

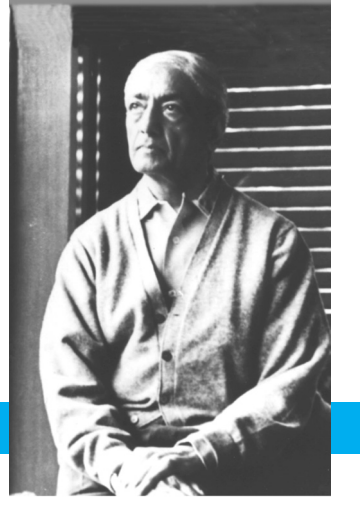
अंतरलहरी

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, मुंबई

सप्टेंबर - डिसेंबर २०१४

वर्ष ७ अंक ३ पृष्ठ ८

रु. २/-



द्रष्टा न उत्पन्न होता मला माझे स्वरूप समजेल का?

माणसे जरी बाह्यतः सुशिक्षित असली, शांतीच्या प्रार्थना रोज म्हणण्याचे संस्कार जरी त्यांच्यावर झालेले असले तरी माणसांच्या हृदयात एवढी पशुता व विलक्षण हिंसकता दडलेली आहे की विश्वासच बसत नाही. माणसे प्रचंड प्रमाणात हिंसक असतात आणि राजकीय व वांशिक भेद आणि धार्मिक भेदभाव यांचाच ही हिंसकता हा परिणाम आहे...

...माणूस अंतर्द्वारी, वरवरच्या जागृत जाणीवेनेच नव्हे तर सुप्त खोल पातळीवरच्या जाणीवेने जसा असतो तशीच रचना असणारा समाज तो घडवितो - हे अगदी उघड आहे आणि पुन्हा असा प्रश्न आपण विचारीत आहोत - 'माणसाने स्वतःला शिक्षणाच्या द्वारा, सामाजिक चालीरीती आणि संस्कृती यांच्या द्वारा जी सवय लावून घेतली आहे, ती सवय, मानसिक क्रांती घडून तो सोडून देऊ शकेल का? - नुसती बाह्य जगातील क्रांती नव्हे'...

...ही मानसिक क्रांती तत्काळ करता येईल का? हळूहळू, कालावधीनंतर नव्हे, कारण घराला आग लागली असता मुळीच वेळ नसतो. सावकाशीने आग विझवू असे तुम्ही म्हणत नाही. तुम्हाला वेळ घालवता येत नाही, काळ हीच भ्रांती आहे. तेव्हा माणसात बदल कशाने घडून येईल? तुम्ही किंवा मी एक माणूस म्हणून कोणत्या गोष्टीने बदलू शकतो?... विश्लेषणाने नाही आणि हेतू अनावृत्त केल्यानेही हे शक्य नाही. मग कशाने घडेल? मानसिक क्रांती हळूहळू नव्हे तर तत्काळ, कशाने घडेल? मला तरी तोच एकमेव प्रश्न आहे असे दिसते...

...हे आमूलाग्र, पायाभूत मानसिक परिवर्तन, जर हेतू पुढे ठेवून, विश्लेषणाच्या मार्गाने आणि कारण शोधून काढून करता येत नसेल तर कसे काय घडून येईल? आपण का रागावलो आहोत हे आपण सहज शोधून काढू शकतो पण त्यामुळे काही आपण रागवायचे थांबत नाही - युद्धाला कारणीभूत घटक कोणते आहेत, ते आर्थिक असोत, राष्ट्रीय असोत, धार्मिक असोत किंवा त्यात राजकारणी लोकांची प्रतिष्ठा पणास लागण्याचा प्रकार असो, सिद्धान्तवाद्यांचा गर्व असो, तत्त्वाला वाहून घेणे असो, ते जरी समजले तरी आपण एकमेकांना ठार मारीतच आहोत - देवाच्या नावाने, सिद्धान्तासाठी, देशासाठी किंवा जो काही प्रतिष्ठेचा प्रश्न असेल त्यासाठी हिंसा करीतच आहोत. पाच हजार वर्षात पंधरा हजार युद्धे झाली, तरी आपल्याला प्रेम नाही, अनुकंपा नाही.

या प्रश्नाचा भेद करताना आपण एका अपरिहार्य समस्येप्रत येतो - 'विश्लेषण करणारा' घटक व 'विश्लेषण ज्याचे व्हावयाचे' तो घटक, 'विचारकर्ता' आणि 'विचार', द्रष्टा व दृश्य आणि द्रष्टा व दृश्य यांमधील भेद खरा आहे का, खरा म्हणजे खरोखरीची समस्या आहे का, एखादी काल्पनिक गोष्ट तर नाही ना? द्रष्टा - ज्या केंद्रातून तुम्ही पाहता,

अवलोकन करता, श्रवण करता - ती काल्पनिक वस्तू आहे आणि दृश्य विषयापासून स्वतःला अलग करते असे आहे का? आपण जेव्हा म्हणतो की, 'मी क्रुद्ध आहे' तेव्हा तो क्रोध, 'आपण क्रुद्ध आहोत' हे जाणणाऱ्या घटकापेक्षा अलग असतो का? - 'हिंसकता' ही द्रष्ट्याहून वेगळी असते का? हिंसकता हा द्रष्ट्याचाच अंगभूत अंश नसतो का? कृपा करा. ही गोष्ट समजून घेणे फार महत्त्वाचे आहे. आपणाला हा मानसिक बदल पुढे केव्हातरी किंवा एखाद्या भविष्यकालीन परिस्थितीत नव्हे, तर आताच करायचा आहे, म्हणूनच हीच मध्यवर्ती गोष्ट समजणे महत्त्वाचे आहे. द्रष्टा, 'मी', 'अहम्', 'विचारकर्ता', 'अनुभविता' हा दृश्य वस्तू, अनुभव, विचार या पाहिल्या जाणाऱ्या गोष्टीपेक्षा वेगळा असतो का? जेव्हा तुम्ही त्या वृक्षाकडे पाहता, उडत जाणाऱ्या पक्षाकडे पाहता, पाण्यावर पडलेला सायंकाळचा सूर्यप्रकाश पाहता, त्यावेळी अनुभव घेणारा त्या दृश्य वस्तूपेक्षा अलग असतो का? आपण वृक्षाकडे पाहतो तेव्हा तो वृक्ष आपण खरेच 'बघतो' का? कृपया जरासे माझ्याबरोबर चला. त्याकडे आपण कधी थेट असे पाहतो का? की आपल्याला जी माहिती आहे, त्या वृक्षाचा आपल्याला जो पूर्वानुभव असतो, त्याच्या प्रतिमांतून बघतो? तुम्ही म्हणता - 'हो ना! त्याचा रंग किती मनोहर आहे, त्याचा आकार किती सुंदर आहे हे मला ठाऊक आहे.' - तुम्हाला ते आठवत असते आणि त्या वृक्षाच्या जवळीकीचे, वगैरे जे स्मरण तुम्हाला असते त्या स्मरणातून तुम्हाला आनंदाची भावना येते, सुख वाटते, ते तुम्ही उपभोगता. आता पाहणारा जो घटक आत आहे तो दृश्य विषयापेक्षा वेगळा असा तुम्ही कधी पाहता का? आपण जर यात खूप खोल शिरलो नाही तर नंतर जे लाभावयाचे त्याला आपण मुकणार. 'द्रष्टा' व 'दृश्य' यामध्ये जोपर्यंत द्वैत असते, विभाजन असते तोपर्यंत संघर्ष असतोच. त्या प्रतिमेमुळे, ज्ञानामुळे, गेल्या हेमंत ऋतूतील त्या वृक्षाचे रंग आठवून एक शाब्दिक अंतर, एक अवकाशात्मक अंतर पडते व त्यामुळे 'पाहणारा' घटक उत्पन्न होतो व दृश्यामध्ये व त्याच्यामध्ये जे द्वैत, जो विभक्तपणा निर्माण होतो त्यानेच विसंगती, संघर्ष उत्पन्न होतो. हा विभक्तपणा विचारानेच निर्माण होत असतो. तुम्ही तुमच्या शेजाऱ्यांकडे, तुमच्या पत्नीकडे, तुमच्या पतीकडे किंवा तुमच्या मित्रांकडे वा मैत्रिणीकडे जे कोणी असेल त्याकडे पाहता, पण विचाराने निर्माण केलेल्या प्रतिमांशिवाय, पूर्वस्मृतींशिवाय पाहू शकता काय? कारण जेव्हा तुम्ही मनात काही प्रतिमा, कल्पनामय चित्र बाळगून पाहता तेव्हा संबंधच प्रस्थापित होत नसतो. त्यावेळी ती स्त्री किंवा तो पुरुष त्यांच्याबद्दलच्या परस्परांच्या मनातील प्रतिमांच्या मध्येच अप्रत्यक्ष संपर्क येतो. तिथे काल्पनिक संबंध असतो, प्रत्यक्ष संबंध नसतो.

