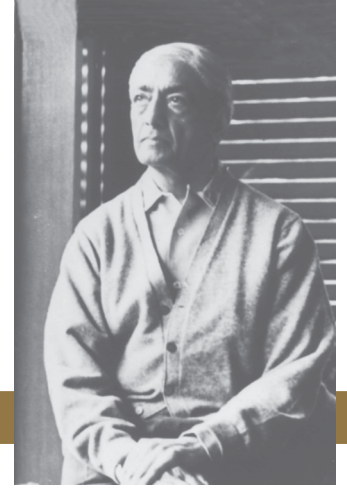


अंतरलहरी



कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, मुंबई

सप्टेंबर - डिसेंबर २०१२ वर्ष ५ अंक ३ पृष्ठे ८ रु. २/-

जेव्हा फक्त वस्तुस्थितीचे आकलन करून घेणे हाच मुख्य हेतू असतो तेव्हा...

कल्पना आपल्या मनामध्ये का मूळ धरतात? वस्तुस्थिती का सर्वात महत्त्वाची बनत नाही - कल्पना नव्हे. वस्तुस्थितीपेक्षा सिद्धांत, कल्पना इतक्या महत्त्वाच्या का बनतात? असे असेल का की आपल्याला वस्तुस्थितीचे आकलन होत नाही, किंवा आपल्यामध्ये ती क्षमता नाही, किंवा आपण वस्तुस्थितीला सामोरे जायला घाबरतो? म्हणून कल्पना, तर्क, सिद्धान्त, हे वस्तुस्थितीपासून दूर पळून जाण्याची साधने झाली आहेत. कृपया हे तुम्ही स्वतःमध्ये शोध घेऊन पाहा आणि जे बोललं जातय ते केवळ ऐकू नका. जे बोललं जातय त्याला मुळीच किंमत नाही; परंतु त्याला मूल्य येते, मला तरी असे वाटते - जेव्हा आपण ते स्वतःमध्ये शोधतो तेव्हा - आणि जे बोललं जातय त्या गोष्टींचा अनुभव घेतो तेव्हा, स्वतःचे सरळ निरीक्षण केल्याने. नाहीतर ही भाषणे अगदी पोकळ, निरर्थक, पूर्णपणे व्यर्थ होतील. तेव्हा कृपया इकडे थोडे अवधान द्या.

असे असेल का की आपण वस्तुस्थितीला सामोरे जायला असमर्थ आहोत आणि म्हणून कल्पना अस्तित्वाच्या सर्व स्तरांवर आपल्याला पळवाट देऊ करतात? वस्तुस्थिती बदलत नसते, तुम्ही काहीही करा, वस्तुस्थिती तिथेच असते. तुम्ही दूर पळून जाल, तुम्ही सर्व प्रकारच्या गोष्टी कराल, वस्तुस्थिती तिथेच राहते. -वस्तुस्थिती ही की आपण रागीट आहोत, आपण महत्त्वाकांक्षी आहोत, वस्तुस्थिती ही की आपण लैंगिक आहोत, उड्डनवार गोष्टी, तुम्ही त्या दडपून टाकाल, तुम्ही त्याचे रूपांतर कराल जे दुसऱ्या प्रकारचा निरोध असतो, तुम्ही त्याच्यावर संयम मिळवाल परंतु त्या सर्व दडपलेल्या राहतात, ताब्यात राहतात, कल्पनांनी शिस्तबद्ध राहतात. कल्पनांबरोबर अजिबात न राहता फक्त वस्तुस्थितीबरोबर राहणे शक्य आहे का? कल्पना आपली ऊर्जा व्यर्थ घालवीत नाहीत का? कल्पना आपले मन मंद करीत नाही का? तार्किकदृष्ट्या तुम्ही हुशार असाल, अवतरणे देण्यामध्ये हुशारी, परंतु असे मंद बुद्धीचे मनच अवतरणे देत असते, त्या मनाने खूप वाचलेले असते म्हणून उतारे देत असते.

सतत, क्षणोक्षणी आपण वस्तुस्थितीबरोबर राहणे शक्य आहे का? मला माहीत नाही की तुम्ही कधीतरी हा प्रयत्न करून पाहिला आहे का? प्रत्यक्ष जी वस्तुस्थिती आहे त्याबरोबर राहणे आणि म्हणून कोणताही आंतर्विरोध नाही. तुम्ही जर वस्तुस्थितीबरोबर राहाल तर तुम्ही एका फटक्यात आंतर्विरोधातील संघर्ष काढून टाकता आणि म्हणून त्या वस्तुस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी ऊर्जा उपलब्ध होते. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांसाठी आंतर्विरोध हे एक असामान्य क्षेत्र असते जिथे मन अडकले जाते. मला हे करायचे असते आणि मी काहीतरी पूर्णपणे दुसरीच गोष्ट करीत असतो. परंतु जर मी मला जे करायचे आहे त्याला सामोरे गेलो तर तिथे आंतर्विरोध नसतो आणि म्हणून एकाच वेळी मी विरोधाविषयीची सर्व संवेदना नष्ट करतो आणि माझे मन हे 'जे आहे' त्याच्याशीच बांधील राहते आणि 'जे आहे' ते समजून घेते...

... मला भीतीला सामोरे जायचे आहे. आणि जेव्हा मी भीतीला तोंड देतो, तेव्हा मी आंतर्विरोधातील सारा संघर्ष बाजूला सारतो. भीतीला तोंड देण्यासाठी निराळी क्षमता मिळविण्याऐवजी प्रत्यक्ष भीतीला तोंड देणे ही त्याची स्वतःचीच क्षमता निर्माण करते का? मी ते अधिक विस्ताराने बोलतो. भीती ही एक असामान्य गोष्ट आहे. आपल्यापैकी बहुतेक जण कशा ना कशाला तरी भीत असतात. भीती भ्रम निर्माण करते. भीती आपल्याला संशयी बनवते, उद्धट बनवते. भीती आपल्याला कुठेतरी आसरा शोधायला लावते, सर्व प्रकारच्या मूर्खपणाच्या सद्गुण, नैतिकतेमागे धावायला लावते आणि मला त्याला तोंड द्यायचे असते आणि त्यापासून पळून जायचे नसते. आता 'त्या वस्तुस्थितीविषयी अवधान असणे' म्हणजे काय? भीती आहे ही वस्तुस्थिती आहे. तिथे अवधान आहे, अवधान म्हणजे काय? सगळ्या प्रकारची निवड- मी घाबरता कामा नये, हे असे असता कामा नये, ते असे असले पाहिजे किंवा कुठच्याही प्रकारची आवड निवड. ज्या क्षणी मी वस्तुस्थितीला तोंड देतो तेव्हा हे सगळे नाकारले जाते. अवधान देणे म्हणजे प्रत्यक्ष वस्तुस्थितीला सामोरे जाण्याचीच अवस्था असते ज्यामध्ये निवड असत नाही. अवधान म्हणजे मनाची एक अशी अवस्था असते जिथे मन टीका- निंदा न करता किंवा स्वीकारही न करता निरीक्षण करीत असते, केवळ जी वस्तुस्थिती आहे त्यालाच सामोरे जात असते...

...तेव्हा वस्तुस्थितीकडे पाहणे म्हणजे अवधान असणे असते. त्या अवधानामध्ये निवड नसते, टीका नसते, आवड किंवा नावड नसते. पण आपल्यापैकी बहुतेक जण हे असे करण्यास असमर्थ असतात. कारण परंपरेप्रमाणे, व्यवसायामधून, प्रत्येक दृष्टीने आपल्याला टीका करण्यासाठी, मान्य करण्यासाठी, समर्थन करण्यासाठी, संस्कारित केलेले असते; ती आपली पार्श्वभूमी असते. एखाद्या गोष्टीकडे पार्श्वभूमीशिवाय पाहणे म्हणजेच वस्तुस्थितीला सामोरे जाणे असते. परंतु आपण वस्तुस्थितीला तोंड देण्यास असमर्थ असल्यामुळे आपल्याला आपल्या पार्श्वभूमीचे अवधान पाहिजे, आपल्याला आपल्या संस्कारांचे अवधान पाहिजे आणि जेव्हा आपण त्या वस्तुस्थितीचे निरीक्षण

समस्येतून सुटकेसाठी 'पळवाट' हा पर्याय कसा नाही, हे आपण मागील अंकात पाहिले. पलायन करायचे नाही म्हणजे सामोरे जायचे. सामोरे जायचे म्हणजे आपल्याजवळची साधने वापरून समस्येचा बिमोड करणे, जसे लढाईत शस्त्रे घेऊन शत्रूला सामोरे जातात तसे.

