வசந்த இதழ்
Vasanta Ethal

KRISHNAMURTI FOUNDATION INDIA JUNE 2018 - SEPTEMBER 2018 Rs.2/- VOL XIII ISSUE 2

குண்டலினி எனும் உள்ளாழ்ந்த ஆற்றலை.......4

பரிபூரணமாக மாற்றம் அடையும் அற்புதம்........5

கேள்வியிலேயே பல பெரும் நுணுக்கங்கள் உள்ளது

கேள்வி: இருவருக்கிடையேயுள்ள உறவில், முரண்பாடும், மன வேதனையும் இருந்தால், அதற்கு தீர்வு காண முடியுமா அல்லது, அவ்வுறவை முறித்துக்கொள்ள வேண்டுமா? நல்ல ஓர் உறவைப் பெற இருவரும் மாற வேண்டியது அவசியமல்லவா?

ஜே கிருஷ்ணமூர்த்தி: கேள்வி உங்களுக்கு தெளிவாக புரிகிறது என நான் நம்புகிறேன். உறவுகளிலிருந்து எழும் வேதனைகளுக்கும், முரண் பாட்டிற்கும், எல்லா பிரச்சினைகளுக் கும், காரணம் என்ன? அதன் மூல காரணமாக இருப்பது என்ன?

ஆண், பெண் இருவர் முரண்பாடில்லா மல், வேதனையில்லாமல் வாழ இயல வில்லை; சமத்துவத்தோடு, ஒருவருக் கொருவர் ஆழ்ந்த தொடர்புடையவர் என்ற உணர்வுடன் வாழ இயல வில்லை என்பது வெளிப்படை யாகவே தெரிகிறது - ஏன்? அதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம் - உடலின்பம், ஒரே மன நிலையில் இல்லாமை, நம்பிக்கையில் எதிரெதி ரான உணர்வு, இலட்சியம் என்று பலப்பல காரணங்களினால் உறவு களில் ஒத்த இசைவு இல்லாமல் போகலாம். ஆனால், உண்மையில் மூல காரணம் என்ன? நம் ஒவ்வொரு வருக்கும் இடையே முரண்பாட்டை விளைவிக்கும் அக்காரணத்தின் ஆழம் என்ன? இதுவே, நாம் கேட்க வேண்டிய முக்கியமான கேள்வியாக நான் கருதுகிறேன்.

மற்றவரிடமிருந்து (பேச்சாளர்) பதிலிற்காக காத்திருக்காமல், இக் கேள்வியை உங்களிடமே முன் வைத்து, பொறுமையுடனும், தயக்கத் துடனும் இருந்து, இக்கேள்வியே விதையாகவும், மலரவும் இயங்க விடுங்கள். உங்களுக்கு அவ்வுணர்வை பகிர்கிறேனா என்று எனக்கு தெரிய வில்லை.

நான் ஒரு பெண்ணை திருமணம் செய்கிறேன் அல்லது, ஒரு பெண்ணுடன் வாழ்கிறேன் எனில், எங்களுக்கிடையில் ஏன் இந்த அடிப்படை முரண்பாடு இருக்கிறது என்று நம்மையே நாம் கேட்டுக் கொள்வோம். இதற்கு மேலோட்டமான பதிலை நான் தர முடியும் - அவள் ஒரு ரோமன் கத்தோலிக், நான் ஒரு புரோட்டஸ்டன்ட் என்று எந்த வகுப்பாக இருக்கட்டும். இப்பிரிவிணை அனைத் தும் மேலோட்டமான காரணங்கள்.

மேலோட்டமான காரணங்களை ஒதுக்கிவைத்துவிட்டு, இருவர்களுக் கிடையேயான இந்த முரண்பாட்டில் ஆழ்ந்து வேரூன்றிய அல்லது ஆழமான ஆதாரமாக உள்ள காரணம் என்ன என்பதை நான் அறிய விரும்புகிறேன். நான் ஒரு கேள்வியை முன்வைக்கிறேன், அந்த கேள்வி தானே மலரட்டும் என்றும், கேள்விக்கு பின்னுள்ள எல்லா நுணுக்கங்களை வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்றும் காத்திருக்கிறேன். ஏனெனில், கேள்வி யிலேயே பல பெரும் நுணுக்கங்கள் உள்ளதால், இக்கேள்வியிலிருந்து என்ன எழுகிறது என்று பார்ப்போம். அதற்கு கொஞ்சம் பொறுமை, கொஞ்சம் காத்திருக்கும் உணர்வு, பார்க்கும் உணர்வு, விழிப்புணர்வோடு இருப்பது ஆகியன இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கேள்வி தன்னை வெளிப்படுத்த ஆரம்பிக்கிறது. கேள்வி தன்னை வெளிப்படுத்தும் போது அதன் பதிலை நான் பார்க்கத் தொடங்குகிறேன். எனக்கு ஒரு பதில் வேண்டும் என்று எதிர்ப்பார்ப்பதால் பதில் கிடைக்கப்போவதில்லை. ஆக, இரு நபர்களுக்கிடையே மறைந் துள்ள அசாதாரண சிக்கல்களை, கேள்வியே வெளிப்படுத்தி காண்பிக்க தொடங்குகிறது.

