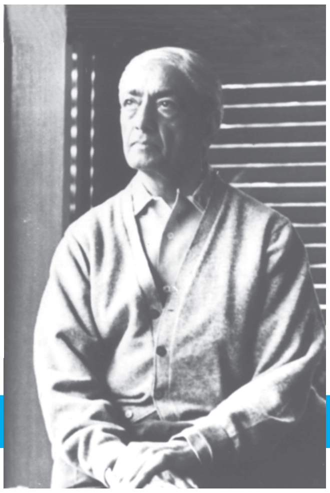
અંતરમેળ



કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા, મુંબઈ

મે - ઓગસ્ટ ૨૦૧૪ વર્ષ ૭ અંક ૨ પૃષ્ઠ ૮ રૂા. ૨/-

સ્પષ્ટતા સુંદરતા જેવી જ સંપૂર્ણ અસ્તિત્વની અવસ્થા છે

આજની આ સાંજે હું તમારી સાથે કેટલીક બાબતોની જેમાં ખાસ કરીને મનની સંવેદનશીલતા અને ધ્યાન વિષે થોડી તપાસ કરીશ. પરંતુ તે પહેલા મને લાગે છે કે આપણા મનમાં અમુક ચોક્કસ બાબતો વિષે સ્પષ્ટતા થઇ જાય તે મહત્ત્વની વાત છે. કારણકે એ સ્પષ્ટતા કર્યા વગર મનને વધારે ઊંડાણથી વિચારવાની ક્ષમતા નહીં મળે. ગમે તે સ્તરે સ્પષ્ટતા સંપૂર્ણપણે જરૂરી છે. જો તમે તમારા ઘરે જવાના રસ્તા વિષે સ્પષ્ટ ન હો તો તમે ગૂંચવાઇ જશો. જો તમે તમારી લાગણી અને ભાવના વિષે બહુ જ સ્પષ્ટ નહીં હો તો તમારા મનમાં વિરોધાભાસી વિચારો આવશે. જો તમને તમારા પોતાના વિચારોની દિશા અંગે સ્પષ્ટ સમજણ નહીં હોય તો એવી અસ્પષ્ટતા તમને ભ્રમણા તરફ દોરી જાય છે. આમ દરેક બાબતમાં સ્પષ્ટતા હોવી અનિવાર્ય છે. તેથી મને લાગે છે કે ખરેખર સ્પષ્ટ મન હોવું એ સહુથી મુશ્કેલ બાબત છે કારણકે સ્પષ્ટતા કેળવી શકાતી નથી, શીખી શકાતી નથી; તેનાં કરતાં જે તે બાબત પર ધ્યાન રાખીને નિરીક્ષણ કરવાથી અને સમજવાથી મનમાં સ્પષ્ટતા થાય છે.

હું જે સ્પષ્ટતાની વાત કરું છું તે સુંદરતાની સમજણનો એક ભાગ છે. મને ખબર નથી કે તેવું કેમ છે. અને હું કોઇને વિષે કાંઇ ધારણા બાંધી લેતો નથી, પણ એવા લોકો બહુ ઓછા હોય છે કે જેઓ સુંદરતા પ્રત્યે, સૂર્યાસ્તની સુંદરતા પ્રત્યે, ચહેરાની સુંદરતા પ્રત્યે, કોઇ વળાંકની સુંદરતા પ્રત્યે, વૃક્ષની સુંદરતા પ્રત્યે અથવા પવનની લહેરખીમાં પાંદડાના ફરફરતાં પાંદડાની સુંદરતા પ્રત્યે, પક્ષી કે તેની પાંખોની સુંદરતા પ્રત્યે અથવા હાવભાવની સુંદરતા પ્રત્યે, શબ્દની સુંદરતા પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય. સુંદરતાનાં વધારે ઉદાહરણો આપવા કરતાં હું તે લાગણી અને તે ગુણવત્તાનો વધારે ઉલ્લેખ કરવા માગું છું. મને લાગે છે કે સુંદરતાને સંવેદનશીલતા અને સ્પષ્ટતા સાથે ગાઢ સંબંધ છે. સ્પષ્ટતા પણ સુંદરતાની જેમ સંપૂર્ણ અસ્તિત્વની અવસ્થા છે. માત્ર ચહેરાની કે સ્વરૂપની સુંદરતા નહીં તે માનવીની સમગ્રતા છે. વૃક્ષની સમગ્રતા છે આકાશની વિશાળતા છે. પાંદડા પર તડકાની અખંડતા છે. પાણી પર ઝીલાતી ચાંદનીની સુંદરતા છે. સુંદરતા સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ છે. એજ રીતે સ્પષ્ટતા પણ આંશિક નથી. તમે અર્થશાસ્ત્ર વિષે કે ચંદ્રમા ઉપર કેવી રીતે પહોંચવું તે વિષે સ્પષ્ટ હો પરંતુ જો તમે તમારા વિચારોની દિશા વિષે કે તમારા મનની ચંચળ ગતિ વિષે તદ્દન અસ્પષ્ટ હો તો એને સ્પષ્ટતા ન જ કહેવાય. એ જ પ્રમાણે, જો તમે તમારા પોતાના વિચારોના વિરોધાભાસમાં રહો તો તમે ચિત્રની સુંદરતાને જોઇ ન શકો અથવા સંગીતની મધુરતાને તન્મયતાથી સાંભળી ન શકો.

મને લાગે છે કે સ્પષ્ટતા એ એવી કોઇક બાબત છે કે જે સમસ્ત મન પર ફેલાઇ જાય છે; તે આપણા સંપૂર્ણ અસ્તિત્ત્વની ભાવના છે. ચોક્કસપણે, સજ્જનો, સ્પષ્ટતા એ સાદાઇ છે. પરંતુ મોટાભાગના લોકો સાદાઇને વ્યવહાર કે વર્તનના સંદર્ભમાં જ સમજે છે; આપણે વિચારીએ છીએ કે તેને મુખ્યત્વે આપણી બોલવાની રીત કે આપણા પહેરવેશની રીત સાથે જ નિસ્બત છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો સાદાઇને આપણે અભિવ્યક્તિની બાબત જ માનીએ છીએ. આપણે કોઇપણ માણસને તે બહુ સારો છે એમ કહીએ છીએ કારણકે તેની પાસે ફક્ત બે જ લુંગી છે, અથવા કારણકે તેણે અમુક વસ્તુનો ત્યાગ કર્યો છે અથવા અમુક વસ્તુઓ અપનાવી છે. આપણે સાદાઇને પહેરવેશ ઉપરથી નક્કી કરીએ છીએ. જીવનની બાહ્ય શૈલી પરથી નક્કી કરીએ છીએ. પરંતુ મારા માટે સાદાઇ આંતરિક અસ્તિત્વની એક એવી અવસ્થા છે કે જેમાં કોઇ વિરોધાભાસ નથી હોતો, કોઇ સરખામણી નથી હોતી. તે કોઇપણ સમસ્યાને સમજવાની ગુણવત્તા ધરાવતો અભિગમ છે.

જીવનમાં જટિલતા વધતી જાય છે. તેમાં એવા નિષ્ણાતો પણ વધતા જાય છે કે જેઓ હંમેશાં એકબીજાનો વિરોધ કરતા રહે છે; અને જે મન આ સ્થિતિમાં જીવનની બધી જટિલતા અને સમસ્યાઓ સહિત જીવનનો તાલમેલ બેસાડવા માગે છે તેણે ચોક્કસપણે આ અભિગમ ખૂબ સારી રીતે સાદાઇથી અપનાવવો જોઇએ. પરંતુ જ્યારે મન પહેલેથી જ કોઇ ખ્યાલ કે માન્યતા સાથે અથવા વિચારની ઘરેડ મુજબ કોઇ સમસ્યાને જુએ છે ત્યારે તે એટલું સરળ નથી હોતું. મને લાગે છે કે સાદાઇને નિર્ધાર કે નિશ્ચય સાથે કોઇ નિસ્બત નથી. જે મનમાં કોઇ નિર્ધાર કે નિશ્ચય હોય તે ક્યારેય સરળ નથી હોતું.

જરા ધ્યાન દઇને આ વાત સાંભળો કારણકે જો તમે હું અત્યારે જે કહું છું તે નહીં સમજો તો હું મન અને ધ્યાન વિષે જે કહેવાનો પ્રયત્ન કરીશ તે તમે નહીં સમજી શકો. સ્પષ્ટતાની પૂરેપૂરી લાગણીનો અનુભવ કર્યા વગર. સાદાઇનો અનુભવ કર્યા વગર સુંદરતાની આ અસાધારણ સમજણને કદાચ તમે મનની આંટીઘૂંટીમાં ઉતારી ન શકો. મોટાભાગના લોકો મન વિષે પૂર્વનિર્ધારિત ખ્યાલો ધરાવતા હોય છે. મન શું છે અથવા તે શું હોવું જોઇએ એ વિષે આપણે એક તારણ ઉપર આવ્યા છીએ અને આપણે એ તારણ પરથી નક્કી કરેલી આપણી માન્યતાના આધારે આપણે અભિગમ ધરાવીએ છીએ; તેથી આપણા માટે મનને સમજવું અસંભવ નહીં તો પણ બહુ મુશ્કેલ બની જાય છે.

