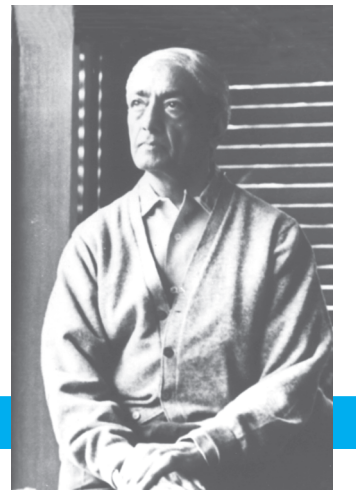


અંતરમેળ



કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, મુંબઈ

સપ્ટેમ્બર - ડિસેમ્બર ૨૦૧૪ વર્ષ ૭ અંક ૩ પૃષ્ઠ ૮ રૂ. ૨/-

શું હું મારી જાતને નિરીક્ષક વગર જાણી શકું ?

બહારથી શિક્ષિત, અનુબંધિત અને શાંતિ માટેની પ્રાર્થનાઓનું પુનરાવર્તન કર્યા કરતા હોવા છતાં આપણે જોઈએ છીએ કે માનવહૃદય માની ન શકાય એવી પાશવતા અને અસાધારણ હિંસાથી ભરપૂર છે. માનવી અસાધારણપણે હિંસક છે. આ હિંસા રાજકીય અને જાતિગત વિભાજનો તેમજ ધાર્મિક ભેદભાવમાંથી ઉદ્ભવે છે.

મનની સચેતન સપાટીએ અને ગહન અચેતન સપાટીએ સંપૂર્ણપણે જોઈએ તો માનવ શું છે કે જે દેખીતી રીતે એકસરખું માળખું ધરાવતા સમાજને જન્મ આપે છે? આથી આપણે ફરી પૂછીએ છીએ કે પોતાને શિક્ષિત માનનાર અને પોતાને સામાજિક ધારાધોરણો અને સંસ્કૃતિથી લિપ્ત રાખનાર માનવ માટે શું એ શક્ય છે કે તે પોતાની અંદર એક માનસિક ક્રાંતિ લાવે? કેવળ બાહ્ય ક્રાંતિ નહીં પરંતુ માનસિક ક્રાંતિ લાવે એ શક્ય છે?

શું કોઈપણ રીતે તત્કાલ માનસિક ક્રાંતિ લાવવી શક્ય છે? આપણે સમયના સંદર્ભમાં કે ધીમે ધીમે ક્રાંતિ લાવવાની વાત નથી કરી રહ્યા કારણકે જ્યારે ઘર સળગતું હોય ત્યારે સમય નથી હોતો. ઘર ભડકે બળતું હોય ત્યારે તેને ધીમે ધીમે ઠારવાની વાતો ન કરો, તમારી પાસે સમય નથી, સમય ભ્રમ છે. તો માણસને બદલવા માટે શું કરવું? એક માનવ તરીકે તમને કે મને કેમ બદલી શકાય?

માણસ શા માટે આટલો બધો ભયભીત, પરિચ્છી, સ્પર્ધા કરતો અને હિંસકપણે મહત્વાકાંક્ષી છે તેનાં કારણો વિશ્લેષણ દ્વારા શોધવાં - કે જે સાવ સહેલું છે - શું તે પરિવર્તન લાવી શકશે? ચોક્કસ ન લાવી શકે. તે સ્વયં પરિવર્તન નહીં લાવી શકે અને પ્રેરક પરિબળોને અનાવૃત કરવાથી પણ પરિવર્તન નહીં લાવી શકાય. તો પછી પરિવર્તન કેવી રીતે લાવી શકાશે? શું કરવાથી ધીમે ધીમે નહીં પરંતુ તત્કાળ ક્રાંતિ, માનસિક ક્રાંતિ લાવી શકાય? મને લાગે છે કે આ એક જ આપણી સમસ્યા છે.

તો કોઈ પ્રોત્સાહન વગર, વિશ્લેષણ કર્યા વગર કે કારણો શોધવાની લપમાં પડ્યા વગર આંતરિકપણે, માનસિકપણે, ધરમૂળથી, મૂળભૂતપણે આ પરિવર્તન કેવી રીતે લાવી શકાય? આપણે ગુસ્સે કેમ થયા એ સહેલાઈથી જાણી શકીએ પરંતુ તેથી આપણો ગુસ્સો નિર્મૂળ નથી થતો. આપણે યુધ્ધનાં સહાયકારી પરિબળો ક્યાં છે તે જાણી શકીએ, પછી તે આર્થિક, રાષ્ટ્રીય કે ધાર્મિક હોઈ શકે અથવા તો પછી તે રાજકરણીઓનો ગર્વ, તેમની વિચારસરણીઓ અને વચનો જેવું કાંઈ પણ હોઈ શકે. ગમે તે હોય પરંતુ આપણે એકબીજાની હત્યા કર્યા કરીએ છીએ-ઈશ્વરને નામે, વિચારસરણીને નામે, દેશને નામે કે જે કાંઈ કહો તેને નામે હત્યા કરીએ છીએ. પાંચ હજાર વર્ષોમાં ૧૫,૦૧૦ યુધ્ધો થયાં છે! છતાં આપણામાં પ્રેમ નથી, કરુણા નથી!

આ પ્રશ્નમાં જો ઊંડા ઊતરતાં આપણે 'વિશ્લેષક' અને જેનું વિશ્લેષણ થાય છે તે વસ્તુ-વિશ્લેષિત'ની અનિવાર્ય સમસ્યા પર આવીએ છીએ, કે 'વિચારક' અને 'વિચાર' 'નિરીક્ષક' અને 'નિરીક્ષિત'ની સમસ્યા પર આવીએ છીએ અને એ સમસ્યા પર આવીએ છીએ કે 'નિરીક્ષક' અને 'નિરીક્ષિત' વચ્ચેનું આ વિભાજન વાસ્તવિક છે કે નહીં, વાસ્તવિક એટલે હકીકતમાં હોવું તે અને નહીં કે સૈધ્ધાંતિકપણે હોવું. શું 'નિરીક્ષક' - એક કેન્દ્ર કે જ્યાંથી તમે જુઓ છો, જેનાથી તમે જુઓ છો, જેના થકી તમે સાંભળો છો તે - કે જે એક કાલ્પનિક હસ્તી છે તે સ્વયં નિરીક્ષિતથી પોતાને અલગ કરે છે? જ્યારે આપણે એમ કહીએ કે આપણે ગુસ્સે થયા છીએ ત્યારે એ ગુસ્સો શું એ હસ્તીથી અલગ છે કે જે પોતે ગુસ્સે થયેલ છે એ વાત જાણે છે? - શું હિંસા 'નિરીક્ષક'થી અલગ છે? શું હિંસા નિરીક્ષકનો જ એક અંશ નથી? કૃપા કરી ધ્યાન આપો કેમ કે આ સમજવું ઘણું મહત્ત્વનું છે. જ્યારે આપણે તત્કાલ માનસિક પરિવર્તનના પ્રશ્નને સમજીએ છીએ - કોઈ ભાવિ અવસ્થા કે ભવિષ્યના કોઈ સમયમાં પરિવર્તન નહીં પરંતુ તત્કાળ પરિવર્તનના પ્રશ્નને સમજીએ છીએ ત્યારે આ વાત સમજવી કેન્દ્રસ્થાને ગણાય. શું 'નિરીક્ષક', એ 'હું', 'અહં', 'વિચારક કે 'અનુભવ કરનાર' એ વસ્તુથી અલગ છે, એ અનુભવ, એ વિચારથી અલગ છે કે જેનું તે નિરીક્ષણ કરે છે? જ્યારે તમે પેલા વૃક્ષને જુઓ છો, જ્યારે તમે ઊડતા પક્ષીને જુઓ છો કે સંધ્યાના પ્રકાશને પાણી પર પડતો જુઓ છો, ત્યારે શું એ 'અનુભવ કરનાર' એ વસ્તુથી અલગ છે જેનું તે નિરીક્ષણ કરે છે? જ્યારે આપણે વૃક્ષ તરફ જોઈએ છીએ ત્યારે શું ખરેખર તેના તરફ જોઈએ છીએ? કૃપા કરી થોડીવાર મારી સાથે રહો. શું આપણે સીધેસીધા તેના તરફ જોઈએ છીએ ખરા? - કે પછી આપણે તેના તરફ આપણને હતું તે જ્ઞાન અને આપણે મેળવ્યો હતો તે અનુભવના સંદર્ભમાં જોઈએ છીએ? તમે કહો છો, 'હા, મને ખબર છે, કેવો અદ્ભુત રંગ છે, કેવો સુંદર આકાર છે.' તે તમે યાદ રાખો છો અને ત્યારબાદ એ આનંદને માણો છો જે સ્મૃતિમાંથી આવે છે, જે સામીપ્યની લાગણીની સ્મૃતિમાંથી આવે છે વગેરે.