कृष्णमूर्ती जेव्हा 'समस्येला तोंड द्या' असे म्हणतात तेव्हा त्यांना वरील अर्थ अभिप्रेत नसावा असे वाटते. मग त्याकडे आपण कसे पाहावे?

एक गोष्ट इथे समजणे आवश्यक आहे की आपण शारीरिक समस्येविषयी बोलत नाही आहोत. आपल्या बहुतांश समस्या मानसिक, काल्पनिक, विचारजन्य असतात. जीवनातील बराच काळ या समस्यांशी लढण्यात जातो. भौतिक समस्या सोडवण्याचे मार्ग असतात. विज्ञानतज्ञ त्याबद्दल मार्गदर्शन करू शकतात. परंतु समस्या जेव्हा भ्रमनिर्मित, विचारातून निर्माण झालेली असते तेव्हा त्या समस्येपासून पळ काढणे वा तिच्यावर मात करणे हे दोन्हीही प्रकार अप्रस्तुत ठरतात.

इथे समस्येचा उगम शोधणे महत्त्वाचे ठरते. समस्येचे जनक आपण असतो आणि समस्येने त्रस्त झालेलेही आपणच असतो. उदाहरणार्थ, मला महत्त्वाकांक्षा असते, त्यासाठी चिंता, धडपड असते, ती पूर्ण न होण्याच्या भीतीने झोप उडते वगैरे. प्रत्यक्ष जगण्याशी महत्त्वाकांक्षेचा काहीही संबंध नसतो, ती विचाराने निर्माण केलेली असते, हे स्पष्ट कळते तेव्हा ती धडपड, भीती विरून जाते. तिथे समजणे असते, 'करणे' नसते.

सामाजिक मूल्यांचा जबरदस्त पगडा आणि आपल्या सुखाबद्दलच्या अवास्तव कल्पना यांमध्ये आपल्या बऱ्याच समस्यांची मुळे असतात. हे कळणे आणि कळले तरी वळणे कठीण आहे ह्याबद्दल वाद नाही. परंतु 'जे आहे' त्याचे आकलन होणे, त्या वास्तवाला सामोरे जाणे, हाच एकमेव मार्ग आहे ह्याकडे लक्ष तरी जायला हवे.

पृष्ठ १ वरून...)

करतो तेव्हा ते संस्कार दिसून येतात आणि तुम्हाला वस्तुस्थितीचे निरीक्षण करण्याची तळमळ असल्यामुळे आणि पार्श्वभूमीत गुंतलेले नसल्यामुळे पार्श्वभूमी बाजूला सारली जाते. जेव्हा मुख्य हेतू हा फक्त वस्तुस्थितीचे आकलन करून घेणे हाच असतो आणि जेव्हा तुम्ही पाहता की पार्श्वभूमी तुमच्या वस्तुस्थितीचे आकलन करून घेण्यामध्ये अडथळा निर्माण करित आहे, तेव्हा वस्तुस्थिती समजून घेण्यामध्ये असलेली तुमची आत्यंतिक कळकळ तुमची पार्श्वभूमी पुसून टाकते. जर मला भीती समजून घेण्याची पूर्णपणे तळमळ आहे, तर मी तिच्यावर टीका करणार नाही किंवा तिचे समर्थन करणार नाही. तिथे भीती असते आणि मला तिचे आकलन करून घ्यायचे आहे. पार्श्वभूमी, कल्पना, त्यात लुडबुड करणार नाही, कारण माझी तळमळ भीती समजून घेण्यामध्ये आहे.

राजघाट - बनारस १९६२, भाषण ५

जे आहे त्यापासून मुक्ती

जे आहे त्याच्या आकलनामधून सद्गुणी असणे येते. याउलट सद्गुणी बनणे ही उद्यावर ढकलण्याची प्रक्रिया असते. जे आहे त्यावर तुम्हाला जे व्हावेसे वाटते त्याने पांघरूण घालणे असते. तेव्हा, सद्गुणी बनण्यामध्ये तुम्ही जे आहे त्यावर थेट कृती करणे टाळत असता. आदर्श जोपासण्याद्वारे जे आहे त्याला टाळण्याची ही प्रक्रिया सदाचार म्हणवली जाते. परंतु तुम्ही जर या प्रक्रियेकडे जवळून आणि थेट पाहिले तर ते सारे असे काही नाही हे तुम्हाला दिसून येईल. ते केवळ जे आहे त्याला समोरासमोर तोंड देण्यास विलंब करणे आहे; जे आहे त्याचे आकलन हा सद्गुण आहे आणि म्हणूनच जे आहे त्यापासून मुक्ती आहे. अतिशय वेगाने न्हास होत चाललेल्या समाजामध्ये सद्गुण हा अत्यंत आवश्यक आहे.

The Book of Life
Daily Meditations with Krishnamurti

ऑगस्ट २२

वस्तुस्थितीबरोबर समोरासमोर असणे

आपण वस्तुस्थितीला घाबरतो की वस्तुस्थितीच्या कल्पनेला? आपण जी गोष्ट जशी आहे त्याला घाबरतो की आपण जो विचार करतो की ती गोष्ट अशी आहे त्याला घाबरतो? उदाहरणार्थ मृत्यू घ्या. आपण मृत्यूच्या वस्तुस्थितीला घाबरतो की मृत्यूच्या कल्पनेला? वस्तुस्थिती एक असते आणि वस्तुस्थितीची कल्पना ही दुसरी गोष्ट असते. मृत्यू या शब्दाला मी घाबरतो की त्या वस्तुस्थितीलाच घाबरतो? कारण मी शब्दाला घाबरतो, त्याच्या कल्पनेला, मला वस्तुस्थिती कधीच समजत नाही, मी वस्तुस्थितीकडे कधी पाहतच नाही, मी वस्तुस्थितीला कधीच थेट भिडत नसतो. जोपर्यंत मी वस्तुस्थितीबरोबर पूर्णपणे एकरूप होत नाही, तोपर्यंत तिथे भीती असते आणि जोपर्यंत माझ्याजवळ वस्तुस्थितीविषयी कल्पना, मते, सिद्धान्त असतात तोपर्यंत वस्तुस्थिती बरोबर एकरूपता होत नसते. तेव्हा मी अगदी स्पष्ट असायला पाहिजे की मी शब्दालाच घाबरतो, की कल्पनेला की वस्तुस्थितीला घाबरतो. मी जर वस्तुस्थितीबरोबर समोरासमोर असेन तर त्या विषयी न समजण्यासारखे काही नसतेच मुळी. वस्तुस्थिती तिथे आहे आणि मी तिला हाताळू शकतो. जर मी शब्दाला घाबरत असेन तर मी शब्द समजून घेतला पाहिजे. त्या शब्दाच्या मागे काय अभिप्रेत आहे, त्याची काय प्रक्रिया आहे या सगळ्यांच्या अंतरंगामध्ये शिरून समजून घेतले पाहिजे.

