

வசந்த இதழ்

Vasanta Ethal

KRISHNAMURTI FOUNDATION INDIA

JUNE 2013 - SEPTEMBER 2013

Rs.2/-

VOL VIII

ISSUE 2

உள்பக்கம்

நீங்கள் பயத்தை பார்த்ததே இல்லை.....4

பயத்தை ஒழிக்கும் முயற்சி.....

5

எண்ணங்களே பயத்தை உருவாக்குகின்றன

உங்களுடைய வாழ்க்கையில் அடிப்படையானதும், வாழ்நாள் முழுவதும் நீடித்து இருக்கக் கூடியதுமான ஆர்வம் எதில் இருக்கிறது என்று கேட்க விரும்புகின்றேன். உங்களுக்குப் பிரதான அக்கறை உங்களைப் பற்றித்தான் அல்லவா? நம்மில் பெரும்பாலோர் உண்மையாக பதில் கூறினால் பதில் இதுவாகத்தான் இருக்கும். என்னுடைய அக்கறை என்னுடைய முன்னேற்றத்தில், என்னுடைய வேலையில், என்னுடைய குடும்பத்தில், நான் இருக்குமிடத்தில் என்னுடைய மதிப்பு, அதிகாரம், பதவி

போன்றவற்றில்தான் இருக்கும். இப்படித்தான் நாமெல்லோரும் இருக்கிறோம் என்று ஒப்புக்கொள்வது சரிதானே! எதிலும் “என்னுடைய” என்பதின் சாயல் முன்னிற்கும்!

தன்னுடைய நலனில் அக்கறை செலுத்துவது தவறு என்று சிலர் கூறுவர். நாம் அந்த நிலையில் இருப்பதாக ஒப்புக்கொள்வதில்லை என்பது தவிர தன் நலனில் அக்கறை இருப்பதில் என்ன தவறு? தன் நலனில் அக்கறை இருப்பதை வெளியே காட்டிக்கொள்ள சிலருக்கு வெட்கம். ஆக, அடிப்படையில் சுயநல அக்கறை ஒருபக்கம், மறு பக்கத்தில் காலம்காலமாக தொன்று

தொட்டு வந்துள்ள பழக்கத்தாலும், பல சாஸ்திரங்களின் கொள்கைகளாலும் அப்படி இருப்பது தவறு என்றும் நினைத்துக் கொள்கிறோம்,

எப்போதும் தன்னைப்பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப்பதை விட பிறருக்கு உதவி செய்வது மனத்துக்கு இதமாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் கூறலாம். இரண்டிற்கும் என்ன வித்தியாசம்? அதுவும் தன்னலம் கருதிதான் அல்லவா! பிறருக்கு உதவி செய்வது மனத்துக்கு இதமாகவும், திருப்தியாகவும் இருப்பதற்கே என்றால் தன்னலம் அதிலும் இருக்கிறதல்லவா! இதில் தத்துவார்த்த கருத்துக்களை கொண்டு வருவானேன்? “எந்த வகையிலும் எனக்கு திருப்தி வேண்டும்” என்று ஏன் கூறமாட்டேன் என்கிறீர்கள்? தன்னல நாட்டமும் பிறருக்கு உதவி செய்வதில் திருப்தி தேடுவதும் இரண்டும் ஒன்றுதான் அல்லவா! வெளிப்படையாகவோ, வெளிப்படையாகத் தெரியாமலோ மனத்துக்குள்ளேயே பல வழிகளில் நாம் மனத் திருப்தியை வேண்டுகிறோம், நமக்குச் சுதந்திரம் வேண்டுமென்றால் அதனால் மனத்துக்கு பெரிய திருப்தி கிடைக்குமென்று நினைக்கிறோம், எல்லாவற்றையும் விட மிகப் பெரிய திருப்தி ஞானம் அடைவதில் இருக்கிறது என்று நினைக்கின்றோம். இவைகளில் எல்லாம் நாம் தேடுவது அதிருப்தி யற்ற திருப்தியைதான்,

நம்மில் பெரும்பாலோர் சமூகத்தில் ஒரு அந்தஸ்து இருந்து அதனால் கிடைக்கும் திருப்திக்கு மிகவும் ஆசைப்படுகிறோம். ஏனெனில்