आपण संकल्पनांच्या, विचारांच्या जगात असतो. साध्या अगदी यांत्रिक प्रश्नापासून खूप गंभीर मानसिक समस्यांपर्यंतच्या सर्व समस्या आपण विचाराच्या साधनाने सोडविण्याचा प्रयत्न करतो.

द्रष्टा व दृश्य यामध्ये जर भेद असेल तर तो भेदच सर्व मानवी संघर्षाचा स्रोत आहे. मी कोणावर तरी प्रेम करतो असे जेव्हा तुम्ही म्हणता तेव्हा ते प्रेम असते का? कारण द्रष्टा व दृश्य म्हणजे ज्यावर प्रेम असते तो विषय या दोघांचे अस्तित्व नसते का? ते प्रेम हे विचाराची निर्मिती असते व एक संकल्पना म्हणून ती अलग केलेली असते आणि तिथे प्रेम नसते.

आपल्या समग्र मानवी समस्यांना तोंड देण्यासाठी विचार हे एकच साधन आपल्यापाशी आहे का? - कारण त्या साधनाने आपल्या समस्यांना उत्तर मिळत नाही, ते समस्या सोडवू शकत नाही. आपण फक्त संशय प्रकट करीत आहोत, आग्रहाने प्रतिपादन करीत नाही आहोत, पण असेही असेल की विचाराला, धार्मिक, तांत्रिक, शास्त्रीय बाबी सोडल्यास अन्यत्र आपल्या जीवनात कोणतीही जागा नाही.

द्रष्टा हाच जेव्हा दृश्य असतो तेव्हा संघर्ष मिटतो. हे सामान्यतः सहजच घडत असते. जेव्हा एखादा फार भयप्रद प्रसंग उभा राहतो तेव्हा पाहिली जाणारी गोष्ट व पाहणारा यांत अंतरच नसते, ते वेगळे नसतात. तिथे तत्काळ कृती असते, कृतीच्या स्वरूपात तत्क्षणी प्रतिसाद घडत असतो. आपल्या जीवनात जेव्हा एखादा निकराचा प्रसंग येतो - आणि माणूस नेहमी निकरावरचे प्रसंग टाळतोच - तेव्हा त्यावर विचार करायला माणसाला वेळच मिळत नाही. त्या परिस्थितीत मेंदू त्याच्या गतकाळच्या सर्व स्मृतीसह लगेच काहीच प्रतिक्रिया करीत नाही आणि तरीही तत्काळ प्रतिक्रिया होते. जेव्हा दृश्य व द्रष्टा यातील अंतर नाहीसे होते तेव्हा तत्काळ अंतरंगात, मनात बदल घडतो. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे म्हणजे आपण भूतकाळात जगत असतो, सारे ज्ञान भूतकाळातलेच असते. त्यातच आपण जगतो - आपले जीवनच तेथे असते, 'जे पूर्वी होते' त्यातच गुरफटलेले असते - 'मी काय होतो' यातच आपल्याला आस्था असते आणि त्यातूनच 'मी काय होईन' याकडे झेप घेतली जाते. आपले जीवन मूलतः कालच्या दिवसावर आधारलेले असते आणि 'कालचा दिवस' आपल्याला बधिर करतो,

निष्पापपणा, अभिमुखता यापासून आपल्याला वंचित करतो. तेव्हा पाहणारा किंवा द्रष्टा असतो तो 'कालचा दिवस' (गतकाळ) असतो व या द्रष्ट्यामध्ये जागृत व सुप्त जाणिवेचे सर्व स्तर असतात.

आपल्या प्रत्येकाच्या अंतरंगात सारी मानवजात अनुस्यूत असते ती जागृत व सुप्त, खोलवरच्या स्तरांमध्येही असते. आपण हजारो वर्षांचे फलित असतो - ती वर्षे आपल्यात कशी रूतून बसलेली असतात - आणि त्यात खोल बुडी कशी मारायची हे जर आपल्याला जमले तर सारा इतिहास त्यात असतो, सारे गतकालीन ज्ञान असते. म्हणूनच निजबोध हा फारच महत्त्वाचा आहे. आपण स्वतः हे साध्या तरी दुय्यम आहोत - उष्टे आहोत. इतरांनी आपल्याला जे काही सांगितलेले असेल तेच आपण बडबडतो, मग ते फ्राईड म्हणालेला असो किंवा कोणीही विशेषज्ञ असो. जर आपल्याला आपलेच स्वरूप जाणायचे असेल तर आपण विशेषज्ञांच्या डोळ्यांनी पाहून चालणार नाही; आपण स्वतःकडे सरळ, थेट पाहिले पाहिजे.

'द्रष्टा' हा घटक म्हणून आपण वेगळे न बनता आपण 'स्व'ला कसे काय जाणू शकू? आणि 'जाणणे' या शब्दाचा आपण काय अर्थ करतो? - मी शब्दच्छल नाही करीत - जाणणे, जाणण्याचे कार्य याचा आपल्याला अभिप्रेत असा काय अर्थ असतो? मी एखादी गोष्ट केव्हा जाणतो? किंवा 'मी संस्कृत जाणतो', 'मी लॅटिन जाणतो' असे मी म्हणतो किंवा मी माझ्या पत्नीला किंवा पतीला जाणतो असे म्हणतो. पण भाषा जाणणे हे पत्नीला किंवा पतीला जाणण्यापेक्षा वेगळे असते. एखादी भाषा जाणण्यापेक्षा ती मी शिकतो, पण 'माझ्या पत्नीला मी जाणतो' किंवा 'पतीला जाणतो' असे विधान करता येईल का? मी माझ्या पत्नीला जाणतो असे जेव्हा म्हणतो तेव्हा माझ्या मनात पत्नीबद्दल एक कल्पना, एक चित्र असते, पण ती प्रतिमा नेहमी गतकाळातीलच असते; ती प्रतिमा मला तिच्याकडे नवेपणाने पाहण्यास अडथळा करते - तिच्यात आतापर्यंत बदल घडतही असेल. म्हणूनच 'मी जाणतो' असे मी कधीतरी म्हणू शकतो का? जेव्हा आपण प्रश्न विचारतो की द्रष्टा न उत्पन्न होता मला माझे स्वरूप समजेल का? - तेव्हा काय घडते ते पाहा.

तुम्हीच विश्व आहात, ब्रॅन्डेईस युनिव्हर्सिटीतील भाषण

तुम्ही स्वतःच हे शोधून काढा की निरीक्षक कोण आहे

प्रश्नकर्ता : आपण सर्व जर ती पार्श्वभूमी आहोत, भूतकाळ आहोत, तर जो निरीक्षक आहे, जो भूतकाळाकडे पाहत आहे, तो कोण आहे? जी व्यक्ती म्हणते आहे की मी ते पाहत आहे, ती व्यक्ती आणि भूतकाळ हे आपण निराळे कसे करायचे?

