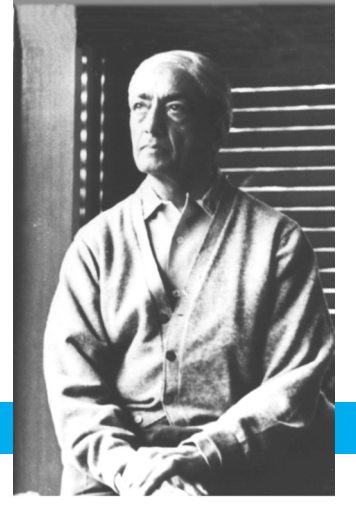


अंतरलहरी



कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, मुंबई

सप्टेंबर - डिसेंबर २०१६ वर्ष ९ अंक ३ पृष्ठ ८ रु. २/-

प्रयत्न

आपल्यापैकी बहुतेकांच्या बाबतीत आपले सारे आयुष्य प्रयत्नावर, कोणत्यातरी प्रकारच्या इच्छेवर अवलंबून असते. कोणत्याही इच्छेने केलेल्या प्रयत्नांशिवाय अन्य प्रकारच्या कृतीची आपण कल्पना करू शकत नाही. आपले जीवनच त्यावर आधारलेले असते. ज्या प्रयत्नांतून काहीतरी फळ मिळते अशा विविध उद्योगांच्या मालिकेने आपले सामाजिक, आर्थिक व तथाकथित आध्यात्मिक जीवन बनलेले असते आणि प्रयत्न हा आवश्यक आहे, अपरिहार्य आहे असे आपण मानतो.

आपण प्रयत्न का करतो? सरळ सांगायचे म्हणजे काहीतरी परिणाम साधावा, स्वतः कोणीतरी व्हावे, कोणते तरी ध्येय गाठावे यासाठीच प्रयत्न नसतो का? आपण प्रयत्न केला नाही तर आपले जीवन कुंठित होईल असे आपल्याला वाटते. आपल्या डोळ्यासमोर काही एक ध्येयाची कल्पना असते व ते साध्य करण्यासाठी आपली सतत धडपड चालू असते; आणि ही धडपड आपल्या जीवनाचे अंगच झालेली आहे. आपल्यामध्ये बदल घडावा, संपूर्ण पालट व्हावा, अशी आपली इच्छा असली तर आपल्या जुन्या सवयी टाकून देण्याचा आपण अतोनात प्रयत्न करतो. सवयीच्या झालेल्या परिस्थितीजन्य प्रभावांना झटकून टाकण्याचा व अन्य अनेक प्रकारचा प्रयत्न करतो. काहीतरी सापडावे, साध्य व्हावे यासाठी किंवा आपण केवळ जिवंत राहावे म्हणूनही प्रयत्न करण्याची आपल्याला सवयच लागून राहिलेली आहे.

पण हा एकूण प्रयत्न म्हणजे 'स्व'चेच कार्य नव्हे का? प्रयत्न म्हणजे आत्मकेंद्रित कार्य नव्हे का? पण आत्मकेंद्रित असा प्रयत्न अटळपणे जास्त संघर्ष, जास्त गोंधळ व जास्त विपत्ती निर्माण करतो. तरी आपण प्रयत्नामागून प्रयत्न करीतच राहतो. प्रयत्नांच्या या आत्मकेंद्रित धडपडीने आपला एकही पश्र सुटत नाही, हे फार थोड्यांच्या लक्षात येते. उलट त्याने आपला गोंधळ, विपत्ती व दुःख वाढतातच. हे सारे आपल्याला कळते; तरीही केव्हातरी 'यदृच्छया या प्रयत्नांच्या आत्मकेंद्रित धडपडीतून, इच्छाशक्तीच्या कृतीतून पार पडू.' या आशेवर विसंबून राहणे आपले चालूच असते.

प्रयत्न करणे म्हणजे काय हे आपल्याला समजले, तर आपल्याला जीवनाचे महत्त्व समजेल असे मला वाटते. सुखाची प्राप्ती प्रयत्नाच्या द्वारा होते का? सुखी होण्याचा तुम्ही कधी प्रयत्न केला आहे का? ते अशक्य आहे, नाही का? सुखासाठी तुम्ही धडपडत असता, पण सुख मिळतच नाही. असेच होत नाही का? इंद्रिय-दमन करून, भावना दडपून किंवा भोगामध्ये बुडून जाऊन आनंद प्राप्त होत नसतो. तुम्ही भोगामध्ये बुडून जालही, पण शेवटी कटुत्वच उरते, तुम्ही उर्मीवर नियंत्रण ठेवाल, किंवा त्या एकदम दडपून टाकाल, तरी अंतरंगात गुप्तपणे संघर्ष लपलेला असतो. म्हणून प्रयत्नातून सुख लाभत नसते व नियंत्रणातून, दडपणातून आनंद मिळत नसतो; तरीही आपले जीवन म्हणजे दडपणांच्या मालिका, नियंत्रणाच्या मालिका व विषयभोग आणि त्याबद्दलचा पश्चात्ताप यांच्या मालिका असेच होऊन बसले आहे आणि आपल्या भावनांवर, वासनांवर, लोभीपणावर व मूर्खपणावरही विजय मिळविण्यासाठी झगडत राहण्याची दुसरीही एक प्रक्रिया चालूच असते. म्हणूनच सुख, शांती व प्रेमभाव यांची अनुभूती देणारे काहीतरी मिळावे म्हणून आपण सदोदित प्रयत्न करतो, नाही का? पण झगड्याने कधी प्रेम व बोध यांचा उदय होतो का? झगडा, धडपड, प्रयत्न यांचा अर्थ काय? तो आपण समजून घेणे फार महत्त्वाचे आहे, असे मला वाटते.

जे आहे त्या ठिकाणी जे नाही ते आणणे, जे असावे, व्हावे असे वाटते ते आणणे, असाच प्रयत्नाचा अर्थ नव्हे का? म्हणजेच जे आहे त्याला तोंड देण्याचे टाळणे, त्यापासून दूर पळण्यासाठी धडपडणे किंवा त्यात बदल किंवा तडजोड करण्याचा प्रयत्न करणे असेच आपण करीत असतो. जे आहे ते जो मनुष्य जाणतो, जे आहे त्याला जो मनुष्य योग्य महत्त्व देतो, तोच मनुष्य खरा संतुष्ट असतो. तीच खरी संतोषाची, समाधानाची अवस्था होय. जास्त किंवा कमी मालमत्तेचा पसारा जवळ बाळगण्यावर ती अवलंबून नसते, तर जे आहे त्याचे संपूर्ण महत्त्व आकलन करण्यावर अवलंबून असते; आणि जे आहे त्याची पक्की ओळख, त्याचे पक्के, स्पष्ट भान तुम्हाला असते, तेव्हाच तसे आकलन होते. त्यात बदल किंवा फरक करण्यासाठी प्रयत्न करण्याने तसे होत नाही.

म्हणजेच जे आहे त्याचे, जे असावे असे वाटते त्यात रूपांतर करण्याचा प्रयास म्हणजेच प्रयत्न, हे आपल्या लक्षात आले. मी येथे मानसिक कष्टांबद्दल बोलत आहे. भौतिक स्वरूपाचा पश्र, स्थापत्यशास्त्रातील किंवा केवळ तांत्रिक स्वरूपाचा शोध किंवा रूपांतर याकरता होणाऱ्या कष्टांबद्दल नाही. मी फक्त अशा कष्टांबद्दल बोलत आहे की, जे मानसिक असतात आणि जे तांत्रिक गोष्टीवर नेहमी मात करतात. विज्ञानाने उपलब्ध केलेले अफाट तंत्रज्ञान वापरून तुम्ही अतिशय काळजीपूर्वक अद्भुत अशा समाजाची उभारणी करू शकाल. पण मानसिक संघर्ष, तणाव व झगडे नीट समजून घेतले नाहीत व मानसिक भावनांचे नानाविध स्तर, विचारप्रवाह व त्यातील गुंतागुंत यावर मात केली नाही, तोपर्यंत त्या समाजाची इमारत कितीही भव्य व अद्भुत असली तरी ती कोसळणे अटळ असते, आणि आतापर्यंत असे वारंवार घडलेले आहे.