તમે ક્યારેય 'નિરીક્ષિત'થી 'નિરીક્ષક' અલગ હોય એ રીતે નિરીક્ષકનું અવલોકન કર્યું છે? આની અંદર જો ઊંડાણમાં નહીં ઊતરીએ તો હવે પછી જે વાત આપણે કરીશું તે સમજી નહીં શકાય. જ્યાં સુધી 'નિરીક્ષક' અને 'નિરીક્ષિત' વચ્ચે વિભાજન હશે ત્યાં સુધી સંઘર્ષ

રહેવાનો જ. આપણી કલ્પનાથી ઉદ્ભવતું સમયના અંતરનું અને શાબ્દિક વિભાજન, આપણા જ્ઞાનને લીધે અને ગત વસંતઋતુના રંગોની અટલે કે ભૂતકાલની સ્મૃતિને લીધે 'નિરીક્ષક' ઉદ્ભવે છે અને તેની સાથે ઉદ્ભવે છે નિરીક્ષિત સાથેનું વિભાજન કે જે સંઘર્ષ છે. આ વિભાજન લાવનાર વિચાર છે. તમે તમારા પાડોશી તરફ, તમારી પત્ની તરફ કે પતિ તરફ, તમારી સ્ત્રી મિત્ર, કે તમારા પુરુષ મિત્ર જે કોઈ હોય તેના તરફ જુઓ છો પરંતુ શું તમે તેના તરફ કલ્પનાની પ્રતિકૃતિ વગર કે પહેલાંની સ્મૃતિ વગર જોઈ શકો? કારણ કે જ્યારે તમે પ્રતિકૃતિ સાથે જુઓ છો ત્યારે ત્યાં સંબંધ નથી હોતો; ત્યાં કેવળ બે પ્રતિકૃતિઓ વચ્ચે પરોક્ષ સંબંધ હોય છે, સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચે એકબીજા માટે પણ આવો જ સંબંધ હોય છે ત્યાં વાસ્તવિક નહીં પરંતુ કાલ્પનિક સંબંધ હોય છે.

આપણે કાલ્પનિક જગતમાં જીવીએ છીએ, વિચારના વિશ્વમાં જીવીએ છીએ. આપણે આપણી સમસ્યાનો ઉકેલ વિચાર દ્વારા મેળવવા ઈચ્છીએ છીએ. આપણી સમસ્યા ગમે તેટલી યાંત્રિક હોય કે ગહન ઊંડાણ ધરાવતી માનસિક સમસ્યા હોય - આપણે તેનો ઉકેલ કેવળ વિચાર દ્વારા મેળવવા ઈચ્છીએ છીએ.

જો 'નિરીક્ષક' અને 'નિરીક્ષિત' વચ્ચે વિભાજન હશે તો એ વિભાજન સંઘર્ષનું મૂળ બને છે. જ્યારે તમે એમ કહો છો કે તમે કોઈને પ્રેમ કરો છો, ત્યારે શું તે પ્રેમ હોય છે? કારણ એ પ્રેમમાં શું 'નિરીક્ષક' અને એ વસ્તુ કે જેને તમે પ્રેમ કરો છો તે 'નિરીક્ષિત' બને નથી હોતો? એ 'પ્રેમ' વિચારનું સર્જન છે કે જે કલ્પના વડે વિભાજિત છે અને તેથી તે બિલકુલ પ્રેમ નથી. આપણી દરેક પ્રકારની માનવીય અસમસ્યાના ઉકેલ માટે શું એક માત્ર વિચારનું સાધન જ આપણી પાસે છે? - કારણ કે તેથી ઉત્તર નથી મળતો કે તેનાથી આપણી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ નથી થતું. એમ હોઈ શકે એમ કહીએ છીએ, દુરાગ્રહથી સ્વીકારી નથી લેતા, ફક્ત તેને ચકાસીએ છીએ, કદાચ એમ પણ હોઈ શકે કે યાંત્રિક, તંત્રને લગતી કે વૈજ્ઞાનિક બાબતો સિવાય વિચારની ક્યાંય જરૂર જ ન હોય.

જ્યારે 'નિરીક્ષક' સ્વયં 'નિરીક્ષિત' હોય ત્યારે સંઘર્ષ અટકી જાય છે. આવું તદ્દન સામાન્યપણે બને છે, સાવ સહજપણે બને છે: એકદમ ભય હોય એવા સંજોગોમાં 'નિરીક્ષક'થી 'નિરીક્ષિત' અલગ નથી હોતો; ત્યાં તત્કાલ ક્રિયા હોય છે, ક્રિયામાં જ તેનો ત્વરિત પ્રતિભાવ જોવા મળે છે. જ્યારે કોઈની જિંદગી પર ભય ઝળૂંબતો હોય- અને સામાન્ય રીતે સહુ આવા ભયને ટાળે છે ત્યારે તેની પાસે વિચારવાનો સમય નથી હોતો. એ સંજોગોમાં મગજ તેની સર્વ સ્મૃતિઓ સાથેના ત્વરિત પ્રતિભાવ દર્શાવતું નથી હોતું છતાં ત્યાં તત્કાલ ક્રિયા જોવા મળે છે. જ્યારે 'નિરીક્ષક'ના 'નિરીક્ષિત સાથેના વિભાજનનો અંત આવી ગયો હોય ત્યારે ત્યાં આંતરિકપણે, માનસિકપણે એકદમ પરિવર્તન આવી જાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આપણે અતીતમાં જીવીએ છીએ, સમસ્ત જ્ઞાન અતીતમાંથી આવે છે. તેમાં જ આપણે જીવીએ છીએ અને તેમાં જ આપણી જિંદગી છે કે જેમાં આપણને 'હું શું હતો' અને તેમાંથી 'હું શું બનીશ' તેની સાથે જ નિરૂબત હોય છે. અનિવાર્યપણે આપણી જિંદગી ગઈકાલ પર આધારિત હોય છે અને 'ગઈકાલ' આપણને અભેદ બનાવે છે, આપણને નિર્દોષતા અને કોમળતાથી વંચિત રાખે છે તેથી 'ગઈકાલ' 'નિરીક્ષક' છે; એ 'નિરીક્ષક'ની ભીતર અચેતન અને સચેતન મનનાં પડ જોવા મળે છે.

માનવજાતનું સર્વકાંઈ છે તે આપણાંના પ્રત્યેકમાં છે, આપણાં અચેતન અને સચેતનમાં, તેનાં ગહન પડોમાં છે. આપણે હજારો

વર્ષોનાં પરિપાકનું પરિણામ છીએ; આપણા પ્રત્યેકમાં એ ધરબાયેલું છે, જો તમે એ જાણી શકો કે તેમાં કેવી રીતે ઊંડા ઊતરવું, ભીતરમાં ઊડે સુધી કેમ પહોંચવું તો તમને પ્રતીતિ થશે કે આપણી અંદર જ માનવજાતનો ઇતિહાસ છે, ભૂતકાળનું સમગ્ર જ્ઞાન છે. તેથી જ આત્મજ્ઞાનનું મહત્ત્વ સવિશેષ છે. 'સ્વયં' હવે મૌલિક નથી; બીજા લોકોએ શું કહ્યું તેની જ આપણે પુનરુક્તિ કરીએ છીએ, ભલે પછી તે ફોઈડ હોય કે અન્ય કોઈ નિષ્ણાત હોય તેનાં મંતવ્યોની આપણે પુનરુક્તિ કર્યા કરીએ છીએ. જો આપણે આપણી જાતનો ઘનિષ્ઠ પરિચય પામવો હોય તો આપણે આપણી જાતને કોઈ નિષ્ણાતની દૃષ્ટિએ ન જોવી જોઈએ; આપણે પોતે જ સીધેસીધાં આપણી તરફ જોવું જોઈએ. 'નિરીક્ષક' બન્યા વગર કોઈ પોતાને કેવી રીતે જોઈ શકે? 'જાણવું'નો અર્થ આપણે શો કરીએ છીએ? હું શબ્દોની રમત નથી રમતો- 'જાણવું' એટલે શું? હું કોઈ વસ્તુને 'જાણું' છું તેમ ક્યારે કહેવાય? હું કહું કે હું સંસ્કૃત 'જાણું' છું, હું લેટિન 'જાણું' છું અથવા હું કહું કે હું મારી પત્ની કે મારા પતિને 'જાણું છું' હું ભાષા જાણી શકું, શીખી શકું પરંતુ શું હું કદી એમ કહી શકું કે હું મારી પત્નીને જાણું છું? - કે હું મારા પતિને જાણું છું? જ્યારે હું એમ કહું કે હું મારી પત્નીને 'જાણું' છું. ત્યારે મારા મનમાં તેની એક પ્રતિકૃતિ હોય છે: પરંતુ આ પ્રતિકૃતિ હંમેશા અતીતના સંદર્ભમાં હોય છે. આ પ્રતિકૃતિ મને તેની તરફ જોતાં અટકાવે છે- તે કદાચ બદલાઈ પણ ગઈ હોય. તેથી શું હું કદી એમ કહી શકું કે હું 'જાણું' છું? જ્યારે આપણે એમ પૂછીએ છીએ કે 'શું હું મારી જાતને નિરીક્ષક વગર જાણી શકું?' - ત્યારે જુઓ કે શું બને છે.