कृष्णमूर्ती : ती व्यक्ती, निरीक्षक जो भूतकाळाकडे पाहत आहे तो कोण आहे? ती व्यक्ती कोण आहे, विचार, अस्तित्व तुम्ही त्याला काहीही म्हणा, - जी व्यक्ती म्हणते, 'मी अबोध मनाकडे (unconscious) पाहत आहे', ती कोण आहे?

निरीक्षक आणि ज्याचे निरीक्षण केले जाते या दोन अवस्थांमध्ये विभाजन आहे. असे आहे का? निरीक्षक (द्रष्टा) हा ज्याचे निरीक्षण केले जाते (दृश्य) तेच नसतो का? म्हणून हे दोन एकमेकांपासून वेगळे नाहीत. यामध्ये सावकाश जाऊया. जर तुम्ही ही एक गोष्ट समजू शकला, तर ती फार मोठी विलक्षण घटना असेल. तुम्हाला हा प्रश्न समजतोय का? तिथे अबोध (unconscious) आणि जाणीव असलेली (conscious) अशा दोन अवस्था असतात आणि मी म्हणतो की

मला ते सर्व समजले पाहिजे. मला त्यातला आशय समजला पाहिजे आणि जाणीवेची अशी अवस्था की जेथे आशय नाही ते सुद्धा समजले पाहिजे-जी पुढची पायरी असते, जर आपल्याला वेळ मिळाला तर त्यामध्ये जाऊ.

मी त्याकडे पाहत आहे. मी म्हणतो, निरीक्षक म्हणतो की जे अबोध मन आहे, तो भूतकाळ आहे, अबोध म्हणून जे काही आहे त्यामध्ये तो वंश सामावलेला आहे ज्या वंशामध्ये माझा जन्म झाला आहे, परंपरा, फक्त सामाजिकच नव्हेत तर माझ्या कुटुंबाच्या परंपरा, माझे नाव, समग्र भारतीय संस्कृतीचे सार, सर्व मानवजातीचे सार - त्यातील समस्यांसह, चिंता, अपराधीपणा इ. इ. सह मी ते सर्व आहे आणि ते माझे अबोध मन आहे-जी कालाची निष्पत्ती आहे, गेल्या हजारो दिवसांची साठवण आहे आणि तिथे 'मी' आहे जो हे सर्व निरीक्षण करीत आहे. आता कोण निरीक्षक आहे? आता तुम्ही स्वतःच हे शोधून काढा की निरीक्षक कोण आहे. मी सांगेन म्हणून तुम्ही वाट बघू नका.

Choiceless Awareness

आता दिक् आणि काळ दोन्हीही थांबून गेले होते

डोंगराच्या पायवाटेने दोन स्त्रिया डोक्यावर मोळ्या घेऊन येत होत्या. एक वयस्कर, तर एक अतिशय तरुण होती. दोघींचीही ओझी बरीच जड असलेली दिसत होती. वाळलेल्या फांद्यांची व काटक्यांची एक लांबसर मोळी एका वेलीने बांधून डोक्यावरच्या चुंबळीवर पेलीत त्या चालल्या होत्या. एका हाताच्या आधारानेच प्रत्येकीने आपली मोळी सावरून धरली होती. उतरणीवरून हे ओझे वाहून नेत असता त्यांच्या शरीराच्या हालचाली सहज व मुक्त अशा होताना दिसत होत्या. रस्ता खडबडीत होता, परंतु त्या अनवाणी चालत होत्या. त्यांच्या त्या दुडक्या चालीत एक प्रकारची सहज चपलता होती. डोकी अगदी सरळ व ताठ ठेवून खाली न पाहता त्या चालल्या होत्या. त्यांच्या पावलांना आपला रस्ता जणूकाही स्पष्ट दिसत होता. उन्हाचे त्यांचे डोळे तळावलेले दिसत होते. दृष्टी कुठेतरी दूरदूर होती. दोघीही कृश असून त्यांच्या बरगड्या दिसत होत्या. त्या वृद्ध स्त्रीच्या केसांच्या जटा वळल्या होत्या; त्या तरुण मुलीने मात्र केव्हातरी तेल लावून वेणीफणी केली असावी कारण तिच्या केसांच्या काही बटा चमकत होत्या. ती अतिशय दमलेली होती हे स्पष्ट दिसून येत होते. बरोबरीच्या मुलांबरोबर खेळल्याबागडल्याला तिला फार वर्षे झाली नसावी. पण आता मात्र ते सारे संपले होते. आता दररोज डोंगरावर जाऊन दिवसभर सरपण गोळा करणे हेच काय ते तिचे जीवन बनून गेले होते आणि देह पडेतोपर्यंत हाच कष्टप्रद दिनक्रम चालू राहणार होता. मूलबाळ होण्याच्या वेळी जी काय थोडीशी विश्रांती मिळेल तेवढीच काय ती तिच्या वाट्याला येणार होती.

आम्ही तिघेही त्या पायवाटेने खाली उतरलो. पायथ्यापासून गाव काही मैल दूर होते. बायका आपला भारा चार-दोन पैशांना विकणार होत्या आणि उद्या पुन्हा त्यांचा हाच कष्टदायक दिनक्रम चालू होणार होता. मधूनमधून त्या दोघी आपसात गप्पा करीत व मधूनच बराच वेळ

गप्प राहून मुकाट्याने चालू लागत. एकाएकी आपल्याला अतिशय भूक लागल्याचे त्या तरुणीने आपल्या आईला सांगितले. त्याबरोबर, 'आपण भुकेतच जन्मतो, भुकेतच जगतो व भुकेतच मरतो; हेच आपल्या नशिबी आहे,' असे उत्तर आईने तिला दिले. तिचे उत्तर हे केवळ वस्तुस्थितिनिदर्शक असे विधान होते. तिच्या आवाजात कसलाही आरोप नव्हता, कुणावरही राग नव्हता व कशाचीही आशा नव्हती.

त्या खडकाळ, खडबडीत पायवाटेवरून आम्ही तिथेही उतरत होतो. आता त्या दोघींचे बोलणे ऐकणारा व त्यांची दया करणारा असा द्रष्टा त्यांच्यामागे उरलेला नव्हता. दयेमुळे व स्नेहामुळे तो त्यांचा एक अंशही बनून गेलेला नव्हता तर आता त्या स्त्रिया म्हणजेच तो द्रष्टा होता. आता त्या डोंगरावर भेटलेल्या दोन अपरिचित स्त्रिया राहिलेल्या नव्हत्या. त्या स्त्रिया म्हणजे तोच होता. आता त्या जड मोळ्या पेलणारे हात त्याचेच होते आणि त्यांचा थकवा, त्यांचा वास, त्यांची उपासमार ही त्यांच्याबरोबर सोसण्याची गोष्ट राहिली नव्हती; ती दुःख करण्याचीही गोष्ट नव्हती. आता तोच त्या साऱ्या गोष्टी बनला होता. आता दिक् आणि काळ दोन्हीही थांबून गेले होते. आता डोक्यात कसलाही विचार उरला नव्हता. कारण थकव्यामुळे विचार बंद होऊन गेला होता. आता डोक्यात कसला विचार असेल तर आपली मोळी विकण्याचा, ओलासुका तुकडा खाण्याचा, रकटावर अंग टाकण्याचा व उद्या पुन्हा हाच जीवनक्रम सुरू करण्याचा विचार तेवढा उरला होता. आता त्या खडकाळ वाटेवरही पायांना काही बोचत - खुपत नव्हते. आता माथ्यावरचा प्रखर सूर्यही जाळीत नव्हता. आता त्या परिचित उतारावरून उतरणाऱ्या, पलिकडच्या विहिरीपाशी थांबून पाणी पिणाऱ्या आणि मग एका आटून गेलेल्या ओढ्याच्या वाळवंटातून जाणाऱ्या आम्ही दोघीच उरलो होतो!