समोर झाड आहे, मंद वारा आहे, पानांची सळसळ आहे, झाडाच्या फांद्या हेलकावे घेत आहेत; तिथे इच्छा, प्रतिकार, प्रयत्न नाहीत, सजीव सौंदर्य आहे, सायास नाहीत, सहजता आहे. निसर्गात सहजता असते. आकाशातून पाऊस पडतो, त्यामागे लांबलचक, प्रचंड प्रक्रिया असते, पण ते सहजपणे घडते. बीजापासून फुलाफळांपर्यंतचा प्रवास केव्हा गुंतागुंतीचा असतो. निसर्गात ते विनासायास घडते.

परंतु मानवी हस्तक्षेप झाला की प्रयत्न आले, विचार आले, 'मी'चा अधिकार आला. त्यात आटापिटा असतो, ते सहज नसते. स्वतःचे व बाहेरचे दडपण असते. मग ईर्ष्या, तुलना, स्पर्धा, संघर्ष सर्व येतात. प्रयत्नामध्ये लक्ष्य, दिशा, आखलेले प्रयोग असतात. त्यात कृतीचा मुक्त आनंद नसतो. असलाच तर यशाचा उन्माद, हर्ष असतो. **प्रयत्नाशिवायची कृती म्हणजे सहजता, कृष्णमूर्ती ही सहजता म्हणजे खरी नैतिकता.** असे म्हणतात:

‘सामाजिक नैतिकता ही आपल्या दृष्टीने नैतिकता असते, आणि आपण ती सहज बाजूला ठेवू शकू का? ज्या सहजतेने आपण ती बाजूला सारू शकू, ती सहजता आपल्या नैतिकतेची खूण आहे - ती बाजूला सारण्यासाठी लागणारे प्रयत्न किंवा त्यामुळे मिळणारे श्रेय किंवा शिक्षा ही लक्षणे नव्हेत, तर ज्या सहजतेने ती सामाजिक नैतिकता आपण सोडतो ती परिपूर्ण सहजता हे आपल्या नैतिकतेचे लक्षण आहे.’

कृष्णमूर्तीचा ‘सहजता’ हा शब्द इतक्या उच्च कोटीचा आहे की त्या सहजतेत सर्व प्रकारचे, सर्व स्तरांवरील मानसिक प्रयत्न विरून जातात.

प्रयत्न हा जे आहे त्याचे आकलन टाळण्याचा पर्याय असतो. ज्याक्षणी मी जे आहे ते स्वीकारतो त्याक्षणी संघर्ष संपतो. कोणत्याही स्वरूपाचा संघर्ष किंवा झगडा हा पर्यायाचा द्योतक आहे आणि जोपर्यंत मी जे आहे त्याचे रूपांतर जे नाही त्यामध्ये करण्याची मनात आकांक्षा धरतो, तोपर्यंत असा पर्याय म्हणजेच प्रयत्न चालूच राहणार.

आनंद व सुख यांचा लाभ प्रयत्नातून होत नाही, हे पाहण्याची मोकळीक प्रथम आपल्याला आवश्यक आहे. सर्जनशीलता प्रयत्नाने येते की, प्रयत्न थांबविल्यावर येते? तुम्ही नवनिर्मिती केव्हा करू शकता? खरोखर जेव्हा तुम्हाला कोणत्याही प्रकारचा प्रयास पडत नाही, जेव्हा तुमचे मन पूर्णपणे अनावृत्त, मुक्त असते, मनाच्या सर्व पातळ्यांवर तुमचा पूर्ण संपर्क असतो, समग्रता असते, तेव्हाच ते घडू शकते. त्यावेळीच आनंद असतो व त्या आनंदात, त्या सहजतेत तुम्ही गुणगुणता, गाता, चित्रे रंगविता, काव्यरचना करता किंवा नवीन कलाकृती घडविता. नवनिर्मितीचा क्षण झगड्यातून जन्माला येत नाही.

सर्जनशीलतेच्या प्रश्नाचे आपल्याला आकलन झाले, तर कदाचित प्रयत्न म्हणजे काय, तेही आपल्याला समजू शकेल. सर्जनशीलता ही प्रयत्नातून निष्पन्न होते का? आणि ज्यावेळी आपण सर्जनशील अवस्थेत असतो, त्यावेळेचे भान आपल्याला असते का? की सर्जनशीलता म्हणजे स्वतःच्या संपूर्ण विस्मरणाची, कोणतीही खळबळ नसण्याची, विचारांची हालचाल सुद्धा ठाऊक नसलेली अशी भरीव, परिपूर्ण, ऐश्वर्यसंपन्नतेची अवस्था? ती अवस्था संतस्तपणाची, लढ्याची, संघर्षाची, धडपडीची परिणती असते का? तुम्ही जेव्हा एखादे काम लीलेने, सहजतेने, सफाईने करता, तेव्हा धडपड नसते, हे तुमच्या लक्षात आले आहे की नाही, हे मला माहित नाही. पण आपले आयुष्य म्हणजे लढाया, संघर्ष, झगडे यांची एक मालिकाच बहुतांशी झालेली असल्यामुळे संघर्षरहित, झगडे पूर्ण नष्ट झालेले असे सहज अस्तित्व असते याची आपल्याला कल्पनाही करता येत नाही.

संघर्षरहित सर्जनशील अवस्था समजून घेण्यासाठी ‘प्रयत्नाच्या’ समस्येची पूर्णपणे तपासणी आपण खरोखरच करायला हवी आहे. स्वतःचे मनोरथ पूर्ण करण्यासाठी, म्हणजेच कोणीतरी होण्यासाठी चाललेली धडपड म्हणजेच प्रयत्न, असा, ‘प्रयत्न’ या शब्दाचा आपण अर्थ घेत आहोत, नाही का? मी हा असा आहे, मला ते व्हावेसे वाटते; मी तसा नाही, आणि मी तसा झालोच पाहिजे असा सारा

प्रयत्न असतो. तो व तसा बनण्यातच संघर्ष असतो, झगडा, लढा, अंतर्द्वंद्व असे सारे असते. अशा झगड्यात आपला उद्देश साध्य गाठून कृतकृत्य होण्याकडे असतो, सफल होण्याकडे असतो. ती ‘स्व’ची परिपूर्ती आपण एखादी वस्तू, एखादी व्यक्ती किंवा एखादी कल्पना यातून मिळवू पाहतो आणि त्यासाठी सतत झगडा, धडपड, कुणीतरी अन्य होण्याचा यत्न, इष्ट प्राप्तीची धडपड याची जरूरी लागते. म्हणून हा प्रयत्न अटळ आहे, असे आपण समजत आलो आहोत आणि माझा प्रश्न असा आहे की, हा प्रयत्न - कोणीतरी होण्याचा हा झगडा - खरोखरीच अटळ आहे का? ही धडपड का म्हणून आहे? कोणत्याही स्तरावर, कोणत्याही प्रमाणात परिपूर्तीची इच्छा असते तोवर संघर्ष असणारच. परिपूर्तता हीच प्रयत्नांची प्रेरणा व त्यामागील हेतू असतो; मग ती प्रशासकाच्या मनात, गृहिणीच्या मनात, किंवा दरिद्री माणसाच्या मनात असो, कोणीतरी होण्याचा प्रयत्न, इष्ट-प्राप्तीची इच्छा, पुढे-पुढे जाण्याची उर्मी व झगडा सर्वांच्याच ठिकाणी असतो.