તમેજ વિશ્વ છો, Talks in Brandeis University

બધો સંઘર્ષ નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિત વચ્ચેની આ લડાઈ છે

પોતે અલગ છે તેમ માનવીની નિરીક્ષકની ક્રિયા વિચારનું બંધારણ છે. આપણાં જીવનમાં જે વિભાજન છે તે નિરીક્ષકના આ વિચારનું બંધારણ છે. આપણાં જીવનમાં જે વિભાજન છે તે નિરીક્ષકના આ વિચારને લીધે ઊભું થાય છે. જાણે કે પોતે પોતાનાં વિચારોથી કોઈ અલગ વ્યક્તિ હોય તેમ તે પોતાને વિચારક તરીકે પણ અલગથી વિચારે છે. પરંતુ વિચારક વગર વિચાર હોઈ જ ન શકે અને વિચાર વગર કોઈ વિચારક ન હોઈ શકે. તેથી ખરેખર તો આ બંને એક જ છે. તે અનુભવ કરનાર પણ છે અને ફરી પોતે જે વસ્તુનો અનુભવ કરે છે તેનાથી તે પોતે અલગ છે તેમ વિચારે છે. આ નિરીક્ષક, આ વિચારક, આ અનુભવ કરનાર જે વસ્તુનું નિરીક્ષણ કરે છે તે નિરીક્ષિતથી અલગ નથી. પોતે એ વિચારથી જેનો અનુભવ કરે છે તેનાથી અલગ નથી. આ કોઈ શાબ્દિક તારણ નથી. જો તે એવું તારણ હોય તો તે વળી એક નવો વિચાર છે અને તે વિચાર એવાં તારણ અને એ તારણ પછી આમલમાં મૂકવાની ક્રિયા વચ્ચે વિભાજન ઊભું કરે છે. જ્યારે મન આ બાબતની વાસ્તવિકતા જુએ છે ત્યારે વિભાજન ટકી શકતું નથી. આપણે જે કહી રહ્યા છીએ તેનો આ જ મુખ્ય મુદ્દો છે. બધો સંઘર્ષ નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિત વચ્ચેની આ લડાઈ છે. આ જ સહુથી વધારે સમજવા જેવી બાબત છે.

Eight Conversations

દિશા અને કાળ જાણે થંભી ગયા હતાં

બે સ્ત્રીઓ તેમના માથા ઉપર લાકડાંનો ભારો લઈ ઢાળ ઊતરી રહી હતી. એક સ્ત્રી વૃદ્ધ હતી અને બીજી એકદમ યુવાન હતી. તેઓ જે બોજો ઊંચકીને જતી હતી તે ખૂબજ ભારે હતો. તેમના માથા પર તે બોજ તેમણે સંતુલિતપણે રાખ્યો હતો. કપડાથી બાંધ્યો હતો. લાંબી સૂકી ડાળીઓને લીલા વેલાથી બાંધીને બનાવેલો ભારો તેમણે એક હાથે ઊંચક્યો હતો. તેઓ ટેકરી પરથી જાણે હળવે હળવે ઝૂલતી હોય એ રીતે નીચે આવતી હતી. તેમની ચાલ હળવીફૂલ હતી. રસ્તો ઉખાડબાખડ હતો. છતાં તેમના પગ ખુલ્લા હતા. તેઓ એટલી સહજપણે ચાલતાં હતા કે જાણે તેમના પગ આપોઆપ રસ્તો શોધી લેતા હોય તેમ લાગતું હતું કારણ કે તે સ્ત્રીઓને નીચે જોવાની જરૂર જ પડતી ન હતી. તેમના મસ્તક સીધા અને ટક્રાર હતા, દષ્ટિમાં રતાશ જણાતી હતી. બંને એટલી પાતળી હતી કે તેમની પાંસળીઓ દેખાતી હતી. વૃદ્ધ સ્ત્રીના વાળ ગૂંચવાયેલા અને ઓળખા વગરના હતા. યુવતીના વાળ ઓળેલા અને તેલ નાખેલા હોવા જોઈએ કારણ કે તેની થોડી લટો સ્વચ્છ દેખાતી હતી. પરંતુ તે પણ થાકી ગઈ હતી અને તેનાં ચહેરા પર થાક વર્તાતો હતો. થોડા સમય પહેલાં જ તે બીજાં બાળકો સાથે નાચતી ગાતી અને રમતી હતી પણ હવે એ બધું પૂરું થઈ ગયું હતું. હવે તો આ ટેકરીઓમાં ઈંધણાં વીણવાં એ જ તેનું જીવન હતું. અને કદાચ તેનાં મૃત્યુ પર્યંત તે જ રહેશે. બાળકના જન્મ કે એવાં કોઈ પ્રસંગે તેને થોડી રાહત મળે. અમે સહુ એ રસ્તે નીચે ઊતર્યા. નાનું ગામ થોડાક માઈલ દૂર હતું અને તેઓ પોતે વીણેલાં ઈંધણાં વેચીને નજીવી રકમ મેળવતા હતા, જેનાથી તેઓ આવતીકાલે એ જ ઘટમાળની ફરી શરૂઆત કરી શકે તે માટે ઘણીવાર સુધી શાંત રહ્યાં બાદ તેઓ વાતચીત કરી

રહી હતી. અચાનક યુવતીએ તેની માને કહ્યું કે તેને બહુ ભૂખ લાગી છે. ત્યારે માએ તેને કહ્યું કે તેઓ ભૂખ્યાં જ જન્મે છે, ભૂખમાં જ મોટા થાય છે અને ભૂખમાં જ મૃત્યુ પામે છે; હવે તેનો વારો છે. આ વાસ્તવિકતા દર્શાવતું કથન હતું. તેનાં અવાજમાં ઠપકો ન હતો. ગુસ્સો ન હતો અને આશા પણ ન હતી.

અમે એ પથરાળ રસ્તા પર ઊતરતા રહ્યાં. એ સમયે ત્યાં તેમની વાત સાંભળનાર કે દયા ખાનાર, પ્રેમ અને દયાથી પ્રેરાઈને તેમની સાથે ચાલનાર કોઈ નિરીક્ષક તેમની પાછળ ન હતો. તે તેઓમાંનો જ એક હતો. તે રસ્તામાં મળેલા કોઈ અપરિચિત જેવો ન હતો. તેને લાગ્યું કે તે જાણે તેમનો જ અંશ ન હોય. માથા પર બોજ ઊંચકનારા હાથ જાણે તેનાં જ હતાં; અને તે પરસેવો, થાક, ગંધ, ભૂખ જાણે તેઓના ન હતા, તે તેમના સહભાગી બનીને તેમના પર કડૂણા દર્શાવવા જેવી વાત ન હતી. દિશા અને કાળ જાણે થંભી ગયા હતાં. ત્યારે અમારાં મનમાં કોઈ વિચારો ન હતા, મન કાઈપણ વિચારી જ ન શકે તેટલું થાકી ગયું હતું. કદાચ જો તે વિચારે તો પણ તે ઈંધણાં વેચવાં વિશે, ખાવા માટે, આરામ લઈને ફરી આગળ જવા વિશે જ વિચારતા. પથરાળ રસ્તા પર ચાલવા છતાં પગને ક્યારેય ઠેસ વાગતી ન હતી, માથા પરનો તડકો પણ આકરો લાગતો ન હતો. આ પરિચિત ટેકરી પર જાણે અમે બે જ નીચે ઊતરતા હોઈએ તેમ લાગતું હતું. રસ્તામાં આવતાં ફૂવા પર અમે રોજની જેમ પાણી પીધું હતું અને આગળ જતાં ઝરણાં પાસેની એ સૂકી ક્યારી સ્મૃતિમાં હતી.

