# అంతరంగయాత్ర

## ANTHARANGA YATRA

KRISHNAMURTI FOUNDATION INDIA    AUGUST 2015 - NOVEMBER 2015    Rs. 2/-    VOL. X    ISSUE 1

జె. కృష్ణమూర్తి బోధనలతో కూర్చిన ప్రచురణ


## మీ ఆలోచనలను రాసిపెట్టుకోవడం

**'ఒ'** అనే అతడు తాను ధ్యానించలేక పోతున్నాను అని అన్నాడు. అతడి ఆలోచనలు ఎక్కడెక్కడికో సంచారం చేస్తూ వెళ్ళి పోతుంటాయట. తన మనసును అతడు నిశ్చలంగా ఉంచలేక పోతున్నాడట. దీనిని గురించి గట్టిగా ఏదైనా చేయవలసిన అవసరం వచ్చిందని అతడికి అనిపించింది. అతడు బాగా చురుగ్గా వుండే మనిషి. ఎప్పుడూ రకరకాల కార్యక్రమాలతో సంబంధం పెట్టుకొని వాటిలో మునిగి తేలుతూ వుంటాడు.

ప్రగాఢమైన అవగాహన లేకుండా జరిపే కార్యకలాపాలు గందరగోళానికి దారితీస్తాయి. ప్రస్తుతం ప్రపంచం వున్న పరిస్థితి ఇదే. స్వీయజ్ఞానం లేనప్పుడు ఏ కార్యకలాపాలైనా సరే అవి అన్నీ సంఘర్షణకే దారితీయడం అనివార్యం. ధ్యానం స్వీయజ్ఞానానికి తెరలు తొలగించి ఆవిష్కరించడం ఆరంభిస్తుంది. ఆవిష్కరణ విడుదల చేసి స్వేచ్ఛనిస్తుంది. ఆవిష్కరణ సృజనాత్మకం కూడా. అయితే ఏదో ఒక ఉత్తమ గుణం పైనే కేంద్రీకరించడమో, ఇప్పుడో లేక ఎప్పుడో భవిష్యత్తులోనో ఫలానాగా అవాలనుకోవడం మీద ఏకాగ్రత చూపడమో స్వీయ జ్ఞానానికి అవిష్కరణ అవదు. అటువంటి తెచ్చిపెట్టుకున్న సద్గుణాలు విడుదలను ప్రసాదించవు. సృజనాత్మకతనూ ఇవ్వవు. అందుచేత అదంతా ఆలోచనాలేమి అనే పరిధుల లోపలే ఉండిపోతుంది. కాబట్టి, ఒక చిత్రపటం పైనో, ఒక ప్రతిమ పైనో, ఒక చిహ్నం పైనో లేదూ ఒక ఊహాభావం పైనో ఏకాగ్రత నిలపడం – ధ్యానం కాదు. ఏదో ఒకదాని పైన నిలబడమని మనసుని బలవంతం చేయడం ఆవిష్కరణకు ఆటంకమవుతుంది. అలా చేయడం మనసును ఒక రకమైన పద్ధతిలోకి మలుస్తుంది. ఆ పద్ధతి ఎంత గొప్పది అయినా అవచ్చుగాక, కాని ఆ పద్ధతి వలన మాత్రం మనసుకు విడుదల కలిగి స్వేచ్ఛ లభించదు. మనసును విముక్తం చేయడమే ధ్యానం.

అతడు(ఒ) తన ఆలోచనల ఎడల, మనోభావాల ఎడల ఎరుకగా అవాలి. ప్రతి ఒక్క ఆలోచనను మనోభావాన్ని – అది ఎంత అల్పమైనదైనా సరే, ఎంత వెర్రిమొర్రిదైనా సరే దాని వెనువెంటే పోయి చూడాలి. ఇటువంటి ఆలోచనలు – మనోభావాలు అన్నీ కూడా అభిరుచి కారణంగా కాని, సోమరితనం వల్ల కాని, అలవాటు కారణంగా కాని వస్తూనే ఉంటాయి. అది ఏమిటో అతడు తనకు తానే కనిపెట్టాలి. ఒక ఆలోచనను ఆలోచించి చూస్తూ వున్నప్పుడు, ఒక మనోభావాన్ని అనుభావించి చూస్తూ వున్నప్పుడు ఇతరమైన ఆలోచనలు, మనోభావాలు పైకి లేచి వస్తూ ఉంటాయి. దానితో అతడి ధ్యాస మళ్ళి పరాఙ్ముఖుడు అవుతాడు. తను పరాఙ్ముఖుడినయాను అని అతడు కనిపెట్టడంతో అతడిలో ఆసక్తి, ఉత్సాహము జాగృత మవుతాయి. అతడిలో సహజంగానే ఇది ఏకాగ్రతను తీసుకొని వస్తుంది. ఒక చిన్న పిల్లవాడికి దేనిలోనైనా ఆసక్తి కలిగినప్పుడు అతడు పూర్తిగా ఏకాగ్రుడవుతాడు. అయితే ఏకాగ్రత చూపమని అతడిని బలవంతం చేయండి – అతడిలో ఆసక్తి పోతుంది. అతడి మనసు ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతుంది. అంతటి ఎరుకతో ఉండాలి అంటే నిరంతరమైన పరిశ్రమ – విడువని సాధన అవసరం.

అతడు (ఒ) ఏమన్నాడంటే – ప్రతి ఒక్క ఆలోచనను, ప్రతి ఒక్క మనోభావాన్ని సాధ్యమైనంత సంపూర్తిగా ఆలోచించి చూసేటంత, అనుభావించి చూసేటంత ఎరుకగా వుండటం మహా కష్టం. పైగా అది తనకు అలవాటు లేని సంగతి – అని కూడా అన్నాడు. సాధన వల్ల అది వస్తే వస్తుందేమో.