जीवनभाष्ये खंड १, प्र. ४४

साक्षात अनुभविणे हे अक्षय, अनंत असते

अनुभव हा साक्षात अनुभविणे या क्रियेचा शेवट आहे. अनुभव ही, साक्षात अनुभविणे या क्रियेची केवळ स्मृती आहे; होय की नाही? साक्षात अनुभविणे जेव्हा संपते, तेव्हा त्याचा परिणाम, अनुभव स्मृतिरूपाने अस्तित्वात येतो. साक्षात अनुभविणे चालू असता अनुभवाला अस्तित्व नसते. जे अनुभविले गेले असते, त्याची स्मृती म्हणजेच अनुभव. साक्षात अनुभवण्याची अवस्था ओसरू लागली की, अनुभव अस्तित्वात येतो. हा अनुभवच, साक्षात अनुभविणे या क्रियेच्या म्हणजेच जीवनक्रियेच्या सारखा आड येत राहतो. साऱ्या अनुभवांचा, साऱ्या परिणामांचा, कर्मफलांचा अखेर अंत घडून येत असतो. पण साक्षात अनुभविणे हे मात्र अक्षय, अनंत असते. या अक्षयाच्या, या अनंताच्या, या चिन्मय असण्याच्या आड स्मृती उभी ठाकते, तेव्हाच मनुष्य कर्मफलांचा पाठलाग करू लागतो. कर्माची परिणती असे जे आपले मन ते कर्मफलाचा, विशिष्ट साध्याचा किंवा ध्येयाचा सतत शोध करीत असते. पण असे करीत राहणे म्हणजे मरणाधीन होणे होय! जेव्हा हा अहं, हा अनुभविता राहत नाही, तेव्हा मृत्यूही असत नाही आणि असे झाले म्हणजेच त्या नित्यनूतन अक्षयाचा स्पर्श प्राप्त होतो.

जीवनभाष्ये खंड १, प्र. ६०

निरीक्षक अस्तित्वात कसा येतो?

निरीक्षक अस्तित्वात कसा येतो? जेव्हा तुम्ही फुलाकडे पाहता, ज्या क्षणी तुम्ही त्याचे अगदी जवळून निरीक्षण करता, तेव्हा तिथे निरीक्षक नसतो. तिथे फक्त पाहणे असते. नंतर तुम्ही त्या फुलाला नाव देता. मग तुम्ही म्हणता, 'मला वाटते ते फूल माझ्या बागेत किंवा घरात असावे,' नंतर तुम्ही त्या फुलाची प्रतिमा तुमच्या मनामध्ये निर्माण करता. त्यावेळी प्रतिमा निर्माण करणारा निरीक्षक असतो. बरोबर? तुम्हाला हे सर्व समजतंय का? कृपया तुमच्या अंतरंगामध्ये तुम्ही हे पाहा. तेव्हा प्रतिमा आणि प्रतिमा निर्माण करणारा हा निरीक्षकच असतो आणि हा निरीक्षक म्हणजे भूतकाळच असतो. निरीक्षक म्हणून जो मी असतो तो भूतकाळ असतो - निरीक्षकाच्या भूमिकेतील 'मी' म्हणजे साठवलेले ज्ञान असते. वेदना, दुःख, यातना, निराशा, एकाकीपणा, मत्सर आणि प्रचंड चिंता जी आपण सतत करीत असतो, हे सर्व म्हणजे मी असतो. ते सर्व 'मी' आहे, जे निरीक्षक म्हणून साठवलेले ज्ञान असते, जो भूतकाळ असतो नाही का? तुम्ही जेव्हा फुलाचे निरीक्षण करीत असता, तेव्हा निरीक्षक फुलाकडे भूतकाळाच्या दृष्टिकोनातून पाहत असतो आणि तुम्हाला माहीत नसते की निरीक्षकाशिवाय कसे पाहायचे असते आणि म्हणून तुम्ही संघर्ष निर्माण करता.

Mind in Meditation

...तर अगदी पूर्णपणे निराळीच कृती घडत असते

प्रश्नकर्ता: आपण भूतकाळ कसा रिता करायचा?

कृष्णमूर्ती: तुम्ही करू शकत नाही, ज्यावेळी तिथे निरीक्षक नसतो त्याचवेळी तुम्ही भूतकाळ पूर्णपणे रिता करू शकता. निरीक्षकच भूतकाळ निर्माण करीत असतो, निरीक्षक असे म्हणत असतो की, कालाच्या माध्यमातून मला काहीतरी केलेच पाहिजे. हे फार महत्वाचे आहे, हे समजणे फार महत्वाचे आहे की, तुम्ही जेव्हा वृक्षाकडे पाहत असता, तेव्हा जिथे वृक्ष असतो आणि तिथे तुम्हीसुद्धा असता - निरीक्षक - ते पाहत असता. तुम्ही जेव्हा पाहत असता तेव्हा तुम्हाला त्या वृक्षाविषयी माहिती, ज्ञान असते. तुम्हाला माहीत असते की तो वृक्ष कुठच्या जातीचा आहे, त्याचा रंग काय आहे, त्याचा आकार, तो कशा प्रकारचा आहे, तो चांगला आहे का, वगैरे. तुम्हाला त्याच्याविषयी ज्ञान असते. म्हणून त्याच्याकडे तुम्ही एक निरीक्षक म्हणून पाहत असता ज्याला त्या वृक्षासंबंधी पूर्ण ज्ञान असते - जसे तुम्ही आपल्या पत्नीकडे किंवा पतीकडे भूतकाळाच्या प्रतिमांमधून, ज्ञानामधून पाहत असता, पूर्वीच्या सुख-दुःखाच्या आठवणी, स्मृतीमधून पाहत असता. आपण नेहमीच ज्याचे निरीक्षण करायचे ते आणि निरीक्षण करणारा निरीक्षक, असे दोन्ही उपस्थित असताना बघत असतो - या दोन निरनिराळ्या अवस्था आहेत. तुम्ही वृक्षाकडे कधीच पाहत नाही. तुम्ही त्या वृक्षाच्या माहितीसह त्याकडे पाहत असता हे अगदी साधे सरळ आहे. दुसऱ्याकडे पाहणे - पत्नी, पती, मित्र यांच्याकडे ताज्यातवान्या मनाने, कोणत्याही पूर्वग्रहाशिवाय पाहणे जरूरीचे असते. नाहीतर तुम्ही बघू शकत नाही. तुम्ही जर भूतकाळामधून पाहिले, सुख-दुःखे, चिंता यांसह पाहिले, त्याने किंवा तिने तुम्हाला जे काही बोललेले असेल ते लक्षात ठेवून पाहिले, तर तेच शिल्लक राहते. तुम्ही त्या सर्वांसह, त्या सर्व गोष्टींमधूनच पाहत असता आणि तोच निरीक्षक असतो, जर तुम्ही वृक्षाकडे, पुलाकडे, दुसऱ्या मनुष्याकडे या निरीक्षकाशिवाय, पूर्वग्रहाशिवाय पाहिले तर अगदी पूर्णपणे निराळीच कृती घडत असते.