Commentaries On Living - 2, Chp. 44

જો તમે જોઈ શકો તો... નિરીક્ષક વગર, તો સાવ જુદી જ ક્રિયા ઉદભવે છે

પ્રશ્નકર્તા : જો આપણે જ એ ભૂતકાળ હોઈએ તો ભૂતકાળને જોનાર નિરીક્ષક કોણ છે? આપણે અને જે હસ્તી ભૂતકાળને એમ કહે છે. 'હું તેનાં તરફ જોઉં છું' તેને અલગ કેવી રીતે કરી શકીએ? **કૃષ્ણમૂર્તિ :** એ કોણ છે, એ હસ્તી કોણ છે જે ભૂતકાળને જુઓ છે? એ કોણ છે, એ વિચાર એ અસ્તિત્વ તમે તેને જે કહો તે કોણ છે? કોણ એમ કહે છે કે 'હું એ અજાત મનને જોઉં છું'?

નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિત વચ્ચે એક વિભાજન છે. શું એવું છે ખરું? શું નિરીક્ષક પોતે જ નિરીક્ષિત નથી? તેથી ત્યાં કોઈ વિભાજન છે જ નહીં. આની તપાસમાં ધીમે ધીમે ઊંડા ઉતરો. જો તમે આ એક વાત સમજી શકો તો તેથી એક અત્યંત અસાધારણ ઘટના બની શકે. તમે પ્રશ્નને સમજો છો? તેમાં અજાત મનની સાથે સાથે જાત મન પણ છે, અને હું કહું છું કે મારે તેને વિષે સઘળું જાણવું જોઈએ; મારે તેની બધી વિગતને જાણવી જ જોઈએ. અને ત્યારબાદ જે આગળનું પગથિયું એ છે કે જ્યારે તેમાં કોઈ વિગત ન હોય ત્યારે મારે તેને વિષે પણ જાણવું જોઈએ. પણ જો આપણી પાસે એ માટેનો સમય રહેશે તો આપણે તેની પણ ઊંડી તપાસ કરશું.

હું તેને જોઉં છું. હું કહું છું, નિરીક્ષક કહે છે કે અજાત મન ભૂતકાળ છે; અજાત મન એ વંશનું છે જેમાં હું જન્મ્યો છું. તેમાં

એની પરંપરા, કુટુંબ, નામ, ભારતીય સંસ્કૃતિનું બીજું બધું, માનવજાતનું બાકીનું બધું તેની બધી સમસ્યાઓ, ચિંતા અપરાધભાવ વગેરે વગેરેનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે. હું એ બધું છું, અને એ જ અજાત મન છે. તે ભૂતકાળના સમયનું પરિણામ છે, તે હજારો દિવસનું પરિણામ છે. અને અહીં 'હું' છું કે જે આ બધાનું નિરીક્ષણ કરે છે. હવે, નિરીક્ષક કોણ છે? ફરી, તે તમે તમારી જાતે શોધી કાઢો, એ શોધી કાઢો કે આ નિરીક્ષક કોણ છે. હું તમને તે કહીશ તેવી રાહ ન જુઓ!

Choiceless Awareness

નિરીક્ષકની ક્રિયા નથી

પ્રશ્નકર્તા : એવી વસ્તુ કઈ છે અને ક્યાં છે જેનાં પર વિચારોના વસ્ત્રો અસ્તિત્વ ધરાવે છે?

કૃષ્ણમૂર્તિ : તે એ છે કે જે નિરીક્ષકની ક્રિયા નથી. આનો સમજીને અનુભવ કરવો એ અત્યંત પ્રેમપૂર્ણ છે. જ્યારે તમે નિરીક્ષક પોતે જ નિરીક્ષિત છો એ સમજો ત્યારે જ એ અનુભૂતિ શક્ય બને છે; અને તે જ ધ્યાન છે.

Eight Conversations

મનને ભૂતકાળથી કેવી રીતે ખાલી રાખવું?

પ્રશ્નકર્તા : આપણે આપણાં મનને ભૂતકાળથી કેવી રીતે ખાલી રાખવું?

કૃષ્ણમૂર્તિ : તમે એમ ન કરી શકો. જ્યારે નિરીક્ષક ન હોય ત્યારે જ તમે મનને ભૂતકાળથી ખાલી રાખી શકો. ભૂતકાળનું સર્જન કરનાર આ નિરીક્ષક જ છે; જે નિરીક્ષક છે તે જ એમ કહે છે કે, 'હવે તો મારે તેનું કંઈક કરવું જ જોઈએ.' આ બહુ મહત્વનું છે. આ સમજવું બહુ જ મહત્વનું છે. જ્યારે તમે કોઈ વૃક્ષને જુઓ છો ત્યારે ત્યાં વૃક્ષ હોય છે અને તમે પણ હો છો, એ નિરીક્ષક જે તેને જોઈ રહ્યો છે. તમે તેને જોઈ રહ્યા છો ત્યારે તમારી પાસે વૃક્ષ વિષેનું જ્ઞાન છે, તમને ખબર છે કે તે કયા વર્ગનું છે, તેનો રંગ કેવો છે અને તે કયા પ્રકારનું છે, તે સારું છે કે નહીં વગેરે. તમને તેને વિશેનું જ્ઞાન છે, તેથી તેનાં વિષે સંપૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતો હોય એવા એક નિરીક્ષકની જેમ તમે તેને જુઓ છો. જે રીતે તમે તમારી પત્ની કે તમારાં પતિ તરફ જુઓ છો, ભૂતકાળના વ્યથા અને આનંદ સહિતના જ્ઞાનનાં સંદર્ભમાં જુઓ છો તે રીતે તમે હંમેશાં તેને બંને રીતે જુઓ છો: નિરીક્ષક તરીકે અને વર્તમાનમાં જોવાઈ રહેલી વસ્તુ તરીકે, પણ આ બંને જુદી જ અવસ્થા છે. તમે ક્યારેય વૃક્ષને જોતાં નથી; તમે હંમેશાં વૃક્ષને જોતાં નથી; તમે હંમેશાં વૃક્ષ વિશેના જ્ઞાન સાથે જુઓ છો. આ વાત સાવ સીધીસાદી છે. જ્યારે તમે પત્ની, પતિ કે મિત્રને જુઓ ત્યારે તેમાં એવું અપેક્ષિત હોય છે કે તમે તાજગીસભર દ્રષ્ટિએ જુઓ, નહીં તો તમે જોઈ નહીં શકો. જો તમે ભૂતકાળ સાથે, આનંદ સાથે, દુઃખ સાથે, ચિંતા સાથે, તમે એકબીજા સાથે કરેલી વાતચીત સાથે એ બધું તો તમારી સાથે જ રહે છે તેની સાથે જુઓ તો તમે જે કંઈ જુઓ તે કેવળ તેના સંદર્ભમાં જ જુઓ છો. તે નિરીક્ષક છે. જો તમે કોઈ વૃક્ષને, ફૂલને અથવા કોઈ માણસને નિરીક્ષક વગર જોઈ શકો તો બિલકુલ જુદી જ ક્રિયા ઉદ્ભવે છે.

Choiceless Awareness

જેનો સંગ્રહ થયો છે તે સત્ય નથી...

જ્યાં સુધી અનુભવ લઈને તેને યાદ રાખવાની ટેવ રહે ત્યાં સુધી સત્ય નહીં રહે. સત્ય એવી બાબત નથી કે જેને યાદ રાખવાની હોય. જેનો સંગ્રહ કરવાનો હોય અને પછી તેને (સ્મૃતિમાંથી) બાહર લાવવાની હોય. જેનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે તે સત્ય નથી. અનુભવ મેળવવાની ઈચ્છા અનુભવ મેળવનાર વ્યક્તિનું સર્જન કરે છે. પછી તે અનુભવનો સંગ્રહ કરે છે અને તેને યાદ રાખે છે. ઈચ્છા વિચારકને તેનાં વિચારથી અલગ કરે છે; કાંઈક બનવાની ઈચ્છા, કોઈ અનુભવ લેવાની ઈચ્છા, કાંઈક વધુ બનવાની કે કાંઈક ઓછું થવાની ઈચ્છા અનુભવ અને અનુભવ લેનાર વચ્ચે વિભાજન કરે છે. ઈચ્છાના ઉદ્ભવ વિષેની સભાનતા આત્માજ્ઞાન છે, અને આત્મજ્ઞાન ધ્યાનની શરૂઆત છે.

The Book of Life, ઓગસ્ટ ૨૦

નિરીક્ષક કેવી રીતે અસ્તિત્વમાં આવે છે ?

