અંતરમેળ

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, મુંબઈ

સપ્ટેમ્બર - ડિસેમ્બર ૨૦૧૬ વર્ષ ૯ અંક ૩ પૃષ્ઠ ૮ રૂા. ૨/-

પ્રયત્ન

આપણા ઘણાખરાનું જીવન પ્રયત્ન પર, કોઇ એક પ્રકારના સંકલ્પબળના કાર્ય પર, રચાયેલું છે. સંકલ્પબળ વિનાનું કાર્ય કે પ્રયત્ન વિનાનું કાર્ય આપણી કલ્પનામાં આવી શકતું નથી; આપણું જીવન એના પર રચાયેલું છે. આપણું સામાજિક, આર્થિક અને કહેવાતું ધાર્મિક જીવન પ્રયત્નની જ પરંપરા છે અને હંમેશા એનું કોઇ ચોક્કસ પરિણામ આવે છે. પ્રયત્ન જરૂરનો અને મહત્ત્વનો છે એમ સ્પષ્ટ માનીએ છીએ.

આપણે શા માટે પ્રયત્ન કરીએ છીએ ? સાદા શબ્દોમાં કહીએ તો પરિણામ પ્રાપ્ત કરવા, કાંઇક બનવા ધ્યેયે પહોંચવા, આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ એમ ન કહેવાય ? જો પ્રયત્ન ન કરીએ તો આપણે માનીએ છીએ કે આપણી પ્રગતિ થંભી જાય. જે ધ્યેય પ્રાપ્ત કરવા આપણે હંમેશા પ્રયત્ન કરી રહ્યા છીએ એના વિષેનો ખ્યાલ આપણને હોય છે. આ પ્રયત્ન આપણા જીવનના ભાગરૂપ બની ગયો છે. જો આપણે આપણા જીવનનો ફેરફાર કરવો હોય, આપણા જીવનમાં જો આપણે આમૂલ પરિવર્તન કરવું હોય તો જૂની ટેવો નાબૂદ કરવા, સંયોગની અસરો વગેરેનો સામનો કરવા આપણે ભગીરથ પ્રયત્ન કરીએ છીએ. કાંઇક શોધવા કે કાંઇક પ્રાપ્ત કરવા કે જીવવા માટે પણ પ્રયત્નની આ પરંપરાથી આપણે ટેવાઇ ગયા છીએ.ા

આ બધા પ્રયત્નો મનની જ ક્રિયા નથી? પ્રયત્ન એ શું સ્વલક્ષી પ્રવૃત્તિ નથી? અહમ્‌ના (મનના) કેન્દ્રથી જો આપણે પ્રયત્ન કરીએ તો અચૂક એ વધારે ઘર્ષણ, વધારે ગુંચવાડો, વધારે દુઃખ પેદા કરશે. છતાંય આપણે એક પછી એક પ્રયત્ન કરતાં જઇએ છીએ. પ્રયત્નનું સ્વલક્ષી કાર્ય આપણા પ્રશ્નોનું સ્પષ્ટીકરણ કરતું નથી એ આપણામાંના બહુ થોડા જ સમજે છે. બલ્કે એ આપણા ગુંચવાડાની, આપણા દુઃખની અને આપણી વિપત્તિની વૃધ્ધિ કરે છે. આ જાણીએ છીએ છતાંય પ્રયત્નની આ સ્વલક્ષી ક્રિયામાંથી, સંકલ્પના કાર્યમાંથી આપણે કોઇ રીતે પાર ઊતરી જઇશું એવી આશા સેવી આપણે એમાં મંડયા જ રહીએ છીએ.

પ્રયત્ન કરવો એટલે શું એ જો આપણે સમજીએ તો હું ધારું છું કે આપણે જીવનનું રહસ્ય સમજી શકીશું, પ્રયત્ન કરવાથી સુખ પ્રાપ્ત થાય છે? સુખી થવા તમે કદી પ્રયત્ન કર્યો છે? એ અશકય છે. નહિ વારુ? તમે સુખી થવા પ્રયત્ન કરો એટલે સુખ મળતું જ નથી. મળે છે? દબાણ કરવાથી, સંયમનથી કે સ્વચ્છંદતાથી આનંદ પ્રાપ્ત થતો નથી. તમે ગમે તેટલા સ્વચ્છંદી થાઓ પણ અંતે વિષમતા જ અનુભવો છો? તમે દમન કે સંયમ કરો પણ મનના ગુપ્ત વિભાગમાં તો મંથન ચાલુ જ રહે છે. માટે જ પ્રયત્ન કરવાથી સુખ પ્રાપ્ત થતું નથી કે દમન અને સંયમ કરવાથી આનંદ મળતો નથી. છતાંય આપણું આખું જીવન દમનની, સંયમની, ખેદભર્યા સ્વચ્છંદીપણની જ પરંપરા છે. વળી આપણા વિકારો સાથે આપણી લોભવૃત્તિ અને મૂર્ખાઇ સાથે નિરંતર આપણે મંથન કરવું પડે છે. એમને જીતવા નિરંતર પ્રયત્ન કરવો પડે છે. માટે સુખ મેળવવાની આપણને શાંતિ અને પ્રેમનો અનુભવ થાય એવું કંઇક શોધવાની આશાથી આપણે પ્રયત્ન કરી રહ્યા નથી? પણ પ્રેમ કે સમજ મંથન કરવાથી પ્રાપ્ત થાય છે? મંથન કે પ્રયત્નથી આપણે શું કહેવા માગીએ છીએ એ સમજવું ઘણું જ જરૂરી છે.

જે છે એનું જે નથી અથવા જે હોવું કે થવું જોઇએ એમાં પરિવર્તન કરવું એ પ્રયત્નનો અર્થ નથી? એટલે કે જે છે એનાથી દૂર થવા આપણે સતત પ્રયત્ન કરીએ છીએ અગર એમાંથી છટકી જવા કે જે છે એનું પરિવર્તન કે રૂપાંતર કરવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ. જે માણસ જે છે એને યોગ્ય મહત્ત્વ આપે ને સમજે છે, તે માણસ ખરેખર સંતોષી માણસ છે. એ સાચો સંતોષ છે. એને થોડી કે વધારે વસ્તુઓ હોવા સાથે સંબંધ નથી પણ જે છે એનું આખું રહસ્ય સમજવા સાથે એને સંબંધ છે; જે છે એનું રૂપાંતર કે પરિવર્તન કરવાનો પ્રયત્ન નહિ કરતાં જે છે એને તમે પિછાનો, એ પરત્વે તમે સાવધ થાઓ ત્યારે જ એ અવસ્થા આવે છે.

આ રીતે જે છે એનું તમે ઇચ્છતા હો એવી બીજી કોઇ સ્થિતિમાં પરિવર્તન કરવાનું મંથન એ જ પ્રયત્ન છે, ઇજનેરી કામ કે કોઇ શોધ કે કોઇ શાસ્ત્રીય રીત જેવી સ્થૂળ કે ભૌતિક બાબત માટે પ્રયત્ન કરવાની વાત હું કરી રહ્યો નથી. હું તો કેવળ ચિત્તલક્ષી મંથનની અને જે શાસ્ત્રીય (યંત્રવિદ્યાથી) વિદ્યાથી પર છે એની વાત કરી રહ્યો છું. વિજ્ઞાનથી પ્રાપ્ત થયેલા અગાધ જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરી તમે ઘણી સંભાળપૂર્વક કોઇ અદ્‌ભુત સમાજ ઊભો કરી શકો. પણ જ્યાં સુધી ચિત્તલક્ષી મંથન અને પ્રયત્ન તથા લડત સમજાય નહિ અને ચિત્તના સૂક્ષ્મ સૂર અને વેગ જીતાય નહિ ત્યાં સુધી સમાજરચના ગમે એટલી અદ્‌ભુત રીતે કરવામાં આવે છતાં વારંવાર બન્યું છે એમ એ નિષ્ફળ નીવડયા વિના રહેશે નહિ. પ્રયત્ન એટલે જે છે એમાંથી ખસી જવાની ક્રિયા. જે પળે હું જે છે એનો સ્વીકાર કરું એ જ પળે મંથન રહેતું નથી. કોઇ પણ પ્રકારનું મંથન વિક્ષેપનું મનના ચલિતપણાનું સૂચન છે અને ચિત્તદષ્ટિએ જે છે એનું જે નથી એમાં પરિવર્તન કરવાની હું ઇચ્છા રાખું ત્યાં સુધી વિક્ષેપ એટલે કે પ્રયત્ન ચાલુ જ રહેશે.

પ્રથમ તો આનંદ અને સુખ પ્રયત્ન વડે મળતાં નથી એ સમજવા આપણે મુક્ત હોવા જોઇએ. સર્જન કાર્ય પ્રયત્ન દ્વારા થાય છે કે પ્રયત્નનો અંત આવે ત્યારે જ સર્જનકાર્ય થાય છે? તમે ક્યારે લખો છો, ચીતરો છો કે ગાઓ છો? તમે સર્જન ક્યારે કરો છો? ખરેખર જ્યારે

સંપાદકીય

સામે એક ઝાડ છે. મંદ ગતિએ પવન વાય છે. તેથી પાંદડાઓનો સળવળાટ થાય છે. ઝાડની ડાળીઓ ઝૂલે છે; ત્યાં ઇચ્છા, પ્રતિકાર કે પ્રયત્ન નથી. સજીવ સૌંદર્ય છે. પ્રયત્ન કર્યા વગર બધું સહજતાથી થાય છે. નિસર્ગમાં સાહજિકતા હોય છે. આકાશમાંથી વરસાદ વરસે છે પણ તેની લાંબી પ્રચંડ પ્રક્રિયા થયા પછી વરસે છે. પણ તે સહજપણે ઘટે છે. બીજથી માંડીને ફળફૂલ સુધીનો પ્રવાસ કેટલો જટીલ હોય છે. નિસર્ગમાં તે વિના યત્ને ઘટે છે.

