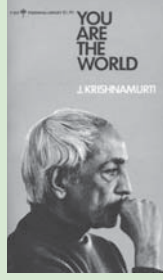


# स्वचिन्तनको प्रयास



पुस्तक : यु आर द वर्ल्ड  
लेखक : जिदु कृष्णमूर्ति  
प्रकाशक : पेरेनियल/हार्पर एण्ड रो, न्यूयॉर्क, १९७३  
पृष्ठ : १५०  
ISBN : 13: 9780060803032  
समीक्षक : पुष्पनिधि गौतम

यु आर द वर्ल्ड नामको पुस्तक दार्शनिक जे. कृष्णमूर्तिले दिएका प्रवचनहरूको सङ्ग्रह हो। पुस्तकमा कृष्णमूर्तिले ब्रान्डिज विश्वविद्यालय, क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय वर्कले, स्ट्यानफोर्ड विश्वविद्यालय र क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय सान्ताक्रुजमा दिएका १२ वटा प्रवचन समाविष्ट छन्। मानवीय समस्या, स्वतन्त्रता, मृत्यु, प्रेम आदिलाई उनले आफ्नो प्रवचनको विषयवस्तु बनाएका छन् भने केही मुख्य विषयहरूलाई बुँदागत रूपमा संक्षेपीकरण पनि गरेका छन्। प्रवचनका लागि धर्म-दर्शनका कुनै पनि पुस्तकको अध्ययन नगरेको दावी कृष्णमूर्ति गर्छन्। आफ्ना अनुयायीहरूलाई पूर्वीय दर्शनले स्वीकारेको गुरु-चेलाबीच हुने ज्ञान साटासाटको बाटो नलिएर अनुसन्धानमूलक सहकार्य अगाडि बढाउन कृष्णमूर्ति आह्वान गर्छन्। उनी भन्छन्, “सँगै अगाडि बढौं र नयाँ अनुभूति गरौं।” पुस्तकमा उनका मौलिक विचार प्रस्तुत गरिएका छन्, यद्यपि लेखकको विचारसँग सहमत नै हुनुपर्छ भन्ने छैन, असहमति जनाउन हामी स्वतन्त्र छौं।

## मानवीय समस्याहरूको उत्खनन

संसारको जुनसुकै ठाउँमा रहे पनि मान्छेले समस्या फेलिरहेकै हुन्छ। व्यक्ति, स्थान र समूहअनुसार समस्या फरक हुन्छन्। विकासोन्मुख मुलुकहरू गरीबी, भोकमरी, रोगव्याधी, अशिक्षा र अन्धविश्वास आदिबाट ग्रस्त छन् भने विकसित मुलुकहरू हिंसा, आतङ्क र अराजकता जस्ता समस्याबाट आक्रान्त छन्। लेखक भन्छन्, विकसित समाज अमर्यादित सुखमा डुबिरहेको छ भने विकासोन्मुख मुलुकका समाज भ्रष्टाचार र अनैतिकतामा। यी समस्यालाई हामी भिन्नभिन्न ढङ्गले हेर्छौं। तर लेखक भन्छन्, यी सबै एक-आपसमा जेलिएका छन् र समाधान एकमुष्ट खोजिनुपर्छ। समस्या उब्जिनुको पछाडि के-के कारण छन् भन्ने विषयमा कृष्णमूर्तिले विस्तृत व्याख्या गरेका छन्। लेखक तर्क गर्छन्, हरेक मानिस विचारद्वारा बाँधिनु प्रमुख

## स्वतन्त्रता के हो ? स्वतन्त्रताबारे लेखकले

पटक-पटक दोहोर्‍याएर लेखेका छन्।

व्यक्तिगत स्वतन्त्रता भनेको जे मनलाग्यो त्यही

गर्न पाउनु होइन। खास विचारबाट प्रेरित

भई स्वतन्त्रताका बारे लेखिएका दर्शन स्वतन्त्र

होइनन्। सोचमग्न दिमागी अवस्था पनि

स्वतन्त्र होइन।

समस्या हो। राजनीतिक, धार्मिक वा दार्शनिक समूमा आवद्ध हुनु र आफूलाई अरूद्वारा प्रतिपादित विचारको परिधिभित्र राखनाले समस्या निम्तिन्छ भन्ने उनको थप तर्क छ।

