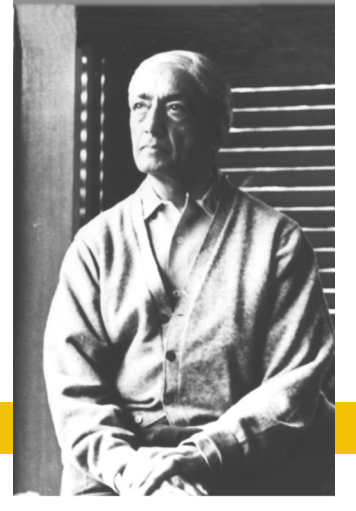


अंतरलहरी



कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, मुंबई

जानेवारी - एप्रिल २०१६ वर्ष ९ अंक १ पृष्ठ ८ रु. २/-

‘स्व’ ला समजण

तुम्हाला स्वतःला जाणून घेतल्याशिवाय तुम्ही काहीही केलंत तरी ध्यानाची अवस्था येणं शक्य नाही. स्वतःला जाणून घेणं म्हणजे मला असं म्हणायचं आहे की प्रत्येक विचार जाणणं, प्रत्येक वृत्ती, प्रत्येक शब्द, प्रत्येक भावना, तुमच्या मनाची हालचाल जाणून घेणं - ‘दैवी मी’ जाणून घेणं नव्हे. मोठा - श्रेष्ठ मी, अशी काही गोष्ट नसते. आत्मा वगैरे सर्व काही विचारांच्या क्षेत्रातीलच निर्मिती असतात. विचार हा तुमच्या स्मृतींचा प्रतिसाद असतो, तो मग पारंपारिक असेल वा अगदी अलिकडचा असेल आणि तुम्ही सद्गुण जो स्वज्ञानाने येत असतो, तो सखोलपणे आणि बळकटपणे प्रस्थापित केल्याशिवाय ध्यान करण्याचा केवळ प्रयत्न करणं हे अगदी निरूपयोगी आणि पूर्णपणे फसवं असतं.

कृपया, जे लोक हे गंभीरपणे समजून घेण्यासाठी उत्सुक आहेत, त्यांनी हे समजून घेणं महत्त्वाचं आहे. कारण जर तुम्ही हे करू शकला नाहीत, तर तुमचं ध्यान आणि प्रत्यक्ष जगणं यामध्ये फारकत होईल. ते एकमेकांपासून इतके दूर जातील की तुम्ही निरनिराळी आसनं करून उर्वरित आयुष्यभर ध्यान करित बसला तरी तुमच्या नाकापलीकडे तुम्ही काही पाहणार नाही. कुठचंही आसन तुम्ही केलं तरी त्याला काहीही अर्थ उरणार नाही.

स्वतःला जाणणं म्हणजे काय हे समजून घेणं महत्त्वाचं आहे. कोणत्याही निवडीशिवाय, ‘अहं’ शिवाय - ज्याचा उगम स्मृतीपासून असतो - त्याचं स्पष्टीकरण, विवेचन केल्याशिवाय फक्त सावध असणं, अवधान असणं, केवळ मनाच्या हालचालींच निरीक्षण करित स्वतःला जाणायचं असतं. परंतु तुम्ही जर त्या निरीक्षणातून काय केलं पाहिजे, काय करायला नको, काय मिळवलं पाहिजे, काय मिळवू नये ह्या गोष्टींची जमवाजमव करत राहिलात तर त्या निरीक्षणामध्ये अडथळेच निर्माण होतात. तुम्ही जर ते केलंत तर तुम्ही मनाच्या हालचालीच्या सजीव प्रक्रियेला ‘अहं’च्या रूपाने खीळ घालता. म्हणजेच मला निरीक्षण केलं पाहिजे आणि वस्तुस्थिती पाहिली पाहिजे. मी जर एक कल्पना घेऊन त्याला सामोरा गेलो, एक मत बनवून सामोरा गेलो जसं - ‘मी हे करता कामा नये’ किंवा ‘मी हे केलं पाहिजे’ - जे आपल्या स्मृतींचे प्रतिसाद असतात, तर ‘जे आहे’ त्याची हालचाल खंडित होते, बंद होते आणि मग शिकणं होत नाही.

The Book of Life : Daily Meditations with Krishnamurti

२८ जानेवारी

बंधमुक्त मन

जगाचं परिवर्तन हे आपल्या स्वतःच्या परिवर्तनामधून घडत असतं. कारण ‘स्व’ हा मानवी अस्तित्वाच्या एकूण प्रक्रियेची एक निष्पत्ति आणि भाग आहे. आपल्या परिवर्तनासाठी स्वज्ञान आवश्यक आहे. तुम्ही काय आहात हे समजल्याशिवाय सम्यक् विचाराला आधार नसतो. आणि तुम्ही स्वतःला जाणून घेतल्याशिवाय परिवर्तन शक्य नसतं. आपण जसे आहोत तसं आपण स्वतःला जाणून घेतलं पाहिजे - आपण जसं असावं असं वाटतं तसं नव्हे. तो म्हणजे केवळ एक आदर्श असतो आणि म्हणूनच काल्पनिक आणि खोटा असतो. फक्त ‘जे आहे’, प्रत्यक्षात जे असतं त्यामध्येच परिवर्तन होऊ शकतं. तुम्हाला जे व्हावसं वाटतं तसं नव्हे. आपण जसे आहोत ते जाणून घेण्यासाठी आपल्याजवळ विलक्षण जागृत मन पाहिजे. कारण ‘जे आहे’ ते सतत परिवर्तनशील असतं, बदलत असतं. आणि ते त्या क्षणी समजण्यासाठी मन कुठच्याही धार्मिक कर्मकांडामध्ये किंवा श्रद्धेमध्ये अडकलेलं असता कामा नये. एखाद्या विशिष्ट पद्धतीच्या साच्यामध्ये गुंतलेलं असता नये. जर तुम्हाला एखादी गोष्ट समजून घ्यायची असेल तर कुठेही अडकलेलं असणं हे चांगलं नसतं. तुम्हाला स्वतःला जाणून घेण्यासाठी जिथे मन सर्व श्रद्धांपासून आणि आदर्शवादांपासून मुक्त असेल, अशी मनाची तरलता आणि अवधान पाहिजे. कारण श्रद्धा आणि आदर्श तुमची दृष्टी बदलून टाकतात, प्रत्यक्ष पाहणं विकृत करतात. तुम्ही जसे आहात तसं तुम्हाला समजून घ्यायचं असेल तर जे तुम्ही नाही आहात त्याबद्दल तुम्ही कल्पना करू शकत नाही, त्यावर विश्वास ठेऊ शकत नाही. मी जर लोभी असेन, मत्सरी, हिंसक असेन तर अहिंसेची केवळ कल्पना किंवा निर्लोभीपणाची कल्पना ह्याला अगदी नगण्य किंमत आहे. तुम्ही जे काय आहात ते समजणं, जे काय असतं ते - कुरूप किंवा सुंदर, दुष्ट किंवा उपद्रवी - तुम्ही जे काय आहात ते समजणं, विपर्यास न करता समजून घेणं, हीच सद्गुणाची सुरुवात असते. सद्गुण आवश्यक आहेच कारण तोच तुम्हाला मुक्ती देतो.

The Book of Life : Daily Meditations with Krishnamurti

२४ जानेवारी

आत्मभानातून आणि आत्मज्ञानाच्या स्पष्ट जाणीवेतून योग्य विचारप्रक्रियेला चालना मिळते.

सत्यापर्यंत पोहोचण्याची क्षमता आपल्यामध्येच आहे.

स्वतःविषयीचं ज्ञान, म्हणजे कशाचं? 'स्व' हा मी, अहं, आत्मा म्हणजे नक्की काय आहे? आपण कशाविषयी बोलतो आहोत ह्याबद्दल बोलताना, बोलणारा व ऐकणारा यामध्ये एकमत किंवा समान समज आहे का हे तपासत, 'स्व'विषयी कृष्णमूर्तीना काय म्हणायचं आहे ते समजण्याचा आणि ते समजण्याची आवश्यकता का आहे, हे पाहण्याचा प्रयत्न ह्या पत्रिकेद्वारे केला आहे.

कृष्णमूर्ती म्हणतात, मी किंवा 'स्व' हा एक विचार आहे. ही गोष्ट आपल्याला पडताळून पाहता येईल का?