પણ જ્યાં મનુષ્યનો હસ્તક્ષેપ થયો કે પ્રયત્ન કરવો શરૂ થાય છે. વિચાર, 'હું' એ બધાનો અધિકાર શરૂ થાય છે. ત્યાં પરિશ્રમ હોય છે, દોડધૂપ હોય છે. સહજતા નહીં. સ્વનું અને બહારનું દબાણ હોય છે. પછી ઈર્ષા, તુલના, સ્પર્ધા, સંઘર્ષ બધું આવે પ્રયત્ન કરતાં લક્ષ્ય, દિશા યોજાયેલા પ્રયોગ હોય છે. એ કૃતિમાં મુક્ત આનંદ નથી હોતો, હોય છે તો યશનો ઊન્માદ અને હર્ષ હોય છે. પ્રયત્ન વગરની કૃતિ એટલે સહજતા, કૃણમૂર્તિ આ સહજતા એજ નૈતિકતા એમ કહે છેઃ

સામાજીક નૈતિકતા એજ આપણી દૃષ્ટિએ નૈતિકતા હોય છે, અને આપણે તેને શું સહજતાથી બાજુએ મૂકી શકીશું? જે સહજતાને આપણે બાજુએ સરકાવી શકીએ તે સહજતા આપણી નૈતિકતાની ઓળખ હોય છે. તે બાજુએ સરકાવતા લાગેલો પ્રયત્ન અને તેના દ્વારા મળનારો શ્રેય કે દંડ એ એનું લક્ષણ નથી, પણ જે સહજતાથી આપણે સામાજીક નૈતિકતા છોડીએ એ પરિપૂર્ણ સહજતા જ આપણી નૈતિકતાનું લક્ષણ છે.

કૃષ્ણમૂર્તિનો 'સહજતા' એ શબ્દ એ એટલા ઉચ્ચ કોટિનો છે કે ત્યાં સહજતાથી જ સર્વ પ્રકારે સર્વ સ્તરોથી બધાં માનસિક પ્રયત્નોં વીરમી જાય છે.

પ્રયત્ન ન હોય. જ્યારે તમે સંપૂર્ણ રીતે ગ્રહણશીલ હો, જ્યારે સર્વ ભૂમિકાએ તમે સંપૂર્ણ એકતાવાળા અને સમગ્ર હો ત્યારે જ. એવે વખતે આનંદ હોય છે ત્યારે તમે ગાવા માંડો છો કે કોઇ કાવ્ય લખો છો કે કોઇ ચિત્ર ચીતરો છો અગર બીજું કાંઇ સર્જન કરો છો. સર્જનની પળ પ્રયત્નથી આવતી નથી.

સર્જનશીલતાનો પ્રશ્ન સમજવાથી આપણે પ્રયત્નથી શું કહેવા માગીએ છીએ એ કદાચ સમજી શકીશું. સર્જનશીલતા પ્રયત્નનું પરિણામ છે? અને જ્યારે આપણે સર્જનની પળો અનુભવીએ છીએ ત્યારે આપણને એની જાણ હોય છે? કે વેદનાની કે વિચારની ગતિની માણસને જરાય જાણ ન હોય તથા જ્યારે કેવળ સંપૂર્ણ અને સમૃધ્ધ અવસ્થા જ હોય એવું સંપૂર્ણ આત્મવિસ્મરણ એ સર્જનઅવસ્થા છે? એ અવસ્થા વેદનાનું, મંથનનું ઘર્ષણનું, પ્રયત્નનું, પરિણામ છે? તમે જ્યારે કાંઇ પણ સહેલાઇથી ત્વરાથી કરો છો ત્યારે એમાં પ્રયત્ન હોતો નથી, એમાં જરા પણ મંથન હોતું નથી. એ તમે જોયું છે કે નહિ એ હું જાણતો નથી પણ આપણાં જીવન મોટે ભાગે લડત, ઘર્ષણ અને મંથનવાળાં જ હોય છે એટલે જે જીવનમાં મંથનનો લય થયો હોય એવા જીવનની એવી અવસ્થાની આપણે કલ્પના પણ કરી શકતા નથી.

મંથન વિનાની અવસ્થા, સર્જક જીવનની અવસ્થા, સમજવા માટે માણસે પ્રયત્નનો આખો પ્રશ્ન તપાસવો પડશે. પોતાની આશાઓ બર લાવવા કાંઇક થવા, પ્રયત્ન કરવો એને આપણે પ્રયત્ન કહીએ છીએ નહિ વારું? હું આ છું અને હું તે થવા માગું છું; હું આ નથી અને મારે તે થવું જોઇએ, 'તે' થવામાં મંથન, કષ્ટ ઘર્ષણ રહેલાં છે. આ મંથનમાં કોઇ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી આપણે આપણી આશાઓ પરિપૂર્ણ કરવા ઇચ્છીએ છીએ. કોઇ પદાર્થમાં, કોઇ વ્યક્તિમાં, કોઇ વિચારમાં, આપણે આપણી પરિપૂર્ણતા શોધી રહ્યા છીએ. એ કરવામાં સતત, કષ્ટ, મંથન, પ્રયત્ન રહેલાં છે. એટલે પ્રયત્ન અનિવાર્ય છે એમ આપણે માની લીધું છે. પણ કાંઇક થવાનો આ પ્રયત્ન અનિવાર્ય છે કે કેમ? આ પ્રયત્ન શા માટે? ગમે એટલા પ્રમાણમાં અને ગમે એ ભૂમિકાએ જ્યાં આશાઓ તૃપ્ત કરવાની વૃત્તિ છે ત્યાં મંથન હોવાનું જ. એ તૃપ્તિ પ્રયત્નની પાછળ રહેલો આશય, વેગ છે, પછી એ કોઇ મહાન સંચાલકમાં હોય, ગૃહિણીમાં હોય કે ગરીબ માણસમાં હોય, પણ કાંઇક થવાનું, પ્રાપ્ત કરવાનું. આ મંથન ચાલ્યા જ કરે છે.

પોતાની આશાઓ પરિપૂર્ણ કરવાની વૃત્તિ માણસમાં શા માટે હોય છે? સ્પષ્ટ છે કે જ્યારે પોતે કાંઇ જ નથી એવું માણસને ભાન થાય છે ત્યારે જ કાંઇક થવાની, આશાઓ તૃપ્ત કરવાની વૃત્તિ ઉદ્‌ભવે છે. હું કાંઇ જ નથી, હું અપૂર્ણ છું, ખાલી છું, અંદરથી અસમૃધ્ધ છું, એટલે કોઇ વ્યક્તિમાં, કોઇ પદાર્થમાં કોઇ વિચારમાં, પરિપૂર્ણ થવા હું પ્રયત્ન કરું છું. એ ખાલીપણાને ભરપૂર કરવું એ આપણા જીવનની આખી ક્રિયા છે. આપણે ખાલી છીએ, અંદરથી અસમૃધ્ધ છીએ, એટલે આપણે કાં તો બહારથી વસ્તુઓ ભેગી કરીએ છીએ કે કાં તો આંતરસમૃધ્ધિ કેળવીએ છીએ. કાર્ય દ્વારા પ્રાપ્તિ દ્વારા, સત્તા વગેરે દ્વારા, જ્યારે એ અંદરના ખાલીપણામાંથી છટકા જવા માગીએ છીએ. ત્યારે જ પ્રયત્ન કરવો પડે છે. આ આપણું નિત્યજીવન છે. મારી અપૂર્ણતાનું , મારી આંતરગરીબીની મને ભાન છે અને એમાંથી છટકી જવા કે એને ભરપૂર કરવા હું પ્રયત્ન કરું છું. છટકી જવાની કે એનાથી દૂર ભાગવાની કે ખાલીપણાને ઢાંકી દેવાની ક્રિયામાં જ મંથન, મંથન અને પ્રયત્ન રહેલાં છે.

માણસ જો એમાંથી છટકી જવા પ્રયત્ન ન કરે તો શું થાય? એ એકલતામાં એ ખાલીપણામાં જીવે છે. એ ખાલીપણાનો સ્વીકાર કરવામાં એક એવી સર્જક અવસ્થા આવે છે જેમાં મંથન કે પ્રયત્ન હોતાં નથી. જ્યાં સુધી અંદરની એ એકલતાથી, અંદરના એ ખાલીપણાથી દૂર જવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યાં સુધી પ્રયત્ન જરૂરનો જણાય છે. પણ જ્યારે એને આપણે તપાસીએ, એનું નિરીક્ષણ કરીએ, જે છે એમાંથી દૂર ભાગ્યા સિવાય જ્યારે એનો સ્વીકાર કરીએ ત્યારે આપણને માલૂમ પડશે કે જીવનની એક એવી અવસ્થા આવે છે જેમાં કોઇ મંથન હોતું નથી. એ સમસ્યા એ સર્જન-અવસ્થા છે અને કોઇ પ્રયાસનું પરિણામ નથી.

જે છે એની એટલે કે ખાલીપણાની, અંદરની અપૂર્ણતાની, સમજ થાય જ્યારે માણસ એ અપૂર્ણતામાં જીવે છે એને સંપૂર્ણ રીતે સમજે છે ત્યારે સર્જક સત્ય, સર્જક પ્રજ્ઞાબુધ્ધિ પ્રગટ થાય છે અને એ જ સુખદાતા છે.