परिपूर्तीची इच्छा स्वतःच्या ठिकाणी का बरे असते? ‘आपण म्हणजे कोणीच नाही, काहीच नाही’ अशा जाणिवेतूनच आपण कोणीतरी व्हावे, पुरुषार्थ करावा, अशी इच्छा उद्भवते, हे उघड आहे. ज्याअर्थी मी म्हणजे काहीच नाही, ज्या अर्थी मी अपूर्ण आहे, आतून दरिद्री, पोकळ आहे, त्या अर्थी मी कोणीतरी विशेष होण्याची धडपड करणार. मग मी बाह्यतः किंवा मानसिकदृष्ट्या एखाद्या व्यक्तीच्या, वस्तूच्या किंवा कल्पनेच्या द्वारा माझा पोकळपणा भरून काढण्याचा प्रयत्न करू लागतो. ती पोकळी भरून काढणे, ही आपल्या जीवनाची नेहमीची प्रक्रिया होऊन बसली आहे. आपण रिकामे, शून्य, अंतरंगात भिकारी आहोत याची जाणीव होऊन आपण वस्तूंचा संग्रह करू लागतो किंवा मानसिक पातळीवर सद्गुणांची श्रीमंती मिळविण्याचा प्रयत्न करू लागतो. त्या आंतरिक पोकळीपासून चिंतन, संग्रह, यशःप्राप्ती, सत्ता मिळविणे अशा कोणत्यातरी कृतीच्या उपायाने दूर जाण्याची कृती जेव्हा घडते, तेव्हाच प्रयत्नाला आपल्या जीवनात स्थान मिळते. तेच आपले दैनंदिन जीवन आहे. मी अपूर्ण आहे, अंतरंगात क्षुद्र व दरिद्री आहे हे मला जाणवते आणि त्यापासून दूर जावे, किंवा ती पोकळी कशाने तरी भरून काढावी म्हणून मी प्रयत्न करू लागतो. शून्यता टाळणे, तीवर झाकण घालणे किंवा तीपासून दूर पळणे यांचेच मग प्रयत्नात, झगड्यात, धडपडीत रूपांतर होत असते.

आता जर एखाद्याने असा पळून जाण्याचा प्रयत्न केलाच नाही, तर काय होईल? तो त्या एकटेपणाशी, रिक्तपणाशी संलग्न राहिल आणि ती रिक्तता स्वीकारण्यातच अशा एका असाधारण सर्जनशीलतेची प्रतीती येईल की, जिचा संबंध प्रयत्न, धडपड यांच्याशी मुळीच नसतो. जोपर्यंत आपण या अंतरंगातील रितेपणाला, एकटेपणा टाळायला जातो, तोपर्यंत प्रयत्न असतोच. पण जेव्हा आपण आपला पोकळपणा पाहतो, अवलोकन करतो, जे आहे ते आपण न टाळता बिनतक्रार स्वीकारतो तेव्हा सर्व प्रयत्न जिच्यातून विलय पावले आहेत, अशी एक विलक्षण अवस्था आपल्याला जाणवते. ती अवस्था म्हणजेच सृजनशीलता होय. कोणत्याही धडपडीचे फळ म्हणून ती प्राप्त होत नसते.

जेव्हा आपल्याला जे काही प्रत्यक्षपणे, वस्तुतः आहे त्याची, म्हणजेच जो पोकळपणा, शून्यपणा, आंतरिक अपुरेपणा आहे, त्याचीच केवळ अनुभूती असते, त्याच्याशीच एकरूप राहून आपण तोच समजून घेतो, तेव्हा एक सर्जनशील वास्तवता, सर्जनशील प्रज्ञा उदयास येते व तीच खरे सुख प्रदान करते.

म्हणून आपल्याला माहीत आहे तशा प्रकारची कृती ही केवळ प्रतिक्रिया असते. कोणीतरी होण्याची ती अखंड प्रक्रिया असते की, जिच्यात वास्तवतेची टाळाटाळ असते, वास्तवता नाकबूल करणे असते. पण त्या पोकळपणाचे भान अनन्यपणाने, दुसरा काहीही पर्याय नाही अशा रीतीने, आवड नावड न ठेवता जेव्हा जे असते, त्याचा धिक्कार किंवा समर्थन आपण करीत नसतो त्यावेळी, जे आहे त्याच्या सत्यबोधातच खरी कृती घडते, आणि ही कृती म्हणजेच सर्जनशील जीवनचैतन्य होय. प्रत्यक्ष कृती करताना स्वतःचे यथार्थ भान ठेवले तर हे तुम्हाला समजेल. कोणतीही कृती करताना स्वतःचे नुसते बाह्यात्कारी नव्हे तर

परंतु अशा प्रयत्नाचे फलित काय असते?

अवधान ठेवा: 'असणे' आणि 'कोणीतरी बनणे' ह्यामध्ये मूलभूत फरक आहे. सभान असण्यासाठी तुम्ही जर प्रयत्न केला, तर त्या प्रयत्नामध्ये विरोध आणि काळ सामावलेला असतो आणि हा प्रयत्न संघर्षाकडे घेऊन जातो. जर तुम्हाला ह्या क्षणामध्ये भान असेल, तिथे प्रयत्न नाही, स्वतःच्या रक्षण करण्याच्या बुद्धीचे - मानसिकतेचे - सातत्य नसते. तुम्हाला एकतर अवधान असते किंवा नसते. अवधान असण्यासाठीची इच्छा, ही फक्त आळशी माणसाची, स्वप्नाळू माणसाची प्रवृत्ती असते. अवधान समस्येची पूर्णपणे उकल करते - कोणत्याही प्रकारचा नकार किंवा होकार न देता, समर्थन न करता किंवा त्या समस्येशी सारूप्य न बाळगता - आणि अशी अवस्था म्हणजे ती मुक्तीच असते ज्यामुळे आकलन पटकन होते. अवधान म्हणजे ज्याचे निरीक्षण करायचे व निरीक्षक यांच्यामधील एकात्म (unitary) प्रक्रिया असते.

तुम्ही मुद्दाम प्रयत्न करून मन शांत करण्यामध्ये यशस्वी व्हाल, परंतु अशा प्रयत्नाचे फलित काय असते? मृत्यू, नाही का? तुम्ही मन शांत करण्यामध्ये यशस्वी व्हाल, परंतु विचार तरीसुद्धा क्षुद्र, द्वेषमूलक, विसंगत राहतोच, नाही का? प्रयत्न करून, इच्छाशक्तीच्या जोरावर, आपल्याला वाटते की प्रयत्नरहित अवस्था मिळविता येऊ शकते, ज्यामध्ये सत्याच्या परम अवस्थेची अनुभूती येऊ शकते. अव्यक्त असा आनंद, उत्कट भक्ती किंवा सखोल जाणीव ह्याची अनुभूती फक्त प्रयत्नरहित अवस्थेमध्ये असण्यामुळेच येत असते.

Reflections On the Self, ओहाय, चौथे भाषण

मनातील विचार व भावना यांचे आंदोलनही जाणीवपूर्वक निरीक्षण करा. जेव्हा तुम्हाला ह्या संपूर्ण हालचालींची जाणीव होईल तेव्हा, जिच्यात भावना व कृती यांचाही अंतर्भाव असतो अशी विचारांची ही सारी प्रक्रिया कोणीतरी होण्याच्या कल्पनेवर आधारलेली आहे, हे तुम्हाला दिसेल. कोणीतरी होण्याची कल्पना असुरक्षिततेच्या भावनेतून उद्भवते व असुरक्षितपणाची भावना आपल्याला पोकळपणाच्या जाणीवेतून वाटू लागते. विचार-प्रक्रिया व भावनांच्या ऊर्मी यांची तुम्हाला जाणीव असली तरी तुम्हाला असे दिसून येईल की, जे आहे त्यात बदल करणे, सुधारणा करणे यासाठी अंतरंगात अखंड संघर्ष चालू असतो. हाच कोणीतरी होण्याचा प्रयत्न होय, व जे 'आहे' त्याची हीच टाळाटाळ होय. आत्मज्ञानाने क्षणोक्षणीच्या सावधतेने तुम्हाला असे दिसून येईल की, या संघर्षातून, झगड्यातून कोणीतरी होण्याच्या धडपडीतून वेदना, दुःख आणि अज्ञान उत्पन्न होतात. पण जर तुम्ही आपली आंतरिक अपूर्णता जाणून असलात व पलायन न करता तेथेच निगडित राहिलात, तिचा संपूर्ण स्वीकार करून राहिलात, तर तुम्हाला एका असाधारण प्रशांतीची प्रतीती येईल ही निरवयव प्रशांती काहीही जोडून-जोडून सिद्ध केलेली, मुद्दाम घडविलेली नसते, पण जे आहे त्याचा जेव्हा बोध असतो तेव्हाच ती येते. केवळ त्या शांतीतच सर्जनशील अस्तित्वाचा भाव असतो.