ही आपल्यासाठी खरी आहे का? अगदी बौद्धिक पातळीवर तरी पटते आहे का? ह्या सगळ्याचा गंभीरपणे विचार व्हायला हवा. कारण अत्यंत तर्कशुद्ध शब्दात कृष्णमूर्ती हे देखील दाखवतात की सगळ्या दुःखांचं, संघर्षांचं मूळ हा मी किंवा 'स्व' आहे. हे पटणं, हे समजणं खूप कठीण आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनात मी ची भावना (काही अत्यंत तीव्र संवेदनांचे क्षण सोडले तर) सतत आपल्या बरोबर असते. तो स्वतःचं अस्तित्व, सातत्य टिकवण्यासाठी अखंड झगडत असतो. लोभ, मोह, चिंता, संग्रह करण्याची वृत्ती, मान, अपमान, ही संघर्षाची कारणं आहेत आणि ह्याला मी ची भावना कारणीभूत आहे.

कृष्णमूर्तींनी हे अनेक दशकं तळमळून सांगितलं आहे; जो भ्रम आहे, तो समजून घ्या, जे असत्य आहे ते असत्य समजा. त्यांच्याच शब्दात, ह्या पत्रिकेद्वारे परत एकदा ते ठामपणे, गंभीरपणे, शब्दांपलिकडे जाऊन समजण्याचा प्रयत्न करूया.

कृष्णमूर्तींच्या शिकवणुकीचा हा गाभा आहे.

स्वज्ञान ही एक निरंतर चालू राहणारी प्रक्रिया आहे

आपल्या प्रत्येकाच्या असंख्य समस्या समजून घेण्यासाठी स्वतःला ('स्व'ला) समजून घेणं आवश्यक असतं, नाही का? आणि तीच सगळ्यात कठीण गोष्ट असते. 'स्व'चं अवधान असणं म्हणजे इतरांपासून दूर जाणं नव्हे, निवृत्त होणं नव्हे. अर्थातच स्वज्ञान आवश्यक आहे. परंतु स्वतःला समजून घेणं म्हणजे तुम्ही परस्परसंबंधांपासून अंग काढून घेतलं पाहिजे असं नव्हे. इतरांपासून दूर जाणं, एकांतात जाणं, सगळ्या गोष्टी नाकारणं, किंवा एखाद्या मानसशास्त्रज्ञाकडे जाऊन किंवा एखाद्या गुरूकडे जाऊन आपण स्वतःला गंभीरपणे, पूर्णपणे समजून घेऊ शकू किंवा एखादं पुस्तक वाचून स्वज्ञान मिळू शकेल असा विचार करणं निश्चितच चुकीचं ठरेल. स्वज्ञान ही अर्थातच एक निरंतर चालू राहणारी प्रक्रिया असते, तेच स्वतः एक साध्य नसतं. आणि आपण स्वतःला समजून घेण्यासाठी कोणतीही कृती करत असताना जागृत राहून नातेसंबंधांचं भान ठेवणं आवश्यक आहे.

तुम्ही निवृत्त होऊन किंवा एकांतामध्ये जाऊन नव्हे, तर परस्परसंबंधांमध्येच स्वतःला शोधू शकता, समजून घेऊ शकता. ते संबंध मग समाजाबरोबर असतील, पत्नीबरोबर असतील किंवा पतीबरोबर असतील, तुमचे बंधू किंवा एखाद्या व्यक्तीबरोबरचे असतील. परंतु ह्या संबंधांमध्ये तुमची प्रतिक्रिया काय असते, तुमचे प्रतिसाद काय असतात, हे शोधण्यासाठी मनाची सजगता आणि पाहण्याची, आकलनाची ओढ पाहिजे.

The Book of Life: Daily Meditations with Krishnamurti, २३ जानेवारी

स्वज्ञान कुठच्याही कल्पनेप्रमाणे,

साच्याप्रमाणे किंवा गुरूप्रमाणे नसतं

आपण स्वतःचा थेट शोध घेण्याचं महत्त्व, अर्थ समजत नाही. कुठच्याही कल्पनेप्रमाणे किंवा एखाद्या पद्धतीप्रमाणे किंवा गुरूकडून नव्हे, स्वतःला समजून घेण्याची गरज ही त्याच वेळी दिसून येते जेव्हा आपण पाहतो की स्वज्ञानाशिवाय विचार, कृती आणि भावना यांना काही आधार नसतो. परंतु स्वज्ञान हे एखादे साध्य मिळविण्यासाठी केलेल्या इच्छेचं फळ नसतं. जर आपण स्वज्ञानाच्या प्रक्रियेचा शोध घेण्याची सुरुवात भीतीमधून, विरोध करण्यामधून किंवा अधिकारामधून किंवा काहीतरी मिळवण्याची इच्छा धरून केली तर आपल्याला जशी आपली इच्छा असेल तेच प्राप्त होईल. परंतु त्याला 'स्व'च्या ज्ञानाचं आकलन म्हणता येणार नाही आणि 'स्व'चं स्वरूप समजता येणार नाही. तुम्ही तो 'स्व' कुठच्याही स्तरावर ठेवा, त्याला वरचा 'स्व' किंवा खालचा 'स्व' म्हणा, परंतु तरीसुद्धा ती विचार करण्याची प्रक्रिया असते. आणि जर विचारकर्ता (thinker) समजून घेतला नाही तर साहजिकच त्याचं विचार करणं ही पळवाटेची प्रक्रिया असते.

Collected Works, Vol. VI, 206

ज्याचं व्यक्तिमत्त्व गुंतागुंतीचं - जटील असतं अशा व्यक्तीपेक्षा साधी व्यक्ती कोणत्याही गोष्टीकडे अधिक थेटपणे पाहते; अधिक थेटपणे अनुभवाचा प्रत्यय घेते.

स्वज्ञान

स्वज्ञानाबरोबरच योग्य विचार करणं येत असतं. तुम्हाला स्वतःला समजून घेतल्याशिवाय तुमच्याजवळ विचारासाठी आधार नसतो. स्वज्ञानाशिवाय तुम्ही जो विचार करता तो सत्य नसतो.

तुम्ही आणि जग या आपापल्या भिन्न समस्या असणाऱ्या दोन वेगळ्या गोष्टी नाहीत. तुम्ही आणि जग एकच आहात. तुमची समस्या ही जगाची समस्या आहे. तुम्ही काही प्रवृत्तीमुळे परिस्थितीजन्य प्रभावामुळे घडलेले असाल. परंतु मूलतः तुम्ही दुसऱ्यापासून भिन्न नाही आहात. अंतर्दामी आपण सर्व सारखे आहोत. आपण सर्व लोभामुळे, स्वार्थामुळे, दुष्ट प्रवृत्तीमुळे, भीती, महत्त्वाकांक्षा यांनी ग्रासल्यामुळे भरकटलेले असतो. आपल्या श्रद्धा, आशा, आकांक्षा यांना एक समान सूत्र आहे. जरी आपले पूर्वग्रह, राजकारण, अर्थकारण यांच्या कृत्रिम भिंती, ह्या सर्व गोष्टी आपल्यामध्ये भेद निर्माण करित असतात तरीही आपल्यामधील मानवता एकच आहे. जेव्हा तुम्ही दुसऱ्याला ठार मारता तेव्हा तुम्ही स्वतःलाच नष्ट करित असता. तुम्हीच या संपूर्ण प्रक्रियेचे केंद्रबिंदू आहात. आणि तुम्ही स्वतःला जाणून घेतल्याशिवाय तुम्हाला सत्य समजणार नाही.

आपल्याला ह्या एकत्वाचं बौद्धिक आकलन असतं. परंतु आपण ज्ञान आणि भावना या निरनिराळ्या कप्प्यांमध्ये ठेवतो आणि म्हणूनच माणसाच्या असामान्य एकत्वाचा आपल्याला कधीच अनुभव येत नाही.