તો નિરીક્ષક કેવી રીતે અસ્તિત્વમાં આવે છે? જ્યારે તમે આ ફૂલને જુઓ છો તે ક્ષણે તમે તેનું નજીકથી નિરીક્ષણ કરો છો. ત્યાં કોઈ નિરીક્ષક નથી, ત્યાં માત્ર જોવાની ક્રિયા છે. ત્યારબાદ તમે તે ફૂલને નામ આપવાની શરૂઆત કરો છો. ત્યારે તમે કહો છો 'કાશ, આ ફૂલ મારા બગીચામાં હોય તો અથવા મારા ઘરમાં હોય તો!' ત્યાં સુધીમાં તમે તે ફૂલ વિષે તમારાં મનમાં એક ચિત્ર કલ્પી લેવાની શરૂઆત કરી દીધી હોય છે. આમ આવું કલ્પનાચિત્ર બનાવનાર નિરીક્ષક છે. ખરું? તમે આ સમજો છો ને? કૃપા કરીને તમારી અંદર તમે તેનું અવલોકન કરો. આમ એ કલ્પનાચિત્ર અને તેને બાનવનાર નિરીક્ષક છે, અને એ નિરીક્ષક ભૂતકાળ છે. એક નિરીક્ષક તરીકે આ 'હું' ભૂતકાળ છે. આ 'હું' મેં સંચિત કરેલું જ્ઞાન છે. તેમાં: પીડાનું, દુઃખનું, વ્યથાનું, હતાશાનું, એકાકીપણાનું, ઈર્ષ્યાનું અને જેમાંથી તમે પસાર થાઓ છો તે અપાર ચિંતાનું.. આ બધું 'હું' છે. અને એ જ નિરીક્ષકનું સંચિત જ્ઞાન છે, તે જ ભૂતકાળ છે. બરોબર? આમ, જ્યારે તમે નિરીક્ષણ કરો છો ત્યારે. એ નિરીક્ષક ભૂતકાળની આંખોથી એ ફૂલનું નિરીક્ષણ કરે છે. અને તમે નિરીક્ષક વગર કેવી રીતે જોવું એ જાણતા નથી તેથી તમારાં મનમાં સંઘર્ષ ઉદભવે છે.

Mind in Meditation

વાર્ષિક સંમેલન

૨૦-૨૩ નવેમ્બર, ૨૦૧૪

આ વખતે કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયાનું વાર્ષિક સંમેલન પૂના પાસે આવેલી સઘાદ્રી કેન્દ્ર ખાતે ૨૦ થી ૨૩, નવેમ્બર, ૨૦૧૪ દરમિયાન રાખવામાં આવ્યું છે. આ સંમેલનમાં કોઈપણ વ્યક્તિ ભાગ લઈ શકે છે. સંમેલનમાં ચિંતનનો વિષય છે: 'મુક્તિ અને પહેલું પગલું' (Freedom and the First Step). કૃષ્ણમૂર્તિ ના વિચારો સાથે પોતાનું જીવન કેટલે અંશે સુસંગત છે તેનું ફેરમૂલ્યાંકન કરવામાં આ સંમેલન સહાયક બનશે. સંવાદ દ્વારા વિચારોની આપ લે, ભાષણ, સામૂહિક ચર્ચા, કૃષ્ણમૂર્તિનાં વાર્તાલાપનો વિડીયો કાર્યક્રમ, અભ્યાસ અને સાંસ્કૃતિક કાર્યક્રમોનું આયોજન આ સંમેલનની વિશેષતા રહેશે.

વધારે વિગત માટે જુઓ વેબ સાઈટ: <http://kscskfi.com>

સંપર્ક : kfisahyadri.study@gmail.com અને sahyadrischool@gmail.com



નિરીક્ષક જ નિરીક્ષિત છે

નિરીક્ષક તરીકેનું પોતાનું એક કલ્પનાચિત્ર પોતાની આસપાસ અને પોતાની અંદર રહેલાં બીજાં ઘણાં કલ્પનાચિત્રોનું નિરીક્ષણ કરે છે, અને તે કહે છે: 'મને તે કલ્પનાચિત્ર નથી ગમતું એટલે હું તેનાથી છુટકારો મેળવીશ.' પરંતુ આ નિરીક્ષક પોતે જ બીજાં વિવિધ કલ્પનાચિત્રોનો બનેલો છે અને બીજાં વિવિધ કલ્પનાચિત્રોની પ્રતિક્રિયા દ્વારા જ તે અસ્તિત્વમાં આવે છે. આમ આપણે એ મુદ્દા પર આવીએ છીએ કે જ્યાં આપણે એમ કહી શકીએ કે, 'નિરીક્ષક પણ એક કલ્પનાચિત્ર જ છે, તે માત્ર પોતાને અલગ કરીને નિરીક્ષણ કરે છે'. બીજાં કલ્પનાચિત્રો દ્વારા ઉદ્ભવેલો આ નિરીક્ષક પોતાને પોતે કાયમી છે તેમ માને છે અને તે પોતાની અને તેણે સર્જેલા કલ્પનાચિત્રો વચ્ચે વિભાજન કરે છે, તે સમયગાળો છે. આથી તેની અને જેને માટે પોતે એમ માને છે કે આ બધાં કલ્પનાચિત્રો તેની મુશ્કેલીનું કારણ છે તેમની વચ્ચે સંઘર્ષ ઉદ્ભવે છે. ત્યારે તે એમ કહે છે: 'મારે આ સંઘર્ષથી છુટકારો મેળવવો જ જોઈએ', પરંતુ સંઘર્ષથી છુટકારો મેળવવાની આ ઈચ્છા પોતે જ એક બીજું કલ્પનાચિત્ર રચે છે. આ બધાં વિષેની જાગૃતિ અને સભાનતા કેળવાય એ જ સાચું ધ્યાન છે.

તેથી એ પણ સ્પષ્ટ થાય છે કે તે એક એવું કલ્પનાચિત્ર છે જે બીજાં બધાં કલ્પનાચિત્રો દ્વારા બન્યું છે, એ નિરીક્ષક છે, એ જ નિયંત્રક છે, એ જ અનુભવ કરનાર છે, એ જ મૂલ્યાંકન કરનાર છે, એ જ નિર્ણાયક છે કે જે જીતવા ઈચ્છે છે અથવા તો તે બધાને ખતમ કરવા ઈચ્છે છે. બીજાં બધાં કલ્પનાચિત્રો તો આ નિરીક્ષકના નિર્ણયનું, અભિપ્રાયોનું અને નિષ્કર્ષોનું પરિણામ છે, અને નિરીક્ષક પોતે બીજાં બધાં કલ્પનાચિત્રોનું પરિણામ છે આથી નિરીક્ષક જ નિરીક્ષિત છે.

Commentaries On Living - 2, Chp. 50

આ સ્થળ કાળનાં અવકાશ વિના, પોતાની અને જેનાથી મનુષ્ય ડરે છે તેની વચ્ચે અંતર વિના પ્રશ્નને જોવો શક્ય છે ખરો? જે દ્રષ્ટા પ્રતિમાઓ ઘરે છે, જે દ્રષ્ટા વિચારો અને સ્મૃતિઓનો સમૂહ છે, જે દ્રષ્ટા કલ્પનોનું પોટલું છે, તે દ્રષ્ટાનું જ્યારે સાતત્ય ન હોય ત્યારે જ આ શક્ય છે.

જ્ઞાત વિસર્જન

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, વસંત વિહાર, ૧૨૪ શ્રીનવેજ 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 કમ્પ્લેક્સ, ૧૭ કિ.મી. કનકપૂરા રોડ, થાતગુણી પોસ્ટ બેંગલુરુ ૫૬૦૦૬૨.

૦૬-૦૮ નવે. ૨૦૧૪ Understanding Relationship

૧૦-૧૪ ડિસે. ૨૦૧૪ Retreat for Young (18-35) What are you doing with your life?

૦૮-૧૧ જાન્યુ ૨૦૧૫ Exploring Worry, Stress & Conflict

૧૨-૧૫ ફેબ્રુ. ૨૦૧૫ Silence, Stillness, & Meditation

૧૨-૧૫ માર્ચ ૨૦૧૫ What does FEAR do to you?

૦૮-૧૨ એપ્રિલ ૨૦૧૪ Karnataka JK Shibira: Significance of 'Living in the Here & Now'

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

૦૬-૦૮ નવે. ૨૦૧૪ The Art of Learning About Oneself

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

ટે.નં. (૦૨૧૩૫) ૨૮૮૭૭૨, ૨૮૮૩૪૮, ૨૦૩૪૭૫. • Email : kfishahyadri.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 (૮૪૧૨૪) ૩૬૪૨૮/૮૪૧૫૮ ૮૩૬૮૦ • Email : krc.himalay@gmail.com

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

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, કોલકત્તા, કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, ૩૦, દેવદાર સ્ટ્રીટ, કોલકત્તા ૭૦૦ ૦૧૮.