लेखक भन्छन्, अरूद्वारा प्रतिपादित विचारबाट हाम्रा समस्याको समाधान हुँदैन, बरु हामी त्यसनिमित्त अरूमा भर पर्छौं। जस्तै, विषयविज्ञ, धर्मगुरु, तन्त्रज्ञाता, वैज्ञानिक आदि। दुई हजार वर्षको अनुभवले हाम्रा समस्याहरू धर्म, तन्त्र, विषयविज्ञ आदिबाट समाधान हुँदैन भन्ने प्रमाणित भइसके पनि यो क्रम रोकिएको छैन। समस्या घट्नुको सट्टा दिनानुदिन बढ्दै गइरहेका छन्। सामाजिक अव्यवस्था, अनिर्णय र द्वन्द्वले निम्त्याएका समस्याहरू धार्मिक गुरु वा दोहोर्‍याई-दोहोर्‍याई गरिने मन्त्रोच्चारणबाट पनि समाधान हुन सक्दैन भन्ने विषय प्रमाणित भइसकेको बताउँछन् लेखक। समाजले हामी माथि धर्म र नैतिकताका नाममा थोपरेका नियमले नयाँ समस्याहरू जन्मिएका छन्। हामी यसरी थोपरिएका नियमलाई प्रश्न गर्दैनौं अनि आफ्ना समस्याका लागि आफैँ जिम्मेवार बन्न पुग्छौं। समाधानका लागि आर्थिक, सामाजिक र मानसिक अप्ठेराहरूको जड पहिल्याउनुपर्छ। कुनै पनि मुलुकका मानिसले बेहोर्ने समस्या हुन्— द्विविधा, अनिश्चितता र असुरक्षा। परम्परागत विधिहरूले मानिसलाई उल्लिखित समस्याको डटेर सामना गर्नुको सट्टा भाग्न सिकाएका छन्। समस्यासँग जुञ्जनुपर्छ, सामना गर्नुपर्छ, भागनुहुँदैन-लेखक भन्छन्। समस्या समाधानका लागि निरपेक्ष रूपमा आफूभित्र हेर्न सक्नुपर्छ भन्ने कृष्णमूर्तिको ठम्याइ छ।

## डर : कारण र निवारण

कृष्णमूर्ति भन्छन्, मानिसका प्रमुख समस्यामध्ये एउटा हो, डर। जहाँ डर हुन्छ त्यहाँ आक्रोश हुन्छ। डर अत्यन्त हानिकारक, अस्पष्ट, अन्धकार र अनिर्णयको प्रतीक हो। दैनिकीसँग गाँसिएका चेतन मनका डरहरू— जस्तै, जागीर खोसिने, श्रीमान्/श्रीमतीबीच पारपाचुके हुने, समाजमा एकिलने आदि विना अर्थका हुन्छन्। यस्ता डर जीवनभर आइरहन्छन् जसको जालोमा जिन्दगी जकडिइरहेको हुन्छ। यस्ता डरलाई पन्छाउन नसक्दा मान्छे अनिश्चित, चिन्तायुक्त र दुःखी जीवन बाँच्न विवश हुन्छ। डर या त विगतका व्यवहारको उपज हो या अन्योल भविष्यबारे आत्मविश्वासको कमी। ‘डरबाट मुक्ति कसरी पाउने त?’ भन्ने प्रश्न उठाउँदै लेखकले पुस्तकलाई जिज्ञासामय बनाएका छन्।

व्यक्तिले डरको स्वरूप र प्रकृतिबारे जान्ने प्रयास गर्नुपर्छ जसले डरको सामना गर्न र त्यसलाई परास्त गर्ने बाटो खोलास्। डर एकलै आउँदैन खुशीसँगै समेटिएर आउँछ। त्यसैले खुशी रहनु मात्र डरको निराकरण होइन। विचारबाट मात्रै डरको निराकरण हुँदैन। विचारलाई आत्मसात् नगरी डरको सामना गर्नु सो हटाउने क्षणिक

मात्र उपाय हो। भोकाएको मान्छेलाई खानेकुराबारे प्रवचन दिनु र खाना दिनु फरक भएजस्तै विचारलाई व्याख्या गर्नु र आत्मसात् गर्नु फरक विषय हुन्। गोमन सर्प खतरनाक छ भनेर सोच्नु र त्यसबाट टाढा रहने प्रयास गर्नु विचार हो भने, सर्प अगाडि पर्दा गरिने व्यवहार समस्याको सामना।