प्रथम अर्थात अंतिम मुक्ती, प्र. ७

ती एक प्रयत्नाशिवायची अवस्था असते

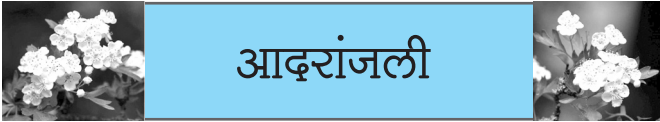
आपण गृहित धरतो की विचार करण्याने आपल्या समस्या सुटतील परंतु विचार करणे म्हणजे काय हे आपण कधीच समजून घेतलेले नसते. जोपर्यंत मी हिंदू, ख्रिश्चन, किंवा जे तुम्ही म्हणाल ते आहे तोपर्यंत माझे विचार करणे हे त्या साच्यामधूनच घडलेले असते. म्हणून माझे विचार करणे, माझा जीवनाबद्दलचा प्रतिसाद हा संस्कारबद्धच असतो. जोपर्यंत मी भारतीय जर्मन किंवा जो कोणी असेल तो, असा विचार करतो आणि त्या संकुचित राष्ट्रवादी पार्श्वभूमीवरून कृती करतो तेव्हा ती कृती अनिवार्यपणे विलगतेकडे, द्वेषाकडे, दुःख आणि युद्धाकडे घेऊन जाते. तेव्हा आपण विचार करणे ह्या संपूर्ण समस्येचा शोध घेतला पाहिजे. विचाराला स्वातंत्र्य नसते. कारण सर्व विचार हा संस्कारित असतो. मला जेव्हा जाणीव होते की सर्व विचार हा संस्कारित आहे. तेव्हाच तिथे मुक्ती असते आणि मी संस्कारबद्धतेपासून मुक्त होतो. ह्याचा अर्थ खरोखर असा होतो की तिथे विचारच नसतो. म्हणजे कॅथलिक, हिंदू, जर्मन, बुद्धिस्ट असा विचार करणे नसते. परंतु तिथे फक्त शुद्ध निरीक्षण करणे असते, संपूर्ण अवधान असते. ह्यामध्ये मला असे वाटते की, ह्या आपल्या अस्तित्वाच्या समस्या विचार करण्याने सुटणार नाहीत ह्याची सखोल उत्कट, आंतरिक जाणीव झाल्यानंतर खरी क्रांती घडत असते. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की, तुम्ही विचारशून्य झाले पाहिजे. ह्याउलट, विचार करण्याच्या प्रक्रियेचे आकलन होण्यासाठी स्वीकारणे किंवा नाकारणे ह्याची जरूरी नसते, तर गंभीरतेने, उत्कटतेने शोध घेण्याची आवश्यकता असते. जेव्हा मनाला स्वतःच्या संपूर्ण प्रक्रियेची जाणीव होते, तेव्हा मूलभूत क्रांती घडत असते, आमूलाग्र बदल होत असतो, जो जाणीवपूर्वक केलेल्या प्रयत्नातून होत नसतो. ती एक प्रयत्नाशिवायची अवस्था असते ज्यामधून एक संपूर्ण परिवर्तन घडून येत असते.

हॅम्बर्ग १९५६, सहावे भाषण

प्रयत्नच खऱ्या आकलनाला प्रतिबंध करतो

कुठचाही अर्थ लावल्याशिवाय, कुठचाही निष्कर्ष न काढता पूर्वग्रहाशिवाय ऐकणे आपल्याला शक्य आहे का? कारण हे अगदी स्पष्ट आहे की, आपले विचार करणे हे संस्कारबद्धतेतून आलेले असते. नाही का? आपण हिंदू, साम्यवादी, ख्रिश्चन अशा पद्धतीने संस्कारबद्ध झालेले असतो आणि मग जे काही आपण ऐकतो, ते मग नवीन असो किंवा जुने ते संस्कारबद्धतेच्या दृष्टिकोनातूनच समजून घेतले जाते. म्हणून आपण ताऱ्या टवटवीत मनाने कुठच्याच समस्येला सामोरे जाऊ शकत नाही. म्हणून कसे ऐकले पाहिजे हे जाणून घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. केवळ जे काही बोलले जाते तेवढेच नव्हे, परंतु प्रत्येक गोष्टीकडे लक्ष पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये संपूर्ण परिवर्तन घडून आले पाहिजे. हे खरोखर अगदी गरजेचे आहे. परंतु जे सत्य आहे त्याचे प्रयत्नाविना आकलन झाल्याशिवाय हे परिवर्तन घडून येणे केवळ अशक्य आहे. कुठच्याही स्तरावरचा प्रयत्न हा विनाशाकडे नेणारा असतो आणि फक्त जेव्हा मन अगदी शांत असते, कुठचाही प्रयत्न करीत नसते तेव्हाच ते आकलन होत असते. परंतु आपल्या बहुतेक जणांसाठी प्रयत्न हीच प्रमुख गोष्ट असते. आपल्याला वाटते की, प्रयत्न आवश्यक आहे आणि ऐकण्यासाठी, समजून घेण्यासाठी केलेला प्रयत्नच खऱ्या आकलनाला प्रतिबंध करतो, अडथळा निर्माण करतो; जे सत्य आहे किंवा असत्य आहे त्याचे तत्काळ दर्शन होण्यामध्ये प्रयत्न प्रतिबंध करीत असतो.

आता, तुमच्या संस्कारबद्धतेविषयी तुम्हाला अवधान आल्यामुळे आणि त्यातून मुक्त झाल्यामुळे जे काही येथे बोलले जात आहे ते तुम्ही असे ऐकू शकाल का की ज्यामुळे त्याचे तुम्हाला आकलन होईल?



श्री. दिवाकर अनंत घैसास - जे. कृष्णमूर्तीच्या इंग्रजी पुस्तकांचे भावस्पर्शी मराठी अनुवाद करणारे एक ज्येष्ठ अनुवादक - ह्यांचे ६ जुलै २०१६ रोजी वृद्धापकाळाने डॉबिवली येथे त्यांच्या राहत्या घरी निधन झाले. ते ८९ वर्षांचे होते.

ज्या काळात, म्हणजे ७० च्या दशकामध्ये, जेव्हा जे. कृष्णमूर्ती ह्यांचे नाव व तत्त्वज्ञान मराठी समाजामध्ये फारसे परिचित नव्हते तेव्हा घैसास ह्यांनी 'ज्ञातापासून मुक्ती', 'हिंसावृत्तीच्या पलीकडे', 'संस्कृतीचा प्रश्न', 'भावी जीवन' अशा अनेक महत्त्वाच्या पुस्तकांचा सहज सुंदर अनुवाद करून कृष्णमूर्तीची शिकवण मराठी लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचे बहुमोल कार्य केलेले आहे.

तसेच श्री. घैसास ह्यांनी पारंपरिक धार्मिक विषयावर विपुल ग्रंथलेखन केले आहे. ज्ञानेश्वरी व दासबोध ह्यांचे इंग्रजीमध्ये भाषांतर केले आहे. शेवटपर्यंत ते अथकपणे लिहीत होते. त्यांनी थिऑसॉफी चळवळीचा सखोल अभ्यास केला होता व ते स्वतः थिऑसॉफिस्ट होते.

अगदी मनस्वी, स्वच्छ, सरळ व काहीसे मिश्रिकल स्वभावाचे दिवाकर घैसास साधे परंतु चाकोरीबाहेरचे जीवन जगले आणि ह्या आध्यात्मिक प्रवासातील अनेक साधकांना मार्गदर्शन करीत राहिले.