ஒருவேளை, இருவரும் ஒரு வருக்கொருவர் விரும்புபவராகவோ, ஈர்க்கப்படுபவர்களாகவோ இருக்க லாம். அவர்கள் இளம்பருவத்தில் உடலின்பத்தை விரும்புகிறார்கள்; பின்பு, சிறிது வயது அதிகரிக்கும் போது, ஒருவர்மீது ஒருவர் சலிப்படை கிறார்கள். பின், மெதுவாக வேறொரு வருடன் சென்று அந்த சலிப்பி லிருந்து தப்பிக்கிறார்கள் - விவாகரத்து போன்ற பலவற்றை நீங்கள் அறிந்ததே. ஆனால், வேறொரு வருடனும் அதே பிரச்சினை தொடர் கிறது. ஆகவே, நாம் பொறுமையோடு இருப்பது அவசியம். பொறுமை எனும்

KFI Telugu Gathering 2018

Theme : Jiddu Krishnamurti's teachings and his approach to the problems of life
Date : August 25 & 26
Place : KFI, Vasanta Vihar, 124 Greenways Road, R.A. Puram, Chennai - 28
For details and registration Please visit our website www.kfionline.org or
E-mail us at kfitelugugathering@gmail.com

சொல்லுக்கு நான் கருதும் பொருள் என்னவெனில், செயல்படுவதற்கான காலத்தை, அனுமதியாதிருப்பதையே. பொறுமை மற்றும் பொறுமையின்மையைப் பற்றி நீங்கள் சிந்தித்து இருக்கிறீர்களா என்று எனக்கு தெரியவில்லை.

பெரும்பாலோர் பொறுமையற்றே உள்ளனர். நம் கேள்விகளுக்கு உடனடி பதில்களை நாம் வேண்டுகிறோம். அல்லது, உடனடியாக அதிலிருந்து தப்பிக்கிறோம், செயல்படுகிறோம். ஆக, நாம் அதனோடு ஒன்றியிருப்பதற்கு பொறுமையற்றே இருக்கிறோம். இந்த பொறுமையின்மையானது பிரச்சினை பற்றிய புரிதலின் ஆழத்திற்கு நம்மை இட்டுச் செல்லாது.

மாறாக, ஒருவரிடம் காலத்தின் கீழ் இல்லாத பொறுமையிருந்தால், பிரச்சினையின் முடிவை நான் வேண்டுவதில்லை. ஏனெனில், நான் பொறுமையோடு இருக்கிறேன், நான் பிரச்சினையை பார்க்கிறேன், அதை பரிணமிக்க விடுகிறேன், வளர விடுகிறேன். அத்தகைய பொறுமையிலிருந்து தீர்வின் ஆழத்தை கண்டுபிடிக்க தொடங்குகிறேன்.

நாம் பொறுமையோடு, உடனடி பதில்கள் எதிர்பார்க்காமல் இருப்பதனால் திறந்த மனதோடு பார்க்கிறோம்; பிரச்சினையையும் அதன் சிக்கல் குறித்தும் விழிப்புணர்வோடு இருக்கிறோம்; 'முரண்பாடு இல்லாமல் இருவரால், ஏன் ஒருமித்து வாழ முடியவில்லை' எனும் பிரச்சினையில், நாம் ஊடுருவி செல்கிறோம்.

இந்த முரண்பாட்டின் ஆணிவேராக இருப்பது என்ன? இந்த முரண்பாட்டின் ஆழமான அல்லது மேலோட்டமான தன்மை என்ன? மேலும், துணைவியோடு அல்லது ஒருவரோடு உங்கள் உறவு என்னவாக உள்ளது? உடலின்பம், ஈர்ப்பு உணர்வு, ஒருவகை உத்வேகம் மற்றும் மனக்கிளர்ச்சி என்று அவ்வுறவு மேலோட்டமாக உள்ளதா?

KFI Annual Public Gathering 2018

Theme : Crisis in Society and Individual Responsibility
Date : 31 October – 3 November 2018
Place : KFI, Rajghat Fort, Varanasi, U.P.
For details : Please visit www.rajghatbesantschool.org

To register for the gathering please contact:
Coordinator, Krishnamurti Study Centre,
Rajghat Fort, Varanasi 221 001, U.P., India
E-mail : studycentre@rajghatbesantschool.org Tel : +91 5422441289

இதுபோன்ற உணர்ச்சி ரீதியிலான பதில்கள் அனைத்தும் மேலோட்டமானவை என்பதை நாம் உணர்கிறோம். மேலும், நாம் மேலோட்டமான தீர்வுகளை தேட முயற்சிக்கும் வரை, பிரச்சினையின் ஆழத்தை நம்மால் காண முடியாது. மேலோட்டமான பதில்களிலிருந்தும், மேலோட்டமான பதில்கள் உண்டாக்கும் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் நாம் விடுபட்டிருக்கிறோமா? அப்பிரச்சினையையும் மீண்டும் மேலோட்டமாகவே தீர்க்க முயற்சிக்கிறோமா? உங்களுக்கு புரிகிறதா என்று எனக்கு தெரியவில்லை.