The Book of Life: Daily Meditation with Krishnamurti

३० जानेवारी

स्वज्ञान हा स्वतःचा शोध असतो

तुम्हाला, एक मनुष्य, एक व्यक्ती म्हणून, उजव्या किंवा डाव्या विचारसरणीच्या कार्यक्रमातून चिरंतन आनंद सापडलेला नाही. मनुष्य निराश, गोंधळलेला व दुःखी आहे. इंद्रियजन्य सुखामध्ये माणसाचं सुख दडलेलं आहे का? म्हणजेच माणसाचं सुख-समाधान हाताने किंवा मनाने निर्माण केलेल्या वस्तूंमध्ये असतं का? फक्त स्वज्ञानामधूनच या प्रश्नामधील सत्य शोधता येऊ शकतं. जेव्हा ते पुन्हापुन्हा बोललं जातं, तेव्हा सत्य हे सत्य नसतं, ते जाणलं पाहिजे, अनुभवलं पाहिजे. स्वज्ञान हा स्वतःचा शोध असतो. केवळ स्वज्ञानामधूनच तुम्ही सत्याचा आणि चिरंतन आनंदाचा शोध घेऊ शकता. स्वज्ञान म्हणजे तुमच्या संपूर्ण अस्तित्वाच्या प्रत्यक्ष प्रक्रियेबद्दल आवड-निवड रहित अवधान असणं. हे स्वज्ञान कुठल्याही ग्रंथामधून किंवा अन्य कशातूनही शिकता येत नाही. जसे तुम्ही आहात त्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वाचं अवधान, तुमच्या विचारांच्या प्रक्रियेचं, तुमच्या भावना, कृती ह्या साऱ्यांचं जाणीव किंवा नेणीवच्या स्तरावरील अवधान म्हणजे स्वज्ञान असतं. स्वज्ञानाची सुरुवात म्हणजे तुमच्या मानसिक आणि भावनात्मक कृतीविषयी अवधान असणं.

स्वज्ञानाशिवाय विचार आणि कृतींना काही आधार नसतो. स्वज्ञान म्हणजे विचार आणि कृतीचा पाया असतो. जर तुम्ही स्वतःला जाणलं नाही तर तिथे सम्यक् विचार करणं आणि सम्यक् कृती करणं असू शकणार नाही. जर तिथे स्वज्ञान नसेल तर जीवनमूल्यामध्ये क्रांती येऊ शकणार नाही. ही जीवनमूल्यामधील क्रांतीच जगातील समस्यांचं निराकरण करू शकेल. ज्याअर्थी तुम्हीच जग आहात, त्याअर्थी

तुमचे दुसऱ्याबरोबरचे परस्पर संबंध म्हणजेच समाज असतो. जीवन-मूल्यांमधील क्रांतिकारक बदलाशिवाय - जो तुम्ही स्वज्ञानामधून आपणू शकता - तिथे शांती आणि व्यवस्था येऊ शकणार नाही. सतत वाढत जाणाऱ्या दुःखापासून आणि गोंधळापासून आशा नाही. म्हणून तुम्ही स्वतःला जाणून घेणं अत्यंत महत्वाचं आहे. स्वज्ञानाशिवाय समाजाच्या आमूलाग्र परिवर्तनाच्या गोष्टी करणं पूर्णपणे व्यर्थ आहे. आपण जगाच्या समस्या सोडवण्याबद्दल बोलत असतो, म्हणजे जणू काही जग आपल्याहून वेगळं आहे. आपल्यापैकी प्रत्येकाने या समस्या निर्माण करण्यामध्ये आपलं योगदान दिलेलं आहे. ह्या गोंधळामध्ये, या द्वेषामध्ये, ह्या वाढत्या मूर्खपणामध्ये; आणि जर आपल्या त्या समस्यांविषयी कसा विचार करायचा हे समजलं नाही तर आपण त्यांचा अंत करू शकत नाही, त्यांना कसं सामोरं जायचं, त्यांचं कसं परीक्षण करायचं; त्यांना सामोरं जाणं हे त्या समस्यापेक्षा खूप महत्वाचं असतं. जग ही समस्या नसून तुम्ही समस्या आहात. जोपर्यंत तुम्हाला तुमच्या अगदी निकडीच्या आणि तात्काळ समस्यांबद्दल अवधान नसेल तोपर्यंत तुम्ही समस्यांबद्दल योग्य विचार करू शकणार नाही. जणू काही तुम्हाला त्या समस्यांबद्दल देणं-घेणं नाही म्हणून तुम्ही त्याबद्दल सावध असणार नाही. तुम्ही समस्या निर्माण केल्या आहेत. म्हणून तुम्हीच समस्या आहात असं समजून अवधान दिलं पाहिजे. तुमच्या मनातील गोंधळ दूर केला पाहिजे. कारण गोंधळलेल्या अवस्थेत कृती करणं म्हणजे गोंधळ वाढवणं.

मद्रास १९४७, भाषण ३

...हाच सम्यक् बोधाचा प्रारंभ होय

आपण एखाद्या आदर्शाशी आपली तुलना का बरे करीत राहतो? या तुलनेमुळे वस्तुस्थितीचे यथार्थ आकलन आपणास कधी तरी होते का? बरे, हा आदर्श आपल्याहून वस्तुतः वेगळा तरी असतो का? हा आदर्श म्हणजे स्व-विक्षेपित व स्वनिर्मित अशीच वस्तू नसते का? आणि आपण वस्तुतः जसे आहोत, तसेच आपल्या स्वतःचे ज्ञान होण्याच्या मार्गात हा आदर्श अडथळाच निर्माण करीत नाही का? आपण वस्तुतः जसे असतो, तसे आपले दर्शन आपणांस घडू नये, यासाठी ही तुलनेची पळवाट आपण पत्करतो, असाच आदर्श कल्पण्याचा अर्थ होत नाही का? स्वतःपासून दूर पळवण्यासाठी आपण नाना प्रकारच्या पळवाटा शोधीत असतो. तुलना करण्याची वृत्तीही त्यांपैकी एक पळवाटच होय. आपण वस्तुतः जसे असतो, तसेच आपले दर्शन आपणास घडल्याशिवाय; म्हणजेच आत्मदर्शनाशिवाय त्या तथाकथित सत्याचा शोध करीत राहणे, म्हणजे स्वतःपासून सदैव पळ काढीत राहणेच होय. आत्मदर्शन झाल्याशिवाय, ज्या ईश्वराचा तुम्ही शोध कराल, तो ईश्वर म्हणजे भ्रमनिर्मित ईश्वरच असणार. आणि भ्रमातून संघर्ष व दुःख हीच अपरिहार्यपणे उत्पन्न होणार. आत्मदर्शनावाचून सम्यक् विचाराला प्रारंभच होऊ शकत नाही. त्यावाचून होणारे सर्व प्रकारचे ज्ञान हे वस्तुतः अज्ञानच असते व ते गोंधळाला, विनाशालाच कारणीभूत होत असते. पण आत्मदर्शन हे काही अंतिम साध्य नव्हे. तर त्या अव्यय-अक्षय वस्तूच्या दर्शनाच्या आड येणारी भिंत असते, तिला या आत्मदर्शनामुळे खिंड पडत असते, हे त्याचे महत्त्व...

...आत्मदर्शन करून घेणे हे कठिण आहे, ही समजूतच मुळी आत्मदर्शनाला प्रतिबंधक होऊन बसते. ते कठिण आहे किंवा त्याला बराच काळ लागेल, असे समजून चालण्याचे कारण नाही; तसेच ते काय आहे व काय नाही, याचा अगोदरच निश्चय करून टाकण्याही गरज

नाही, असे मला सुचवावेसे वाटते. तुम्ही आत्मदर्शनाला फक्त सुरुवातच करा. आपल्या विविध प्रकारच्या नात्यांमध्ये व संबंधांमध्ये आपले वर्तन कशा प्रकारचे होत राहते याच्या अवलोकनाने आत्मदर्शन करून घ्यावयाचे असते. कारण आपली प्रत्येक कृती हा कोणत्या ना कोणत्या नात्याचा आविष्कारच असतो. सर्वांपासून स्वतःला दूर करून घेण्याने व सर्व नात्यांपासून परावृत्त होण्याने आत्मदर्शन कधीही घडत नसते. सर्व प्रकारच्या नात्यांना व संबंधांना पारखे होऊन बसणे, म्हणजे मरणच होय. वस्तुस्थिती अशी आहे की आत्मदर्शनाचा आपण सदैव प्रतिकारच करीत असतो. मरण हा त्यांपैकीचा अखेरचा प्रतिकारच असतो. बुद्धिपुरस्सर निरोध, अन्य वस्तूची प्रतिष्ठापना व उदात्तीकरण, यांच्यापैकी कोणत्याही एका प्रकाराचा स्वीकार, म्हणजे वस्तुतः प्रतिकारच होय. असा हा प्रतिकारच आत्मदर्शनाच्या प्रवाहाला प्रतिबंधक होत असतो. आपल्या विविध प्रतिकारांचे अस्तित्व व स्वरूप, हे आपल्या नात्यांच्या व कृतींच्या माध्यमांतून आपण शोधावयाचे असते. प्रतिकार, मग तो प्रवृत्तिशील असो की निवृत्तिशील असो, तुलनात्मक असो की समर्थनात्मक असो, अधिक्षेपात्मक असो की वृत्तिसारूप्यात्मक असो; जे नित्य चिन्मय असते, त्याचा तो निषेधच करीत असतो. हे नित्य चिन्मय अखिल वस्तुमात्रात गर्भित असते. या गर्भिताचे आवडनावड निवडशून्यपणे केवळ अवधान ठेवणे, म्हणजेच त्या चिन्मयाच्या आविष्काराला वाट मोकळी करून देणे होय.

