

# ಸಹ ಪಯಣ

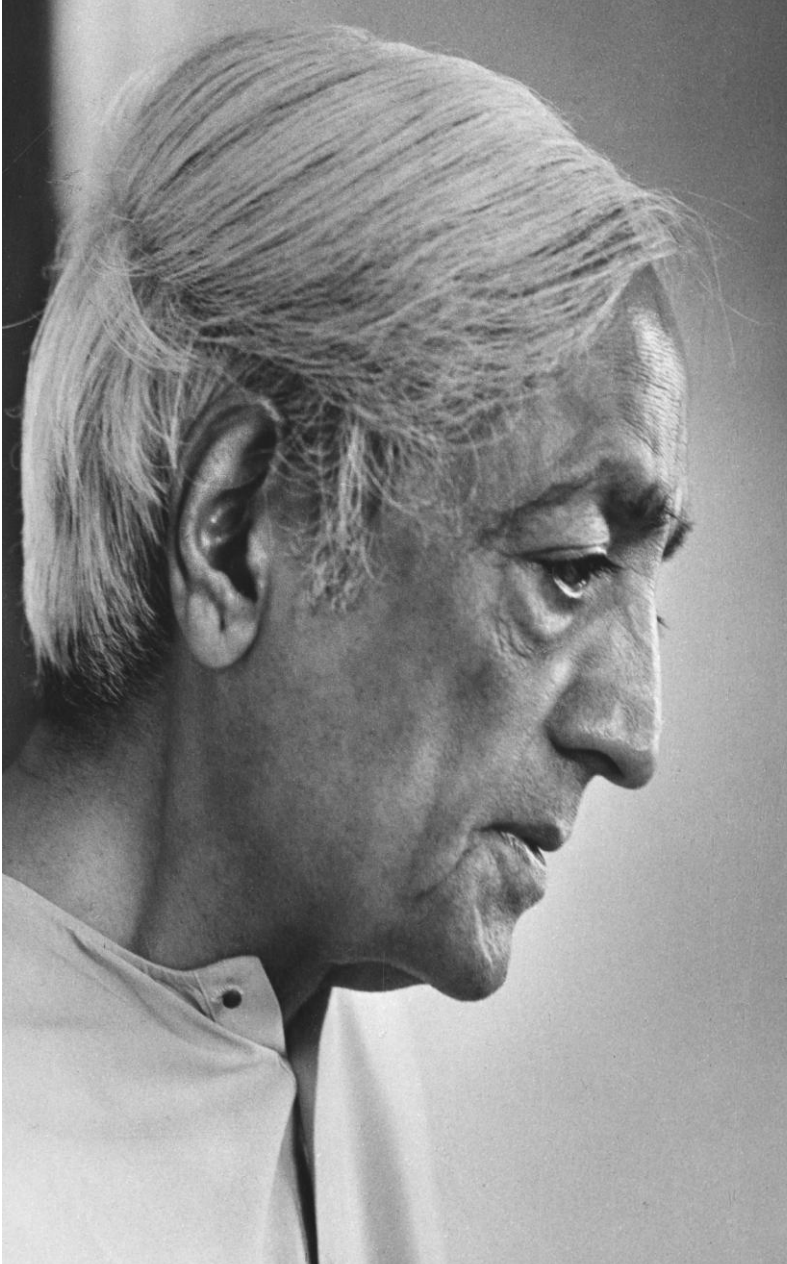
ಬೆಂಗಳೂರು ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರದ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ವಾರ್ತಾಪತ್ರ



ಸಂಪುಟ ೩೩

ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೦೨೫

ಸಂಚಿಕೆ ೩



ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮವೆಂಬುದು ಪ್ರಾಯಃ  
ಬೇರೊಂದು ಅವರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ  
ಅದೇ ಹಳೆಯ ವಿನ್ಯಾಸದ ಮುಂದುವರಿಕೆ.  
ಮರುಜನ್ಮವನ್ನು ನೀವು ನಂಬುವುದಾದರೆ,  
ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ನೈತಿಕವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ  
ಬದುಕಬೇಕು. ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿನಮ್ರತೆ  
ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಜಕ್ಕೂ  
ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲ.  
ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅದರ  
ಬಗ್ಗೆ ಪುಟಗಟ್ಟಲೆ ಬರೆಯುತ್ತೀರಿ. ನೀವು  
ನಿಜಕ್ಕೂ ನಂಬಿದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ  
ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು; ಏಕೆಂದರೆ  
ಈಗ ನೀವು ಏನಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅದೇ ನಿಮ್ಮ  
ಭವಿಷ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ಈಗ ನೀವು  
ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಅದೇ  
ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ;  
ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