இதை நாம் பார்ப்பதால், மேலோட்டமான தீர்வுகளை இனி நாம் தேடமாட்டோம். ஆகவே, பிரச்சினையின் ஆணிவேர் என்ன என்று நாம் கேட்போம். அதன் காரணம், கல்வியா? அல்லது, ஒரு மனிதனாக இருக்கும் நான், மற்ற மனிதனை ஆதிக்கப்படுத்த விரும்புகிறேனா? மற்றவரை சொந்தமாக்கிகொள்ளும் விருப்பமா? நாம் ஆழமாக பற்று வைப்பதால், அவ்வுறவை விட்டுவிட விரும்பவில்லையா? ஒருவருடன் இணைத்துகொள்வதாலும், பற்று வைப்பதாலும், நிச்சயமாக சீர்கேடு விளையும் என்பதை நாம் பார்க்கிறோமா?

புரிகிறதா? சீர்கேடு என்று நான் சொல்வது என்னவெனில், பொறாமை, கவலை, பயப்படுதல் போன்ற பற்றுதலின் தொடர்ச்சியாக வருவதாகும். இவற்றை நாம் நன்கு அறிந்ததே. இவைதான் காரணங்களா? அல்லது, காரணம் இன்னும் ஆழமானதா? முதலில் நாம் மேலோட்டமானவையை கூறினோம். பிறகு பாச உணர்வு, கற்பனை மனக்கிளர்சிக்காக ஒருவரை சார்ந்திருத்தல் என்ற உணர்ச்சி ரீதியான பற்றுதல்களை பார்த்தோம்.

இவற்றை நாம் நிராகரித்த பின்னும், மேலும் ஆழமான பிரச்சினைகள் இதில் அடங்கியிருக்கின்றதா? நாம் மேலோட்டமானதிலிருந்து மேன்மேலும் ஆழமான விஷயத்திற்கு செல்கிறோம். அதன்மூலம், நாமாகவே இதனுடைய ஆணிவேர் என்ன என்பதை கண்டறிய முடியும்.

நீங்கள் இதை என்னுடன் சேர்ந்து கண்டறிகிறீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். இப்போது, இதன் ஆணிவேரை நீங்கள் எவ்வாறு கண்டறிவீர்கள்? நீங்கள் ஒரு பதிலை வேண்டுவதால், இதன் ஆணிவேரை கண்டறிய வேண்டுவதால், அளவிலா முயற்சியை மேற்கொள்வீர்களா? அல்லது, மனதை, மூளையை அமைதியாக வைத்துகொண்டு கண்டறிவீர்களா?

அத்தகைய மனம் கலவரம் அடைவதோ, ஆசை மற்றும் தன் முனைப்பின் செயலோ அல்ல. மாறாக, வெறுமனே பார்ப்பதாகும் - நாம் ஒருமித்து புரிந்துகொள்கிறோமா? - அதாவது, மனிதர்களுக்கிடையேயுள்ள முரண்பாட்டின் அடிப்படை காரணம், ஆணிவேர் அல்லது மூல காரணம் என்னவென்பதை வெறிதே கவனிப்பதாகும்.

தனி நபர் என்ற உணர்வுதான் அதன் காரணமா? தயவுசெய்து மிக ஜாக்கிரத்தையுடன் விசாரணை

செய்யுங்கள். நான், மற்றவரிடமிருந்து வேறுபட்ட தனி நபர் என்ற கருத்து தான் அடிப்படை காரணமா? உடல் ரீதியாக நாம் வேறுபட்ட போதிலும், 'தனித்து செயல்படும் தனி மனிதன் நான்' என்ற ஆழ்ந்த உணர்வு நமக்கு உள்ளது. இவ்வுணர்வுதான் அதன் மூல காரணமா? அல்லது, அதைவிட இன்னும் ஆழ்ந்த காரணம், ஆழ்ந்த நிலை உள்ளதா? உங்களுக்கு புரிகிறதா என்று எனக்கு தெரியவில்லை.

நாம் ஒருமித்து இவற்றை சிந்திக்கிறோமா? முதலில், புலன்கள், இந்திரியங்கள் அளிக்கும் பதில்கள்; பின், உணர்ச்சி, பாசம், கற்பனை மனக்கிளர்ச்சி ரீதியான பதில்கள்; பின்பு, பற்றுதல் ஏற்பட்டு, அதனுடன் எல்லா சீர்கேடுகளும் விளைகிறது. அல்லது, அதைவிட மூளை, ஆழ்ந்து கட்டுண்டு இருக்கிறதா? அதாவது 'நான் தனிப்பட்டவன், அவள் தனிப்பட்டவள்; நாம் ஒவ்வொருவரும் தனி நபர்கள்; ஒவ்வொருவரும் அவரவர் ஆசைகளை, தன் சொந்த வழியில் நிறைவு செய்ய வேண்டும்' என்று நம் மூளை சொல்கிறதா?