Choiceless Awareness

जे संग्रहित केलेले असते, ते सत्य नसते

जोपर्यंत अनुभव घेणारा अनुभवाचे स्मरण करीत असतो तोपर्यंत ते सत्य नसते. सत्य हे आठवण्यासारखे काही नसते, साठवून ठेवण्यासारखे किंवा नोंद करून नंतर ते आठविण्यासारखे नसते. जे संग्रहित केलेले असते ते सत्य नव्हे. अनुभवाची इच्छा धरणारा हा अनुभव घेणारा निर्माण करतो. तो नंतर अनुभव संग्रहित करतो आणि मग तो आठवतो. इच्छा ही विचारक (विचार करणारा) आणि विचार यामध्ये विभाजन निर्माण करते. काहीतरी बनण्याची इच्छा, काहीतरी अनुभव घेण्याची इच्छा, काहीतरी अधिक असणे किंवा कमी असणे हे सर्व अनुभव आणि अनुभव घेणाऱ्यामध्ये विभाजन निर्माण करते. इच्छा धरण्याचे जे अनेक मार्ग आहेत त्याचे अवधान असणे म्हणजेच स्व-भान (self-knowledge) असणे. स्व-भान ही ध्यानाची सुरुवात असते.

The Book of Life, Aug. 20

द्रष्टा व दृष्य यातील भेद, हाच सर्व संघर्ष

आपल्या जीवनातील भेदातूनच आपले विचार बनत असतात व हे कार्य, स्वतःला वेगळा समजणारा द्रष्टा करीत असतो. तो पुढे स्वतःला विचारकर्ता व विचारापेक्षा वेगळा असेही समजू लागतो. पण विचारकर्त्याशिवाय विचार किंवा विचाराशिवाय विचारकर्ता ह्या दोन्ही गोष्टी शक्य नाहीत. म्हणून वस्तुतः ते दोन्ही एकच असतात. तो अनुभविता असतो व अनुभूत विषयापेक्षा स्वतःला वेगळा समजतो, परंतु द्रष्टा, विचारकर्ता व अनुभविता हे दृश्य, विचार आणि अनुभूतीचा विषय याहून वेगळे नसतात. हे विधान म्हणजे एखादा सिद्धांत किंवा केवळ मत नव्हे. मत असेल तर तोही एक दुसरा विचारच होतो आणि पुनः त्या मताचा निर्णय व त्यानुसार करावयाचे म्हणून ठरविलेले कर्तव्य यातील भेदही त्या विचारातून उत्पन्न होतो. पण मनाने हे सत्य ओळखले की भेद विलयास जातो. आपल्या बोलण्यातला मुख्य मुद्दा हाच आहे. द्रष्टा व दृष्य यातील भेद, हाच सर्व संघर्ष, हेच खरे महत्वाचे ज्ञान आहे.

ज्ञेय काय ते हेच आणि याची पक्की ओळख झाली की आपल्या प्रश्नांना उत्तरे मिळू शकतात, काळाच्या व स्मृतीच्या भिंतीपलीकडे, म्हणजेच विचारांच्या पलीकडे आपण मग जाऊ शकतो. कारण आताच विचार संपला. त्याचा भेदनिर्मितीचा उद्योगही थांबला. पण, आपले मनोगत दुसऱ्याला वाचेने सांगण्यासाठी, कार्य करण्यासाठी जो व्यावहारिक विचार होतो तो वेगळ्या प्रकारचा असतो व तो परस्परसंबंधात भेदभाव निर्माण करीत नाही. 'भेदजनक कृतीचा कर्ता' असा जो द्रष्टा, त्याचा अभाव असताना होणारे आचरण, हाच सदाचार होय!

तेरा संवाद

वार्षिक संमेलन
२०-२३ नोव्हेंबर २०१९

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडियाच्या विद्यमाने होणारे वार्षिक संमेलन यंदा पुण्याजवळील कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, सह्याद्री येथे २०-२३ नोव्हेंबर, २०१९ या दरम्यान होणार आहे. या संमेलनाच्या चिंतनाचा विषय आहे 'मुक्ती आणि पहिले पाऊल' (Theme : Freedom and the First Step) सर्वांना खुल्या असलेल्या या संमेलनामध्ये सहभागी होणाऱ्या अभ्यासकांना आपल्या जीवनाचे पुनर्निरीक्षण करण्यास आणि परस्पर विचारांची, देवाणघेवाण करण्यास मदत होईल. भाषणे, गटचर्चा, कृष्णमूर्तीच्या भाषणांचे व्हिडिओ कार्यक्रम अभ्यासास आणि चिंतनास वेळ असे या कार्यक्रमाचे मुख्य स्वरूप असेल.



त्या क्षणी नुसते स्वतःकडे पाहा!

तुम्ही स्वतःच्या बाबतीत ह्याचा साधा सोपा प्रयोग करून याचे प्रत्यंतर घेऊ शकता. येथून पुढे एखाद्या प्रसंगी जर तुम्हाला राग आला, किंवा मत्सर, लोभ, क्रोध यांचा किंवा अशाच कोणत्याही वृत्तीचा प्रादुर्भाव झाला तर त्या क्षणी नुसते स्वतःकडे पाहा! त्या खळबळीच्या अवस्थेत 'तुम्ही' नसता. ती फक्त असण्याची एक अवस्था असते. एकाच क्षणानंतर, तुम्ही त्या खळबळीला नाव देता, संज्ञा देता. मत्सर, क्रोध, लोभीपणा, असे काहीतरी म्हणता; म्हणजेच तुम्ही द्रष्टा व दृश्य किंवा अनुभव घेणारा व अनुभूतीचा विषय, असे दोन भाग पाडता. अशा तऱ्हेने अनुभवाचा विषय वेगळा आणि अनुभव घेणारा वेगळा, असा भेद उदयास आला, की तो अनुभव घेणारा घटक, स्वतःच्या

अनुभूत विषयात बदल करण्यास उद्युक्त होतो किंवा त्यासंबंधी विशिष्ट गोष्टी लक्षात ठेवतो आणि तो स्वतः व अनुभूतीचा विषय यांतील तफावत कायम ठेवतो. पण एखाद्या ऊर्मीला, वृत्तीला तुम्ही नाव दिलेच नाही, त्या ऊर्मीतून तुम्हाला काहीही लाभ नको असला, किंवा त्या ऊर्मीचा तुम्ही धिक्कारही केला नाही; तुम्ही फक्त त्या ऊर्मीचे तटस्थपणे, स्वस्थपणे अवलोकन केले, तर तुमच्या असे लक्षात येईल की, त्या ऊर्मीमध्ये, अनुभूतीच्या त्या अवस्थेमध्ये द्रष्टा व दृश्य यांत अंतर नसते. कारण तेथे द्रष्टा व दृश्य एकच असते, फक्त अनुभविणे एवढेच तेथे असते.

प्रथम अर्थात अंतिम मुक्ती - सावधानता

कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, वसंतविहार, १२४, १२६, ग्रीनवेज रोड, चेन्नई - ६०० ०२८. • दूरध्वनी: ०४४०-२४९३७८०३/२४९३७५९६

• ईमेल: thestudykfi@yahoo.com • वेबसाईट: www.kfionline.org

• कृष्णमूर्तीच्या भाषणांच्या आणि संवादांच्या अनेक डिव्हीडीज् 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 येथील अध्ययन कार्यशाळा:

संपर्क: द स्टडी, व्हॅली स्कूल कॅम्पस, १७ कि.मी. कनकपुरा रोड, थातगुणी पोस्ट, बेंगलुरु-५६००६२.

०६-०९ नोव्हें. २०१४ Understanding Relationship

१०-१४ डिसें. २०१४ Retreat for Young (18-35) What are you doing with your life?

०८-११ जाने. २०१५ Exploring Worry, Stress & Conflict

१२-१५ फेब्रु. २०१५ Silence, Stillness, & Meditation

१२-१५ मार्च २०१५ What does FEAR do to you?