માટે આપણે જેને કાર્ય કહીએ છીએ એ પ્રતિક્રિયા છે. એ નિરંતર કંઇક થવાની જ ક્રિયા છે અને જે છે એનો એ ઇનકાર છે, એમાંથી છટકવાની ક્રિયા છે. પણ કોઇ પણ પ્રકારની ક્રિયા વિના, ન્યાય કે તિરસ્કાર કર્યા વિના, એ ખાલીપણાની જાણ થાય તો જે છે એની સમજ થતાં જે કોઇ કાર્ય થાય એ કાર્ય એ જ સર્જનશીલ જીવન છે. કાર્ય કરતી વેળા જો તમે સાવધ (જાગ્રત) હશો તો આ વાત તમે

સમજી શકશો. તમે કાર્ય કરી રહ્યા હો ત્યારે તમારું નિરીક્ષણ કરો- ફક્ત ઉપલક જ નહિ પણ તમારી વિચારવૃત્તિની ક્રિયાને પણ જુઓ. જ્યારે તમને એની જાણ થશે ત્યારે વિચારક્રિયા, જે વૃત્તિ અને કાર્ય પણ છે. તે કાંઇક થવાની ભાવના પર રચાયેલી છે એમ તમને માલૂમ પડશે. જ્યારે અલસામતીનું ભાન હોય છે ત્યારે જે કાંઇક થવાની ભાવના જન્મે છે અને જ્યારે માણસને અંદરના ખાલીપણાની જાણ થાય છે, ત્યારે જ અસલામતીની એ ભાવના ઉદ્‌ભવે છે. વિચાર અને વૃત્તિની આ ક્રિયાથી જો તમે વાકેફ હો તો તમને જણાશે કે જે છે એનું રૂપાંતર કરવાનો, એનું પરિવર્તન કરવાનો, પ્રયાસ નિરંતર ચાલ્યા જ કરે છે. કાંઇક થવાનો આ પ્રયત્ન છે અને કાંઇક થવું એ જે છે એનાથી છટકવાની સીધી રીત છે. સ્વજ્ઞાન હશે, નિઃરંતર જાગૃતિ હશે તો તમને જણાશે કે કાંઇક થવાનું આ મંથન, આ ઘર્ષણ દુઃખ, વેદના અને અજ્ઞાન જ લાવે છે. આ અંદરની અપૂર્ણતાની તમને જાણ થાય અને એમાંથી ખસી ગયા વિના તમે એનો સંપૂર્ણ સ્વીકાર કરો અને એમાં જીવો તો કોઇ અસાધારણ સ્થિરતા તમને સમજાશે. એ સ્થિરતા આણેલી કે મેળવેલી નહિ હોય પણ જે છે એની સમજ થતાં આવેલી સ્થિરતા છે. સ્થિરતાની એ અવસ્થા એ જ સર્જનશીલ જીવન છે.

પ્રથમ અને અંતિમ સ્વતંત્રતા, પ્રકરણ ૭

સમજણ તો અચાનક અણજાણપણે આવે છે

જો હું સલાહ આપવાનો હોઉં તો એકે ઓછામાં ઓછું આજની સાંજ માટે મહેરબાની કરીને ફક્ત સાંભળવાનો પ્રયત્ન કરો, કોઇપણ પ્રતિકાર વગર, કોઇપણ પૂર્વગ્રહ વગર, ફક્ત સાંભળો. સમજવા માટે કોઇ ખાસ પ્રયત્ન ન કરો, કારણકે પ્રયત્નથી સમજણ નથી આવતી, મથવાથી સમજણ નથી આવતી. સમજણ તો અચાનક અણજાણપણે આવે છે, જ્યારે 'પ્રયત્ન'ની ઉદાસીનતા હોય છે; ત્યારે જ જ્યારે 'પ્રયત્ન' શાંત હોય છે, સમજણ આવે છે. એટલે જ જો મારે સલાહ આપવાની હોય તો એ રીતે સાંભળો જે રીતે તમે વહેતા પાણીને સાંભળો છો. તમે કોઇ અનુમાન નથી કરતાં, સાંભળવાનો પ્રયત્ન નથી કરતાં, તમે ફક્ત સાંભળો છો. તો ત્યારે ધ્વનિઓ એમનો પોતાનો અર્થ અભિવ્યક્ત કરે છે, અને તાર્કિક પ્રયત્ન દ્વારા આવેલી ફક્ત શબ્દોની સમજણ કરતાં આ સમજણ ઘણી ઊંડી, ઘણી વિશાળ હોય છે, વધારે લાંબી (કાયમની) હોય છે. શબ્દોની સમજ કે જેને તાર્કિક આકલન કહી શકાય એ તો છેક જ ખાલી હોય છે. તમે કહો છો કે 'હું તાર્કિક રીતે સમજી શકું છું પણ આચરણમાં મૂકી શકતો નથી' જેનો અર્થ થાય છે કે તમે ખરેખર સમજતાં નથી.

જ્યારે તમે 'સમજો છો' ત્યારે તમે વિષયને સમજો છો, કોઇ તાર્કિક સમજણ નથી હોતી ત્યાં. તાર્કિક સમજણ એટલે ફક્ત શાબ્દિક સમજ. શબ્દોને સાંભળવાનો અર્થ તેના આંતરિક વિષય વસ્તુને સમજવું એ નથી શબ્દ એ કોઇ વસ્તુ નથી. શબ્દ એટલે સમજણ નથી. સમજણ ત્યારે જ આવે છે જ્યારે ચિત્તે પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દીધું હોય, એટલે કે જ્યારે તે પ્રતિકાર કરવાનું છોડી દે, જ્યારે તે કોઇ પૂર્વગ્રહયુક્ત ન હોય, ફક્ત તે સંપૂર્ણ રીતે અને સ્વતંત્ર રીતે સાંભળે. અને આપણે સૌએ આજે સાંજે એ જ પ્રયત્ન કરવાની હું સલાહ આપું, કારણકે તો પછી એ શ્રવણમાં, એક કવિતા કે ગીતને સાંભળવાથી મળે તેવી કે વૃક્ષના હલનચલનને જોતાં મળે તેવી ભવ્ય પ્રસન્નતા રહેલી છે. અને તો તે અવલોકન, તે શ્રવણ અસ્તિત્વને એક અસાધારણ અર્થપૂર્ણતા અર્પે છે.

ધર્મ સાચે જ સત્ ને અસ્તિત્વમાં આવવાની છૂટ આપે છે - જે સત્ય હોય તેને, એવા સત્યને નહીં કે જે તમને જોઇએ છે; કારણકે તો પછી તે તો ફક્ત તમે જેને 'માન્યતા' કહો છો તેની સિધ્ધી હશે. એટલે જે પણ સત્ય હોય તેનો સ્વીકાર કરવાને સક્ષમ હોય તેવું માનસ હોવું જરૂરી છે, અને એવું માનસ ત્યારે જ હોઇ શકે જ્યારે તમે ઉદાસીનપણે શ્રવણ કરો. ઉદાસીન અવધાનનું અસ્તિત્વ ત્યારે જ શક્ય બને જ્યારે કોઇ પ્રયત્ન ન હોય, કોઇ દમન ન હોય, કોઇ શુધ્ધીકરણ ન હોય, કારણકે, છેવટે તો સ્વીકારવા માટે એવું માનસ જોઇએ જે કોઇ અભિપ્રાયના ભારથી દબાયેલું નથી, જે પોતાના અર્થહીન બબડાટમાં રોકાયેલ નથી. એક અભિપ્રાય કે માન્યતામાંથી વ્યક્તિગત ભગવાનની કલ્પનાને મૂર્ત સ્વરૂપ આપી શકતો હોય છે; પણ એ પોતાની જ મૂર્ત કલ્પના છે, પોતાનો અર્થહીન બબડાટ છે, પોતાની કલ્પિત વાત છે, અને એટલે જ તે સત્ય નથી. સત્ ક્યારેય મૂર્ત ન થઇ શકે, ક્યારેય તેને માગી ન શકાય, પણ મન, વિચારનાર, જ્યારે પોતાને સમજે ત્યારે જ સત્ અસ્તિત્વમાં આવી જતું હોય છે. વિચાર અને વિચારનારને સમજ્યા વગર સત્‌ને 'ગ્રહણ' કરવાની કોઇ શક્યતા નથી, કારણકે, પ્રયત્ન કરનાર વિચાર છે, તે જ વિચારનાર છે. વિચારનાર સિવાય કોઇ વિચાર નથી અને વિચારનાર વધારે સલામતી શોધવા, પોતે જેને 'ભગવાન', 'ધર્મ' કહે છે તે કલ્પનામાં આશ્રય શોધે છે.

On Self Knowledge, રાજામુન્દ્રી, ૩ જો સંવાદ, ૧૯૪૯

પ્રયત્ન સહિત જીવવું એટલે જ અનિષ્ટ

હું જેમ કહી રહ્યો હતો, અગર જો આપણે પ્રયત્નનું સ્વરૂપ નહીં સમજીએ, તો દરેક ક્રિયા આપણને સીમિત કરશે. પ્રયત્ન પોતાની સીમાનું નિર્માણ કરે છે, પોતાના ઉદ્દેશોનું નિર્માણ કરે છે, પોતાની સીમિતતાનું નિર્માણ કરે છે. પ્રયત્નને સમયનું બંધન હોય છે. તમે કહેશો, 'મારે એકાગ્ર તો થવું જ રહ્યું. મારે મારા મનને નિયંત્રિત કરવું જ રહ્યું.' આ, નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયત્ન જ તમારા મનને સીમિત કરે છે. આ જુઓ, મારી સાથે આની ઉપર વિચાર કરો. પ્રયત્ન સહિત જીવવું એટલે જ અનિષ્ટ; મારી માટે તો, જો હું જલદ શબ્દ વાપરું તો, એ તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરે તેવું છે. અને જો તમે એનું નિરીક્ષણ કરશો, તો તમે જાણશો કે બચપણથી આપણે 'પ્રયત્ન કરવો' એ રીતે જ કેળવાયા છીએ. આપણા કહેવાતાં શિક્ષણમાં, આપણે જે કાંઇ પણ કાર્ય કરતાં હોઇએ તેમાં, આપણે આપણી જાતને સુધારવા, કાંઇક બનવા સંઘર્ષ કરતાં જ હોઇએ છીએ. આપણે જે કાંઇ પણ કરવા માથે લઇએ છીએ, એ પ્રયત્ન આધારિત જ હોય છે, અને જેમ જેમ આપણે વધારે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તેમ તેમ આપણું મન વધારે ને વધારે ઝાંખું પડતું જાય છે.

