

दुखों का निवारण

THE HEALING OF SUFFERING

सिलो, पुन्ता डे वाकास, मेन्डोज़ा ४ मई १९६९

Punta de Vacas, Mendoza, Argentina, May 4, 1969

यदि आप ऐसे व्यक्ति को सुनने आए हैं जो ज्ञान संचार करता है, तो आप गलती कर गए हैं, क्योंकि सच्चा ज्ञान किताबों या भाषणों द्वारा संचारित नहीं होता -- सच्चा ज्ञान आपकी चेतना की गहराई में होता है, उसी तरह जैसे सच्चा प्यार आपके हृदय की गहराई में होता है। यदि आप निन्दकों और पाखंडियों के उकसावे में आकर इस व्यक्ति को सुनने आए हैं ताकि आप जो कुछ भी आज सुने उसका आगे चलकर उसी के खिलाफ उपयोग करें, तो आप गलती कर गए हैं क्योंकि यह आदमी ना तो आपसे कुछ मांगने और ना ही आप का इस्तेमाल करने के लिए आया है, क्योंकि उसे आपकी जरूरत नहीं है।

If you have come to listen to a man who it is thought transmits wisdom, you have mistaken your way, for true wisdom is not communicated through books or speeches—true wisdom is found in the depths of your consciousness, just as true love is found in the depths of your heart. If you have come at the urging of slanderers and hypocrites to listen to this man so that what you hear today may later be used against him, you have mistaken your way, because this man has not come here to ask anything of you or to use you, because he does not need you.

आप ऐसे व्यक्ति को सुन रहे हैं जो ब्रह्मांड के नियमों को नहीं जानता, जो इतिहास के नियमों को नहीं जानता, जो विश्व के मानवों को नियंत्रित करने वाले संबंधों के बारे में अनजान है। शहरों एवं उनकी बीमार महत्वाकांक्षाओं से बहुत दूर इन ऊंची पहाड़ियों में, यह व्यक्ति आपकी चेतना को संबोधित करता है। वहां पर शहरों में जहां प्रतिदिन संघर्षमई है -- आशा मौत का शिकार होती है - जहां प्यार के बदले नफरत मिलती है, जहां क्षमा के बदले प्रतिशोध मिलता है, अमीरों एवं गरीबों के शहरों में इंसानों की विशाल आबादियों पर दुख एवं क्लेशों का भारी बोझ पड़ गया है। जब आपके शरीर में दर्द होता है, आप दुखी होते हैं। जब भूख सताती है, आप दुखी होते हैं। आप केवल अपने शरीर के दर्द एवं भूख से दुखी नहीं होते अपितु इन दुखों को देने वाली बीमारियों के फलस्वरूप भी दुखी होते हैं।

You are listening to a man who does not know the laws that rule the Universe, who is not privy to the laws of History, who is ignorant of the relationships that

govern the peoples of the world. High in these mountains, far from the cities and their sick ambitions, this man addresses himself to your conscience. Over the cities, where each day is a struggle—a hope cut short by death—where love is followed by hate, where forgiveness is followed by revenge; over the cities of the people rich and poor; over the immense fields of humanity, a mantle of suffering and sorrow has fallen. You suffer when pain bites your body. You suffer when hunger seizes your body. But you suffer not only from your body's immediate pain and hunger, you also suffer from the consequences of the diseases that afflict it.