ఈ సాధన అనే దానిని గురించి చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అలా వుండకపోతే కనుక అది ఒక అలవాటుగా అయిపోతుంది. వట్టి అలవాటుగా కనుక చేస్తూ వుంటే అది స్వీకరణతనాన్ని, ఆవిష్కరణను, అవగాహనను నిరోధిస్తుంది. మనసుకు అప్రమత్తత నిరంతరమైన పర్యాలోచనాయుతతతో వస్తుంది. ఈ పర్యాలోచనాయుతంగా వుండటం అనేది అలవాటుగా అయిపోకూడదు. అప్రమత్తంగా వుండటం చాలా కష్టం, సాధ్యపడటం లేదు అని అనిపిస్తే, అతడు (ఒ) తన ప్రతి ఒక్క ఆలోచనను, ప్రతి ఒక్క మనోభావాన్ని రోజు పొడుగునా రాసిపెడుతూ వుండాలి. తన మాటల వెనుక, ఈర్ష్య, అసూయ, అతిశయము, ఇంద్రియ చంచలత వంటి ప్రతిచర్యల వెనుక గల అంతర్గత వుద్దేశ్యాలను కూడా రాసి పెడుతూ వుండాలి.

'ఒ' ఇలా సమాధానం ఇచ్చాడు. – నేను ఇది చేయలేను. ప్రతి ఒక్క ఆలోచనను, మనోభావాన్ని రాత పూర్వకంగా పెట్టడం వీలు కాదు. నా జీవనోపాధి కోసం నేను పనిచేయాలి కదా. ఎంతో మందితో కలిసి మాట్లాడ వలసి వస్తుంది. అందుచేత మీరు

చెప్పినది చేయడానికి నాకు సమయం ఉండదు – అన్నాడు.

అటువంటప్పుడు ఉదయపు అల్పాహారం తీసుకొనే ముందు కొంత సమయం కేటాయించుకొని ఇవి రాసి పెట్టండి. దీని కొరకు రాత్రివేళ త్వరగా నిద్రపోవడం అవసరం. అందుకు స్నేహితులతో, బంధువులతో గడిపే సరదా కార్యక్రమాలు పక్కన పెట్టేయాలి. ఎప్పుడు వీలయితే అప్పుడు రాసి పెట్టుకుంటూ వుండాలి. రాత్రివేళ నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు పగటివేళ తను రాసి పెట్టుకున్నది అంతా ఒకసారి చూసుకోవచ్చు. బాగా చదివి, తప్పు అనీ ఒప్పు అనీ తీర్పులు చేయకుండా, నిరసించకుండా అదంతా పరీక్షించి చూడాలి. ఇలా లోతుగా చదవడంలో తన ఆలోచనలకు, తన మనోభావాలకు, కోరికలకు, మాటలకు గల కారణాలను అతను కనిపెడతాడు. ఇది కనుక అతడు ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేస్తూ వుంటే, పగటివేళ ఇతర పనుల వలన రాసిపెట్టుకోవడం అతడికి వీలవక పోయిన సందర్భాలలో కూడా తన ఆలోచనలను, మనోభావాలను అతడు తనకు తెలియకుండానే తన లోపల నమోదు చేసి వుంచుతున్నానని గమనిస్తాడు. వీటిని ఆ తరువాత అతడికి వీలయిన సమయంలో రాత రూపంలో పెట్టుకోవచ్చును.

సరే, ఇందులోని ముఖ్యమైన అంశం ఏమిటంటే, అతడు తను రాసి పెట్టుకున్న వాటిని స్వేచ్ఛాయుతమైన తెలివితేటలతో పరీక్షించాలి, అధ్యయనం చేయాలి. ఇలా అధ్యయనం చేస్తున్నప్పుడు అతడి స్థితి ఏమిటి అనేది అతడికే తెలిసివస్తుంది. ఈ స్వీయ ఎరుక అనే, స్వీయజ్ఞానం అనే జ్వాలలో కారణ హేతువుల ఆవిష్కరణా, అవి దగ్ధమైపోవడమూ జరుగుతాయి. ఈ రాసి పెట్టుకోవడం ఏదో ఒకసారో రెండుసార్లో చేస్తే సరిపోదు. చాలా రోజుల పాటు జరగాలి. ఎంత వరకు అంటే తన ఆలోచనల, మనోభావాల, తన ప్రతిచర్యల అంతర్గత వుద్దేశ్యాల గురించి ఆ క్షణంలోనే అతడు ఎరుకగా అవగలిగేటంతగా అనమాట. ఈ విధంగా స్వీయజ్ఞానం ద్వారా సవ్యమైన ఆలోచన, సత్ ఆలోచన ఆరంభమవుతుంది. దీనిలో నుండే తక్కినవి అన్నీ జనిస్తాయి.

ధ్యానం అంటే నిరంతరమైన స్వీయ స్పృహ – స్వీయ ఎరుకయే కాకుండా నిరంతరమైన – ఎడతెగని పరిత్యజన.

సవ్యంగా ఆలోచించడంలో సదాలోచనలో ధ్యానం వున్నది. దీనిలో నుండి వివేకం ప్రసాదించే సునిశ్చల శాంతి జనిస్తుంది. ఆ పరమపావన ప్రశాంతతలో అత్యున్నతమైనది అనుగ్రాహ్యం అవుతుంది.

మనం ఆలోచించేవి, మన మనోభావాలు, మన కోరికలు, ప్రతి చర్యలు రాసిపెట్టడం వలన ఒక అంతర్గతమైన ఎరుక జనిస్తుంది. చేతన, అచేతనల నడుమ సహకారం సిద్ధిస్తుంది. దీని వలన అవగాహన ఆంతరిక ఏకీకరణ కలుగుతాయి.

ఇక్కడ పరిశ్రమించవలసినది యోచనాయుతంగా వుండటంలో. అయితే ఇది ఆలోచన ఏదో ఒక దాని పైన ఏకాగ్రతను చూపడం కాదు. అలా చేయడం సంపూర్ణతను అవగాహన చేసుకుందుకు నిరోధమవుతుంది.