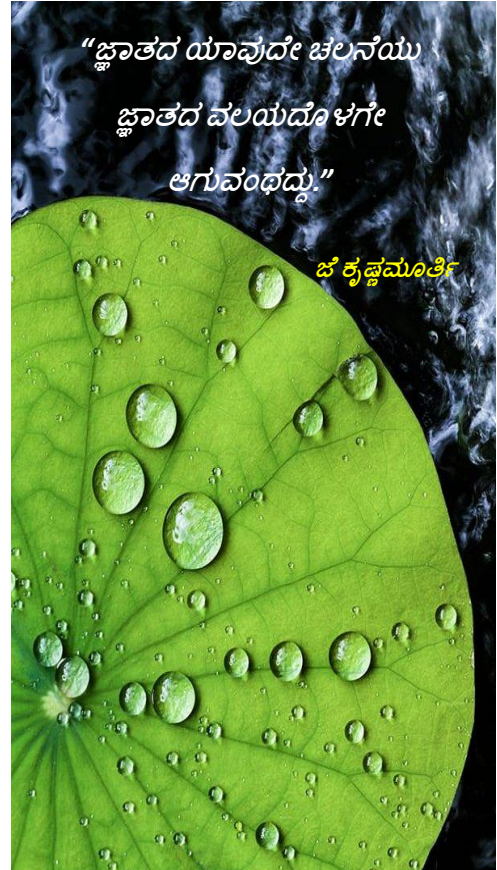
THE ESSENTIAL KRISHNAMURTI

## ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರರ ಜತೆಗಿನ ಯಥಾರ್ಥ ಸಂಬಂಧವೇನು? ನೀವು ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟವಾಗಿ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಬಿಂಬವಿದೆ. ಅಲ್ಲವೆ? ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿತ್ರ, ಒಂದು ವಿಚಾರ, ಒಂದು ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ನೀವು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಬಿಂಬ, ಚಿತ್ರ ಇದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಆಲಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದಗಳು ನಿರರ್ಥಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು, ಆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ, ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸು, ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ಅಥವಾ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಚಿತ್ರ, ಬಿಂಬ, ನಿರ್ಣಯ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜತೆ ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ನೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆ ಇನ್ನೊಬ್ಬನೂ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲವೆ? ಆ ಚಿತ್ರ ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಭಯವೇ? ಹಲವು ದಿನಗಳ, ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ, ಹಲವು ಘಟನೆಗಳ, ನೋವು ನಲಿವು, ಸುಖ ದುಃಖ, ಭಯ, ಪ್ರಾಬಲ್ಯ, ಒಡತನ, ಅನುರಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವಗಳಿಂದ ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಬಿಂಬವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ. ಅಲ್ಲವೆ? ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಂಬಂಧ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಅದು ಎರಡು ಚಿತ್ರಗಳ ನಡುವಿನ, ಎರಡು ಬಿಂಬಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ. ಅಲ್ಲವೆ? ನೀವು ಭಾಷಣಕಾರನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಬಿಂಬಗಳು ಅಥವಾ ತೀರ್ಮಾನಗಳು ಎಲ್ಲ ನೆನಪುಗಳು. ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಆ ಬಿಂಬಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಗಾಸಿಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಆ ಗಾಯ ಒಂದು ನೆನಪಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ

ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಯಥಾರ್ಥವಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಅದು ನೆನಪುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ನೀವು ವಿವಾಹಿತರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಚಿತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡತಿ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು, ಬಿಂಬವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಚಿತ್ರಗಳು, ಆ ಬಿಂಬಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವಂಥವು. ಮಾಮೂಲಿ ಟೀಕೆಗಳು, ಗಾಯಗಳು, ಸುಖಗಳು, ಸಂತೋಷಗಳು, ಕಾಡುವ ನೆನಪುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಂಬಂಧವೆಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಶಾಬ್ದಿಕ ಚಿತ್ರಗಳ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ; ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾ ವಿಭಜನೆ ಮತ್ತು ಸಂಘರ್ಷ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಬಿಂಬಕ್ಕೆ ನೋವಾಗುವುದು.