મુંબઈ ૧૯૫૯-૬૦, ભાષણ ૫

જે મન આદત મુજબ કાર્ય કરતું હોય તેનામાં પણ સંવેદનશીલતા નથી હોતી

જો કે બુદ્ધિ સંવેદનશીલતાની શાખા છે, શું તેમ નથી? બુદ્ધિ જીવનની બધી જ ગતિવિધિ પ્રત્યે ગહનપણે સંવેદનશીલ હોવાની ક્ષમતા છે. તમે ખંડિતપણે, વ્યક્તિગતપણે, બીજાથી અળગા રહીને જીવી ન શકો. તમે સાવ એકલા કેવળ ધંધાદારી માણસ તરીકે, નાણાં ધીરધાર કરનાર તરીકે, રાજકારણી તરીકે, ધાર્મિક વ્યક્તિ તરીકે, સામ્યવાદી તરીકે અથવા ફલાણા કે ઢીંકણા તરીકે જીવી ન શકો. કારણકે તમે અસાધારણ માનસિક શક્તિ ધરાવતા અસાધારણ માણસ છો. જીવંત છો, સજાગ છો, જીવનની આ ગતિવિધિ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવા માટે સાચી બુદ્ધિ જ સહાયક બને છે. અને જ્યારે આપણે એટલા બુદ્ધિમાન હોઇએ, ત્યારે આપણે એ બુદ્ધિનો ઉપયોગ સંપૂર્ણપણે કોઈપણ સ્તરના કોઇપણ કાર્ય માટે કરી શકીએ છીએ. તેથી મને એમ લાગે છે કે જીવન પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું અનિવાર્ય છે, કુરૂપ પ્રત્યે પણ સંવેદનશીલ બનવું અનિવાર્ય છે અને સૌન્દર્યવાન પ્રત્યે પણ સંવેદનશીલ બનવું અનિવાર્ય છે, સ્વર્ગ પ્રત્યે પણ અને આપણા પોતાનાં મનનાં બધાં જ અજાણ્યા ક્ષેત્રો પ્રત્યે પણ તથા આપણા પોતાના મનની ચંચળતા, તેનાં આગ્રહો, દુ:ખો અને આંતરિક ચિંતા પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનવું અનિવાર્ય છે. આપણે આ સમસ્યાનો જવાબ શોધવા પ્રયત્ન નથી કરતા પરંતુ સમસ્યા પ્રત્યે સંવેદનશીલ બની રહ્યા છીએ, અને તે સંવેદનશીલતા બુદ્ધિ છે. તેથી ત્યારબાદ આપણે એ સમસ્યાને સમજી શકીએ અને ત્યારે આપણે તેનું સમાધાન કરી શકીએ. કોઈપણ તબક્કે સમસ્યાનો ઉકેલ નથી હોતો પરંતુ સમસ્યા પ્રત્યે આપણે સંવેદનશીલ થવાનું હોય છે. પરંતુ જો સમસ્યાનું સમાધાન મેળવવા જેટલી બુદ્ધિ અને સંવેદનશીલતા આપણી પાસે હોય તો સમાધાન મળી શકે. પણ કમનસીબે, મોટાભાગના લોકો નિરાકરણ શોધે છે, જવાબ શોધે છે અને તેથી આપણે સમસ્યા પ્રત્યે ક્યારેય સંવેદનશીલ બની શકતા નથી કારણકે જ્યારે મન જવાબ શોધવા પાછળ પડે છે ત્યારે દેખીતી રીતે જ તેનું ધ્યાન મૂળ સમસ્યાથી દૂર જતું રહે છે. પરંતુ સંવેદનશીલતા દ્વારા બુદ્ધિ જાગ્રત થાય છે અને ત્યારબાદ તમે સમસ્યાને તે પ્રમાણે જોઇ શકો, ભલે પછી તે ગમે તે સમસ્યા હોય. બધા કર્મકાંડો, બધી માન્યતાઓ અને એવી બધી અર્થહીન મૂર્ખતા કે જેનો કોઇ અર્થ નથી તે અને તેની સામગ્રી હોય તો પણ જો આપણી પાસે જીવનની સમગ્ર પ્રક્રિયા પ્રત્યે સંવેદનશીલતાની ક્ષમતા હોય તો આપણે તેને એ દષ્ટિથી જોઇ શકીએ. અને જ્યારે મન માત્ર આદતવશ થઇને કોઇ કાર્ય કરે ત્યારે એ સંવેદનશીલતાને અવગણવામાં આવે છે. મોટાભાગના લોકોના મન વિચારની આદતને આધારે કાર્ય કરે છે - આપણે એ નિષ્કર્ષ પર આવ્યા છીએ કે, આપણા અનુભવો, કોઇ ખાસ અવસ્થા કે જેને આપણે જાણીએ છીએ; તે આપણી આદત બની જાય છે અને આપણે તે મુજબ કાર્ય કરીએ છીએ.

હવે જો હું થોડું વિષયાંતર કરું તો, હું આશા રાખું છું કે તમે કેવળ બૌદ્ધિકપણે સાંભળી નથી રહ્યા અથવા શબ્દોમાં મૌખિક મહત્વ પર જ ધ્યાન નથી આપી રહ્યા, કારણકે ત્યારે તમે જે સાંભળો છો તેના પર અમલ નથી કરતા, ત્યારે તમે શીખવા માટે સક્ષમ નથી હોતા. કચરાવાળી ગલીમાં ખરી પડેલાં પાંદડાને જો તમે સંવેદનશીલતાથી જોશો તો તેમાં પણ જબરદસ્ત અર્થ છે. તમે એ ખરી પડેલા પાંદડા પાસેથી ઘણું શીખી શકો છો. કારણ કે તે એક સમયે જીવતું હતું, તેણે વસંત અને પાનખર જોઇ છે અને તે ખરી પડવાનું પણ જાણે છે. આપણે દરેક વસ્તુ પાસેથી, દરેક ઘટના પરથી, દરેક અનુભવ ઉપરથી, દરેક હાવભાવમાંથી, પ્રત્યેક દૃષ્ટિમાંથી, પ્રત્યેક શબ્દ પાસેથી શીખી શકીએ. તેથી હું આશા રાખું છું કે તમે એકબીજાને એ રીતે સાંભળો છો. તે માટે નમ્રતાની જરૂર હોય છે; એવા મનની જરૂર હોય છે. જેનામાં નમ્રતા ન હોય તે શીખી શકે નહીં. એવું મન કેવળ માહિતી એકઠી કરે છે, આવું મન પોતાનાં જ્ઞાનની બાબતમાં ખરેખર અહંકારી અને ઉદ્ધત હોય છે, તે એકઠું કરે છે અને લુચ્ચું બની જાય છે પણ તે ક્યારેય શીખી શકતું નથી એ જાણતું હોય છે. જો કે હું વાર્તાલાપ કરું છું. પણ હું એવી આશા રાખું છું કે તમે મનની એવી અવસ્થામાં રહીને સાંભળો છો કે જે શીખતું હોય. તે તમારા વિચારની આદત એટલે કે અનુકરણ કરવા વિષે, અનુસરણ કરવા વિષે, આદર કરવા વિષે અને લઘુતા વિષે શીખતું હોય, તુચ્છ મન એવું મન હોય છે કે જે જીવન પ્રત્યે સંવેદન રહિત હોય છે. તે એવું નાનું મન હોય છે કે જે સમસ્યાઓ સર્જે છે. તેમ છતાં એ તે જ મન છે કે જે પોતાની સમસ્યાનો જવાબ શોધે છે અને એમ કરીને સમસ્યામાં વધારો કરે છે. આપણે એવા મન વિષે જ શીખવાનું છે. જો તમે તમારા મનનું નિરીક્ષણ કર્યું હોય તો તમે જોઇ શકયા હશો કે તે કેવી અસાધારણ ઝડપે વિચારની ઘરેડમાં ગોઠવાઇ જાય છે. એ તમે જોઇ શકયા હશો, કે તમે નથી જોઇ શકયા? કે મન કેવી રીતે એક ઘરેડમાં કાર્ય કરવા માટે ટેવાઇ જાય છે. કહેવાતી સારી આદતોને કેળવવા માટે અને ખરાબ આદતોને ટાળવા માટે આવું મન અનુબંધિત થઇ ગયું હોય છે, હવે આદતમાં સારી કે ખરાબ આદત જેવું નથી હોતું, માત્ર આદત જ હોય છે. આ બુદ્ધિહીન, ભારેખમ, સંવેદન રહિત આદત જ આપણને જીવનના સંવેદનશીલ પડકારોનો સામનો કરવા સામે નીરસ બનાવે છે. તમે જાણો છો કે આપણા સહુની બાબતમાં આવું જ બની રહ્યું છે, શું નથી બની રહ્યું? આપણે એટલા માટે કોઇ ટેવ પાડવા માટે ઇચ્છીએ છીએ કે જેથી હવે આપણે વધુ કાંઇ વિચારવું ન પડે. આપણે એટલા માટે સારી આદત કેળવવા ઇચ્છીએ છીએ કે જેથી આપણે મશીનની જેમ આપોઆપ કોઇ કામ કરી શકીએ અને જેમ મશીનને સંવેદનશીલતા નથી હોતી. તેમ જ સ્પષ્ટ કહીએ તો જે મન આદત મુજબ કાર્ય કરતું હોય તેનામાં પણ સંવેદનશીલતા નથી હોતી.

એક નોકરિયાત કે જેણે ત્રીસ ચાલીસ વર્ષ સુધી એકધારું સહી કરવાનું જ કામ કર્યું હોય તે જીવન પ્રત્યે સંવેદનશીલ કેવી રીતે રહી શકે? તે મર્યાદિત મનથી કામ કરે છે અને બધા નિષ્ણાતો, કારીગરો તથા આપણે સહુ પણ એ જ સ્થિતિમાં છીએ; આપણે કાંઇ કામ કરતાં શીખીએ છીએ અને તેનાં પર જ જીવીએ છીએ. આમ સમસ્યા એ છે કે આદતથી મુક્ત કેવી રીતે થવું, હું આ બાબતની વધારે ઊંડાણપૂર્વક ચર્ચા કરવા માગું છું જે આપણને મૃત્યુની સમસ્યા તરફ લઇ જાય છે.