('ది వర్ల్డ్ విధిన్' నుండి)

## కాలతత్వం

పుట్టుక నుంచి మరణించే వరకు వుండే మహా సంకిష్లమైన ఈ మన జీవన ప్రక్రియ గురించి ఇద్దరి మధ్య నడిచే సంభాషణలా మనం మాట్లాడుకుంటూ వచ్చాం. సంఘర్షణపరిచే మసక చీకట్లు మచ్చుకైనా లేనటువంటి జీవితం గడపడం సాధ్యమా అని మనం చర్చించి చూచాం. మన పరస్పర సంబంధాలలో అవి ఎంత సన్నిహితమైన వైనా, ఎంతో ఎడం ఎడంగా వుండేవి అయినా సరే అటువంటి బాంధవ్యాలలోని సంఘర్షణను గురించి మాట్లాడుకున్నాం. సంఘర్షణ అస్తవ్యస్తతను కొని తెస్తుంది. మనలో ప్రతి ఒక్కరమూ ఇటువంటి అస్తవ్యస్తతలో జీవిస్తున్నంతవరకు సామాజిక స్వరూపంలో మనోతత్వ సంబంధితమైన విప్లవాన్ని తీసుకొని రావడం సాధ్యపడదు. కాలము, కోరిక, భయము, సుఖమూల తీరుతెన్నుల గురించి ఈ సాయంత్రం మనం మాట్లాడుకొని తీరాలి. అంతే కాకుండా ప్రపంచంలోని ఏ మనిషి కూడా తప్పించుకోలేని ఈ దుఃఖానికి అంతం అనేది వున్నదా అని కూడా చర్చించుకోవాలి. మీరూ ఈ వక్తా కలసి కాలపు తత్వం గురించి శోధించాలి. చాలా సంకీర్ణ అంశమైన కోరికను పరిశీలించాలి. దుఃఖానికి సమాప్తి అంటూ వున్నదా అనేది కూడా మనం కలసి విచారణ చేయాలి.

ఎందుకంటే దుఃఖం వున్న చోట ప్రేమకు ఆస్కారం లేదు. కారుణ్యానికి తావు వుండదు. తెలివి వుండటానికి అవకాశం లేదు. అందుచేత మీరు ఈ వక్తా ఒకే స్థాయిలో, ఒకే సమయంలో, ఒకే మాదిరి తీక్షణతతో కలసి ఉపక్రమించడం చాలా ముఖ్యం. అలాకాకపోతే పరస్పర భావప్రసారం సాధ్యం కాదు. ఒకే స్థాయిలో మనం కలసి ఆరంభించాలని ఆశిస్తున్నాను. ఎందుకంటే ఈ వక్తకు ఏ ఆధిపత్యమూ లేదు. మీ జీవితంలో ఏం చేయాలి అని గాని, ఇది మీరు తప్పక చేయాలి అని గాని అతడు చెప్పబోవడం లేదు. అయితే మనం ఒకచోట కలసి కూర్చునప్పుడు, ఒక సమస్య గురించి చర్చిస్తున్నప్పుడు, ఆ సమస్య గురించి వాదసంవాదం జరుపుతున్నప్పుడు – అప్పుడు మీకు వక్తకూ ఆ సమస్య ఇద్దరకూ యోచించవలసిన విషయం అవుతుంది. ఇది మీరు తప్పక పట్టించుకోవలసిన సమస్య. ఒక్క వక్తది మాత్రమే కాదు.

కేవలం మాటల స్థాయిలో కలుసుకో వడంలో – సాధారణంగా ఇదే జరుగు తుంటుంది – దానిలో ఏ మాత్రం అర్థం లేదు. ఎందుకంటే మనకు కావలసినది భౌతిక విప్లవం కాదు. మానసిక విప్లవం. అంటే అంతర్గతమైన, సమూలమైన, అతి ప్రధానమైన మార్పు. శతాబ్దాల తరబడి, వేనవేల సంవత్సరాలు మనం దుఃఖము, బాధలు, ఆందోళన, ఒంటరితనము, నిరాశానిస్పృహలు, భయము, చంచల మైన కోరికల వెనుక పరుగెత్తడము వంటి వాటితో జీవించాము. అప్పటి నుండి మనిషి ఈ ప్రశ్న వేస్తూనే వున్నాడు. కాలానికి ముగింపు అనేది ఉన్నదా అని.

కాలం అంటే ఏమిటి? ప్రధానంగా దాని అర్థం విభజన, పరిణామము, కార్యసిద్ధి, ఇక్కడి నుండి అక్కడికి కదలిక, నిన్న, ఇవాళ, రేపు అనే నిరంతరమైన విభాజన– సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం, ఒక మనోజ్ఞమైన సాయంత్రాన పూర్ణ చంద్రుడు, ఒక స్నేహితుడిని కలవబోయే సమయం. కాలము అంటే ఆశ. కాలం సంక్లిష్టతతో కూడిన వ్యవహారం. దీనికి సహనం చాలా అవసరం. సహనం కాలరహితం. అసహనంలో మాత్రమే కాలం వుంటుంది. కాలపు నైజం గురించి విచారణ చేయడానికి విపరీతమైన సహనం కావలసి వుంటుంది. అసహనం కాదు. 'ఇక చాలు బాబూ, మీరు చెప్తున్నది అర్థమైంది లేండి' అనడం కాదు. కాలగమనంతో కాలిపి మన జీవితాన్ని విభజించుకున్నాము. గమనమే కాలం. ఇక్కడి నుండి అక్కడికి వెళ్ళాలంటే సమయం పడుతుంది. జ్ఞానం ఆర్జించడానికి, అనుభవం పొందడానికి, రాబోయే భయం లేదా సుఖం లేదా ఏదో ఒక దాని కోసం ఎదురుచూడటం, నిన్నటి జ్ఞాపకాలు, వేల కొద్దీ నిన్నల స్మృతులు, ప్రస్తుతాన్ని ఎదుర్కోవడం, భవిష్యత్తులోకి రూపు దిద్దుకుంటూ కదలి వెళ్ళి పోవడం – ఇదంతా కాలం. ఒక గుమాస్తా ఆఫీసరు అవాలన్నా, ఏ రకమైన ప్రావీణ్యాన్ని నేర్చుకోవాలన్నా కాలం అవసరం అవుతుంది. సాధారణంగా పొందే అనుభవం కాకుండా మరేదో అనుభవం కావాలనే కోరిక, దాని కోసం ప్రయత్నించడమూ కూడా కాలమే. మానసికమైన కాలం అంటూ ఒకటి వున్నదా? హింసాత్మకంగా వుండి అహింసాత్మకంగా అవాలంటే దానికీ కాలం అవసరమే. ఒక ఆదర్శాన్ని అందుకోవాలంటే కాలం అవసరం అవుతుంది. 'ఉన్నది' నుండి పూర్తిగా విభిన్నమైన మరొకటేదోగా పరిణామం చెందుతాను అనే భ్రమ మనకు వున్నది. వీటన్నింటిలోను అంతర్లీనంగా కాలం వున్నది. అందుచేత, కాలం అనే ఆ మనోభావాన్ని, కాలపు స్వభావాన్ని మాటల్లో కాకుండా నిజంగానే మనం అందరమూ కలసి అవగాహన చేసుకోవాలి.