०९-१२ एप्रिल २०१५ Karnataka JK Shibira: Significance of 'Living in the Here & Now'

दूरध्वनी: ०८० - २८४३५२४३ • ईमेल: kfistudy@gmail.com • वेबसाईट: www.kfistudy.org

कृष्णमूर्ती अध्ययन केंद्र, राजघाट- वाराणसी: कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया, राजघाट फोर्ट, वाराणसी २२१ ००१.

०६-०९ नोव्हें. २०१४ The Art of Learning About Oneself

०३-०५ ऑक्टो. २०१४ आधुनिक समाज की चुनौतियाँ: शिक्षा एवं व्यक्ति की भूमिका (कृष्णमूर्ती हिंदी वार्षिक शिबीर)

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 : kfishahyadri.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.jkrishnamurtonline.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, तेलंगा 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.

११-१२ ऑक्टो. २०१४ Self interest : The dominant note in our life ०८-०९ नोव्हें. २०१४ Why man does not change ?

१३-१४ डिसें. २०१४ Organisations have not saved man

दूरध्वनी: (०२२) २५०१४०९४, २४२२३११९ • ई मेल: zillog@vsnl.com • वेबसाईट : http://www.jkses.org

वस्तुस्थितीला सामोरे जा आणि काय होते ते पाहू

आपणा सर्वांना प्रचंड एकाकीपणाचा अनुभव आहे, ज्याच्यासाठी पुस्तके, धर्म, सर्वकाही खर्ची पडले आहे आणि तरीसुद्धा आपण अंतर्दामी भयंकर एकाकी, पोकळ आहोत. आपल्यापैकी बरेचजण त्या एकाकीपणाला, रिक्तपणाला सामोरे जाऊ शकत नाहीत आणि म्हणून आपण त्यापासून पळून जातो. अवलंबन ही अशी अनेक गोष्टींपैकी एक गोष्ट आहे ज्याकडे आपण वळत असतो - अवलंबून राहणे, कारण आपण स्वतःबरोबर एकटे राहणे सहन करू शकत नाही. आपल्याजवळ रेडिओ, पुस्तके किंवा बोलत राहणे असले पाहिजे, या किंवा त्या गोष्टीबद्दल सतत काहीतरी बोलत राहणे, संस्कृती आणि कलेविषयी बोलत राहणे, यापैकी आपल्याला काहीतरी पाहिजेच, तेव्हा आपण अशा एका टप्प्यापर्यंत येतो जिथे आपल्याला समजते की 'स्व'च्या एकाकीपणाची प्रचंड भावना निर्माण झालेली असते. आपल्याला एखादी अगदी चांगली नोकरी असेल, आपण नेटाने काम करीत असू, पुस्तके लिहत असू, परंतु आतून मात्र प्रचंड रिक्तपणा असतो. आपल्याला ती रिक्तता भरून काढायची असते आणि अवलंबून राहणे हा त्यापैकी एक मार्ग असतो. आपण अवलंबनाने, मनोरंजनाने, चर्चेचे काम करून, धर्माचे काम, मद्य, स्त्रिया, डझनवार गोष्टींनी ती रिक्तता भरून काढतो, तो पोकळपणा झाकून ठेवतो. जर

आपण बघितले की ते झाकून ठेवण्याचा प्रयत्न करणे किती निरर्थक असते, पूर्णपणे निरर्थक, शाब्दिकरित्या पाहणे नव्हे, त्याबद्दल निश्चित मत बनवून आणि म्हणून मग सहमत असणे आणि निर्धाराने पाहणे, असे पाहणे नव्हे. परंतु जर आपण तो संपूर्ण मूर्खपणा पाहिला, तर मग आपल्या समोर ती वस्तुस्थिती असते. अवलंबनापासून स्वतंत्र कसे व्हावे हा प्रश्न नाही, ती वस्तुस्थिती नसते. ती फक्त वस्तुस्थितीला केलेली प्रतिक्रिया असते. मी वस्तुस्थितीला सामोरे जाऊन काय होते ते का पाहत नाही?

आता निरीक्षक आणि ज्याचे निरीक्षण केले जाते त्याची समस्या निर्माण होते. निरीक्षक म्हणतो, 'मी रिकामा आहे आणि मला ते आवडत नाही आणि तो त्या रिकामपणापासून दूर पळण्याचा प्रयत्न करतो. निरीक्षकाला वाटते की मी रिकामपणापासून निराळा आहे, परंतु निरीक्षक रिकामीपणा असतो आणि निरीक्षक रिकामीपणा पाहतो असे असत नाही. दृष्टाच दृष्ट असतो आणि ज्यावेळी हे प्रत्यक्ष घडते त्यावेळी त्या विचार करण्याचा प्रक्रियेमध्येच, भावनेमध्येच प्रचंड परिवर्तन घडून येते.

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

March 10

द्वैतवादी प्रक्रिया

पुरुष आणि स्त्री, काळे आणि पांढरे या स्पष्ट द्वैताशिवाय तिथे अंतरंगातील मानसिक द्वैत असते. निरीक्षक आणि ज्याचे निरीक्षण केले जाते तो - द्रष्टा आणि दृष्ट - जो अनुभव घेतो तो आणि ज्याचा अनुभव घेतला जातो ती वस्तू. या विभाजनामध्ये जेथे काल आणि अवकाश सामावलेले आहेत, हीच सगळ्या संघर्षाची प्रक्रिया असते. तुम्ही स्वतःच्या अंतरंगामध्ये ती पाहू शकता. तुम्ही हिंसक आहात, ती वस्तुस्थिती आहे आणि तुमच्याजवळ एक अहिंसेची आदर्शवादी संकल्पना असते. म्हणून तिथे द्वैत निर्माण होते. आता निरीक्षक म्हणतो की मला अहिंसक व्हायचं आहे आणि अहिंसक बनण्यासाठी प्रयत्न करणे असते. यामध्ये संघर्ष असतो, ज्यामध्ये ऊर्जेचा अपव्ययही असतो. परंतु जर निरीक्षक हिंसेविषयी पूर्णपणे सावध, जागरूक राहिला - अहिंसेच्या आदर्शवादी संकल्पनेशिवाय - तर तो हिंसेला तत्काळ हाताळू शकतो. आपण आपल्यामधील या प्रक्रियेचे निरीक्षण केले पाहिजे - 'मी' आणि 'मी-नाही' ('I & not I'), निरीक्षक (observer) आणि ज्याचे निरीक्षण करायचे ते (observed).

Talks with American Students

स्थल-कालाचे हे अंतर, ही तफावत न येता, आपल्यात व आपण त्या कशाला भितो त्या वस्तूत तफावत न पडता प्रश्नाला पूर्णपणे तोंड देता येईल का? प्रतिमा निर्माण करणारा, आठवणी व कल्पना, भ्रांत कल्पना यांचा समुच्चय, यांची गुंडाळी असणारा द्रष्टा जेव्हा नसतो, त्याला जेव्हा सातत्य नसते तेव्हाच हे शक्य होईल.

ज्ञातापासून मुक्ती

स्वतःकडे प्रत्यक्ष पाहणे

जोपर्यंत प्रतिमा असते, जी आपल्या संघर्षाच्या संपूर्ण रचनेला कारणीभूत असते, तोपर्यंत तिथे विभाजन असते. म्हणून आपण पाहण्याची कला शिकली पाहिजे. फक्त मेघ आणि फुले याकडेच पाहणे नव्हे, वाऱ्यामुळे हलणाऱ्या वृक्ष-वेलींकडे पाहणे नव्हे तर जसे आपण आहोत तसे स्वतःकडे प्रत्यक्ष पाहण्याची कला शिकली पाहिजे, असे न म्हणता की 'ते कुरूप आहे, ते सुंदर आहे' किंवा 'बस्स एवढंच का'. ही जी सगळी शाब्दिक धारणा आपण स्वतःविषयी करून घेतली आहे तसे पाहणे नव्हे. जर आपण स्वतःकडे स्पष्टपणे पाहू शकलो, प्रतिमेशिवाय, तर कदाचित आपण स्वतःकरिता सत्य काय आहे ते शोधण्यासाठी सक्षम होऊ आणि ते सत्य विचाराच्या कक्षेमध्ये येत नाही, तर प्रत्यक्ष दर्शनामधूनच येत असते, ज्यामध्ये निरीक्षक आणि ज्याचे निरीक्षण केले जाते यात विभाजन नसते.