ஆம் எனில், பிரிவினை என்பது அடிப்படையாக இருக்கிறது. இதுவே அடிப்படை காரணமா? அல்லது, நான் தனிப்பட்டவன், அவளும் ஒரு தனி நபர் - அவள் ஆசைகளை, தன் சொந்த வழியில், நிறைவேற்றிக்கொள்கிறாள். அதேபோல, நானும் என்வழியில் செல்ல வேண்டும் என்று நாம் பயிற்றுவிக்கப்பட்டுள்ளோமா?

ஆக, நாம் உறவின் தொடக்கத்தி லேயே இருவேறு திசைகளில் பயனம் மேற்கொண்டுவிட்டோம். இருவரும் ஒன்றாக பயணிப்பதாக இருந்த போதிலும், இருவரும் இணைவதே இல்லை - ஒருபோதும் இணையாத இரு ரயில் தண்டவாளங்கள் போல. ஒன்றுசேர்ப்பதற்கான முயற்சியைத் தான் நாம் எப்போதும் செய்கிறோம். சுமூகமாக வாழ முயற்சிக்கிறோம், போராடுகிறோம். 'அன்பே, நீ சிறந்தவள்' என்று சொல்லி சமாதானம் அடைகிறோம்.திரும்ப திரும்ப இதை செய்கிறோம், ஆனால், ஒருபோதும் ஒன்றுசேர்வதில்லை.

நான் கூறுவது சரியா? ஆக, தனி நபர் என்பது காரணமாக இருப்பின் - தனி நபர் என்ற உணர்வே, ஆணி வேராக இருக்கிறது என்று வெளிப் படையாகவே தெரிகிறது. தனி நபர் எனும் தனிப்பட்டதோர் உணர்வு, உண்மையானதா? அல்லது அது ஒரு மனமயக்கமா? எவ்வித மதிப்பில்லாத அந்த மனமயக்கத்தை மேலும் வளர்த்து, செழிப்பாக்கி, அதையே பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு மதிப்பும் அதற்கு இல்லை யென்றால், நான் உறுதியாக, முழுமை யாக, பின் மாறா உறுதியுடன் கூறுகிறேன் அது ஒரு மனமயக்கம் தான் என்று.

நம் மூளை, அந்த மாயையை உடைத்து, உளவியலாக நாம் அனை வரும் ஒன்றே என்பதை உணருமா? என்னுடைய சித்தமானது, ஒட்டு மொத்த மனித வர்க்கத்தின் சித்த மாகும். உடலளவில் நாம் வேறுபட்டு இருந்தாலும், உள்ளத்து அளவில், நம் சித்தம் மற்ற எல்லா மனிதர்களின் சித்தத்தை ஒத்திருக்கிறது. இவ்வுண் மையை ஒருமுறை உணர்ந்து விட்டால் - புத்திபூர்வமாக அல்லாமல், அடிஆழத்தில், நம் இதயத்தில், ரத்தத் தில், அடி ஆழத்தில், உள்ளுணர்வில் அதை உணர்ந்துவிட்டால், அப்போது, மற்றவருடனான நம் உறவில், பரிபூரண மாற்றம் நிகழும். இது நடந்தே தீரும்.

நாங்கள் முரண்பாட்டில் இருப்ப தால் உறவை முறித்துகொள்ள வேண்டுமா என்று கேள்வியாளர் வினவுகிறார் - போராட்டம், சச்சரவு, மனக்கசப்பு, கோபம், வெறுப்பு, எதிரெதிராக விலகிச்செல்லுதல் என பெரும்பாலோரைப் போல, நாம் நாள் முழுவதும் ஒருவரோடு ஒருவர் சண்டையிடுகிறோம். நம்மால் முடியும் வரை அதை தாங்கிக்கொள்கிறோம். அதன் பின், உறவை முறித்துக் கொள்ளும் தருணம் வருகிறது. இந்த பழக்கப்பட்ட நடை முறையை நாம் அறிந்ததே. திருமணத்திற்குப் பின் விவாகரத்துக்கள் ஏராளம்.

மனைவியுடன் ஓயாத சச்சரவில் ஈடுபடும்போது, ஒரு சமயத்தில், அதை என்னால் சாமாளிக்க முடிய வில்லை, ஆகவே, அவ்வுறவை நான் முறித்துகொள்ள வேண்டுமா என்று கேள்வியாளர் வினவுகிறார். இப் பிரச்சினையின், இடையூரின் காரணத்தை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமா? அதாவது, தனி நபர் என்ற உணர்வு. அதன் மனமயக்கும் தன்மையை கண்டு, தனி நபர் என்ற வழியை இனி நான் தொடரப் போவ தில்லை என்பதை உணர வேண்டாமா?

ஆகவே, எங்களுக்குள் என்ன நிகழ்கிறது - தனி நபர் இல்லை என்பதை சொல்லளவில் மட்டும் புரிந்துகொள்ளாமல் நிதர்சனமாக வாழும் நான், இன்னும், தான் ஒரு தனி நபர் என்று சிந்திக்கும் பெண்ணுடன் எவ்வாறு உறவுமுறை கொள்வது? என் கேள்வி புரிகிறதா?

