Question: Can you tell me how to get rid of fear?

प्रश्न : क्या आप बताएंगे कि भय से छुटकारा कैसे पाएं?

Krishnamurti: You want to know how to get rid of fear? Do you know what you are afraid of? Go slowly with me. Fear is something which exists in relation to something else, it does not exist by itself. It exists in relation to a snake, to what my parents or teacher might say, to death; it is in connection with something. Do you understand? Fear is not a thing by itself, it exists in contact, in relation, in touch with something else. Are you conscious, aware that you are afraid in relation to something else? Are you not afraid of your parents, are you not afraid of your teachers? I hope not, but probably you are. Are you not afraid that you may not pass your examinations? Are you not afraid that people may not think of you nicely and decently and say what a great man you are? Don't you know your own fears? I am trying to show how you have fear, and you have lost interest already.

कृष्णमूर्ति : आप यह जानना चाहते हैं कि भय से छुटकारा कैसे हो? क्या आप जानते हैं कि आप किस चीज़ से डरते हैं? धीरे-धीरे मेरे साथ आगे बढ़िए। भय एक ऐसी चीज़ है जिसका स्वयं का स्वतंत्र अस्तित्व नहीं होता--किसी अन्य चीज़ से संबंध होने पर ही यह अस्तित्व में आता है। यह सांप के संबंध में हो सकता है, मेरे अभिभावक या शिक्षक क्या कहेंगे, इस बारे में हो सकता है, मृत्यु के विषय में हो सकता है। यह सदा किसी बारे में हुआ करता है। आप समझ रहे हैं न? भय स्वयं में कुछ नहीं होता, इसका अस्तित्व किसी अन्य चीज़ के संबंध में, संपर्क में, स्पर्श में हुआ करता है। क्या आप इस बारे में जागरूक हैं, सचेत हैं कि आप किसी अन्य चीज़ के संबंध में भयभीत हैं? क्या आप अपने माता-पिता से, अपने शिक्षक से भयभीत नहीं हैं? मुझे उम्मीद है कि ऐसा नहीं है, परंतु हो सकता है आप उनसे डरते हों। क्या आप इस आशंका से भयभीत नहीं होते कि कहीं आप परीक्षा में अनुत्तीर्ण न हो जाएं? क्या आपको इस बात का डर नहीं होता कि कहीं लोग आपके बारे में अच्छी राय न रखें, वे आपको शालीन न समझें और यह न कहें कि आप बहुत महान हैं। मैं आपको यह स्पष्ट करना चाहता हूं कि आपके पास कैसे-कैसे भय हैं। पर लगता है आपकी इसमें कोई दिलचस्पी ही नहीं रही है।

So, first you must know what you are afraid of. I will explain to you very slowly. Then you must know also, the mind must know why it is afraid. Is fear something apart from the mind? Does not the mind itself create fear, either because it remembers the past or it

इसलिए सबसे पहले आपको यही समझना होगा कि आप डरते किससे हैं। मैं बहुत धीरे-धीरे इसे स्पष्ट करूंगा। शायद तब आप यह जान सकेंगे, मन यह जान पाएगा कि वह भयग्रस्त क्यों है। क्या भय मन से पृथक कोई वस्तु है? क्या मन स्वयं ही भय की उत्पत्ति नहीं किया करता--क्योंकि या तो वह अतीत को स्मरण

projects itself into the future? You had better pester your teachers until they explain to you all these things. You spend an hour every day over mathematics or geography, but you do not spend even two minutes over the most important problems of life. Should you not spend much more time with your teachers over this—how to be free from fear—instead of merely discussing mathematics or reading a textbook? You have asked this question, how to get rid of fear, but your mind is not capable of following it. The older people perhaps can. So, we are going to discuss this later with the teachers.

रखता है अथवा अपने को भविष्य में प्रक्षेपित किया करता है। अच्छा होगा आप अपने शिक्षक से तब तक पूछते ही रहें जब तक वे आपसे ये सब चीज़ें स्पष्ट न करें। आप प्रतिदिन एक घंटे का समय गणित या भूगोल पढ़ने में बिताते हैं, लेकिन जीवन की सबसे महत्त्वपूर्ण समस्याओं पर चर्चा करने के लिए आप दो मिनट भी नहीं देते। केवल गणित की ही चर्चा करते रहने या पाठ्य पुस्तकें पढ़ने की बजाय क्या आपको अपने शिक्षकों से इस पर बातचीत करने के लिए अधिक समय नहीं देना चाहिए कि भयमुक्त कैसे हों? 'भय से कैसे छुटकारा हो'? यह प्रश्न आपने पूछा तो अवश्य है पर आपका मन इसे समझने के लिए पर्याप्त सक्षम नहीं है। शायद बड़े लोग इसे समझ पाएंगे, अतः बाद में हम शिक्षकों से इसकी चर्चा करने वाले हैं।

A school based on fear of any kind is a rotten school, it should not exist. It requires a great deal of intelligence on the part of the teachers and of the boys to understand this problem. Fear corrupts, and to be free from fear, one has to understand how the mind creates fear. There is no such thing as fear except what the mind itself creates. The mind wants shelter, the mind wants security, the mind has various forms of self-protective ambition; and as long as all that exists, you will have fear. It is very important to understand ambition, to understand authority; both are indications of this fear which is so destructive.