வருந்துகிறோம்

ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களுடன் நீண்டகாலத் தொடர்புடைய பத்மஸ்ரீ அகல்யாசாரி 30.03.2013 அன்று தனது 92-ம் வயதில், வசந்த விஹாரில், இயற்கையெய்தினார் என்ற செய்தியை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம், நாடறிந்த கல்வியாளரான அவர், NCERT-ஐ வடிவமைத்து நிறுவியவர்களுள் முக்கியமான ஒருவர். கேந்திரிய வித்யாலயத்தின் முதல் கமிஷனரான அகல்யாஜி கல்வித்துறையில் பல்வேறு தலைமை பொறுப்புகளை வகித்தவர். ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தியின் சிந்தனைகளால் ஈர்க்கப்பட்ட அவர், அரசாங்க பதவிகளிலிருந்து விலகி KFI-ன் ராஜ்காட் மையத்தின் தலைவராக 1976-ல் சேர்ந்தார். அவரின் கல்விப்பணி பல்வேறு நிலைகளில் இறுதி வரை தொடர்ந்தது. KFI-ன் ‘சி ஸ்கூல்’ பொறுப்பாளராகவும் இருந்து 1980-களில் பள்ளியை வழிநடத்தி வந்தார். ஆசிரியர்களுக்கான சிறந்த இதழ் ஒன்றை ஆரம்பித்து, அண்மைக்காலம் வரை அதன் ஆசிரியராகவும் இருந்து வந்தார், ‘ராஜ்காட்டில் கிருஷ்ணமூர்த்தி’ என்ற தலைப்பு கொண்ட ஆங்கில நூலை தொகுத்துள்ளவர் அகல்யாஜி. தன் முதிர்ந்த வயதிலும் உற்சாகம் குன்றாமல், புதிய கண்டுபிடிப்புகள், நாட்டின் நடவடிக்கைகள், இசை, இலக்கியம் ஆகியவற்றில் ஆர்வம் காட்டி வந்தவர் அகல்யாஜி. அவரது மறைவு கல்வித்துறைக்கும் KFI-க்கும் பெரும் இழப்பாகும். அவருக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் வகையில் வசந்த விஹாரில் ஏப்ரல் 3-ம் தேதி இரங்கல் கூட்டம் நடந்தது.



சமூகத்தில் யாராலும் கண்டுகொள்ளப்படாத, ஒன்றும் இல்லாதவனாக இருக்க பயப்படுகிறோம். சமூக அமைப்பு எப்படியிருக்கிறது எனில் அந்தஸ்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு மிகுந்த மரியாதை உள்ளது, எந்தவித அந்தஸ்தும் இல்லாதவனுக்குப் பல வழிகளில் அலைக்கழிவு! சமூகத்திலோ, அல்லது குடும்பத்திலோ ஒவ்வொருவனும் ஒரு அந்தஸ்து வேண்டுமென்கிறான், எந்த அந்தஸ்தாக இருந்தாலும் மற்றவர்கள் அதைக்கண்டு கொண்டு மதிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் அந்த அந்தஸ்து ஒரு அந்தஸ்தே யில்லை எனலாம், ஒரு கூட்டம் என்றால் நாம் மேடையில் உட்கார வேண்டும்! மனத்துக்குள்ளே ஏகப் பட்ட துக்கங்களும், குழப்பங்களும் கொண்ட ஒரு சூழல், அதனால் வெளியில் தன்னை யாராவது மதித்தால் மனத்துக்கு வெகு திருப்தி யாக இருக்கும்! பதவி, அந்தஸ்து, அதிகாரம், அதை சமூகம் மதிக்க வேண்டுமென்ற ஆசை என்பதெல்லாம் ஒரு விதத்தில் மற்றவர்கள்மீது ஆதிக்கம் செலுத்தவேண்டுமென்ற ஆசைதான். மற்றவர்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதும் ஒரு விதப் போர்தான். இந்த ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டுமென்ற ஆசை வர என்ன காரணம்? பயம்தான் இதற்குக் காரணம்.

வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய பிரச்சினை, பயம்தான். பயத்தில் வாழும் மனத்தில் குழப்பமும், போராட்டமுமிருக்கும். ஆகையால் அத்தகைய மனத்தில் வன்முறைகளும், நேர்மையற்றவைகளும் ஆக்கிரமிக்கும் தன்மைகளும் வரும். மனம் இந்த வழிகளில் நினைப்பதிலிருந்து விலக தைரியமில்லாத காரணத்தால் ஏமாற்றுவதும் கபட நாடகமும் வளர்கின்றன. வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய அந்தஸ்தையடையலாம், வெவ்வேறு விதமான கடவுள்களை உண்டுபண்ணலாம். ஆனாலும் மனத்தில் பயம் இருக்கும் வரை நம் வாழ்க்கை இருட்டில் தான் இருக்கும்.

ஊழலும் மடைமையும் மலிந்துள்ள சமூகத்தில் போட்டியுடன் கூடிய கல்வி நமக்குப் புகட்டப்படுவதால் மனத்தில் பயமும் வருகிறது. பலவிதமான பயங்கள் மனத்தில் சுமையாக இருக்கின்றன. பயம் நமது வாழ் நாட்களை சீர் குலைக்கிறது, மந்தப்படுத்துகிறது.

ஆழமாக புதைந்திருக்கும் பல விதமான பயங்களைப் பற்றி நன்கு புரிந்துகொண்டால் தான், புறத்தே தோன்றும் உடல் சம்பந்தமான பயங்களை சுலபத்தில் சமாளிக்கலாம். ஆனால் முதலில் உடல் சம்பந்தமான பயங்களை கவனித்துக் கொண்டிருந்தால் மனத்தில் ஏற்படும் பயங்களை புரிந்துகொள்ள முடியாது.