हमें दो प्रकार के दुखों में अंतर समझना होगा। बीमारी से होने वाला दुख जिसे विज्ञान की प्रगति से दूर किया जा सकता है, ठीक उसी तरह जैसे भूख को न्यायपूर्ण शासन से दूर किया जा सकता है। दुख ऐसे भी होते हैं जो आपके शरीर की बीमारी पर निर्भर नहीं होते बल्कि बीमारी द्वारा पैदा होते हैं। यदि आप अपंग हैं, यदि आप देख नहीं सकते, यदि आप सुन नहीं सकते, आप दुखी होते हैं। हालांकि यह सभी दुख आपके शरीर या शरीर की बीमारियों से पैदा हुए, यह सब आपके मन के दुख हैं।

We must distinguish between two types of suffering. There is the suffering that occurs during illness, which recedes with the advance of science, just as hunger can recede if the empire of justice advances. There is also the suffering that does not depend on the sickness of your body but yet derives from that sickness: If you are disabled, if you cannot see, if you cannot hear, you suffer. But though such suffering derives from your body, or from the diseases of your body, that suffering is of your mind.

एक ऐसा दुख भी है जो विज्ञान की प्रगति या न्यायपूर्ण शासन से दूर नहीं होता। यह दुख जो केवल मन का दुख है, वह घटता है आस्था के समक्ष, जीवन के आनंद के समक्ष, और प्रेम के समक्ष। आपको समझना होगा कि इस दुख की जड़ हमेशा उस हिंसा पर आधारित होती है जो कि आपके अपने चैतन्य में है। आप दुखी होते हैं क्योंकि आपको डर है अपना सब कुछ खोने का, या उसका जो आप हो चुके हैं, या उसका जिसे पाने के प्रति आप निराश हैं। आप दुखी होते हैं, आपके अभाव से अथवा इसलिए कि आप आम तौर पर डरे रहते हैं।

There is yet another kind of suffering that does not recede even with the advance of science or with the advance of justice. This type of suffering, which belongs strictly to your mind, retreats before faith, before joy in life, before love. You must understand that this suffering is always rooted in the violence that exists in your own consciousness. You suffer because you fear losing what you have, or because of what you have already lost, or because of what you desperately long to reach. You suffer because of what you lack, or because you fear in general.

तो यह है मानवता के बड़े दुश्मन: बीमारी का भय, गरीबी का भय, मृत्यु का भय, अकेलेपन का भय। यह सभी दुख आपके मन के हैं एवं आप की आंतरिक हिंसा -- हिंसा जो आपके मन में है, उसे प्रकट करते हैं। ध्यान दीजिए कि किस तरह हिंसा हमेशा आकांक्षाओं से पैदा होती है। इंसान जितना अधिक हिंसक होगा उसकी इच्छाएं उतनी ही अधिक घटिया और कुंठित होंगी।

These, then, are the great enemies of humanity: fear of sickness, fear of poverty, fear of death, fear of loneliness. All these forms of suffering pertain to your mind, and all of them reveal your inner violence, the violence that is in your mind. Notice how that violence always stems from desire. The more violent a person is, the more gross are that person's desires.

मैं आपको बहुत समय पहले घटित एक कहानी सुनाता हूँ।

I would like to tell you a story that took place long ago.

एक मुसाफिर था जिसे लंबी यात्रा करनी थी। उसने अपने जानवर को एक गाड़ी में जोता और अपनी बहुत दूर मंजिल की यात्रा पर निकल पड़ा जहां पर उसे नियत समय में पहुंचना था। उसने जानवर का नाम रखा 'जरूरत' और गाड़ी का नाम रखा 'चाहत'। गाड़ी के एक पहिए को 'सुख' और दूसरे पहिए को 'दुख' नाम दिया। हमारा यात्री अपनी गाड़ी को कभी दाएं कभी बाएं करता हुआ, अपनी मंजिल की ओर बढ़ता रहा। गाड़ी जितना तेज चलती उसके एक ही धुरी से जुड़े दोनों पहिए सुख और दुख भी उतनी तेजी से घूमते हुए 'चाहत' की गाड़ी को ढो रहे थे।

There was once a traveler who had to undertake a long journey. He yoked his animal to a cart and began the journey to his faraway destination, a journey he had to complete within a certain length of time. He called the animal Necessity and the cart Desire; one wheel of the cart he called Pleasure, and the other he called Pain. Our traveler turned his cart sometimes to the right and sometimes to the left, yet he never ceased moving toward his destiny. The faster the cart traveled, the faster turned the wheels of Pleasure and Pain, carrying as they did the cart of Desire and connected as they were by the same axle.