આમ ખરેખર પ્રશ્ન એ છે કે મન તેની પૂરેપૂરી સ્મૃતિ સાથે, વ્યવસ્થિત અુભવો સાથે મૃત્યુથી એવી રીતે મુક્ત થઈ શકે કે જેથી મન પર એ સ્મૃતિની કોઇ અસર ન રહે છતાં તેની સંવેદનશીલતાની ક્ષમતા જળવાઇ રહે? કારણકે જો તમે ગઇકાલ જેવી વાસ્તવિકતા ભૂલી જાઓ તો તમારું જીવવું મુશ્કેલ બની જાય. પરંતુ જ્યારે ગઇકાલ આપણી આજ પર અસરકરવા લાગે- અને એવું આપણા સહુની બાબતમાં બનતું જ હોય છે - ત્યારે ગઇકાલની સ્મૃતિથી મુક્ત થવાનું જે ખરું કારણ છે એ સંવેદનશીલતાને જ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ.

To be Human, મુંબઇ ૧૯૫૮, ભાષણ ૭

તે બધાં પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવું

સંવેદનશીલતા એટલે આપણી આસપાસ જે કાંઇ છે તે બધાં પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોવું વનસ્પતિ પ્રત્યે, પ્રાણીઓ પ્રત્યે. વૃક્ષો પ્રત્યે, આ આકાશ પ્રત્યે, નદીના પાણી પ્રત્યે, ઊડતાં પંખી પ્રત્યે અને આપણી આસપાસ વસતા લોકોની મનોસ્થિતિ પ્રત્યે તેમજ પસાર થતી અજાણી વ્યક્તિ પ્રત્યે પણ. આ સંવેદનશીલતાથી અનહદ, નિસ્વાર્થ લાગણી વ્યક્ત કરવાની ગુણવત્તા ઉદભવે છે. તે નૈતિક અને યોગ્ય આચરણ છે. બાળક સંવેદનશીલ હોય છે અને તેથી તે તેના વ્યવહારમાં નિખાલસ રહે છે અને કાંઇ સંતાડતું નથી. તેથી શિક્ષકો જે સૂચન આપે તેનો પણ તેઓ સહેલાઇથી, કોઇ વિરોધ કે આનાકાની વગર સ્વીકાર કરશે.

આપણે માનવીના સર્વાંગી વિકાસ સાથે નિસ્બત ધરાવીએ છીએ તેથી આપણે તેની ભાવનાકીય બાબતોને પણ સમજવી જોઇએ કે જે બૌદ્ધિક તર્ક કરતાં ઘણી બધી વધારે પ્રબળ હોય છે; આપણે ભાવનાકીય ક્ષમતા કેળવવી જોઇએ, તેને દબાવી દેવામાં મદદરૂપ ન બનવું જોઇએ. જ્યારે આપણે સમજ્યા હોઇએ અને તેથી ભાવનાકીય અને તેની સાથે બૌદ્ધિક પ્રશ્નોને હલ કરવા સક્ષમ બન્યા હોઇએ તો પછી તેમને સમજાવવામાં કોઇ વાંધો નહીં આવે.

માનવીના સંપૂર્ણ વિકાસ માટે, સંવેદનશીલતા કેળવવા માટેના ઉપાય તરીકે એકાંત જરૂરી બની જાય છે. દરેકને એકલા પડી જવું એટલે શું તેની ખબર પડવી જ જોઇએ, ધ્યાન કરવું એટલે શું તેની ખબર પડવી જ જોઇએ, મૃત્યુ પામવું એટલે શું તેની ખબર પડવી જ જોઇએ; અને એકાંતના, ધ્યાનના, મૃત્યુના સૂચિતાર્થો શોધીને તેમને ધીરજપૂર્વક જણાવી શકાય. આવા સૂચિતાર્થો શીખવી શકાતા નથી. તેઓ તેમને આપોઆપ શીખી જાય છે. આપણે તેમને દર્શાવી શકીએ પરંતુ જે દર્શાવવામાં આવે તેથી જે શીખવવામાં આવે છે તે એકાંતનો અનુભવ કે ધ્યાન કરવાની બાબત નથી.

એકાંત શું છે અને ધ્યાન શું છે તેનો અનુભવ લેવા માટે વ્યક્તિએ જિજ્ઞાસુની અવસ્થામાં રહેવું જ જોઇએ; જે મન પૂછપરછ કરતું રહેતું હોય તે જ મન શીખવા માટે સક્ષમ મન કહેવાય, પરંતુ જ્યારે જિજ્ઞાસાને પહેલાના જ્ઞાનથી અથવા કોઇના દબાણથી કે બીજા કોઇના અનુભવથી દબાવી દેવામાં આવે ત્યારે શીખવાની ક્રિયા અનુકરણ બની જાય છે અને અનુકરણ માનવીને અનુભવ્યા વગર એની એ જ બાબતનું પુનરાવર્તન કરવા તરફ ધકેલે છે.

શીખવવું એ કેવળ માહિતી આપવાની બાબત નથી. પરંતુ તે પૂછપરછ કરતું રહે એવા મનને કેળવવાની બાબત છે. આવું મન ધર્મ શું છે જેવા પ્રશ્નની અંદર ઊતરશે, અને તે પ્રસ્થાપિત ધર્મોને તેનાં મંદિરો અને કર્મકાંડો સહિત સ્વીકારી નહીં લે. ઇશ્વરની શોધ અથવા સતત્યની શોધ કે પછી તેને તમે જે નામ આપવા ઇચ્છો તે અને ધાર્મિક માન્યતા અને સિદ્ધાંતોનો કેવળ સ્વીકાર નહીં કરે એ જ સાચો ધર્મ છે.

જે રીતે વિદ્યાર્થી રોજ પોતાનાં દાંત સાફ કરે છે, રોજ સ્નાન કરે છે. રોજે રોજ નવી બાબતો શીખે છે, તે જ રીતે શાંતિથી તેનો એકલા અથવા બીજાની સાથે બેસવાનો ક્રમ પણ હોવો જ જોઇએ. આ એકાંત સૂચના આપીને લાવી શકાતું નથી કે પછી બીજી કોઇ પરંપરાની વિનંતી કે આગ્રહથી પણ લાવી શકાતું નથી, તે જ રીતે જેઓ એકલા રહેવા અસમર્થ હોય તેને સમજાવટથી કે બીજાની અસરથી લાવી શકાતું નથી. જેમ આપણે અરીસામાં આપણને પોતાને સ્પષ્ટપણે જોઇએ તે રીતે એકાંત પોતનાં મનને જોવામાં મદદરૂપ બને છે, એકાંતમાં મન પોતાની બીજી જટિલતાઓ, ભય અને હતાશાઓને જોઇ શકે છે, એ બધું સ્વ કેન્દ્રિત પ્રવૃત્તિનું પરિણામ છે અને એકાંત તેને લગતા વ્યર્થ પ્રયાસો કરવામાંથી મુક્ત થવામાં મદદ કરે છે. એકાંત મનને એક એવી સ્થિરતા આપે છે, એક એવું સાતત્ય આપે છે જેને સમયના સંદર્ભમાં માપી શકતું નથી. મનની આવી સ્પષ્ટતા હોવી એ એક વિશિષ્ટ લક્ષણ છે. એ લક્ષણનો અભાવ એ પોતાનો જ વિરોધ કરવા જેવું છે.

સંવેદનશીલ થવું એટલે પ્રેમ કરવો. 'પ્રેમ' શબ્દ પ્રેમ નથી. અને પ્રેમને ઇશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ કે માણસ પ્રત્યેનો પ્રેમ એવા બે ભાગમાં વિભાજિત નથી કરવાનો, તેને એકનો પ્રેમ અને બધાનો પ્રેમ એવી રીતે માપવાનો પણ નથી. જે રીતે ફૂલ પોતાની સુગંધ બધાને આપે છે તે રીતે પ્રેમ બધાને પોતાનો પુષ્કળ પ્રેમ સ્નેહ આપે છે; પરંતુ આપણે હમેશાં પ્રેમને સંબંધોમાં માપી માપીને તેને ખતમ કરી નાખીએ છીએ.

ભાવી જીવન

એવું શા માટે છે કે આપણે આપણી સંવેદનશીલતા, ગુમાવી દઇએ છીએ ?

આ છેલ્લો વાર્તાલાપ છે, અને તે માટે હું આજની સાંજ પસંદ કરું છું. આજે હું તમારી સાથે સદ્‌ગુણ, સંવેદનશીલતા અને જેને આપણે પ્રેમ અને સૌન્દર્ય કહીએ છીએ તે વિષે ચર્ચા કરીશ. મને ખબર નથી કે આપણે ખુદને ક્યારેય એ પૂછ્યું છે કે નહીં કે એવું શા માટે છે કે આપણે આપણી સંવેદનશીલતા, કોઇ ખાસ વસ્તુ પ્રત્યે નહીં પરંતુ બધી જ વસ્તુઓ પ્રત્યે ખુલ્લા આકાશ પ્રત્યે, રસ્તા પર વરસતા વરસાદ પ્રત્યે, વિશાળતા પ્રત્યે, ધસમસતા વાદળાં પ્રત્યે, પાણીમાં પડતી ચાંદની પ્રત્યે, ચહેરા પરના હાસ્ય પ્રત્યે, થાકીને લોથપોથ થયેલા ગાડું ખેંચતા એ બળદ પ્રત્યે આ અસાધારણ સંવેદનશીલતા ગુમાવી બેઠા છીએ. એવું શા માટે છે કે આપણે વસ્તુઓ પ્રત્યેની આપણી નિકટતા ગુમાવી બેઠા છીએ? એવું શા માટે છે કે જેમ જેમ આપણે મોટા થતાં જઇએ છીએ તેમ તેમ આપણે સંવેદનશીલતાના હાર્દ સમી આપણી નિર્દોષતાની બધી ભાવના ગુમાવી દઇએ છીએ. શા માટે આપણે જે સુંદર છે તેની કદર કરવાની દરકાર નથી કરતા? શા માટે આપણે જીવનની તમામ પ્રક્રિયાઓ વિષે આશ્ચર્ય પામવાની એ ક્ષમતાની દરકાર નથી કરતાં?

