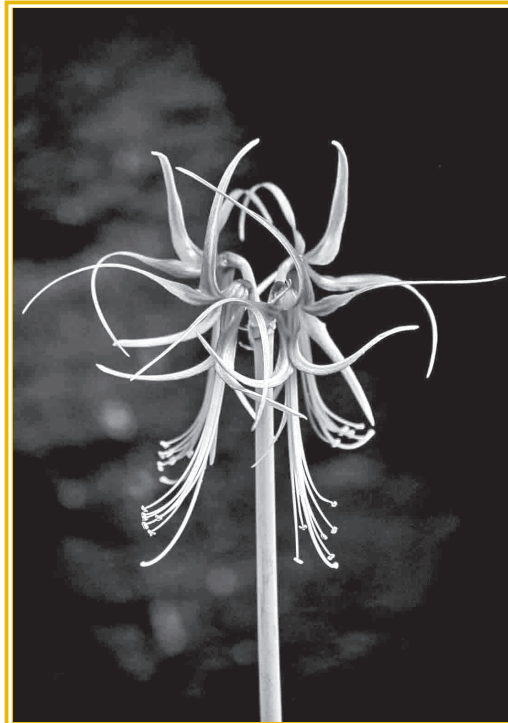
ફાઉન્ડેશનની હિન્દી પત્રિકા પરિસંવાદના ઘણા સમય સુધી તેઓ સંપાદક રહ્યા હતા.

આ પરિચયથી વધારે અદ્ભૂત પાસું હતું તેમનું વ્યક્તિત્વ. સમાજવાદી વિચારધારા ધરાવનારા, બૌદ્ધ અને કૃષ્ણમૂર્તિની વિચારધારામાં સંતપ્ત એવા નિરભિમાની, નિર્મોહી વ્યક્તિ હતા કૃષ્ણનાથજી. ક્યારે પણ તેઓ કૃષ્ણવેલી શાળાઓમાં મળે, કે કોઈ સંમેલનમાં મળે, તો હસતાં મોઢે, એકદમ સહજપણે તે કોઈની પણ સાથે વાત કરે. તેમના સંપર્કમાં આવનાર દરેકને એક શાંતિ, અદ્ભુત સ્નેહ, પ્રજ્ઞા અને ગંભીરતાનો અનુભવ થતો. હંમેશા ખાદી વસ્ત્રો

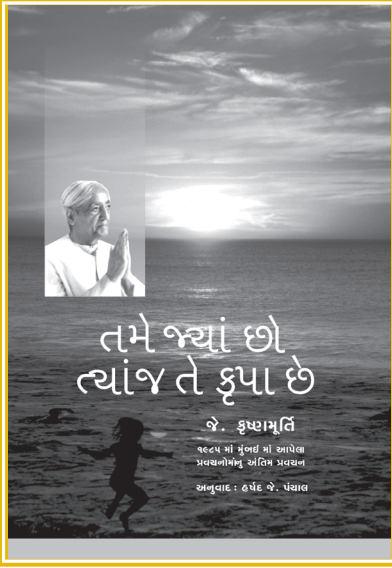
પહેરી, માથાપર એક અલગ જ રીતે રૂમાલ બાંધનાર કૃષ્ણનાથજીએ લાંબો સમય એક બૌદ્ધ ભિક્ષુની જેમ વિતાવ્યો હતો. યા તો તેઓ બેંગલુરુના કૃષ્ણમૂર્તિ કેન્દ્ર પર મળતા અથવા વારાણસી પાસે આવેલા સારનાથમાં. જીવનના મૂળભૂત પ્રશ્નો પર તેમની ગંભીર વિચારધારા અને તેમની સાદાઈ અને સ્નેહને લીધે કૃષ્ણમૂર્તિ પરિવારના અનેકોના મિત્ર બની ગયા હતા.

તેમના અચાનક થયેલા નિધને અનેક મિત્રોએ પોતાના કુટુંબના એક સદસ્યને ગુમાવ્યાનું દુઃખ અનુભવ્યું હશે. પણ, વર્ષોથી જે પોતાના અંતરની યાત્રામાં મગ્ન હતા, તેઓ હવે શરીરને પણ છોડી, મોટી યાત્રા પર ચાલી નીકળ્યા.

કૃષ્ણનાથજીની સ્મૃતિને ‘અંતરમેલ’ની આદરાંજલિ.

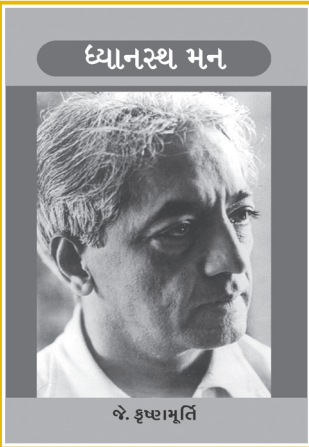


પુસ્તક પરિચય



‘તમે જ્યાં છો ત્યાં જ તે કૃપા છે’ એ શ્રી હર્ષદ પંચાલે કરેલો ‘That Benediction is Where You Are’ પુસ્તકનો અનુવાદ છે. કૃષ્ણમૂર્તિના ૧૯૮૫માં મુંબઈમાં આપેલા વાર્તાલાપોમાંના આ અંતિમ વાર્તાલાપના ગુજરાતી અનુવાદનું પ્રકાશન ‘ગુર્જર પ્રકાશને’ કર્યું છે. કૃષ્ણમૂર્તિએ મુંબઈમાં કરેલા આ છેલ્લે વાર્તાલાપો હતા, ત્યાર પછી તેઓ મુંબઈ આવી શક્યા ન હતા. આ

વાર્તાલાપોમાં તેઓ આર્ત હૃદયે વારંવાર જણાવે છે કે જો આપણે સંકુચિત હૃદય રાખીશું, આપણા પોતાના માન, અપમાન, સન્માન, ઘર્ષણ, દુઃખ, પીડા વગેરેમાંથી બહાર નહીં આવીએ, તો આપણે આ જીવનને નકામું જ વેડફી નાખીશું. તેઓ અંતે એ પણ જણાવે છે કે ‘જો તમે આ બધાંથી મુક્ત થશો, તો જે કાંઈ કાલાતિત છે, જે સાચું સુઃખ છે, તે તમને અહીં જ પ્રાપ્ત થશે.’