कृष्णमूर्ति थप्छन्, दैनिक क्रियाकलापमा डर, त्रास र खुशी आदिलाई सचेत मस्तिष्कले जम्मा गर्छ भने सपनामा ती प्रकट हुँदै जान्छन्। यसको अर्थ हो हाम्रो मस्तिष्क निद्रामा पनि खुला, सचेत र सतर्क हुन्छ। यदि जागृत स्थितिमा सावधानी र सतर्कतापूर्वक डरलाई बाहिर निकाल्न सक्यौं भने डराउनु आवश्यक पर्दैन, शान्तपूर्वक निदाउन सकिन्छ। बिहान उठेपछि ताजा, अप्रबोध, सजिव दिमाग प्राप्त हुन्छ जसले व्यक्तिलाई खुशी र ऊर्जावान बनाउँछ।

## ध्यान र रूपान्तरण

ध्यान गर्नु समस्याबाट मुक्ति पाउने एउटा उपाय हो। त्यसनिमित्त दुःख, गरीबी, डर, त्रास र आतङ्कको स्थितिमा पनि मस्तिष्कलाई संवेदनशील र तीक्ष्ण राख्न सक्नुपर्छ। साथै; तर्क, शक्ति, पूर्ण सन्तुलित मानसिक अवस्था व्यवस्थित राखी क्रमबद्ध हिसाबले जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ भने अनुशासित र वस्तुगत ढङ्गबाट सिक्नु पनि। लेखक थप्छन्, सतर्क र सन्तुलित मानसिक अवस्थाका लागि सामाजिक बन्धनमा वर्षौंदेखि जकडिएको दिमाग र निश्चित परिधिभित्र रहेर दोहो-याइरहने व्यवहारबाट मुक्त हुनु आवश्यक हुन्छ। साथै सम्पूर्ण वस्तु र व्यक्तिहरूलाई विना पूर्वाग्रह हेर्न सक्नुपर्छ। अरूका दुर्व्यवहार र प्रशंसालाई छोड्नुपर्छ। आफूले आफैँलाई पनि त्यसरी नै हेर्नुपर्छ। आफ्नो मूर्खतालाई भित्रैदेखि स्वीकार्नुपर्छ भने आफूलाई बुद्धिमानीको जलप लगाउनुहुँदैन। यदि सतर्क हुन सकिएन भने म सतर्क छैन भन्न सक्नुपर्छ। यस्तो आभास हुनासाथ सतर्कता आफैँ आउँछ।

सबै किसिमका आस्थाबाट मुक्त भएपछि हामी लोभ, मोह, ईर्ष्या आदिबाट मुक्त हुन्छौं। यस्तो स्थितिमा निर्भयतायुक्त र स्थिर विचार प्राप्त हुन्छ। अनन्त शान्ति प्राप्त गर्न सकिने यो अवस्थाको कुनै खास नाम भने छैन। यस्तो स्थिरता प्राप्तिका लागि स्वतन्त्रता चाहिन्छ। लेखक सुभाव दिन्छन्, आफैँलाई प्रश्न गरौं— यो सम्भव छ कि छैन? कुनै पनि प्रश्नबाट भाग्ने होइन सामना गर्नुपर्छ। उनी थप्छन्, 'उत्तर छ वा छैनमा होइन, मैले परीक्षण गर्छु भन्ने हुनुपर्छ।' 'म ईर्ष्यालु छु' भन्ने भाव र ईर्ष्यालाई अलग राख्दासम्म द्वन्द्व हुन्छ। तर जब म नै ईर्ष्या हूँ भन्ने भावनाबाट आफूलाई ईर्ष्यासँग एकाग्र गराउन सकिन्छ र त्यसलाई भित्रैदेखि स्वीकार्न सकिन्छ, ईर्ष्या आफैँ समाप्त हुन्छ। ईर्ष्या एकाग्रतामा विलय हुन्छ। यसरी मस्तिष्कको भित्रैदेखि रूपान्तरण सम्भव हुन्छ।

कृष्णमूर्तिको तर्क छ, हामीले हरेक वस्तुको काल्पनिक रूप तयार पाछौं र त्यसैसँग सम्बन्ध राख्छौं। यसै कारण द्वन्द्व सृजना हुन्छ। हामी प्रत्यक्ष होइन काल्पनिक रूपसँग जोडिएको हुन्छौं। यो भ्रम पनि हटाउनु आवश्यक छ।