மரணம் என்ற சொல்லே மரண பயத்தை உருவாக்கும்

நாம் எல்லோரும் எதையாவது கண்டு பயம் கொள்கிறோம். அச்சம் என்பது தனித்திருக்கக் கூடியதன்று. அது எதனுடனாவது சம்பந்தப்பட்டுத் தான் இருக்கும். உங்கள் மனத்தில் இருக்கும் பயங்களைப்பற்றி உமக்குத் தெரியுமா? இருக்கும் வேலை போய் விடுமோவென்று பயம், யாராவது தன்னை இழிவு படுத்திவிடுவார்களோ என்ற பயம், தன்மீது யாராவது அதிகாரம் செலுத்தினால் பயம், தன்மீது யாரும் அன்பு செலுத்தவில்லையே என்று பயம், மனைவியும் குழந்தைகளும் தம்மை விட்டு பிரிந்து போய்விடுவார்களோ என்று பயம், மரணத்தைப் பற்றி நினைத்தாலே பயம், உலகில் நடைபிணமாக வாழ்கிறோமோ என்று பயம், பொழுது போகவில்லையே என்று பயம், மற்றவர்கள் தன்னைப்பற்றி உயர்வாக கருதும்போது அந்த அளவுக்குத் தான் வாழ்ந்து காட்ட வேண்டுமே என்று பயம், தான் ஒன்றில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தால் அந்த நம்பிக்கையை இழந்துவிட ஏதாவது நடந்துவிடுமோவென்று பயம், இவை போன்ற பல விதமான பயங்கள் உண்டு.

உங்கள் மனத்தில் உள்ள குறிப்பிட்ட பயங்களைப்பற்றி நீங்கள் அறிந்துள்ளீர்களா? அவைபற்றி நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? அவைகளை எதிர்கொண்டு நோக்காமல் தப்பிக்க பார்க்கிறீர்கள் அல்லது அவைகளைப் பற்றி கருத்துக்களையும், கணிப்புக்களையும் ஏற்படுத்தி அவற்றால் பயங்களை மூடி மறைக்கப் பார்க்கிறீர்கள். பயத்திலிருந்து தப்பி ஓடப் பார்த்தால் பயம் மேலும் மேலும் அதிகரிக்கும்.

நம்மை நாமே எதிர்கொள்ள விரும்பாததும் பயத்தின் காரணங்களில் ஒன்றாகும். பயங்களைப் பற்றிய தோடல்லாமல் நாம் எந்தெந்த வழிகளில் தப்பித்துக் கொள்ள முயல்கின்றோம் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பயங்களைச் சமாளிக்க, அடக்க, காரணங்களைக் கற்பித்து நியாயப்படுத்த மனமும் மூளையும் முயல்கின்றன. இவ்வாறு செய்வதில் மனத்தில் உரசலும் போராட்டங்களும் நிகழும். மனதில் போராட்டம் என்றாலே, சக்தி வீணாகும்.

ஆகையால் முதலில் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது, பயம் எப்படி தோன்றுகிறது? பயம் என்ற வார்த்தைக்கு என்ன பொருள்? எதைப் பற்றிப் பயம் என்பதாக இல்லாமல், பயம் என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம்.

ஒரு வகையான வாழ்க்கை முறையை மேற்கொள்ளாதல், ஒரு வகையான நம்பிக்கைகள், கொள்கைகள் கொண்டிருப்பது என இவற்றில் என் மனம் வேரூன்றியிருப்பதால் இவைகள் எந்தவிதத்திலும் கலைக்கப்படுவதை நான் விரும்பமாட்டேன், விரும்புவதில்லை. இவை எந்த விதத்தில் கலைக்கப்பட்டாலும் மனம் திக்குத் தெரியாத காட்டில் இருப்பது போன்ற உணர்வு வரும். அந்த நிலை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. மனத்தில் ஒரு எண்ணம் கலைக்கப்பட்டால் வேறு எந்த எண்ணத்தில் நிலை கொள்ளலாம் என்று மனம் உறுதி செய்து கொள்ள விரும்பும். ஆக



மூளையில் உள்ள உயிரணுக்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அமைப்புக்குள் இயங்கும். குறிப்பிட்ட நிலையில் இயங்கும் மூளை ஒரு மாறுபட்ட அமைப்பை உருவாக்கி அதில் இயங்க மறுத்து விடும். நிச்சயமுள்ள மன அமைப்பிலிருந்து நிச்சயமற்ற அமைப்புக்கு மாறுவதைத்தான் பயம் என்று கூறுகிறேன்.