दिवाकर घैसास ह्यांना अंतरलहरीची भावपूर्ण आदरांजली.

प्रयत्न केल्याशिवाय तुम्ही ऐकू शकाल का, त्याचा अर्थ न लावता, म्हणजेच संपूर्ण अवधान देऊन ऐकणे? आपल्यापैकी बहुतेक जणांना अवधान म्हणजे लक्ष केंद्रित करण्याची केवळ प्रक्रिया असते असे वाटते. ह्याचा अर्थ बाकी सर्व बाजूला सारणे असते आणि जोपर्यंत तेथे एककेंद्री विचार करण्यामुळे इतर गोष्टींचा प्रतिकार होत असतो, तोपर्यंत संपूर्ण क्रांती केवळ अशक्य असते. आणि मला वाटते हे अगदी आवश्यक आहे की प्रत्येक व्यक्तीमध्ये अशी क्रांती झाली पाहिजे आणि अशा बदलामध्येच सृजनशील ऊर्जा प्रकट होते.

मला वाटते ज्या क्रांतिविषयी मी बोलत आहे ती फक्त मन जेव्हा शांत असेल, अगदी स्तब्ध, तेव्हाच शक्य आहे. परंतु ती मनाची शांतता प्रयत्न करून येत नाही. ती स्वाभाविकपणे, सहजपणे येते. जेव्हा मन स्वतःच्या कृती करण्याची प्रक्रिया समजून घेते - म्हणजेच विचार करण्याच्या प्रक्रियेमध्ये अनुस्यूत असलेली मर्यादा समजून घेते - तेव्हाच मन शांत होते. तेव्हा मुक्तीची सुरुवात म्हणजे स्व-ज्ञान करून घेणे आणि स्वज्ञान म्हणजे जीवनापासून निवृत्ती नव्हे परंतु आपल्या दैनंदिन जीवनाच्या नातेसंबंधांमधून त्याचा शोध घेणे असते. नातेसंबंध म्हणजे एक आरसा आहे ज्यामध्ये आपण स्वतःला कोणत्याही प्रकारचा विपर्यास न करता जसे आहोत तसे पाहू शकतो आणि आपण जसे प्रत्यक्ष आहोत तसेच स्वतःला पाहिल्यानंतर कोणत्याही प्रकारचे भाष्य न करता किंवा मूल्यमापन न करता, मन अगदी शांत होते, स्तब्ध होते. परंतु मनाची ही शांती तिच्या मागे लागून मिळू शकणार नाही, तिचा पाठलाग करणे शक्य नाही. जर तुम्ही तिच्या मागे धावलात आणि मनःशांती मिळविली तर तिला एक हेतू असतो आणि अशी शांती ही कधीच स्थिर असत नाही. कारण ती कशाच्या तरी मागे धावत असते किंवा कशापासून पळत असते. म्हणून ती शांती चिरकाल टिकत नाही.

Total Freedom, मुंबई १९५५, पहिले भाषण

गुलामगिरीत असलेले मन

कृपा करून मी जे बोलतो आहे ते ऐकून घ्या. तुमची मने ही गुलाम झाली आहेत - साच्यांची, नमुन्यांची गुलाम, व्यवस्थाप्रणालींची, पद्धती व तंत्रज्ञानाची गुलाम झाली आहेत. मी पूर्णपणे वेगळ्या गोष्टीबद्दल बोलत आहे. आकलन हे तत्क्षणी असते, कालातीत; त्याप्रत यथावकाश जाण्याचा मार्ग नाही. आकलन क्षणात घडून येते; ती प्रयत्नाशिवायच्या अवधानाची अवस्था असते. मन प्रयत्न करीत नसते; त्यामुळे ते परीघ, सीमा निर्माण करीत नाही, ते स्वतःच्या जाणीवेवर मर्यादा घालीत नाही. मग जीवन म्हणजे दुःख, संघर्ष, शब्दांनी व्यक्त होऊ न शकणारा निरसपणा, ह्या साच्यांची भयानक प्रक्रिया नसते. जीवन हा मग एक निरंतर प्रवाह असतो, ज्याला आदी नाही आणि अंतही नाही. परंतु ह्या कालातीत स्थितीचे अवधान असण्यासाठी, त्याची अथांग गहनता आणि त्यातील अत्यानंद अनुभवण्यासाठी आपल्याला गुलामगिरीत असलेल्या मनाला समजून घेण्याची सुरुवात केली पाहिजे. त्याचे आकलन झाल्याशिवाय ते परतत्व असत नाही.

To Be Human, मुंबई १९५९, पहिले भाषण

वृत्तविशेष

कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, सह्याद्री येथे मराठी संमेलन २०१६

जे. कृष्णमूर्तीचे शिक्षण-विचार आणि आजचे जग

कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, सह्याद्री येथे ह्या वर्षी ऑक्टोबर १४-१७, २०१६ ह्या दरम्यान मराठी संमेलन आयोजित करण्यात येत आहे. ह्या संमेलनाचा चिंतन-विषय आहे - 'जे. कृष्णमूर्तीचे शिक्षण-विचार आणि आजचे जग'. कृष्णमूर्तीच्या भाषणांचे आणि संवादांचे व्हिडिओ कार्यक्रम, भाषणे, गटचर्चा, परिसंवाद ह्यांच्या मदतीने कृष्णमूर्तीच्या शिकवणुकीचे आकलन सखोल व्हावे हा ह्या संमेलनामागचा हेतू आहे. ज्यांना कृष्णमूर्तीच्या शिकवणुकीमध्ये रस आहे आणि निरीक्षण व अध्ययनातून आत्मशोध घेण्याची तळमळ आहे अशा अभ्यासकांना परस्पर-विचारांची देवाणघेवाण करण्याची संधी ह्या संमेलनामुळे मिळेल. कृष्णमूर्तीची इंग्रजी पुस्तके आणि मराठीतील भाषांतरे, तसेच डिव्हीडीज ह्या संमेलनाच्या ठिकाणी उपलब्ध असतील.

शुक्रवार, १४ ऑक्टोबरला संध्याकाळपर्यंत सर्व शिबिरार्थींनी येथे येणे अपेक्षित आहे आणि १५ व १६ ऑक्टोबरला येथे होणाऱ्या सर्व कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होऊन, सोमवार, १७ ता.ला सकाळी संमेलनाचा समारोप झाल्यावर दुपारच्या जेवणानंतर सर्वजण परत जाऊ शकतात.

'अंतरलहरी'च्या वाचकांसाठी ही एक खास संधी आहे. तेव्हा ज्या वाचकांना ह्या संमेलनास येणे शक्य असेल त्यांनी संमेलनात सहभागी होण्याचा जरूर प्रयत्न करावा. ह्या निमित्ताने आपल्या सर्वांचा एकमेकांशी परिचय व्हावा अशी अपेक्षा आहे.

ह्या संमेलनामध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रति व्यक्ती रु. २,५००/- शुल्क आकारले जाणार असून त्यामध्ये पुणे स्टेशनपासून नेण्या-आणण्याचा खर्चही अंतर्भूत आहे.

संमेलन-शुल्क भरण्यासाठी पर्याय:

१. 'कृष्णमूर्ती स्टडी सेंटर - के एफ आय' (Krishnamurti Study Centre - KFI) च्या नावाने डिमांड ड्राफ्ट पाठविणे
२. थेट केंद्राच्या खात्यामध्ये रकम घालणे - आणि रकम पाठवल्यानंतर ह्याबद्दलचा तपशील आपले नाव व पत्त्यासह ताबडतोब ईमेलद्वारे कळविणे).
बँकेचे नाव: (HDFC Bank) एचडीएफसी बँक • शाखा: चाकण
खात्याचे नाव: (Krishnamurti Study Centre - KFI) कृष्णमूर्ती स्टडी सेंटर - के एफ आय • खाते क्र. : 07461110000038
IFSC Code: HDFC 0000746
इच्छुक अभ्यासकांनी नोंदणीचा फॉर्म भरून खालील पत्त्यावर पाठवावा: (नोंदणी अर्ज पोस्टाने मागवू शकता, तसेच www.kscskfi.com ह्या संकेतस्थळावर अर्ज उपलब्ध असेल.)

कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, सह्याद्री

पोस्ट - तिवई हिल, तालुका - राजगुरुनगर (खेड), जिल्हा - पुणे
पिन - ४१०५१३ • दूरध्वनी: (०२१३५) २८८४४०-३,
२८८४४५-७, २८८७७२, २८८७७३
भ्रमणध्वनी: ७८८८१६४८४५, ७८८८१७६८४७
ईमेल: sc.workshops@sahyadrischool.org
संमेलनात सहभागी होणाऱ्या व्यक्तींची राहण्याची सोय सह्याद्री स्कूलमधील विद्यार्थ्यांच्या वसतीगृहांमधून केली जाईल. संमेलनाची नोंदणी करण्याची शेवटची तारीख ३० सप्टेंबर २०१६ आहे ह्याची कृपया नोंद घ्यावी. कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, मुंबई केंद्रावरसुद्धा संमेलनाबद्दल चौकशी करता येईल.

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, वसंतविहार, १२४, १२६, ग्रीनवेज 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 शिबिरे 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

०८-११ सप्टेंबर २०१६ Education and the understanding of Life ०६-०९ ऑक्टोबर २०१६ Harmony in relationship

१०-१३ नोव्हेंबर २०१६ Breaking free from the prison of the mind ०७-११ डिसेंबर २०१६ What are you doing with your Life?

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, डंडा 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) २६६००२२४, २४२२३१९९ • ई मेल: jksesbadlapur@gmail.com • वेबसाईट : www.jkses.org

... कारण पश्चिम वाराच सारे काम करीत होता

काल संध्याकाळी मी नदीतून एक होडी येत असलेली पाहिली. पश्चिम वाऱ्याने तिचे शीड फुगले होते. ती मोठी होडी होती. शहरात लागणारे जळाऊ लाकूड तिच्यावर लादलेले होते. पश्चिमेला सूर्य मावळत होता आणि ती होडी सूर्यकिरणात विलक्षण सुंदर दिसत होती. होडीवाला फक्त ती हवी त्याप्रमाणे वळवीत होता. त्याला काहीच कष्ट पडत नव्हते, कारण पश्चिम वाराच सारे काम करीत होता. अगदी त्याचप्रमाणे आपण प्रत्येकाने जर झगडा, संघर्ष, धडपड यांची समस्या समजून घेतली तर आपल्याला कष्टाशिवाय, सुखाने, हसतमुखाने जगता येईल, असे मला वाटते.

आपण नेहमी जो प्रयत्न करतो, आपल्या जीवनातील जवळजवळ प्रत्येक क्षण आपण जे झगडत असतो, त्यानेच आपला नाश होतो असे मला वाटते. तुम्ही जर तुमच्याभोवतीचे वृद्ध लोक पाहिलेत तर तुम्हाला असे दिसून येईल, की त्यांचे बहुतेकांचे आयुष्य त्यांच्या स्वतःशी होणाऱ्या, त्यांच्या पत्नीशी किंवा पतीशी होणाऱ्या, शेजाऱ्यांशी, समाजाशी होणाऱ्या संघर्षांच्या मालिकेने भरलेले असते आणि हा अखंड चाललेला झगडा शक्तीचा व्यय करतो. जो मनुष्य सुखी व आनंदी असतो तो कधी प्रयत्नांच्या कचाट्यात अडकत नाही. प्रयत्न न करणे याचा अर्थ तुम्ही कुचंबलेले, थिजलेले असणे असा नव्हे. तुम्ही मूर्ख, मंद असणे असा नव्हे. उलट जे लोक शहाणे असतात, असामान्य प्रज्ञेचे असतात, तेच खरोखर प्रयत्नापासून, धडपडीपासून मुक्त असतात.

पण असे पाहा, क्लेशरहित अवस्थेबद्दल आपण वर्णन ऐकतो तेव्हा आपल्याला आपण तसे व्हावे असे वाटू लागते. ज्या अवस्थेत झगडा नाही, संघर्ष नाही, अशी अवस्था प्राप्त करावीशी वाटू लागते. म्हणजेच ती अवस्था हे आपण आपले ध्येय बनवितो आणि ते मिळविण्यासाठी पुन्हा धडपड करतो आणि ज्या क्षणी आपण असे करतो, त्या क्षणी आपण जीवनातील आनंद गमावलेला असतो. आपण पुन्हा प्रयत्न व धडपड यांतच अडकतो. धडपडीचा हेतू बदलतो, पण मूलतः धडपड जशीच्या तशीच असते. कोणी समाजसुधारणांसाठी धडपड करील किंवा ईश्वराचा शोध घेण्यासाठी करील, नाही तर आपण व आपली पत्नी, आपला पती किंवा आपला शेजारी, यांच्यातील संबंध अधिक चांगले असावे यासाठी धडपड करील. एखादा गंगेच्या काठावर बसेल, कोणी गुरुचरणांची सेवा करील. अशी सारी विविधता असली, तरी हा सगळा प्रयत्नच आहे. धडपडच आहे. तेव्हा धडपड कशासाठी करायची हे महत्त्वाचे नसून, धडपड म्हणजे काय त्याचाच बोध करून घेणे महत्त्वाचे आहे.

आता, मन तात्पुरते धडपड करीत नाही याची मनाला नुसती जाणीव होऊन न थांबता, मन धडपडीपासून कायमचे, अगदी पूर्णपणे मुक्त आहे याचे भान येऊ शकेल का? म्हणजे उच्चनीचतेची भावनाच ज्या ठिकाणी नाही अशा अवस्थेतील आनंद ते घेऊ शकेल का?

आपली अडचण अशी आहे, की आपल्या मनात हीनगंड असतो आणि म्हणूनच ते कोणी तरी होण्याची, बनण्याची धडपड करीत असते किंवा त्याच्याच अनेक परस्परविरुद्ध वासनांना जोडण्याचा, त्यांचा समन्वय करण्याचा प्रयत्न करीत असते; पण मन धडपडीने

का भरलेले असते, त्याचे आपण स्वतः आपल्यालाच स्पष्टीकरण न देणे बरे. आपल्या ठिकाणी अंतर्बाह्य धडपड का आहे ते प्रत्येक विचारशील माणसाला कळत असते. आपल्याला या सध्याच्या जगात किंवा भविष्यकालीन जगात धडपड करायला कारणीभूत होणाऱ्या गोष्टी म्हणजे आपली हेवावृत्ती, लोभीपणा, महत्त्वाकांक्षा, निष्ठुर कार्यक्षमता आणणारी आपली स्पर्धा-वृत्ती याच असतात हे उघड आहे. तेव्हा आपण का धडपड करतो ते समजून घेण्यासाठी मानसशास्त्राची पुस्तके वाचायला नकोत. आपले मन धडपडीपासून पूर्णपणे मुक्त होऊ शकेल हे शोधून काढणेच खरोखर महत्त्वाचे आहे.

अखेरीस, आपण जेव्हा झगडतो, धडपड करतो, तेव्हा संघर्ष असतो. तो आपण 'कसे आहोत' आणि 'आपण कसे असावे' किंवा 'कसे होण्याची आपली इच्छा आहे' या दोर्हात असतो. आता, स्पष्टीकरणे न देता, आपल्याला धडपडीची सर्व प्रक्रिया आकलन होऊन, त्यातूनच तिचा अंत होईल का? ती होडी जशी वाऱ्याच्या वेगावरच चालली होती तसे मन सहज, संघर्षरहित असू शकेल का? खरोखर, प्रश्न हाच आहे. ज्या अवस्थेत धडपड नसेल अशी अवस्था प्राप्त कशी करावी हा प्रश्न नाही. अशी अवस्था प्राप्त करण्याचा प्रयत्न हीच मुळी धडपडीची प्रक्रिया असते. त्यामुळे ती अवस्था कधीच प्राप्त होत नाही; पण मन सतत झगड्यात कसे अडकते ते तुम्ही अवलोकन केलेत - ती वस्तुस्थिती बदलण्याचा प्रयत्न न करता, तुम्ही जिला शांतता म्हणता ती अवस्था मनावर लादण्याचा प्रयत्न न करता, तुम्ही केवळ निरीक्षण केलेत तर तुम्हांला असे आढळून येईल की, मन एकदम झगडणेच सोडून देते आणि त्या स्थितीत ते खूपच शिकू शकते. मग शिकणे ही केवळ माहिती जमविण्याची प्रक्रिया न होता, मनाच्या आवाक्याबाहेर असणाऱ्या अलौकिक वैभवाचा तो शोध होतो आणि जे मन हा शोध करते त्यालाच आनंद लाभतो.