अशा रीतीने सहज घडून येणारा त्या चिन्मयाचा आविष्कार, हाच सम्यक् बोधाचा प्रारंभ होय. त्या अज्ञाताचा, त्या अव्यय अक्षराचा उदय होण्यासाठी या अशा सम्यक् बोधाची आवश्यकता असते.

जीवनभाष्ये खंड १, प्र. १९

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडियाचं वार्षिक संमेलन २०१५

यावर्षी कृष्णमूर्ती फाउंडेशनचं वार्षिक संमेलन वाराणसी येथील राजघाट एज्युकेशन सेंटर येथे १७ नोव्हेंबर ते २१ नोव्हेंबर २०१५ या दरम्यान भरलं होतं. या संमेलनात कृष्णमूर्तीच्या शिकवणुकीचे सुमारे २५० अभ्यासक सहभागी झाले होते. संमेलनाचा विषय होता 'मानवी जाणीवांचे परिवर्तन' (Transformation of Consciousness).

आज जग ईर्ष्या, द्वेष, हिंसा, आतंकवाद, पर्यावरण न्हास, प्रदूषण यांनी ग्रासलेलं आहे. हे सर्व समजून घेऊन त्या पलिकडे जाण्यासाठी आपल्यामधील जाणीवांच्या प्रक्रियांचा शोध घेऊन या मानवी जाणीवांचं परिवर्तन होणं शक्य आहे का, हे पाहण्यासाठी संमेलनामधून विविध कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले होते.

प्रत्येक दिवसाची सुरुवात मंत्रगायनाने तसंच संगीत मंगलाचरणाने होत असे. त्यानंतर काही वेळ मौन पाळून मग पुढचा कार्यक्रम सुरू होत असे.

या संमेलनामध्ये कृष्णमूर्ती फाउंडेशनचे सचिव श्री. एस.पी. कंदास्वामी तसेच श्री. गौतम व श्री. चैतन्य नागर यांची विषयाच्या

अनुषंगाने भाषणे झाली. दररोज विषयसूत्रावर आधारित कृष्णमूर्तीच्या भाषणांच्या डीव्हिडी दाखविण्यात आल्या.

या विषयावरील चर्चेमध्ये सर्वांना सहभागी होता यावे म्हणून लहान लहान १६ गटांमधून गटचर्चा आयोजित करण्यात आल्या होत्या.

वसंत महिला महाविद्यालयाच्या संगीत विभागामधून शास्त्रीय, उपशास्त्रीय संगीताचा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. त्यावेळी कबीराची निर्गुणी भजने, जुगलबंदी असे बहारदार कार्यक्रम सादर केले.

समारोपाच्या दिवशी या विषयावर चर्चासभा आयोजित करण्यात आली होती. प्रो. पी. कृष्णा, श्री. विजय छाबडा, श्री. जी. गौतम, श्री. पी. रमेश व श्री. मुकेश गुप्ता यांनी त्यात भाग घेतला. या कार्यक्रमात श्रोत्यांनी उत्स्फूर्त प्रश्नोत्तरामधून सहभाग घेतला.

दि. २१ नोव्हेंबरला दुपारनंतर संमेलनाची सांगता झाली.

सर्जनशील रिक्तता

भूमी ज्याप्रमाणे बीजाचं स्वागत करते त्याप्रमाणे (वक्ता जे सांगतोय ते) ऐकून मन मुक्त, रिकामं होण्याची क्षमता मनात आहे का, हे पाहू शकता का? जर मनाने स्वतःच्या सर्व प्रक्षेपांना त्याच्या सर्व कृतींसह, कधीतरी नव्हे तर दररोज, क्षणोक्षणी समजून घेतलं, जाणून घेतलं तर ते मोकळं, रितं होण्याची शक्यता असते. मग तुम्हाला परिणाम दिसून येईल, मग तुम्ही पाहाल की तुमच्या इच्छेशिवाय बदल घडून येतो आहे. सर्जनशील शून्यतेची, अवकाशाची अवस्था ही कोणतीही मशागत करून येत नाही. ती तिथेच असते, ती कुठून येते ते कळत नाही. तुमच्या निमंत्रणाशिवाय ती येते. आणि फक्त त्याच अवस्थेमध्ये नूतनतेची, पुनर्निर्माणाची, क्रांतीची शक्यता असते.

The Book of Life : Daily Meditations with Krishnamurti

२९ जानेवारी

श्री कृष्णनाथजींना आदरांजली

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडियाचे विश्वस्त, कृष्णमूर्तीच्या शिकवणुकीचे एक गंभीर अभ्यासक आणि एक सच्चा माणूस दि. ६ सप्टेंबर. २०१५ रोजी बेंगलुरू येथील व्हॅली स्कूल येथून वयाच्या ८२ व्या वर्षी अनंताच्या प्रवासाला निघून गेला. हृदयविकाराची व्याधी असूनही कृष्णनाथजी शेवटच्या श्वासापर्यंत कार्यरत होते.

वाराणसी येथील एका सुसंस्कृत कुटुंबात कृष्णनाथजींना देशभक्तीचा वारसा त्यांच्या वडिलांकडून मिळाला होता. वाराणसी येथे विद्यार्थीदशेत असतानाच ते समाजवादी चळवळीकडे आकर्षित झाले होते आणि काही काळ ते आचार्य नरेंद्र दवे यांच्याबरोबर सहप्रवासी होते. ते जरी काशी विद्यापीठामध्ये अर्थशास्त्राचे प्राध्यापक होते तरी त्यांना बौद्ध तत्त्वज्ञानाचा ओढ होता. आणि असं वाटतं की म्हणूनच ते कृष्णमूर्तीच्या शिकवणुकीकडे ओढले गेले असावेत. कृष्णमूर्तीबरोबर तत्त्वज्ञानाच्या अनुषंगाने त्यांचे व्यक्तिगत संवाद झाले होते.



त्यांना हिमालय भ्रमणाची आवड होती. त्यांनी अनेक वेळा हिमालयाच्या दऱ्या-खोऱ्यातून भ्रमंती केली होती. आणि त्यावर त्यांनी हिंदीतून पुस्तके लिहिली आहेत.

कृष्णनाथजी हिंदीतून निघणाऱ्या 'परिसंवादा'चे बराच काळ संपादक होते. ते मुंबई कार्यकारी समितीचेही सदस्य होते.

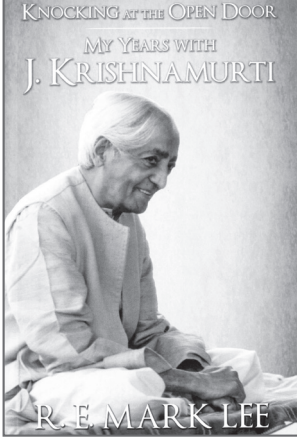
परंतु त्यांच्या ह्या सर्व ऐहिक परिचयापलीकडे ते एक अत्यंत निगर्वी, निर्मोही असे लोभस व्यक्तिमत्व होते. कधीही व्हॅली स्कूलमध्ये भेटले किंवा कृष्णमूर्तीच्या कुठल्याही संमेलनात भेटले तर हसतमुखाने अगदी सहजपणाने ते आपल्याशी संवाद साधत. नेहमी खादी वस्त्र परिधान केलेले व डोक्याला विशिष्ट प्रकारे रुमाल बांधलेले

कृष्णनाथजी हे कृष्णमूर्ती परिवारामध्ये अनेकांचे मित्र झाले होते.

त्यांच्या ह्या अचानक निधनाने अनेक मित्रांना आपल्या कुटुंबातलाच माणूस हरपल्याची हळहळ वाटली असेल.

कृष्णनाथजींच्या स्मृतींना 'अंतरलहरी'ची आदरांजली.