இந்தக் கணத்தில் எனக்கு ஒரு பயமுமில்லை. ஆனாலும் எனக்குத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ என் மனத்தின் ஆழத்தில் எதிர் காலத்தில் என்ன நேர்ந்து விடுமோ என்று பயம் இருக்கிறது அல்லது கடந்தகால நிகழ்ச்சி ஏதாவது திரும்பவும் நடந்து விடுமோ என்று பயம். ஆக கடந்த காலத்தைப்பற்றி அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றி தான் பயம். காலத்தை எதிர்காலமென்றும் கடந்த காலமென்றும் பகுத்துள்ளோம். எண்ணங்கள் குறுக்கிட்டு “இது திரும்பவும் நிகழ்ந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்” அல்லது “எதிர் காலத்திற்கு உன்னை தயார் செய்து கொள். எதிர்காலம் உனக்கு கஷ்ட காலமாக இருக்கலாம். வேண்டிய அளவு உனக்கு இப்போது இருக்கிறது. ஆனாலும் எதிர்காலத்தில் இருப்பதை இழந்துவிடலாம். நீயோ உன் மனைவியோ இறந்து விடலாம் அல்லது உன் வேலை போய்விடலாம். உன் வாழ்வில் என்றும் நீ பேர் வாங்க முடியாது. நீ தனிமையில் வாடுவாய். நாளை என்ன நடக்கப் போகிறது என்று உறுதியாக தெரிந்துகொள்ள விரும்புகிறாய்” என்றெல்லாம் கூறும்.

உங்கள் மனத்தில் உள்ள ஒரு குறிப்பிட்ட பயத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதைக் கவனியுங்கள், அந்த பயத்திற்கு உங்கள் மனம் எப்படி எதிரொலிக்கிறது என்று பாருங்கள். தப்பிக்க முயலாமல், நியாயப் படுத்தாமல், அடக்காமல், வெறுப்புக் கொள்ளாமல் நீங்கள் அந்தப் பயத்தைக் காண முடியுமா? பயத்தை உண்டு பண்ணும் அந்த வார்த்தையை நினைத்துக் கொள்ளாமல் அந்த

பயத்தை பார்க்க முடியுமா? உதாரணத்திற்கு மரணம் என்பதை எடுத்துக் கொள்வோம். மரணம் என்ற சொல்லே மரண பயத்தை உருவாக்கும். அந்த பயத்தை, அதாவது, உணர்வை மரணம் என்ற சொல்லில்லாது காண முடியுமா? காதல் என்ற சொல்லே காதலர்களுக்கு காதல் உணர்ச்சியை உண்டு பண்ணுவது போல மரணம் என்ற சொல்லே பயத்துக்குண்டான உணர்வைத் தூண்டும். உங்கள் மனத்தில் மரணத்தைப் பற்றி பல கணிப்புக்கள் உண்டு. பல மரணங்களைக் கண்டதின் நினைவுகள் உண்டு. உங்களுக்கு வேண்டியவர்கள் இறந்து அந்த சடங்குகளில் கலந்து அதன் நினைவுகள் உங்களுக்கு உண்டு. இந்த நினைவுகளெல்லாம் உங்களுக்கு மரண பயத்தைப் பதிவு செய்து விடுகின்றன. இந்தப் பதிவுகள் தாம் மரண பயத்தை உண்டாக்குகின்றன. உண்மையில் உங்கள் மரணத்தைக் கண்டு நீங்கள் பயப்பட வாய்ப்பே இல்லை. மரணம் என்ற வார்த்தை பயத்தை உண்டு பண்ணுகிறதா? அல்லது மரணம் என்ற நிகழ்ச்சியே பயத்தை உண்டு பண்ணுகிறதா? வார்த்தைகளும் நினைவுகளும் பயத்தை உண்டு பண்ணுகிறதென்றால் அது பயமே அல்ல!

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு உடல் நலம் குன்றி வேதனைப் பட்டீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் நினைவு இப்போது வந்து “கவனமாக இரு. மறுபடியும் உடலைக் கெடுத்துக் கொள்ளாதே” என்று கூறும். உடல் நலம் குன்றியதன் நினைவும் அதனுடன் கூடிய பல அனுபவங்களின் நினைவுகளும் தான் பயத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. அது உண்மையான பயமேயில்லை. ஏனெனில் இப்போதும் நீங்கள் நோயின்றி இருக்கிறீர்கள், கடந்த கால நினைவுகளின் விளைவுதான் எண்ணங்கள் என்பதால் எண்ணங்களும் கடந்த காலத்தவையே. உண்மையில் இப்போது நீங்கள்

நலமுடன் இருக்கிறீர்கள். ஆனால் போனதடவை உடல்நலம் குன்றி, அதனால் அடைந்த அனுபவங்களின் நினைவுகள் எண்ணங்களை எழுப்பி “ஐக்கிரதை! உடலைக் கெடுத்துக் கொண்டு மறுபடியும் நோயுற்று விடாதே” என்று கூறி பயத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன.

ஆக எண்ணங்களே ஒருவித பயத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. அது தவிர பயம் என்று உண்டா? பயம் எப்போதும் எண்ணங்களின் விளைவா? வேறு விதமான பயம் உண்டா? நமக்கெல்லாம் மரண பயம் உண்டு. மரணம் காலப் போக்கில் நாளையோ அல்லது பலநாட்கள் கழித்தோ வரப் போகிறது. உயிருடன் இருப்பதற்கும் மரணம் நிகழ்வதற்கும் கால இடைவெளி உண்டு. எண்ணங்களுக்கு இந்த நிலை பற்றித் தெரியும். மரணம் நிகழ்வதைக் கண்டு எண்ணங்கள் “நான் மரணம் அடையப் போகிறேன்” என்று கூறும். ஆக எண்ணங்கள் தாம் மரண பயத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. எண்ணங்கள் இல்லையென்றால் பயம் என்று உண்டா?