पर यात्रा लंबी थी और कुछ समय बाद यात्री उकता गया। उसने अपनी गाड़ी को सजाने का निर्णय लिया और हर तरह की सुंदर वस्तुओं से उसे सजाने लग गया। लेकिन वह अपनी 'चाहत' नामक गाड़ी को जितना अधिक संवारता, 'जरूरत' के लिए बढ़ा हुआ भार खींचना उतना ही मुश्किल होता जाता। मोड़ों और तीखी ढलानों पर बेचारा जानवर 'चाहत' नामक गाड़ी को खींचते हुए बहुत थक जाता। और कच्चे रास्ते पर सुख और दुख, दोनों पहिए, जमीन में धंस जाते।

But the journey was very long, and after a time our traveler grew bored. So he decided to decorate his cart, and he began to adorn it with all manner of beautiful things. But the more he embellished the cart of Desire with these ornaments, the heavier became the load for Necessity to pull. On the curves and steep hills of the road, the poor animal grew too exhausted to pull the cart of Desire. And where the road was soft, the wheels of Pleasure and Suffering became mired in the earth.

एक दिन हमारा यात्री बहुत ही निराश हो उठा क्योंकि रास्ता अभी लंबा था और वह अपनी मंजिल से अभी भी बहुत दूर था। उसने उस रात रुक कर गंभीर चिंतन करने की सोची, और ऐसा करते समय उसने अपने पुराने मित्र 'जरूरत' की हिनहिनाहट सुनी। संदेश को समझते हुए अगली सुबह जल्दी उठकर उसने गाड़ी पर की सजावट को हटाकर उसके भार को हल्का कर दिया। अब वो एक बार फिर से अपनी मंजिल की ओर चल पड़ा और उसका जानवर 'जरूरत' गाड़ी को तेजी से खींचने लगा। फिर भी वह बहुत समय गंवा चुका था -- समय जो वापस नहीं आ सकता।

अगली रात उसने फिर से गंभीर चिंतन किया और अपने मित्र के एक और संदेश से समझा कि अब उसे दोगुना कठिन काम करना था क्योंकि इसमें कुछ त्यागने की बात थी। सुबह होते ही उसने चाहत की गाड़ी त्याग दी। सच है कि ऐसा करने पर उसका सुख का पहिया छूट गया लेकिन साथ ही उसका दुख का पहिया भी छूट गया। इस तरह चाहत की गाड़ी त्याग कर वो अपने 'जरूरत' नामक जानवर पर सवार होकर हरे-भरे मैदानों से होता, अपनी मंजिल पर पहुंच गया।

One day, because the road was long and he was still very far from his destination, our traveler grew desperate. That night he decided to meditate on the problem, and in the midst of his meditation he heard the neighing of his old friend, Necessity. Comprehending the message, he arose very early the next morning and began to lighten the cart of its burden, stripping it of all its fine adornments. Then he set off once more toward his destination, with the animal Necessity pulling the cart at a brisk trot. Still, our traveler had already lost much time—time that was now irrecoverable. The next night he sat down again to meditate, and he realized, thanks to another message from his old friend, that now he had to undertake a task that was doubly difficult because it involved his letting go. At daybreak he sacrificed the cart of Desire. It is true that when he did so he lost the wheel of Pleasure, but then he also lost the wheel of Suffering. And so, abandoning the cart of Desire, he mounted the animal called Necessity and galloped on its back across the green fields until he reached his destiny.