माझे मत, माझी कल्पना, माझा अनुभव, माझे वस्तुस्थितीविषयीचे ज्ञान, ते सर्व भीती निर्माण करते. जोपर्यंत मी वस्तुस्थिती शब्दांच्या माध्यमातून पाहतो, त्या वस्तुस्थितीला नाव देतो आणि म्हणून त्या नावाशी संलग्न होतो किंवा त्यावर टीका करतो, जोपर्यंत विचार वस्तुस्थितीविषयीचा निर्णय करत असतो तोपर्यंत, एक विचारक म्हणून जिथे भीती असलीच पाहिजे. विचार ही भूतकाळाची निष्पत्ती असते. त्याला शब्दाच्या माध्यमातूनच किंवा प्रतिमामधूनच अस्तित्व असते. जोपर्यंत विचार वस्तुस्थितीचे स्पष्टीकरण किंवा रूपांतर करित असतो तोपर्यंत तिथे भीती असलीच पाहिजे.

The Book of Life
Daily Meditations with Krishnamurti

मार्च २६

जे आहे त्याला सामोरे जाण्यासाठी आपल्याला ऊर्जेची गरज असते

धार्मिक मन म्हणजे काय याचा शोध घेण्यासाठी - जे आपण आज संध्याकाळी करणार आहोत- आपल्याला ऊर्जेची गरज असते. ही ऊर्जा वस्तुस्थितीला सामोरे जाण्यामधून मिळत असते, 'जे आहे' त्याला तोंड दिल्याने मिळत असते. सामोरे जाण्याला कुठल्याही प्रकारची टाळाटाळ करण्यामधून आपली ऊर्जा वाया जात असते. जरी त्या गोष्टी मान्य होण्यासारख्या असल्या, असंतुष्ट करणाऱ्या असल्या किंवा तिरस्कार उत्पन्न करणाऱ्या असल्या तरी आपल्याला वस्तुस्थितीला तोंड दिले पाहिजे, सामोरे गेले पाहिजे आणि ते समजून घेण्यासाठी तर्क न करता, ते प्रत्यक्ष आकलनासाठी, जसे तुम्हाला आता समजेल, जे तुम्ही आता पाहाल- सूर्यास्त, वृक्ष किंवा निळेभोर आकाश- आपण वस्तुस्थितीला सामोरे गेले पाहिजे. जर आपल्याला प्रत्यक्ष धार्मिक मन म्हणजे काय ते समजून घ्यायचे असेल तर आपल्याला काही गोष्टींना सामोरे गेले पाहिजे आणि त्यापासून पळ काढता कामा नये. आपले सारे जीवन हे पळवाटांची एक साखळी बनलेली आहे. हे जर तुमच्या लक्षात आले. कंटाळ्यापासून पळवाट, नित्यकर्मापासून पळवाट, भीतीपासून पळवाट, आपल्याजवळ अनेक प्रकारच्या पळवाटा असतात. जरी आपण त्याविषयी जागरूक असलो किंवा नसलो तरीही, जशी झाडे उभी असतात त्याप्रमाणे तिथे तुमच्या मार्गेपुढे त्या पळवाटा प्रत्यक्षपणे उभ्या असतात आणि त्यापासून पळून न जाता, त्या जशा प्रत्यक्ष आहेत तशा त्या गोष्टींना तोंड देण्यासाठी, 'जे आहे' ते प्रत्यक्ष पाहण्यासाठी अविचल अशा अवधानाची जरूरी असते, तळमळीची गरज असते. ती तळमळ तुम्ही जे आहा त्याला सामोरे जाण्यामधून निसर्गत: मिळत असते.

आणि जर तुम्ही कृपया वक्त्याला शेवटपर्यंत समजून घेतले, त्याच्याबरोबर सहमत होत किंवा असहमत होत नव्हे, शाब्दिक किंवा बौद्धिकरित्याही नव्हे; कारण आपल्याला मतांची चर्चा करायची नाहीये, तेथे तुम्ही सहमती किंवा असहमती दाखवू शकता, किंवा त्याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करू शकता. परंतु आपण ते करीत नाही आहोत. आपण वस्तुस्थितीला तोंड देत आहोत. जे प्रत्यक्ष आहे त्याला सामोरे जात आहोत. नाहीतर आपल्याला तार्किकपणे योग्य रितीने, शहाणपणाने, पूर्णपणे अगदी शेवटपर्यंत धार्मिक मन म्हणजे काय हे शोधण्यासाठी ऊर्जा मिळणार नाही आणि त्याचा शोध घेऊन आकलन होणार नाही. 'जे आहे' त्याला सामोरे जाण्यासाठी आपल्याला ऊर्जेची गरज असते हे अगदी निखालस सत्य आहे आणि आपल्याला त्या ऊर्जेची प्रचंड आवश्यकता आहे. कारण आपल्यापैकी बहुतेकजण आळशी असतात. फक्त शारीरिकदृष्ट्याच नव्हे तर मानसिकदृष्ट्यासुद्धा. आपण त्याचा शोध घेण्यापेक्षा स्वीकारणे पसंत करतो. आपण त्याच्याबरोबर जुळवून घेणे पसंत करतो मग ते कितीही असमाधानकारक असो, कितीही वाईट असो, त्यातून मार्ग काढण्यापेक्षा आपण जुळवून घेतो. अधिकार पूर्णपणे नाकारून शोध घेण्यापेक्षा आपण अधिकाराचे आज्ञापालन करून शरण जाणे पसंत करतो.

तेव्हा आपल्यापैकी बहुतेक जणांकडे आपल्याला कमजोर करणारा हा आळस आहे. हा आळशीपणा आपण समजून घेणे महत्त्वाचे आहे. त्याच्याविषयी काय करायचे ते नव्हे. कारण जर तुम्ही त्याविषयी काहीतरी कराल, तर तुम्ही तुमची ऊर्जा फुकट घालवत राहाल. परंतु

जर तुम्ही आळशी आहात या वस्तुस्थितीला प्रत्यक्ष सामोरे गेला, तर त्या सत्याला समोरासमोर भिडण्यामधूनच एक नैसर्गिक मानसिक हालचाल सुरू होते, उत्स्फूर्तपणे, ज्यामधून तुम्हाला ऊर्जा मिळते, जी तुमचा आळशीपणा घालवून देते. कधीतरी तुम्ही हे करून बघा आणि मग तुम्ही स्वतःच त्याचा अनुभव घ्याल आणि आपल्यापैकी बहुतेकांसाठी आपली संस्कृती, आपले संस्कार ही पळवाटांची मालिका बनलेली असतात. ज्या वस्तुस्थितीपासून आपण पळून जाऊ इच्छितो, त्या वस्तुस्थितीपेक्षा त्या पळवाटांचे विषय आपल्याला अधिक महत्त्वाचे बनलेले आहेत...

... तेव्हा जसे आपण म्हणत आहोत की आपले जीवन म्हणजे ही पळवाटांची एक मोठी साखळी बनली आहे - कंटाळ्यापासून पळवाट, एकाकीपणापासून पळवाट, आपल्या भीती, आपला क्षुद्रपणा, जे काही आहे त्याला सामोरे जाणे टाळण्यासाठी माणसाने ज्या काही गोष्टींची जोपासना केली आहे त्या. आपल्या जवळ बऱ्याच पळवाटा आहेत. त्याविषयी आपल्याला जाणीव असेल किंवा नसेलही. अज्ञात, अबोध अशा पळवाटा शोधण्यासाठी आपल्याजवळ सावध, सजग असे मन पाहिजे. म्हणजेच आपल्याला सतत, आपले विचार व भावना याविषयी सतर्क, सावध राहिले पाहिजे. कारण त्या पाहण्याच्या प्रक्रियेमध्ये - ते पाहणे नकारात्मक असते, तो सकारात्मक शोध नसतो, परंतु मनाची अशी अवस्था असते की जिथे सतत निरीक्षण चालू असते - अबोध मनाची प्रत्येक हालचाल, तिच्यात सूचित असलेल्या सर्व बारकाव्यांसह पाहिली जाते आणि समजून घेतली जाते.