ટે.નં. (૦૩૩) ૪૦૦૮૨૩૮૮ • Email: kfikolkata@gmail.com

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર-કટક-ઓરિસા કેન્દ્ર, પૂરીઘાટ રોડ, તેલંગા બજાર, કટક ૭૫૩૦૦૮, ઓરિસા

ટે.નં. (૦૬૭૧) ૬૪૧૭૮૮૦ • Email: kficuttackcentre@sify.com

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

૧૧-૧૨ ઓક્ટો. ૨૦૧૪ Self interest : The dominant note in our life ૦૮-૦૮ નવે. ૨૦૧૪ Why man does not change ?

૧૩-૧૪ ડિસે. ૨૦૧૪ Organisations have not saved man

ટે.નં. (૦૨૨) ૨૫૦૧૪૦૮૪, ૨૪૨૨૩૧૮૮. • Email : jksesbadlapur@gmail.com • website: www.jkses.org

હકીકતનો સામનો કરો અને પછી શું થાય છે તે જુઓ..

આપણે સહુએ એ ભયંકર એકલતાનો અનુભવ કર્યો છે જેમાં પુસ્તકો, ધર્મ વગેરે કાંઈ કામ નથી આવતું અને આપણે ભયંકરપણે, અંદરથી એકલા પડી જઈએ છીએ. મોટાભાગના લોકો આ ખાલીપાનો સામનો કરી શકતા નથી, એ એકલતાનો આપણે સામનો કરી શકતા નથી એટલે આપણે તેનાથી ભાગી છૂટીએ છીએ. આપણે એથી ભાગીને જે વસ્તુઓને વળગીએ છીએ તે વસ્તુઓમાંની એક વસ્તુ પરાધીનતા છે. કારણકે આપણે ખુદના ભરોસે એકલા ઊભા રહી શકતા નથી. આપણે રેડિયો અથવા પુસ્તકો અથવા કોઈના વિશે કે કલા અને સંસ્કૃતિ વિશે સતત બોલવાની અને વાતચીત કરવાની જરૂર પડે જ છે. તેથી આપણે એ મુદ્દા ઉપર આવીએ છીએ કે જ્યારે આપણને એ અસાધારણ એવી પોતાની એકલતાનો ભાવ સમજાય છે. ભલે આપણી પાસે સારું કામકાજ હોય, ભલે આપણે ગળાડૂબ કામ કરતા હોઈએ, પુસ્તકો લખીએ પરંતુ આંતરિકપણે તો આ ભયંકર શૂન્યતા રહે જ છે. આપણે તેને ભરવા ઈચ્છીએ છીએ અને પરાધીનતા તેમ કરવાની એક રીત છે; આપણે પરાધીનતાનો મનોરંજન, પાઠપૂજા, ધર્મો, દારૂ પીવો, સ્ત્રીઓ

અને એવી ઘણી બાબતોનો તે શૂન્યતાને ભરવા માટે, ખાલીપાને ઢાંકવા માટે ઉપયોગ કરીએ છીએ. જો આપણે એ જોઈએ કે તેને ભરવાનો કે ઢાંકવાનો પ્રયત્ન કરવો બિલકુલ વ્યર્થ છે, સંપૂર્ણપણે વ્યર્થ છે, શાબ્દિકપણે નહીં, પરંતુ જો આપણે તેની પૂરેપૂરી અર્થહીનતા જોઈએ.. તો આપણે એ હકીકતનો સામનો કરવો પડે છે. પરાધીનતામાંથી મુક્તિ કેવી રીતે મેળવવી એ પ્રશ્ન નથી; તે હકીકત નથી; તે તો હકીકત સામેની પ્રતિક્રિયા માત્ર છે.. શા માટે હું હકીકતનો સામનો કરીને શું થાય તે નથી જોતો?

હવે જે સમસ્યા ઊભી થાય છે તે નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિતની છે. નિરીક્ષક કહે છે: 'હું ખાલી છું; મને તે નથી ગમતું,' અને તે તેનાથી ભાગી છૂટે છે. નિરીક્ષક કહે છે: 'હું ખાલીપાથી અલગ છું.' પરંતુ નિરીક્ષક ખુદ ખાલીપો છે; નિરીક્ષક દ્વારા ખાલીપાને જોવામાં આવે છે તેવું નથી. નિરીક્ષક જ નિરીક્ષિત છે. જ્યારે જ્યારે આ સમજાય છે ત્યારે વિચારવામાં, અનુભવવામાં એક પ્રચંડ ક્રાંતિ થાય છે.

*The Book of Life,
Daily Meditations with J. Krishnamurti, March 10*

દ્વૈતવાદી પ્રક્રિયા

પુરુષ અને સ્ત્રી, કાળું અને ઘોળું જેવાં દેખીતા દ્વૈત ઉપરાંત આપણી ભીતર માનસિક દ્વૈત પણ છે: જે અનુભવ કરે છે તે અને જેનો અનુભવ થાય છે તે. આ વિભાજન સમય અને અવકાશ સાથે સંકળાયેલા છે અને એ જ બધાં સંઘર્ષની પ્રક્રિયા છે; તમે પોતે તમારી અંદર તેનું નિરીક્ષણ કરી શકો. જેમ કે તમે હિંસક છો તે એક હકીકત છે અને તેની સાથે તમારાં મનમાં એક આદર્શવાદી અહિંસાનો વિચાર પણ છે, અને તેથી દ્વૈત ઉદભવે છે, હવે નિરીક્ષક કહે છે, 'મારે અહિંસક બનવું જ જોઈએ..' અને અહિંસક બનવાનો પ્રયત્ન કરવાથી સંઘર્ષ ઉદભવે છે, અને તે શક્તિ ઊર્જાનો બગાડ છે. હવે જો નિરીક્ષક અહિંસાના આદર્શવાદી વિચાર વગર એ હિંસા વિષે સંપૂર્ણપણે જાગૃત હોય તો તે એ વાતને તરત જ સમજી જશે. કામ કરતી વખતે આપણી અંદર ચાલતી. આ બે પ્રકારની (દ્વૈતની) પ્રક્રિયાનું, હું હિંસક છું અને મારે હિંસક ન હોવું જોઈએ એવાં નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિતનાં આ વિભાજનનું આપણે નિરીક્ષણ કરવું જ જોઈએ.

Talks with American Students

અનુભૂતિ અનંત, અક્ષય છે

તો અનુભૂતિની સ્મૃતિ એટલે અનુભવ. નહિ વારું? એ અનુભૂતિનો અંત આવે એટલે અનુભવ, પરિણામ, અનુભૂતિમાં અનુભવ હોતો નથી. અનુભવ થયો છે એની સ્મૃતિ જ એ અનુભવ. અનુભૂતિનો અંત આવે એટલે અનુભવની શરૂઆત થાય. અનુભવ અનુભૂતિને, જીવનને સદા અવરોધે છે. પરિણામોનો, અનુભવોનો અંત આવે છે પણ અનુભૂતિ અનંત છે. જ્યારે સ્મૃતિ એ અનંત અવસ્થાને અવરોધે ત્યારે પરિણામોની શોધ શરૂ થાય છે. મન, પરિણામ હંમેશાં કોઈ ધ્યેય, હેતુ શોધે છે અને એ જ મૃત્યુ છે. જ્યારે અનુભવ કરનાર ન હોય ત્યારે મૃત્યુ ક્યાં છે? એ અવસ્થા એ જ અનંતનો આ વિભાવ છે.

જીવન મિમાંસા, ખંડ ૧, પ્ર.૬૦

પોતાને જોવાની કળા

જ્યાં સુધી ધર્મજનું આખું યે માળખું ઊભું કરે એવી છાપ (ધારણા) મનમાં હશે ત્યાં સુધી વિભાજન રહેવાનું જ. એટલા માટે આપણે જોવાની કળા શીખવી જ જોઈએ. ફૂલો કે વાદળાંને, હવામાં ડોલતાં વૃક્ષોને જોવાની કળા જ નહીં પરંતુ ખરેખર આપણે જે છીએ તે આપણને પોતાને જોવાની કળા શીખવવી જ જોઈએ. ક્યારે પોતાને જોઈએ ત્યારે પોતે 'કુરૂપ છે', 'સુંદર છે' અથવા 'બસ આટલું જ?' જેવી તમારાં વિષે તમે જે કાંઈ ધારણા ધરાવતા હો તેનાં સંદર્ભમાં નહીં જોવાનું. જ્યારે આપણે કોઈપણ ધારણા વગર પોતાને સ્પષ્ટપણે જોઈ શકતા હોઈએ, ત્યારે કદાચ આપણે આપણા માટે સાચું શું છે એ શોધવા માટે શક્તિમાન બની શકશું, અને એ સત્ય વિચાર કરવાથી નહીં મળ્યું હોય પરંતુ તે સમજવાથી મળ્યું હશે. તેમાં નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિત વચ્ચે કોઈ વિભાજન નથી હોતું.

