





# நம்கம அறிவோம்

● ஸ்ரீ பகவத்



Sri Bagavath  
Mission



நூலின் பெயர் : நம்கும அறிவிவாம்  
ஆசிரியர் : ஸ்ரீ பகவத்  
பதிப்பு : முதல் பதிப்பு - மே 2024  
வெளியீட்டாளர் : ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்  
31, ராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை.  
சேலம் - 636 003.  
Cell : 99942 05880, 97891 65555  
விலை : ₹ 200/-  
வழவும் - அச்சும் : ஸ்ரேநகா பிரிண்டஸ்,  
40/A18, பழைய படந்தால் ரோடு,  
S.H.N. எடவர்டு பள்ளி வளாகம், சாத்தூர்.  
Cell : 94430 12170

Pages : 120 ▲ Price : ₹ 200/-

▲ Neye Meiporul - in Tamil By Sri Bagavath ©

▲ First Edition : May 2024

▲ Published by Sri Bagavath Mission, Salem - 636 003.

Tamil Nadu, India.

▲ Printed at Sneha Prints, Sattur.

Copyright © 2016 Sri Bagavath Mission.

This book is licensed under the Creative Commons Attribution No  
Derivatives 4.0 International (CC BYND 4.0) License.  
CC BYND



This license allows for redistribution, commercial and noncommercial,  
as long as the licensed work is passed along unchanged and in whole,  
with credit to the creator and including this license.

Thus anyone can publish this book as their own for redistribution and sales  
without any agreement with the Author or with the original Publisher of the  
book. No change shall be made in the name of the Author or in the title and  
content of the book.



## பொருளடக்கம் ...

1.	இள்ளே வருக !	5
2.	பிரச்சினை என்றால் என்ன?	8
3.	வேதனையின் பாகை	14
4.	மறுதலிக்கும் மனோபாவம்	24
5.	அனுபவத்தின் ஆயுள்	30
6.	வெளிமனதும் அழிமனதும்	38
7.	நாம் எதனைச் செய்வது?	46
8.	தெளிவு முடிச்சு	54
9.	அகமும் புறமும்	61
10.	சிந்தகணயும், சிந்தித்தலும் (Thought and Thinking)	68
11.	கோபமும், எதிர்மறை உணர்வுகளும்	74
12.	ஒன்றாவது வழி	86
13.	உணர்மனமும், முழுமனமும்	96
14.	உன்னதம் மிகுந்த உணர்மனம்	109



## 1. உள்ளே வருக !

அந்தக் காலத்தில் நடந்ததாகக் கூறப்படும் ஒரு வேடிக்கைக் கதை.

வெளியூர்களுக்குச் செல்பவர்கள் சத்திரம் எனப்படும் திறந்த மடங்களில்தான் தங்கியாக வேண்டும்.

வெளியூரிலிருந்து வந்த இளைஞன் ஒருவன் சத்திரம் ஒன்றில் தங்கியிருந்தான். அங்கு பலர் தங்கியிருந்தனர்.

அனைவரும் படுத்தபின்னரும் அந்த இளைஞன் மட்டும் படுக்காமல் கொட்டக்கொட்ட விழித்துக் கொண்டிருந்தான்.

“என்ன பிரச்சினை? ” என்று சத்திர மேலாளர் அவனைக் கேட்டார்.

அதற்கு அவன் விநோதமான காரணம் ஒன்றைக் கூறினான் :

“நான் குழந்தையாக இருந்தபோது எனது பெற்றோர் என்னை ஒரு திருவிழாவுக்கு கூட்டிச் சென்றிருந்தார்கள். நான் அந்தக் கூட்டத்தில் கலந்து தொலைந்து போய் விட்டேன். எனது பெற்றோர் எப்படியோ என்னைக் கண்டு பிடித்து விட்டார்கள். இங்கும் கூட்டமாக

இருக்கிறது. இந்தக் கூட்டத்தோடு கலந்து என்னை மறந்து தூங்கிவிட்டால் நான் மீண்டும் அவ்வாறு தொலைந்து போய் விடுவேனோ என்று பயமாக உள்ளது!“

இப்படி அவன் கூறவும் அவனுக்கு உதவ அந்த சத்திர மேலாளர் முன்வந்தார்.

அவர் சிவப்பு நாடா ஒன்றை எடுத்து வந்து அவனுடைய இடது காலில் கட்டினார். அவர் அவனிடம் “இப்போது உனக்கு ஒரு அடையாளம் போட்டு விட்டேன். எந்தக் கூட்டத்தில் நீ தொலைந்து போனாலும். இந்த நாடாவை வைத்து உன்னை நீ அடையாளம் கண்டு கொள்ளலாம்,” என்று கூறினார்.

இளைஞரும் நிம்மதியடைந்து அந்தக் கூட்டத்தினரோடு படுத்துதுங்கி விட்டான்.

அவன் நன்றாகத் தூங்கியதும், அந்த சத்திர மேலாளர் அவனுடைய காலில் கட்டியிருந்த சிவப்பு நாடாவை அவிழ்த்து, பக்கத்தில் படுத்திருந்த இன்னொருவர்காலில் கட்டி விட்டார்.

காலையில் விழித்து எழுந்த அந்த இளைஞன் வினோதமாக விழித்துக் கொண்டிருந்தான்.

“தொலைந்து போகாமல் பத்திரமாக இருக்கிறாயா?” என்று சத்திர மேலாளர் அவனிடம் கேட்டார்.

அந்த இளைஞரும் மகிழ்ச்சியுடன் கூறினான் :

“நீங்கள் நல்லதொரு உபாயத்தை கண்டு பிடித்தீர்கள்.

அதனால், நான் தொலைந்து போகாமல் தப்பிவிட்டேன். சிவப்பு நாடாவை வைத்து என்னை நானேன்றாக அடையாளம் தெரிந்து கொண்டு விட்டேன். யார்காலில் சிவப்பு நாடா இருக்கிறதோ அதுதான் நான். சிவப்பு நாடாவை கட்டியிருக்கும் நான் தொலைந்து

போகாமல் பத்திரமாகவே உள்ளேன். ஆனால் எனக்கு இப்போது இன்னும் ஒரு பிரச்சினை இருக்கிறது..”