જ્યાં પ્રયત્ન હોય છે, ત્યાં ઉદ્દેશ હોય છે, જ્યાં પ્રયત્ન હોય છે ત્યાં એકાગ્રતા અને કાર્યની મર્યાદા હોય છે. ખોટી દિશામાં 'સારું કરવું' એ પણ અનિષ્ટ કરવું એ જ છે. તમે સમજો છો? સદીઓથી, 'આવું હોવું જોઇએ', 'તેવું ન હોવું જોઇએ' વગેરે ધારીને આપણે ખોટી દિશામાં જ 'સારું' કર્યું છે, અને જેનાથી સંઘર્ષ વધે જ છે.

Collected Works, *Volume XI*, એકશન

પ્રયત્ન જ આકલનને અટકાવે છે

તેથી, શું કોઇ જ પૂર્વગ્રહ વગર, કોઇ જ નિષ્કર્ષ વગર, કોઇ જ અર્થઘટન વગર સાંભળવું શક્ય છે? કારણકે એ સાવ જ સ્પષ્ટ છે કે આપણી વિચારણા અનુબંધિત હોય છે. એવું નથી? આપણે હિંદુ તરીકે કે સામ્યવાદી તરીકે કે ખ્રિસ્તી તરીકે સંસ્કારબદ્ધ હોઇએ છીએ અને આપણે જે કાંઇ સાંભળીએ છીએ, તે નવું હોય કે જૂનું હોય, તે આપણાં અનુબંધોની ચાળણીમાંથી ચળાઇને જ પકડાય છે, અને તેથી જ, આપણે કોઇ પણ સમસ્યાઓ સુધી ખુલ્લા મનથી પહોંચી નથી શકતા. તેથી જ, જે કહેવાતું હોય છે તે જ નહીં પણ અન્ય બધું જ સાંભળતા આવડવું એ ખૂબ મહત્ત્વનું છે. ખરેખર જરૂરી એ છે કે વ્યક્તિમાં સંપૂર્ણ બદલાવ આવવો જોઇએ, પરંતુ આવો બદલાવ ત્યાં સુધી નથી આવતો જ્યાં સુધી સત્યનું આકલન પ્રયત્ન વગર ન થતું હોય, કોઇ પણ સ્તરે કે અવસ્થામાં પ્રયત્ન કરવો પડે તે વિનાશનું જ એક રૂપ છે, અને ખરેખર જ્યારે મન એકદમ શાંત હોય, કોઇ પ્રયત્ન કરતું ન હોય, ત્યારે જ સમજણ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો માટે પ્રયત્ન એ પ્રાથમિક વસ્તુ છે, આપણને લાગે છે કે પ્રયત્ન જરૂરી છે, પણ સાંભળવાનો, સમજવાનો પ્રયત્ન જ આકલનને, શું સાચું છે અને શું ખોટું છે તેની તાત્કાલિક સૂઝને અટકાવે છે.

હવે, તમારા અનુબંધોથી માહિતગાર હોઇને અને છતાંય તેનાથી સ્વતંત્ર થઇને, તમે જે કહેવાઇ રહ્યું છે તેને સમજવાના આશયથી શું સાંભળી શકશો? કોઇ પ્રયત્ન વગર, કોઇ અર્થઘટન વગર, પૂરેપૂરું ધ્યાન આપ્યું એમ જેને કહી શકાય તે રીતે શું તમે સાંભાળી શકશો? આપણામાંના મોટાભાગના લોકો માટે ધ્યાન આપવું એટલે એકાગ્ર થવાની પ્રક્રિયા છે, જે 'પ્રતિબંધ'નું એક સ્વરૂપ છે, અને જ્યાં સુધી 'પ્રતિબંધ'રૂપી વિરોધ છે, ત્યાં સુધી, ખરેખર જ સંપૂર્ણ બદલાવ શક્ય નથી, અને મને લાગે છે કે વ્યક્તિમાં આવો બદલાવ થવો અત્યાવશ્યક છે કારણકે એ બદલાવમાં જ કલ્પનાત્મક વિમુક્તિ રહેલી છે...

...મને લાગે છે કે જે ક્રાન્તિ, જે બદલવાની હું વાત કરું છું તે ત્યારે જ શક્ય છે જ્યારે મન એકદમ શાંત હોય, એકદમ સ્થિર હોય. પરંતુ મનની એ શાંત અવસ્થા કોઇ પ્રયત્ન દ્વારા આવવાની નથી- એ તો આવે છે સ્વભાવિક રીતે જ, સરળતાથી, જ્યારે મન પોતાનામાં ચાલતી પ્રક્રિયાથી અવગત થઇ શકતું હોય, એટલે કે વિચારણાના મર્મને સમજતું હોય. એટલે, સ્વજ્ઞાન એ જ સ્વતંત્રતાની શરૂઆત, અને સ્વજ્ઞાન એટલે જીવનથી અળગા-અતડા થઇ જવું એવું નહીં, પણ આપણાં રોજિંદા અસ્તિત્વના સંબંધોમાં સ્વજ્ઞાનની ખોજ થવી જોઇએ. સંબંધો એ અરીસો છે કે જેમાં આપણી જાતને વાસ્તવિકપણે, કોઇપણ ખંડન વગર આપણે જોઇ શકીએ; અને સ્વજ્ઞાન વડે, પોતાની જાતને કોઇ પણ અર્થઘટન કે અભિપ્રાયથી વિકૃત થયા વગર જેવી છે તેવી નિહાળવાથી જ, મન શાંત અને સ્થિર થાય છે. પણ મનની એ સ્થિરતા માગી ન શકાય, તેની શોધ ન કરી શકાય; જો તમે મનની એ સ્થિરતાને શોધો અને એ તમારામાં એ લાવો તો તેની કોઇ આકાંક્ષા હશે, કોઇ હેતુ હશે, અને તો આવી 'સ્થિરતા' એ ક્યારેય સ્થિર નહીં હોય, કારણકે એ હમેંશ માટે કશાક તરફની અને કશાકથી દૂર થવાની ગતિ હશે.

Total Freedom, મુંબઇમાં પહેલું સંભાષણ, ૧૯૫૫

ફક્ત અવધાનની અવસ્થા

હું એકાગ્રતા ને એકાકારતાની વચ્ચેનો ભેદ બતાવી રહ્યો હતો. એકાગ્રતામાં કોઇ એકાકારતા હોતી નથી, પણ એકાકારતામાં એકાગ્રતા હોય છે. એકાકારતામાં મનને કોઇ સીમા નથી હોતી. તમે જ્યારે એકાકારતાની અવસ્થામાં હો છો તો તમે જે કહેવાઇ રહ્યું હોય છે તે સાંભળો છો, તમે ખાંસતા સાંભળી શકો છો, કોઇ પોતાનું માથું ખંજવાળે અને કોઇ આળસ મરડે તે પણ જોઇ શકો છો, અને તમે તમારી પ્રતિક્રિયાથી અવગત હો છો. તમે સાંભળો છો, તમે જુઓ છો, તમે અવગત હો છો; કોઇ પ્રયત્ન વગરની એકાકારતા હોય છે. પ્રયત્ન ત્યારે જ સંભવી શકે જ્યારે એકાગ્રતા હોય, જે એકાકારતાનું વિરોધી છે. એકાકારતાની અવસ્થામાં તમારું આખું અસ્તિત્વ એકાકાર હોય છે, ફક્ત માનસનો કોઇ એક ભાગ નહીં. જે ક્ષણે તમારું મન કહે છે કે મારે એ પ્રાપ્ત કરવું જોઇએ, તે ક્ષણે જ એકાગ્રતા આવી જાય છે, જેનો અર્થ છે કે તમે હવે એકાકારતાની અવસ્થામાં રહ્યા નથી. કાંઇક મેળવવાની કે કાંઇક બનવાની ઇચ્છા, કે જે જે વિચારણાની અવસ્થા છે, તે આવતાંની સાથે જ 'એકાગ્રતા' આવી જાય છે.