‘ધ્યાનસ્થ મન’ એ કૃષ્ણમૂર્તિએ ૧૯૭૧માં બેંગલુરુમાં આપેલા વ્યાખ્યાન ‘Mind in Meditation’ નો શ્રી યોગેશ દેસાઈએ ગુજરાતીમાં કરેલો અનુવાદ છે, જેને ‘ગુર્જર અંથરત્ન’ એ પ્રકાશિત કર્યો છે. અહીં કૃષ્ણમૂર્તિએ ‘રોજિંદા જીવનમાં ધ્યાન’ની સમજણ આપી છે. ‘ધ્યાનની કોઈપણ પદ્ધતિ કે રીત હોય’ એ વાતનો તેમણે અસ્વીકાર કરેલો છે. ફક્ત રોજિંદા જીવનના કાર્યોમાં સભાનતા લાવવાથી, જે

કાંઈ કરો તેમાં સભાનતા રાખવાથી, આપણું મન સાચી સમજ

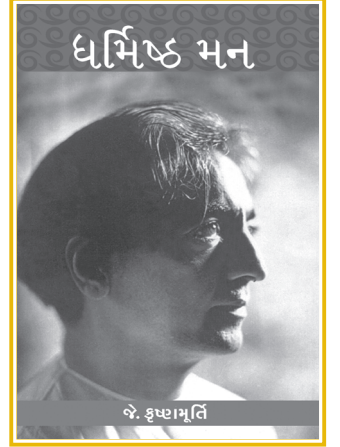
આત્મજ્ઞાન એ પરિણામ નથી...

પોતાની જાતને સમજવા માટે, નિજ ઓળખ માટે, સંબંધોની ગતિવિધિમાં સતત સાવધાની અને અવધાન જરૂરી છે. કોઈપણ પ્રકારના ગમા-અણગમા, સ્વીકાર-તિરસ્કાર વગર, અમુક પ્રકારની તટસ્થતાના ભાન સાથે, પ્રત્યેક ઘટનાનું પ્રસંગોનું સતત અવલોકન કરવામાં આવવું જોઈએ, જેથી દરેક પ્રસંગનું સત્ય ઉજાગર થઈ શકે.. પરંતુ આ આત્મજ્ઞાન એ નથી પરિણામ કે નથી અંત.. આત્મજ્ઞાનનો કોઈ અંત નથી. સમજણની આ સતત ચાલતી પ્રક્રિયા ત્યારે જ શક્ય બને, જ્યારે, તમે રોજિંદા જિંદગીના પ્રશ્નોને-સંબંધોમાં ‘તમે’ અને ‘હું’ ના પ્રશ્નોને - તટસ્થતાપૂર્વક મૂલવવાનું શરૂ કરો અને તેના ઉડાણમાં ઉતરતા જાવ.

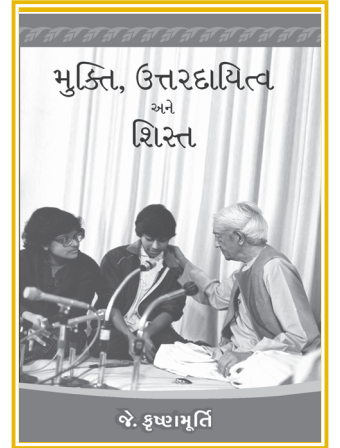
The Collected Works, Vol VI, 233

મેળવી લે છે અને ધીરે ધીરે શાંત - વિચાર રહિત બની શકે છે તે વાત દૃઢપણે કરી છે.

૧૯૬૨માં નવી દિલ્હીમાં યોજાયેલ વાર્તાલાપ ‘The Religious Mind’ નો ગુજરાતી અનુવાદ શ્રી યોગેશ દેસાઈ પાસેથી ‘ધાર્મિક મન’ નામે મળે છે, જેના ‘ગુર્જર અંથરત્ન’ પ્રકાશક છે. આ વાર્તાલાપમાં કૃષ્ણમૂર્તિએ ‘ધર્મ’ની સચોટ અને સાચી વ્યાખ્યા આપતાં બતાવ્યું છે કે ‘ધર્મ’ જીવનના ફક્ત એક જ ભાગમાં ન સંભવી શકે; આખે આખું જીવન, દરેકે દરેક વિચારો ધર્મમય જ હોય તો જ તે ધર્મ કહેવાય; તેમાંથી કોઈ બાબત બાકાત ન હોય તો જ તે ધર્મ છે. એવા ‘ધાર્મિક મન’ વિશે થયેલા સંવાદો, તેની સમજણ અહીં મળે છે.