पुस्तक परीक्षण

Knocking at the Open Door
My Years with J. Krishnamurti

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन अमेरिका आणि कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडियाचे विश्वस्त असलेले श्री. मार्क ली हे अगदी तरुण वयातच कृष्णमूर्तीच्या संपर्कात आले आणि त्यांचं संपूर्ण जीवन बदलून गेलं. त्यांचे कृष्णजींच्या सहवासातील अनुभव त्यांनी Knocking at the Open Door... या पुस्तकातून अत्यंत जिव्हाळ्याने कथित केले आहेत.

श्री. मार्क लींना कृष्णमूर्तींनी ते सानेन येथील गॅदरिंगला आले असताना कसं शोधलं व त्यानंतर

त्यांना ऋषी व्हॅली शाळेत शिक्षक म्हणून कसं आणलं आणि मग त्यांचं संपूर्ण जीवन त्यांनी कृष्णमूर्तींच्या शाळांकरिता कसं वाहून घेतलं, याचं अगदी मनोज्ञ चित्रण या पुस्तकातून वाचायला मिळतं.

अमेरिकेतील कॅलिफोर्नियामधील ओहाय येथे ओक ग्रोव्ह स्कूल ही शाळा त्यांनी कृष्णमूर्तींच्या आग्रहाखातर सुरू केली आणि आज ती शाळा शिक्षणक्षेत्रातील एक प्रयोगशील शाळा म्हणून मान्यता पावली आहे. हे सर्व करत असताना कृष्णमूर्तींची शिकवण समजून घेण्यामधील त्यांची प्रामाणिक धडपड आणि उत्कटता हे पुस्तक वाचताना आपल्याला जाणवत राहते.

अगदी ओघवत्या आणि साध्या सोप्या इंग्रजी भाषेत लिहिलेलं त्यांचं हे रसाळ आत्मकथन हृदयस्पर्शी झालेलं आहे. हे पुस्तक KFIच्या मुंबई केंद्रामध्ये उपलब्ध आहे.

स्वज्ञान म्हणजे 'स्व'चं समर्पण असतं

निश्चितच, जेव्हा सुरक्षिततेची इच्छा नसते तेव्हाच मन स्वतःला समर्पित करू शकतं. जे मन सुरक्षितता शोधत असतं त्याला प्रेम म्हणजे काय ते कधीच समजणार नाही. 'स्व'चं समर्पण म्हणजे एखाद्या भक्ताची त्याच्या कल्पनेतील प्रतिमेला किंवा मूर्तीला समर्पित करण्याची अवस्था नसते. 'स्व'चं समर्पण हे त्याच वेळी घडू शकतं जेव्हा तुम्ही त्याची मशागत करित नाही आणि जेव्हा स्वज्ञानाची प्रक्रिया सुरू झालेली असते. जेव्हा मनाला स्वज्ञानाचा अर्थ, महत्त्व समजलेलं असतं तेव्हाच स्वज्ञान होत असतं आणि 'स्व'ला समजणं म्हणजे 'स्व'चं समर्पण असतं. तुम्ही केंद्र म्हणून कुठल्याही अनुभवावर अवलंबून राहणं थांबविलेलं असतं, केंद्र - ज्याच्यापासून तुम्ही निरीक्षण करता, निवाडा करता, मूल्यमापन करता. म्हणून मन अगोदरच 'स्व'च्या समर्पणाचा हालचालीमध्ये शिरलेलं असतं. त्या समर्पणामध्ये संवेदनशीलता असते. परंतु जे मन खाण्याच्या सवयीमध्ये, विचार करण्याच्या सवयीमध्ये गुंतलेलं असतं, कुठेही न पाहण्याच्या सवयीमध्ये असतं, असं मन साहजिकच संवेदनशील असू शकत नाही, ते मन प्रेम करू शकत नाही.

मनाच्या स्वतःच्या मर्यादा पूर्णपणे सोडून देण्यामध्येच मन संवेदनशील आणि म्हणून निरागस बनतं

Collected Works, Vol. XI, 251

A Jewel on a Silver Platter -
Remembering Jiddu Krishnamurti

कृष्णमूर्तींच्या शिकवणुकीचे गाढे अभ्यासक आणि कृष्णजींच्या अखेरच्या जीवन प्रवासातील निकटचे सहप्रवासी प्रो. पद्मनाभन कृष्णा यांचं A Jewel on a Silver Platter... हे कृष्णमूर्तींबरोबरच्या त्यांच्या अनुभवांचं हृद्य रेखाटन आहे. हे पुस्तक भारतामध्ये Pilgrims Publications ह्या प्रकाशनाने वाराणसीमध्ये अलीकडेच प्रकाशित केलं आहे.

कृष्णमूर्तींबरोबर अगदी तरुण वयात त्यांचा कसा संबंध आला आणि तो हळूहळू कसा विकसित होत गेला व मग शेवटी कृष्णमूर्तींनी त्यांची राजघाट अध्ययन केंद्रासाठी कशी निवड केली याचं मनोवेधक कथन त्यांनी या पुस्तकात केलेलं आहे. पण या पुस्तकाचं खास वैशिष्ट्य म्हणजे प्रो. कृष्णांनी घेतलेल्या त्यांच्याच सहप्रवाशांच्या चार मुलाखती. श्री. अच्युतराव पटवर्धन, श्रीमती राधा बर्नियर, श्री. मार्क ली आणि श्रीमती विमला ठकार या सर्वांच्या मुलाखती म्हणजे त्या चौघांना कृष्णमूर्ती समजून घेताना त्यांना जाणवलेल्या मर्यादा, तसेच या सुहृदांनी दिलेला प्रामाणिक प्रतिसाद, हे सर्व छान जमून आलेलं आहे. आणि हे सगळं वाचत असताना कृष्णमूर्तींच्या शिकवणुकीची व्यापकता, उत्कटता आपल्या अंतर्दामी कुठेतरी स्पर्श करते. शिवाय तीन शास्त्रज्ञ - प्रो. डेव्हिड बॉम, श्री. असित चांदमल आणि स्वतः प्रो.पी. कृष्णा यांचा कृष्णमूर्तींबरोबर झालेला प्रदीर्घ संवाद आपल्याला कृष्णमूर्ती समजून घेण्यासाठी निश्चितच अंतर्मुख करतो असं वाटतं.

पुस्तकाच्या अखेरच्या पर्वात कृष्णजींच्या शिकवणुकीचे विविध पैलू उलगडून ते विषयवार अधिक सुलभतेने सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. हे ठरीव साच्याचं आत्मकथन नसून कृष्णमूर्ती केंद्रस्थानी ठेऊन विविध अंगानी कृष्णमूर्ती समजून घेण्याचा केलेला प्रयत्न आहे. जवळ जवळ चारशे पानी असलेले हे पुस्तक निश्चितच कृष्णजींच्या अभ्यासकांना वाचताना आनंद देणारं आहे. मुंबईत हे पुस्तक KFIचं मुंबई केंद्र तसंच आनंद विहार, बदलापूर येथे उपलब्ध आहे.

कृतीशील स्वज्ञान

स्वज्ञानाशिवायच अनुभव भ्रमाला जन्म देतो. स्वज्ञान घडत असताना येत असलेला अनुभव - जो आव्हानाला प्रतिसाद असतो, तो अनुभव स्मृतींचे अवशेष मागे ठेऊन जात नाही. स्वज्ञान म्हणजे 'अहं'च्या कृतीमधून क्षणोक्षणी जाणवणाऱ्या संवेदनांचा वा भावनांचा शोध घेणं असतं. त्या 'अहं'चे हेतू आणि त्याचे पाठपुरावे, त्याचे विचार आणि त्याच्या गरजा यांचा शोध घेणं असतं. 'तुमचा अनुभव' आणि 'माझा अनुभव' असं कधीही असूच शकत नाही. 'माझा अनुभव' हा शब्दच अज्ञान आणि संभ्रम असल्याचं सुचवतो.

The Book of Life: Daily Meditations with Krishnamurti

२५ जानेवारी

जेव्हा आपण स्वतःबद्दल जागरूक, सजग असतो. तेव्हा जगण्याची संपूर्ण प्रक्रिया ही 'मी', 'अहं', 'स्व'ला उघड करित नसते का? 'अहं' ही इतकी गुंतागुंतीची प्रक्रिया आहे की ती फक्त परस्परसंबंधामध्येच अभिव्यक्त होऊ शकते, आपण कसं बोलतो, कसं मूल्यमापन करतो, व्यवहार करतो, दुसऱ्यांना आणि स्वतःला दोषी ठरवतो, या सर्व गोष्टी आपल्या विचारप्रक्रियेची संस्कारबद्ध स्थिती दाखवतात. आणि या सर्व प्रक्रियेसंबंधी अवधान असणं, भान असणं महत्त्वाचं नाही का? या अशा अवधानामधूनच क्षणोक्षणी जे सत्य असतं, जे कालातीत आणि चिरंतन आहे, त्याचा शोध लागतो.