ಕೃತಿ: ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

ಮೂಲ: THE ESSENTIAL KRISHNAMURTI Ojai, April 3, 1976

ಅನುವಾದ: ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್

## ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲ

ಬಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಭಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ನಾಳೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ದಿನವಲ್ಲ ಈ ಕೂಡಲೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಆತ ಮನುಕುಲದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಕಾಲದ ಫಲ, ಚಿಂತನೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಸಾವಿರಾರು ಘಟನೆಗಳ, ಅನುಭವಗಳ ಫಲ. ಅಂಥ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸತತ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಹರಿವ ನದಿಯ ಹಾಗೆ, ಮಹಾನದಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ ನೀವು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥದ್ದೇ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ; ನೀವು ಅದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟ ಆಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಅವಿಭಜಿತವಾದ, ಅವಿಭಾಜ್ಯವಾದ, ಚೂರು ಚೂರಾಗದ, ಅಖಂಡ ಅಸ್ತಿತ್ವ. ಪೂರ್ಣಜೀವ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು, ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಛಿದ್ರಗೊಂಡವರು, ಒಡೆದು ಹೋದವರು, ವಿಭಜಿತರಾದವರು. ನಮ್ಮನ್ನುಳಿದ ಜಗತ್ತು ಹೇಗೆ ಅಸುಖಿಯೂ, ಗೊಂದಲಬಡುಕವೂ, ಯಾತನಾಮಯವೂ ಭಯಭೀತವೂ ಆಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ನಾವು ಕೂಡಾ.

ನಾವು ಭಯ ಮತ್ತು ಅದು ಕೊನೆಯಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಶೋಧಿಸಲಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಭಯ ಸ್ವಲ್ಪೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದು ಭಾರಿದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದ ಭಯ, ಸಾವಿನ ಭಯ, ಯಾರೂ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಯ, ಒಂಟಿತನದ ಭಯ, ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಭಯ, ಗಾಢವಾದ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಯ, ಅವಲಂಬನೆಯ ಭಯ, ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸ

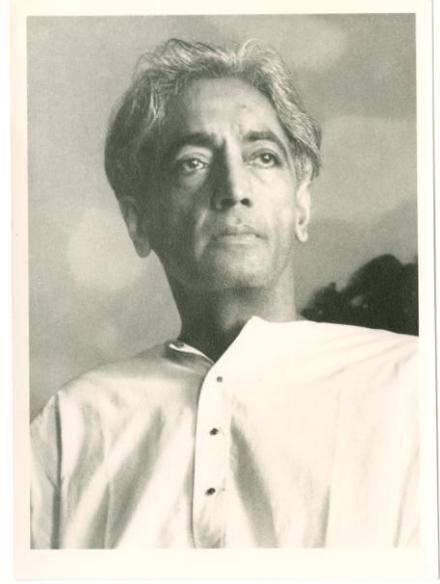
ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಯ, ಮಂದೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಭಯ ಅಥವಾ ತನ್ನನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟರು ಎಂಬ ಭಯ. ಭಯಗಳೆಂದರೇನು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಮನುಷ್ಯ ಎಂದೂ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮರ್ಥನಾಗಿಲ್ಲ. ಭಯವು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊರಿಸಿದೆ. ಅವನ ಒಟ್ಟು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕರಾಳಗೊಳಿಸಿದೆ. ಈ ಭಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆತ ಅವುಗಳಿಂದ ಹಿಂಸೆ, ಬರ್ಬರತೆ, ಆಕ್ರೋಶ, ಮನಃಕೇಶಗಳತ್ತ ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಭಯದ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನು? ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯಂತೆ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಭಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ. ನೀವು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಭಯದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ; ಅದರ ರೆಂಬೆಕೊಂಬೆಗಳು, ಎಲೆಗಳು ಅಲ್ಲ. ಭಯದ ಕ್ಷುದ್ರ ಅಂಶಗಳನ್ನಲ್ಲ. ಭಯದ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಭಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿಖರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಭಯದ ಮೂಲವೇನು? ಅದು ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಭದ್ರತೆ ಪಡೆಯಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ? ಪೂರ್ಣತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಭದ್ರತೆ. ನಾವು ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು, ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದನ್ನು, ಚಿರಕಾಲ ಬಾಳುವುದನ್ನು, ಅಂತಿಮ ವಾದುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇವಾ? ಇರದಿರುವುದರ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಇದೆಯಾ?