૧૭ ડિસેમ્બર, ૧૯૮૦માં ઋષિવેલી સંસ્થામાં વિદ્યાર્થીઓ જોડે કરેલ વાર્તાલાપ ‘Freedom, Responsibility and Discipline’ નો અનુવાદ આપણને શ્રી યોગેશ દેસાઈ ‘મુક્તિ, ઉત્તરદાયીત્વ અને શિસ્ત’માં આપે છે. ‘મુક્તિ, જવાબદારી કે શિસ્ત, વિશે કૃષ્ણમૂર્તિએ વિદ્યાર્થીઓને કોઈ સલાહ કે ઉપદેશ નથી આપતા તેઓ સંવાદ કરતાં કરતાં આ ઊંડી તપાસમાં વિદ્યાર્થીઓને જોડે છે. વિદ્યાર્થીઓને જાતે જ પ્રશ્નો થાય, તેઓ જાતે જ વિચારે તે રીતે તેમની જોડે તેમણે સંવાદ સાધ્યો છે. કોઈ ફરજ, કર્તવ્યના ભાર વગર, આજ્ઞાકિતપણાના ભાર વગર, વિદ્યાર્થીઓ, માતા-પિતા અને શિક્ષકો જાતે જ એનો અર્થ વિચારે અને સમજે તેવો એક પડકાર છે અહીં.



સર્જનાત્મક ખાલીપણું

જે રીતે ધરતી બીજને પોતાની અંદર સમાવે છે, બિલકુલ તેવી જ રીતે શું તમે આ સંભાળી ન શકો અને ન જોઈ શકો કે મન મુક્ત, ખાલી થવા માટે સમર્થ છે કે નહીં? જ્યારે તે પોતાની બધી જ ગણતરીઓ, પ્રવૃત્તિઓને સમજે, વારંવાર થતી પ્રવૃત્તિઓ જ નહીં પરંતુ રોજબરોજની, દરેક પળે ચાલતી રહેતી ક્રિયાને સમજે માત્ર ત્યારે જ તે ખાલી રહી શકે. તો તમને જવાબ મળશે, ત્યારે તમને લાગશે કે તમારા કલ્પા વગર જ પરિવર્તન આપોઆપ થઈ જાય છે. તમને એ સમજાઈ જશે કે સર્જનાત્મક ખાલીપણું એ કેળવી શકાય તેવી બાબત નથી. તે તો પહેલેથી ત્યાં હોય જ છે. તે અજાણપણે આવી જાય છે, કોઈ જાતના આમંત્રણ વગર; અને કેવળ તે અવસ્થામાં જ નવેસરથી શરૂઆત થઈ શકે, નવીનતા આવી શકે, કાંતિ સર્જાઈ શકે.

The Book of Life - Daily Meditations with Krishnamurti, 29 January

## સ્વ-જ્ઞાન એટલે સ્વ-શોધ

**માનવ**, એક વ્યક્તિ, તમે, જમણેરીઓ કે ડાબેરીના કાર્યોથી હજી પરમ આનંદ પ્રાપ્ત કર્યો નથી; માનવી આશાભંગ થયેલો, દુઃખી અને ગૂંચવાઈ ગયેલો છે. શું માનવનો આનંદ ઈન્દ્રિયોના સુખોમાં જ સમાયેલો છે? એટલે કે, શું તમારો આનંદ હાથ દ્વારા બનાવેલી વસ્તુઓમાં રહેલો છે કે મનમાં? ફક્ત સ્વ-જ્ઞાન વડે જ આ સવાલની સત્યતા તપાસી શકાય. ફરી ફરીને કહેવાથી કોઈ સત્ય એ 'સત્ય' નથી બની જતું, તેની સંવેદના થવી જોઈએ, તેનો અનુભવ થવો જોઈએ. સ્વ-જ્ઞાન એટલે સ્વ-શોધ. ફક્ત સ્વ-જ્ઞાન વડે જ તમે તમારું સત્ય અને પરમઆનંદ પામી શકો. સ્વ-જ્ઞાન એટલે તમારા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વની પ્રક્રિયાઓનું વગર વિકલ્પે અવધાન. આ સ્વ-જ્ઞાન એ કોઈ એક કે અન્ય પુસ્તક દ્વારા શીખી ન શકાય. તમારા પોતાના વિષયક સંપૂર્ણ અવધાન, તમારા વિચારો, લાગણીઓ અને કાર્યોની જ્ઞાત અને અજ્ઞાત પ્રક્રિયાઓની જાણ/ઓળખ એટલે જ સ્વ-જ્ઞાન. સ્વ-જ્ઞાનની શરૂઆત તમારી માનસિક અને સંવેદનાઓની ગતિવિધિઓની ઓળખથી થાય છે.

સ્વ-જ્ઞાન વગર વિચારો અને કાર્યોને કોઈ આધાર નથી. સ્વ-જ્ઞાન એ પ્રત્યેક વિચાર અને કાર્યનો આધાર છે. તમારી જાતને ઓળખ્યા વગર ઉચિત વિચારો અને કાર્યો ન હોઈ શકે. વૈચારિક ક્રાંતિની સંભાવના સ્વ-જ્ઞાન વગર ન હોઈ શકે; અને આ વૈચારિક ક્રાંતિ જ જગતની મુશ્કેલીઓનો ઉકેલ કાઢી શકશે. તમે જ જગત હોવાને કારણે, તમારા અને અન્ય વ્યક્તિના સંબંધોથી જ સમાજ બનેલું હોવાને કારણે, તમારા સ્વ-જ્ઞાનથી આણેલી વૈચારિક ક્રાંતિ વગર, કોઈ શાંતિ કે વ્યવસ્થા, આ ગૂંચવાડા અને દુઃખોમાંથી બહાર આવવાની કોઈ આશા ન હોઈ શકે. એટલે જ તમારે તમને સ્વયંને જાણવું-ઓળખવું-સમજવું એ સર્વાધિક મહત્વનું છે. સ્વ-જ્ઞાન વિના સામાજિક પરિવર્તનની વાત કરવી પણ સાવ નિરર્થક છે. આપણે કહીએ છીએ કે જગતમાં જે મુશ્કેલીઓ છે તે દૂર થવી જ જોઈએ, જાણે, કે આપણાથી જગત અલગ હોય.