కాలం అంటే స్మృతి. గతమే పరిశీలకుడు. పరిశీలకుడు ఏం జరుగు తున్నదీ పరిశీలిస్తాడు. జరుగుతున్నదానిని తన నిబద్ధీకరణకు, తన అనుభవాలకు ఇంకా అటువంటి వాటికి అనుగుణంగా అనువదించుకుంటాడు. కాలం అంటే ప్రధానమైన అర్థం విభజన అని. అందుచేత బాహ్యరంగంలో మార్పు చెందడానికి కాలం అవసరం అని మనం అనుకుంటాం. తనను తాను విడదీసుకున్న మనిషి, తనను తాను భిన్నదేశ, జాతులుగా విభజించుకున్న మనిషి క్రమక్రమంగా స్వజాత్యభిమానం వంటి లక్షణాలన్నీ వదులుకొని సమస్త ప్రపంచంతో సమానత్వంతో కూడిన సంబంధ బాంధవ్యాలు నెలకొల్పు కుంటాడనీ, ఎప్పుడో ఒకనాటికి అంతర్జాతీయుడవుతాడనీ ఊహాగానాలు చేస్తాం. దీని కంతటికీ సమయం పడుతుంది అని అనుకుంటాం. కాలం అంటేనే, దాని తాత్పర్యమే, దాని సారాంశమే విభజన ప్రక్రియ. బాహ్యగతంగా చూస్తే, భౌతికంగా చూస్తే కాలం అవసరం. ఒక గింజ పెద్ద వృక్షంగా ఎదగాలంటే కాలం, ఎన్నో సంవత్సరాలు అవసరం. కేలిఫోర్నియాలో ఒక వృక్షం వున్నది. దాని వయసు 5 వేల సంవత్సరాలు. ఈ వయసును చేరేలోగా ఆ చెట్టు ఎన్ని వర్షాపాతాలు, ఎన్ని అగ్నిప్రమాదాలు, ఎన్ని తుఫానులు, పిడుగుపాటులు తట్టుకున్నదో. ఇదంతా కాలగమనంతోపాటు ఎదగడం. బాహ్యగతంగా చూస్తే, భౌతికంగా చూస్తే కాలం అవసరం అని తెలుస్తున్నది. జ్ఞానం సముపార్జించాలంటే, గణితము, భౌతిక విజ్ఞానము వంటివి నేర్చుకునే ఆర్జన ప్రక్రియలకు గాని, జెట్ విమానం ఎలా నడిపించాలో నేర్చుకోవడానికి గాని కాలం అవసరం. ఈ కాలం నుండి ఎవ్వరమూ కూడా తప్పించుకోవడము సాధ్యపడదు. ఈ రకమైన కాలాన్ని ఆపాలనే ప్రయత్నం కూడా అసాధ్యం. అసలు అదంతా బొత్తిగా అర్థంలేని వెర్రితనం.

సరే, మానసిక కాలం అనేది వున్నదా అని మనం కలసి విచారణ చేయబోతున్నాం. మానసికమైన ఒక ప్రతిస్పందనను, ఒక ఇంద్రియ ప్రతిస్పందనను మరొకదానిగా మార్పు చెందించడానికి కాలం అవసరం అని మనం అనుకుంటాం. హింసాత్మకతను వదుల్చుకోవాలంటే, ఈర్ష్యను వదులు కోవాలంటే కాలం అవసరం అని అనుకుంటాం. నేను ఈర్ష్యపడుతున్నాను, అయితే ఈ బాధను లేదా ఈ సుఖాన్ని వదుల్చుకోవడానికి నాకు కొంత సమయం అవసరం. మానసికంగా కాలం అనేది అసలు వున్నదా అని నేను ప్రశ్నిస్తున్నాను. నా ప్రశ్న మీకు అర్థమవుతున్నదా? ఒక ఇల్లు కట్టాలంటే కాలం అవసరం. విద్యావంతుడివి అవాలంటే – అసలు విద్యావంతుడివి అయితీరాలా – దానికి కాలం అవసరం. అయితే ఇంతకంటే చాలా ముఖ్యమైన దానిని గురించి, ఇంతకంటే అత్యవసరమైన దాని గురించి మనం విచారణ జరుపుతున్నాం. ఎందుకంటే 'ఉన్నది' ని 'ఉండతగినది' గా మార్చడానికి కాలం అవసరం అనే ఒక సిద్ధాంతానికి లేదా ప్రతిపాదనకు లేదా భ్రమకు మనం నిబద్ధులమై పోయాం. మనం అంటే మీరు