“என்ன பிரச்சினை ?” என்று சத்திர மேலாளர் கேட்கவும் அவன்தனது பிரச்சினையைக் கூறினான் :

“எவருடைய காலில் சிவப்பு நாடா கட்டப்பட்டு உள்ளதோ அதுதான் நான் என்பதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் இப்போது நான் ஒருவன் உங்களிடம் பேசிக் கொண்டு இருக்கிறேனே, இந்த நான் யார் ?”

இது ஒரு வேடிக்கைக் கதை தான். ஆனால் இது நடைமுறை வாழ்க்கையோடு தொடர்புள்ள ஒரு செய்தியாகவும் உள்ளது.

இளைஞர்களாகிய நீங்கள் எத்தனையோ பாடங்களைப் படிக்கிறீர்கள் ; எத்தனையோ அறிவியல் உண்மைகளைத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் .

உங்களில் பலர் உங்களைப் பற்றி தெரியாத காரணத்தினால் மட்டுமே பலவிதமான பிரச்சினைகளில் மாட்டிக்கொள்ள நேர்ந்துவிடுகிறது.

மாணவப் பருவத்திலேயே மன வேதனைகள் பலவற்றை சந்திக்க நேர்ந்து விடுகிறது.

எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொண்ட இளைஞர்களாகிய நீங்கள் உங்களைப் பற்றியும் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் இந்த நூல் உங்களுக்காக அமைந்துள்ளது.

உங்களையும் அறிந்து கொள்வோம்.

உங்களுக்கு உள்ளே வருக ! வருக !

## **2. பிரச்சினை என்றால் என்ன ?**

**நாம் எல்லோருமே பிரச்சினை பிரச்சினை என்று பலவாறாகக் கூறி வருகிறோம்.**

**உண்மையில் பிரச்சினை என்றால் என்ன ?**

**பிரச்சினை என்று எதைத்தான் கூறுகிறோம் ?**

நாம் ஒரு போட்டித் தேர்வு எழுதப் புறப்படுகிறோம். வீட்டை விட்டு வெளியே வந்தால் சரியான மழை. பயணம் செய்வதற்கு சரியான வாகனம் கிடைக்க வில்லை. இது ஒரு பிரச்சினை.

ஒரு வழியாக நாம் தேர்வு மையத்தை அடைந்து விட்டோம். ஆனால் நாம் எதிர்பார்த்த கேள்விகள் தேர்வில் கேட்கப்படவில்லை. இதுவும் ஒரு பிரச்சனையே.

தெருவில் நாம் நடந்து போய்க் கொண்டிருக்கிறோம். ஒருவர் நம்மைத் தேவையில்லாமல் கண்டபடித் திட்டுகிறார். இது ஒரு பிரச்சனை.

நாம் கைப்பையில் பணம் எடுத்துச் செல்கிறோம். திருடன் ஒருவன் பணத்தை பிடிங்கிக் கொண்டு ஒடுகிறான். இது ஒரு பிரச்சனை.

நாம் நடந்து செல்லும் போது இடறி விழுந்து நமது காலில் அடிபட்டு விடுகிறது. இது ஒரு பிரச்சினை.

இப்படி பல வகையான பிரச்சினைகளை நாம் சந்தித்து வருகிறோம். ஒவ்வொருவருடைய பிரச்சினையும் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கிறது.

இப்படி, பிரச்சினை என்றால் என்ன என்ற கேள்விக்கு, நாம் பலவிதமான பிரச்சினைகளை அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.

**இப்போது கற்பனையான**

**ஓர் உதாரணம்:**

இரண்டு வகையான நிலைகள் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

முதலாவதாக வருவது முதல் நிலை; இரண்டாவதாக வருவது இரண்டாம் நிலை.

நாம் காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தது முதல் இரவு படுக்கைக்குச் செல்லும் வரை அடுக்குக்கான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. ஒன்று முடியும் முன்பே அடுத்தடுத்த பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் அத்தனை பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியிலும் நம்முடைய மனது மட்டும் அமைதியோடும் நிம்மதியாகவும் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

-- இதுதான் முதல் நிலை.

அடுத்தது இரண்டாவது நிலை.

இந்த இரண்டாவது நிலையில் என்ன நடக்கிறது ?

காலையில் நாம் படுக்கையிலிருந்து எழுந்தது முதல் இரவு படுக்கும் வரை நமக்கு எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை. நமது வீட்டிலுள்ள அத்தனை நிகழ்வுகளும் அமைதியாகவும், சீராகவும் நடக்கின்றன. நமது

அலுவலகத்திலும் மற்றும் வெளியிடங்களிலும் நம்மோடு தொடர்புடைய அனைத்து நிகழ்வுகளும் சீராகவே நடைபெறுகின்றன.

ஆனால் ---

நமது மனம் மட்டும் நிம்மதி இல்லாமல் பரிதவித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

“இது அப்படி ஆகிவிடுமோ ?

அது இப்படி ஆகி விடுமோ ?”

--- என்ற பரிதவிப்பு டன் இருந்து வருகிறது.

அதாவது,

முதலாவது நிலையில்,

ஆயிரம் பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியிலும் நம்முடைய மனது மட்டும் அமைதியாக உள்ளது.

இரண்டாவது நிலையில்,

நாம் எந்தப் பிரச்சினைகளையும் எதிர்கொள்ளாத போதும், நம்முடைய மனது மட்டும் நிம்மதி இல்லாமல் பரிதவித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

இந்த இரண்டு வகையான நிலைகளிலும் நாம் விரும்பக்கூடிய நிலை எது ?

முதல் நிலையா ?

அல்லது இரண்டாம் நிலையா ?

நம்மில் பெரும்பாலானோர் இந்த இரண்டாவது நிலையில்தான் வாழ்ந்து வருகின்றோம்.