આપણામાંના દરેકે આ સંઘર્ષ, આ ગૂંચવાડો, આ વિરોધ, આ ઊભરાતી ઘેલછા માટે ભાગ ભજવ્યો છે, અને જો, આપણને

આ પ્રશ્નનો કેવી રીતે વિચાર કરવો, તેને ઉકેલવા માટેનો અભિગમ કેવો હોવો જોઈએ, કેવી રીતે તેને તપાસવો વગેરે ખબર ન હોય, તો આપણે કદીય એનો અંત ન લાવી શકીએ. આ પ્રશ્ન કરતાં તેને ઉકેલવા માટેનો અભિગમ વધારે મહત્વનો છે. મુશ્કેલી જગત નથી, તમે છો; તમે મુશ્કેલીનો યોગ્ય રીતે વિચાર પણ નહીં કરી શકો, જ્યાં સુધી તમને તેની ગંભીરતા અને તાત્કાલિકતા સમજાશે નહીં. તમે એના વિશે જાણતા પણ નહીં હો, જાણે કે, એ તમને લાગતો વળગતો પ્રશ્ન નથી. પણ, તમે જ પ્રશ્નનું નિર્માણ કર્યું છે, તેથી, 'મુશ્કેલી તરીકે' તમારે તમને ઓળખવા જરૂરી છે. તમારામાંના ગૂંચવાડાને દૂર દૂર કરવો જ પડશે, કારણ કે ગૂંચવાડામાં કરેલું કાર્ય વધારે ને વધારે ગૂંચવાડો ઊભો કરે છે.

પરિવર્તન, પુનરુદ્ધારની શરૂઆત પોતાનાથી જ થવી જોઈએ, બીજાથી નહીં; આ અભિગમ જ સાચો છે. તમારી માનસિક અને સંવેદનાત્મક ગતિવિધિઓથી, તમારી રોજબરોજની આદતો અને મનોરથોથી, તમને વારંવાર સતાવતા સામાજિક અને ધાર્મિક વર્ગોના ભયથી, રાષ્ટ્રિય અને વંશીય દુશ્મનાવટોથી વાકેફ થાઓ કારણ કે જગતમાં શાંતિ પ્રવર્તે તે પહેલાં તમારા પોતાનામાં શાંતિ અને વ્યવસ્થા હોવી અનિવાર્ય છે.

આપણે અત્યારે સૌથી અસાધારણ આપત્તિ અને એક ઘેરા ગૂંચવાડાનો સામનો કરી રહ્યા છીએ અને તેને આપણે વ્યવસ્થાઓ દ્વારા, તૈયાર ઉપાયો દ્વારા, એક યા અન્ય જૂથોના નિષ્કર્ષો દ્વારા પહોંચી વળવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ. આ અંધાધૂંધીમાંથી શાંતિ અને વ્યવસ્થા લાવવા માટે, મૂલ્યોમાં સંપૂર્ણ પરિવર્તન જોઈએ, આ ગૂંચવાડો ઊભો થવાનું કારણ એ છે કે આપણે ઈન્દ્રિયલક્ષી ધોરણોના કાબૂમાં છીએ; આપણે શાશ્વત મૂલ્યોની શોધ કરવી જોઈએ શાશ્વત મૂલ્યોની શોધ આપણાંમાંના દરેકે કરવી જોઈએ, પરિવર્તન દરેકને પોતાનામાં લાવવું જોઈએ. દરેકે દરેક વિચારો અનહદ લાગણીઓથી વાકેફ થાઓ, જેથી, દરેકે દરેક કાર્યોથી વાકેફ થાઓ, અને પછી સત્ય નજીક જ છે, દૂર નથી.

મદ્રાસ ૧૯૪૭, ભાષણ ૩

**કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા**, વસંત વિહાર, ૧૨૪ ચીનવેજ રોડ, ચેન્નઈ ૬૦૦ ૦૨૮.

Email : thestudykfi@yahoo.com • Website: http: www.kfionline.org

કૃષ્ણમૂર્તિના વાર્તાલાપ અને સંવાદોની ડીવીડી તમે ઓર્ડર દ્વારા મંગાવી શકો છો. જેની યાદી વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ છે.

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, બેંગલુરુ:** ધી સ્ટડી વેલી સ્કૂલ કેમ્પસ, ૧૭ કિ.મી. કનકપૂરા રોડ, થાતગુણી પોસ્ટ બેંગલુરુ ૫૬૦૦૬૨.