இதை ஆராய்ந்து பார்ப்பதே மிகவும் சுவாரஸ்யமானது... தனி நபர் என்ற மனமயக்கத்தை, முட்டாள் தனத்தை அதன் அபத்தத்தை நான் பார்க்கிறேன் / அவள் பார்க்கிறாள் - அவள் என்பதே இருக்கட்டும். அதை அவள் புரிந்துகொள்கிறாள், உணர் கிறாள், ஆனால் நான் உணரவில்லை. ஏனெனில், நான் ஓர் ஆண், மிகவும் முரட்டுத்தனமானவன், மிகவும் வெளிப்புற நாட்டம் உடையவன் முதலியன.

எங்களுக்கிடையில் என்ன நிகழும்? அவளுக்கு அதன் இயல்பு புரிந்துள்ளது, எனக்கு புரியவில்லை என்று வைத்துக்கொள்வோம். அப் போது, அவள் ஒருபோதும் என்னுடன் சச்சரவு செய்யமாட்டாள். அவள் சச்சரவு எனும் வட்டத்திற்குள் ஒரு போதும் வரமாட்டாள். ஆனால், நான் தொடர்ந்து அவளை, அந்த வட்டத்திற் குள் இழுத்த வண்ணம் இருப்பேன். நான் சச்சரவை உண்டாக்குவேன், ஆனால், அவள் அவ்வாறு செய்ய

மாட்டாள். இந்த ஒட்டுமொத்த விஷயமும் எவ்வாறு இயங்குகிறது என்று உங்களுக்கு புரிகிறதா? இங்கே, இருவர் சச்சரவு செய்யவில்லை; மாறாக, ஒருவரே செய்கிறார்.

என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்! நான் முழு உணர்வோடு இருந்தால், அவளின் மேல் உண்மையான உணர்வு இருப்பின் நானும் பரிபூரண மாற்றமடைய தொடங்குவேன். ஏனெனில், அவள் மிக திடமாக இருக்கிறாள், உங்களுக்கு புரிகிறதா? அவள் அந்த இடத்தி லிருந்து வெளியே நகர்வதில்லை. என்ன நிகழ்கிறது என்று பாருங்கள்!

இரண்டு அசையாத பொருள்கள் சந்தித்தால், அங்கே முரண்பாடு இருக்கும். ஆனால், ஒருவர் அசையாததாக இருந்து, அதாவது அந்த பெண் - நான் அசைவதாக இருந்தால், அசையாத ஒன்றிடம் என்னை நான் வழங்குவது இயற்கையே. உங்களுக்கு புரிகிறதா என்று எனக்கு தெரியவில்லை.

இது மிகவும் எளிதானது. பின்பு, பிரச்சினை தீர்கிறது. ஒருவரைப் பற்றிய பிம்பம் எதுவும் வைத்திராமல், உண்மையான உறவின் புரிதல் இருக்குமேயானால், அப்போது, அவளின் முன்னிலையினாலேயே, அவளிடமுள்ள நிஜத்தின் ஜீவ சக்தியினாலேயே, அவள் என்னை பரிபூரணமாக மாற்றிவிடுவாள். அவள் எனக்கு உதவுகிறாள். உங்களுக்கு பதில் கிடைத்ததா?

Saanen 1981 & Public Q&A Meeting-3,
2nd Question

குண்டலினி எனும் உள்ளாழ்ந்த ஆற்றலை, யோகா, விழித்தெழ செய்யுமா?

கேள்வி: ஐரோப்பாவிலும், அமெரிக்கா விலும் இப்போது மேற்கொள்ளப்படும் யோக பயிற்சி, ஆன்மீக விழிப்படை வதற்கு உதவுமா? குண்டலினி எனும் உள்ளாழ்ந்த ஆற்றலை யோகா, விழித்தெழ செய்யுமா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: மேற்கு நாடு களிலும், இந்தியாவிலும், யோகா என்று தற்போது அழைக்கப்படுவது, 17, 18 நூற்றாண்டு வாக்கில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

உடற்பயிற்சி - நல்ல ஆரோக்கிய மான உடலை பெறுவதோடு மட்டுமல்லாமல் உயர் ஆற்றல் என்று அழைக்கப்படுவதை எழுப்புவதற் காகவும் கட்டாயப்படுத்தி, ஒழுக்கம், கட்டுப்பாடு மூலமாக செய்யப் படுகிறது.

ராஜ யோகா என்று அழைக்கப் படும் உண்மையான யோகா, மேலான ஒழுக்கமிகுந்த வாழ்க்கையை வழி நடத்தி செல்வதற்காகும்; அந்த யோகம், கலாச்சாரம் சூழ்நிலைக்கேற்ப அறநெறியை கடைப்பிடிப்பது அல்ல. மாறாக, வாழ்க்கையில் உண்மையான நன்னெறியை கொண்டதாகும் - மனதை புண்படுத்தாமல் இருப்பது, மது, போதை மருந்து உட்கொள்ளாமல் இருப்பது, சரியான அளவு தூக்கம், மித உணவு, தெளிவான சிந்தனை, நன்னெறியாக செயல்படுதல் மற்றும் நற்செயலை செய்தல். எது சரி, எது தவறு என்று அனைத்தையும் நான் ஆராயப்போவதில்லை.