“ನಾವು ಇಬ್ಬರು ಗೆಲೆಯರು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ; ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಆ ಬಗೆಯ ಅರ್ಥಹೀನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ನಾವಿಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ನಾವು ಹೇಗೆ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ, ವೈಚಾರಿಕವಾಗಿ, ನಿರ್ಭಾವುಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಈ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸಂಗತಿ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಆ ಅಂಶವನ್ನು ಬಂದು ಮುಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಅಂದರೆ ನಾನೇ ಅದು. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಆಯಿತು?”



ಜೆ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಭದ್ರತೆ ಇದೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ, ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮಾನಸಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಅರಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಭದ್ರತೆ ಅಂದರೇನು? ಸುಭದ್ರವಾಗಿರುವುದು, ದೃಢವಾಗಿರುವುದು, ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುವುದು, ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು, ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವುದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ಅಲುಗಾಡಿಸದಿರುವುದು, ಯಾರೂ ಮುರಿಯದಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥವೇ? ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಶಾಶ್ವತತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು, ಯಾವುದೂ ಬದಲಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಕಾಲವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಚಿರಂತನ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಹಾಗಾದರೆ ಕಾಲವು ಭಯದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದು ಎನ್ನಬಹುದೇ? ಗಡಿಯಾರದ ಪ್ರಕಾಲಾನು ಕ್ರಮದಂತೆ

ಕಾಲ ಆವಶ್ಯಕ. ಅದು ಇದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಲ ಎಂಬುದಿದೆಯಾ? ಮಾನಸಿಕವಾದ ಕಾಲ ನನಗೆ ಇದೆಯಾ, ನಿಮಗೆ ಇದೆಯಾ? ನಾಳೆ ಇದೆಯಾ? ಅದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ, ಅಗಾಧವಾದ ಭಯವಿದೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾಳೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೀವು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಅಡಿಪಾಯ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ನಾಳೆ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸುಖ ಸಿಗಲಿದೆ, ಈಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಏನೋ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಿರಿ. ಭಯ ಮುಕ್ತರಾಗುವಿರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾಳೆ ಎಂಬುದಿದೆಯಾ?

ಭಯವು ಅವಲೋಕನಕಾರನಿಂದ ಭಿನ್ನವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅವಲೋಕನ ದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅವಲೋಕನಕಾರನೇ ಅವಲೋಕಿತ ಆದಾಗ, ಅವಲೋಕಿತದಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವಲೋಕನಕಾರ ಮತ್ತು ಅವಲೋಕಿತದ ನಡುವೆ ಭೇದ ಇರುವಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾನು ಅದನ್ನು

ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ನನಗೇಕೆ ಭಯವಾಗಲಾರದು? ಈ ಭಯಗಳಿಂದ ನನಗೇಕೆ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಾಗಲಾರದು? ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಸದಾ ಇದರಲ್ಲಿ ವೈರುಧ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಭಜನೆ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅಪವ್ಯಯವಾದ ಸಂಘರ್ಷ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾದರೆ, ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ, ಅದರಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ, ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಎಂದು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಕೇಳಲು ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಅಪವ್ಯಯವಿದೆ. ಅವೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿವ್ಯಯದ ಅಂಶಗಳು.