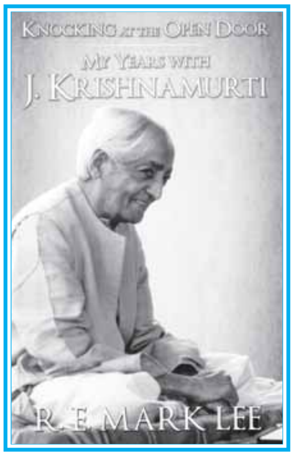
આનું સત્ય જુઓ. એકાકારતામાં સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ હોય છે, જ્યારે એકાગ્રતામાં નથી હોતું. તે એ 'બનવું'નું એક સ્વરૂપ છે. એક વ્યક્તિ કે જેને 'બનવું' છે, તેની પાસે સત્તા હોવી જોઇએ, તે વિસંગતિઓની અવસ્થામાં રહે છે. પણ જ્યારે સરળ ભાન હોય છે, કશાકને પણ મેળવવાની ઇચ્છા વગરની પ્રયત્ન વિનાની એકાકારતા હોય છે ત્યારે તમને દેખાશે કે મનને કોઇ સીમા કે ઓળખાણ નથી હોતી. આવું માનસ જ એકાગ્ર થઇ શકે, પણ તે એકાકારતા એટલે કશાયનું બહિષ્કાર નહીં. એવું ન કહો કે હું કેવી રીતે એકાકારતાની અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરું. આ વાતની સત્યતાને સમજો કે એકાકારતાની અવસ્થામાં માનસને કોઇ સરહદ-સીમા નથી હોતી; કોઇ ઓળખાણ, સાધ્યને પ્રાપ્ત કરવાનું નથી હોતું. આવું માનસ જે એકાકાર થઇ શકે, અને તે એકાકારતા એ કશાનો બહિષ્કાર નથી. મન જ્યારે 'ધ્યાન' માં હોય ત્યારે જેની શોધ કરવાની છે તેમાં એક આ વસ્તુ છે.

એટલે, જે મન ધ્યાનમાં હોય, તે કોઇ ઓળખને કેન્દ્રમાં રાખ્યા વગર ફક્ત અવધાનની અવસ્થામાં હોય, અને એટલે જ એકાકારતાને કોઇ પરિઘ કે કોઇ સીમા ન હોય. ધ્યાનમાં રહેલું માનસ એ છે કે જેણે 'પરિચીત'થી પોતાને કોઇ પ્રયત્ન વગર સ્વતંત્ર કરેલ છે. ઝાડનું પાંદડું પડે તે રીતે 'પરિચય' ખરી પડયું છે, અને એટલે માનસ કોઇ ગતિ વગર, શાંત અવસ્થામાં છે, અને આવું માનસ જ અગણ્ય, અજાણને ગ્રહણ કરી શકે.

દિલ્હીમાં થયેલો ૮ મો સંવાદ, ૧૯૫૯

> જો તમે 'જે છે' તે જુઓ તો તમે વિશ્વને જુઓ, અને 'જે છે' તેનો નકાર એટલે જ સંઘર્ષની શરૂઆત. જગની સુંદરતા 'જે છે' તેમાં રહેલી છે; અને 'જે છે' તેની સાથે વગર પ્રયત્ને જીવવું એટલે જ વિશિષ્ટ ગુણ બદલાવણી તાકીદ.
>
> *The Urgency of Change*

Knocking at the Open Door - My Years with J. Krishnamurti



કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન અમેરિકા અને કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈંડિયાના ટ્રસ્ટીઓમાંના એક શ્રી માર્ક લી સાવ યુવાન વયે કૃષ્ણમૂર્તિના સંપર્કમાં આવેલા અને ત્યારથી જ તેમનું જીવન સંપૂર્ણપણે બદલાઇ ગયું હતું. કૃષ્ણમૂર્તિ સાથેના તેમના સહેવાસના અનુભવો તેમણે *Knocking at the Open Door - My Years with J. Krishnamurti* પુસ્તકમાં અત્યંત પ્રેમાળપણે આલેખ્યા છે.

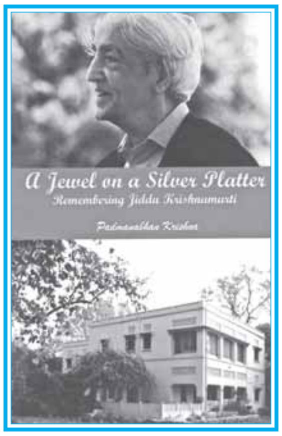
સાનેનના સંમેલનમાં માર્ક લીને કૃષ્ણમૂર્તિએ કેવી રીતે શોધી કાઢયા, તે પશ્ચાત કેવી રીતે તેમને ઋષિવેલી શાળામાં શિક્ષક તરીકે લાવ્યા અને તે પછી કેવી રીતે તેમનું સંપૂર્ણ જીવન કૃષ્ણમૂર્તિની શાળાઓ માટે તેમણે સમર્પિત કર્યું, આનું મનોહર ચિત્રણ પુસ્તકમાં વાંચવા મળે છે.

અમેરિકાના કેલિફોર્નિયામાં ઓહાયમાં આવેલ ઓક ગ્રોવ સ્કૂલ નામની શાળા તેમણે કૃષ્ણમૂર્તિના આગ્રહથી શરૂ કરી અને આજે તે શાળા શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં એક પ્રયોગશીલ શાળા તરીકે પ્રખ્યાત છે. આ બધું કરતાં કરતાં પણ કૃષ્ણમૂર્તિના વિચારોનો બોધ સમજી લેવા માટેની તેમની પ્રામાણિક મથામણ અને ઉત્કટતા આ પુસ્તક વાંચતા આપણને જણાઇ આવે છે.

એકદમ સરળ અને સાદી સીધી અંગ્રેજીમાં લખાયેલ તેમનું આ રસિક આત્મકથન હૃદયને સ્પર્શી જાય તેવું છે. આ પુસ્તક KFI ના મુંબઇ કેન્દ્રમાં ઉપલબ્ધ છે.

હે હાઉસ, દિલ્હી દ્વારા પ્રકાશિત, ડેમી પેપરબૅક, પાનાં સંખ્યા ૨૮૬, કિંમત રૂપિયા ૩૯૯.

A Jewel on a Silver Platter- Remembering Jiddu Krishnamurti



કૃષ્ણમૂર્તિના વિચારોના ગાઢ અભ્યાસુ અને કૃષ્ણમૂર્તિના આખરના જીવન પ્રવાસના નિકટતમ સાથી પ્રો. પદ્મનાભન કૃષ્ણાનું એ કૃષ્ણજી સાથેના તેમના અનુભવોનું હૃદય સ્પર્શી રેખાંકન છે. સાવ તરુણાવસ્થામાં જ કૃષ્ણમૂર્તિ જોડે તેમનો કેવો સંબંધ જોડાઇ ગયો, ધીરે ધીરે તે કેવો વિકસિત થતો ગયો અને અંતે કૃષ્ણમૂર્તિજીએ તેમની રાજઘાટ અધ્યયન કેન્દ્ર માટે પસંદગી કરી આનું મનોવેધક કથન તેમણે પુસ્તકમાં કર્યું છે. પણ આ પુસ્તકની ખાસ વિશિષ્ટતા છે, પ્રો. કૃષ્ણાએ લીધેલ તેમના ચાર સહપ્રવાસીઓની મુલાકાતો. શ્રી અચ્યુતરાવ પટવર્ધન, શ્રીમતી રાધા બર્નિઅર, શ્રી માર્ક લી અને શ્રીમતી વિમલા ઠકાર આ ચારેયની મુલાકાત એટલે કૃષ્ણમૂર્તિને સમજતાં સમજતાં એ ચારેયને જણાયેલ મર્યાદાઓ અને આ સુહૃદયોએ આપેલ પ્રામાણિક પ્રતિસાદ. આ બધુંય વાંચતાં, કૃષ્ણમૂર્તિના વિચારોની વ્યાપકતા, ઉત્કટતા આપણા હૃદયને પણ ક્યાંક સ્પર્શી જાય છે. એ સિવાય, ત્રણ શાસ્ત્રજ્ઞ - પ્રો. ડેવીડ બૉમ, શ્રી અસિત ચાંદમલ અને પ્રો. પી. કૃષ્ણા પોતે- તેમના કૃષ્ણમૂર્તિ સાથે થયેલ પ્રદીર્ઘ સંવાદો કૃષ્ણમૂર્તિને સમજવા માટે આપણને ખરેખર જ અંતર્મુખ કરે છે તેવું લાગે. પુસ્તકના અંતિમ ખંડમાં કૃષ્ણજીના શિક્ષણના વિવિધ પાસાંઓને ઉકેલી, તેમને વિષયવાર વધારે સુલભતાથી કહેવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. આ પુસ્તક એકદમ આત્મકથનાત્મક સાહિત્યની શૈલીમાં નથી પણ કૃષ્ણમૂર્તિને કેન્દ્રસ્થાને મૂકીને વિવિધ અંગો દ્વારા કૃષ્ણમૂર્તિને સમજવાનો પ્રયત્ન કરેલ છે. કૃષ્ણમૂર્તિના અભ્યાસીઓને આ ચારસો પાનાંનું પુસ્તક વાંચતાં ખરેખર આનંદ થશે. મુંબઇમાં આ પુસ્તક KFI ના મુંબઇ કેન્દ્રમાં ઉપલબ્ધ છે.

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈંડિયા, વસંત વિહાર, ૧૨૪ ગ્રીનવેજ રોડ, ચેન્નઇ ૬૦૦ ૦૨૮.
Email : thestudykfi@yahoo.com • Website: http: www.kfionline.org

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

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, બેંગલુરુ: ધી સ્ટડી વેલી સ્કૂલ કૅમ્પસ,૧૭ કિ.મી. કનકપૂરા રોડ, થાતગુણી પોસ્ટ બેંગલુરુ ૫૬૦૦૬૨.
ટે.નં. (૦૮૦) ૨૮૪૩૫૨૪૩. • Email : kifistudy@gmail.com. • Website : www.kfistudy.org
૦૬-૦૯ અક્ટુબર ૨૦૧૬ Harmony in relationship
૧૦-૧૩ નવમ્બર ૨૦૧૬ Breaking free from the prison of the mind ૦૭-૧૧ ડિસેંબર ૨૦૧૬ What are you doing with your Life?