பயம் என்பது எண்ணங்களின் விளைவா? அப்படியென்றால் எண்ணங்கள் எப்போதும் பழையன. ஆதலால் பயமும் பழையதுதான் அல்லவா? முன்னரே பல தடவைகள் கூறியதுபோல புதிய எண்ணங்கள் என்று ஒன்றுமில்லை. ஒரு எண்ணத்தை இந்த எண்ணம் என்று அடையாளம் கண்டு கொண்டாலே அந்த எண்ணம் பழையதுதானே. அதாவது பழைய அனுபவங்களின் கடந்த கால எண்ணங்கள் எதிர் காலத்திலும் நீடிக்கும்போதுதான் பயம் உதயமாகிறது. இதன் உண்மையை நீங்களே பாருங்கள். எந்த அபாயத்தையும் எதிர்கொள்ளும் பொழுது அந்தக் கணத்தில் பயமில்லை. எண்ணங்கள் வரும் போதுதான் பயமும் வருகிறது.

ஆகையால் நாம் கேட்கும் அடுத்த கேள்வி, மனம் முழுவதுமாக



நிகழ்காலத்திலேயே வாழ முடியுமா? அப்படிப்பட்ட மனத்தில்தான் பயம் என்பதே இருக்காது. ஆனால், இதைப் புரிந்துகொள்ள எண்ணங்களின் அமைப்பு, நினைவுகள், காலம் என்பனவற்றைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இவற்றை வெறும் வாய்ப் பேச்சாக இல்லாமல் உளமார நன்கு புரிந்து கொண்டால் தான் பயத்திலிருந்து உங்களுக்கு விடுதலை கிடைக்கும். அதன்பின் பயத்தை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளாமல் எண்ணங்களை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

அன்றாட வாழ்க்கைக்கு, நினைவுகள் போன்றே, எண்ணங்களும் தேவை.

என்னை நானே கேட்டுக் கொள்ளும் கேள்வி “எண்ணங்கள் பயத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன என்று தெரிந்தும் கூட நான் ஏன் கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் பற்றி இன்பம் அல்லது துன்பம் என்ற பாங்கில் நினைக்கின்றேன்?” உறவு முறையில் உண்டான மனவியல் எண்ணங்களை நிறுத்திவிட முடியாதா? அப்படி முடியாவிட்டால் பயத்திற்கும் முடிவே வராது.

ஆசைப்படும் பொருள்கள் பலவாக இருக்கலாம், ஆனால், ஆசை ஒன்றுதான். அதேபோன்று தான் பயமும். பயம் என்று ஒன்றுதான் உண்டு. ஆனால் பயப்படும் விஷயங்கள் பலவாக இருக்கலாம்.

பயம் என்பது ஒரே இயக்கமென்றும் அது பல விஷயங்களில் பலவழிகளில் விரிவடைகிறதென்றும் புரிந்துகொண்டால், பலவழிகளைக்

காணாமல் பயம் என்ற ஒரு இயக்கத்தை மட்டும் கண்டால் இப்போது ஒரு முக்கியமான கேள்வி எழும். மனம் பல பகுதிகளாக ஆகியே பழகிவிட்டது. பகுதியடையாத மனத்துடன் பயம் எனும் இயக்கத்தை எப்படிப் பார்ப்பது?

எண்ண ஓட்டமின்றி அமைதியாக மனம் இருந்தால்தான் எதையும் கவனமாகப் பார்க்க முடியும். மனம் எண்ண ஓட்டத்தில் ஈடுபடாமல் தன்பிரச்சினைகளிலேயே கவலைகளிலேயே மூழ்காமல் இருந்தால்தான், மற்றவர் என்ன கூறுகிறார் என்று உன்னிப்பாக கேட்க முடியும். அதே போன்று பயத்திலிருந்து மனத்தை விடுவிக்க முயலாமல், பயத்திற்கு எதிர்மறையாக “தெரியமாக” இருக்க பழகாமல், பயிலாமல் இப்போதிருக்கும் பயத்தைப் பார்க்க முடியுமா? பயத்தை அதிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்றில்லாமல் நாம் பார்க்க முடியுமா? “பயத்தை அடக்க வேண்டும், அதை ஒழிக்க வேண்டும் அதை ஆராய்ந்து புரிந்துகொள்ள வேண்டும்” என்று நீங்கள் கூறினால் பயத்தை எதிர்கொண்டு பார்ப்பதிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள பார்க்கிறீர்கள் என்றாகிவிடும்.