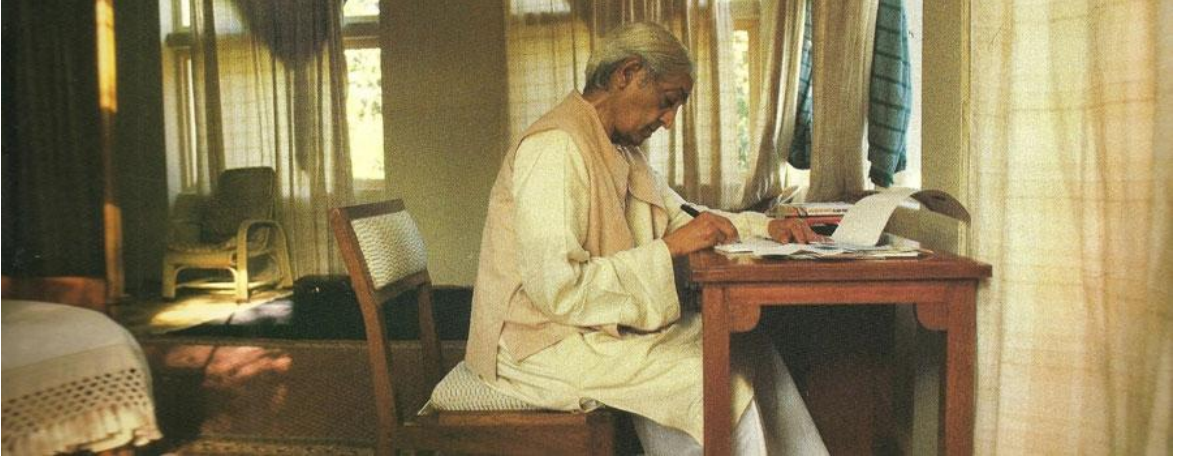
ನೀವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ - ಅವಲೋಕನಕಾರನೇ ಅವಲೋಕಿತವಾದಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ 'ಏನಿದೆಯೋ' ಅದನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಅವಲೋಕನವೇ ಚೈತನ್ಯ. ಅದು 'ಏನಿದೆಯೋ' ಅದನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಪಡೆಯಿರಿ, ಆಮೇಲೆ ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಭಯಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತರಾಗುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ಕೃತಿ: ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

ಅನುವಾದ: ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್

ಮೂಲ: THE ESSENTIAL KRISHNAMURTI -

Part 4 Ojai, April 10, 1976



“ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಬೇರೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲಿಯತನಕ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಘರ್ಷ ಮತ್ತು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಈ ವಿಭಜನೆಯ ಕಾರಣ? ಮೂಲ ಯಾವುದು? ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ಒಂದು ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ.? ನಾವು ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ? ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯತನಕ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಅಲ್ಲಿಯತನಕ ಸಂಘರ್ಷ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಭೇದ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ.”

## ಸಹ-ಅಧ್ಯಯನ ಶಿಬಿರ, 03 ರಿಂದ 06 ಎಪ್ರಿಲ್ 2025

What are you doing with your life?

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕ್ರಮ, ತಂತ್ರಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಂಥ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಧಿಕಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ನಿನ್ನನ್ನೇ ನೀನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ನೋಡುವುದು, ನಿನ್ನ ನಡಿಗೆಯ ರೀತಿಯನ್ನು, ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮವನ್ನು, ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ನಿನ್ನ ಹರಟೆ, ದ್ವೇಷ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವುದು- ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳೇ. ನೀನು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೆರಳು-ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿರುವ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಕ್ಕಿಯ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಧ್ಯಾನವು ಜರುಗುತ್ತಿರಬಹುದು.