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર રાજઘાટ-વારાણસી, કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા, રાજઘાટ ફોર્ટ વારાણસી ૨૨૧ ૦૦૧
ટેલિફોન નં. (૦૫૪૨) ૨૪૪૧૨૮૯ / ૨૪૪૦૪૫૩. • Email : kcentrevns@gmail.com. • Website : www.j-krishnamurti.org

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર સહ્યાદ્રિ, પોસ્ટ-તિવઇ 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 ૨૪૯૧૫૧
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 ઇન્ડિયા, ૩૦,દેવદાર સ્ટ્રીટ, કોલકત્તા ૭૦૦ ૦૧૯.
ટે.નં. (૦૩૩) ૪૦૦૮૨૩૯૮ • Email: kfikolkata@gmail.com

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કટક-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

એક અજાયબભરી જાગરૂકતા

ગઈકાલે સાંજના મેં એક નાવને પશ્ચિમના પવનથી દોરવાઈને નદીમાં પૂર ઝડપે ઉપર જતી જોઈ. શહેર માટેના બળતણથી પુરેપુરી લદાયેલ એ એક વિશાળ નાવ હતી. સૂરજ અસ્ત થઈ રહ્યો હતો અને આકાશની સામે આ નાવ અત્યંત સુંદર લાગતી હતી. નાવિક ફક્ત તેને દોરી રહ્યો હતો, કોઈ પ્રયત્ન નહોતો, એ બધું કામ તો પવન કરી રહ્યો હતો. એ જ રીતે, આપણામાંના દરેક જો લડત અને સંઘર્ષની સમસ્યાઓ સમજીએ, તો મને લાગે છે કે આપણે પ્રયત્ન વગર, પ્રસન્નતાથી, આપણાં મુખ પર સ્મિત લઈને જીવી શકીશું.

મને લાગે છે કે 'પ્રયત્ન' જ આપણને ખતમ કરે છે, એ જ લડતમાં આપણે લગભગ દરેક ક્ષણ પસાર કરીએ છીએ. જો તમે તમારી આસપાસના વૃધ્ધો તરફ નજર કરો, તો તમે જોશો કે મોટા ભાગના માટે જીવન એ તેમની પોતાની સાથે, તેમની પત્ની કે પતિ સાથે, તેમના પાડોશીઓ, સમાજ સાથે લડાઈની એક હારમાળા છે.

પણ તમે જુઓ, જ્યારે આપણે અનાયાસીપણાની વાત સાંભળીએ છીએ ત્યારે આપણે એવા બનવું છે. આપણે એવા સ્તરે પહોંચવું છે કે જેમાં આપણને કોઈ સંઘર્ષ ન હોય, કોઈ વિરોધાભાસ ન હોય, અને તેથી આપણે તેને જ આપણું ધ્યેય બનાવીએ છીએ અને તેની પાછળ મથીએ છીએ અને જે ક્ષણે આપણે આવું કરીએ ત્યારે જ આપણે જીવનની પ્રસન્નતા ગુમાવી દઈએ છીએ. આપણે ફરી પાછા પ્રયત્ન, ભારે સંઘર્ષમાં ફસાઈ જઈએ છીએ. સંઘર્ષનું કારણ ભલે બદલાઈ જાય છે, પણ કોઈપણ સંઘર્ષ હોય તે અનિવાર્યપણે એક સરખું જ છે, કોઈ સામાજિક ક્રાંતિ લાવવા કે ભગવાનને શોધવા કે પોતાના પતિ કે પત્ની જોડે કે પડોશી સાથે સારો સંબંધ નિર્માણ કરવા સંઘર્ષ કરે; કોઈ ગંગાના તટે બેસે, કોઈ ગુરુના ચરણે બેસીને આરાધના કરે કે અન્ય કાંઈ. આ સર્વે પ્રયત્ન છે, સંઘર્ષ છે. એટલે જ, જે મહત્ત્વનું છે તે 'સંઘર્ષનો હેતુ' નહીં પણ 'સંઘર્ષની સમજણ'.

હવે, મન માટે, ફક્ત એકાદ ક્ષણ માટે સંઘર્ષ રહિત છે એવી જાણને બદલે, સદા માટે સંઘર્ષથી પૂરેપૂરું સ્વતંત્ર થવું શું શક્ય છે કે જેથી કરીને પ્રસન્નતાની એવી અવસ્થા તેને પ્રાપ્ત થાય કે જેમાં 'ચઢિયાતું' અને 'હલકી કક્ષાનું' એવી કોઈ ભાવના જ ન હોય?

આપણી મુશ્કેલી એ છે મન પોતાને હલકી કક્ષાનું માને છે અને તેથી જ કાંઈક બનવા કે પોતાની વિવિધ વિરોધાભાસી ઈચ્છાઓ વચ્ચે સુમેળ સાધવા તે સંઘર્ષ કરે છે. મન શા માટે સંઘર્ષથી પૂરેપૂરું ભરેલું છે તેનો ખુલાસો કરવાની પરવાનગી ન આપો. દરેક વિચારશીલ વ્યક્તિ જાણે છે કે આપણી અંદર અને બહાર જ સંઘર્ષ શા માટે છે. દેખીતી રીતે જ, આ વિશ્વમાં કે આવનાર વિશ્વમાં આપણી અદેખાઈ, લોભ, મહત્ત્વાકાંક્ષા, નિષ્ઠુર કાર્યક્ષમતા તરફ લઈ જતી આપણી સ્પર્ધાત્મકતા એ સર્વે જ સંઘર્ષના કારણભૂત પરિબળો છે. તેથી જ શા માટે આપણે સંઘર્ષ કરીએ છીએ તે જાણવા કોઈ મનોવૈજ્ઞાનિક પુસ્તકોનું આપણે અધ્યયન કરવું જરૂરી નથી; જે ચોક્કસપણે મહત્ત્વનું છે તે શોધવું કે શું માનસ સંઘર્ષમાંથી પૂરેપૂરું સ્વતંત્ર થઈ શકે?

છેવટે તો, જ્યારે આપણે સંઘર્ષ કરતાં હોઈએ છીએ, ત્યારે અથડામણ તો 'જે આપણે છીએ' અને 'જે આપણે બનવું જોઈએ' અથવા 'જે આપણે બનવા માંગતાં હોઈએ' તેની વચ્ચે છે. હવે, કોઈપણ જાતની સ્પષ્ટતા આપ્યા વગર, શું વ્યક્તિ આ સંઘર્ષની આખી પ્રક્રિયાને સમજી શકે, કે જેથી તેનો અંત લાવી શકાય? પેલી નાવ કે જે પવનની સાથે ચાલતી હતી તેમ સંઘર્ષ વગરનું માનસ સંભવી શકે? નિશંકપણે આ જ પ્રશ્ન છે, પ્રશ્ન એ નથી કે એવી અવસ્થા કેવી રીતે પામવી કે જ્યાં સંઘર્ષ ન હોય. એ અવસ્થાને પામવા માટેનો પ્રયત્ન એ જ સંઘર્ષની પ્રક્રિયા છે, અને તેથી જ એ અવસ્થા કદી પ્રાપ્ત થતી નથી. પણ જો તમે ક્ષણે ક્ષણે નિરીક્ષણ કરો કે કેવી રીતે મન આ સનાતન સંઘર્ષમાં સપડાઈ જાય છે – જો તમે એને બદલવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર, તમે જેને 'શાંત' કહો એવી અવસ્થા મનની ઉપર લાદવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર ફક્ત એને નિહાળો, તો તમે જોશો કે મન આપમેળે સંઘર્ષને ટાળે છે, અને એ અવસ્થામાં તે બેહદ માત્રામાં શીખી શકે છે. શીખવું એ ત્યારે કોઈ માહિતી ભેગી કરવાની પ્રક્રિયા રહેતી નથી, પણ મનની ઈચ્છાને પેલે પાર રહેલ અસાધારણ વૈભવની શોધ થઈ જાય છે; અને જે માનસ આ શોધી શકે છે તેને માટે તેમાં ખરી પ્રસન્નતા છે.

તમારી જાતને જુઓ અને તમે જોઈ શકશો કે કઈ રીતે તમે સવારથી રાત સુધી સંઘર્ષ કરો છો, અને કેવી રીતે તમારી શક્તિ આ સંઘર્ષમાં વેડફાય છે. જો તમે ફક્ત સ્પષ્ટપણે જણાવો કે તમે શા માટે સંઘર્ષ કરો છો, તો તમે એ ખુલાસાઓમાં જ ખોવાઈ જાઓ છો અને સંઘર્ષ તો ચાલતો જ રહે છે; પણ જો તમે ખુલાસાઓ આપ્યા વગર શાંતપણે તમારા મનનું નિરીક્ષણ કરો, કે તમે તમારા મનને પોતાના સંઘર્ષ પ્રત્યે માહિતગાર થવા દો, તો તમે તરત જ એ શોધી શકશો કે એવી અવસ્થા આવે છે જ્યાં કોઈ સંઘર્ષ નથી હોતો, ફક્ત એક અજાયબભરી જાગરૂકતા હોય છે. જાગરૂકતાની એ અવસ્થાએ ચઢિયાતી અને હલકી કક્ષાનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી, કોઈ મોટો માણસ કે નાનો માણસ રહેતો નથી, કોઈ ગુરુ નથી હોતું. આ દરેક બેવકૂફીઓ જતી રહે છે કારણકે મન પૂરેપૂરું જાગ્રત છે, અને જે માનસ સંપૂર્ણ જાગ્રત હોય તે પ્રસન્ન હોય.

This Matter of Culture, પ્રકરણ ૨૫

પ્રયત્ન વગરનું અવધાન...