समझिये किस तरह इच्छा आपको फंसाती हैं। लेकिन ध्यान दें की इच्छाएं अलग-अलग तरह की होती हैं। कुछ इच्छाएं कुंठित होती हैं तो कुछ अधिक उन्नत। इच्छाओं का उत्थान करें, इच्छाओं का शुद्धिकरण करें, इच्छाओं से मुक्ति पाएं। यह करते हुए आपको निश्चित रूप से सुख के पहिए का बलिदान करना होगा पर आप दुख के पहिए से भी मुक्त हो जाएंगे।

See how desire can trap you. But notice that there are desires of different qualities. There are cruder desires, and there are more elevated desires. Elevate desire, purify desire, surpass desire! In doing so, surely you will have

to sacrifice the wheel of Pleasure—but you will also become free of the wheel of Suffering.

इच्छाओं से प्रेरित, मनुष्य के भीतर हिंसा उसकी चेतना में केवल एक बीमारी के रूप में सीमित नहीं रहती – यह समाज एवं अन्य लोगों को भी प्रभावित करती है। जब मैं हिंसा की बात करता हूँ तो यह मत समझिए कि मैं केवल सशस्त्र युद्ध की बात कर रहा हूँ, जहाँ पर कुछ लोग अन्य लोगों को नष्ट कर डालते हैं। वो शारीरिक हिंसा का केवल एक रूप है।

Spurred by desire, the violence in a person does not simply remain like a sickness in the consciousness of that person—it acts in the world of other people and is exercised upon them. And do not think that when I talk of violence I am speaking only about the armed act of war, where some men destroy others. That is only one form of physical violence.

एक आर्थिक हिंसा भी होती है। आर्थिक हिंसा वह है जिसमें आप दूसरों का शोषण करते हैं; आर्थिक हिंसा तब होती है जब आप दूसरों से चोरी करते हैं, जब आप दूसरों के साथ भाईचारा ना रखकर एक भक्षी की तरह उन्हें अपना शिकार बनाते हैं।

There is also economic violence. Economic violence is the violence through which you exploit other people; economic violence occurs when you steal from another, when you are no longer a brother or sister to others but a bird of prey feeding upon them.

जातीय हिंसा भी हिंसा का एक रूप है। या क्या आप सोचते हैं कि जब आप किसी अपने से अन्य जाति के व्यक्ति पर अत्याचार करते हैं, तो वह हिंसा नहीं है? क्या आप यह सोचते हैं कि जब आप किसी अपने से भिन्न जाति के व्यक्ति का अहित करते हैं तो वह हिंसा नहीं है?

There is also racial violence. Or do you think that you are not being violent when you persecute someone because that person is not of your own race?

Do you think that you are not engaging in violence when you malign that person for being of a race different from your own?

और एक धार्मिक हिंसा भी है – जब आप किसी अपने से भिन्न धार्मिक विश्वास के व्यक्ति को काम नहीं देते, उसके लिए द्वार बंद कर लेते हैं, या उसे निकाल बाहर करते हैं, क्या आप यह सोचते हैं कि यह हिंसा नहीं है? जब आप किसी अपने से भिन्न धार्मिक विश्वास के लोगों के खिलाफ घिणा के शब्दों का प्रयोग कर, उनको घेरकर, अपने समाज से उनका बहिष्कार कर देते हैं, उन्हें उनके परिवार में ही अलग-थलग करके, उनके चाहने वालों से भी अलग कर देते हैं, क्या आप यह सोचते हैं कि यह हिंसा नहीं है?

And there is religious violence: Do you think that you are not engaging in violence when you refuse work to, close your doors to, or dismiss a person, because that person does not share your religious beliefs? Do you believe that it is not violence when you use words of hate to build walls around other people, excluding them from your society, because they do not share your religious beliefs—isolating them within their families, segregating them and their loved ones, because they do not share your religion?