ఈ వక్తా ఇద్దరమూ దీనిని ఆమోదించడం లేదు. ప్రశ్నిస్తున్నాం. సమూలమైన మార్పు రావడానికి కాలం అసలు అవసరమా అని అడుగుతున్నాం. మీకు స్పష్టమయే తీరుగా ఈ ప్రశ్నను నేను చెప్పగలిగానా లేదా? అప్పుడే మీరు నేనూ కలసి ఈ సమస్యను ఎదుర్కోగలుగుతాం. కాలం అంటే విభజన అని చెప్పాను గదా. నేను ఇలా వున్నాను, అలా వుండాలి అనే విభజన. 'నేను అలా వుండాలి' కి కాలం అవసరం. అవునా? అయితే దీనిని నేను సందేహించి ప్రశ్నిస్తున్నాను. మరొకటేదో అవడం అనేది గాని, మరొకటేదో అనుభూతి చెందడం అనేది గాని లేనే లేవని నేను అంటున్నాను. చాలా మంది మాట్లాడుతూ వుంటారే – జ్ఞానోదయం అనీ కాంతి సందర్శనం అనీ – దానికి సమయం కావాలా? అత్యంత ప్రాథమికమైన మూలాంశాన్నే నేను సందేహిస్తూన్నాను. మన వేదాంతాలు, మన జీవితాలు, మన సమస్త పవిత్ర గ్రంథాలు ఏమంటున్నాయి అంటే కాలం అవసరమూ అని. రకరకాలైన శాస్త్రాలు అధ్యయనం చేయాలి. అనేక రకాల సాధనలు చేయాలి. అప్పుడే దైవం అని మీరు అంటూ వుండే దాని సమీపంలోకి వెళ్ళగలుగుతారు అని అంటారు. అయితే కొలమానాలకు అన్నింటికీ అతీతంగా వుండే అనుభవం అది. కాలం స్పృశించనటువంటి మానసిక స్థితి అది.

ఈ ప్రశ్న లోకి, మానసిక కాలం అంటూ వున్నదా అనే ప్రశ్న లోకి చాలా జాగ్రత్తగా వెళ్ళాలి. మానసిక కాలం వున్నది అని మీరు ఒప్పుకున్నారనుకోండి, అప్పుడు సంఘర్షణ వుండి తీరుతుంది. ఎందుకంటే కాలము అంటే విభజించేది. నేను హింసాత్మకంగా వున్నాను, అహింసాయుతుడిని అవాలి అంటే సమయం అవసరం అని అన్నప్పుడు వెంటనే విభజన జరుగుతుంది. మనం హింసాజీవులం, దానికి వ్యతిరేకమైన ఇంకొక దానిని సృష్టిస్తున్నాం. ఎక్కడయితే వ్యతిరిక్తమయినది వుంటుందో అక్కడ విభజన వుండితీరుతుంది. ఆ కారణంగా అక్కడ సంఘర్షణ వుండక తప్పదు. కాలమే సంఘర్షణకు కారకమైనది. క్లిష్టంగా చేసుకోకుండా పూరికే చూడండి. నాకు అత్యాశ. ఈ అత్యాశ నాలో లేకుండా పోవాలంటే సమయం కావాలి. ఎక్కడైతే సమయం – కాలం చోటు చేసుకుంటాయో అక్కడ సంఘర్షణ వుండితీరుతుంది. మరేదో అవాలి అనే ఆ అంశానికి అంతూ పొంతూ వుండదు. నేను అడుగుతున్నది ఏమిటంటే – కాలపు ప్రసక్తి ఏ మాత్రమూ లేకుండా హింస సమాప్తం అవలేదా? ఇది మహా గంభీరమైన సమస్య. సంఘర్షణను సమాప్తం చేయడానికి కాలము, విభజనలు అవసరం అని మనం ఆమోదించాం. అయితే దీనికి పూర్తిగా విరుద్ధమైన దానిని నేను చెప్తున్నాను. 'నేను' ఫలానాగా అవాలి అనే విభజన వున్నదీ అంటే – ఆ అవడం ఎంత ఉత్తమ కార్యం అయినా కావచ్చు, ఏదైనా సరే – అసలు ఆ విభజనే కాలప్రక్రియ. ఆ విభజన నిజంగా వున్నదేనా? అంటే, నేను హింసాత్మకంగా వున్నాను – నా వద్ద వున్న వాస్తవం ఇది ఇక్కటే. ఆ మరొకటి అంటే అహింసాత్మకత వాస్తవంలో లేదు. హింస అనే ఆ సర్వ సమస్తాన్నీ పూర్తిగా అంతం చేసివేయలేరా? హింస అంటే ఏమిటి? అది కేవలం కోపం మాత్రమే కాదు. మరొకరిని దెబ్బలు కొట్టడం కాదు. ద్వేషించడమూ, విమర్శించడమూ, మరొకరిని శారీరకంగాను, మానసికంగాను కూడా గాయపరచడము, అనుకరించడము, కట్టుబడిపోయి వుండటమూ. కేవలం భౌతికమైన దౌర్జన్యం మాత్రమే కాకుండా హింస అనే ఆ సమస్త కదలికలు. ఈ కదలిక సమస్తమూ పూర్తిగా సమాప్తం అవలేదా? ఇది కనిపెట్టడానికి కాలమే విభజన అనేది అవగాహన చేసుకోవాలి. 'ఉన్నది' ని 'ఉండవలసినది' అనే మరో దానిగా విభజించాను. ఆలోచన ఈ విభజన చేసింది. నేను ఇప్పుడు ప్రశ్నిస్తున్నది ఏమిటంటే హింసను, అత్యాశను ఇంకా ఇటువంటి వాటిని అవి మళ్ళీ పైకి తలెత్తకుండా అంతం చేసివేయడం సాధ్యమా కాదా?