ટે.નં. (૦૮૦) ૨૮૪૩૫૨૪૩. • Email : kifistudy@gmail.com. • Website : www.kfistudy.org

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર રાજઘાટ-વારાણસી**, કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, રાજઘાટ ફોર્ટ વારાણસી ૨૨૧ ૦૦૧

ટેલિફોન નં. (૦૫૪૨) ૨૪૪૧૨૮૮ / ૨૪૪૦૪૫૩. • Email : kcentrevns@gmail.com. • Website : www.j-krishnamurti.org

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર સહ્યાદ્રિ**, પોસ્ટ-તિવઈ હિલ, તાલિકા ખેડ, (રાજગુરુ નગર, જિ. પૂના ૪૧૦૫૧૩, મહારાષ્ટ્ર)

ટે.નં. (૦૨૧૩૫) ૨૮૮૭૭૨, ૨૮૮૩૪૮, ૨૦૩૪૭૫. • Email : kfisahyadri.study@gmail.com • Website : http://www.kscskfi.com

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, ઋષિ વેલી**, જિ. ચિત્તૂર, આંધ્રપ્રદેશ - ૫૧૭૩૫૨

ટે.નં. (૦૮૫૭૧) ૨૬૦૩૭/૬૮૬૨૨/૬૮૫૮૨. • Email : study@rishivalley.org. • website : http://www.rishivalley.org.

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, ઉત્તરકાશી**, પોસ્ટ રાનારી, ડુંડા બ્લોક, જિ. ઉત્તરકાશી ૨૪૮૧૫૧

ટે.નં. ૯૪૧૨૪ ૩૬૪૨૯/૯૪૧૫૯ ૮૩૬૯૦ • Email : krc.himalay@gmail.com

website : http://www.jkrishnamurtionline.org. (ભારતીય ભાષામાં સંકેત સ્થળ)

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, કોલકત્તા**, કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, ૩૦, દેવદાર સ્ટ્રીટ, કોલકત્તા ૭૦૦ ૦૧૯.

ટે.નં. (૦૩૩) ૪૦૦૮૨૩૯૮ • Email: kfikolkata@gmail.com

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર-ઓરિસા કેન્દ્ર**, પૂરીઘાટ રોડ, તેલંગા બજાર, કટક ૭૫૩૦૦૯, ઓરિસા

ટે.નં. (૦૬૭૧) ૬૪૧૭૯૯૦ • Email: kficuttackcentre@sify.com • website :www.kficc.org

**કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, બદલાપુર:** આનંદવિહાર, જે. કૃષ્ણમૂર્તિ સેલ્ફ એજ્યુકેશન સોસાયટી, જાંભિળઘર, રાહાટોલી ગામની નજીક, બદલાપુર(પ્ર). તા. થાણા, પીનકોડ ૪૨૧૫૦૩, મહારાષ્ટ્ર.

ટે.નં. (૦૨૨) ૨૫૦૧૪૦૯૪, ૨૪૨૨૩૧૯૯. • Email: jksesbadlapur@gmail.com • website: www.jkses.org



## ...પણ ખરેખર સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો એ માર્ગ નથી

મેં કહ્યું એ મુજબ આપણી જાતને સમજવાની રીત આપણે શોધી રહ્યા છીએ એ રીતે બીજાથી છૂટા પડવાની રીત નથી કારણકે તેમ અન્યથી વિમુખ રહી શકે જ નહિ. સમ્યક્ સંબંધના અભાવને લીધે જ ધર્ષણ, દુઃખ અને મંથન નીપજે છે. આપણું જગત ગમે એટલું નાનું હોય છતાં એ સાંકડા જગતમાં આપણા સંબંધોનું આપણે જ પરિવર્તન કરી શકીએ તો એક મોજાની માફક એ હંમેશાં આગળ ને આગળ વધશે. આપણું જગત ગમે એવું મર્યાદિત હોય છતાં એ જગત આપણા સંબંધોનું જ બનેલું છે એ વાત સમજવી મહત્વની છે. જો એ જગતમાં આપણે ઉપલક જ નહિ પણ આમૂલ પરિવર્તન કરી શકીએ તો જગતના પરિવર્તનમાં આપણે સક્રિય ફાળો આપતા થઈશું.

સાચી ક્રાંતિને આ કે પેલા પક્ષના ચોકઠા સાથે સંબંધ નથી- પણ એને મૂલ્યાંકનોના પરિવર્તન સાથે સંબંધ છે. એમાં ભૌતિક મૂલ્યાંકનોમાંથી ભૌતિક ન હોય કે સંયોગોની અસરોથી ઉત્પન્ન થયાં ન હોય એવાં મૂલ્યાંકનો તરફ વળવાની ક્રિયા સમાયેલી છે. આવાં મૂલ્યાંકનો જે આમૂલ ક્રાંતિ, પરિવર્તન કે પુનરુદ્ધાર આણશે એ પ્રાપ્ત કરવા માટે પોતાની ઓળખ જરૂરી છે. પોતાની ઓળખ યા સ્વજ્ઞાનથી જ પ્રજ્ઞાનો આરંભ થાય છે અને તેથી જ સ્વજ્ઞાન એ પરિવર્તન કે પુનરુદ્ધારની શરૂઆત છે. પોતાને સમજવાનો ઈરાદો હોવો જોઈએ, આપણી એ જ મુસીબત છે.