तुम्ही स्वतःचे निरीक्षण करा म्हणजे सकाळपासून रात्रीपर्यंत तुम्ही कसे झगडत असता आणि तुमची शक्ती त्या धडपडीत कशी फुकट जात असते, ते तुम्हाला दिसेल. तुम्ही का झगडता याचे तुम्ही केवळ स्पष्टीकरण केलेत तर तुम्ही स्पष्टीकरणातच हरवून जाता आणि झगडा तसाच चालू राहतो. उलट, स्पष्टीकरणे न देता, तुम्ही जर तुमच्या मनाचे शांतपणे अवलोकन केलेत, मनाला त्याच्या धडपडीचे नुसते भान राहू दिलेत, तर तुम्हांला थोड्याच वेळात अशी एक स्थिती अनुभवास येईल की तीत झगडा मुळीच नसतो; पण विलक्षण आश्चर्यकारक दक्षता मात्र असते. त्या दक्ष स्थितीत उच्चनीचतेचा भावच नसतो; बडा असामी व सामान्य माणूस असा तिथे भेद नसतो, तिथे गुरूही नसतो. त्या साऱ्या हास्यास्पद गोष्टी गेलेल्या असतात. कारण मन पूर्णपणे जागृत असते आणि जे मन पूर्णपणे जागृत असते तेच आनंदी असते.

जीवनभाष्ये, खंड ३

'जे आहे' ते तुम्ही पाहिलेत तर तुम्ही विश्व पाहता, आणि 'जे आहे' त्याला नाकारण्यात संघर्षाचे मूळ आहे. 'जे आहे' त्यात विश्वाचे सौंदर्य आहे; आणि 'जे आहे' त्याबरोबर प्रयत्नाशिवाय जगणे हा सद्गुण आहे.

The Urgency of Change

...तेव्हा आकलन लाटेप्रमाणे येते

मी तुम्हाला सुचवू इच्छितो की, निदान आज सायंकाळी कुठल्याही प्रकारच्या प्रतिरोधाशिवाय, पूर्वग्रहाशिवाय ऐकण्याचा प्रयत्न करा - फक्त ऐका! समजून घेण्यासाठी खूप प्रयत्न करू नका. कारण समज, आकलन, प्रयत्नाने येत नाही, ते धडपडीतून येत नाही. जेव्हा प्रयत्न थंडावलेले असतात तेव्हा आकलन झुळकीसारखे सहज येते. जेव्हा प्रयत्न करणारा शांत असतो तेव्हा आकलन लाटेप्रमाणे येते. म्हणून मी म्हणतो जवळून वाहणाऱ्या पाण्याची झुळझुळ ऐकता तसे ऐका. तुम्ही कल्पना नाही करत, ऐकण्याचा प्रयत्न पण नाही करत, तुम्ही फक्त ऐकत असता. मग आवाज आपला गर्भितार्थ तुमच्यापर्यंत पोहोचवेल. ते आकलन अधिक गहन असेल, महान असेल आणि बौद्धिक प्रयत्नांनी शब्दांचा अर्थ समजून घेण्यापेक्षा अधिक टिकणारे असेल. ज्याला बौद्धिक समजणे म्हणतात ते शब्दातून येणारे आकलन पूर्णपणे पोकळ असते. तुम्ही म्हणता, 'मला बौद्धिक पातळीवर समजलय पण व्यवहारात वापरू शकत नाही,' ह्याचा अर्थ, खरे म्हणजे तुम्हाला काही समजले नाही. जेव्हा तुम्हाला समजते तेव्हा तुम्हाला आशय कळतो. बौद्धिक समजणे असे काही नसतेच. बौद्धिक समजणे हे फक्त शाब्दिक समजणे असते. शब्द ऐकणे म्हणजे गर्भितार्थाचे आकलन नव्हे. शब्द म्हणजे ती वस्तू नव्हे. शब्द हा समज नव्हे. मन प्रयत्न करायचे थांबते तेव्हा समजणे असते; ह्याचा अर्थ तिथे प्रतिरोध नसतो, पूर्वग्रह नसतो, परंतु मुक्तपणे पूर्ण ऐकणे असते आणि म्हणून आज सायंकाळी आपण ऐकण्याचा प्रयत्न करू या, मग ऐकण्यात एक अपार आनंद असतो - जसे एखादी कविता ऐकणे, गीताचा आस्वाद घेणे, झाडाची हालचाल होत असते ती पाहणे, ते निरीक्षण, ऐकणेच अस्तित्वाला एक वेगळा अर्थ देऊन जाते.

धर्म हा खरे तर सत्य प्रकट करणारा आहे. धर्म म्हणजे श्रद्धा नव्हे. धर्म हा सत्याचा शोध नव्हे. सत्याचा शोध हा फक्त श्रद्धेची पूर्ती आहे. धर्म म्हणजे विचार करणाऱ्याला समजणे, कारण विचार करणारा जे निर्माण करतो तेच तो असतो. विचार व विचार करणारा ह्यांची प्रक्रिया समजल्याशिवाय कर्मठपणात अडकणे हे जीवनाचे सौंदर्य, अस्तित्व

आणि सत्य ह्यांचे प्रकटीकरण नव्हे. तुम्ही सत्य शोधायला जाता ह्याचा अर्थ तुम्हाला आधीच सत्य माहित आहे. तुम्ही सत्य शोधायला निघता तेव्हा सत्य हरवलेले असते; म्हणजे ते काय आहे हे आधीच माहित असते. तुम्हाला माहित आहे ती श्रद्धा, श्रद्धा हे सत्य नव्हे. खूप मोठी श्रद्धा, महान परंपरा, अनेक धार्मिक उत्सव ज्यामध्ये खोट्या भंपक कल्पना असतात त्यापैकी काहीही धर्माप्रत नेत नाही. धर्म म्हणजे श्रद्धा नाही, धर्म म्हणजे अधार्मिक लोकांचा देव नाही, विश्वास न ठेवणाऱ्यांची श्रद्धा नाही.

धर्म म्हणजे खचितच, सत्य अस्तित्वात येण्यास वाव देणे असते, मग ते सत्य काहीही असो - तुम्हाला हवे असलेले सत्य नव्हे, कारण मग ते केवळ, तुम्ही ज्याला श्रद्धा म्हणता त्या एखाद्या विशिष्ट इच्छेची पूर्ती असते. तेव्हा जे काही सत्य असेल त्याचा स्वीकार करण्यास समर्थ असणारे मन आवश्यक आहे. आणि जेव्हा तुम्ही अक्रियतेने ऐकता तेव्हाच ते शक्य आहे. जेव्हा तिथे प्रयत्न नसतो, दडपण नसते, भावनांचे उदात्तीकरण नसते, तेव्हाच अक्रिय अवधान असू शकते, कारण (सत्याचा) स्वीकार करण्यासाठी, जे मताग्रहाच्या ओझ्याखाली दबलेले नाही किंवा स्वतःच्या वटवटीत मग्न नाही असे मन असणे जरूरीचे आहे. एखाद्या मतामधून किंवा श्रद्धेमधून मन देवाबद्दलची एखादी कल्पना किंवा प्रतिमा प्रक्षेपित करू शकते; परंतु ते मनाचे स्वतःचेच प्रक्षेपण असते, त्याच्या आतील गोंगाटाचे, त्याने स्वतःच बनावट केलेले असते, आणि म्हणून ते खरे नसते. जे वास्तव आहे ते प्रक्षेपित करता येत नाही, किंवा त्याला बोलावता येत नाही, तर जेव्हा मन, विचार करणारी व्यक्ती स्वतःला समजून घेऊ शकते तेव्हाच ते अस्तित्वात येते. विचार आणि विचारकर्ता ह्यांना समजून घेतल्याशिवाय सत्याचा स्वीकार करणे शक्य नाही, कारण प्रयत्न करणारा म्हणजेच विचार असतो, जो विचार करणाराच असतो. विचाराशिवाय विचार करणारा नसतो, आणि विचारकर्ता अधिक सुरक्षिततेच्या शोधात, तो ज्याला देव म्हणतो त्या संकल्पनेमध्ये आश्रय घेतो.