જેમાં મન ઓતપ્રોત ન થયું હોય એવું કોઈ ધ્યાન છે ખરું? શું કોઈ વિષય ઉપર એકાગ્રતા કેળવ્યા વગરનું ધ્યાન હોય? શું એવું કોઈ ધ્યાન છે કે જે હેતુ, અસર, અદમ્ય પ્રેરણા કે દબાણના સ્વરૂપ વગરનું હોય જે કંઈપણ બાકી રાખ્યા વગર, બાકાત રાખ્યા વગર, કશાનો બહિષ્કાર કર્યા વગર પૂરેપૂરું ધ્યાન આપી શકે? મન તેમ કરી શકે, અને માત્ર તેવું જ ધ્યાન મનની ધ્યાનની સાચી અવસ્થા દર્શાવે છે; બીજા બધાં તો માત્ર મરજી મુજબ – ફાવે તેમ થતી ક્રિયાઓ અથવા મનની યુક્તિઓ છે. જો તમે કશાકમાં ઓતપ્રોત થયા વગર પૂરેપૂરું ધ્યાન આપી શકો, અને બાકાત રાખવાના કોઈપણ ભાવ વગર ધ્યાન આપી શકો તો તમને જણાશે કે ધ્યાન કરવું એ શું છે; કારણકે તે ધ્યાન આપવામાં, અવધાન દાખવવામાં કોઈ પ્રયત્ન નથી હોતો, કોઈ વિભાજન નથી હોતું, કોઈ સંઘર્ષ નથી હોતો કે કોઈ પરિણામ મેળવવાની આશા-શોધ નથી હોતી. આમ ધ્યાન મનને પદ્ધતિઓથી મુક્ત કરવાની અને ઓતપ્રોત થયા વગર અથવા એકાગ્ર થવાનો પ્રયત્ન કર્યા વગર ધ્યાન આપવાની-અવધાનની-પ્રક્રિયા છે.

The Book of Life - Daily Meditations with Krishnamurti, 9 June

પણ આવા પ્રયત્નોનો અર્થ શું છે?

અવગત હોવું અને અવગત થવું એ બન્ને વચ્ચે પાયાનો ભેદ છે એ સમજો. અવગત થવા તમારે પ્રયત્ન કરવો પડે છે, અને પ્રયત્ન એટલે જ પ્રતિકાર અને સમય, જે સંઘર્ષમાં પરિણમે છે. જો તમે 'ક્ષણેક્ષણ'માં અવગત હો, તો કોઇ પ્રયત્ન કરવો પડતો નથી, સ્વ-રક્ષક સમજણની સળંગતાની કોઇ જરૂર નથી. તમે અવગત છો કે તમે અવગત નથીઃ અવગત થવાની ઇચ્છા એ ફક્ત ઊંઘતા, સ્વપ્નશીલની ક્રિયા છે. અવધાન, સ્વીકાર કે અસ્વીકાર જેવા ભેદ વગર, સમર્થન કે બતાવ્યા વગર સમસ્યાને સંપૂર્ણ, પૂરેપૂરી પ્રગટ કરે છે, અને તેમાં રહેલી સ્વતંત્રતા જ સમજણને ઝડપી બનાવે છે. અવધાન એ પ્રેક્ષક અને પ્રેક્ષિતને એકરૂપ કરતી પ્રક્રિયા છે.

પ્રશ્નકર્તાઃ સંકલ્પ કે ઇચ્છાની પ્રવૃત્તિ દ્વારા, શું મનની મોકળી શાંત સ્વીકાર-ક્ષમતા સંભવી શકે?

કૃષ્ણમૂર્તિઃ તમે મનની શાંતી જબરદસ્તીથી મેળવી શકશો, પણ આવા પ્રયત્નોનો અર્થ શું છે? મૃત્યુ જ નથી? તમે મનને શાંત કરવામાં સફળ થઇ શકો, પણ હજી પણ વિચારો તો ક્ષુદ્ર, સ્વાર્થી અને વિરોધાભાસી જ રહેશે, નહીં રહે? આપણને લાગે છે કે પ્રયત્ન વડે, સંકલ્પ દ્વારા, અનાયાસીપણું પ્રાપ્ત થઇ શકે છે કે જેમાં આપણે સત્ ની સમાધિનો અનુભવ કરી શકીએ. અવર્ણનીય પ્રસન્નતા કે તીવ્ર સ્વાર્પણ કે ગૂઢ સમજણ ત્યારે જ આવે છે જ્યારે અનાયાસી અસ્તિત્વ હોય છે.

પ્રઃ શું ક્ષુદ્રવિચાર 'સ્વ'ને અતિક્રમી શકે?

કૃઃ કેવી રીતે એ શક્ય બને? તૃષ્ણા એ સ્વર્ગ સુધી પહોંચે તો પણ તૃષ્ણા જ છે. ફક્ત જ્યારે પોતાની મર્યાદાની જાણ હોય છે, ત્યારે જ મર્યાદિત વિચારોનો અંત થાય છે. મર્યાદિત વિચારો સ્વતંત્ર ન થઇ શકે, જ્યારે મર્યાદાનો અંત થાય છે ત્યારે જ સ્વતંત્રતા છે. જો તમે અવધાન સાથે અખતરાઓ કરશો તો તમે આની સચ્ચાઇ શોધી શકશો.

લોભી મન જ પોતાની માટે સમસ્યાઓ પેદા કરે છે, અને સમસ્યાઓનું કારણ સ્વયં જ છે એ સમજણ વડે જ સમસ્યાઓ ઓગળી જાય છે. હકીકતમાં, સંકુચિતપણાથી અને તેના અનેક પરિણામોથી અવગત હોવું એનો અર્થ જ ચેતનાના સમગ્ર વિવિધ સ્તરોએ, સંબંધોમાં અને વિચારોમાં 'તૃષ્ણા' વિષયક ઊંડી સમજણ હોવી એ છે. જ્યારે 'આપણે તૃષ્ણાથી ભરેલ, હિંસક કે સ્વાર્થીપણા ભરેલ છીએ' તેનાથી અવગત હોઇએ છીએ, ત્યારે આપણે 'તેમ ન હોવા માટે' પ્રયત્ન કરીએ છીએ, એ બાબતોને વખોડીએ છીએ કારણકે આપણે અન્ય કાંઇક ઇચ્છીએ છીએ. આ વખોડાત્મક અભિગમ, 'જે છે' તેની સમજણની પ્રક્રિયાનો અંત લાવે છે. તૃષ્ણાનો અંત લાવવાની ઇચ્છા જ 'સ્વની મમતનું' બીજું સ્વરૂપ છે, અને સળંગ સંઘર્ષ અને દુઃખનું કારણ બને છે.

પ્રઃ જો તર્કસંગત રીતે કરાયેલ હોય તો ઇરાદાપૂર્વકની વિચારણામાં શો વાંધો છે?

કૃઃ જો વિચારકર્તા પોતે 'સ્વ'થી અજાણ હશે, તો ઇરાદાપૂર્વક હોવા છતાં તેની તર્કસંગતતા દુઃખ તરફ જ લઇ જાય છે, જો તે સત્તાસ્થાને બેસેલ વ્યક્તિ હશે તો તે અન્યો માટે દુઃખ અને વિનાશ લાવે છે. આવું જ જગતમાં બની રહ્યું છે, નહીં? સ્વજ્ઞાન વગર, વિચારો વાસ્તવિકતા પર આધારિત નથી હોતા, હંમેશ વિરોધાભાસી હોય છે અને તેની પ્રવૃત્તિઓ હાનિ પહોંચાડનારી અને નુકશાનકારક હોય છે.

આપણી વાત તરફ પાછા વળીએ તો સંઘર્ષના કારણનો અંત ફક્ત અવધાનથી જ થઇ શકે. કોઇ પણ આદત, પ્રક્રિયા કે કૃત્યથી અવગત થાઓ, અને તો તમે તર્કસંગત વખોડવાની પ્રક્રિયા કે જે સમજણને અટકાવે છે તેને ઓળખી શકશો. અવધાનથી જ - પુસ્તકના એક પાના પછી બીજું પાનું એમ વાંચવાની આદત થકી જ - સ્વજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. 'સત્ય' જ સ્વતંત્ર કરે છે, સ્વતંત્ર થવાના તમારાં પ્રયત્નો નહીં. અવગત હોવું એ જ આપણી સમસ્યાઓનો ઉકેલ છે; આપણે એના પ્રયોગો - અખતરાઓ કરવા જ જોઇએ અને એની સત્યતા શોધી કાઢવી જોઇએ. ફક્ત એનો સ્વીકાર એ તો મૂર્ખતા હશે, 'સ્વીકાર' કરવાનો અર્થ 'સમજણ' નથી. સ્વીકાર કે અસ્વીકાર એ એક હકારાત્મક કાર્ય છે, જે પ્રયોગો અને સમજણને અટકાવે છે. પ્રયોગો-અખતરાઓ અને સ્વજ્ઞાન સાથે આવતી સમજણ જ આત્મવિશ્વાસ લાવે છે...

પ્રઃ 'અવગત થવા' માટેની કોઇ રીત (તંત્ર) છે?

કૃઃ આ પ્રશ્ન શું સૂચવે છે? તમે એક એવી રીતની શોધમાં છો કે જેનાથી તમે 'અવગત' થતાં શીખી શકો? અવગત હોવું એ કોઇ

(પાના નં. ૮ પર...