જોકે આપણામાંથી ઘણાઓને અસંતોષ હોય છે. જોકે તાત્કાલિક સુધારો કરવાની આપણને ઈચ્છા હોય છે. છતાં કોઈ ચોક્કસ પરિણામ પ્રાપ્ત કરવા માટે જ આપણા અસંતોષને કોઈ પ્રણાલિકામાં વળાવવામાં આવે છે. અસંતોષી હોવાને પરિણામે આપણે કાં તો કાંઈ નવો વ્યવસાય શોધીએ છીએ કે કાં તો સંયોગોને આધીન થઈએ છીએ. અસંતોષથી આપણામાંથી તમન્ના આવવી જોઈએ, જીવનને જીવનની સમસ્ત ક્રિયાને શંકાની કસોટીએ ચઢાવવાની તાકાત આવવી જોઈએ એને બદલે અસંતોષને આપણે પ્રણાલિકાબદ્ધ કરીએ છીએ અને એ રીતે આપણે સામાન્ય કોટિના માનવી બનીએ છીએ, તથા એ ધગશ, જીવનનું આખું રહસ્ય સમજવાની તીવ્રતા ગુમાવીએ છીએ. માટે જ આ બાબતો આપણી જાતે જ સમજવી મહત્વની છે. કારણ કે સ્વજ્ઞાન આપણને બીજો કોઈ આપી શકે નહિ, કોઈ પુસ્તકમાંથી એ પ્રાપ્ત થઈ શકે નહિ, એ તો આપણે શોધવું પડશે. અને એ શોધવા માટે ઈરાદાની, શોધની, તપાસની જરૂર પડશે. એને શોધવાનો, ઊંડાણથી એને તપાસવાનો ઈરાદો જ્યાં સુધી નબળો હશે અગર હોય જ નહિ ત્યાં સુધી પોતાની જાતને સમજવાની લુપ્તિ વાણી કે અર્થહીન ઈચ્છાનું ઝાઝું મહત્ત્વ નથી...

...પોતાના વિશેની ઊંડી સમજ જ્ઞાન દ્વારા કે અનુભવનો સંચય જે કેવળ સ્મૃતિની ખિલવણી છે તે દ્વારા થતી નથી. પોતા વિષેની સમજ પ્રતિપળે થાય છે. જો આપણે મનના જ્ઞાનનો જ સંચય કરીએ તો એ જ્ઞાન જ નવી સમજને ખાળે છે કારણકે કરેલા જ્ઞાન અને અનુભવરૂપી કેન્દ્ર દ્વારા જ વિચાર કેન્દ્રિત થાય છે અને પોતાનું અસ્તિત્વ ધરાવે છે. જગત આપણાથી અને આપણી પ્રવૃત્તિઓથી ભિન્ન નથી કારણ કે આપણે જેવા છીએ એ જ જગતના પ્રશ્નો ઊભા કરે છે. આપણામાંથી મોટા ભાગના માણસોની મુસીબત એ છે કે આપણે આપણી જાતને સીધી રીતે ઓળખતા નથી પણ

અનેક માનવપ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરી શકાય એવી કોઈ વિચારસરણી, કોઈ પદ્ધતિ, કાર્યની કોઈ રીત શોધીએ છીએ.

પણ પોતાની જાતને ઓળખવાની કોઈ રીત, કોઈ પદ્ધતિ, છે ખરી? કોઈ પણ બાહોશ માનવી, કોઈપણ ફિલસૂફ, કોઈ વિચારસરણી કે પદ્ધતિ શોધી શકે પણ એનું અનુસરણ કરવાથી એ પદ્ધતિથી ઉત્પન્ન થયેલું પરિણામ જ લાવી શકાય, નહિ વારું? મારી જાતને ઓળખવાની જો કોઈ ચોક્કસ પદ્ધતિનું હું અનુસરણ કરું તો એ પદ્ધતિનું જ અનિવાર્ય પરિણામ આવે છે. પણ એથી હું મારી જાતને નહિ જ સમજી શકું એ દેખીતું જ છે એટલે કોઈ પદ્ધતિનું, વિચારસરણીનું, મારી જાતને ઓળખવાની કોઈ રીતનું, અનુસરણ કરવાથી હું મારા વિચારોને, મારી પ્રવૃત્તિઓને, કોઈ નમૂના મુજબ બનાવું છું પણ કોઈ નમૂનાનું અનુસરણ કરવાથી પોતાના વિષેની સમજ પ્રાપ્ત થતી નથી.

માટે સ્વજ્ઞાન મેળવવાની કોઈ રીત નથી. કોઈ પદ્ધતિને શોધવામાં કોઈ પરિણામ મેળવવાની વૃત્તિ સમાયેલી છે અને આપણે એ જ માગી રહ્યા છીએ. આપણે કોઈ વ્યક્તિના નહિ તો કોઈ વિચારસરણીના, કોઈ વિચારશ્રેણીના પ્રમાણનું અનુસરણ કરીએ છીએ કારણ કે સંતોષ આપે, સલામતી આપે, એવું કોઈ પરિણામ આપણે માગીએ છીએ. આપણે આપણી જાતને, આપણા આવેગને અને આપણા પ્રત્યાઘાતોને, આપણા જાત્ર તેમ જ અજાત્ર મનની આખી વિચારક્રિયાને સમજવા માગતા જ નથી; આપણે તો કોઈ પરિણામની ખાતરી આપે એવી વિચારસરણી પાછળ જવાનું જ પસંદ કરીએ છીએ. પણ કોઈ વિચારસરણી પાછળ જવું એ સલામતી તથા નિશ્ચિતતાની આપણી ઈચ્છાનું જ પરિણામ છે. પણ એના પરિણામે આપણે આપણી જાતને નથી જ સમજી શકતા એ નિઃશંક છે. જ્યારે આપણે કોઈપણ પદ્ધતિનું અનુસરણ કરીએ ત્યારે કોઈ ગુરનાં, કોઈ અવતારી પુરુષનાં કે કોઈ પૂર્ણ પુરુષનાં પ્રમાણોની આપણને જરૂર રહે છે પણ ખરેખર સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાનો એ માર્ગ નથી.