హింసను మీరు ఏ రకంగా పరిశీలిస్తారు? ఇంద్రియ సంబంధితమైన ప్రతిస్పందన హింస. నీవు నన్ను గాయపరచావు. నాకు దెబ్బ తగిలింది. నా గురించి నాకు గల మనోచిత్రం గాయపడింది. శారీరకంగా నన్ను నీవు దెబ్బ కొట్టి వుండక పోవచ్చు. కానీ నన్ను అంతర్గతంగా గాయపరచావు. ఎందుకంటే నా లోపల నా గురించి నాకు నేను గొప్పవాడిననే, పెద్ద ప్రొఫెసరును అనే మనోచిత్రం ఒకటి వున్నది. ఆ మనోచిత్రం దెబ్బతిన్నది. ఆ దెబ్బను తట్టుకోడానికి 'నాకు కొంచెం సమయమివ్వండి' అంటాను నేను. ఇదంతా ఒక ప్రయాస. ఈ ప్రయాసను తెచ్చిపెట్టినది కాలం చేసిన విభజన. అందుచేత హింసను పూర్తిగా, ఎంత సంపూర్తిగా అంటే అది ఇంక ఎన్నటికీ తిరిగి రానంత నిశ్శేషంగా సమాప్తం చేయడం సాధ్యమా? అందుకనే హింస వైపు మీరు ఎలా చూస్తుంటారు, ఎలా పరిగ్రహిస్తుంటారు అని నేను అడుగుతున్నాను. వృక్షాన్ని, చంద్రుడిని, నక్షత్రాలను, గగనతలాన్ని, నిశాసౌందర్యాన్ని ఎలా చూస్తుంటారు? వాటి వైపు ఎలా చూస్తుంటారు? మీ భార్య వైపో లేదా మీ భర్త వైపో ఒక స్నేహితుడినో ఎలా చూస్తుంటారు? మీ భార్యను, భర్తను, వృక్షాన్ని, చంద్రుడిని, నదులను, ఇప్పటికే మీ వద్ద వున్న మునుపటి జ్ఞాపకాలను స్మృతులుగా మీ మీ మెదడులో పేరుకొనిపోయిన గాయలతో, సుఖాలతో జతపరచి చూస్తుంటారా? మీ భార్య వైపు గాని, భర్త వైపు గాని ఆ స్మృతులను పెట్టుకొని చూస్తుంటారా? స్మృతి అంటే కాలం. కాలం ఎక్కడయితే వుంటుందో అక్కడ విభజన వుండి తీరుతుంది. కాబట్టే మీకు మరొకరితో గల సంబంధ బాంధవ్యంలో కలహాలు, వివాదాలు మొదలైనవి అన్నీ వుంటాయి.

ఎలా పరిశీలించాలి అన్నది కనిపెట్టడం అన్నింటికంటే చాలా

ముఖ్యమైన అంశం. ఉదాహరణకి ఒక వృక్షాన్ని పరిశీలించడం. వృక్షం ఈ వసుధ మీద వున్న అన్నింటికంటే అత్యంత సౌందర్యం కలది. ఆ వృక్షం వైపు మీరు ఎలా చూస్తారు? 'వృక్షం' అనే మాటను కాని, దాని జాతి నామాన్ని కాని వుపయోగించి చెట్టు వైపు మీరు చూస్తున్నట్లయితే మీరు చూడటం లేదు అనమాట. ఆ మాట, ఆ జ్ఞాపకం మిమ్మల్ని చెట్టును చూడకుండా నిరోధిస్తుంది. మీ భార్య వైపు మీరు చూడాలనుకుంటారు. బహుశ మీరెన్నడూ ఆమె వైపు చూడనేలేదేమో. ఆమెను మీ భార్యగా చూసి వుంటారు. మీ స్వంత వస్తువులా, లైంగికంగాను ఇతరత్రాను మీకు సుఖాల నిచ్చేదానిగా చూసి వుంటారు. గత పది రోజుల జ్ఞాపకాలతోనో గత పది సంవత్సరాల లేక యాభై సంవత్సరాల స్మృతులతోనో ఆమెను చూసి వుంటారు. మీకు మీ భార్యకు మధ్య ఆ స్మృతులు వచ్చి నిలబడతాయి. పైగా ఆమెకూ ఆమెవి ఐన స్మృతులు వుంటాయి. అందుచేత భార్యను కాని, భర్తను కాని, ఒక చెట్టును గాని, చంద్రుడిని, గొప్ప నదిలో ప్రవహించి పోయే జలాలను గాని మాట లేకుండా, పేరు లేకుండా మనం చూడగలమా అనేది కనిపెట్టడం చాలా ముఖ్యం. ఆ మాటే ఆ పేరే గతం. హింసను గాని, అత్యాశను గాని లేదూ మరొక దానిని గాని ఆ మాట, ఆ పదం లేకుండా చూడగలరా? 'హింస' అనే ఆ పదాన్ని ఉపయోగించగానే ఇక దానిని కాలంలో పెట్టేశారన్నట్లే. ఒక మాటను, పదాన్ని, ఇంతకు మునుపు వేల సార్లు వుపయోగించిన మాటను, 'హింస' వంటి మాటను మనం వుపయోగించినప్పుడు ఆ మాటే కాలం అనే అంశం అవుతుంది. ఇది మీకు అర్థమవుతున్నదా? కాబట్టి మాటను కనుక వుపయోగిస్తే ఆ రకంగా మీరు అప్పటికే విభజనను తీసుకొచ్చేశారనమాట.