Social Responsibility, युरोप, १९६८

हे सर्व म्हणजेच पाहणारा द्रष्टा होय!

द्रष्टा म्हणजे वस्तुजाताचे भान असलेली, स्वतःचे भान असलेली, सतत हालचाल करणारी, कार्य करणारी, सजीव व्यक्ती होय. त्याला जे स्वतःचे अस्तित्व जाणवते ते म्हणजे पदार्थ, माणसे व कल्पना यांच्याशी त्याचे असणारे संबंधच होत. द्रष्टा म्हणजे विचाराचीच एकंदर यंत्ररचना असते. तो दर्शनरूपही असतो. मज्जासंस्था व इंद्रिय-संकेत यांचाही त्यात समावेश असतो. द्रष्टा म्हणजे त्याचे नाम, रूप, त्याची संस्कारबद्धता आणि त्या संस्कारबद्धतेची जीवनाचे असलेले नातेही असते. हे सर्व म्हणजेच पाहणारा द्रष्टा होय.

तेरा संवाद

निरीक्षक हा निरीक्षण केलेल्या वस्तूपासून वेगळा असतो का?

तू निरीक्षक म्हणून, एक वास्तव पाहतोस, त्याला एकटेपणा म्हणतोस. निरीक्षक ज्या वस्तूचे निरीक्षण करतो त्यापासून वेगळा आहे का? जेव्हा तो त्या वस्तूला नाव देतो तेव्हा तो त्यापासून वेगळा असतो. पण जर त्या गोष्टीला नाव नाही दिले तर निरीक्षक व निरीक्षण केली गेलेली गोष्ट एकच असतात. नाव, शिक्षा हे केवळ विभाजनाचे काम करतात आणि मग तुमचा त्याच्याशी संघर्ष होतो.

परंतु जर विभाजन नसेल, बघणारा व बघितली जाणारी गोष्ट ह्यामध्ये एकात्मता असेल - जी नाव न दिल्याने घडू शकते - ते तुम्ही करून पाहा आणि तुम्हाला दिसून येईल की भीतीची भावना संपूर्ण नाहीशी झाली आहे. जेव्हा तुम्ही म्हणता की माझ्यामध्ये पोकळी निर्माण झाली आहे, मी असा आहे, तसा आहे, मी निराशेत आहे वगैरे, तेव्हा ते प्रत्यक्ष बघण्यापासून भीती तुम्हाला परावृत्त करते आणि भीती ही जेव्हा तुम्ही नाव देता तेव्हा निर्माण होते, ती फक्त स्मृतीरूपाने अस्तित्वात असते. परंतु जेव्हा तुम्ही नाव दिल्याशिवाय बघू शकता तेव्हा नक्कीच तुम्हीच ती गोष्ट असता. जेव्हा तुम्ही ह्या टप्प्यापर्यंत पोचता की ज्या गोष्टीची तुम्हाला भीती वाटते त्याला तुम्ही त्यानंतर नाव देत नाही, तेव्हा ती गोष्ट तुम्हीच असता. जेव्हा तुम्ही ती गोष्ट असता तेव्हा समस्या नसते, हो न? जेव्हा तुम्हाला ती गोष्ट व्हायची नसते किंवा 'जे आहे' त्यापेक्षा त्याला वेगळे ठरवायचे असते, तेव्हाच समस्या उद्भवते. जेव्हा तुम्हीच ती गोष्ट असता, तेव्हा बघणारा व बघितली जाणारी गोष्ट एकच असते, ती एकत्र घटना असते, वेगवेगळ्या घटना नसतात, मग तेथे समस्या नसते, खरं? कृपया असा प्रयोग करा, मग दिसेल की किती जलद समस्या सुटते आणि पार होते व दुसरे काही घडते.

आपली अडचण त्या टप्प्यापर्यंत पोचण्याची असते जिथे आपण तिच्याकडे घाबरल्याशिवाय बघू शकू; आणि जेव्हा आपण भीतीला ओळखू लागतो, तिला नाव देतो आणि आपल्याला तिचे काही करायचे असते तेव्हा भीती निर्माण होते, परंतु जेव्हा बघणारा पाहतो की, तो त्या वस्तूपासून - जिला तो पोकळी, निराशा म्हणतो, तिच्यापासून - वेगळा नाही, तेव्हा शब्दाला अर्थ उरत नाही. शब्दाचे अस्तित्व संपते, ती निराशा राहत नाही. जेव्हा शब्द त्यात सूचित असलेल्या सर्व संदर्भासहित काढून टाकला जातो तेव्हा भीतीची किंवा निराशेची भावना राहत नाही. मग तुम्ही ह्यापुढे गेलात, जेथे भीती, निराशा उरलेली नसते, जेव्हा शब्द महत्त्वाचा नसतो, तेव्हा नक्कीच तेथे प्रचंड मुक्ततेचा, सुटकेचा निःश्वास असतो आणि त्या अवस्थेत सृजनशीलता असते, ती जीवनाला नाविन्य देते. वेगळ्या शब्दात सांगायचे झाल्यास - आपण त्या निराशेच्या समस्येला आपल्या सवयीच्या मार्गाने हाताळतो. म्हणजे आपल्या गतस्मृतीच्या सहाय्याने ती समस्या समजू इच्छितो आणि विचार जो स्मृतीचा निष्कर्ष असतो, जो भूतकाळावर आधारीत असतो,

प्रश्नकर्ता : मग, विचारांचा पट ज्यावर आधारलेला असतो ते काय असते? ते कोठे असते?

कृष्णमूर्ती : ते असे आधारभूत तत्त्व असते, जे द्रष्ट्याचे कार्य असत नाही आणि याची प्रतीती येण्यातच श्रेष्ठ प्रेमतत्त्व असते. द्रष्टा व दृश्य यांच्यामधील भेदाचा विलय व एकतेचा बोध यांतच ती प्रतीती असते आणि हेच ध्यान व चिंतन होय!

तेरा संवाद

तो समस्येचे निराकरण केव्हाच करू शकणार नाही. कारण ती समस्या नित्य नवी असते. प्रत्येक समस्या नवी असते आणि जेव्हा तुम्ही भूतकाळाच्या ओझ्यातून तिच्याकडे बघता, तेव्हा ती कधीच सुटणारी नसते. तुम्ही शब्द - जी विचारांची प्रक्रिया असते, त्या माध्यमातून समस्येपर्यंत पोहचू शकणार नाही. परंतु जेव्हा शाब्दिक प्रक्रिया थांबते - कारण तुम्हाला ती संपूर्ण प्रक्रिया समजते व तुम्ही ती टाकता - तेव्हा तुम्ही समस्येला नव्याने सामोरे जाता. मग तुम्ही समजता तशी ती समस्या नसते. म्हणून शेवटी तुम्हाला प्रश्न पडतो. मग मी काय करावे? मी निराशेत आहे, गोंधळलेला आहे, वेदनेत आहे, मला ह्यातून मुक्त होण्याची एखादी पद्धत, मार्ग तुम्ही दाखवत नाही आहात.' परंतु तुम्हाला मी काही सांगितले ते खरोखर समजले असेल तर नक्कीच तिथे किल्ली आहे. ती किल्ली वापरण्याची कुवत तुमच्यात असेल तर तुम्हाला वाटते त्यापेक्षा खूप काही खुले होईल.