स्वज्ञानाशिवाय चिरंतनाचं अस्तित्व जाणता येणार नाही. जर आपण स्वतःला ओळखलं नाही - जाणलं नाही - तर जे असीम, अनंत आहे ते केवळ एक शब्द, प्रतिमा, एक कल्पना, एक ठाम मत, श्रद्धा, भ्रम बनून राहिल, ज्याचा मन आसरा घेत असतं. परंतु जर आपण 'अहं' ला दैनंदिन निरनिराळ्या कृतींमधून, व्यवहारातून, समजून घेण्याची सुरुवात केली तर त्या अभ्यासामध्येच कुठच्याही प्रयत्नाशिवाय, शब्दातीत, कालातीत अशी अवस्था प्रतीत होते. परंतु जे कालातीत आहे ते स्वज्ञानाबद्दल मिळणारं बक्षिस नव्हे. जे चिरंतन, असीम आहे ते मिळवता येत नाही, मनाला ते गाठता येत नाही. ज्यावेळी मन शांत असतं त्याचवेळी ते अवतरत असतं आणि ज्यावेळी मन साधं असतं त्याच वेळी ते शांत असतं. ज्यावेळी मन काहीही संग्रह करित नाही, दुसऱ्याला दोषी ठरवित नाही, मूल्यमापन करित नाही, समर्थन, न्यायनिवाडा करित नाही त्याच वेळी ते शांत असतं. फक्त साधं मनच सत्य जाणू शकतं, जे मन माहितीने, ज्ञानाने, शब्दांनी भरलेलं असतं असं मन नव्हे. जे मन विश्लेषण करतं, मूल्यमापन करतं ते मन साधं नसतं.

The Book of Life: Daily Meditations with Krishnamurti
२७ जानेवारी

स्वज्ञान हे कोणत्याही पद्धतीवर अवलंबून नसतं. पद्धतीचा शोध घेताना निश्चितपणे काहीतरी मिळवण्याची अभिलाषा मनात धरणं अभिप्रेत असतं आणि तेच आपणा सर्वांना पाहिजे असतं. आपण अधिकाराचं अनुसरण करतो. तो एखाद्या व्यक्तीचा अधिकार नसला, तर मग एखाद्या व्यवस्थेचा अधिकार असू शकतो, किंवा एखाद्या तत्त्वप्रणालीचा अधिकार असू शकतो. कारण आपल्याला समाधानकारक परिणामाची आणि सुरक्षिततेची अपेक्षा असते. खरं सांगायचं तर आपल्याला स्वतःला समजून घ्यायचं नसतं. आपल्या मनाचे भावनावश आवेग, आपल्या प्रतिक्रिया, आपली विचार करण्याची संपूर्ण प्रक्रिया, सबोध आणि अबोध मन, हे समजून घ्यायची आपली इच्छा नसते. त्यापेक्षा अशी एखादी व्यवस्था, तत्त्वप्रणाली जी आपल्याला फळाची, परिणामाची खात्री देईल, तिचं अनुकरण करणं आपल्याला सोईचं वाटतं. परंतु एका व्यवस्थेच्या मागे जाणं म्हणजे नेहमीच सुरक्षितता, निश्चितता यांच्या अभिलाषेची निष्पत्ती असते आणि त्याचा परिणाम अर्थातच स्वतःला समजून घेण्यामध्ये होत नसतो. जेव्हा आपण एखादी पद्धत अनुसरतो तेव्हा आपल्याला अनुसरण्यासाठी अधिकारस्थान असलंच पाहिजे. तो मग गुरू, शिक्षक, तारणहार, मास्टर, जो कोणी असेल - आपल्याला हवी असलेली गोष्ट देऊ शकेल अशी व्यक्ती, आणि अर्थातच हा स्वज्ञानाचा मार्ग नव्हे.

अधिकार स्वतःला समजून घेण्यास अडथळा निर्माण करित असतो, नाही का? अधिकाराच्या, मार्गदर्शकाच्या छायेखाली तुम्हाला काही काळ सुरक्षिततेची, समाधानाची भावना मिळेल. परंतु ते 'स्व'च्या संपूर्ण प्रक्रियेचं आकलन नव्हे. मूलतः अधिकार ही अशी गोष्ट आहे जी स्वाभाविकपणे स्वतःचं संपूर्ण अवधान, भान ठेवण्यामध्ये अडसर निर्माण करते, आणि म्हणूनच शेवटी स्वातंत्र्य नष्ट करते. केवळ मुक्तीमध्येच नवनिर्मिती असू शकते. स्वज्ञानामधूनच सर्जनशीलता शक्य असते.

The Book of Life: Daily Meditations with Krishnamurti
२६ जानेवारी

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, वसंतविहार, १२४, १२६, ग्रीन्वेज रोड, चेन्नई - ६०० ०२८. • दूरध्वनी: ०४४०-२४९३७८०३/२४९३७५९६
• ईमेल: info@kfionline.org • वेबसाईट: www.kfionline.org • कृष्णमूर्तीच्या भाषणांच्या आणि संवादांच्या अनेक डिव्हीडीज आता आपण ऑर्डर पाठवून मागवू शकता. ही यादी वेबसाईटवर उपलब्ध आहे. • दर महिन्याच्या तिसऱ्या शुक्रवारपासून रविवार संध्याकाळपर्यंत निवासी अध्ययन शिबीर आयोजित केली जातात.
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, बेंगलुरु: संपर्क: द स्टडी, व्हॅली स्कूल कॅम्पस, १७ कि.मी. कनकपुरा रोड, थातगुणी पोस्ट, बेंगलुरु-५६००६२.
दूरध्वनी: ०८० - २८४३५२४३ • ईमेल: kfistudy@gmail.com • वेबसाईट: www.kfistudy.org
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, राजघाट- वाराणसी: कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, राजघाट फोर्ट, वाराणसी २२१ ००१.
दूरध्वनी: ०५४२ - २४४१२८९ / २४४०३२६ • ईमेल: kcentrevns@gmail.com • वेबसाईट: www.j-krishnamurti.org
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, सह्याद्री: पोस्ट - तिवई हिल, तालुका खेड (राजगुरुनगर), जिल्हा - पुणे, पिन - ४१०५१३, महाराष्ट्र
दूरध्वनी : (०२१३५) २८८७७२, २८८३४८, २०३४७५ • ईमेल : kfisahyadri.study@gmail.com • वेबसाईट : http://www.kscskfi.com
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, ऋषी व्हॅली: जिल्हा चित्तूर, आंध्र प्रदेश - ५१७३५२
दूरध्वनी : (०८५७१) २६०३७/६८६२२/६८५८२ • ईमेल: study@rishivalley.org • वेबसाईट : http://www.rishivalley.org
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, उत्तरकाशी: पोस्ट रानारी, डुंडा ब्लॉक, जिल्हा उत्तरकाशी - २४९१५१. • ईमेल: krc.himalay@gmail.com
दूरध्वनी : ९४१२४ ३६४२९/९४१५९८३६९० • वेबसाईट : http://www.jkrishnamurtionline.org भारतीय भाषांमधील संकेतस्थळ
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, कोलकाता: कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, ३०, देवदार स्ट्रीट, कोलकाता - ७०००१९.
दूरध्वनी : (०३३) ४००८२३९८ • ईमेल: kfikolkata@gmail.com
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, कटक: ओरिसा, पुरीघाट रोड, तेलेंगा बझार, कटक - ७५३००९, ओरिसा.
दूरध्वनी : (०६७१) ६४१७९९० • ईमेल: kficuttackcentre@gmail.com • वेबसाईट : www.kficc.org
कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, बदलापूर: आनंद-विहार, जे. कृष्णमूर्ती सेल्फ एज्युकेशन सोसायटी, जांभळघर, राहाटोली गावाजवळ, बदलापूर (प.), ता. ठाणे, पिनकोड- ४२१५०३. दूरध्वनी: (०२२) २५०१४०९४, २४२२३१९९ • ई मेल: jksesbadlapur@gmail.com • वेबसाईट : www.jkses.org