సరే. మీ భార్యను లేదా మీ మిత్రుడిని లేదా ఈ వక్తను అతడికి గల పేరు ప్రఖ్యాతులు, అతడి గురించిన మనోచిత్రము లేకుండా చూడగలరా? మీ భార్య వైపు, ఒక వృక్షం వైపు, ఒక పూవు వైపు ఆలోచనా కదలికలు లేకుండా చూడగలరా? ఆలోచన సలిపే కదలికలే కాలం. కాలం విభజించినట్లే ఆలోచనా విభజిస్తుంది. మీరు చూస్తున్నప్పుడు ఒక పరిశీలకునిలా చూస్తున్నారు. పరిశీలకుడే గతం. పరిశీలకుడే ఆ మాట. పరిశీలకుడే స్మృతి. గతం విభజిస్తుంది. గతం అంటే కాలం. మీ ముఖాన్ని అద్దంలో చూసుకుంటున్న ట్లుగా సంబంధ బాంధవ్యం అనే దర్పణంలో మిమ్మల్ని మీరు చూసు కుంటారు. అక్కడ మీ ప్రతి ఒక్క ఆలోచనా కదలికను, ప్రతి ఒక్క ప్రతిస్పందనా కదలికను ప్రత్యక్షంగా చూడగలుగుతారు. అందుచేత చూస్తున్నవాడే చూడబడుతున్న అంశము. విశ్లేషకుడే విశ్లేషితమవుతున్న అంశము. సెక్సు, ఇతరమైన సుఖ సంతోషాల వంటి వాటితో నేనం పొందిన అనుభవాలన్నింటితో నాకు విసుగెత్తింది. అసాధారణమైన అనుభవాలేవో నాకు కావాలి. అతిలోకమైనవీ, ఆలోచనలకు మించి ఆవలగా వుండేవీ అయినటువంటి వాటి అనుభవం నాకు కావాలి. అయితే అనుభోక్తయే అనుభూతమైన అంశం. నాకు అనుభవం కావాలి అని కోరుకోనటువంటి మనసు పూర్తిగా విభిన్నమైనది. అందుచేత ఎలా వినాలి, ఎలా పరిశీలించాలి అనేది మనం నేర్చుకోవాలి. ఎలా వినాలో అనే దానిని సేకరించి నిలవ చేసుకోవడం కాదు. స్మృతులు ఏవీ లేకుండా వూరికే వినాలి. ఊరికే పరిశీలించాలి. అప్పుడు మీరు పరిశీలిస్తున్నదే హింస అని గ్రహిస్తారు. పరిశీలకునికి పరిశీలింపబడుతున్న అంశానికి మధ్య విభజన లేదని కూడా గ్రహిస్తారు. పరిశీలకుడే హింస. ఇది మీకు స్పష్టపడిందో లేదో! మీకు కనుక చాలా అప్రమత్తంగా వుండి, గమనిస్తూ పరిశీలిస్తూ వుంటే అప్పుడది మీరు పరిశీలిస్తున్న అంశం పైన గొప్ప వెలుగును వెదజల్లినట్లు. అప్పుడు ఆ అంశం సమస్తమూ అదృశ్యమై పోతుంది. ఇక ఎన్నటికీ తిరిగిరాదు.

ఇప్పుడు మన అందరం కలసి కోరిక అంటే ఏమిటి అనే విషయం గురించి మాట్లాడుకోవాలి. ఎందుకంటే కాలము, కోరిక, ఆలోచన అనేవి భయానికి ప్రధాన కారణాలు. కోరిక అంటే ఏమిటి? కోరికలో వున్న ఈ చంచల గుణం ఏమిటి? తృప్తి అనేదే లేనటువంటి ఈ కోరిక ఏమిటి? ప్రతి మతమూ అణచి వేసుకోవాలి అని అంటున్న ఈ కోరిక అంటే ఏమిటి? ప్రపంచంలో వున్న మతాధిపతులు అందరూ సమస్త గ్రంధాలూ మనం కోరికలను అణచుకోవాలని ఎందు కన్నారు? దేవుడి కోసం కోరిక వుండచ్చు. కానీ ఒక స్త్రీ కోసం కోరిక, ఇల్లు కావాలనే కోరిక, ఈ వసుధపై గల అందాల కోసం, రమణీయమైన వర్ణచిత్రం కోసం, సుందర ప్రతిమ కోసం, కీట్సు రచించిన కవిత కోసం కోరిక వుండకూడదు. ఎందుకని అవి కావాలని కోరుకోకూడదు? కోరికలను అణచివేసుకునే కళను, కోరికలకు లొంగిపోయే కళను తరతరాలుగా మనం నేర్చుకుంటూ వస్తున్నాం.

సరే, కోరిక అంటే ఏమిటి? కోరుకుంటున్న ఆ వస్తువు ఏమిటి అని కాదు, ఏ వస్తువు కోరికను కలుగజేస్తున్నది అనేది కాదు.

(తక్కినది వచ్చే సంచికలో)

## వినతి

మీ మిత్రులకు 'అంతరంగ యాత్ర' పంపదలుచుకుంటే వారి చిరునామాలు తెలుపండి. ఉచితంగా పత్రిక వారికి పంపుతాము.

## ఆలోచన, మనోభావాలు నేనుకు ఆహారం ఇచ్చి పోషిస్తాయి

ఉన్నవి వాస్తవాలు మాత్రమే. గొప్ప వాస్తవాలు చిన్న వాస్తవాలు అని వుండవు. అభిప్రాయాలతో, ఇది తప్పు ఇది ఒప్పు అనే తీర్పులతో వాస్తవం వైపు దృష్టి సారించినప్పుడు ఆ వాస్తవాన్ని, ఆ ఉన్నదిని అర్థం చేసుకోలేము. అప్పుడు అభిప్రాయాలు, తీర్పులే వాస్తవం అవుతుంది. మీరు అర్థం చేసుకో- వాలనుకున్న వాస్తవం అది కాదు. వాస్తవం వెంటే వెళ్ళి చూస్తూంటే, వాస్తవాన్ని, ఆ ఉన్నదిని గమనిస్తూ వుంటే ఆ వాస్తవం బోధిస్తుంది. అది బోధించినది యాంత్రి కమైనది కానే కాదు. అది నేర్పిస్తున్న బోధనను అర్థం చేసుకోవడం, ఆ వినడం, ఆ పరిశీలన తీవ్రంగా వుండాలి. వినడం వెనుక ఏదైనా వుద్దేశ్యం పెట్టుకుంటే కనుక అటువంటి దానిలో సావధానత లోపిస్తుంది. ఉద్దేశ్యం శక్తిని విచ్ఛిన్న పరుస్తుంది. శక్తిని వక్రీకరిస్తుంది. ఒక ఉద్దేశ్యంతో క్రియ చేస్తుంటే అది నిష్క్రియే అవుతుంది. అది గందరగోళానికి, దుఃఖానికి దారి తీస్తుంది. ఈ దుఃఖాన్ని ఉత్పత్తి చేసినది ఆలోచన.