**BANGALORE KRISHNAMURTI**  
**STUDY CENTRE: KFI**

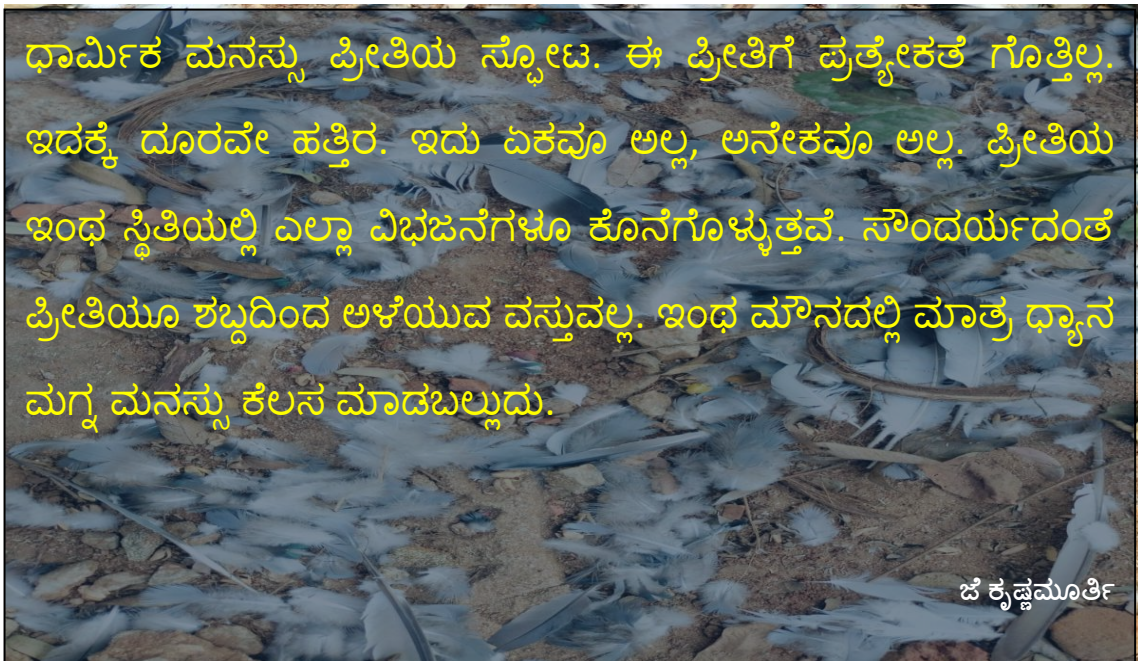
**KANNADA RETREAT:**  
**3 to 6 April 2025**

**THEME:**  
**What are you doing with your life ?**

ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಜತೆ  
ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ?

Participants are required to reach the study center between 6:30PM and 7:00PM on THURSDAY, April 3rd.

Email: [kfistudy@gmail.com](mailto:kfistudy@gmail.com)  
CALL: 9972995800





## Retreat Schedule 2025

Feb 13 - 16 Explore what it means to live in the HERE & NOW

Mar 6 - 9 Exploring Anxiety, Stress & inner Conflict

April 10 - 13 Why do I get ANGRY?

“ಯಾತನೆಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವಿರಾದರೆ, ಓರ್ವ ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿ, ಶೋಧಿಸುತ್ತಾ, ಪಲಾಯನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೀವು ದುಃಖದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ದುಃಖ ಅಂದರೇನು, ದೇವರು ಅಂದರೆ ಏನು? ಸತ್ಯ ಅಂದರೆ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ದುಃಖಿತನು ದೇವರು ಅಥವಾ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರ. ದುಃಖವು ಕೊನೆಗೊಂಡಾಗಲೇ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದುಃಖಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ವೈರುಧ್ಯಗಳೇ ಇಲ್ಲದ, ವಿರೋಧಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.”

**Bombay, 8 February 1948**



## ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಜೆ.ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಪುಸ್ತಕಮಾಲೆ