निजबोध

आपण स्वतःचे ज्ञान मिळवण्याची प्रक्रिया समजून घेण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. ही काही एकाकी होण्याची प्रक्रिया नाही. जगापासून स्वतःला वेगळे करण्याचा त्यात भाग नसतो, कारण तुम्ही जगापासून अलग, वेगळे असे जगूच शकत नाही. आपण असणे म्हणजेच संबंधित राहणे होय. आणि एकटे राहणे अशी काही गोष्टच अस्तित्वात नसते. योग्य अशा परस्पर संबंधाचा अभाव असल्यामुळेच संघर्ष, विफलता व झगडे उत्पन्न होतात; आपले जग कितीही छोटे असो, त्या छोट्या जगातील व्यवहारात जर आपण परिवर्तन घडवू शकलो, तर ती जणू एक सतत विस्तार पावणारी लाट होईल. हा मुद्दा समजून घेणे महत्त्वाचे आहे. जग म्हणजे आपले परस्परसंबंध, मग ते कितीही मर्यादित असोत; आणि त्यात जर आपण परिवर्तन, वरवरचे नवे तर मूलगामी, घडवून आणू शकलो, तर आपण जगात परिवर्तन घडवण्यास प्रत्यक्ष प्रारंभ केलाच म्हणून समजा. खरी क्रांती कोणत्याही साच्यानुसार होणारी नसते. खरे परिवर्तन ऐहिक भोगवादी मूल्यांच्या जाग, इंद्रियविषयातीत मूल्यांची, परिस्थिती-निरपेक्ष मूल्यांची स्थापना करण्याचे असते. आणि आमूलाग्र परिवर्तन, कायापालट, किंवा पुनर्निर्माण करणारी ही मूल्ये शोधून काढण्यासाठी आपल्याला स्वतःचे ज्ञान जरूर आहे. स्वतःचे ज्ञान करून घेण्यासाठी 'ज्ञान व्हायला हवे' हा हेतू हवा आणि आपली अडचण येते ती त्याच ठिकाणी. आपल्यातील बहुतेक जण असंतुष्ट असतात. तरीही काहीतरी ताबडतोब बदल करण्याची आपली इच्छा असते. आणि आपण आपल्या असंतोषाला विशिष्ट साध्य प्राप्त करून देण्याची वाट करून देतो; असंतोष उत्पन्न झाला तर आपण व्यवसायात बदल करतो किंवा नाईलाजाने परिस्थितीला बळी पडतो. अशा असंतोषामुळे आपण पेटून उठत नाही, जीवनासंबंधी मूलभूत प्रश्न विचारीत नाही. साऱ्या चराचराच्या प्रक्रियेबद्दल प्रश्न विचारीत नाही. तर त्या असंतोषाला आपण काहीतरी वाट करून देतो आणि सामान्य बनतो. आणि यामुळे जीवनाच्या एकूण स्वरूपात तथ्य तरी काय आहे, हे शोधून काढण्याची जिद्द आणि तीव्र तळमळ आपण घालवून बसतो. म्हणून या साऱ्या गोष्टी आपल्या आपणच शोधून काढणे महत्त्वाचे आहे, कारण निजबोध हा आपल्याला दुसरा कोणीही देऊ शकत नाही. तो कोणत्याही पुस्तकात सापडणार नाही. आपणच शोध घेतला पाहिजे, आणि त्यासाठी तीव्र जिज्ञासा हवी, चौकसपणा हवा, शोधकता हवी. संशोधनाचा उद्देश, सखोल शोध घेण्याची तळमळ जोपर्यंत दुबळी असेल किंवा अस्तित्वातच नसेल तोपर्यंत 'मला स्वतःचा शोध घेतला पाहिजे' असे वाचेने म्हणणे किंवा तशी इच्छा एखादे वेळी मनात डोकावून जाणे याला अत्यंत कमी महत्त्व आहे...

...स्वतःबद्दलची मूलभूत समजूत किंवा बोध हा ज्ञान वाढवून व अनुभव जास्त जास्त साठवून ठेवून येत नसतो. कारण ते स्मरणशक्तीची मशागत केल्यासारखे असते. निजबोध हा क्षणोक्षणी येणारा असतो; आपण जर स्वतःबद्दल विशिष्ट माहिती जमवून ठेवली, तर ती माहितीच पुढील नव्या बोधाला प्रतिबंध करते. कारण साठवलेले ज्ञान व अनुभव यांचे एक केंद्र बनून त्यामधूनच विचार केंद्रीभूत होऊन मूर्तस्वरूपात येण्याचा प्रयत्न करतात. जग हे आपण व आपले व्याप यापेक्षा वेगळे नसते. कारण आपण काय आहोत त्यातूनच जागतिक प्रश्न निर्माण होत असतात; आपल्यापैकी बहुतेकांची अडचण अशी आहे की आपल्याला स्वतःची अपरोक्ष अनुभूती, प्रत्यक्ष ओळख नसते, पण अनेक मानवी प्रश्नांचा उलगडा करण्यासाठी आपण एखादी विशिष्ट कार्यपद्धती किंवा आदर्श नियमावली इत्यादींचा मागोवा घ्यायला जातो.

आता स्वतःला जाणून घेण्यासाठी कोणतेही साधन किंवा मतप्रणाली असू शकते का? कोणीही हुशार किंवा तत्त्वज्ञानी मनुष्य अशी एखादी पद्धत शोधून काढू शकेलही. पण त्या पद्धतीचे अनुकरण करण्याने जे फळ आपल्याला मिळेल ते केवळ त्या पद्धतीचे पर्यवसान असेल, असेल की नाही? मी जर स्वतःला जाणून घेण्यासाठी एखाद्या पद्धतीचा अवलंब केला, तर त्या पद्धतीचे अटळ फलितच माझ्या हाती येईल. पण ते फळ म्हणजे निजबोध मात्र नसेल, हे उघड आहे. म्हणजे असे की, विशिष्ट मतप्रणाली किंवा नियम निजबोधासाठी उपयोगात आणण्याने मी माझे विचार व माझ्या कृती ह्यांना विशिष्ट साच्याप्रमाणे आकार देईन. पण एखाद्या साच्याचा अवलंब करणे म्हणजे आपल्याला आपण जाणणे नव्हे.

म्हणून निजबोधासाठी कोणतीही पद्धत नाही. आणि कोणत्याही पद्धतीचा अवलंब करावयाचा याचा अर्थ त्यानुसार मिळणाऱ्या फळाची अपेक्षा करावयाची असाच असतो, आणि आपल्या पदरात काहीतरी पडावे हीच आपली इच्छा असते. त्यासाठी आपण अधिकाराचा अनुनय करतो-एखाद्या व्यक्तीचा नसला तर, एखाद्या पद्धतीचा किंवा ध्येयवादाचा अधिकार मानतो. कारण आपल्याला समाधान व शाश्वती देणारे असे विशिष्ट फळ हवे असते. स्वतःला समजून घेणे, आपल्या मनाच्या गम्य व अगम्य पातळीवर चालणाऱ्या विचार-प्रक्रिया, आपल्या उर्मी व प्रतिक्रिया ह्या समजून घेणे आपल्याला नकोच असते. त्यापेक्षा आपण अशा पद्धतीचा अवलंब करणे पसंत करतो की, ज्यामुळे इष्ट साध्य होण्याची आपल्याला खात्री असते. आपल्याला खात्री वाटावी या इच्छेतूनच एखादी पद्धती अनुसरली जाते. आणि म्हणून त्यातून निजबोधाचा लाभ होत नाही, हे उघड आहे. एखाद्या पद्धतीचा अवलंब केल्याने आपल्या इच्छेनुसार घडेल अशी खात्री देणारे अधिकारी लोक - मग ते शिक्षक, गुरू, उद्धारकर्ते किंवा सिद्धगुरू, कोणी का असेनात - आपण ते मानतो; खचितच तो निजबोधाकडे नेणारा मार्ग नव्हे...