મને લાગે છે કે જો આપણે આ સમસ્યાઓ વિષે ખૂબ જ ધ્યાન દઇને, કોઇ નિર્ણય કર્યા વગર વાત કરીએ તો એ ઠીક રહેશે. તેથી આપણે આપણી જાતે એ શોધી શકીએ કે આપણા મન શા માટે નીરસ અને નિરુત્સાહી થઇ ગયાં છે? મને એમ લાગે છે કે મૂળભૂતપણે મનની આ નીરસતાનું એક કારણ તેનું સદ્‌ગુણો કેળવવાનું વલણ છે જરા ધ્યાન દઇને સાંભળો, હું તેને સમજાવું છું. મન જ્યારે કોઇ કાર્ય કરવા માટે અમુક પગલાં લેવાનો નિશ્ચય કરી

(પાન ૫ પર

રાજેશ દલાલને ભાવભીની શ્રદ્ધાંજલિ

કૃષ્ણમૂર્તિની મૃત્યુતિથિનાં થોડાં સપ્તાહ પહેલાં અને તેઓ સ્વયં જતાં રહ્યાં તે પહેલાં ફેબ્રુઆરીની ૧૭મી તારીખના તેમનાં છેલ્લાં ઇમેલમાં રાજેશ દલાલે કેએફઆઇના ટ્રસ્ટીઓ સમક્ષ ત્રણ પ્રશ્નો રજૂ કર્યા હતા :

૧. શું આપણે કૃ અને કેએફઆઇનાં તમામ સંદર્ભોને એકબાજુ રાખીને તેમનાં બોધની બાબતમાં મળવા અને તેની તપાસ કરવા માટે સમર્થ છીએ? એમાં કઇ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે, બંને, જ્યારે આપણે ભૂલી જઇએ ત્યારે અને ન ભૂલ્યા હોઇએ ત્યારે?

૨. મારા અભિપ્રાય પ્રમાણે બોધ શો છે? શું મેં કોઇ રીતે ચોક્કસ અર્થ દર્શાવ્યો છે? હું મારી સમજને કઇ રીતે જાળવું? શું હું બીજાના અર્થોનો વિરોધ કરું? શું હું મારી સમજને જાળવી રાખું અને બીજા પણ મારી જેમ જ તેને સમજે એવી આશા રાખું? આ અત્યંત મહત્વની બાબતમાં ખરેખર મારી અને મારા મિત્રોની હાલત કેવી થાય છે?

૩. બધા લોકો એકસાથે મળીને ઊંડી તપાસ કેવી રીતે કરી શકે? આવી તપાસ કરતી વખતે શું સામે આવે છે? કયા પરિબળો તેમાં સહાયક બને છે?

રાજેશ દ્વારા ટ્રસ્ટીઓ સમક્ષ રજૂ કરવામાં આવેલાં આ પ્રશ્નો દ્વારા એક પડકાર કરવામાં આવ્યો છે. તે પડકારને તેમનાં કૃષ્ણમૂર્તિ સાથેના સંબંધ સાથે અને તેમની પોતાની અધિકૃત માનસિકતાના સંદર્ભમાં તપાસવાનો હતો. તેમની માનસિકતા કૃષ્ણજીનાં બોધની મૂળ ભાવનાથી અને તે વિશેની સભાનતાથી સમૃદ્ધ બની હતી અને તે જ વાત ટ્રસ્ટીઓ વિશેની કૃષ્ણમૂર્તિની પોતાની અપેક્ષામાં પણ પડઘાતી હતી. કમનસીબે તેમની અપેક્ષામાંથી ઉદભવતી સંભવિત તપાસ વિષે જાણવા માટે તેઓ જીવિત ન રહ્યા.

ફાઉન્ડેશનના સભ્ય તરીકે ભલે ઉંમરમાં સહુથી નાના હતા તેમ છતાં રાજેશ દલાલનો સમયગાળો હાલના કોઇપણ સભ્ય કરતાં વધારે હતો. તેમનાં વિદ્યાર્થી અવસ્થાના ગાળામાં તેમનાં કૃષ્ણમૂર્તિના લખાણો સાથેના પરિચયે તેમના પર તરત ઊંડી અને ઘેરી અસર કરી હતી. અને આઇઆઇટી કાનપુરમાં ૧૯૭૬માં જેવો તેમણે પોતાનો એન્જિનિયરિંગ ડીગ્રીનો અભ્યાસ પૂરો કર્યો કે તરત જ તેઓ રાજઘાટની સ્કૂલમાં જોડાઇ ગયા હતા. કૃષ્ણમૂર્તિ સાથેની તેમની પહેલી મુલાકાત અને ત્યારબાદ તેમની સાથેની વાતચીત તથા યાત્રાને લીધે તેમની જિંદગીને અને કાર્યને આકાર તથા દિશા સાંપડયા. તેમની ઉમરના ત્રીજા દસકામાં જ તેમણે ફાઉન્ડેશનના સભ્યપદ માટેનું આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું. તેઓ પોતાનાં સમગ્ર જીવન દરમિયાન બોધના ઉત્કટ જિજ્ઞાસુ બની રહ્યા અને તેમણે બીજો કોઇ વિકલ્પ અપનાવ્યો નહીં.

રાજઘાટમાં એક મકાનનું ધ્યાન રાખવાનું રાજેશને સોંપવામાં આવ્યું હતું. એ મકાનમાં કેટલાક યુવકો રહેતા હતા. તેમણે તેમની સાથે રહીને તેમને શૈક્ષણિક વિષયો શીખવવાની સાથે સાથે તેમનામાં જીવનના ઊંડા મૂલ્યોનું સંવર્ધન કરવાની જવાબદારી પણ સંભાળી લીધી. ત્યારથી જ તેમની સહુમાં હળીભળી જવાની કુદરતી સહજતા સાથે તેમની અસાધારણ અને આગવી હળવી તથા પ્રસન્નકર શૈલીને લીધે તેઓ એક તેજસ્વી અને સફળ શિક્ષક બની ગયા. તેઓ તેમના વિદ્યાર્થીઓને જીવન સાથેનો નાતો જોડી આપતા અને તેમનામાં

જીવનના પ્રશ્નો તથા જટિલ બાબતો પર સૂક્ષ્મપણે વિચારવાની આવડત વિકસાવતા હતા. તેઓ વિદ્યાર્થીઓને જાદુઇ યુક્તિકરીને, કોયડા પૂછીને, બોલવા અઘરા પડે તેવા શબ્દો કે ઉખાણાં પૂછીને ચકિત કરી દેતા અને તેમાં તેમને વિદ્યાર્થીઓ સાથે અપાર આનંદ મળતો હતો.

૧૯૮૦ માં કૃષ્ણજીની આજ્ઞા મુજબ, રાજેશ ઋષિવેલી ગયા. અને ત્યાં તેમણે જુનિયર સ્કૂલના આચાર્ય તરીકે સેવાઓ આપી. તેમની હેઠળના રાજઘાટના તેમના ઘણા વિદ્યાર્થીઓ પણ ઋષિવેલીમાં તેમની પાસે પહોંચી ગયા હતા. જુનિયર સ્કૂલમાં વિદ્યાર્થીઓની સર્જનાત્મક શક્તિઓને વધારે વિસ્તારવા ઉપરાંત સ્કૂલના શિક્ષકો અને વિદ્યાર્થીઓને વધારે મોકળાશ મળે તે માટે તેમણે ઋષિવેલી સ્કૂલના સંચાલન માટે રચેલી નવી મેનેજમેન્ટ ટીમમાં નિર્ણાયક એવી અત્યંત મહત્વની ભૂમિકા ભજવી હતી. ઋષિવેલીને માધ્યમિક સ્કૂલનો દરજ્જો મળે તે માટે તેમણે પાયાની કામગીરી કરી હતી, જેનું બંધારણ પછીથી કેએફઆઇની ઘણી સ્કૂલો દ્વારા અપનાવવામાં આવ્યું હતું. ઋષિવેલીમાં આઠ વર્ષ સુધી રહ્યા બાદ રાજેશ કેએફઆઇનાં વારાણસીના વસંત વિહારના મુખ્ય મથકે આવ્યા. જ્યાં તેમણે અભ્યાસ કેન્દ્ર (સ્ટડી સેન્ટર)નાં નિર્માણ કાર્યમાં મદદ કરી. તેમણે અહીં શહેરની જુદી જુદી શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં કૃષ્ણમૂર્તિ પર વાર્તાલાપો આપ્યા અને તેમાં સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓને અને યુવકોને જીવનના પ્રશ્નોમાં રસ લેવા માટે વસંત વિહારમાં આમંત્રિત કર્યા. તેમણે પોતાનાં પત્ની સરસ્વતી સાથે લડાખના નાના બાળકોના સમૂહના ઉછેર અને કેળવણી માટેનો લાંબાગાળાનો કાર્યક્રમ પણ હાથ ધર્યો હતો.

૧૯૯૬ માં, સરસ્વતી સાથે રાજેશને આ બાળકો સાથે ઉત્તરકાશી પાસે આવેલી ભાગીરથી વેલીના નવા સ્થળે રહેવા જવા માટે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા. જ્યાં તેમણે કેએફઆઇની એક નાની સ્કૂલની પુનઃસ્થાપના કરવાની હતી. હિમાલયનાં ગામડાનાં બાળકો માટે એ સ્કૂલની સ્થાપના કરવાની હતી. અહીં એકત્રિત થયેલી સમર્પિત વ્યક્તિઓની એક નાની ટીમ સાથે મળીને તેમણે અદભુત સર્જનાત્મક પ્રોજેક્ટ (યોજના) અમલમાં મૂકી હતી જેને નવેસરથી નચિકેત નામ આપવામાં આવ્યું હતું. જો કે, તે સ્કૂલને સમયાંતરે બંધ કરવી પડી હતી. જેમનો કાળજીપૂર્વકના અને જીવનસભર વાતાવરણમાં ઉછેર થયો હતો તેવાં ઘણાં બાળકો સરસ્વતી સાથે ભારતનાં અન્ય સ્થળોએ પણ આવ્યા હતા અને તેઓએ પોતાનું આગવું શિક્ષણ ચાલુ રાખ્યું હતું જેમાં રાજેશનો પૂરેપૂરો સહયોગ હતો.