பல பெரும் அறிஞர்களிடம் நான் பேசியிருக்கிறேன்; எனக்கு தெரிந்த வரை, அவர்கள் உடற்பயிற்சியைப் பற்றி குறிப்பிடவில்லை. ஆனால், அவர்கள் வலியுறுத்துவது என்ன வெனில், மிகவும் நன்னெறியுடன் கூடிய வாழ்க்கையையும், மிகவும் உத்வேகமுள்ள ஒரு மனதையுமே.

நவீன யோகா - அச்சொல்லின் அர்த்தம் உங்கள் அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்கக் கூடும். நான் அறிஞர்களுடன் பேசியிருக்கிறேன். ‘அச்சொல், உடற்பயிற்சியை குறிப்ப தல்ல, அதன் அர்த்தம் இணைப்பது’ என்று அந்த அறிஞர்கள் சொல்கி றார்கள்: ‘யோகா’ எனும் சொல்லின் அர்த்தம் இணைப்பது - உயர்ந்ததை தாழ்ந்ததினோடு இணைப்பது, அல்லது, தாழ்ந்ததை உயந்ததினோடு இணைப்பது. புரிகிறதா?

நவீன கால யோகா... ஆ! இந்த முட்டாள்தனத்தை நான் ஏன் பேசுகிறேன் என்று எனக்கு தெரிய வில்லை! அதை அவர்கள் ஏன் யோகா என்று அழைக்கிறார்கள் என்று எனக்கு தெரியவில்லை, அதை உடற்பயிற்சி என்றுதான் அழைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால், அச்சொல் அவர்களுக்கு கவர்ச்சியாக இல்லை! நீங்கள், சீரான சுவாசப் பயிற்சி முதலிய யோகாவை கற்றுக்கொள்ள பணம் செலுத்த வேண்டும் -

நீங்கள் யோகாவை பயிற்சி செய்யலாம், அதாவது, பலவகை உடற்பயிற்சியை. பேச்சாளர் அதில் சிலவற்றை பல ஆண்டுகள் செய்திருக்கிறார். நான் நிபுணர்களால் பயிற்றுவிக்கப்பட்டேன். அதிர்ஷ்ட வசமாக, அவர்கள் என்னிடம் கட்டணம் வசூலிக்கவில்லை(சிரிப்பு). ஏனெனில், அவர்களும் என்னை, நிபுணர் என்று நினைத்து விட்டனர் (சிரிப்பு). மன்னிக்கவும்! நான் ஒரு நிபுணர் அல்ல. ஆகவே, விரைவில் அவர்கள் என்னைவிட்டு சென்று விட்டனர்! (சிரிப்பு). அல்லது, நான் அவர்களைவிட்டுவிட இது வழியாகி விட்டது, எப்படி வேண்டு மானாலும் எடுத்துக்கொள்ளலாம் (சிரிப்பு). அன்பரே! இந்த வகையான யோகாவை உங்கள் வாழ்க்கை முழு வதும் நீங்கள் செய்வதாக இருக்கலாம்.

> உண்மை என்பது ஒன்று. அவ் வுண்மையைப் பற்றிய கருத்து என்பது வேறு.
>
> Saneen, Switzerland,1962

ஆனால், உங்களால் ஆன்மீக நுண்ணறிவை எழுப்ப விடவும் முடியாது; மேலான சக்தி, விழித்தெழும் செயலும் ஏற்பட்டு விடாது.

கிழக்கத்திய நாடுகளில், இதற்கு குண்டலினி என்று பெயர் வைத்துள்ளனர். உங்களில் சிலர் இதைப்பற்றி படித்தோ, அவ்வார்த்தையில் மாட்டிக் கொண்டோ இருக்கலாம். ஆனால், இவ்விஷயத்தில் மிக ஆழமாக ஈடுபட்டுள்ள பலரிடம் நான் விவாதித்தபோது, அவர்கள் எப்போதுமே வேறு ஒருவரை மேற்கோள் காட்டுகிறார்கள். அதாவது, இக்கேட்டை உண்டாக்கிய மூல நபரை சுட்டிக்காட்டுவார்கள். மன்னிக்கவும்.

தயவு செய்து நம்புங்கள் - அவர்களில் யாருமே இந்த சக்தியை விழித்தெழச் செய்யவில்லை. அவர்கள் அதைப்பற்றி பேசுவார்கள். அவர்களாக ஏதோ சில அனுபவங்களை உணர்ந்து, இப்பெயரால் அதை அழைப்பார்கள். நான் அவர்களோடு, உள்ளார்ந்த அக்கறைகொண்டு கலந்துரையாடியிருக்கிறேன். அவர்கள் பேசுவது என்னவெனில், சில வகை சக்தியை பெருக்கிக்கொள்வதற்காக செய்கிறார்களாம். நான் அதற்கு, 'ஆம் பெருக்கிக்கொண்டு அதன்மூலம், மேலும் சீர்கேட்டை செய்யலாம்' என்று அவர்களிடம் விளக்கினேன்.