मद्रास १९६४, भाषण ७

नुसते बघा

दुःख समजण्यासाठी प्रथमतः स्वतःची कीव करणे म्हणजे काय ह्याची जाणीव पाहिजे. दुःखाचे ते एक कारण आहे. जेव्हा कुणाचा तरी मृत्यू होतो आणि तुम्ही मागे राहता तेव्हा तुम्हाला जाणवते की तुम्ही निर्धन अवस्थेत मागे राहिला आहात, असुरक्षित आहात, तुम्ही दुसऱ्याच्या जिवावर जगलेले असता आणि आता तुम्ही कुरकुर करायला लागता व स्वतःचीच कीव करू लागता. तुम्ही एकाकी आहात ही जशी वस्तुस्थिती आहे तशीच ही पण वस्तुस्थिती आहे. 'जे आहे' ते हेच आहे. स्वतःच्या केविलवाण्या अवस्थेकडे पाहा, त्याच्या पलीकडे जाण्याचा प्रयास करू नका, किंवा 'मी काय करायला हवे' असेही म्हणू नका. वस्तुस्थिती अशी आहे की स्वतःची कीव तुम्ही करीत आहात, तुम्ही एकाकी आहात. काल तुमच्याकडे पैसे होते, तुमचा माणूस होता, तुमच्याजवळ अधिकार होता तेव्हा तुम्ही किती विलक्षण सुरक्षित होता या बाबींशी तुलना न करता जे आहे त्याकडे तुम्ही बघू शकाल का? नुसते बघा. मग तुमच्या लक्षात येईल की, स्वतःची कीव करायला अजिबात काही स्थान नाही. याचा अर्थ असा नव्हे की जशी परिस्थिती आहे तशी तुम्ही स्वीकारा.

मुंबई १९६७, भाषण ४

तेव्हा कृती होते

तर या दोन प्रक्रिया माझ्यात चालू आहेत. एक अशी की, जिला काहीतरी मिळवायचे आहे, मानमरातब मिळवायचा आहे, यशस्वी व्हायचे आहे आणि दुसरी अशी की जी नेहमी मला यश मिळेल की नाही या शंकेने भयभीत करीत आहे.

अशा प्रकारे माझ्यामध्ये दोन प्रक्रिया चालू आहेत. दोन इच्छा, दोन ध्येये, एक म्हणजे मला सुखी व्हायचे आहे आणि दुसरा जो जाणतो की जगात सुख असू शकणार नाही. मला श्रीमंत व्हायचे आहे आणि त्याचवेळी मी लाखो गरीब माणसे बघतो आहे तरीही मला श्रीमंत व्हायची महत्त्वाकांक्षा आहे. जोपर्यंत सुरक्षिततेची इच्छा माझ्यापुढे आहे. माझा पाठपुरावा करीत आहे तोपर्यंत यातून सुटका नाही. याचवेळी माझ्यात करुणा, प्रेम, संवेदनक्षमताही आहे. माझ्यात अखंड लढाई चालू आहे, या लढाईचा प्रक्षेप होतो, ती समाजविरोधी बनते वगैरे वगैरे. मग मी काय करावे? या लढाईपासून, अंतरंगातील संघर्षापासून मी मुक्त कसे व्हावे?

मी जर एका प्रक्रियेचे निरीक्षण केले आणि दुसऱ्या प्रक्रियेची जोपासना केली नाही तर मी त्याला सामोरे जाणे शक्य आहे. म्हणजे जर मी भयाचे अवलोकन करू शकलो, कोणत्याही गुणाची वा धैर्याची जोपासना केली नाही तर मी भयाला सामोरा जाऊ शकेन. म्हणजेच मला जर 'जे आहे' ते, 'जे असावे' ते नाही, समजू शकले, तर मला 'जे आहे' ते बघता येईल. आपल्यापैकी बहुतेकजणांना 'जे आहे' ते माहित नसते. 'कसे असावे' ह्याचीच ते काळजी करतात. ही 'जे असावे' ती गोष्ट द्वंद्व निर्माण करते. 'जे आहे' ते कधीही द्वंद्व निर्माण करीत नाही. 'कसे असावे' हे संघर्ष, द्वंद्व निर्माण करते.

म्हणून 'जे आहे' ते, विरुद्धाच्या संघर्षाशिवाय अवलोकन करू शकेन का? 'जे आहे' त्याच्याकडे मी प्रतिकाराशिवाय बघू शकेन का? कारण निव्वळ प्रतिकार विरोधी गोष्ट निर्माण करतो, नाही का? म्हणजे जेव्हा मी घाबरलेला असतो तेव्हा कोणत्याही प्रकारचा प्रतिकार निर्माण न करता मी त्याकडे बघू शकेन का? कारण ज्याक्षणी मी प्रतिकार निर्माण करतो त्याक्षणी मी दुसरा संघर्ष निर्माण करतो. मी 'जे आहे' त्याकडे प्रतिकाराशिवाय बघू शकेन का? जर मी हे करू शकलो तर मला भयाला सामोरे जाता येईल...

...कोणतेही प्रतिपादन आणि त्याच्या विरोधी गोष्ट ह्यामधील संघर्ष एकीकरण करील ही कल्पना सत्य नाही. 'जे आहे' त्या वस्तुस्थितीचे आकलन केल्यानंतरच समज येईल, विरोधी गोष्ट निर्माण करून नव्हे. म्हणून भयाला कोणत्याही प्रतिकाराशिवाय, त्यापासून दूर न पळता सामोरे जाता येईल का, त्याकडे बघता येईल का? ते आहे तरी कोण जे भयाकडे बघते? जेव्हा मी म्हणतो की मला भीती वाटते तेव्हा 'मी' म्हणजे काय आणि 'भीती' म्हणजे काय? ह्या दोन्ही भिन्न स्थिती आहेत का? भिन्न प्रक्रिया आहेत का? मला वाटणाऱ्या भयापासून 'मी' वेगळा आहे का? मी जर भयापेक्षा वेगळा असेन तर भयाचे मी काही करू शकेन, भयाला बदलू शकेन, भयाचा प्रतिकार करू शकेन, त्याला दूर ढकलू शकेन परंतु जर मी भयापासून वेगळा नसेन तर ह्यापेक्षा वेगळी कृती होणार नाही का?...

...जर भीतीपासून खरोखरीच पूर्ण मुक्ती पाहिजे असेल तर हे सत्य जाणले पाहिजे की भीती म्हणजे मी आहे. माझ्यापेक्षा वेगळी भीती नाही. ही वस्तुस्थिती आहे. जेव्हा तुम्ही वस्तुस्थितीला सामोरे जाता तेव्हा कृती होते. अशी कृती की जी मनाच्या जाणीवेतून निर्माण होत नाही, अशी कृती जी सत्य असते, निवडरहीत असते, प्रतिकारहीत असते. तेव्हाच मन कोणत्याही प्रकारच्या भीतीपासून मुक्त होण्याची शक्यता असते.

मुंबई १९५३

वस्तुस्थितीला सामोरे जा

मी दुःखी आहे. मानसिकदृष्ट्या मी प्रचंड अस्वस्थ आहे आणि मी त्याविषयी कल्पना करतो. मी काय करावे, काय करू नये, ते कसे बदलता येईल वगैरे. ती कल्पना, ते सूत्र, ती संकल्पना, मला वस्तुस्थितीकडे पाहण्यापासून परावृत्त करीत असते, जी वस्तुस्थिती जशी आहे तशी पाहण्यापासून. कल्पना आणि सूत्रे ही 'जे आहे' त्यापासून दूर जाण्यासाठी पळवाटा असतात. जेव्हा तेथे मोठा धोका वाटतो तेव्हा तेथे ताबडतोब कृती घडते. मग तुम्ही तेथे कल्पना करत बसत नाही. तुम्ही एखादी कल्पना करून मग त्या कल्पनेप्रमाणे कृती करत नाही.