પોતાની જાતને સમજવી એ કોઈ પરિણામ કે અંત નથી, માલમિલકત સાથેના વસ્તુઓ સાથેના, વિચારો સાથેના પોતાના સંબંધરૂપી અરીસામાં પોતાની જાતને પળે પળે જોવી એ એનો અર્થ છે. પણ સચેત જાગૃત થવું, આપણને વસમું લાગે છે અને કોઈ પદ્ધતિનું અનુસરણ કરી, પ્રમાણોનો, વહેમોનો અને સંતોષ આપે એવાં મંતવ્યોનો સ્વીકાર કરી આપણાં મન કંટાળેલાં, શ્રમિત અને અચેત બને છે. એવું મન સર્જન અવસ્થાનો અનુભવ ન કરી શકે.

અહમ્ જે ઓળખ અને સંચયની ક્રિયા છે એ અહમ્નો ક્ષય થાય ત્યારે જ સર્જનની એ અવસ્થા આવે છે. કારણ કે મર્યાદિત ચેતના એ ઓળખનું કેન્દ્ર છે અને ઓળખ એટલે જ અનુભવના સંચયની ક્રિયા પણ અર્કિયન થવાનો આપણને ભય છે કારણ કે આપણે બધા કાઈક થવા માગીએ છીએ. નાનો માણસ મોટો માણસ થવા દુરાચારી સદાચારી થવા નબળા અને અપ્રસિધ્ધ સત્તા, પદવી અને અધિકાર વાંચ્છી રહ્યા છે. મનની આ સતત પ્રવૃત્તિ છે. આવું મન શાંત થઈ શકે નહિ અને તેથી જ આ સર્જનઅવસ્થા કદી પિછાની શકે નહિ.

મુક્ત જીવન, પ્ર.૪

## શાંત મન, સરળ મન

જ્યારે આપણે 'સ્વ'થી સભાન હોઈએ ત્યારે શું જીવનની સમગ્ર ગતિવિધિ, 'હું', 'અહં' ને એટલે કે પોતાની જાતને ઉઘાડવાનો રસ્તો હોય તેમ નથી લાગતું? આપણે પોતે જ એક એવી જટિલ પ્રક્રિયા છીએ કે જે માત્ર સંબંધમાં જ ખૂલી શકે છે, અનાવૃત્ત થઈ શકે છે, માત્ર રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓમાં જ, આપણે જે રીતે વાત કરીએ છીએ તેમાં, જે રીતે આપણે નિર્ણય લઈએ છીએ કે ગણતરી કરીએ છીએ તેમાં, જે રીતે આપણે બીજાને કે ખુદને વખોડીએ છીએ તેમાં, એ બધું આપણી પોતાની વિચારણાના અનુબંધનો દર્શાવે છે, અને શું આ સમગ્ર પ્રક્રિયાથી સભાન થવું મહત્વ નથી? ક્ષણે ક્ષણે જે સાચું છે તેના પ્રત્યેની સભાનતા દ્વારા જ જે સમયથી પર છે, જે શાશ્વત છે તેની શોધ થઈ શકે, 'સ્વ' વિષેના જ્ઞાન વગર, પોતાને જાણ્યા વગર, શાશ્વતની શોધ ન થઈ શકે. જ્યારે આપણે 'સ્વ'ને જ ન જાણતા હોઈએ ત્યારે એ શાશ્વત એક શબ્દ બની જાય છે. મન જેમાં પલાયન કરી શકે તેવી માત્ર એક માન્યતા એ ભ્રમણા

બની રહે છે, પરંતુ જો મન આ 'હું'ને તેની તમામ રોજિંદી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સમજવાની શરૂઆત કરે તો તે સમજણમાં જ, કોઈ પ્રયત્ન વગર એ અજ્ઞાત, એ કાલાતીત અસ્તિત્વમાં આવે છે. પરંતુ એ કાલાતીત ખુદ વિષે મેળવેલા જ્ઞાનનો બદલો નથી. જે શાશ્વત છે તે એમ સહજમાં શોધીને મેળવી શકાય નહીં, વિચારોથી ધમધમતા મનથી તેને પામી શકાય નહીં. જ્યારે મન શાંત હોય ત્યારે જ તે અસ્તિત્વ ધરાવે છે. જ્યારે મન સરળ હોય, જ્યારે તે સંગ્રહ કરતું, નિંદા કરતું કે વખોડતું, નિર્ણય કરતું, તોળાતું ન હોય ત્યારે જ તે શાંત રહી શકે. એ વાસ્તવિકને (એ તત્ત્વને) માત્ર સરળ મન જ સમજી શકે, માહિતી અને જ્ઞાનથી ઠસોઠસ મન એ વાસ્તવિકને સમજી ન શકે. જે મન વિશ્લેષણ કરતું રહેતું હોય, ગણતરી કરતું હોય તે સરળ મન નથી.

*The Book of Life - Daily Meditations  
with Krishnamurti, 27 January*

## વાચકોને નમ્ર આહ્વાન

આજનો આપણો સમાજ હિંસા, ભ્રષ્ટાચાર, દહેશતવાદ, ધાર્મિક ગાંડપણ અને પ્રદુષણ જેવી ગંભીર બિમારીઓથી ગ્રસ્ત થયેલો છે. કૃષ્ણમૂર્તિજીએ સતત ૬૦ વર્ષો સુધી ભાષણો, વાતચીત અને પુસ્તકોના માધ્યમથી સમાજને હૃદયપૂર્વક માર્ગદર્શન આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો. કૃષ્ણજીનું આ શિક્ષણ આપણને માર્ગદર્શન આપી શકશે.