நாம் எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைகள் நன்றாகவே இருந்தாலும் கூட, நாம் எல்லோரும் தேவையற்ற மனப்பதட்டத்துடனும், பரிதவிப்புடனுமே இருந்து வருகிறோம்.

நம்மையறியாமலேயே நாம் அனைவரும் மேலே  
கண்ட முதல் நிலையையே விரும்புகின்றோம்.

பிரச்சினைகள் எப்படி இருந்தாலும் சரி,  
குழந்தைகள் எப்படி இருந்தாலும் சரி,  
நமது மனம் மட்டும் நிம்மதியாக இருந்தால் அது  
மட்டுமே போதும்.

இவ்வாறுதான் நாம் அனைவரும் என்னுகிறோம்.

ஆனால் அத்தனை பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியிலும்  
நம்முடைய மனதை நிம்மதியாகவும், அமைதியாகவும்  
வைத்திடுவது சாத்தியமா ?

இப்படி ஒரு சம்பவம் :

இளம் வயது உள்ள ஒரு தகப்பனார் தனது இரண்டு  
குழந்தைகளுடன் ரயிலில் பிரயாணம் செய்து கொண்டு  
இருக்கிறார்.

நாலு மற்றும் ஐந்து வயதுள்ள அந்தக் குழந்தைகள்  
இருவரும் அந்தப் பெட்டியில் உள்ள அனைத்து  
இடங்களிலும் ஒடுவதும் சாடுவதும் மற்றவர்  
உடைமைகளை இழுத்துப் போடுவதுமாக இருந்தனர்.

அந்த தகப்பனாரும் அவர்களை ஏதோ  
பெயருக்குத்தான் கண்டிக்கிறாரே தவிர அவர்களை  
சரியான முறையில் கட்டுப்படுத்தவில்லை. பொறுத்துப்  
பொறுத்துப் பார்த்த சக பயணிகளில் ஒருவர் மட்டும்  
அந்தத் தகப்பனாரிடம், ‘உங்கள் குழந்தைகளைக்  
கொஞ்சம் கட்டுப்படுத்தி வைக்க வேண்டாமா ?’ என்று  
கேட்கிறார்.

அந்தத் தந்தை அவருக்குப் பதில் கொடுத்தார்.

“இந்தக் குழந்தைகள் மிகவும் சிறியவர்கள். எதையும்  
சரிவரப் புரிந்து கொள்ளும் வயதில் இல்லை. அவர்களது

செயலுக்கு நான் உங்களிடம் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறேன். நாங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதே அவர்களுக்குத் தெரியாது. இவர்களது தாயார் அதாவது எனது மனைவி, ஒரு கல்லூரியில் பேராசிரியையாக இருந்தார். அவர் மாணவிகளை வட இந்தியாவுக்கு சுற்றுலாவாக அழைத்துச் சென்றிருந்தார்...

“அங்கே ஆபத்தில் சிக்கியிருந்த ஒரு மாணவியைக் காப்பாற்றும் முயற்சியில் அவரும் மரணம் அடைந்து விட்டார். அவரது உடல் அங்கே உள்ள மருத்துவ மனையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதை வாங்குவதற்காக தான் நாங்கள் அங்கே சென்று கொண்டிருக்கிறோம். இவர்களைத் தனியே விட்டு வர முடியாததால் உடன் அழைத்துச் செல்கிறேன். தங்கள் தாயின் உடலைப் பார்த்து அவர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்வார்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரியவில்லை. அவர்களுடைய செயல்களுக்கு நான் உங்களிடம் மீண்டும் மன்னிப்பு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.”

இப்படி அவர்களை முடித்தார்.

இப்போது அந்தப் பெட்டியில் உள்ள அனைவருடைய மனதிலையும் தலைகீழாக மாறிவிட்டது. அந்தக் குழந்தைகள் தொடர்ந்து தங்களுடைய சேஷ்டைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டுதான் இருந்தார்கள்.

ஆனால் அவர்களது செயல்கள் எவ்வரையும் பாதிக்கவில்லை.

இங்கு என்ன நடந்துள்ளது?

செயல்கள் அதே செயல்கள் தான். முதலில் அவர்கள் அனைவரும் அந்தச் செயல்களினால் கொதித்து போய் இருந்தார்கள். இப்போது அந்தச் செயல்கள் எவ்வரையும் பாதிக்கவில்லை.

முதலில் அவர்களைப் பாதித்த அந்தச் செயல்கள் இப்போது ஏன் அவர்களைப் பாதிக்கவில்லை?

என்ன விதமான மாற்றம் இங்கே ஏற்பட்டுள்ளது?

இந்த மாற்றம் எங்கே ஏற்பட்டுள்ளது?



### 3. வேதனையின் பாதை

நமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அனைத்தும், நம்முடைய மனதிலேயே மையம் கொண்டுள்ளன என்பதைப் பார்த்தோம்.

எத்தகைய பிரச்சினையாக இருந்தாலும் சரி, அது நம்முடைய மனதைப் பாதித்தால் மட்டுமே, அது நம்மைப் பாதித்தது ஆகும்.

ஏதாவது ஒன்று நம்மைப் பாதித்தது என்றால், அது நம்முடைய மனதைப் பாதித்ததே ஆகும்.

நம்முடைய எல்லாவிதமான அனுபவங்களுக்கும் ஆதாரமாக நம்முடைய மனதே அமைந்துள்ளது.

நம்மைப் புரிந்து கொள்வது என்பதும் ஒன்றுதான் ; நம்முடைய மனதைப் புரிந்து கொள்வது என்பதும் ஒன்றுதான்.

நம்முடைய மனதை ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்வது, மிக மிக அவசியம்.

அதனை எவ்வாறு ஆய்வு செய்வது ?

இன்பம் என்றால் என்ன என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரியும். அதுபோல் துன்பம் என்றால் என்னவென்பதும் அனைவருக்கும் தெரியும்.

