భయ విముక్తి

శ్రీ జిడ్డు కృష్ణమూర్తి

తెలుగు సేత :

నీలంరాజు లక్ష్మీప్రసాద్

భయ విముక్తి

భయమంటే ఏమిటి?

ఈ భయమనేదేమిటో చూద్దాం. మేధాపరంగా, శాబ్దికంగా తలచడం కాదు. మన మానసిక భయాలు తలచిచూడడం ద్వారా, వాటిని పరీక్షించడం ద్వారా అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నిద్దాం. అందుకు, ముందు మనలో ఆ భయం పెరిగి వికసించడానికి దానికి తగినంత ఎడముండాలి. అది అలావికసిస్తున్నప్పుడు దానిని కనిపెట్టి వుండాలి.

మానసిక భయాలను అర్థం చేసుకుంటే, శారీరక భయాలను సులభంగానే నివారణ చేయవచ్చు, సులభంగానే అర్థం చేసుకోవచ్చు. దురదృష్టవశాత్తూ మనం శారీరక భయాలతో ప్రారంభించి, మానసిక భయాలను అలక్ష్యం చేస్తాం. మనకు రోగము, బాధ అమిత భీతి కలగజేస్తే మన మనస్సంతా దానితోనే నిండిపోయి దానితో ఎలా వ్యవహరించాలో అర్థం కాక, మానసికంగా అనేక సంఘర్షణలకు లోనవుతాం. అందుచేత మనం మానసిక భయాలతోనే ప్రారంభిస్తే, బహుశా శారీరక భయాలను, కలవరపడని మనసుతో అర్థం చేసుకొని పరిష్కరించగలమనుకుంటాను.

భయం కలగకుండా వుండాలని తప్పించుకోవడం, వీలైనంత దూరంగా వుంచాలని ప్రయత్నించడం, భయాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తుంది. భయాన్నుండి పలాయనం చిత్తగించ చూడడమే ఒక రకమైన భయం. భయమేమో పుండుపడిన నాలుక లాగా, వొంటిమీద గాయంలాగా ఎదురుగా వున్నది, తప్పించుకోడానికి మార్గం లేదు – ఇక అది ఎదిగి పుష్పించడానికి చోటివ్వాలి. 'మంచితనం' అనే దాన్ని ఎలా పుష్పించనిస్తావో

భవభయం

1975 లో కొందరు సైకాలజిస్టులు, మరికొందరు సైకియాట్రిస్టులు, సంఘసేవకులు మొదలైన వారితో జిడ్డుకృష్ణమూర్తిగారు అమెరికాలో చర్చలు జరిపారు, అని చెప్పుకొస్తాడు డాక్టర్ డేవిడ్ షైన్ బర్గ్, M.D.

ప్రప్రధానంగా, చర్చ 'భయం యొక్క మూలమేమిటి ?' అనే దానితో ప్రారంభమయింది. భయంలో తేడాలుంటాయనీ, ఆవిధంగా అగ్ని ప్రమాదం సంభవించినప్పుడూ, విషసర్పాలు తారసిల్లినప్పుడూ కలిగే భయం, మనిషి మానసికంగా పడే అనేకానేక భయాలకూ తేడా వున్నదని అందరూ అంగీకరించారు. (మరొక సందర్భంలో ఈ 'కండీషనింగ్' తో కూడిన మనిషి స్పందనలు – అనగా అగ్ని, సర్ప భయం, మనిషి ప్రాణ రక్షణకు ఉపయోగ పడినవని కృష్ణమూర్తి సూచించారు.) సభ్యుల్లో కొందరు దీనిని అనుభవసిద్ధమైన (practical) భయంగా పేర్కొన్నారు. ఈ భయము మానసిక భయం కాదనీ, ప్రాణి తనని తాను రక్షించుకోడానికి ఉపయోగపడే ప్రజ్ఞ (Intelligence) అని 'కృ' అన్నారు. మానసిక భయం, ఆలోచన నుండి జనిస్తుందని సూచించారు. 'అగుట' (Becoming) – అదవ్వాలనీ ఇదవ్వాలనీ కోరుకొనడం, ఆశించడం, అది కానేమోననే భయం, అదే సమస్త భయానికి మూలం, అన్నారు కృష్ణమూర్తి. 'ఆలోచించడం అనేది లేనట్లయితే, భయమూ ఉండదు.' అందుకు ఒక మానసిక శాస్త్రజ్ఞుడు స్పందిస్తూ 'ఆలోచన గనక లేకపోతే అతడు మనిషేకాడు' అన్నాడు. కానీ 'కృ' అందుకు అంగీకరించకుండా, 'మనిషంటే ఆలోచనే' అనే సిద్ధాంతం నుండి వైదొలగి, ఆలోచనతో ఆట్టే

ఉనికిలో ఏకాంతంగా

భయమనేది స్పష్టంగా ఏదో ఒక దానిని గురించే అయివుంటుంది. చీకటి అంటే భయం, పొరుగువాడంటే భయం ప్రజాభిప్రాయం అంటే భయం, ఆరోగ్యం కోల్పోతానేమోననే భయం, సామర్థ్యం లేకపోతుందనే భయం, ఈ రాక్షస దౌర్జన్య స్వాధీనపూర్వక ప్రపంచంలో ఏమీ కాకుండా పోతాననే భయం; ఏదో గమ్యం అందుకోలేననే భయం, అత్యంత ఆనందదాయకమైన స్థితిని, భగవంతుణ్ణి అందుకోలేనని భయం; మరణిస్తానేమోననే అంతిమ భయం.

భయంతో కాలం ముడి పడి వున్నది. నిన్నటి కాలం, నేటి కాలం, రేపటి కాలం, భయంలో ఈ కాలమనేది ఒక అంశం. 'నేనా వృద్ధుణ్ణై పోతున్నాను, మరణం ఎదురు చూస్తున్నది; ఇవాళ్టి నుండి ప్రతిరోజూ అదే భయం. మరణాన్ని గురించిన ఆలోచనే, భయాన్ని గురించిన ఆలోచన'. రేపు అనే ఆలోచన గనక లేకపోతే మరణం, లేక అంతమయి పోవడం అనే ఆలోచన వుంటుందా? భావిని గురించిన ఆలోచన – భావియే కాదు, గతాన్ని గురించి కూడాను – అనగా అనుభవం, గురించి భయం వుంటుందా? భావికాలం నుండి, గతం నుండి విడివడి సంపూర్ణ ఏకాంతంలో, కాలంతో నిమిత్తం లేకుండా మనసు ఉండిపోగలదా?

ఒక భావంతో తాదాత్మ్యం సాధించి ఒక విశ్వాసంతో, ఓ ప్రత్యేక కర్మాచరణతో, 'ఏదో ఒక వర్గానికి చెంది, ఏదో ఒక దానితో ఏకమై జీవించాలనుకోడం, ఏకాంతంగా వుండడమనే దానికి భిన్నమైనటు వంటిది. ఏకాంతంగా జీవించుట అంటే మనందరికీ చెడ్డ భయం. మనలో ఒక వైరుధ్యం వున్నందు వల్ల ఏర్పడే అంతస్సంఘర్షణ మరొకటి. ఈ వైరుధ్యానికి మూలకారణం, మన జీవితం 'నెఱవేరాలనే' ఒక కోరిక.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Bhaya+Vimukti

* * *