આ સમય દરમિયાન, રાજેશને રાજઘાટ એજ્યુકેશન સેન્ટરમાં ઉપરી અધિકારી તરીકે ફરી આવવા માટે અનુરોધ પણ કરવામાં આવ્યો હતો. જેને માટે તેઓ પાંચ વર્ષથી સખત મહેનત કરી રહ્યા હતા તે પહાડી વિસ્તારમાં આવી યોજના સક્રિય રીતે કાર્યરત રાખવી તે નચિકેત યોજનાની જેમ એક જબરદસ્ત પડકાર હતો.

૨૦૦૭માં રાજેશે કેએફઆઇને સમર્પિત થઇને વધારે સંસ્થાકીય જવાબદારીઓ નિભાવવાનું નક્કી કર્યું અને જે લોકો સ્વ તપાસ (આત્મ ખોજ) કરવામાં રસ ધરાવતા હતા તેવા લોકોના નવા સમૂહ માટે મુસાફરી અને મુલાકાતોનું આયોજન કરતા રહેતા હતા.

કેટલાક દશકાથી રાજેશે પોતાને માનવીય ચેતનામાં રૂપાંતરણ લાવવાની બાબતને અને માનવ અસ્તિત્વને લગતા મૂળભૂત પ્રશ્નોનાં નિરાકરણને એક પડકાર સમજીને પોતાની જાતને તે માટે સમર્પિત કરી દીધી હતી. તેમને આંતરરાષ્ટ્રિય સભાઓ અને સંમેલનોમાં મુખ્ય અતિથિ તરીકે અથવા મુખ્ય વક્તા તરીકે આમંત્રિત કરવામાં આવતા હતા. તેઓ ભારતભરમાં, યુરોપના અમુક ભાગોમાં, અમેરિકામાં અને રશિયામાં પુષ્કળ યાત્રા કરતા હતા. તેમનાં જીવનના અંતિમ ચરણમાં ૨૧ મી સદીમાં જેઓ માનવીની વિકટ પરિસ્થિતિ અંગે વધારે ઊંડી સમજણ મેળવવા તત્પર હતા તેવા વૈવિધ્યસભર શ્રોતાગણને તેમનું વધારે આકર્ષણ હતું. તેઓ તેમની સાથે 'સહ યાત્રી' તરીકે વાતચીત કરતા હતા, જેમાં તેઓ પોતાની ઊંડી સમજ દર્શાવતા અને જટિલ માનવ સમસ્યાઓના સંભવિત ઉકેલની ચર્ચા કરતા. તેમના સહુથી વધારે અસરકારક વાર્તાલાપમાંથી ઘણાં યૂ ટ્યુબ ઉપર ઉપલબ્ધ છે.

જો કે, આ સમયે રાજેશ તેમનાં કેએફઆઇના નિકટવર્તી મિત્રો અને સાથીદારો સાથે ઘનિષ્ઠ સંપર્કમાં રહેતા હતા. તેઓ ટ્રસ્ટીઓ સાથૈ તેમજ કેએફઆઇ સ્કૂલના પ્રિન્સિપાલ અને શિક્ષકો સાથે ઉત્સાહપૂર્વક પ્રેરક સંવાદો કરતા હતા. અંધકારની ગર્તામાં ડૂબતા જતાં વિશ્વને બહાર લાવવા માટે કૃષ્ણમૂર્તિએ પોતાનાં જીવનકાળ દરમિયાન દરેક વ્યક્તિઓ અને સ્થળો માટે પ્રકાશનું કેન્દ્ર વિકસે તેવી સંભાવના દર્શાવી હતી તેને વિષે તેઓ હંમેશા ઊંડી ખેવના રાખતા હતા.

રાજેશ દલાલે યુવાનીમાં, મધ્ય વયે અને વૃદ્ધવસ્થાને પ્રારંભે તેમની બાળસહજ નિર્દોષતાને કયારેય પોતાનાથી અળગી થવા દીધી ન હતી, એ તો તેમના અસ્તિત્વ સાથે જન્મજાત જોવા મળતી હતી! અનુમાન કરીએ તો કહી શકાય કે તેમના અસ્તિત્વની સફળતાનું રહસ્ય હતું માનવ પ્રકૃતિ પર તેમની અડગ શ્રદ્ધા અને દ્વેષબુદ્ધિનો સદંતર અભાવ.

રાધિકા હર્ઝબર્ગર
આલોક માથુર

...પાન ૩ થી આગળ)

લે છે ત્યારે પણ નીરસતા ઉદ્‌ભવે છે. જ્યારે કોઇ વ્યક્તિ પોતાને અમુક ખાસ જૂથની ગણાવે છે ત્યારે તે તેને તેનાં બંધારણની મર્યાદા મુજબ કાર્ય કરવા માટે સમર્પિત થઇ જાય છે, મન પણ તેને અનુરૂપ સત્તા મેળવવા અને વર્ચસ્વ જમાવવા સિવાયની બીજી બાબતો પ્રત્યે નીરસ બની જાય છે. મને લાગે છે કે મનની નીરસતા માટે ત્રણ કારણોમાંનું આ પહેલું કારણ છે.

નિશ્ચિતપણે, જે અનિવાર્ય છે એ બહુજ સંવેદનશીલ, સજાગ મન છે એ. એવું મન કે જે ઉત્કટ હોય, જે પોતાની કાર્યક્ષમતા સ્વયં સર્જે - અને એ સંવેદનશીલતા, તે ઉત્કટતા એવા મનને નથી મળતી જે કેવળ સદ્‌ગુણ કેળવવામાં રોકાયેલું રહેતું હોય. મનમાંથી ઉત્પન્ન ન થતો હોય તેવો પણ સદ્‌ગુણ હોય છે. જેને આપણે સામાન્યપણે સદ્‌ગુણ કહીએ છીએ – જેને નૈતિક નિયમ, ધંધાદારી નીતિ નિયમો, ન્યાયી અને નૈતિક આચરણનું ધોરણ વગેરે કહીએ છીએ - તે કોઇ ખાસ સમજ દ્વારા ઘડાયેલા હોય છે, શું તેવું નથી હોતું? સાચા અર્થમાં જોઇએ તો સદ્‌ગુણ મનની પેદાશ નથી. અને તેને સમાજ દ્વારા સદ્‌ગુણ તરીકે ઓળખાવવામાં નથી આવ્યા.

નવી દિલ્હી ૧૯૬૦, ભાષણ ૮

આ સ્પષ્ટતાને આપણે વ્યવસ્થિત કરવાની નથી

આપણી પોતાની અંદર જે દુઃખ અને ગૂંચવણ છે તેને સમજવા માટે અને વિશ્વમાં ફેલાયેલા દુઃખ અને ગૂંચવણને સમજવા માટે પણ, આપણે સ્પષ્ટ થઇ જવું જોઇએ. અને એવી સ્પષ્ટતા સાચી દિશામાં વિચારવાથી થઇ શકે. આ સ્પષ્ટતાને આપણે વ્યવસ્થિત કરવાની નથી કારણકે તેમની એકબીજા સાથે અદલાબદલી થઇ શકતી નથી. સામૂહિક વિચાર પુનરાવર્તન થતું હોય તેવા જ હોય છે. સ્પષ્ટતા શાબ્દિક સમર્થનનું પરિણામ નથી પરંતુ તે ઉત્કટ સ્વ જાગૃતિ અને સાચી દિશામાં વિચારવાનું પરિણામ છે. સાચી દિશામાં વિચારવું એ બુદ્ધિનું કે વિચારને કેળવવાનું પરિણામ નથી, તે કોઇ માળખાનું અનુસરણ કરવાનું પરિણામ પણ નથી ભલે પછી તે માળખું ગમે તેટલું યોગ્ય કે ઉમદા હોય. સાચી વિચારસરણી સ્વ જ્ઞાનથી જ ઉદ્‌ભવે. પોતાની જાતને સમજયા વગર તમારી પાસે વિચારનો આધાર નહીં હોય; સ્વ જ્ઞાન વગર તમે જે કાંઇ વિચારો તે સાચું નથી હોતું.

ફર્સ્ટ એન્ડ લાસ્ટ ફ્રીડમ

નિરીક્ષણમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની સંવેદનશીલતા હોય છે