...निजबोध हा कोणत्याही गोष्टीचा परिपाक किंवा शेवट नसतो. निजबोध हा इतरांशी येणाऱ्या आपल्या संपर्काच्या आरशात क्षणोक्षणी स्वतःचे दर्शन घेण्यात असतो-मालमत्ता, वस्तू, माणसे व कल्पना यांच्याशी आपले नाते काय आहे, हे स्पष्ट पाहण्यात असतो. पण अशी सावधानता ठेवणे, दक्षतेने जाणीव ठेवणे आपल्याला कठीण वाटते. म्हणून आपण आपल्याला समाधान देणाऱ्या पद्धती, अधिकारी व्यक्ती, भोळ्या समजुती किंवा सिद्धान्त यांच्या द्वारा आपली मने सुस्त करून घेणेच पसंत करतो; म्हणून मग आपली मने कंटाळतात, थकून जातात व संवेदनाशून्य बनतात. असे मन सर्जनशील अवस्थेत असूच शकत नाही. ज्या वेळी नवीनाची ओळख करून घेऊन स्मृतींचा संचय करणारा 'मीपणा' विलयास जातो, तेव्हाच खरी सर्जनशीलता अस्तित्वात येते. कारण एकंदरीत पाहता 'मीपणाची' जाणीव म्हणजे ओळख करून घेणारे केंद्र असते. आणि ओळख करून घेणे ही अनुभवाचा संचय करण्याची प्रक्रिया असते. परंतु 'आपण कोणी नाही' अशा अवस्थेला आपण घाबरतो. कारण आपल्याला सर्वांना आपण कोणीतरी असणे हवे असते. छोट्या माणसाला, बडा माणूस व्हावेसे वाटते, गुणहीनाला गुणवंत व्हावेसे वाटते, दुर्बळ व अप्रसिद्ध माणसाला सत्ता, हुद्दा व अधिकार हवे असतात. मनाची ही सतत चाललेली धडपड असते. असे मन कधीही शान्त होऊ शकत नाही, व म्हणूनच सर्जनशील अवस्था कधीही जाणू शकत नाही.

प्रथम अर्थात अंतिम मुक्ती, प्र. ४

परस्परसंबंध हा एक आरसा आहे

स्वज्ञान हे एखाद्या आकृतिबंधाप्रमाणे, सूत्राप्रमाणे असत नाही. तुम्ही एखाद्या मानसशास्त्रज्ञाकडे किंवा मनोविज्ञानतज्ज्ञाकडे तुमच्याविषयी जाणून घेण्यासाठी जाल, परंतु ते स्वज्ञान नसतं. जेव्हा आपण स्वतः परस्परसंबंधामध्ये जागरूक, सावध असतो तेव्हाच स्वज्ञान अस्तित्वात येतं, जे आपण क्षणोक्षणी काय आहोत ते दाखवतं. परस्परसंबंध हा एक आरसा आहे, ज्यामध्ये आपण प्रत्यक्ष कसे आहोत ते पाहता येतं. परंतु आपण बहुतेक जण परस्परसंबंधामध्ये जसे आहोत तसे पाहण्यास असमर्थ असतो. कारण आपण जे पाहतो त्याचं लगेच समर्थन तरी करतो किंवा त्यावर टीका करतो. आपण न्यायनिवाडा करतो, त्याचं मूल्यमापन करतो, त्याची तुलना करतो, आपण स्वीकारतो तरी किंवा नाकारतो. परंतु आपण कधीच जे प्रत्यक्ष आहे त्याचं निरीक्षण करीत नाही आणि बहुतेक जणांना हे करणं सर्वात कठीण काम वाटतं. परंतु केवळ हीच स्वज्ञानाची सुरुवात असते. आपण पूर्ण लक्ष केंद्रित करून प्रत्यक्षात जसे

वाचकांना नम्र आवाहन

आजचा आपला समाज हिंसा, भ्रष्टाचार, दहशतवाद, धार्मिक उन्माद व प्रदूषण ह्या गंभीर समस्यांनी ग्रासलेला आहे. कृष्णमूर्तीनी सतत ६० वर्षे भाषणं, संवाद व पुस्तकं ह्या माध्यमांतून समाजाला तळमळीने मार्गदर्शन करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न केला. कृष्णजींची ही शिकवण आपल्याला मार्गदर्शन करू शकेल.

कृष्णमूर्तीचे हे सर्व साहित्य इंग्रजी भाषेतून आहे. हे अमूल्य विचार समाजातील सर्व स्तरापर्यंत विनामूल्य पोहोचविण्याचा प्रयत्न मराठी व गुजराथी वाचकांसाठी अंतरलहरी व अंतरमेळ ह्या पत्रिकांद्वारे गेली आठ वर्षे मुंबई केंद्रातर्फे केला जात आहे.

काही व्यक्ती ह्या कार्यासाठी आर्थिक सहाय्य देत आहेत. आपल्यापैकी कुणाला जर ह्या कार्यासाठी हातभार लावायचा असेल तर त्याचं आम्ही स्वागत करतो.

मदत चेक, डीडीद्वारे किंवा थेट केंद्राच्या अकाउंटमध्ये जमा करता येईल. त्यासंबंधीची माहिती खाली देत आहोत.

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.**

Savings A/C Account Number : **417455468**

Swift Code for India : **IDIBINBNSR**

ISFC Code: **ID 8000N034**

आहोत तसं, त्या प्रतिबिंबाचा विपर्यास न करता ते (प्रतिबिंब) त्या परस्परसंबंधाच्या असामान्य आरशामध्ये जर पाहू शकलो आणि प्रत्यक्षात जे आहे ते पाहिलं - मूल्यमापन न करता, न्यायनिवाडा न करता, टिकाटिप्पणी न करता आणि आपल्याला जेव्हा अतीव तळमळ असते तेव्हाच हे घडतं - तर आपल्याला समजेल की मन स्वतःला सर्व संस्कारांपासून पूर्णपणे मुक्त करण्यासाठी समर्थ आहे. आणि त्याच वेळी जे विचारांच्या पलिकडे असतं त्याचा शोध घेण्यासाठी मन मुक्त असतं.

अखेर मन कितीही विद्वत्तापूर्ण किंवा संकुचित असलं तरीही जाणतेपणी किंवा अजाणतेपणी ते सीमित असतं, संस्कारित असतं, आणि ह्या संस्कारांचं वर्तुळ वाढत असलं तरी ते विचारांच्या कक्षेतच असतं. तेव्हा मुक्ती ही काहीतरी संपूर्णपणे निराळीच गोष्ट आहे.

The Book of Life:

Daily Meditations with Krishnamurti

३१ जानेवारी

कृष्णमूर्तीविषयीच्या काही वेबसाईट्स:

www.jkrishnamurti.org
www.kfonline.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. MAHMAR/2008/25259

जे. कृष्णमूर्ती यांची शिकवण सर्वापर्यंत पोहोचविण्यासाठी 'कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया' ही संस्था कार्यरत आहे. फाउंडेशनने चेन्नई, ऋषी व्हॅली, बंगलोर, मुंबई, वाराणसी आणि सहाद्री येथे अध्ययन केंद्रे, शाळा स्थापन केल्या आहेत. बऱ्याच ठिकाणी तेथील ग्रामीण समाजासाठी विकास केंद्रेही आहेत.

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडियाचे मुख्य कार्यालय:

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया,
वसंतविहार, १२४, ग्रीनवेज रोड,
चेन्नई - ६०० ०२८.

दूरध्वनी : ०४४ २४९३ ७८०३/७५९६

ई-मेल : info@kfonline.org

वेबसाईट : www.kfonline.org

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडियाचे मुंबई केंद्र:

हिम्मत निवास, मलबार हिल येथे असून येथे कृष्णमूर्तीची सर्व पुस्तके, डिव्हीडीज् उपलब्ध आहेत.

संपर्क :- कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया,

मुंबई एक्झिक्युटिव्ह कमिटी, हिम्मत निवास,

३१, डॉंगरसी मार्ग, मलबार हिल,

मुंबई-४००००६.

दूरध्वनी - ०२२ २३६३३८५६

ई-मेल : kfmumbai@gmail.com

'अंतरलहरी' ही वृत्तपत्रिका दर चार महिन्यांनी प्रसिद्ध होणारी पत्रिका आहे. कृष्णजींच्या शिकवणीचा अभ्यास करू इच्छिणाऱ्या व्यक्तींसाठी कृष्णमूर्तीच्या साहित्याची मराठी भाषांतरे, त्यांच्या शिकवणीसंबंधी लेख, संस्थेच्या उपक्रमांची, अभ्यासकेंद्रांची तसेच पुस्तके वगैरेची माहिती इ. ह्या पत्रिकेत प्रकाशित केली जाईल. आपल्याला ही पत्रिका घरपोच हवी असल्यास आमच्या मुंबई केंद्राच्या पत्त्यावर पत्र किंवा ई-मेल द्वारा कळवावे. कृपया आपले नाव, संपूर्ण पत्ता, दूरध्वनी आणि ई-मेल ही माहिती कळवावी.

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 : kfmumbai@gmail.com

Websites : www.kfonline.org, www.jkrishnamurti.org