இன்பம், துன்பம் என்பதை நாம் இங்கு உடல் ரீதியான அனுபவமாகக் குறிப்பிடவில்லை. காலில் அடிபட்டு வளி ஏற்படுகிறது ; இது உடல் ரீதியான துன்பம். சுவையான உணவை சாப்பிடுகின்றோம். உணவின் சுவை நமது நாவுக்கு இன்பமாக உள்ளது. இது உடல் ரீதியான இன்பம். இத்தகைய இன்ப துன்பங்களைப் பற்றி நாம் இங்கு குறிப்பிடவில்லை.

நாம் குறிப்பிடுவது அனைத்தும் மனோ ரீதியான இன்பதுன்ப அனுபவங்களைப் பற்றியே.

நாம் விரும்பியவாறு சம்பவம் ஒன்று நடந்திடும்போது நாம் மன மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். நாம் நமது பள்ளிக்கூடத் தேர்வை எதிர்கொள்கிறோம். அனைத்துப் பாடங்களிலும் நல்ல மதிப்பெண் பெற்றிட விரும்புகின்றோம். நாம் விரும்பியதை விடவும் அதிக மதிப்பெண்கள் நமக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. இதனால் நமக்கு மனமகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

நாம் விரும்பிய பாடத்தில் மேற்படிப்பு தொடர வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். அந்த வாய்ப்பும் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

இப்படிஸ்தூலமாக - வெளிப்படையாக நடக்கும் பல நிகழ்வுகள் நமது மன மகிழ்ச்சிக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

அந்த நிகழ்வுகள் நடந்திருக்காவிட்டால் நமக்கு மன மகிழ்வு ஏற்பட்டிருக்க சாத்தியமே இல்லை. இந்த நிகழ்வுகள் தாம் நமது மன மகிழ்வுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

ஸ்தூலமான - நுண்மையான இந்த நிகழ்வுகள் தாம் சூட்சமமான நமது மன மகிழ்வுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

நிகழ்வுகள் அனைத்தும் நாம் விரும்பியவாறு நடந்து விடுவதில்லை. நாம் விரும்பாத நிகழ்வுகளும் பல வேளைகளில் நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

நாம் எதிர்பார்த்த கேள்விகள் நமது தேர்வில் கேட்கப்படாத காரணத்தினால் மிகக் குறைந்த மதிப்பெண் பெற நேர்ந்துவிடுகிறது.

போதுமான மதிப்பெண் இல்லாததால், மேற்படிப்பும் தடையாகி விடுகின்றது.

இப்படிச் சில நிகழ்வுகள் ஏற்பட்டு நமது மன வேதனைக்குக் காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன. இந்த வகையில் இந்த நிகழ்வுகள் நடந்திராத பட்சத்தில் நமக்கு மனத்துண்பம் ஏற்பட்டிருக்கும் வாய்ப்பு இல்லை.

ஸ்தாலமான நிகழ்வுகள் நமது மனமகிழ்ச்சிக்கோ மனத்துயரத்துக்கோகாரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன.

**ஆக -**

ஸ்தாலமான நிகழ்வுகளே,

- சூட்சமமான நமது மனோ அனுபவத்துக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

இனி, சூட்சமமான நமது மன அனுபவங்களை இன்னும் சர்று ஆழமாக ஆய்ந்திடுவோம்.

மனமகிழ்ச்சியும், மனத்துயரமும் நமது மன அனுபவங்களே. நமது மன அனுபவங்களின் அடிப்படை உண்மையைப் புரிந்துகொள்ள இவை இரண்டில் ஏதாவது ஒன்றை ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் இரண்டு அனுபவங்களும் ஒரே அடிப்படையில் தான் செயல்படுகின்றன. ஆகவே ஏதாவது ஒர் அனுபவத்தைப் பற்றி அறிந்தாலும் அது இரண்டையுமே அறிந்ததாகும்.

நமது மன மகிழ்ச்சி ஒரு மன அனுபவமே. ஆயினும் இதனை ஆய்வு செய்வதில் ஒரு தடங்கல் உள்ளது.

நமது மனம் மகிழ்ச்சி அடையும் போது நமக்கு ஒரு மன நிறைவு ஏற்பட்டு விடுகின்றது. ஆகவே ஆய்வு செய்வதற்கு வேண்டிய உந்துசக்தி இங்கு மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது.

அதே நேரம் மனவேதனை என்னும் அனுபவம் அப்படி இல்லை. அங்கு மனவேதனையிலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்ற உந்துதல் நம் அனைவருக்குமே இயல்பாக உள்ளது.

ஆகவே மனவேதனையை ஆய்வு செய்திடுவதன் மூலம் நமது மன இயக்கத்தின் அடி ஆழத்துக்குள் பிரவேசிப்பது சாத்தியமாக உள்ளது. மனவேதனை யிலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்ற உந்துதலே இதற்கு உதவியாக உள்ளது.

ஆகவே நமது மனவேதனையையே ஆய்வுப் பொருளாக எடுத்துக்கொண்டு நமது மன இயக்கத்தின் அடிப்படை உண்மையைப் புரிந்திட முயல்வோமாக.

மனவேதனை என்றால் என்ன ?

அது எப்படி ஏற்படுகிறது ?

ஓர் உதாரணத்தின் மூலம் இதனை ஆய்வோம்.

நாம் விரும்பிப் பாதுகாப்பாக வைத்திருந்த மிகவும் விலை உயர்ந்த நம்முடைய பொருள் ஒன்று அழிந்து விட்டது என வைத்துக் கொள்வோம்.

இப்போது நமது மனம் என்ன என்னுகிறது ?

அந்தப் பொருள் அழிந்து போயிருக்கக்கூடாது என்பதையே கோறுகிறது -- விரும்புகிறது.

பொருள் அழிந்து போய்விட்டது என்பது நிஜம். அதுவும் நடந்து முடிந்துவிட்ட ஒன்று.

ஆனாலும் அது அழிந்து போயிருக்கக்கூடாது என நமது மனது விரும்புகின்றது.