On Self Knowledge, राजमुंद्री १९४९, तिसरे भाषण

ध्यानप्रवण मन

एकाग्रता आणि अवधान या दोहोंमध्ये काय फरक असतो, याकडे मी निर्देश करत होतो. जेव्हा एकाग्रता असते तेव्हा तिथे अवधान नसते, परंतु जेव्हा अवधान असते तेव्हा तिथे एकाग्रताही असते. मन जेव्हा अवधानात असते तेव्हा त्याला कोणतीही सीमा नसते. अवधानात असलेले मन, आत्ता जे बोलले जात आहे ते ऐकते, त्याचवेळी कुणाचे तरी घसा खाकरणे ऐकते, एखादी व्यक्ती डोके खाजवताना पाहते, कुणी जांभई देत असेल, कुणी काही लिहून घेत असेल तेही पाहते आणि त्याच वेळी तुमच्या स्वतःच्या प्रतिक्रिया काय आहेत या बाबतीतही जागरूक असते. तुम्ही ऐकता, तुम्ही पाहता आणि आकलन होते, तेव्हा जे अवधान असते, त्यात प्रयत्न नसतो. एकाग्रता मात्र प्रयत्नपूर्वकच मिळवावी लागते, जी अवधानाच्या पूर्णपणे विरुद्ध असते. अवधानाच्या अवस्थेत मनाचा एखादा कोपराच फक्त निरीक्षण करत नसतो तर आपल्या पूर्ण अस्तित्वानिशी निरीक्षण होत असते. ज्या क्षणी तुमचे मन म्हणते, 'मला हे मिळालेच पाहिजे', त्या क्षणी मन लक्ष केंद्रित करते

आणि त्याचाच अर्थ तुम्ही अवधानाच्या अवस्थेत नसता. एकाग्रता ही काहीतरी साध्य करण्याच्या हव्यासातून निर्माण होते, ज्यामध्ये परस्परविरोध असतो.

यातील सत्य नीट तपासून पहा. अवधानामध्ये संपूर्ण अस्तित्व असते, तर एकाग्रतेमध्ये ते नसते. त्यामध्ये काहीतरी प्राप्त करणे असते. जी व्यक्ती 'काहीतरी, कोणीतरी बनत' असते, तिला अधिकाराची आवश्यकता असते; त्यामुळे ती व्यक्ती द्विधावस्थेत जगत असते. परंतु जेव्हा फक्त अवधान असते, मन संवेदनक्षम असते, आणि ज्यामध्ये काही साध्य नसते, तिथे तुम्हाला असे दिसेल की मनाला कोणत्याही मान्यतेची, मोठेपणाची गरज नसते. असे मन एकाग्र होऊ शकते, पण तिथे काहीही वगळण्याची भावना मात्र नसते. असे म्हणू नका, 'मला ही अवधानाची अवस्था कशी प्राप्त करून घेता येईल?' अवधान ही

(पान ८ वर...

प्रयत्नाशिवाय अवधान असणे

एखाद्या गोष्टीमध्ये मनाला गुंतवून ठेवल्याशिवाय अवधान असते का? एखाद्या वस्तूवर लक्ष केंद्रित केल्याशिवाय अवधान असते का? कुठच्याही प्रकारच्या हेतूशिवाय, एखाद्या प्रभावाशिवाय, जबरदस्तीशिवाय, विलगतेच्या भावनेशिवाय मन पूर्ण अवधान देऊ शकते का? निश्चितच देऊ शकते आणि हीच अवधान असण्याची अवस्था असते. आणि बाकी सर्व केवळ उपभोग किंवा मनाचे खेळ असतात. तुम्ही कुठच्याही गोष्टीमध्ये गुंतून घेतल्याशिवाय पूर्ण लक्ष देऊ शकाल, आणि ते सुद्धा वगळण्याच्या भावनेशिवाय,

तर तुम्हाला ध्यान करणे म्हणजे काय असते ते दिसून येईल. कारण त्या लक्ष देण्यामध्ये प्रयत्न नसतो, विभाजन नसते, संघर्ष नसतो, परिणाम साधणे नसते. तेव्हा ध्यान म्हणजे सर्व प्रकारच्या पद्धतीपासून मनाला मुक्त करण्याची प्रक्रिया असते. आणि कुठच्याही गोष्टीत गुंतून न घेता अवधान देणे असते, किंवा लक्ष केंद्रित करण्याचा प्रयत्न केल्याशिवाय अवधान देणे असते.

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

कृष्णमूर्तीविषयीच्या काही वेबसाईट्स:

www.jkrishnamurti.org
www.kfonline.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

ध्यानप्रवण मन ...पान ७ वरून)

अशी गोष्टच नाही की ती तुम्ही हस्तगत करू शकाल. यातील सत्यच फक्त पडताळून पाहा - की अवधानाच्या अवस्थेत मनाला कोणतीही सीमारेषा नसते, कुठलीही मान्यता मिळवण्याचा हव्यास नसतो, कोणतेही अंतिम साध्य नसते. असे मन एकाग्र होऊ शकते, आणि अशा एकाग्रतेमध्ये काहीही वगळले जात नाही. ध्यानप्रवण मनाने ह्या गोष्टीचा शोध घेणे अतिशय महत्वाचे आहे...

...ध्यानाच्या अवस्थेतील मन हे संवेदनशील असते, ते अहंकेंद्रिततेपासून मुक्त असते आणि म्हणूनच त्याला परिघ नसतो, सीमारेषा नसते. ते अमर्याद अवधान असते. ध्यानस्थ मन हे गतानुभूतीपासून कोणत्याही प्रयत्नाशिवाय सहजपणे विमुक्त झालेले असते. जसे एखादे वाळलेले पान झाडापासून अलगदपणे गळून पडते, तसेच मनाने संचित केलेले सारे अनुभव विरून जाऊन मन स्तब्ध असते, शांत असते आणि असे मनच जे अनंत आहे, अज्ञात आहे त्याला सामावून घेऊ शकते.

नवी दिल्ली १९५९, आठवे भाषण

मुंबई केंद्र: दरमहा कार्यक्रम

संध्या. ९.३० वाजता

कृष्णमूर्तीच्या भाषणांचे व्हिडिओ कार्यक्रम आणि त्यावर आधारित एकत्र संवाद

तिसऱ्या गुरुवारी

मुंबई केंद्र, हिम्मत निवास,
३१, डोंगरसी मार्ग, मलबार हिल

पहिल्या शुक्रवारी

सेंट झेवियर्स कॉलेज,
महापालिका मार्ग, फोर्ट

शेवटच्या सोमवारी

रिट्रीट हाऊस, केन मार्ग,
माऊंट मेरी चर्चजवळ, वांद्रे

Published in January, May, September

Registered with The Registrar of Newspapers for India under No. MAHMAR/2008/25259

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

जे. कृष्णमूर्ती यांची शिकवण सर्वापर्यंत पोहोचविण्यासाठी 'कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया' ही संस्था कार्यरत आहे. फाउंडेशनने चेन्नई, ऋषी व्हॅली, बंगलोर, मुंबई, वाराणसी आणि सहायद्री 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, डोंगरसी 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.