આમ અહીં વિચાર રહિત, વિચારની ગતિવિધિ વગર અથવા તો તેના કોઇપણ પૂર્વગ્રહો વગર, તેના ગમા કે અણગમા વગરનું નિરીક્ષણ છે, આ સંદર્ભમાં બીજી પણ એક સમસ્યા એ છે કે નિરીક્ષણમાં એક ચોક્કસ પ્રકારની સંવેદનશીલતા હોય છે, ખરું? જો તમે બહુ જ ઝીણવટથી કોઇપણ પૂર્વગ્રહ વગર નિરીક્ષણ કરો તો ત્યારે આપણી ઇન્દ્રિયો ઘણી બધી તીવ્ર બની જાય છે અને તેથી સંવેદનશીલતા પણ વધી જાય છે. હવે જો હું તેમાં વધારે ઊંડો ઊતરું તો, અહીં પ્રશ્ન એ થાય છે કે જ્યારે તમે સંવેદનશીલ હો ત્યારે શું તમારે વધારે પીડા અને વધારે દુઃખ સહન કરવું પડે છે? તેની તપાસ કરો, સાહેબ. તેનો જવાબ આપો. હું તમને જ એ પ્રશ્ન પૂછું છું. જ્યારે સંવેદનશીલતા હોય છે ત્યારે બધી જ ઇન્દ્રિયો વધારે સંવેદનશીલ બની જાય છે, એમ નહીં કે તમે સંવેદનશીલ બનો છો - એ બંને વચ્ચેનો ફરક જુઓ, કૃપા કરીને જુઓ. મેં કહ્યું કે પૂર્વગ્રહ રહિત નિરીક્ષણ કરવામાં આવે ત્યારે બધી જ ઇન્દ્રિયો તીવ્ર બની જાય છે, તેથી સુંઘવાની, સ્વાદ લેવાની, વૃક્ષોને જોવાની, પર્વતોને જોવાની, નદી, ચહેરા વગેરેને જોવાની સંવેદનશીલતા અત્યંત વધી જાય છે - અને તીવ્રપણે સંવેદનશીલ હોવાથી શું દુઃખ પણ ઘણું વધી જાય છે? અથવા જ્યારે હું સંવેદનશીલ હોઉં છું ત્યારે દરેક વસ્તુની મારા ઉપર વધારે અસર થાય છે. ભલે પછી તે ઘણો બધો આનંદ હોય કે ઘણું બધું દુઃખ હોય. તમે એની વચ્ચેના તફાવતની નોંધ લીધી છે, બરાબર? તેથી હવે આપણે એમ કહીએ છીએ કે વાસ્તવિકતાનું નિરીક્ષણ કરો. જે કાંઇ વિચારે સર્જ્યું છે તે વાસ્તવિકતા છે, તેમાં મનની ચિંતાજનક પ્રવૃત્તિઓ, ચિંતાજનક વર્તણૂંક, ચિંતાજનક પૂર્વધારણાઓ અને ભ્રમનો સમાવેશ થઇ જાય છે. બરાબર? આ બધું વિચારનું સર્જન છે - તેનું નિરીક્ષણ વિચાર દ્વારા નથી થતું. તેનું નિરીક્ષણ કરવા માટે તમે તેને જુઓ, તેને વિષે વિચારો નહીં, શું આપણે એક જ વાત પર છીએ, શું તમે મારી સાથે છો? શું આપણે એક જ મુદ્દા પર વાત કરીએ છીએ?

સાનેન ૧૯૭૭, ભાષણ ૪

એવી સ્પષ્ટતા જે કોઇપણ સંકલ્પ વગર હમેશા જીવંત રહે

આપણે લગાતાર વાતો કરી શકીએ, વર્ણન કરી શકીએ, શબ્દોના શબ્દો કહી શકીએ, વિવિધ પ્રકારનાં નિષ્કર્ષો તારવી શકીએ. પરંતુ આ બધી યે શાબ્દિક રજૂઆતોને બદલે જો કરવાલાયક એક સ્પષ્ટ કામ મળી જાય તો એ કામ હજારો શબ્દોની ગરજ સારે છે. મોટાભાગના લોકો કામ કરવાથી બહુ ડરતા હોય છે કારણકે આપણે પોતે જ ગૂંચવાયેલા હોઇએ છીએ, અવ્યવસ્થિત, વિરોધાભાસી અને કદાચ દુ:ખી પણ હોઈએ છીએ. અને આપણે આશા રાખીએ છીએ કે આ ગૂંચવણમાંથી, આ અવ્યવસ્થામાંથી કોઇ એવી સ્પષ્ટતા મળી જશે કે જેમાં કોઇ અસ્પષ્ટતા ન રહે, એવી સ્પષ્ટતા કે જેમાં ફરી કોઇ અસ્પષ્ટતા ન રહે. એ એવી સ્પષ્ટતા હોય કે જે કોઈથી આપી ન શકાય, જે કોઇ કરી કે કરાવી ન શકે. તે સ્પષ્ટ જ રહે અને કોઈપણ સંકલ્પ વગર કે કોઈપણ ઈરાદા વગર હંમેશા જીવંત રહે; એવી સ્પષ્ટતા કે જેને ન કોઇ અંત છે કે ન શરૂઆત. મોટાભાગના લોકો સ્પષ્ટતા કરવામાં આવે એવી ઈચ્છા તો ધરાવતા હોય છે અથવા તેમને પોતાની આંતરિક ગૂંચવણની જાણ પણ હશે કે કેમ, છતાં તેઓ આવી સ્પષ્ટતા ઈચ્છતા હોય છે.

આજની સવારે તમારે આ ખંડમાં બેસવું પડયું છે તે માટે હું દિલગીર છું. બહાર સુંદર વાદળાં છે, માણવો ગમે તેવો તડકો નીકળ્યો છે અને ડોલતાં વૃક્ષો છે, તેથી કદાચ અહીં ખંડમાં બેસવું ઓછું ગમે તેવું છે. મને આ સવાર ગમે છે. જો આપણામાંની દરેક વ્યક્તિને એવી સ્પષ્ટતા મળે કે જ્યારે તમે આ ખંડ છોડીને જાઓ ત્યારે તમારું મન અને હૃદય એકદમ સ્પષ્ટ હોય, તેને જરા પણ ખલેલ ન પહોંચી હોય, તે શાંત અને સ્વસ્થ હોય અને તેમાં કોઇ સમસ્યા કે ભય ન હોય. જો આપણે આની તપાસ કરી શકીએ તો એ અત્યંત યોગ્ય ગણાશે. આપણે સહુ પોતપોતાનાં માટે જ પ્રકાશ બનીએ, એવો પ્રકાશ બનીએ કે જે બીજા કોઇ ઉપર આધારિત ન હોય અને જે સંપૂર્ણપણે મુક્ત હોય. તેની તપાસ કરવા માટે આપણે કદાચ આ જટિલ સમસ્યાની અંદર ઊંડા ઊતરીને તપાસ કરવી પડશે. આપણે કાં તો તેની તપાસ વિશ્લેષણ કરીને, એક પછી એક ગૂંચવણને અને અવ્યવસ્થાને દૂર કરતાં જઈને બુદ્ધિપૂર્વક કરી શકીએ, કે જેમાં ઘણાં દિવસો, ઘણાં વર્ષો લાગી જાય અને કદાચ આખા જીવન જેટલો સમય વીતી જાય છતાં પણ તે પૂરી ન થાય, અથવા તો તમે આ કે તે કાર્ય કારણની પ્રક્રિયાને અનુસરો; અથવા કદાચ તમે તે બધું જ સાવ બાજુ પર મૂકીને બુદ્ધિ કે સિદ્ધાંતના કોઇ આધાર કે મધ્યસ્થી વગર સીધેસીધા તેના પર જ આવી જાઓ. તેમ કરવા માટે 'ધ્યાન'ની જરૂર પડે છે. કમનસીબે આ ''ધ્યાન'' શબ્દ પૂર્વનો ઈજારો બની ગયો છે અને તેથી તે અર્થહીન બની ગયો છે.

This Light in Oneself,, એમસ્ટરડૅમ ૧૯૬૮,ભાષણ ૪

જો શરીર અને મનની સંવેદનશીલતા ન હોય તો તેમાં બુદ્ધિ નથી હોતી

અભિપ્રાયો કેળવી શકાય, દૃઢ કરી શકાય અને મક્કમ કરી શકાય. મોટાભાગના કાર્યો ગમા અને અણગમાના આ સિદ્ધાંત ઉપર આધારિત હોય છે. દૃઢ થયેલા જ્ઞાન અને અનુભવ આપોઆપ કાર્યમાં નજરે ચડે છે. પરંતુ આવાં કાર્યો માણસ માણસને વિભાજિત અને અલગ કરે છે; અભિપ્રાય અને માન્યતા જ ખરેખર જે હોય છે કે જેને વિષે તમે પૂછો છો. જો શરીર અને મનની સંવેદનશીલતા, લાગણીની સંવેદનશીલતા અને નિરીક્ષણની સ્પષ્ટતા ન હોય તો તેમાં બુદ્ધિ નથી હોતી. ભાવુકતા અને વેવલાવેડા લાગણીની સંવેદનશીલતાને રોકે છે. એક ક્ષેત્રમાં સંવેદનશીલ હોવું અને બીજામાં નીરસ કે મંદ રહેવું. આવી સ્થિતિ વિરોધાભાસ અને ઘર્ષણ તરફ લઇ જાય છે અને તે બુદ્ધિને નકારે છે. તૂટેલા ઘણાં ભાગોને જોડવાથી બુદ્ધિ નથી આવતી. સંવેદનશીલતા અવધાન છે, તે પૂરેપૂરું ધ્યાન આપવાની બાબત છે અને તે જ બુદ્ધિ છે. બુદ્ધિને જ્ઞાન અને માહિતી સાથે કોઇ નિસ્બત નથી. જ્ઞાન હંમેશા ભૂતકાળની બાબતોને લાગતું હોય છે. તેનો વર્તમાનમાં થોડીવાર ઉપયોગ કરી શકાય પરંતુ તે વર્તમાનને મર્યાદિત કરે છે. બુદ્ધિ હમેશા વર્તમાન સાથે સંબંધ ધરાવે છે, તેમાં સમયનો સંદર્ભ નથી હોતો.