நடந்து முடிந்த ஒன்றை நடந்திருக்காத ஒன்றாக எடுத்துக்கொள்ள,

- நமது மனது விரும்புகின்றது.

நடந்து முடிந்தது எப்படி நடக்காததாக இருந்திருக்க முடியும்?

ஆனால் மனம் அப்படி விரும்புகின்றது.

அது அப்படி நடக்காமல் இருந்திருக்க வேண்டுமென்ற நமது விருப்பம்,

- நமது மனதில் ஒரு நெருக்கடியை ஏற்படுத்துகிறது.

“இருக்கும் ஒன்று இல்லாமல் போய்விட வேண்டும்” என்ற எதிர்பார்ப்பு நிலைதான் இந்த நெருக்கடி.

இந்த மன நெருக்கடிக்குப் பெயர்தான் -

மனவேதனை.

நடக்கும் ஒன்றுடனாவது அல்லது நடந்து முடிந்துவிட்ட ஒன்றுடனாவது நமது விருப்பம் முரண்படும் போதெல்லாம் -

இந்த மன நெருக்கடி ஏற்படுகின்றது.

இந்த நெருக்கடியினால் ஏற்படும் மன உராய்வுக்குப் பெயர்தான் மனவேதனை.

நாம் நெருப்பைத் தொடுகிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். நெருப்பைத் தொட்டதும் நமக்குச் சுடுகிறது. நமது கை நெருப்பில் படுவதால் நமக்கு இந்தப்

பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. நாம் நெருப்பைத் தொடா விட்டால் நமக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

தொடர்பு ஏற்பட்டால் ஒழிய நெருப்பின் வெம்மை நம்மைப் பாதிப்பதில்லை.

நாம் விரும்பிய பொருள் அழிந்து போனது நம்மை எப்படிப் பாதிக்கின்றது?

அந்தப் பொருளோடு நாம் எப்படித் தொடர்பு கொண்டுள்ளோம்?

நாம் ஒவ்வொரு பொருளையும், நம்முடைய மனதின் மயமாக்கியே - அங்கமாக்கியே புரிந்துகொள்கின்றோம்.

மலரை மலர் எனப் புரிந்து கொள்கிறோம். மரத்தை மரம் எனப் புரிந்துகொள்கிறோம். மனிதரை மனிதர் எனப் புரிந்துகொள்கிறோம்.

இப்படி ஒவ்வொன்றையும் நம்முடைய மனதின் அம்சமாக்கியே புரிந்துகொள்கின்றோம்.

மலரை மலர் என்று நாம் புரிந்து கொண்டோமென்றால், அந்த மலர் நமது மனதின் அம்சமாக இடம் பெற்றுவிட்டது என்று அர்த்தம்.

ஒவ்வொரு பொருளையும் நமது மனதின் அம்சமாக்கியே நாம் அதனைப் புரிந்துகொள்கின்றோம்.

நாம் மிகவும் விரும்பிய பொருள் நமது மனதின் அம்சமாக மாறிவிட்ட நிலையிலேயே நாம் அந்தப் பொருளோடு தொடர்பு கொண்டுள்ளோம். அந்தப் பொருள்நமது மனதின் ஓர் அம்சமாக இருக்கிறது. அந்தப் பொருளை நாம் அதிகம் நேசிக்கிறோம் என்றால் நமது மன அம்சமான அந்தப் பொருளை நேசிக்கிறோம் என்றுதான் அர்த்தம்; நமது மன அம்சத்தின் ஒரு பகுதியையே நேசிக்கிறோம் என்பதுதான் அர்த்தம்.

நாம் மிகவும் விரும்பிய அந்தப் பொருள் அழிந்துவிட்டது; ஸ்தாலமாக அழிந்து போய்விட்டது; நிஜத்தில் அழிந்து போய்விட்டது.

நிஜத்தில் அந்தப்பொருள் அழிந்து போய்விட்டாலும் மன அம்சத்தில் அந்தப் பொருள் நினைவுப் பொருளாக இடம் பெற்றுள்ளது. அந்தப் பொருள் அழிந்து விட்டதையும் மன அம்சமாக்கியே புரிந்து கொள்கிறோம்.

அந்தப் பொருள் அழிந்திருக்கக் கூடாது; அது அழிந்ததை நாம் விரும்பவில்லை,

- என்ற நமது மனதின் செயல்பாடு,
- நமது மனதுக்கு எதிராகவே அமைந்துள்ளது.

அந்தப்பொருள் அழிந்துவிட்டது என்ற உண்மை நமது மன அம்சமாக மாற்றப்பட்டு நமது மனதில் உள்ளது.

அது அப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது என்ற விருப்பமும் மன அம்சமாகவே மாற்றப்பட்டு மனதில் இடம் பெறுகிறது.

அழிந்துவிட்டது என்ற யதார்த்தமும், அழிந்திருக்கக் கூடாது என்ற விருப்பமும்

- மன அம்சங்களே.

இரண்டும் ஒன்றுக்கு ஒன்று முரண்பாடாக அமைந்துள்ளதால் அங்கு உராய்வு ஏற்படுகிறது. எதிர் எதிரான இந்த இரண்டு அம்சங்களும் ஒரே இடத்தில் இடம் பெற முடியாமல் ஒன்றுடன் ஒன்று முரண்படுகின்றன.

மன முரண்பாட்டால் ஏற்பட்ட இந்த உராய்வையே நாம் மனவேதனை எனக் குறிப்பிடுகிறோம்.

அடுத்து நாம் என்ன செய்கிறோம்?



நடந்த ஒன்று நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. அது நடந்திருக்கக் கூடாது என்ற விருப்பம் நமக்கு மன நெருக்கடியை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது என்பதைப் பார்த்தோம்.

இப்போது என்ன நிகழ்கிறது ?