சரியான உணவு, கட்டுப்பாடு, சீராக சுவாசத்தை இயக்குவது என்று பலவற்றின் மூலம் அதிக சக்தியைப் பெறுவது இயற்கையே. ஆனால், அது உங்களுக்கு 'நான் ஒரு மேலானவன், முக்தியடைந்தவன்' என்று பல உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

மாறாக, வேறு ஒரு வித்தியாசமான ஒருவகை சக்தி உள்ளது; ஆனால், நான் அதைப் பற்றி பேசப்போவதில்லை, ஏனெனில், நீங்கள் அனைவரும் அதைப்பற்றி அறிய ஆர்வமாக உள்ளீர்கள் என்பதை நான் அறிவேன். நான் அதைப்பற்றி சிறிதும் கூறப்போவதில்லை.

'தான்' என்ற உணர்வு இல்லாதபோது மட்டுமே 'அது' நேரும். அப்போது, மனதை புத்துணர்வாக, இளமையாக, உயிர்ப்புடன் வைத்திருப்பதற்கு முற்றிலும் வித்தியாசமானதொரு சக்தி வந்தடைகிறது; 'தான்' என்ற உணர்வு முற்றிலும் இல்லாதபோது மட்டுமே அப்படியொரு சக்தி வருகிறது.

புரிகிறதா? இது வெளிப்படையான காரணமே! ஏனெனில், 'தான்', 'எனது', 'மையம்' என்பது நிலையான முரணில் இருந்துகொண்டிருக்கிறது - விரும்புவது, வெறுப்பது, இருமையை உண்டாக்குவது, எதிரெதிரான ஆசை; இவ்வாறு தொடர்ந்த போராட்டம், இருந்த வண்ணம் உள்ளது. இந்த போராட்டம் நடந்துகொண்டிருக்கும் வரை, சக்தியை விரயமாக்குவது வெளிப்படையே. இப்போராட்டம் ஏதுமில்லாதபோது, முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு சக்தி தோன்றுகிறது.

ஒரு ஞானியைப்பற்றிய கதை ஒன்று உள்ளது. அவர் நன்கு அறியப்பட்ட குருவாக இருந்தார். அவருடைய சீடர் ஒருவர், அவரிடம் வந்து, 'குருவே! தியானிப்பது எவ்வாறு என்று எனக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்' என்று கேட்டார். பின்பு சீடர், சரியான ஆசனத்தில் அமர்ந்தார், கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆழ்ந்து சுவாசிக்க தொடங்கிய பிறகு, மேலான உணர்வு வலைகளை, அதிர்வுகளை அகத்தே பிடிக்க முயற்சி செய்து கொண்டிருந்தார்.

அப்போது, குரு, கீழே இருந்த இரண்டு கல் துண்டுகளை எடுத்து, அவற்றை தேய்த்துக்கொண்டே இருந்தார். சத்தம் கேட்ட சீடன் தன் கண்களை திறந்து, 'குருவே! என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள்' என்று கேட்டார். உடனே அந்த குரு, 'இந்த கற்களிலிருந்து நான் ஒரு நிலைக்கண்ணாடியை உண்டாக்கி அதன் மூலம் என்னையே நான் பார்க்க போகிறேன்' என்றார்.

அதற்கு, அந்த சீடன் கூறினான்: 'குருவே! நீங்கள் ஒருபோதும் அதை உண்டாக்க முடியாது' என்று.

அதற்கு அந்த குரு கூறினார்; 'நண்பா! அது போலவே, எத்தனை காலம், இப்படி அமர்ந்து, இதுபோல சுவாசித்தாலும், உன்னால் ஒருபோதும் அதை அடைந்துவிட முடியாது.' புரிகிறதா?

- Brockwood park, UK, 28 August 1979,
Question & Answer Meeting 1, Question 2

பரிபூரணமாக மாற்றம் அடையும் அற்புதம்

கேள்வி: அற்புதங்கள் நிகழ்த்துவதில் உங்கள் நிலை என்ன? அற்புதங்கள் என அழைக்கப்படுவதை நீங்கள்கூட செய்துள்ளீர்கள் என நாங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இவ்வுண்மையை நீங்கள் மறுக்கிறீர்களா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பேச்சாளர், அற்புதங்களை நிகழ்த்தினார் என்று நீங்கள் எவ்வாறு அறிவீர்கள்? உங்களுக்கு எப்படி தெரியும்? அதைப்பற்றி, யாராவது உங்களுக்கு சொன்னார்களா? சொல்லியிருப்பார்கள் - அது மிகவும் முக்கியமானதா?

கிருஸ்துவர்களின் உலகில், அற்புதங்கள் மிக முக்கியமானவை. இல்லையா? இயேசு பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தியிருக்க வேண்டும். அவர்களின் நம்பிக்கைக்கு, இது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அற்புதங்

> மகிழ்ச்சி என்பது விசித்ரமானது; அதை தேடாதபோதே வருகிறது.
>
> Krishnamurti, This matter of culture, Chapter - 4

களை, நிகழ்த்துவது மிகவும் முக்கியமா? அதாவது, ஒன்றுமே இல்லாததிலிருந்து ஒன்றை வெளிப் படுத்துவது; மருந்து, அறுவை சிகிச்சையின்றி, அனைத்துவித கஷ்டங்களுமின்றி ஒருவரின் நோயை குணப்படுத்துவது முதலானவை - எது மிகவும் முக்கியமானது? ஒருவரை உடல்ரீதியாக குணப்படுத்துவதா? அல்லது, மனரீதியாக குணப் படுத்துவதா?