Social Responsibility

આ બધું જ નિરીક્ષક છે

નિરીક્ષક એક એવી જીવંત હસ્તી છે કે જે હંમેશાં હરતી ફરતી રહે છે અને ક્રિયા કરતી રહે છે. તે વસ્તુઓને જાણે છે અને પોતાનાં અસ્તિત્વને પણ જાણે છે. તેની સાથે આ અસ્તિત્વ પોતાના વસ્તુઓ સાથેના, લોકો સાથેના અને વિચારો સાથેના પોતાના સંબંધોની જાણકારી પણ ધરાવે છે. આ નિરીક્ષક વિચારની પ્રક્રિયાની મશીનરી છે. તે નિરીક્ષણ પણ છે અને તે શરીરનાં જ્ઞાનતંતુઓ અને ઈન્દ્રિયોની ગ્રહણશક્તિ પણ છે. તેનું નામ નિરીક્ષક છે, તે પરંપરાગત ઘરેડથી ટેવાયેલું બંધન છે અને તે પોતે જ છે એ બંધન સાથેનું તેનું જીવન. આ બધું જ નિરીક્ષક છે.

Eight Conversations

શું નિરીક્ષક જે વસ્તુનું નિરીક્ષણ કરે છે તેનાથી અલગ છે ?

જેને માટે તમે 'એકલા હોવું' શબ્દોનો ઉપયોગ કરો છો તે એટલે કે તમે એકલા નિરીક્ષક તરીકે હકીકતનું નિરીક્ષણ કરો છો. શું નિરીક્ષક જે વસ્તુનું નિરીક્ષણ કરે છે તેનાથી જુદો છે? નિરીક્ષક એ ક્રિયાને નામ આપે ત્યાં સુધી જ તે જુદો છે, પરંતુ જો તમે તેને નામ ન આપો તો નિરીક્ષક જ નિરીક્ષિત છે. આ શબ્દપ્રયોગ જ વિભાજિત કરવાનું કાર્ય કરે છે અને ત્યારબાદ તમારે તે વસ્તુ સાથે લડાઈ કરવી પડે છે.

જ્યારે નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિત એક જ થઈ જાય ત્યારે નામ આપવાની ક્રિયા નથી થતી અને તેથી ત્યારે વિભાજન નથી થતું. ત્યારે ભયની અંધિ સમૂળગી જતી રહે છે. તમે તેને અજમાવી જોશો ત્યારે તે તમને જોવા મળશે. જ્યારે તમે એમ કહો છો કે તમે ખાલી છો, તમે આ છો, તમે હતાશામાં છો ત્યારે ભય તમને આ હકીકત જોતાં અટકાવે છે. અને ભય માત્ર સ્મૃતિમાં જ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. જ્યારે તમે નામ આપો છો ત્યારે તે બહાર આવે છે. પરંતુ જ્યારે તમે તેને નામ આપ્યા વગર જોવા સમર્થ હો છો ત્યારે તમે જ તે વસ્તુ છો એ વાત ચોક્કસ છે. તેથી, જ્યારે તમે આ મુદ્દા ઉપર આવો, જેનાથી તમને ડર લાગે છે તેને તમે નામ ન આપતા હો ત્યારે તમે પોતે જ તે વસ્તુ છો છો. જ્યારે તમે પોતે જ તે વસ્તુ છો તો તો પછી કોઈ સમસ્યા જ નથી રહેતી, શું કોઈ સમસ્યા રહે છે? સમસ્યા તો ત્યારે જ ઊભી થાય છે કે જ્યારે તમે તે વસ્તુ ન બનવા ઈચ્છતા હો અથવા જ્યારે તમે તે વસ્તુને તે જે છે તેને બદલે બીજી કોઈ વસ્તુ બનાવવા ઈચ્છતા હો. પરંતુ જો તમે જ તે વસ્તુ છો ત્યારે નિરીક્ષક જ નિરીક્ષિત હોય છે, તે એક સંયુક્ત તત્ત્વ હોય છે. અલગ તત્ત્વ નહીં; ત્યારે કોઈ સમસ્યા નથી હોતી. શું કોઈ સમસ્યા હોય છે? કૃપા કરી તમે આ પ્રયોગ કરી જુઓ, તો તમને જણાશે કે કેટલી ઝડપથી તમને તે વસ્તુનો ઉકેલ મળી જાય છે અને તેનાથી આગળ જઈ શકાય છે તથા તેને સ્થાને બીજું જ કાંઈક આવી જાય છે.

આપણી મુશ્કેલી એ મુદ્દા ઉપર આવી, ભય વગર તેને કેવી રીતે જોઈ શકીએ તે છે; અને જ્યારે આપણે તેને ઓળખ આપવાની શરૂઆત કરીએ, જ્યારે આપણે તેને નામ આપવાની શરૂઆત કરીએ. જ્યારે આપણે તેને વિષે કાંઈક કરવા ઈચ્છીએ ત્યારે જ ભય ઉદ્ભવે છે. પરંતુ જ્યારે નિરીક્ષક જુએ છે કે તે એકલતા અથવા હતાશા જેવી વસ્તુથી અલગ નથી, ત્યારે તે શબ્દનો કોઈ અર્થ રહેતો નથી. એ શબ્દનું અસ્તિત્વ મટી જાય છે તે હવે હતાશા નથી. જ્યારે ભય કે હતાશા શબ્દમાં સમાવિષ્ટ બધાં જ અર્થઘટનો સહિત તેને દૂર કરવામાં આવ્યો છે ત્યારબાદ તેનો કોઈ અર્થ નથી. તે પછી, જો તમે ભય નથી અને હતાશા નથી, જ્યારે એ શબ્દનું હવે કોઈ મહત્ત્વ નથી એમ જાણી આગળ વધશો ત્યારે ચોક્કસપણે પારાવાર રાહત મળે છે, એક પ્રકારની મુક્તિ મળે છે; અને તે મુક્તિમાં એ સર્જનાત્મક અસ્તિત્વ હોય છે જે જીવનને એક નવીનતા બક્ષે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો: આપણે હતાશાની સમસ્યાને આદતવશ તપાસીએ છીએ. એટલે કે આપણે તેને ભૂતકાળની સ્મૃતિઓના સંદર્ભમાં જ તપાસીએ છીએ. એ વિચાર સ્મૃતિમાંથી આવે છે અને તેનો પાયો ભૂતકાળમાં છે. તે ક્યારેય સમસ્યાને

ઉકેલી શકે નહીં, કારણકે તે નવી સમસ્યા છે. દરેક સમસ્યા નવી સમસ્યા છે; અને જ્યારે તમે તેનો ઉકેલ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો ત્યારે તમે ભૂતકાળના ભાર હેઠળ દબાઈ ગયા હોવાથી તેનો ઉકેલ ન મેળવી શકો. તમે તેને શબ્દોના માધ્યમથી તપાસી ન શકો કારણકે તે વિચારની પ્રક્રિયા છે; પરંતુ જ્યારે શાબ્દિક પ્રક્રિયા અટકી જાય કારણ કે તમે તેની સમગ્ર પ્રક્રિયાને સમજો છો ત્યારે તમે તેને છોડી દો છો. ત્યારે તમે સમસ્યાને સાવ નવી રીતે તપાસી શકવા સમર્થ બનો છો: ત્યારે તમે સમસ્યા વિષે જે વિચારો છો તેવી તે રહેતી નથી. તેથી, કદાચ તમે આ પ્રશ્નને અંતે એમ કહો કે, 'મારે શું કરવાનું છે?' હું અહીં હતાશામાં છું, મૂંઝવણમાં છું, દુઃખી છું; ત્યારે મારે અનુસરી શકાય તેવી, તેનાથી મુક્ત થવાની કોઈ પદ્ધતિ તમે મને નથી બતાવી. પરંતુ જો તમે મેં જે કહ્યું તે સમજ્યા હો તો નિશ્ચિતપણે, ચોક્કસપણે તેની ચાવી તેમાં જ છે: એ એવી ચાવી છે કે જેનો તમે યોગ્ય ઉપયોગ કરી શકો તો તમને તેમાંથી તમારી ધારણા કરતાં ઘણું વધારે મળે તેમ છે.