மன நெருக்கடி ஏற்பட்டுவிட்டது ; மனவேதனை ஏற்பட்டுவிட்டது. இந்த மனவேதனை கற்பனையானதல்ல. இது நமது நிகழ்கால யதார்த்தமான அனுபவம். நமது துயரங்கள் யாவும் நமது யதார்த்தமான அனுபவங்களே.

இந்த யதார்த்தத்தையாவது ஏற்றுக் கொள்கிறோமா?

இல்லை.

ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறோம்.

மனவேதனையும் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. மனவேதனையும் நம்மை விட்டுப் போய்விட வேண்டுமென விரும்புகின்றோம்.

முதலில்,

அழிந்து போன பொருள் அழிந்திருக்கக் கூடாதென விரும்பினோம். அந்தப் பொருள் அழிந்து முடிந்து விட்டது. அந்த யதார்த்தம் நடந்திருக்கக் கூடாது என்நாம் விரும்பினோம். நடந்த யதார்த்தத்தை நமது விருப்பத்தால் மறுதலித்தோம்.

- இதனால் நமக்கு மனவேதனை ஏற்பட்டு விட்டது.

இந்த மனவேதனைதான் நமது இப்போதைய யதார்த்தம்.

இந்த மனவேதனையும் நம்மால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை.

இந்த மனவேதனனயையும் வெறுக்கிறோம். மனத்துயரத்திலிருந்து விடுபட்ட நிலை வேண்டுமென்று விரும்புகின்றோம்.

ஆனால் -

மனவேதனன என்பது இப்போதைய யதார்த்தம்.

நாம் இந்த யதார்த்தத்தையும் மறுதலிக்கிறோம்.

முதலிலும் இப்படித்தான் யதார்த்தத்தை மறுதலித்தோம். மனவேதனன ஏற்பட்டது.

இப்போதும் யதார்த்தத்தைத்தான் மறுதலிக்கிறோம்.

இருப்பது இல்லாமல் போய்விட வேண்டும் என்று -

இருப்பதையெல்லாம் மறுதலிக்கும் மனோபாவமே,

- நமது மனத்துயரங்களுக்கும் மனவேதனைகளுக்கும் ஆணிவேராக உள்ளது.

யதார்த்தத்தை மறுதலிப்பதன் காரணமாகவே நமக்கு மனவேதனன ஏற்பட்டது.

- மனவேதனனயை மறுதலிப்பதன் மூலம் மனவேதனனயிலிருந்து விடுபட்டுவிடலாம் எனத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறோம்.

ஆனால்,

- இந்த மறுதலிக்கும் மனோபாவம்தான் மனவேதனைக்கே காரணமாக அமைந்துள்ளது.

எது மனவேதனைக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளதோ அதனை மாற்றாமல், அதனையே மனவேதனனயை மாற்றியமைக்கவும்,

- துணைக்குக் கூப்பிடுகிறோம்.

இதனால் நமது மனவேதனைதான் மீண்டும் உறுதி செய்யப்பட்டு விடுகிறது.

மறுதலிப்புதான் நமது மனத்துயரங்களுக்கெல்லாம் காரணமாக அமைந்துள்ளது என்பதை நமது ஆய்வில் கண்டுபிடித்துவிட்டோம்.

இனி ?

மறுதலிப்பு இல்லாமல் இயங்குவதுதான் சரி என்று நமக்குத் தோன்றவில்லையா?

ஏனெனில் மறுதலிப்புதான் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் காரணம் என நாம் கண்டுபிடித்திருக்கிறோம்.

மறுதலிப்பு இல்லாத நிலையில் நாம் இயங்குவதுதானேசரியாக இருக்க முடியும்?

இப்போது நாம் என்ன செய்கிறோம்?

மறுதலிப்பு இயக்கத்தையும் மறுதலிக்கிறோம்.

இப்படி-

நாம் நம்மையறியாமல்,

- எதையோ அடைய வேண்டுமென்ற கோரிக்கையுடன்,

-இருப்பதையெல்லாம் மறுதலித்து வருகிறோம்.

மறுதலிக்கும் இந்த இயக்கம் நம்மை முட்டாளாக்கி வைத்து, தன்னுடைய சாம்ராஜ்யத்தை நிலைநாட்டிக் கொண்டிருக்கிறது.

இதற்குத் தீர்வுதான் என்ன ?

அதையும் பார்ப்போம்.



## 4. மறுதலிக்கும் மனோ பாவம்

மறுதலிக்கும் மனோபாவமே நம்முடைய எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் ஆணிவேராக இருப்பதைப் பார்த்தோம்.

இந்த மறுதலிக்கும் மனோபாவம் என்றால் என்ன, அது ஏன் நம்மை இப்படி ஆட்டிப் படைக்கிறது என்பதையும் நாம் தெரிந்து கொண்டால்தான் அதன் கோரப்பிடியிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்ள முடியும்.

நாம் எவரும் முட்டாள்கள்லர். காரண காரியம் இல்லாமல், கண்முடித்தனமாக நாம் எதையும் செய்து விடுவதில்லை.

மறுதலிக்கும் மனோபாவத்துடன் நாம் செயல்படுகிறோம் என்றால், அது தான் சரியானதென்று நாம் எண்ணுவதாலேயே அவ்வாறு செயல்படுகிறோம்.

என் அவ்வாறு எண்ணுகிறோம்? ஏன் அப்படிச் செயல்படுகிறோம்?

அதன் செயல் முறைதான் என்ன?

அதனை விளங்கிக் கொள்வோம்.

நமக்குப் பிடிக்காத ஒரு சம்பவம் நடந்துவிட்டது என வைத்துக் கொள்வோம். நமக்கு அது பிடிக்கவில்லை. அது அப்படி நடந்திருக்கக்கூடாது என நாம் அதனை மறுதலிக்கிறோம்.

நமக்குப் பிடிக்காத சம்பவம் ஒன்று இனிமேல்தான் நடக்கப்போகிறது என வைத்துக் கொள்வோம். அது நமக்கு ஏற்புடைய சம்பவம் அன்று. ஆகவே அதுவும் அப்படி நடந்துவிடக்கூடாதென மறுதலிக்கிறோம்.