किसी भी प्रकार के भय पर आधारित विद्यालय भ्रष्ट विद्यालय होता है, उसका न होना ही बेहतर है। इस समस्या को समझने के लिए यह ज़रूरी है कि शिक्षकों और विद्यार्थियों में पर्याप्त विवेक शक्ति हो। भय विकारग्रस्त बना देता है तथा भय से मुक्त होने के लिए प्रत्येक को यह समझना होगा कि मन भय को किस प्रकार निर्मित करता है। यदि मन स्वयं ही भय को निर्मित न करे तो भय नामक कोई चीज़ होती ही नहीं। मन कहीं आश्रय चाहता है, मन सुरक्षा चाहता है, मन अनेकों प्रकार की सुरक्षात्मक महत्त्वाकांक्षाएं रखता है, और जब तक यह सब है तब तक भय भी रहेगा। महत्त्वाकांक्षा को समझना, वर्चस्व भावना को समझना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, यह दोनों ही इस विध्वंसकारी भय के ही मूर्त रूप हैं।

Comment+: It is true, as you said, that fear corrupts the mind, especially with old people. It is also true that corrupt minds, especially of the older people,

एक श्रोता : जैसा आपने कहा, यह सत्य है कि भय मन को विकारग्रस्त कर देता है, विशेष रूप से वृद्धों के बारे में। और विशेष रूप से उनके ही बारे में, यह भी सत्य है कि विकारग्रस्त मन

create fear. The problem appears to be how to eliminate such minds.

ही भय की उत्पत्ति करते हैं। लगता है समस्या यह है कि इस प्रकार के मनों का सफाया कैसे हो?

Krishnamurti: You have understood the question? The gentleman says, 'Should we not eliminate the older minds which are corrupted by fear?' This means what? Destroy the older people, put them into concentration camps? All minds, whether old or young, are corrupted by fear, either imposed from outside or self-created. It is not a question of getting rid of somebody. That is what they are doing all over the world—if I do not agree with you;s you liquidate me, you put me in a concentration camp. That is not going to solve the problem. What is going to solve the problem is the right kind of education which will help me to understand the problem of fear—how fear comes into being, how it comes from the past and is also created in the present and projected into the future.

कृष्णमूर्ति : क्या आपने प्रश्न को समझ लिया है? यह सज्जन कह रहे हैं, ''क्या हमें उन बूढ़े मनों का सफाया नहीं कर देना चाहिए जो भय से विकारग्रस्त हो चुके हैं? इसका क्या मतलब है? क्या बूढ़े लोगों को समाप्त कर दिया जाए, उन्हें यातना शिविर (कॉंसंट्रेशन कैंप) में डाल दिया जाए? सभी के मन चाहे वे बूढ़े हों या युवा, या तो बाहर से थोपे गए अथवा अपने ही द्वारा पैदा किए गए भयों के प्रभाव से विकारग्रस्त हो जाया करते हैं। यहां किसी से छुटकारा पाने का प्रश्न नहीं है। यही तो सारे विश्व में किया जा रहा है--यदि मैं आपसे सहमत नहीं हूं तो आप मुझे मिटा डालते है, आप मुझे यातना शिविर में डाल देते हैं। इससे समस्या हल नहीं होगी। समस्या का निराकरण सही ढंग की शिक्षा से ही हो सकेगा जिसमें मुझे भय की समस्या को--भय कैसे अस्तित्व ग्रहण करता है, कैसे यह अतीत से उभरकर वर्तमान में निरंतर निर्मित किया जाता है और भविष्य में प्रक्षेपित किया जाता है--इस सब को समझने में मदद की जाती है।

Sirs, do think about this; this is far more important than all your examinations, your textbooks, your degrees; B.A. or M.A. after your name means absolutely nothing, though it may get you a job. The problem is not how to liquidate the old people or the young people with corrupt minds. What is wanted now is an inward revolution, a mind capable of thinking of all these problems differently and creating a new world.

इस पर अवश्य ही विचार करें, यह आपकी सारी परीक्षाओं से, आपकी पाठ्य पुस्तकों से, आपके नाम के साथ लगी बी. ए. या एम. ए. की डिग्रियों से भी बढ़कर है, अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। आपकी डिग्रियां आपको कोई काम भले ही दिला दें पर उनका कोई अर्थ नहीं है। प्रश्न यह नहीं है कि विकारयुक्त मन वाले बूढ़ों या युवजनों का सफाया कैसे करें। इस समय एक ऐसी आंतरिक क्रांति की, ऐसे मन की आवश्यकता है, जो इन समस्याओं पर अलग ढंग से सोच सके और एक नये विश्व का निर्माण करने में सक्षम हो।

January 5, 1954

५ जनवरी, १९५४