உங்களுக்கு இதைப்பற்றி சிந்திக்க ஆர்வம் இருப்பதில்லை. அதிக பணத்தை ஈட்டும் அற்புதங் களில் மட்டுமே நீங்கள் ஆர்வ முடையவர். புரிகிறதா? அன்பரே, இவையெல்லாம் எவ்வளவு வருத்த மானது, பாருங்கள்! இவையெல்லாம் எவ்வளவு சிறுபிள்ளைத்தனமானவை! மனிதர்களை அவர்களே தரம் தாழ்த்தி விட்டார்கள் என்பது எவ்வளவு வருத்தமானது, அல்லவா? மிகவும் எளிதாக, அற்புதங்களில் திருப்தி யடைந்துவிடுகிறார்கள்.

நிச்சயமாக அற்புதங்களை நிகழ்த்தமுடியும்தான். அதனால் என்ன? அதில் என்ன முக்கியத்துவம் உள்ளது. இப்பேச்சாளர் யாரையாவது உடல்ரீதியாக குணப்படுத்தியிருக்க லாம். இருக்கட்டும் - அதனால் என்ன? மருத்துவரால் குணப்படுத்த முடியும். அறுவை சிகிச்சை நிபுனரால் அது முடியும். இல்லையா? அதற்கு நீங்கள் முக்கியத்துவம் தருவதில்லையே! ஆனால், ஒரு மனிதன் மருந்து போன்ற எதுவும் இல்லாமல் ஏதாவது செய்தால் அது அற்புதம். அதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு, அந்த நபரை வழிபடுவீர்கள். புரிகிறதா?

இவையெல்லாம் மிகவும் சிறு பிள்ளைத்தனமானவை, பக்குவமடை யாத மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் இவற்றை கண்டு ஆச்சரியப்படு வார்கள். நாம் ஏன் இந்த விஷயங் களைப் பற்றி இவ்வளவு சிறுபிள்ளைத் தனமானவர்களாக ஆகியிருக்கிறோம்? உலகம் துண்டு துண்டாக போய்க் கொண்டிருக்கிறது? இந்த நாடு இப்படி சீரழிந்துகொண்டிருக்கிறது! நாம் சீரழிந்துகொண்டிருக்கிறோம். சீர்கெட்டவர்களாக இருக்கிறோம். நம் வாழ்க்கையில் நாம் செய்யத்தகாததை செய்துகொண்டிருக்கிறோம். அதை மாற்ற முடியுமானால், அதுவே அற்புதம். சில அற்ப மனிதர்கள் செய்யும், சில வகை தந்திரங்கள் அல்ல, அற்புதம்.

மாற்றமே, ஒரு மனிதனுக்கு நிகழக்கூடிய மிகப்பெரிய அற்புதம்.

அசாதாரணமான ஒன்று மலர, பரிபூரணமாக மாற்றம் அடையும் அற்புதம் அது. அது நிகழக்கூடியதே. ஆனால், உங்களுக்கு இம்மாற்றத்தில் ஆர்வம் இருப்பதில்லை. யாரோ ஒருவர், உங்களுக்காக எல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பு கிறீர்கள். நீங்கள் மனரீதியாக மாற்ற மடைவதற்கு உங்களைத்தவிர வேறு யாரும் உங்களுக்கு உதவப் போவ தில்லை.

Madras (Chennai) 1981,Public Question and Answer Meeting 2, Question 4

நீங்கள் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது அங்கே புரிதல் இல்லை.

Talk 3,Rajahmundry 04 Dec 1949.

Statement about ownership and other particulars of Vasantha Ethal

FORM IV

1. Place of publication	:	Krishnamurti Foundation India, Vasanta Vihar, 124, 126 Greenways Road, Chennai – 600 028
2. Periodicity of publication	:	Once in four months (February, June, and October)
3. Printer's name	:	N. Subramanian
Whether citizen of India	:	Yes
Address		Sudarsan Graphics, Offset Press, 27 Neelakanda Mehta Street, T.Nagar, Chennai - 600 017
4. Publisher's name	:	Dr. V. Aravind
Whether citizen of India	:	Yes
Address	:	Anugraha, Flat No. 2, Old No 26, New No 51, Fourth Trust Cross Street, Mandavelli, Chennai – 600 028.
5. Editor's Name	:	K. Krishnamurthy
Address	:	Krishnamurti Foundation India, Vasanta Vihar, 124, 126 Greenways Road, Chennai - 600 028
6. Name and address of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital.	:	Krishnamurti Foundation India, Vasanta Vihar, 124, 126 Greenways Road, Chennai – 600 028

I, Dr. V. Aravind, hereby declare that the particulars given are true to the best of my knowledge and belief.

(V.Aravind)

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 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