## स्वतन्त्रताको प्रश्न

स्वतन्त्रता के हो? स्वतन्त्रताबारे लेखकले पटक-पटक दोहो-याएर लेखेका छन्। व्यक्तिगत स्वतन्त्रता भनेको जे मन लाग्यो त्यही गर्न पाउनु होइन। खास विचारबाट प्रेरित भई स्वतन्त्रताका बारे लेखिएका दर्शन स्वतन्त्र होइनन्। सोचमग्न दिमागी अवस्था पनि स्वतन्त्र होइन। विचार स्वतन्त्रताको समाधान हुन सक्दैन भन्ने तर्क गर्छन्, लेखक। विचारहरूका कारण मानिस धर्म, राजनीति,

नश्लवादी सङ्गठन आदिसँग सम्बन्धित हुनुपर्छ, जसले विभाजन निम्त्याउँछ, द्वन्द्व र समस्याहरूको सृजना गर्छ। मान्छेलाई स्वर्गको आश वा नर्कको त्रासले सही बाटोमा लगाउन सकेको छैन। दुई हजार वर्षदेखि मान्छेले आफ्ना विचारलाई स्थापित गराउन जुन प्रयास गरिरहेको छ त्यो अनुचित बन्धन हो, स्वतन्त्रता होइन भन्ने लेखकको धारणा छ। यसो भन्दै लेखकले विभिन्न धार्मिक सम्प्रदायका अनुयायीहरू, राजनीतिक विचारधारा वा दर्शन बोकेका मान्छेहरू स्वतन्त्र हुन नसक्ने तर्क गरेका छन्। अहिलेसम्म विभिन्न धर्म र सम्प्रदायका मानिसहरूले आफ्ना विचार थोपार्न गरेका अतिरञ्जित क्रियाकलापको कृष्णमूर्तिले खुलेर विरोध गरेका छन्, पुस्तकमा। यस्ता सबै विचार र सङ्ग्रहित ज्ञानबाट दिमागलाई मुक्त बनाई हरदम सचेत रहन सक्नु नै पूर्ण स्वतन्त्रता हो भन्ने उनको ठम्याइ छ। स्वतन्त्र र अबोध दिमागको कुनै सीमा हुँदैन जसभित्र यो विशाल संसार अटाउँछ। यस्तो स्वतन्त्रताबाट मनुष्यले हर क्षण असिम आनन्द प्राप्त गर्न सक्छ।

## अन्त्यमा,

कृष्णमूर्ति भन्छन्, मानिसको दिमागको ठूलो हिस्सा अनावश्यक विषय र विचारहरूले ओगटेको छ। संसारले मानेको सामाजिक व्यवस्थालाई उनी अव्यवस्थाको संज्ञा दिन्छन्। धार्मिक, राजनीतिक जेसुकै विचार होस् त्यो स्वतन्त्र हुन सक्दैन। ध्यानस्थ हुँदै आफ्नो दिमागलाई स्वतन्त्र बनाउन हरेक विषयलाई विना मूल्याङ्कन वस्तुगत ढङ्गबाट हेरिनुपर्छ भन्ने लेखकको जोड छ। सामाजिक धर्म गणितीय नियममा चल्दैन। आफूभित्रका अव्यवस्था, विरोधाभास, द्विविधा, संघर्ष आदिलाई सावधानीपूर्वक अध्ययन गरिनुपर्छ तर त्यहाँ निन्दा, मूल्याङ्कन र परीक्षण हुनुहुँदैन। लेखक भन्छन्, धर्मको प्रकृति सुन्दर र व्यवस्थित छ यो कुनै सामानजस्तो सङ्ग्रह गरिने विषय बन्न सक्दैन।

कृष्णमूर्तिको सबैजसो प्रवचनमा दोहोरिएर आएका कतिपय प्रसङ्गले पुस्तकमा केही निरसता ल्याउँछ। दोहोरो अर्थ लाग्ने धेरै वाक्य पनि छन्, पुस्तकमा। तथापि धर्म, ध्यान, सुन्दरता र सामाजिक व्यवस्थाबारे जान्न र आफ्नो दृष्टिकोण बनाउन पुस्तक एउटा उपयोगी पाठचसामग्री भने छुँदैन। समाजलाई हेर्ने लेखकको दृष्टिकोण अत्यन्त पृथक् छ, जो पुस्तकमा प्रष्ट देखिन्छ।

(गौतम गणित विषय प्राध्यापन गर्छन्।)