೧. ಜೆ.ಕೆ. ಜೀವನ - ದರ್ಶನ*	ರೂ.೧೨೦/-	೧೫. ಬದುಕಿನ ಕಡೆಗೆ	ರೂ.೧೪೦/-
ಅನು. ಡಾ. ನಿ. ಮುರಾರಿ ಬಲ್ಲಾಳ		ಅನು. ಎಸ್.ಡಿ. ಕಾಶೀಕರ ಮತ್ತು	
೨. ಧ್ಯಾನ ಚಿಂತನ	ರೂ. ೫೦/-	ವನಮಾಲಾ ಆರ್. ರಾವ್	
ಅನು. ಡಾ. ನಿ. ಮುರಾರಿ ಬಲ್ಲಾಳ		೧೬. ನೀವೇ ಲೋಕ, ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಲೋಕ	ರೂ. ೧೦೦/-
೩. ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಜೀವನ*	ರೂ. ೬೫/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಪ್ರೊ.ಎಚ್.ಎಸ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ ರಾವ್		೧೭. ಒಲವು ಒಂಟಿತನ	ರೂ.೧೫೦/-
೪. ಅನುದಿನ ಚಿಂತನ	ರೂ.೪೦೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಪ್ರೊ.ಓ.ಎಲ್. ನಾಗಭೂಷಣ ಸ್ವಾಮಿ		೧೮. ಸಂಕಷ್ಟಮಯ ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆ ಮುಖಾಮುಖಿ	ರೂ.೧೫೦/-
೫. ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಮೀರಿ	ರೂ.೧೫೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಪ್ರೊ.ಓ.ಎಲ್. ನಾಗಭೂಷಣ ಸ್ವಾಮಿ		೧೯. ಒಳಜಗತ್ತು	ರೂ.೧೮೦/-
೬. ಭಯ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ	ರೂ.೨೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಪ್ರೊ.ಓ.ಎಲ್. ನಾಗಭೂಷಣ ಸ್ವಾಮಿ		೨೦. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ	ರೂ.೧೧೦/-
೭. ಬಾಳಿಗೊಂದು ಭಾಷ್ಯ - ಸಂಪುಟ ೧	ರೂ.೨೨೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್		೨೧. ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ	ರೂ. ೫೦/-
೮. ಬಾಳಿಗೊಂದು ಭಾಷ್ಯ - ಸಂಪುಟ ೨*	ರೂ.೧೫೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಬಿ.ಬಿ. ರಾಜಪುರೋಹಿತ್	
ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್		೨೨. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ?	ರೂ.೨೦೦/-
೯. ಬಾಳಿಗೊಂದು ಭಾಷ್ಯ - ಸಂಪುಟ ೩*	ರೂ.೧೮೫/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್		೨೩. ಲೋಕ ಶಿಕ್ಷಕ	ರೂ.೨೫೦/-
೧೦. ಮೊದಲ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಬಿಡುಗಡೆ	ರೂ.೨೫೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ರುಕ್ಮಿಣಿ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ		೨೪. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಆತ್ಮಸಂಗಾತ	ರೂ.೧೨೦/-
೧೧. ಭಯ ನಿಮಗೇನು ಮಾಡಿತು?	ರೂ.೪೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಎಸ್. ದಿವಾಕರ್		೨೫. ಮುಗಿದ ಶಾಲೆ ತೆರೆದ ಜೀವನ	ರೂ.೨೧೦/-
೧೨. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ - ಹಾಗೆಂದರೇನು?	ರೂ.೪೦/-	ಅನು. ಡಾ. ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ರಾವ್	
ಅನು. ಪ್ರೊ.ಎಚ್.ಎಸ್.ರಾಘವೇಂದ್ರ ರಾವ್		೨೬. ಈ ಸಂಗತಿ ಕುರಿತು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ	ರೂ.೨೫೦/-
೧೩. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಎಂದರೇನು?	ರೂ.೪೦/-	ಅನು. ಎಚ್ ಎಸ್ ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್	
ಅನು. ಗಿರೀಶ್ ವಾಘ್			
೧೪. ಶಿಕ್ಷಣ*	ರೂ.೯೦/-		
ಅನು. ಎಸ್.ಡಿ. ಕಾಶೀಕರ			

### ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ರಿಯಾಯಿತಿ ಬೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.

- ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೨೦% ರಿಯಾಯಿತಿ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.
- ಆಂಗ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೪೦% ರಿಯಾಯಿತಿ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.
- \* KFI ಪ್ರಕಟಿತ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು ೫೦% ರಿಯಾಯಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.

ಕನ್ನಡ ಭಾಷಾಂತರ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರು:  
ಡಾ|| ಎಚ್. ಎಸ್. ರಾಘವೇಂದ್ರರಾವ್  
ಪ್ರೊ|| ಓ. ಎಲ್. ನಾಗಭೂಷಣ ಸ್ವಾಮಿ  
ಡಾ|| ವನಮಾಲಾ ವಿಶ್ವನಾಥ್

**Published by:**  
Editor: Arun N Haunshi  
The Study Bengaluru Education Centre  
Krishnamurti Foundation India  
Thataguni post, Bengaluru-560082

**Contact Information:**  
Mob: 8317419451  
Email: [kfistudy@gmail.com](mailto:kfistudy@gmail.com)  
Website: [www.kfistudy.org](http://www.kfistudy.org)