એક અનાયાસી અવસ્થા

આપણે ધારીએ છીએ કે વિચારણાથી આપણી સમસ્યાઓનો ઉકેલ મળી જશે, પરંતુ આપણે ક્યારેય 'વિચારણા એ શું છે' તે મુદ્દામાં ઉતર્યા જ નથી. જ્યાં સુધી હું હિન્દુ કે ખ્રિસ્તી કે તમે જે પણ હો તે રહીશ, ત્યાં સુધી મારી વિચારણા તેને આધારે જ આકાર પામશે; તેથી જ મારી વિચારણા, જિંદગી પ્રત્યેનો મારો આખો અભિગમ અનુબંધિત (જે તે વૈચારિક માળખામાં બંધાયેલ) જ રહે છે. જ્યાં સુધી હું એક ભારતીય તરીકે એક જર્મન તરીકે, કે જે હોય તે તરીકે વિચારું, એવી ગૌણ રાષ્ટ્રીય પશ્ચાદ્‌ભૂમિકા પ્રમાણે વર્તન કરું, અવશ્યમેવ તે અલગતા, તિરસ્કાર, યુધ્ધ અને દુઃખ તરફ જ લઇ જાય છે. તેથી જ, આપણે 'વિચારણાની પ્રક્રિયા'ની ઉંડી તપાસ કરવી પડશે. વિચારણાની સ્વતંત્રતા ક્યારેય હોતી નથી, કારણકે દરેકે દરેક વિચારણા અનુબંધિત હોય છે. સ્વતંત્રતા ત્યારે જ સંભવી શકે જ્યારે મને સમજાય કે 'દરેક વિચારણા અનુબંધિત હોય છે, અને હું એ અનુબંધિત વિચારણાથી સ્વતંત્ર છું'- એટલે કે ખરેખર કોઇ વિચારણા ન હોય, કૅથલિક, હિન્દુ, બૌધ્ધ કે જર્મન એ માળખામાં રહીને કોઇ જ વિચારણા નહીં, ફક્ત નિરીક્ષણ, સંપૂર્ણ તલ્લીનતા. મને લાગે છે કે 'વિચારણા એ અસ્તિત્વની સમસ્યાનો ઉપાય નથી' એ વિશાળ સમજણમાં જ સાચો બદલાવ રહેલો છે. આનો અર્થ એવો નથી કે તમારે વિચારશુન્ય બની જવું. એનાથી વિપરીત, વિચારણાની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે 'સ્વીકાર' કે 'અસ્વીકાર' કરતાં 'તીવ્ર ઊંડી તપાસ' ખૂબ જરૂરી છે. જ્યારે ચિત્ત પોતાની પૂર્ણ પ્રક્રિયાને સમજે છે ત્યારે પાયાનો બદલાવ, સમગ્ર બદલાવ થાય છે, જે સખત સભાન પ્રયાસ દ્વારા મળતો નથી. આ એક અનાયાસી અવસ્થા છે; જેમાંથી જ સંપૂર્ણ બદલાવ થાય છે.

હેમ્બર્ગ, ૧૯૫૬, છઠ્ઠું સંભાષણ

જ્યારે 'સ્વ' ગેરહાજર થવાનો પ્રયાસ કરે છે...

''મનનાં આ અધઃપતન, આ અપૂર્ણતા અને આળસનો અન્ત કરવા માટે શું કોઇ ચોક્કસ અનુશીલન ન અપનાવવું જોઇએ?'' સરકારી અધિકારીએ પૂછયું.

અનુશીલન (મહાવરો) અથવા શિસ્ત અન્તઃપ્રેરણા, પરિણામ (સાધ્ય)ની પ્રાપ્તિને નિર્દેશે છે. અને શું આ સ્વકેન્દ્રી પ્રવૃત્તિ નથી? સદ્‌ગુણી થવું એ સ્વ-હિતની, સ્વ-અભિરુચિની પ્રક્રિયા છે, જે આદર-સન્માન પ્રત્યે દોરે છે. જ્યારે તમે તમારી જાતમાં અહિંસાની સ્થિતિ કેળવો છો ત્યારે તમે બીજા નામ નીચે હજી યે હિંસક હો છો. આ બધા ઉપરાન્ત, અધઃપતન કરનારું બીજું ઘટક છે. પ્રયત્ન - અને એમાં તમામ સૂક્ષ્મ સ્વરૂપોમાં એનો અર્થ એવો થતો નથી કે વ્યક્તિ આળશનો નિર્દેશ કરે છે.

''શુભ સ્વર્ગ હો શ્રીમાન! આપ ચોક્કસ રીતે અમારી પાસેથી બધું જ પડાવી રહ્યા છો!'' સરકારી અમલદારે આશ્ચર્યોદગારથી કહ્યું. ''અને જ્યારે આપ બધું યે લઇ લો છો, ત્યારે અમારી પાસે શું રહ્યું? કાંઇ નહિ!''

સર્જકના એ બનવાની યા પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયા નથી, પણ એ થવાની એવી સ્થિતિ છે, જેમાં સ્વ-ઇચ્છાનો પ્રયત્ન સંપૂર્ણ રીતે ગેરહાજર છે. જ્યારે 'સ્વ' ગેરહાજર થવાનો પ્રયાસ કરે છે, ત્યારે 'સ્વ' હાજર હોય છે. કોઇપણ હેતુ અથવા લાલચ સિવાય, જેને ગૂંચવાડા ભરેલી વસ્તુ કહેવામાં આવે છે તે મનના તમામ પ્રયાસો બન્ધ થવા જોઇએ.

''એનો અર્થ છે મૃત્યુ, ખરું કે નહિ?''

જ્ઞાત કે જે 'અહં' છે તેનું મૃત્યુ. એ ત્યારે જ થઇ શકે, જ્યારે મનની સંપૂર્ણતા શાન્ત હોય છે. જેથી સર્જક આ અનામી અસ્તિત્વમાં આવે છે.

''આમ મનનો શો અર્થ કરો છો?'' કલાકારે પૂછયું.

જ્ઞાત તેમજ અજ્ઞાત; હૃદયની છદ્મ (ગુપ્ત) અન્તર્ગુહાઓ તેમના મનના કેળવાયેલા ખંડો-ટુકડાઓ.

જીવનમિમાંસા ખંડ ૩

કૃષ્ણમૂર્તિના વિષયોની જાણકારી માટે નીચેની વેબસાઇટ્સ જુઓ:
www.jkrishnamurti.org
www.kfionline.org
www.rishivalley.org
www.j-krishnamurti.org
www.kfistudy.org
www.kscskfi.com
www.jkrishnamurtionline.org
www.kfa.org
www.kfoundation.org
www.kinfonet.org

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા કેન્દ્ર, હિંમત નિવાસ, મલબાર હિલમાં છે. અહીં કૃષ્ણજીના બધાં પુસ્તકો, ડીવીડી ઉપલબ્ધ છે. બાલ આનંદ-બાલ વિકાસ કેન્દ્ર, મુંબઇ 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,
ચેન્નઇ ૬૦૦ ૦૨૮.
દૂરધ્વનિઃ (૦૪૪)૨૪૯૩ ૭૮૦૩/૭૫૯૬
Email : kfihq@md2.vsnl.net.in
Website : www.kfionline.org
સંપર્ક : કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા
બોમ્બે એક્ઝીક્યુટીવ કમિટી, હિંમત નિવાસ,
૩૧, ડુંગરસી રોડ, મલબાર હિલ,
મુંબઇ - ૪૦૦૦૦૬
દૂરધ્વનિ : ૨૩૬૩૩૮૫૬
ઈમેલ : kfimumbai@gmail.com

અંતરમેળ આ વૃત્તપત્રિકા દર ચાર મહિને પ્રસિધ્ધ થતી પત્રિકા છે. કૃષ્ણજીના શિક્ષણના અભ્યાસ કરવા ઇચ્છતી 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 ઇચ્છા હોય તો અમારા મુંબઇ કેન્દ્રના સરનામા પર પત્ર દ્વારા કે ઇમેલ દ્વારા ખબર કરવી. કૃપા કરી તમારું સંપૂર્ણ નામ, સરનામું, ફોન નંબર અને ઇમેઇલ જો હોય તો તે અમને જણાવશો.

...પાના નં. ૭ થી આગળ)

અભ્યાસ, ટેવ કે સમયનું 'પરિણામ' નથી. જેવી રીતે દુખતા દાંતની તરફ તરત જ ધ્યાન આપવું જોઇએ, તે જ રીતે, દુઃખ જો તીવ્ર હોય તો તરત જ તેનું શમન એ આવશ્યકતા છે. પણ એને બદલે આપણે તો તેનાથી દૂર ભાગવા કે તેને સમજાવવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ, આપણે જે ખરેખર સમસ્યા છે- 'સ્વ'; તેને તો દૂર જ રાખીએ છીએ. કારણકે આપણે સંઘર્ષ, આપણાં દુઃખોનો સામનો નથી કરતાં, આપણે તો પ્રમાદીપણે આપણી જાતને એક ખાતરી આપીએ છીએ કે આપણે અવગત થવા માટે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને અવગત થવા માટેની રીતની માગણી કરીએ છીએ.

માટે, ઇચ્છા પ્રમાણેના કરેલ કાર્યથી સત્ય કદી અનાવૃત નથી થતું, શાંત-ગંભીર પ્રયત્નહીન અવસ્થાથી જ સત્ય પ્રવર્તે છે.

Reflections On the Self

Published in January, May, September

Periodical

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

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
Websites : www.kfionline.org, www.jkrishnamurti.org

Published by P.V. Dabholkar on behalf of Krishnamurti Foundation India, Bombay Executive Committee, Himmat Niwas, 31, Dongersey Road, Malabar Hill, Mumbai-400 006.
Printed by S.V. Limaye at India Printing Works, 42, G.D. Ambekar Marg, Wadala, Mumbai - 400 031. E-mail : ipw@vsnl.net • Editor : Vasanti Padte
Designed by Eurythmic Designs. E-mail : info@Eurythmicdesigns.com