The Collected Works, Vol. V

ओहाय, १९४९, भाषण ४

‘मी’ आणि ‘दुसरा मी’

जेव्हा तुम्ही ‘मी स्वतः’ असा शब्द वापरता तेव्हा तुम्हाला काय अभिप्रेत असते? तुम्ही अनेक असता आणि सतत बदलतही असता, तेव्हा तिथे असा स्थायी अनुभव देणारा क्षण असतो का जेव्हा तुम्ही म्हणू शकता की हा अनंत काळचा ‘मी’ आहे? ते बहुआयामी अस्तित्व असते, स्मृतींची साठवण असते जी समजून घेतली पाहिजे आणि अर्थातच ती एकच वस्तू नसते की जी स्वतःला मी म्हणते.

आपण सतत बदलणारे, आंतर्विरोधी विचार-भावना - प्रेम-द्वेष, शांती आणि संघर्ष, ज्ञान-अज्ञान या सर्वांचे मिश्रण असतो. आता या सर्वांमध्ये ‘मी’ कोणता असतो? ‘मी’ने फक्त जे अधिक सुख देणारे असते ते स्वीकारावे आणि बाकी सर्व धिक्कारावे का? कोण हे सर्व आंतर्विरोधी आणि संघर्षमय अनेक ‘मी’ जाणून घेणार आणि तिथे असा चिरंतन ‘मी’, या सर्वांहून निराळे असे आध्यात्मिक अस्तित्व असते का? आणि तो ‘मी’सुद्धा अनेक ‘मी’च्या सतत चालणाऱ्या संघर्षाचा परिणाम नसतो का? तिकडे असा ‘मी’ असतो का जो या अनेक परस्परविरोधी ‘मी’ पेक्षा श्रेष्ठ आणि त्या पलिकडे असतो? ह्या अनेक आंतर्विरोधी ‘मी’चे स्वरूप समजून घेऊन त्यापलीकडे गेल्यानंतरच त्यामधील सत्याचा आपण अनुभव घेऊ शकतो.

ह्या साऱ्या परस्परविरोधी अशा गोष्टी ज्यांच्यापासून हा ‘मी’ बनला आहे, त्यानेच दुसरा ‘मी’ निर्माण केलेला असतो. निरीक्षक, विश्लेषक स्वतःला समजून घेण्यासाठी, मला स्वतःलाच ‘मी’ची अनेक रूपे समजून घेतली पाहिजेत. ज्यामध्ये ‘मी’ - जो निरीक्षक झालेला असतो आणि ‘मी’ - जो समजून घेतो हे देखील समाविष्ट आहेत. विचारकाने (विचार करणाऱ्याने), फक्त त्याचे असंख्य आंतर्विरोधी विचार समजून न घेता स्वतःला समजून घेतले पाहिजे की ही अनेक रूपे निर्माण करणारा तो स्वतःच असतो.

The Collected Works, Vol. IV, p. 45

एकाकीपणाचे निरीक्षण करणारा निरीक्षक असतो का?

माझे मन एकाकीपणाचे निरीक्षण करते आणि ते एकाकीपण टाळत असते, त्यापासून दूर पळून जाते. परंतु मी जर त्यापासून पळून गेलो नाही, तर तिथे विभाजन असते का? तर जिथे निरीक्षक एकाकीपणाचे निरीक्षण करीत असतो का, असा वेगळेपणा असतो का? का तिथे फक्त एकाकीपणाची अवस्था असते, माझे मन स्वतःच रिक्त असल्यामुळे, एकाकी असल्यामुळे तशी अवस्था असते? असे नसते की तिथे एक निरीक्षक असतो आणि त्याला माहीत असते की तिथे एकाकीपणा आहे. मला वाटते हे समजून घेणे फार महत्त्वाचे आहे. तत्काळ, अधिक शब्दांमध्ये न अडकता, जेव्हा आम्ही म्हणतो की 'मी मत्सरी आहे आणि मला मत्सरापासून मुक्त व्हायचंय', तेव्हा तिथे निरीक्षक असतो आणि ज्याचे निरीक्षण करायचे आहे ते असते. निरीक्षक ज्याचे निरीक्षण करतो त्यापासून त्याला मुक्त होण्याची इच्छा असते. परंतु निरीक्षक ज्याचे निरीक्षण करीत असतो तेच तो स्वतः असत नाही का? ते मनच असते की ज्याने मत्सर निर्माण केलेला असतो आणि म्हणूनच मन मत्सराविषयी काही करू शकत नाही. म्हणून मग माझे मन एकाकीपणाचे निरीक्षण करते. विचारकाला भान असते की तो एकाकी आहे.

परंतु त्या अवस्थेबरोबरच राहण्याने, त्याच्याशी संपूर्णपणे संपर्कांमध्ये राहून, म्हणजेच त्यापासून पळून न जाता, त्याचे रूपांतर न करता आणि बाकी सर्व असंच काहीही न करता पाहिले, तर मग निरीक्षक आणि ज्याचे निरीक्षण केले जाते त्यामध्ये काही फरक असतो

का? की जिथे मन स्वतःच एकाकी आहे, रिक्त आहे अशी फक्त एक अवस्थाच असते? असे नव्हे की मन स्वतःच रिक्त असल्याचे निरीक्षण करते. परंतु ते मन स्वतःच रिक्त असते. मग त्या मनाला स्वतःच रिक्त असल्याचे भान आल्यामुळे आणि काहीही प्रयत्न केल्यावर, त्या रिक्ततेपासून दूर जाण्याची कुठलीही हालचाल ही केवळ एक पळवाट असते, एक अवलंबन असते ह्याचे भान आल्यामुळे मन ही सर्व प्रकारची अवलंबने दूर ठेऊ शकेल का? आणि 'जे आहे' त्या सोबत - पूर्णपणे रिक्त, पूर्णपणे एकाकी - राहू शकेल का? आणि ते जर त्या अवस्थेमध्ये असेल तर सर्व प्रकारच्या अवलंबनापासून, सर्व प्रकारच्या आसक्तीपासून मुक्त नसते का?

The Book of Life, Aug. 19

कृष्णमूर्तीविषयीच्या काही वेबसाईट्स:

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

Published in January, May, September

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

जे. कृष्णमूर्ती यांची शिकवण सर्वापर्यंत पोहोचविण्यासाठी 'कृष्णमूर्ती फाउंडेशन इंडिया' ही संस्था कार्यरत आहे. फाउंडेशनने चेन्नई, ऋषी व्हॅली, बंगलोर, मुंबई, वाराणसी आणि सह्याद्री 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 : kfhq@md2.vsnl.net.in

वेबसाईट : www.kfionline.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.

Periodical

कल्पना या सत्य नसतात

जेव्हा मन कल्पनेपासून मुक्त असते तेव्हाच तिथे अनुभव घेण्याची क्रिया घडत असते. कल्पना या सत्य नसतात आणि सत्य हे थेट अनुभवायचे असते, क्षणोक्षणी. तुम्हाला पाहिजे असलेला तो अनुभव नसतो - जी मग केवळ एक संवेदना असते. जेव्हा आपण कल्पनांच्या आवर्तनापलिकडे जातो - जो 'मी' असतो, जे मन असते, ज्याला मर्यादित किंवा पूर्ण सातत्य असते, जेव्हा आपण त्या कल्पनांच्या पलिकडे जातो, जेव्हा विचार पूर्णपणे शांत झालेला असतो, तेव्हाच तेथे अनुभव घेण्याची अवस्था असते आणि तेव्हाच आपल्याला सत्य काय आहे ते समजेल.

The Book of Life, Daily Meditations with J. Krishnamurti, Feb. 16

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.kfionline.org, www.jkrishnamurti.org