કૃષ્ણમૂર્તિજીનું આ બધું જ સાહિત્ય અંગ્રેજી ભાષામાં છે. તેમના અમૂલ્ય વિચારો સમાજના પ્રત્યેક સ્તર સુધી વિનામૂલ્યે પહોંચાડવાનો પ્રયત્ન મરાઠી અને અંગ્રેજી વાચકો માટે અંતરલહરી અને અંતરમેળ પત્રિકાઓ દ્વારા છેલ્લા સાત વર્ષોથી મુંબઈ કેન્દ્ર તરફથી થઈ રહ્યો છે.

કેટલાંક વ્યક્તિઓ આ કાર્ય માટે આર્થિક સહાય આપી રહ્યા છે. તમારામાંના કોઈને પણ આ કાર્ય માટે મદદ કરવી હોય તો અમે તેમનું સ્વાગત કરીએ છીએ.

મદદની રકમ કોસ્ડ ચેક દ્વારા, ડી.ડી. દ્વારા કે સીધી કેન્દ્રના ખાતામાં જમા કરી શકો છો, જેની વિગત નીચે આપેલ છે.

A/C Name : **Krishnamurti Foundation India**  
Bank Name : **Indian Bank**  
Bank Address: **Nepean Sea Road Branch,  
98, Navshanti Nagar, Nepean Sea Rd.,  
Mumbai 400 006.**  
A/C Type : **Savings A/C**  
Account Number : **417455468**  
Swift Code for India : **IDIBINBBNSR**  
ISFC Code : **ID 800N034**

કૃષ્ણમૂર્તિના વિષયોની જાણકારી માટે  
નીચેની વેબસાઇટ્સ જુઓ:

[www.jkrishnamurti.org](http://www.jkrishnamurti.org)  
[www.kfionline.org](http://www.kfionline.org)  
[www.rishivalley.org](http://www.rishivalley.org)  
[www.j-krishnamurti.org](http://www.j-krishnamurti.org)  
[www.kfistudy.org](http://www.kfistudy.org)  
[www.kscskfi.com](http://www.kscskfi.com)  
[www.jkrishnamurtonline.org](http://www.jkrishnamurtonline.org)  
[www.kfa.org](http://www.kfa.org)  
[www.kfoundation.org](http://www.kfoundation.org)  
[www.kinfonet.org](http://www.kinfonet.org)

Published in January, May, September

Registered with The Registrar of Newspapers  
for India under No. MAHGJJ/2008/25168

Periodical

If undelivered please return to :

**Krishnamurti Foundation India**

Mumbai Executive Committee, Himmat Niwas, 31, Dongersey Road,  
Malabar Hill, Mumbai - 400 006.

Tel.: (022) 2363 3856 Email : [kfimumbai@gmail.com](mailto:kfimumbai@gmail.com)

Websites : [www.kfionline.org](http://www.kfionline.org), [www.jkrishnamurti.org](http://www.jkrishnamurti.org)

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા કેન્દ્ર, હિંમત નિવાસ, મલબાર હિલમાં છે. અહીં કૃષ્ણજીના બધાં પુસ્તકો, ડીવીડી ઉપલબ્ધ છે. બાલ આનંદ-બાલ વિકાસ કેન્દ્ર, મુંબઈ સ્થિત આ કેન્દ્ર સાથે સંલગ્ન છે.

કેન્દ્ર તરફથી વખતો વખત કૃષ્ણમૂર્તિના શિક્ષણના અનુસંધાનમાં જીવનનો ગહનતાપૂર્વક અભ્યાસ કરનાર વિચારવંતોના પ્રવચનનું આયોજન કરવામાં આવે છે. દર શનિવારે અને રવિવારે કૃષ્ણજીના વાર્તાલાપો અને સંવાદોની વિડિયોનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવે છે. તેમજ દર ગુરુવારે સમૂહ વાર્તાલાપનું આયોજન રાખવામાં આવે છે.

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા  
વસંત વિહાર, ૧૨૪, ગ્રીનવેજ રોડ,  
ચેન્નઈ ૬૦૦ ૦૨૮.

દૂરધ્વનિ: (૦૪૪)૨૪૯૩ ૭૮૦૩/૭૫૯૬

Email : [kfihq@md2.vsnl.net.in](mailto:kfihq@md2.vsnl.net.in)

Website : [www.kfionline.org](http://www.kfionline.org)

સંપર્ક : કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા  
બોમ્બે એકઝીક્યુટીવ કમિટી, હિંમત નિવાસ,  
૩૧, ડુંગરસી રોડ, મલબાર હિલ,  
મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૬

દૂરધ્વનિ : ૨૨૬૩૩૮૫૬

ઈમેલ : [kfimumbai@gmail.com](mailto:kfimumbai@gmail.com)

અંતરમેળ આ વૃત્તપત્રિકા દર ચાર મહિને પ્રસિધ્ધ થતી પત્રિકા છે. કૃષ્ણજીના શિક્ષણના અભ્યાસ કરવા ઈચ્છતી વ્યક્તિ માટે કૃષ્ણજીના સાહિત્યનો ગુજરાતી અનુવાદ, તેમના શિક્ષણને લગત લેખ, સંસ્થાના કાર્યક્રમ તેમજ અભ્યાસ કેન્દ્રની અને પુસ્તકો વગેરેની માહિતી આ પત્રિકામાં પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આપને આ પત્રિકા આપના સરનામે મળે એવી ઈચ્છા હોય તો અમારા મુંબઈ કેન્દ્રના સરનામા પર પત્ર દ્વારા કે ઈમેલ દ્વારા ખબર કરવી. કૃપા કરી તમારું સંપૂર્ણ નામ, સરનામું, ફોન નંબર અને ઈમેઈલ જો હોય તો તે અમને જણાવશો.