मन आळशी बनले आहे. कारण सूत्राप्रमाणे किंवा साच्याप्रमाणे 'जे आहे' त्यावर कृती करण्यापासून पळवाट शोधण्याचे साधन तुम्हाला सापडले आहे. जे आता आपण पाहिले आहे त्याचा संपूर्ण आशय आकलन झाल्यानंतर, आम्हाला ते दाखवून दिले आहे म्हणून नव्हे - आपल्याला वस्तुस्थितीला सामोरे जाणे शक्य आहे का? उदाहरणार्थ जर आपण हिंसक आहोत तर त्याला सामोरे जाणे शक्य आहे का? आपण हिंसक मनुष्यप्राणी आहोत आणि आपण हिंसा हा जगण्याचा एक मार्ग म्हणून स्वीकारला आहे - युद्ध आणि बाकी सर्व काही. जरी आपण सतत, विशेषतः पूर्वेकडे, अहिंसेसंबंधी बोलत असलो, तरी आपण अहिंसक लोक नाही आहोत. अहिंसेची कल्पना ही कल्पनाच असते जी राजकीयदृष्ट्या वापरली जाऊ शकते. ती निराळ्या अर्थाने असेलही. परंतु ती एक कल्पनाच असते आणि वस्तुस्थिती नव्हे. कारण मनुष्य हिंसेच्या वस्तुस्थितीला तोंड देण्यास असमर्थ आहे. त्याने अहिंसेच्या कल्पनेचा शोध लावला, आणि हा शोध त्याला वस्तुस्थितीला सामोरे जाण्यास अडथळा निर्माण करतो.

अखेर, सत्य हे आहे की मी हिंसक आहे. मी रागीट आहे. तेथे कल्पनेची काय जरूरी आहे? रागीट असणे ही कल्पना नसते. सत्य असे असते की मला राग आला आहे आणि हे महत्त्वाचे आहे. जसे भूक लागणे ही वस्तुस्थिती असते. तिथे भुकेची कल्पना नसते आणि मग कल्पना येते की आता काय खावे आणि मग सुखाच्या आवडीनिवडीप्रमाणे तुम्ही खाता. जेव्हा तुम्ही ज्याला सामोरे जाता त्याबद्दल काय करावे याची कल्पना नसते तेव्हा 'जे आहे' त्यानुसार फक्त कृती असते. म्हणजेच 'जे आहे' त्याविषयी कृती घडते.

The Book of Life

Daily Meditations with Krishnamurti

ऑगस्ट २३

“मला वाटते की ही शिकवणूक संपूर्ण मानवी अस्तित्वाला व्यापते. शारीरिक स्तरापासून ते अगदी खोलवर माणसाच्या अंतर्भावपर्यंत, समग्र मानवी जीवनाचा यात अंतर्भाव आहे.”

- जे. कृष्णमूर्ती

वृत्त | वि | शे | ष

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया - वार्षिक संमेलन २०१२

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया या संस्थेचे वार्षिक संमेलन या वर्षी राजघाट अभ्यास केंद्र, वाराणसी येथे ५ ते ८ नोव्हेंबर २०१२ या काळात भरणार आहे. या संमेलनात सहभागी होऊ इच्छिणाऱ्या सर्वांना हे जाहीर निमंत्रण आहे. या संमेलनाचा हेतू अभ्यासकांना अध्यात्मिक विषयामध्ये गंभीरपणे चिंतनमनन करण्यास पूरक वातावरण उपलब्ध करून देणे हा आहे. या संमेलनाच्या निमित्ताने समविचारी अभ्यासक एकत्र येतात आणि विलोभनीय निसर्गाच्या सान्निध्यात संवाद - परिसंवादातून चर्चामधून, आपला जीवनविषयक दृष्टिकोन विशाल करण्याचा प्रयत्न करतात.

संमेलनाचा विषय आहे 'मृत्यूबरोबर जगणे'. कृष्णजींनी पारंपारिक तसेच धार्मिक रूढींना आणि अधिकाराला नेहमीच प्रश्न केलेले आहेत आणि खरे धार्मिक मन म्हणजे काय याचा अर्थ दैनंदिन जीवनातील समस्यांमधून शोधण्याचा प्रयत्न केला आहे. मृत्यूबरोबर जीवन जगणे म्हणजे काय याचा शोध घेताना आपण संघर्षमुक्त आणि मृत्यूच्या भीतीशिवाय जगू शकतो का या प्रश्नांनी त्यांनी साधकांना अंतर्मुख केले आहे.

हिरव्यागार वनराईमध्ये, शांत वातावरणात वसलेल्या आणि गंगा-वरुणा नद्यांच्या संगमावर विसावलेल्या राजघाट अभ्यास केंद्राच्या परिसरामध्ये हे संमेलन भरणार आहे.

संमेलन ५ नोव्हेंबर २०१२ रोजी सकाळी १० वा. सुरू होईल आणि ८ नोव्हेंबर दुपारी १ वा. संमेलनाची सांगता होईल. सहभागी

होऊ इच्छिणाऱ्यांनी ४ नोव्हेंबर संध्याकाळपर्यंत यावे अशी अपेक्षा आहे. ज्यांना संमेलनाच्या अगोदर किंवा नंतर राहावयाचे असेल त्यांनी अधिक पैसे भरून संबंधीत कार्यालयाशी संपर्क करून त्याचे पूर्व नियोजन करावे. राहाण्याच्या जागा मर्यादित असल्यामुळे प्रथम अर्ज येणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाईल.

अधिक माहितीसाठी: कृष्णमूर्ती सेंटर, कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, राजघाट फोर्ट, वाराणसी - २२१००१.

दू: ०५४२-२४४१२८९; Website : www.j-krishnamurti.org.
E-mail : kcentrevns@gmail.com

वास्तव बघायचे असेल तर...

कोणत्याही गोष्टीकडे विचारांशिवाय बघणे शक्य होईल का? तसे बघायचे असेल तर तुम्ही फार सावध असायला हवे, पक्षाघात झालेला नव्हे, अत्यंत जागरूक पाहिजे. परंतु धार्मिक मंडळी तुम्हाला सांगतात की तुम्ही डोळे मिटून आंधळेपणाने वास्तवाला सामोरे जा. परंतु सत्याला तुम्ही कधीही आंधळेपणाने सामोरे जाऊ शकणार नाही. वास्तव बघायचे असेल तर तुमचे मन निर्मळ पाहिजे, निष्पाप पाहिजे, गुंतागुंत विरहित पाहिजे, मुक्त पाहिजे, विपर्यस्त नको, छळवणूक झालेले नको. असे असेल तरच तुम्ही प्रतिमेशिवाय सत्य बघू शकाल.

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, वसंतविहार, १२४, ग्रीनवेज रोड, चेन्नई - ६०० ०२८. • ईमेल: thestudykfi@yahoo.com • वेबसाईट: www.kfionline.org

कृष्णमूर्तीच्या भाषणांच्या आणि संवादांच्या अनेक डिव्हीडीज आता आपण ऑर्डर पाठवून मागवू शकता. ही यादी वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, बेंगलुरु येथील अध्ययन कार्यशाळा:

११-१४ ऑक्टो २०१२ Significance of living in the 'Here & Now'

०६-०९ डिसेंबर २०१२ Retreat for the YOUNG(18-35) Exploring Success, Happiness & Relationships

२४-२७ जानेवारी २०१२ Silence, Stillness & Meditation

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.

२९ सप्टें.-०३ ऑक्टो. २०१२ हिंदी कार्यशाळा: अपने दैनिक जीवन का अन्वेषण Enquiry Into Our Daily Living

दूरध्वनी: ०५४२ - २४४१२८९ / २४४०४५३ • ईमेल: kcentrevns@gmail.com • वेबसाईट: www.j-krishnamurti.org

कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, सह्याद्री पोस्ट - तिर्वाई 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@sify.com

कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, बदलापूर :

आनंद-विहार, जे. कृष्णमूर्ती सेल्फ एज्युकेशन सोसायटी, जांभळघर, राहाटोली गावाजवळ, बदलापूर (प.), ता. ठाणे, पिनकोड- ४२१५०३, महाराष्ट्र.