உயிரோட்டமுள்ள பயத்துடன் அமைதியாக வாழ வேண்டுமானால் மனமும் உள்ளமும் மிகுந்த நுட்பமாக கூரியதாக இருக்க வேண்டும். இப்படித்தான் என்று நிலை தடுமாறாது, பயம் என்னும் இயக்கத்தின் ஒவ்வொரு அசைவையும் கண்டுகொண்டே செல்ல வேண்டும். இப்படிப் பார்த்தால் ஒருநாள்

முழுவதும் பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு நிமிடத்தில் அல்லது ஒரு வினாடியில் பார்க்க முடியும். அப்படிப் பார்த்து பயத்துடன் வாழ்ந்தால் அடுத்து எழும் கேள்வி, “யார் பயத்துடன் வாழ்கிறான்? யார் பயத்தைப் பார்ப்பது, பயத்தின் பல்வேறு வடிவங்களின் அசைவுகளைப் பார்ப்பது, பயம் எனும் இயக்கத்தின் அசைவைப் பார்ப்பது?”

நீங்கள் உன்னிப்பாகப் பார்த்தால் பார்ப்பவன் வெறும் கருத்துக்களையும் கடந்தகால நினைவுகளையும் கொண்டவனென்று தெரியும். ஆனால் பயம் நிகழ்காலத்தில் நிகழ்வது. நிகழ் காலத்தில் நிகழ்வதை கடந்தகால கருத்துக்கள் மூலமாக எப்படி புரிந்து கொள்ள முடியும்? உண்மையைக் கூறப்போனால் “நான் பயமாக இருக்கிறேன்” என்று கூறும் பார்ப்பவன் பார்க்கப்படுவதாகிய பயத்தினின்று வேறுபட்டவனா? பார்ப்பவன் தான் பயம்.

பார்ப்பவன்தான் பயம் என்ற உண்மையைப் புரிந்து கொண்டால் பயத்தை விலக்க வேண்டிய முயற்சியில்லை, அதனால் மனோ சக்தி வீணாகுவதுமில்லை. இந்த நிலையில் பார்ப்போனுக்கும் பார்க்கப்படுவதற்கும் கால இடைவெளியில்லை. நீங்கள்தான் பயம், உங்களிடமிருந்து பயம் வேறுபட்டதல்ல என்று உணர்ந்தால், அதன்மீது நீங்கள் எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்க முடியாது என்ற உண்மையை உணர்ந்தால் பயம் முழுமையாக முடிவுறும்.

—அறிந்ததினின்றும் விடுதலை
அத்தியாயம் 5

நீங்கள் பயத்தை பார்த்ததே இல்லை

கேள்வி கேட்பவர்: பயத்திலிருந்து தப்பிக்க முயலுவதைவிட, நாம் பயத்தை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்று நீங்கள் கூறுகிறீர்களா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி : இல்லை, ஐயா, எதையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம். பயத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம், ஆனால், அதைப்பாருங்கள். நீங்கள்

பயத்தை எக்காலத்திலும் பார்த்ததேயில்லை, பார்த்திருக்கிறீர்களா? ‘நன்று, நான் பயமடைந்துள்ளேன், நான் அதைப் பார்க்கிறேன்’ என்று



எக்காலத்திலும் நீங்கள் கூறிய தில்லை. மாறாக 'நான் பயமடைந்துள்ளேன், வானொலி கேட்கலாம்' என்று கூறியுள்ளீர்கள் - அல்லது தேவாலயத்திற்கு போகிறீர்கள் அல்லது புத்தகம் படிக்கிறீர்கள் அல்லது ஒரு நம்பிக்கையை நாடுகிறீர்கள் - பயத்தைப் பார்ப்பதிலிருந்து விலகிப்போய்விடும் ஏதோ ஒரு செயல். பயத்தை எக்காலத்திலும் பார்த்ததில்லையாதலால் நீங்கள் அதனுடன் நேரடியாக தொடர்பு எக்காலத்திலும் கொள்ளவில்லை; அதற்கு பெயரிடாமல், அதனின்று தப்பித்து ஓடாமல், அதை சமாளிக்க முயலாமல் நீங்கள் பயத்தைப் பார்த்ததில்லை. அதனுடன் இருங்கள், அதனின்று எந்த விலகலுமில்லாமல் இருங்கள், அப்படி செய்தால் மிகவும் அதிசயமான ஒன்று நிகழ்வதைக் காண்பீர்கள்.

கேள்வி கேட்பவர்: நீங்கள் பயத்தை சந்தித்த பிறகு நீங்கள் அதுவாக ஆகி விடமுடியுமா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி : நீங்கள் தான் பயம், நீங்கள் அதுவாக எப்படி ஆகிவிட முடியும்? நீங்கள்தான் பயம், அதனுடன் என்ன செய்வதென்று தெரியாமல், அதை எதிர்ந்துக் கொண்டு எண்ணம்தான் தன்னை பயத்திலிருந்து பிரித்துக் கொண்டுள்ளது; பயத்திலிருந்து தன்னைப் பிரித்துக் கொண்டு, அது, அந்த பயத்தை 'பார்க்கிறவனாக' ஆகிறது, 'பார்க்கிறவன்' பயத்தை எதிர்க்கிறான் அல்லது அதனின்று தப்பிக்கப் பார்க்கிறான். ஆனால் எதிர்க்கும் அந்த 'பார்க்கிறவன்' கூட பயம்தான்.