நமக்கு நல்ல வருவாய் வந்து கொண்டிருக்கிறது. மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம். சூழ்நிலைகளில் சில மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. நமது வருவாய்க்குத் தடங்கல் ஏதும் ஏற்பட்டு விடுமோ என நாம் என்னும் போதே நமக்கு வருத்தம் வந்துவிடுகின்றது. நமக்கு ஒவ்வாத நிகழ்வு நடந்துவிடுமோ என அஞ்சி அத்தகைய சூழ்நிலையையும் எதிர்த்து மறுதலிக்கிறோம்.

என்நாம் இவ்வாறு மறுதலிக்கிறோம் ?

நமது மறுதலிப்புக்கெல்லாம் அடிப்படையாக என்ன இருக்கிறது ?

நமக்குப் பிடித்ததை நாம் ஒரு போதும் மறுதலிப்பதில்லை. நமக்குப் பிடிக்காததை மட்டுமே நாம் மறுதலிக்கிறோம்.

அப்படியானால் நமது மறுதலிப்புக்குக் காரணமான நிகழ்வு நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. ஆகவே அதை நாம் மறுதலிக்கிறோம்.

இப்போது நாம் நமது ஆய்வை இன்னும் சற்று அடி ஆழத்துக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம்.

நிகழ்வு நமக்குப் பிடித்திருந்தால் நாம் அதை மறுதலிப்பதில்லை. அது பிடிக்காவிட்டால் நாம் அதை மறுதலிக்கிறோம்.

வேண்டுதல் மற்றும் வேண்டாமை என்னும் அம்சம் இங்கு செயலுக்கு வந்திருக்கிறது.

விருப்பு மற்றும் வெறுப்பு என்னும் அம்சம் இங்கு செயல்பட்டிருக்கிறது.

நமக்கு எது பிடித்தது, எது பிடிக்காதது என்பதையும் நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியதுள்ளது.

நமக்குப் பிடித்ததை விரும்புகிறோம். நமக்குப் பிடிக்காததை வெறுக்கிறோம்.

நமக்கு எது பிடித்தமானது ?

நமக்கு எது பிடித்தமில்லாதது ?

எவையெல்லாம் நமக்கு இன்பம் தருகின்றனவோ, அவையெல்லாம் நமக்குப் பிடித்தமானவை.

எவையெல்லாம் நமக்குத் துன்பம் தருகின்றனவோ அவையெல்லாம் நமக்குப் பிடித்தமில்லாதவை.

இன்பம் நமக்குப் பிடிக்கிறது. துன்பம் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை.

இன்பத்தைத் தக்க வைக்க முயல்கிறோம். துன்பத்தை அப்புறப்படுத்தப் போராடுகிறோம்.

இன்பம் இல்லாவிட்டாலுங்கூடப் பரவாயில்லை. துன்பம் நம்மை விட்டு போனால் போதும் என்று துன்பத்தை எதிர்த்துப் போராடுகின்றோம்.

ஆனால் -

துன்பம் இல்லாத நிலை வேண்டும் என்பது கூட அதன் அடிப்படை நிலையில் ஓர் இன்ப நாட்டமே.

ஓன்றை நாடுவதன் மூலம் பிறிதொன்றைப் புறக்கணிக்கிறோம்.



அது போல்,

- ஒன்றைப் புறக்கணிப்பதன் மூலம் பிறிதொன்றை நாடுகின்றோம்.

துன்பம் வேண்டாம் என்பதற்கும், துன்பமற்ற நிலை வேண்டும் என்பதற்கும் இடையே எந்த வித்தியாசமும் கிடையாது.

துன்பம் வேண்டாம் என்றால் அதன் பொருள் இன்பம் வேண்டும் என்பதே.

துன்பமற்ற நிலை வேண்டும் என்பதும் இன்பம் வேண்டும் என்பதே.

ஓன்று எதிர்மறையான அனுகுமுறை. மற்றொன்று நேர்மறை அனுகுமுறை. இரண்டின் நோக்கமும் இன்பம் வேண்டும் என்பதே.

இன்ப நாட்டமே நமது மறுதலிப்பு மனோபாவத்தின் அடிப்படையாக அமைந்திருக்கிறது.

நமது ஆய்வை நாம் இன்னுமொரு கோணத்திலும் பார்க்க வேண்டி உள்ளது .

நம்முடைய அன்றாட வாழ்வின் போது நமது மனதில் இடம் பிடிப்பவை எவ்வ என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொண்டால்,

- நாம் என்ன பதில் கூறுவோம் ?

நமது வாழ்வு முழுவதும் நிகழ்வுகளால் ஆனது. நாம் ஒவ்வொரு நாளும் எத்தனையோ நிகழ்வுகளைச் சந்திக்கின்றோம்.

அவை அனைத்தும் நமது கவனத்தைக் கவர்ந்து நமது மனதில் இடம் பிடிப்பதில்லை. இன்பந்தரக்கூடிய நிகழ்வுகளும் துன்பந்தரக்கூடிய நிகழ்வுகளும் மட்டுமே நமது கவனத்தைக் கவருகின்றன. நமது மனதில் இடம்

பிடிக்கின்றன. மற்ற நிகழ்வுகள் அனைத்தும் சராசரியான அமைதி நிகழ்வுகளாக அமைந்து நமது மனதில் இடம் பிடிக்காமல் கடந்து போய்விடுகின்றன.

அப்படி இடம் பிடிக்கும் அவை இரண்டுக்கும் இடையே ஒரு பெரிய வித்தியாசம் உள்ளது.

இன்பம் ஏற்படும் போது நமக்குப் போராட்டம் எதுவும் இல்லை. இன்பத்தை நாம் மறுதலிப்பதும் இல்லை. அதை ஏற்றுக் கொள்வதும் நமக்கு எளிதாக உள்ளது.