दूरध्वनी: (०२२) २५०१४०९४, २४२२३१९९ • ई मेल: zilog@vsnl.com

चांगले मन

मनुष्य संघर्षामध्ये का राहतो? संघर्ष म्हणजे काय? मला माहित नाही की तुमच्यापैकी काही जणांनी फ्रान्समधील दक्षिण भागातील त्या गुहा पाहिल्या आहेत जिथे २५-३० हजार वर्षांपूर्वीचे एक चित्र आहे, ज्यामध्ये मनुष्य एका बैलाच्या रूपामध्ये दुष्ट प्रवृत्तीशी लढा देत आहे. हजारो वर्षांपासून आपण संघर्षाबरोबर राहत आलो आहोत. ध्यान करणे, हे एक संघर्ष बनून राहते. जिथे तुलना असते तिथे संघर्ष असतो. तुलना म्हणजे मोजमाप. एक दुसऱ्याबरोबर तुलना करतो. जिथे तुलना असते तिथे भय असते, मग तिथे संघर्ष असलाच पाहिजे. आपण तुलनेशिवाय जगूच शकणार नाही का? आपल्याला वाटते की, दुसऱ्याबरोबर तुलना केल्यामुळे आपली प्रगती होत असते. तुम्हाला तुमच्या गुरुप्रमाणे व्हायला हवे असते. तुम्हाला मुक्ती मिळवायची असते, पद, प्रतिष्ठा, तुम्हाला शिष्य पाहिजे असतात, तुम्हाला मानसन्मान पाहिजे असतो आणि असेच बरेच काही. तेव्हा मानसिकदृष्ट्या जिथे कोणीतरी व्हायचे असते तिथे संघर्ष असलाच पाहिजे. कोणत्याही तुलनेशिवाय जगणे शक्य आहे का आणि म्हणून कोणत्याही संघर्षाशिवाय? आपण मानसिकदृष्ट्या कोणीतरी बनण्याच्या प्रक्रियेलाच प्रश्न करीत आहोत. मुलाची वाढ होऊन ते प्रौढ व्यक्ती बनते, भाषा शिकण्यासाठी आपल्याला काळाची जरूरी असते, कोणतीही कला शिकण्यासाठी आपल्याला काळाची गरज असते. आपण विचारीत आहोत, मानसिकदृष्ट्या कोणीतरी बनणे हे संघर्षाचे एक कारण असते का? - 'जे आहे' त्याचे 'ते काय असले पाहिजे' याच्यामध्ये रूपांतर घडवून आणणे, 'मी चांगला नाही' परंतु मला चांगले व्हायचे आहे, मी लोभी आहे, मत्सरी आहे परंतु कदाचित एक दिवस या सर्वांपासून मी मुक्त होईन. काहीतरी होण्याची अभिलाषा जे मोजणे असते, जी तुलना असते, ते संघर्षाचे एक कारण आहे का?

संघर्षाचे दुसरे एक कारण आहे. ते म्हणजे तिथे द्वैत आहे. आपण संघर्षाचे स्वरूप समजून घेण्यासाठी परीक्षण करीत आहोत आणि या संघर्षापासून संपूर्णतः, पूर्णपणे मुक्त होणे शक्य आहे का ते शोधून काढीत आहोत. संघर्ष मेंदूला निकामी करत असतो, मनाला वृद्ध करीत असतो. जो मनुष्य संघर्षाशिवाय जगला तो एक असामान्य माणूस असतो. संघर्षाला समजून घेणे हे महत्त्वाचे आहे याची जाणीव झाली पाहिजे. आपण मोजमाप, तुलना हे संघर्ष घडवून आणतात ते पाहत आहोत. आपण असेसुद्धा म्हटले आहे की तिथे द्वैत आहे. तुमच्या काही तत्त्वज्ञांनी हे सांगितले आहे आणि असे प्रतिपादन केले आहे की, तिथे द्वैत आहे आणि या संघर्षाचे एक कारण हे द्वैत आहे, तिथे द्वैत आहेच. रात्र आणि दिवस, प्रकाश आणि अंधार, उंच आणि बुटका, लखव प्रकाशित सकाळ आणि मंद सकाळ, सूर्योदय आणि सूर्यास्त. भौतिकदृष्ट्या द्वैत आहे : तुम्ही स्त्री आहात आणि दुसरा पुरुष असतो. परंतु आम्ही विचारीत आहोत की मानसिकदृष्ट्या तिथे द्वैत आहेच का? का तिथे फक्त 'जे आहे' तेच आहे. मी हिंसक आहे. म्हणजे तिथे फक्त हिंसा आहे. अहिंसा नाही, अहिंसा ही फक्त कल्पना असते. ती वस्तुस्थिती नसते, जेव्हा जिथे हिंसा आणि अहिंसा असते तेव्हा तिथे संघर्ष असलाच पाहिजे. या देशामध्ये तुम्ही सतत अहिंसेबद्दल बोलत असता. परंतु बहुधा तुम्हीसुद्धा खूप हिंसक लोक आहात. वस्तुस्थिती अशी आहे की जगभरातील माणसे हिंसकच

आहेत. ती वस्तुस्थिती आहे, वास्तव आहे, हिंसा म्हणजे फक्त शारीरिक हिंसा नव्हे, तर अनुसरण, मान्यता, आज्ञापालन, स्वीकार हे सारे देखील हिंसा आहे.

इतर प्रकारच्या हिंसा असतात. परंतु तिथे फक्त 'जे आहे' तेच असते. परंतु तुम्ही जर हिंसक असाल आणि अहिंसेच्या मागे धावण्यासाठी संस्कारबद्ध असाल म्हणजेच वास्तवापासून दूर पळणे, तर तुमच्याजवळ संघर्ष असलाच पाहिजे. याउलट जर आपण 'जे आहे' त्याच्याबरोबरच राहिलो तर तिथे फक्त एकच वस्तुस्थिती असते आणि ती म्हणजे मी हिंसक आहे आणि त्या हिंसेच्या रचना आणि स्वरूपाच्या आकलनामध्येच हिंसेचा अंत घडून येऊ शकेल परंतु हिंसेचा अंत ही काही समस्या नव्हे. आपली मने समस्या सोडविण्यासाठी तयार केलेली प्रशिक्षित आहेत. गणिताच्या समस्या, आर्थिक समस्या, राजकीय समस्या इ. इ. आपले मेंदू या समस्या सोडविण्यासाठी यांत्रिक पद्धतीने संस्कारबद्ध केलेले आहेत आणि आपण जीवन म्हणजे अनंत मानसिक समस्यांची मालिका बनविली आहे. आपण त्यासंबंधी काल बोललो आहोत. तेव्हा तिथे फक्त वस्तुस्थिती आहे. त्याच्या विरोधी नाही. आदर्श, तत्त्व ज्याला तुम्ही उदात्त म्हणता, हे सर्व भ्रम आहेत. हे स्पष्ट आहे का? जे काय वास्तव आहे ते म्हणजे आम्ही हिंसक आहोत, अज्ञानी, भ्रष्ट, अनिश्चित असे आहोत. ती वस्तुस्थिती आहे आणि आपल्याला वस्तुस्थिती हाताळायची आहे. जर तुम्ही वस्तुस्थितीला सरळ सामोरे गेलात तर वस्तुस्थिती समस्या निर्माण करीत नाही. मला जर जाणवले की मी हिंसक आहे आणि त्याच्या विरोधात माझ्याजवळ काही नाही, मी विरोध संपूर्णतया नाकारलेला असतो, त्याला काही अर्थ नसतो. तिथे फक्त वस्तुस्थिती असते.

आता, वस्तुस्थिती कशी हाताळायची? वस्तुस्थितीला कसे सामोरे जायचे? वस्तुस्थितीकडे पाहण्याचा माझा हेतू काय आहे? वस्तुस्थिती कोणत्या दिशेने जावी असे मला वाटते? मला वस्तुस्थितीचे स्वरूप आणि तिच्या रचनेबद्दल अवधान असले पाहिजे. कोणत्याही निवडीशिवाय मला वस्तुस्थितीचे भान असले पाहिजे. आपण वस्तुस्थितीला कसे तोंड द्यावे? म्हणजेच मी हिंसक आहे या वस्तुस्थितीचे मी कसे निरीक्षण करावे? ती हिंसा मी रागीट असतो तेव्हा दिसून येते, जेव्हा मी मत्सरी असतो, जेव्हा मी माझी दुसऱ्याबरोबर तुलना करण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा; जर मी ते सगळे करीत असेन तर वस्तुस्थितीला तोंड देणे अशक्य आहे. चांगले मन वस्तुस्थितीला सामोरे जाते.