The Collected Works, Vol V, ઓહાય ૧૯૪૯, ભાષણ ૪

‘હું’ અને બીજો ‘હું’

જ્યારે તમે ‘હું પોતે’ જેવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરો છો ત્યારે તમે શું કહેવા માંગો છો? કારણકે તમારાં ઘણાં સ્વરૂપો છે અને તમે પોતે બદલાતા રહો છો. શું કાયમ ટકી રહે એવી કોઈ ક્ષણ છે કે જ્યારે તમે એમ કહી શકો કે આ ‘મારું’ કાયમી સ્વરૂપ છે? તમારી હસ્તી અનેક સ્વરૂપ ધરાવતી હસ્તી છે. તમે સ્મૃતિનું એવું બંડલ (પોટલું) છો કે જેને સમજવું જ પડે. માત્ર ‘હું’ તરીકેની એક જ હસ્તીને કે અસ્તિત્વને નહીં સ્મૃતિમાં રહેલા દરેક સ્વરૂપને સમજવા પડે. આપણી અંદર પ્રેમ અને ઘૃણા છે, શાંતિ અને આવેશ છે, પ્રજ્ઞા અને અજ્ઞાન છે. હવે આ બધામાં આ ‘હું’ કયો છે? શું મારે મને જે સહુથી વધારે મનગમતો છે તે ‘હું’ને પસંદ કરવો અને બાકીના બધાં સ્વરૂપોને એક કોર મૂકી દેવા? જેણે વિરોધાભાસી અને પરસ્પર વિરોધી ‘પોતાની જાતને’ સમજવી જ પડે તે કોણ છે? શું એવો કોઈ કાયમી ‘હું’ છે, એવી કોઈ ‘પોતાની જાત’ છે જે પરસ્પર વિરોધી અને ઊંચી કે નીચી કક્ષાની હોય? આ વાતનું સત્ય તો ત્યારે જ અનુભવી શકાય કે જ્યારે આપણે પરસ્પર વિરોધી ‘પોતાની જાત’ને સમજીએ અને તેને ઓળંગી જઈએ.

જે પરસ્પર વિરોધી બધી હસ્તીઓથી ‘હું’ બને છે તેથી નિરીક્ષક, વિશ્લેષક જેવાં બીજા ‘હું’ પણ અસ્તિત્વમાં આવે છે. ‘મારી જાત’ને સમજવા માટે મારે મારી જાતના ઘણાં સ્વરૂપોને સમજવા જોઈએ અને તેમાં આ અવલોકન કરનાર ‘હું’ બન્યો છે તેનો તથા જે સમજે છે તે ‘હું’ નો પણ સમાવેશ થાય છે. વિચારક માત્ર પોતાનાં અનેક પરસ્પર વિરોધી વિચારોને જરૂર સમજે માત્ર એટલું પૂરતું નથી, પરંતુ તેને આ બધી હસ્તીઓના સર્જક તરીકે પણ ‘પોતાની જાતને’ સમજવી જ જોઈએ.

The Collected Works, Vol IV

તમારા એકાકીપણાનું નિરીક્ષણ કરતો કોઈ નિરીક્ષક છે ?

મારું મન એકાકીપણાનું નિરીક્ષણ કરે છે અને તેને ટાળે છે, તેનાથી ભાગી છૂટે છે. પરંતુ જો હું તેનાથી ભાગી ન જાઉં. તો શું ત્યાં વિભાજન છે, તો શું ત્યાં અલગ હોવાપણું છે? તો શું ત્યાં એકાકીપણાનું નિરીક્ષણ કરતો નિરીક્ષક છે? અથવા, શું ત્યાં માત્ર એકાકીપણાની અવસ્થા છે, શું મારું મન પોતે જ ખાલી હોવાથી એકાકી છે? એવું નથી કે મનમાં એકાકીપણું છે એવું જાણતો કોઈ નિરીક્ષક છે. મને લાગે છે કે આ બાબત વધારે શબ્દોમાં વ્યક્ત કર્યા વગર, તરત જ સમજવી બહુ જરૂરી છે. હવે આપણે કહીએ છીએ, 'હું ઈર્ષ્યાળુ છું અને હું ઈર્ષ્યાથી છુટકારો મેળવવા માગું છું.' આમ અહીં નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિત છે; નિરીક્ષક પોતે જેનું નિરીક્ષણ કરે છે તેનાથી છુટકારો મેળવવા ઈચ્છે છે. પરંતુ શું આ નિરીક્ષક ખુદ નિરીક્ષિત નથી? મન જાતે જ ઈર્ષ્યાનું સર્જન કરે છે તેથી તે ઈર્ષ્યા વિષે કશું કરી શકે નહિ. આમ મારું મન એકાકીપણાનું નિરીક્ષણ કરે છે; વિચારક એ જાણે છે કે તે એકાકી છે.

એક એવી અવસ્થા આવે છે...

જ્યાં સુધી 'હું' અવલોકન કરે છે, અનુભવો મેળવે છે અને એ અનુભવો વડે પ્રબળ બને છે ત્યાં સુધી મૂળભૂત કાંતિ કે સર્જકશક્તિ પ્રકટે છે. કોઈપણ કલ્પના, કોઈ શાબ્દિક વર્ણન, કોઈપણ પ્રકારનો વિચાર, 'હું' ને જ પ્રબળ બનાવે છે એમ જ્યારે મન સમજે. જ્યાં સુધી મન અને વિચાર જુદાં છે ત્યાં સુધી મર્યાદા જ છે. દ્વન્દ્વનું ઘર્ષણ છે, એમ મન જ્યારે સમજે ત્યારે જ એ જાગ્રત બને છે અને અનુભવથી પોતે કેવી રીતે જુદું પડે છે, કેવી રીતે પોતે પોતાનો અધિકાર જમાવે છે તથા કેવી રીતે પોતે સત્તા શોધે છે એનું એને ભાન થાય છે. આ જાગૃતિમાં કોઈપણ લક્ષ્ય કે ધ્યેય શોધ્યા વિના જો મન એમાં વધારે ઊંડું ઉતરે તો એક એવી અવસ્થા આવે છે જેમાં વિચારક અને વિચાર એક જ હોય છે. એ અવસ્થા એ કોઈ પ્રયત્ન, કાંઈ થવાપણું, પરિવર્તનની કોઈ ઈચ્છા રહેતાં નથી. એ અવસ્થાએ 'હું' નો લય થાય છે કારણ કે એ વખતે કાળથી પર હોય એવું પરિવર્તન થાય છે.

મુક્ત જીવન

પરંતુ તેની સાથે રહેવું, તેનાં પૂરેપૂરા સંપર્કમાં રહેવું તેનાથી ભાગી ન છૂટવું, તેનું અર્થઘટન ન કરવું અને જ્યારે એ આ બધું જાણે છે, ત્યારે શું આ નિરીક્ષક અને નિરીક્ષિત વચ્ચે કોઈ તફાવત છે? કે પછી, તે કેવળ એક જ અવસ્થા છે, એટલે કે મન એકાકી છે. ખાલી છે? એવું નથી કે ખાલી હોવાથી મન પોતાનું નિરીક્ષણ કરે છે. પરંતુ મન સ્વયં ખાલી છે. તો, પોતે ખાલી છે અને ખાલીપાથી ભાગી જવાની કોઈપણ ગતિ એક છટકબારી માત્ર છે, પરાધીનતા છે એ વાતથી માહિતગાર હોવાથી શું મન બધી પરાધીનતા એકબાજુ હડસેલી શકે અને તે 'જે છે' તે બની શકે? શું તે બિલકુલ ખાલી, બિલકુલ એકાકી રહી શકે? અને જો તે એવી અવસ્થામાં હોય તો શું એ બધી પરાધીનતાથી, બધાં વળગણોથી - આસક્તિથી મુક્તિ નથી?

The Book of Life, Daily Meditations with J. Krishnamurti, Aug 19

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.jkrishnamurtonline.org
www.kfa.org
www.kfoundation.org
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

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

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા 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 ઈન્ડિયા

વસંત વિહાર, ૧૨૪, ઝીનવેજ રોડ, ચેન્નઈ ૬૦૦ ૦૨૮.

દૂરધ્વનિ: (૦૪૪)૨૪૯૩ ૭૮૦૩/૭૫૯૬

Email : kfihq@md2.vsnl.net.in

Website : www.kfionline.org

સંપર્ક : કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા

બોમ્બે એક્ઝીક્યુટીવ કમિટી, હિંમત નિવાસ,

૩૧, ડુંગરસી રોડ, મલબાર હિલ,

મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૬

દૂરધ્વનિ : ૨૩૬૩૩૮૫૬

ઈમેલ : 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.