ఆలోచన తనకు తానే ఆహారమై పోషణ నిచ్చుకొని, నేనుగా, 'నా'గా రూపం దాలుస్తుంది. యంత్రానికి ప్రాణం వున్నట్లుగానే నేనుకు, నాకు ప్రాణం వుంటుంది. ఆలోచన, మనోభావాలు ఆ ప్రాణానికి ఆహారం ఇచ్చి పోషించుతాయి. వాస్తవం ఈ యంత్ర సామగ్రి నంతటినీ నశింపచేస్తుంది.

నమ్మకం ఏ మాత్రం అవసరం లేని అంశం. అలాగే ఆదర్శాలు కూడా. నమ్మకము, ఆదర్శము రెండూ శక్తిని వృధా చేస్తాయి. వాస్తవం, ఉన్నది ఏదో అది ఆవిష్కృత మవుతుంటే గమనించడానికి ఈ శక్తి చాలా అవసరం. ఆదర్శాల లాగే నమ్మకాలు కూడా వాస్తవం నుండి తప్పించుకునే పలాయనాలే. ఇక పలాయనాల్లో వుండే దుఃఖానికి అంతు వుండదు. ప్రతి క్షణమూ వాస్తవాన్ని అవగాహన చేసుకోవడమే దుఃఖాన్ని సమాప్తం చేస్తుంది. ఈ అవగాహనను అందించే పద్ధతులు గాని, విధానాలు గాని లేనే లేవు. వాస్తవం ఎడల ఇష్టాయిష్టాలు లేని ఎరుక మాత్రమే, ఎంపిక లేని ఎరుక మాత్రమే అవగాహన ఇస్తుంది. ఒక విధానం ప్రకారం ధ్యానించడము అంటే మీరు ఏమిటి అనే వాస్తవం నుండి తప్పించుకొని పోవడం. దైవాన్ని కనిపెట్టడం కోసం ధ్యానించడము, అలౌకిక దృశ్యాలను దర్శించడము, ఇంద్రియ సంచలనాలు మొదలైన వినోద కాలక్షేపాల కంటే కూడా ఇంకా చాలా ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే మిమ్మల్ని మీరు అవగాహన చేసుకోవడం, మీ గురించిన వాస్తవాలు నిరంతరమూ మారిపోతూ వుండటం అవగాహన చేసుకోవడం.

ఒక కాకి గొంతు చించుకొని గట్టిగా అరుస్తున్నది. బాగా దట్టంగా ఆకులు పెరిగి వున్న కొమ్మ మీద కూర్చున్నది ఆ కాకి. ఆకుల మధ్య ఆ కాకి కంటికి కనబడటం లేదు. తక్కిన కాకులు ఎన్నో వచ్చాయి, వెళ్ళాయి. కానీ ఇది మాత్రం తన అరుపులు ఆపడం లేదు. బొంగురు గొంతేసుకొని బలంగా, దూసుకొని పోతున్నట్లు గావున్న గావుకేకలు వేయడం ఆపడం లేదు. దేని గురించో ఆ కాకికి కోపంగా వున్నట్లుంది. లేదా ఎవరి మీదో ఫిర్యాదు చేస్తూ తిడుతున్నదేమో. ఆకులు గజగజ వణుకుతున్నాయి. జల్లు పడి నాలుగు వాన చినుకులు మీద పడినా కాకి అరుపులు ఆపలేదు. కాకికి అలజడి కలిగించిన విషయం ఏమైనా గానీ అందులో కాకి తలమునకలుగా మునిగిపోయి వుంది. కొమ్మ మీది నుండి వచ్చేసి, రెక్కలు ఒకసారి విదిలించుకొని ఎటో ఎగిరిపోయింది. కానీ తిరిగి వచ్చి, తన తిట్ల దండకం అంతే తీవ్రతతో మళ్ళీ మొదలెట్టింది. కొంత సేపటికి ఇహ అలసిపోయి, విశ్రాంతిగా కూర్చుంది. ఇప్పుడు అదే కాకి నుండి, అదే చోటు నుండి మరో రకమైన కావుకావు వినవస్తున్నది. కొంచెం మెత్తబడినట్లుగా, స్నేహంగా పిలుస్తున్నట్లుగా వున్నది కంఠం. ఆ చెట్టు మీద ఇంకా ఇతర పక్షులు కూడా వున్నాయి. గండు కోయిల వున్నది. నల్లని రెక్కలతో పసుపుపచ్చని పిట్ట ఒకటి, మెరుస్తున్న బూడిద రంగులో లావుగా వున్న పిట్టలూ వంటివి ఎన్నో వున్నాయి. వీటిలో కొన్ని ఆ చెట్టు మొదట్లో కూర్చుని చెట్టును గీరుతున్నాయి. వీపు పైన చారలున్న ఉడుత ఒకటి వచ్చి చకచకా చెట్టు పైకి ఎక్కిపోయింది. ఆ చెట్టు పైన ఇటువంటి ప్రాణులు చాలానే వున్నాయి. అయితే కాకి కేకలు మాత్రం అన్నింటినీ మించిపోయి మహా గట్టిగా, పట్టు వదలకుండా విన వస్తున్నాయి.

మేఘాల చాటు నుండి సూర్యుడు బయట పడ్డాడు. చెట్టు చిక్కని నీడలు పరచింది. అది ఒక పల్లంలా ఏర్పడిన భూమి. ఎక్కడి నుండో వేణునాదం అంతగా వైశాల్యం లేని ఆ చిన్నపాటి పల్లపు నేలను దాటుకుంటూ వచ్చి వినబడ సాగింది. హృదయాన్ని వింతగా కదిలించి వేస్తున్నది.

('కృష్ణమూర్తి' స్ నోట్‌బుక్' నుండి; పుటలు 228–229)

*Published in August, December, April*
*Registered with The Registrar of Newspapers for India under No. TNTEL/2006/19442*
*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

*Published by Dr. V. Aravind on behalf of the Krishnamurti Foundation India, Vasanta Vihar, 124, 126 (Old 64, 65) Greenways Road, Chennai - 600 028. Printed by N. Subramanian at Sudarsan Graphics Offset Press, 27, Neelakanta Mehta Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Editor : K. Krishnamurthy*