கேள்வி கேட்பவர்: நீங்கள் கூறுகிறமாதிரி பயமும் இன்பமும் தொடர்புடையதாயின் ஒருவர் பயத்தை அகற்றி இன்பத்தை மட்டும் முழுவதுமாக அனுபவிக்க முடியுமா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி : பிரமாதமாக இருக்கும் அல்லவா? என்னுடைய

எல்லா பயங்களையும் நீக்கிவிட வேண்டும், அப்பொழுது என்னுடைய இன்பங்களில் நான் திளைக்கலாம். உலகம் முழுவதிலும் ஒவ்வொரு வரும் இதைத்தான் வேண்டும் என்கின்றனர். பயத்திலிருந்து தப்பித்து, இன்பத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளுதல் - இன்பம் - நீங்கள் புகைக்கிறீர்கள், அது ஓர் இன்பம், இருந்தும் அதில் வேதனையும் இருக்கிறது, ஏனெனில் உங்களுக்கு நோய் வரலாம்.

இன்பம் தவறாமல் வேதனையைக் கொண்டு வரும். ஆனால் அதன் முழு அமைப்பையும் காண வேண்டும். பேராணந்தம், உண்மையான களிப்பு, மகிழ்ச்சியின் அழகு, அதன் சுதந்திரம் யாவும் இன்பத்துடன் எந்த தொடர்பும் கொண்டில்லையென்று அப்போது தெரிய வரும். பிறகு இன்பத்திற்கு அதற்குரிய இடத்தை அளிப்பீர்கள்,

வன்முறைக்கு அப்பால்
பக்கம். 114

பயத்தை ஒழிக்கும் முயற்சி பயத்தை உண்டாக்கும்

61ங்கெல்லாம் தற்காப்புக்கான ஆசை தோன்றுகிறதோ அங்கு அச்சம் உண்டாகிறது. பாதுகாப்பு வேண்டுவதில் உள்ள தவறைக் கண்டு கொண்டால், அதற்கு மேல் நான் சேகரிப்பதில்லை. இதை நான் பார்க்கிறேன்; ஆனால் சேகரிக்காமல் இருக்க முடியவில்லை என்று சொல்கிறீர்கள்; ஏனென்றால் சேகரிப்பதில் வேதனை உள்ளடங்கி இருக்கிறது என்பதை உண்மையில் நீங்கள் பார்க்கவில்லை.

சேகரிக்கிற நடைமுறையிலேயே பயம் அடங்கி இருக்கிறது. அத்துடன் ஒன்றில் கொள்ளும் நம்பிக்கை, சேகரிக்கிற நடைமுறையின் ஒரு பகுதியே. என் மகன்

இறந்து போகிறான்; மனோநீதியாக மிகுதியாகப்படும் வேதனையைத் தவிர்ப்பதற்காக நான் மறு பிறவியில் நம்பிக்கை வைக்கிறேன். ஆனால் அப்படி நம்புகிற நடைமுறையிலேயே சந்தேகம் ஏற்படுகிறது. புறத்திலே பொருளைச் சேகரிப்பதன் மூலம் யுத்தத்தைக் கொண்டு வருகிறேன். உள்ளார்ந்த நம்பிக்கைகளைச் சேகரித்து வேதனையைக் கொண்டு வருகிறேன். நான் பாதுகாப்பைத் தேடும் வரை, வங்கிக் கணக்கு வேண்டும் வரை, இன்பத்தைத் தேடும் வரை, ஏதோ ஒன்று ஆக வேண்டுமென விரும்பும் வரை - அது புறப் பொருள் வழியாகவோ, அல்லது உள்ளார்ந்தோ - வேதனை இருந்தே

தீரும். வேதனையைத் தவிர்ப்பதற்காக நான் செய்கின்ற அத்தனையும், அச்சத்தையும் வேதனையையும் கொண்டுவருகிறது.

ஒரு குறிப்பிட்ட மாதிரி ஆக நான் ஆசைப்படும்போது பயம் வந்து சேர்கிறது. பயம் இல்லாமல் வாழ்வது என்பதன் பொருள், குறிப்பிட்ட மாதிரி இல்லாமல் வாழ்வது. ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்க்கைமுறையை வேண்டும் போது அதுவே பயத்தின் பிறப்பிடம் ஆகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட சட்டத்திற்குள் (frame) வாழ வேண்டுமென்ற என் ஆசையே என்னுடைய இடர்ப்பாடாகிறது. இந்தச் சட்டத்தை நான் உடைக்க முடியாதா? அதாவது, இந்தச் சட்டம்



தான் பயத்திற்குக் காரணம் என்பது, இந்த பயமே அந்தச் சட்டத்தை வலுப்பெறச் செய்கிறது என்பது ஆகிய உண்மையைக் காணும்போது தான் இந்தச் சட்டத்தை உடைக்க முடியும். பயத்திலிருந்து நான் விடுபட வேண்டும் என்பதற்காக சட்டத்தை உடைக்க வேண்டுமென்று சொன்னால், பின்னர் நான் இன்னொரு மாதிரியைப் பின்பற்றுகிறேன். அது மேலும் பயத்தை உண்டாக்குகிறது.