कुछ अन्य प्रकार की भी हिंसायें हैं जो संकुचित नैतिकता द्वारा लादी गई हैं। आप अपनी जीवनशैली दूसरों पर थोपना चाहते हैं। आप अपने व्यवसाय दूसरों पर थोपना चाहते हैं। लेकिन किसने कहा कि आप अनुकरण करने योग्य उदाहरण हैं? यह आपसे किसने कहा कि आप अपनी पसंदीदा जीवनशैली दूसरों पर थोप सकते हैं? आपकी जीवनशैली में ऐसा कौन सा आदर्श, कौन सा उदाहरण है, कि आपको उसे थोपने का अधिकार मिल गया? तो यह हिंसा का एक और रूप है।

There are other forms of violence that are imposed by the Philistine morality. You wish to impose your way of life upon another; you wish to impose your vocation upon another. But who has told you that you are an example that must be followed? Who has told you that you can impose a way of life because it pleases you? What makes your way of life a model, a pattern that you have the right to impose on others? This, then, is another form of violence.

केवल आंतरिक विश्वास और गंभीर आंतरिक चिंतन ही आपके एवं दूसरों के अंदर की और आपके आसपास फैली हिंसा को दूर कर सकते हैं। दूसरे सभी रास्ते झूठे हैं और हिंसा से छुटकारा नहीं दिलाते। यह विश्व विनाश के कगार पर है और हिंसा को समाप्त करने का कोई रास्ता नहीं है। झूठे रास्ते मत अपनाओ। ऐसी कोई राजनीति नहीं है जो हिंसा के उस इस उन्माद का हल दे सके। भूमंडल में ऐसा कोई राजनीतिक दल या आंदोलन नहीं है जो इस हिंसा को खत्म कर सके। झूठे रास्ते जो इस हिंसा को खत्म करने की आशा दिखाएं, उन्हें मत अपनाओ... मैंने सुना है कि विश्व भर में हिंसा एवं आंतरिक दुखों से छुटकारा पाने के लिए नौजवान गलत रास्ते अपना रहे हैं। वे इसका निदान नशीली दवाओं में ढूंढ रहे हैं। हिंसा को खत्म करने के लिए झूठे रास्ते मत अपनाओ।

Only inner faith and inner meditation can end the violence in you, in others, and in the world around you. All the other doors are false and do not lead away from this violence. This world is on the verge of exploding with no way to end the violence! Do not choose false doors. There are no politics that can solve this mad urge for violence. There is no political party or movement on the planet that can end the violence. Do not choose false doors that promise to lead away from the violence in the world... I have heard that all over the world young people are turning to false doors to try to escape the violence and inner suffering. They turn to drugs as a solution. Do not choose false doors to try to end the violence.

मेरे भाइयों व बहनों, सरल नियमों का पालन करो, यह नियम इन पत्थरों, इस बर्फ, और इस सूर्य की तरह सरल है जो हमें आशीर्वाद देता है। अपने अंदर शांति रखो और उसे दूसरों में भी बांटो।

मेरे भाइयों व बहनों, अगर इतिहास में देखोगे तो ऐसा मानव पाओगे जो यातनाओं का चेहरा दिखाता है। जब उस वेदनामय चेहरे को देखो, यह याद रहे कि आगे बढ़ना जरूरी है, और हंसना सीखना जरूरी है, और प्रेम करना सीखना जरूरी है।

My brother, my sister, keep these simple commandments, as simple as these rocks, this snow, and this sun that bless us. Carry peace within you, and carry it to others. My brother, my sister—if you look back in history, you will see the human being bearing the face of suffering. Remember, even as you gaze at

that suffering face, that it is necessary to move forward, and it is necessary to learn to laugh, and it is necessary to learn to love.

मेरे भाइयों व बहनों, मैं तुम्हें यह आशा देता हूँ यह आनंद की आशा, यह प्यार की आशा, ताकि तुम अपने हृदय का उत्थान कर सको, और अपनी आत्मा का उत्थान कर सको, और ताकि तुम अपने शरीर का उत्थान करना ना भूले।

To you, my brother and sister, I cast this hope—this hope of joy, this hope of love—so that you elevate your heart and elevate your spirit, and so that you do not forget to elevate your body.