The Only Revolution, યુરોપ ભાગ ૮, વાર્તાલાપ ૬

જૂનું મગજ, પશુ જેવું મગજ

મને લાગે છે કે જૂના મગજનું સંચાલન, કામ કરવાની તેની રીત અને ગતિવિધિ સમજવી મહત્વનું છે. જ્યારે નવું મગજ સક્રિય થાય છે ત્યારે જૂનું મગજ કદાચ નવા મગજને સમજી ન શકે. જૂનું મગજ અનુબંધિત. જૂના સંસ્કારોની ઘરેડ પ્રમાણે ચાલતું મગજ. કે જેને સૈકાઓથી એવી રીતે કેળવવામાં આવ્યું છે કે તે બસ કાયમ પોતાની સલામતી જ શોધ્યા કરે છે, પોતાની સુખ સગવડ જ જુએ છે. આવું જૂનું મગજ જ્યારે શાંત કે નિષ્ક્રિય હોય ત્યારે તમે જોશો કે એક જુદા જ પ્રકારની સક્રિયતા કાર્યરત બને છે. અને મનની એ સક્રિયતા જ સ્પષ્ટતા લાવવાની છે. એ સક્રિયતા સ્વયં સ્પષ્ટતા છે. તેને સમજવા માટે તમારે જૂના મગજને સમજવું પડે છે. એ વાતનું ખાસ ધ્યાન રાખજો, તેની બધી ક્રિયા પ્રક્રિયાને જાણો, તેની ગતિવિધિ, તેની આવશ્યકતાઓ અને અપેક્ષાઓ વગેરેની શોધ સમજો. એ માટે જ તો ધ્યાન બહુ અગત્યનું છે. હું કોઇ પદ્ધતિસરના ધ્યાનની કે કોઇ વિચારની ચોક્કસ આદત કેળવવાના કે એવાં બધાં ધ્યાનની અર્થહીન વાતો નથી કરતો; એ બધું તો બહુ જ અપરિપકવ અને બાલિશ છે. ધ્યાન દ્વારા મારો કહેવાનો અર્થ એ છે કે જૂના મગજની કાર્યપદ્ધતિને સમજવી જોઇએ. તેનું અવલોકન કરો, તે કેવી પ્રતિક્રિયાઓ દર્શાવે છે તે જાણો, તેનાં પ્રતિભાવો કેવાં છે, તેનું વલણ કેવું છે, તેની અપેક્ષાઓ અને આવશ્યકતાઓ જાણો, આ બધાં વિષે જાણવાની, શોધ વિષે મનની ઉત્કટતા, તેનાં અચેતન અને સચેતન અંશ વિષે સમજવું એ બધું જ્યારે તમે કોઇ નિયંત્રણ કર્યા વગર, તેને બીજે ક્યાંય વાળ્યા વગર, એમ કહ્યા વગર કે : ''આ સારું છે; આ ખરાબ છે; આ હું અપનાવીશ.'' જાણતા હો અને જ્યારે તમારામાં તેનાં વિષે સભાનતા કે જાગૃતિ આવી હોય, ત્યારે જૂના મગજની કામ કરવાની સંપૂર્ણ કાર્યશૈલી જુઓ, જ્યારે તમે તેને સંપૂર્ણપણે જુઓ છો અને ત્યારે તે શાંત થઇ જાય છે.

This Light in Oneself,, એમસ્ટરડૅમ ૧૯૬૮,ભાષણ ૪

આવી સંવેદનશીલતા કેવી રીતે ઉદભવે છે ?

આ શાળાના કેટલાક શિક્ષકો એક દિવસ સંવેદનશીલ બનવું કેટલું મહત્વનું છે, સંવેદનશીલ શરીર અને મન હોવું કેટલું જરૂરી છે એ વિષે મારી સાથે ચર્ચા કરી રહ્યા હતા. જે માણસ પોતાનાં પર્યાવરણથી જાગૃત હોય છે, તેમ જ પોતાના સમગ્રપણે સુસંવાદિત વિચારો અને લાગણીઓની ગતિવિધિથી પણ જાગૃત હોય છે તે સંવેદનશીલ છે. આવી સંવેદનશીલતા કેવી રીતે ઉદભવે છે? શરીરનો, ભાવનાઓનો, ગહનતાપૂર્વક તથા વિશાળતાથી વિચારવાની ક્ષમતાનો સંપૂર્ણ વિકાસ કેવી રીતે થઇ શકે કે જેથી તેનું સમગ્ર અસ્તિત્વ જેના સંપર્કમાં આવે તે વિશેની બધી બાબત આશ્ચર્યજનકપણે જીવંત બની જાય, દરેક અસરો પ્રત્યે જીવંત બની જાય. અને આવાં વિશ્વમાં શું એ શકય છે, એવાં વિશ્વમાં કે જેમાં ટેકનોલોજીને લાગતું જ્ઞાન જ સહુથી મહત્વનું છે, જ્યાં પૈસા કમાવા, એન્જીનિયર બનવું અથવા માનવ મશીન બની જાય એવા અદભુત ઇલેકટ્રોનિકસ નિષ્ણાત બનવું એ જ લક્ષ્ય છે. પરંતુ તે જીવન બહુજ સંકીર્ણ જીવન છે. તેઓ એવા દુ:ખી લોકો છે કે જેમનામાં કોઇ ઊંડાણ નથી હોતું. તેઓ માત્ર પોતાનાં નાનાં વિશ્વને જ જાણે છે, તેમણે પોતે દ્વારા નક્કી કરેલાં પોતાનાં જ ક્ષેત્ર પૂરતા સીમિત છે.

જે જીવન ટેકનોલોજીના જ્ઞાનમાં જ રચ્યુંપચ્યું રહેતું હોય તે ખૂબ જ સંકીર્ણ હોય છે, મર્યાદિત હોય છે. તેથી જીવનમાં ખૂબ જ દુ:ખ અને મુશ્કેલી પડે છે. પરંતુ શું આપણે ટેકનોલોજીનું જ્ઞાન એવી રીતે મેળવી શકીએ કે જેથી તેનો ઉપયોગ થઇ શકે. થોડી ઘણી આવક મેળવી શકાય અને છતાં આ વિશ્વમાં ઉત્કટતાથી સ્પષ્ટતાથી અને દીર્ઘદ્રષ્ટિથી જીવી શકાય? આ જ સાચો પ્રશ્ન છે. રોજે રોજ ઓફિસે જવું એ જ જીવન નથી. જીવન અસાધારણપણે અગત્યનું છે, મહત્વનું છે. અને તે જાણવા માટે, માણવા માટે તમારું સંવેદનશીલ હોવું બહુ જરૂરી છે. તમારામાં એ સંવેદનશીલતા હોવી જ જોઇએ કે જે સુંદરતાની કદર કરી જાણે. તમે જાણો છો સુંદરતામાં કાંઇક અસાધારણ એવું તત્વ છે. સૌન્દર્ય ક્યારેય વ્યક્તિગત નથી હોતું, જો કે, આપણે તેને વ્યક્તિગત બનાવી નાખીએ છીએ. આપણે ફૂલોને આપણા વાળમાં ખોસીએ છીએ, સુંદર સાડીઓ પહેરીએ છીએ, સુંદર પેન્ટ શર્ટ પહેરીએ છીએ, ખૂબ ચાલાક દેખાઇએ છીએ અને શક્ય એટલા વધારે સુંદર દેખાવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ; આ તો ખૂબ જ મર્યાદિત સૌન્દર્ય છે, હું એમ કહેવા નથી માગતો કે તમારે સારા કપડાં ન પહેરવા જોઇએ, પરંતુ હું તો માત્ર એટલું જ કહેવા માગું છું કે તે સૌંદર્યની કદર નથી. સૌંદર્યની કદર કરવી હોય તો વૃક્ષ જુઓ, ચિત્રો જુઓ, પ્રતિમા જુઓ, વાદળાં જુઓ, આકાશ અને ઉડતા પંખીઓ જુઓ, સવારના તારા અને પેલી ટેકરીઓ પાછળનો સૂર્યાસ્ત જુઓ. આવું અફાટ સૌન્દર્ય જોવા માટે આપણે આપણા નાનાં અંગત જીવનમાંથી થોડો સમય ફાળવવો જોઇએ.

શિક્ષણ - સંવાદ

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈંડિયા, વસંત વિહાર, ૧૨૪ ગ્રીનવેજ રોડ, ચેન્નઇ ૬૦૦ ૦૨૮. • Email : thestudykfi@yahoo.com • Website: http: www.kfionline.org
કૃષ્ણમૂર્તિના વાર્તાલાપ અને સંવાદોની ડીવીડી તમે ઓર્ડર દ્વારા મંગાવી શકો છો. જેની યાદી વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે.

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, બેંગલુરુ: ધી સ્ટડી વેલી સ્કૂલ કૅમ્પસ,૧૭ કિ.મી. કનકપૂરા રોડ, થાતગુણી પોસ્ટ બેંગલુરુ ૫૬૦૦૬૨.

૧૨-૧૫ જુન ૨૦૧૪	Is it possible to live without conflict
૧૦-૧૩ જુલૈ ૨૦૧૪	Can I be a responsible parent without understanding myself?
૦૭-૧૦ અગસ્ત ૨૦૧૪	Significance of "Living in the Here & Now" ૦૬-૦૯ સપ્ટેં. ૨૦૧૪ Significance of "Living in the Here & Now"
૦૬-૦૯ સપ્ટેં. ૨૦૧૪	Understanding Relationship
૧૦-૧૪ ડિસેં. ૨૦૧૪	**Retreat for Young (18-35) What are you doing with your life?

ટે.નં. (૦૮૦) ૨૮૪૩૫૨૪૩. • Email : kifistudy@gmail.com. • Website : www.kfistudy.org

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

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર સહ્યાદ્રિ, પોસ્ટ-તિવઇ હિલ, તાલિકા ખેડ, (રાજગુરુ નગર, જિ. પૂના ૪૧૦૫૧૩, મહારાષ્ટ્ર)
ટે.નં. (૦૨૧૩૫) ૨૮૮૭૭૨, ૨૮૮૩૪૮, ૨૦૩૪૭૫. • Email :kfisahyadri.study@gmail.com • Website : http:/www.kscskfi.com

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, ઋષિ વેલી, જિ. ચિત્તૂર, આંધ્રપ્રદેશ - ૫૧૭૩૫૨
ટે.નં. (૦૮૫૭૧) ૨૬૦૩૭/૬૮૬૨૨/૬૮૫૮૨. • Email : study@rishivalley.org. • website : http:/www.rishivalley.org.