जर तुम्ही व्यवसाय करीत असाल तर तुम्ही वस्तुस्थितीला तोंड देता आणि वस्तुस्थिती हाताळता. वस्तुस्थितीला बदलता. तुम्ही असा देखावा करत नाही की वस्तुस्थिती सोडून तुम्ही दुसरे काहीतरी करणार आहात. तसे असेल तर मग तुम्ही चांगला व्यवसाय करणारा होणार नाही. परंतु इथे आपण इतके निष्फळ ठरतो कारण आपण वस्तुस्थितीला सामोरे जात नाही. मानसिकदृष्ट्या अंतर्द्वेष, आम्ही ती टाळतो. आपण वास्तवापासून पळ काढतो किंवा जेव्हा आपल्याला ते समजते तेव्हा आपण ते दाबून टाकतो. म्हणून त्यापैकी कशाचेही निराकरण होत नाही.

मुंबई १९८३, भाषण २

जीवनभाष्ये

‘जे आहे’ त्याच्याविरुद्ध तुम्ही एवढे का झगडता? ज्या घरात मी राहतो ते कदाचित गजबजलेले असेल, त्यातील फर्निचर बेढब असेल आणि सर्वसाधारणच सौंदर्याचा पूर्ण अभाव असेल परंतु नाना कारणांमुळे मला तेथेच राहावे लागत आहे, घर सोडून मी अन्यत्र जाऊ शकत नाही. म्हणून प्रश्न स्वीकार किंवा अस्वीकाराचा नाही तर वस्तुस्थिती बघण्याचा आहे. ‘जे आहे’ ते मी बघितले नाही तर ती फुलदाणी, ती खुर्ची, ते चित्र या साऱ्यांमुळे मी व्यथित होईन. मग या साऱ्या गोष्टी मला पछाडतील आणि मग मला माणसाविषयी, कामाविषयी, आदी गोष्टींबद्दल मला वैताग येऊ लागेल. जर हे सर्व टाकून, नव्याने सुरुवात करायचे ठरवले तर गोष्ट वेगळी, परंतु ते करणे शक्य नाही. म्हणून ‘जे आहे’, जी वस्तुस्थिती आहे तिच्याविरुद्ध बंड करून उठण्यात अर्थ नाही. ‘जे आहे’ त्याची जाणीव आत्मसंतोष किंवा समाधान देणार नाही. परंतु जेव्हा ‘जे आहे’ त्याला मी मान्य करतो तेव्हा त्याचे मला आकलन होते इतकेच नव्हे तर माझ्या मनाच्या पृष्ठभागावर मला एक प्रकारची शांतता प्राप्त होते. जर मनाच्या या वरच्या स्तरात शांतता नसेल तर मन सारख्या खऱ्या किंवा काल्पनिक गोष्टींनी पछाडलेले असते. ते एखाद्या समाजसुधारणेच्या कार्यात किंवा धार्मिक गोष्टींमध्ये वा एखाद्या धर्मगुरूंमध्ये अथवा पूजा अर्चनेत गुंतून पडते. जेव्हा मनाचा वरचा स्तर शांत असेल तेव्हाच मनाचा अंतरंग, गुप्त स्तर प्रकाशात येईल. मनाचे गुप्त स्तर उजेडात आले पाहिजेत परंतु जर मनाचा वरचा स्तर कल्पनांनी, व्याधींनी पछाडलेला असेल तर हे शक्य होणार नाही. जर मनाचा पृष्ठभाग सारखा चिंतानी पछाडलेला असेल तर मनाच्या वरच्या आणि खोलवरच्या स्तरांमध्ये संघर्ष अटळ आहे आणि जोपर्यंत संघर्ष संपुष्टात येत नाही तोपर्यंत चिंताग्रस्तता वाढतच राहणार. अखेर ही चिंताग्रस्तता संघर्षापासून मनाला दूर नेणारी पळवाट आहे. अशा साऱ्या पळवाटा सारख्याच असतात आणि त्यांच्यातील काही सामाजिकदृष्ट्या अधिक घातक असतात.

जेव्हा मानसिक व्यथांच्या संपूर्ण प्रक्रियेचे किंवा अन्य कोणत्याही समस्येचे आकलन होते तेव्हाच मनुष्य या समस्यांपासून मुक्त होऊ शकतो. समस्यांबद्दल पूर्णपणे जागरूकता हवी असेल तर तेथे समस्यांना नाकारणे नको वा समर्थनही नको. जागरूकता निवडरहीत असली पाहिजे. ह्यासाठी फार मोठ्या सहनशक्तीची आणि संवेदनशीलतेची गरज आहे. त्यासाठी उत्कटता आणि सतत सावधानताही आवश्यक आहे. जेणेकरून विचाराची समग्र प्रक्रिया अवलोकन करता येईल आणि, समजून घेता येईल.



बाह्य असुरक्षिततेची तुम्हाला भीती वाटत नाही परंतु आंतरिक असुरक्षिततेची भीती मात्र तुमच्या मनात घर करून बसली आहे. इतर व्यक्ती कीर्ति, प्रतिष्ठा, पैसा वगैरे गोष्टींनी स्वतःला सुरक्षित बनवू पाहतात. तुम्ही मात्र ध्येयाच्या साह्याने आंतरिक सुरक्षितता प्राप्त करून घेऊ इच्छिता. मात्र या ध्येयाच्या जवळपास जाण्याचे सामर्थ्यही आपणास नाही अशी शंका तुम्हाला वाटते. तुम्हाला एखाद्या ध्येयाप्रत पोहचावे वा आदर्श व्हावे असे का वाटते? ते तुम्हाला सुरक्षितता देण्यासाठीच ना? हा जो आसरा तुम्हाला हवा आहे त्याला तुम्ही ध्येय हे नाव देता परंतु वस्तुतः तुम्हाला सुरक्षितता, संरक्षण हवे आहे, होय ना?

‘आपण आता हे स्पष्ट दाखवून दिल्यानंतर, हे असेच आहे हे माझ्या ध्यानात आले आहे.’

तुम्हाला आता याचा शोध लागला आहे, होय ना? पण आपण आता आणखीन थोडे पुढे जाऊ या. बाह्य सुरक्षिततेसाठी धडपडीचा उथळपणा तुमच्या लक्षात आला आहे, परंतु एखाद्या ध्येयामागे लागून आंतरिक सुरक्षिततेसाठी धडपडणे हेही उथळपणाचे व निरर्थकपणाचे आहे हे तुमच्या लक्षात आले आहे का? पैशाच्या ऐवजी तुम्ही ध्येयाचा आसरा घेतला आहे. एवढेच. हे नीट लक्षात आले का?

‘हो, आता खरेच ध्यानात आले आहे.’

मग आता तुम्ही जसे आहात तसेच राहा. जेव्हा तुम्हाला तुमच्या ध्येयातील निरर्थकता जाणवते तेव्हा ते तुमच्या मनातून आपोआप गळून पडेल. ‘जसे आहे’ तसेच तुम्ही आहात. तेथपासूनच ‘जे आहे’ ते समजून घ्यायला शिका. परंतु कोणत्या एका विशिष्ट ध्येयाकडे लक्ष ठेऊन मात्र नये. कारण कोणतेही ध्येय, कोणतेही साध्य हे वास्तवापासून, ‘जे आहे’ त्यापासून खूप दूर असते. ‘जे आहे, जसे आहे’ तसे तुमचे वास्तव रूप आहे, तुमचे हे रूप कोणत्या एका विशेष काळासाठी नव्हे किंवा कोणत्या मनस्थितीतले नव्हे परंतु क्षणाक्षणाला तुम्ही जसे असाल तेच तुमचे वास्तव्य रूप असेल. स्वतःला धिक्कारू नका वा अगतिकपणे स्वीकारूही नका, केवळ ‘जे आहे’ त्या वास्तव स्वरूपाच्या कोणत्याही व्यापाराचा अर्थ न लावता त्याचे नुसते सावधानतेने निरीक्षण करा. हे अत्यंत अवघड वाटेल परंतु त्यात आनंद आहे. मुक्त होण्यातच खरे सुख आहे आणि ‘जे आहे’ त्याच्या सत्याच्या आकलनातूनच मुक्ती उदयास येत असते.