இந்தச் சட்டத்தை உடைக்க வேண்டுமென்ற ஆசையின் அடிப்படையில் அமையும் என்னுடைய எந்தச் செயலும், இன்னொரு முன் உதாரணத்தையே உண்டாக்கும்; ஆகவே அச்சத்தையே உண்டாக்கும். என்னைப் பொறுத்தமட்டில் எவ்வித மேல்மன, உள்மனச் செயல்பாடும் இல்லாமல், மேலும் பயத்தை உண்டாக்காமல் எவ்வாறு இந்தச் சட்டத்தை உடைப்பது? இதன் பொருள் நான் செயலற்றிருக்க வேண்டுமென்பதே; நான் சட்டத்தை உடைக்க எந்த விதத்திலும் இயங்கக்கூடாது. எதுவும் செய்யாமல் சட்டத்தைச் சாதாரணமாக உற்று நோக்கும் போது என்னில் என்ன ஏற்படுகிறது? மனமே தான் சட்டம், அதுவே மாதிரி, என்பதைக் காண்கிறேன். அது தனக்குத் தானே தோற்றுவித்துக் கொண்ட பழக்கமாய்ப் போன மாதிரியில் வாழ்கிறது என்பதைக் காண்கிறேன். ஆகவே மனம் என்பது தான் பயம் - மனம் எதைச் செய்தாலும் பழைய மாதிரியை வலுப்படுத்தவோ அல்லது புது மாதிரியை மேற்கொள்ளவோ தான் போகிறது. இதன் பொருள் பயத்தை ஒழிப்பதற்காக மனம் எதைச் செய்தாலும் அது பயத்தையே உண்டாக்குகிறது என்பதே.

பயம் பலவிதமான தப்பும் வழிகளைக் கண்டு பிடிக்கிறது. இதில் சாதாரண வகை, நாட்டோடு, சமூகத்தோடு, கொள்கையோடு ஒன்று

படுத்திக் கொள்வது அல்லவா? உங்கள் நாடு தாக்கப்படும் அபாயத்திலிருக்கும் போது, எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனித்ததில்லையா? அப்பொழுது நீங்கள் உங்கள் நாட்டுடன் ஒன்று படுத்திக் கொள்கிறீர்கள்; ஓர் உயிர் நிலையோடு, ஒரு கொள்கையோடு ஒன்று படுத்திக் கொள்கிறீர்கள். வேறு நேரங்களில் உங்களுடைய குழந்தையோடு, மனைவியோடு, குறிப்பிட்ட செயலோடு அல்லது செயலின்மையோடு ஒன்றுபடுத்திக் கொள்கிறீர்கள்.

இப்படி ஒன்றுபடுத்திக் கொள்வதென்பது தன்னை மறக்கும் நடைமுறை. “நான்” என்பதை உணர்ந்து கொண்டிருக்கும் வரை வேதனை இருக்கிறது, போராட்டம் இருக்கிறது, இடையறாத பயம் இருக்கிறது என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனால், உயர்ந்த ஒன்றோடு, மதிப்பு வாய்ந்ததோடு, அழகுடன், வாழ்வுடன், உண்மையோடு, நம்பிக்கையோடு, அறிவோடு என்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டால், தற்காலிகமாகவாவது, “நான்” என்பதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள முடிகிறதல்லவா? “என் நாடு” பற்றிப்

பேசினால் தற்காலிகமாக என்னை மறக்கிறேன்; கடவுளைப்பற்றி ஏதாவது என்னால் சொல்ல முடியும் என்றால், என்னை மறக்கிறேன். என் குடும்பத்தோடு, ஒரு கூட்டத்தோடு, ஒரு கட்சியோடு, குறிப்பிட்ட கொள்கையோடு என்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொண்டால் அதிலே தற்காலிகமாகத் தப்பித்துக்கொள்ள முடிகிறது அல்லவா?

இப்பொழுது பயம் என்றால் என்ன என்று நமக்குத் தெரிகிறதா? இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளாதது தான் அது, அல்லவா? ஏற்றுக் கொள்வது என்ற சொல்லை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏற்றுக்கொள்வதற்கான முயற்சி என்ற பொருளில் அந்தச் சொல்லை நான் பயன்படுத்த வில்லை. இருப்பதை நான் காணும் போது அதை ஏற்றுக்கொள்வது என்ற கேள்விக்கு இடமில்லை. இருப்பதை நான் தெளிவாகப் பார்க்காத போதுதான், ஏற்றுக் கொள்வது என்ற நடைமுறையைக் கொண்டு வருகிறேன். ஆகவே பயம் என்பது இருப்பதை ஏற்றுக் கொள்ளாத நிலை.

விடுதலை : துவக்கமும் முடிவும்
பக்கம். 120

Published in February, June & October.
Registered with The Registrar of Newspapers
for India under No. TNTAM/2006/17823

Periodical

If undelivered please return to:
KRISHNAMURTI FOUNDATION INDIA
Vasanta Vihar, 124,126 (Old 64, 65) Greenways Road
Chennai - 600 028. Tel: 24937803/24937596
E-mail: publications@kfionline.org
Websites: www.kfionline.org / www.jkrishnamurti.org