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, ઉત્તરકાશી, પોસ્ટ રાનારી, ડુંડા બ્લોક, જિ. ઉત્તરકાશી ૨૪૯૧૫૧
• ટે.નં (૯૪૧૨૪) ૩૬૪૨૯/૯૪૧૫૯ ૮૩૬૯૦ • website : http/www.jkrishnamurtionline.org. (ભારતીય ભાષામાં સંકેત સ્થળ)

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

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કટક-ઓરિસા કેન્દ્ર, પૂરીઘાટ રોડ, તેલેંગા બજાર, કટક ૭૫૩૦૦૯, ઓરિસા
ટે.નં. (૦૬૭૧) ૬૪૧૭૯૯૦. • Email: kficuttackcentre@sify.com

કૃષ્ણમૂર્તિ અધ્યયન કેન્દ્ર, બદલાપુર: આનંદવિહાર, જે. કૃષ્ણમૂર્તિ સેલ્ફ એજ્યુકેશન સોસાયટી, જાંભિળઘર, રાહાટોલી ગામની નજીક, બદલાપુર(પ્ર). તા. થાણા, પીનકોડ ૪૨૧૫૦૩, મહારાષ્ટ્ર. • ટે.નં. (૦૨૨) ૨૫૦૧૪૦૯૪, ૨૪૨૨૩૧૯૯. • Email: zilog@vsnl.com

અંતરમેળ

સંવેદનશીલતા આંશિક નથી હોતી

સંવેદનશીલતા શુદ્ધિકરણથી સાવ જુદી જ બાબત છે; સંવેદનશીલતા એક પૂર્ણ અવસ્થા છે, શુદ્ધિકરણ હંમેશાં આંશિક હોય છે. સંવેદનશીલતા આંશિક નથી હોતી. તે આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વની અવસ્થા હોય છે, સંપૂર્ણ સભાનતા હોય છે અથવા તો તે બિલકુલ નથી હોતી. તેને થોડી થોડી કરીને એકત્રિત ન કરી શકાય. તેને કેળવી ન શકાય. તે અનુભવ અને વિચારનું પરિણામ નથી. તે ભાવુકતાની અવસ્થા નથી. તેમાં ચોકસાઈનો ગુણ હોય છે, તેમાં લાગણીવશતાના કે કલ્પનાના તરંગોના ગૌણ ઊભરા નથી હોતા. માત્ર સંવેદશીલ વ્યક્તિ જ બધાં પ્રકારનાં તારણો, અભિપ્રાયો અને મૂલ્યાંકનોમાં ઊતર્યા વગર વાસ્તવિકતાનો સામનો કરી શકે. કેવળ સંવેદનશીલ વ્યક્તિ જ એકલી રહી શકે અને આ એકલતા વિનાશક હોય છે. આ સંવેદનશીલતા બધી મઝા બગડી નાખે છે અને આમ જોઈએ તો તે તપસ્યા છે, ઈચ્છા અને મરજી નહીં પણ જોવાની અને સમજવાની તપસ્યા છે. શુદ્ધિકરણમાં આનંદ છે; તેને નિસ્બત છે શિક્ષણ, સંસ્કૃતિ, પર્યાવરણ સાથે શુદ્ધિકરણ માટે ઘણી રીતો છે; તે પસંદગીનું, સંઘર્ષનું અને વેદનાનું પરિણામ છે અને તેમાં હમેશા કોઈ પસંદ કરનાર, શુદ્ધિ કરનાર, નિયંત્રક હોય છે અને તેથી ત્યાં હમેશા સંઘર્ષ અને વિરોધાભાસ અને વેદના જોવા મળે છે. શુદ્ધિકરણ એકલતા તરફ લઈ જાય છે, પોતાની આસપાસ દિવાલ ચણી લઈને ઊભી કરવામાં આવતી અલગતા, એવી અલગતા કે જે બુદ્ધિ અને જ્ઞાનથી પોષાય છે. શુદ્ધિકરણ એ સ્વ કેન્દ્રિત પ્રવૃત્તિ છે ભલે પછી તે ગમે તેટલી સૌન્દર્યલક્ષી અને નૈતિકપણે જ્ઞાનપ્રાપ્ત હોય. શુદ્ધિકરણની પ્રક્રિયામાં જબરો સંતોષ મળે છે પરંતુ તેમાં આનંદનું ઊંડાણ નથી હોતું; તે સપાટી પરની અને નગણ્ય હોય છે, તે કોઈ મહાન કે મહત્વની બાબત નથી હોતી. સંવેદનશીલતા અને શુદ્ધિકરણ બે અલગ વસ્તુઓ છે; એક મૃત્યુ અને એકલતા તરફ લઈ જાય છે અને બીજી જેને અંત નથી એવા જીવન તરફ લઈ જાય છે.

Krishnamurti's Notebook

યોગ્ય આજીવિકા વિષે

જો તમારે તમારી સંવેદનશીલતા બુઠ્ઠી ન થઈ જવા દેવી હોય તો તમારે તેની કિંમત ચૂકવવી જ પડે; તમારે ઉતાવળ, દોડધામ અને ખોટાં કામધંધાનો ત્યાગ કરવો જ પડે. તમારે તમારી ઈચ્છાઓથી, તમને મર્યાદિત કરતી પરિસ્થિતિની સાચી સમજથી સભાન થવું જ પડે. અને તો જ તમે તમારી સંવેદનશીલતાને ફરીવાર જાગૃત કરવાની શરૂઆત કરી શકો. આવી સતત જાગૃતિથી તમારા ખોટાં વિચારોનાં, લાગણીઓની તમારી કેદનાં અને સંકુચિત માનસિકતાનાં કારણો આપોઆપ ખરી પડે છે. જો તમે સંવેદનશીલ અને અત્યંત સ્પષ્ટ હો તમારે સ્વેચ્છાથી તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ; તમે દુનિયાના વ્યવહારો નિભાવતા નિભાવતા વાસ્તવિકતાની શોધ ન કરી શકો. આપણે ઈચ્છાને જબરદસ્તપણે પૂરી કરવા માંગીએ છીએ અને સાથોસાથ વાસ્તવિક શાંતિ પણ મેળવવા માંગીએ છીએ એ આપણી મુશ્કેલી છે. તમારે બેમાંથી એકનો તો ત્યાગ કરવો જ પડે.

ઓહાઈ૧૯૪૫, ભાષણ ૧

કૃષ્ણમૂર્તિના વિષયોની જાણકારી માટે નીચેની વેબસાઈટ્સ:

www.jkrishnamurti.org
www.kfionline.org
www.rishivalley.org
www.j-krishnamurti.org
www.kfistudy.org
www.kscskfi.com
www.jkrishnamurtionline.org
www.kfa.org
www.kfoundation.org
www.kinfonet.org

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈન્ડિયા કેન્દ્ર, હિંમત નિવાસ, મલબાર હિલમાં છે. અહીં કૃષ્ણજીના બધાં પુસ્તકો, ડીવીડી ઉપલબ્ધ છે. બાલ આનંદ-બાલ વિકાસ કેન્દ્ર, મુંબઈ સ્થિત આ કેન્દ્ર સાથે સંલગ્ન છે.

કેન્દ્ર તરફથી વખતો વખત કૃષ્ણમૂર્તિના શિક્ષણના અનુસંધાનમાં જીવનનો ગહનતાપૂર્વક અભ્યાસ કરનાર વિચારવંતોના પ્રવચનનું આયોજન કરવામાં આવે છે. દર શનિવારે અને રવિવારે કૃષ્ણજીના વાર્તાલાપો અને સંવાદોની વિડિયોનો કાર્યક્રમ રાખવામાં આવે છે. તેમજ દર ગુરુવારે સમૂહ વાર્તાલાપનું આયોજન રાખવામાં આવે છે.

કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઈંડિયા
વસંત વિહાર, ૧૨૪, ગ્રીનવેજ રોડ,
ચેન્નઈ ૬૦૦ ૦૨૮.
દૂરધ્વનિ: (૦૪૪)૨૪૯૩ ૭૮૦૩/૭૫૯૬
Email : kfihq@md2.vsnl.net.in
Website : www.kfionline.org
સંપર્ક : કૃષ્ણમૂર્તિ ફાઉન્ડેશન ઇન્ડિયા
બોમ્બે એક્ઝીક્યુટીવ કમિટી, હિંમત નિવાસ,
૩૧, ડુંગરસી રોડ, મલબાર હિલ,
મુંબઈ - ૪૦૦૦૦૬
દૂરધ્વનિ : ૨૩૬૩૩૮૫૬
ઈમેલ : kfimumbai@gmail.com

અંતરમેળ આ વૃત્તપત્રિકા દર ચાર મહિને પ્રસિધ્ધ થતી પત્રિકા છે. કૃષ્ણજીના શિક્ષણના અભ્યાસ કરવા ઈચ્છતી વ્યક્તિ માટે કૃષ્ણજીના સાહિત્યનો ગુજરાતી અનુવાદ, તેમના શિક્ષણને લગત લેખ, સંસ્થાના કાર્યક્રમ તેમજ અભ્યાસ કેન્દ્રની અને પુસ્તકો વગેરેની માહિતી આ પત્રિકામાં પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આપને આ પત્રિકા આપના સરનામે મળે એવી ઈચ્છા હોય તો અમારા મુંબઈ કેન્દ્રના સરનામા પર પત્ર દ્વારા કે ઈમેલ દ્વારા ખબર કરવી. કૃપા કરી તમારું સંપૂર્ણ નામ, સરનામું, ફોન નંબર અને ઈમેઇલ જો હોય તો તે અમને જણાવશો.

Published in January, May, September

Periodical

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

If undelivered please return to :
Krishnamurti Foundation India
Mumbai Executive Committee, Himmat Niwas, 31, Dongersey Road,
Malabar Hill, Mumbai - 400 006.
Tel.: (022) 2363 3856 Email : kfimumbai@gmail.com
Websites : www.kfionline.org, www.jkrishnamurti.org

Published by P.V. Dabholkar on behalf of Krishnamurti Foundation India, Bombay Executive Committee, Himmat Niwas, 31, Dongersey Road, Malabar Hill, Mumbai-400 006. Printed by S.V. Limaye at India Printing Works, 42, G.D. Ambekar Marg, Wadala, Mumbai - 400 031. E-mail : ipw@vsnl.net • Editor : Vasanti Padte • Translator : Harshad Dave • Designed by Eurythmic Designs, Rite-Print-Pak, Mumbai- 400 013. E-mail : info@Eurythmicdesigns.com