दिवसभर धुके पडले होते. संध्याकाळच्या सुमारास ते जसजसे कमी होऊ लागले तसतसा पूर्वेकडून जोराचा वारा वाहू लागला आणि त्यामुळे झाडांची वाळलेली पाने गळून पडली, जमीन कोरडी होऊ लागली. ती वादळाची भयानक रात्र होती. वाऱ्याचा वेग वाढू लागला होता, घरांची दारे करकर वाजत होती आणि झाडांच्या फांद्या तुटून पडत होत्या. दुसऱ्या दिवशी सकाळी मात्र वातावरण इतके निवळले होते की समोरचे पर्वत अगदी स्पर्श करण्याइतके स्पष्ट दिसत होते. वाऱ्याबरोबर हवा गरम होऊ लागली परंतु संध्याकाळच्या सुमारास जेव्हा वारा पडला तेव्हा समुद्रावरचे धुके पुन्हा सर्वदूर पसरू लागले.

ही पृथ्वी किती विलक्षण सुंदर आणि समृद्ध आहे. तिचे निरीक्षण करताना कधी कंटाळा येत नाही. नद्यांची कोरडी पात्रे देखील वनस्पतींनी व प्राण्यांनी भरलेली असतात. काटेरी झुडपे, पॉपीज, उंचावरची पिवळी सूर्यफुले सर्वत्र पसरलेली असतात. पाण्याच्या मोठ्या खडकावर पाली असतात. पांढऱ्या, तपकिरी रंगाच्या पट्ट्यांचे साप आपली काळी जीभ आतबाहेर करत उन्हात पडलेले असतात आणि पलीकडच्या दरीतून सशाचा आणि उंदरांचा पाठलाग करणाऱ्या कुत्र्यांचे भुंकणे ऐकू येत असते.

समाधान हे कधीही साफल्यातून, तृप्ततेतून वा वैभवसंपन्नतेतून येत नसते. ते कृतीतून वा कृतीशून्यतेतूनही येत नसते. ‘जे आहे’ त्याच्या परिपूर्णतेतून ते येत असते, त्यात बदल करून नव्हे, जे परिपूर्ण आहे त्याच्यात बदल घडवून आणण्याची जरूरी नसते. जे अपूर्ण असते ते पूर्णत्वाकडे जाण्याच्या प्रयत्नात असते, त्यालाच असंतोष आणि बदलाची बेचैनी जाणवते. ‘जे आहे’ ते अपूर्ण असते, पूर्ण नसते.

पूर्णत्व अवास्तव असते आणि अवास्तवाचा पाठलाग केल्याने कधीही भरून न येणाऱ्या असमाधानाचे दुःख होते. ते दुःख भरून काढण्याचा प्रयत्न म्हणजेच अवास्तवाचा शोध आणि त्यातून असमाधानच निर्माण होते. असंतोष किंवा असमाधानातून बाहेर पडण्याचा कोणताही मार्ग नाही. असंतोषाचे अवधान असणे म्हणजेच 'जे आहे' या वास्तवाचे अवधान असणे. या वास्तवाचे परिपूर्णतेतच अशी अवस्था असते जिला समाधान म्हणता येते. याला विरोधी असे काहीच नसते.



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

जे. कृष्णमूर्ती यांची शिकवण सर्वापर्यंत पोहोचविण्यासाठी 'कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया' ही संस्था कार्यरत आहे. फाउंडेशनने चेन्नई, ऋषी व्हॅली, बंगलोर, मुंबई, चाराणसी 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 : kfihq@md2.vsnl.net.in
वेबसाईट : www.kfonline.org

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडियाचे मुंबई केंद्र हिम्मत निवास, मलबार हिल येथे असून येथे कृष्णमूर्तीची सर्व पुस्तके, डिव्हीडीज उपलब्ध आहेत.

संपर्क :- कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, मुंबई एक्झिक्युटिव्ह कमिटी, हिम्मत निवास, ३१, डोंगरसी मार्ग, मलबार हिल, मुंबई-४००००६.
दूरध्वनी - २३६३३८५६
ई-मेल : kfimumbai@gmail.com

Statement about ownership and other particulars of Antarlahari Newsletter

Form IV

1. Place of Publication : Krishnamurti Foundation India, Mumbai Executive Committee Himmat Niwas, 31, Dongersey Rd., Malabar Hill, Mumbai - 400 006.
 2. Periodicity of Publication : Once in four months, (January, May, September)
 3. Printer's Name : Anand Limaye
Whether citizen of India : Yes
Address : India Printing Works, 42, G. D. Ambekar Marg, Wadala, Mumbai - 400 031.
 4. Publisher's Name : P. V. Dabholkar
Whether citizen of India : Yes
Address : Krishnamurti Foundation India, Mumbai Executive Committee Himmat Niwas, 31, Dongersey Rd., Malabar Hill, Mumbai - 400 006.
 5. Editor's Name : Vasanti Padte
Address : Krishnamurti Foundation India, Mumbai Executive Committee Himmat Niwas, 31, Dongersey Rd., Malabar Hill, Mumbai - 400 006.
 6. Name and address of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital : Krishnamurti Foundation India, Mumbai Executive Committee Himmat Niwas, 31, Dongersey Rd., Malabar Hill, Mumbai - 400 006.
- I, P. V. Dabholkar, hereby declare that the particulars given are true to the best of my knowledge and belief.
- Sd
(P. V. Dabholkar)

जे आहे त्या सत्याला सन्मुख असणे

म्हणूनच ईश्वर म्हणा, सत्य म्हणा किंवा दुसरे वाटेल ते नाव त्याला द्या, ते सत्स्वरूप, प्रत्येक क्षणोक्षणी आविर्भूत होत असते आणि हे केवळ विमुक्त आणि उत्स्फूर्त अशा अवस्थेतच घडत असते; पद्धतशीर शिस्तीत मन जखडून घेत नसते. परमेश्वर तुमच्या मनाच्या कक्षेतील वस्तू नव्हे, स्वतःच्या कल्पनांच्या प्रक्षेपातून तो येत नसतो. जेव्हा सत्वसंशुद्धी असते, म्हणजेच स्वतंत्रता असते तेव्हाच त्याचे आगमन होते. जे आहे त्या सत्याला सन्मुख असणे, हाच सुशीलपणा, हीच शुद्ध सत्वमयता होय; आणि सत्यतेला, वास्तवतेला सन्मुख असणे ही तर आनंदाची अवस्था असते. मन जेव्हा असे पूर्ण शांत व आनंदमय असते, त्याची स्वतःची जरासुद्धा हालचाल होत नसते, विचारांचा कोणताही फाटा त्याला फुटत नसतो, जाणता-अजाणताही विचाराचे तरंग त्यावर उठत नसतात, तेव्हा आणि तेव्हाच फक्त सनातनाचा अविर्भाव होत असतो.

प्रथम अर्थात अंतिम मुक्ती,
प्रश्नोत्तरे १६

'अंतरलहरी' ही वृत्तपत्रिका दर चार महिन्यांनी प्रसिद्ध होणारी पत्रिका आहे. कृष्णमूर्तीच्या 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 द्वारे कळवावे. कृपया आपले नाव, संपूर्ण पत्ता, दूरध्वनी आणि ई-मेल ही माहिती कळवावी.

Published in January, May, September

Periodical

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

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.kfonline.org, www.jkrishnamurti.org