ஆனால் துன்பங்களுக்குக் காரணமான நிகழ்வு ஏற்படும் போது நமது நிலைமை வேறு விதமாக உள்ளது. துன்பம் நமக்கு ஒரு வித வலி உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. அதை அப்புறப்படுத்த நாம் முயன்று போராட வேண்டியதாகிறது.

துன்ப உணர்விலிருந்து விடுபட வேண்டுமெனும் ஓர் உந்துதல் ஏற்படுகிறது.

உணர்வுள்ள பகுதியிலிருந்து உணர்வற்ற பகுதிக்குச் செல்ல வேண்டுமென்ற ஓர் இறுக்கமான எதிர்பார்ப்பு செயல்படுகிறது.

இந்த எதிர்பார்ப்பு நியாயமான ஒன்றா , அல்லது நியாயமற்ற ஒன்றா ?

துன்பங்களிலிருந்தும் , வேதனைகளில் இருந்தும் விடுபட என்னுவது எப்படி நியாயமற்ற ஒன்றாக இருக்க முடியும் ?

“துன்பங்களோடு இரு !” “வேதனைகளோடு இரு !” என்று எவருக்காவது அறிவுரைகூற முடியுமா ?

அப்படிக் கூறினால் அது நியாயமாக இருக்குமா ?

மறதலிப்பு மனோபாவழும் பிரச்சினையான  
ஒன்றாகவே இருக்கிறது; மனவேதனையும்  
பிரச்சினையாகவே இருக்கிறது.

இதற்கு தீர்வு தான் என்ன? மனவேதனைகள் நீங்கிட  
மார்க்கம்தான் என்ன?



## 5. அனுபவத்தின் ஆயுள்

மறுதலிக்கும் மனோபாவந்தான், நமது போராட்டங்களுக்குக் காரணமாக அமைந்து, நமது துன்பங்களையும் துயரங்களையும் தக்கவைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைப் பார்த்தோம்.

மறுதலிக்கும் மனோபாவத்தைக் கைவிட்டால் பிரச்சினைகள் தீர்ந்திடும் என்று கணக்கு போட்டு பார்த்தோம். ஆனால் அதுவும் மறுதலிப்பு மனோபாவத்தின் தொடர்ச்சிதான் என்பதையும் கண்டுபிடித்தோம்.

இனி நாம் என்னதான் செய்வது?

நமது பிரச்சினைகளை எப்படிதான் வெற்றி கொள்வது?

நாம் நமது மன வேதனைகளில் இருந்து எப்படிதான் வெளியே வருவது? நமக்குப் பிடிக்காத மன அனுபவங்களில் இருந்து எவ்வாறு நாம் விடுபடுவது?

நாம் நமது பிரச்சினைகளை இன்னுமொரு கண்ணோட்டத்தில் ஆய்வு செய்திடுவோம்.

நீங்கள் கேள்விபட்டிருக்கிறீர்களா இந்த வாசகத்தை?

**அதாவது - ஒருவர் ஒரே ஆற்றில் இரண்டு முறை குளிக்க முடியாது - என்ற வாசகத்தை.**

என் ஒருவரால் இரு முறை ஆற்றில் குளிக்க முடியாது?

முதல் தடவை குளிக்கும்போதே அவருடைய பாவங்களெல்லாம் போய்விட்ட நிலையில் அவர் புதியதொரு மனிதராகி விடுகிறாரா? அதனால்தான் ஒருவரால் இரண்டு முறை ஆற்றில் குளிக்க முடிவதில்லையா?

அத்தகைய பொருளில் இப்படிக் கூறப்படவில்லை. மிகச் சாதாரணமான பொருளில்தான் அவ்வாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

குளத்து நீர் தேங்கிக் கிடக்கும். ஆனால் ஆற்று நீர் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்.

ஆற்றில் எப்போதும் புதிய நீர்தான் இடம் பெற்றிருக்கும். ஒரு வினாடியில் குளித்த அதே நீரில் மறுவினாடி குளித்திடுவது சாத்தியமில்லை. ஏனெனில் ஆற்று நீர் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

அந்தப் பொருளில்தான்,

“ஓர் ஆற்றில் இரண்டு முறை குளிக்க முடியாது” எனக் கூறப்பட்டது.

நமது மன உணர்வுகளும் இவ்வாறுதான் ஓர் ஆற்றைப் போல் ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இன்பமாயினும் சரி, துன்பமாயினும் சரி, அவை ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

எந்த அனுபவத்தையும் இருத்தி வைக்க முடியாது.

எல்லா மன அனுபவங்களும், அவை புதுப்பிக்கப் படாவிட்டால் அவற்றுக்கு இருப்பு நிலையே கிடையாது.

நமது அனுபவங்களை எதிர்த்து மனரீதியாகப்

போராடுவதன் மூலமே நாம் அந்த அனுபவங்களுக்கு மீண்டும் உயிர் கொடுத்துவிடுகிறோம்.

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான மன இயல்பு உண்டு. அனைவரது இயல்பும் ஒன்றுபோல் இருப்பதில்லை.

அவரவர் மன இயல்புக்கேற்ற அனுபவமே அவரவருக்கு ஏற்படும். நமது மன இயல்புக்கு விரோதமான அனுபவம் எதுவும் நமக்கு ஏற்படச் சாத்தியமில்லை.

நமது மன இயல்பு என்பது ஏற்கெனவே வடிவமைக்கப்பட்ட ஒன்று. ஆகவே அது இயற்கையானது. அதனை எதிர்த்துப் போராட முடியாது.

நமது அடி மனது இருப்பது நமக்கு நேரடியாகத் தெரியாது. அடி மனதில் இருந்து வெளிப்படும் அனுபவங்கள் மட்டுமே நமக்குத் தெரியும்.

நாம் போராடுவது எல்லாம், அடி மனதின் வெளிப்பாடுகளை எதிர்த்து மட்டுமே.

அப்படிப் போராடுவதுதான் அந்த அனுபவங்கள் புதுப்பிக்கக் காரணமாகி விடுகின்றது.

நாம் போராட்டத்தைக் கைவிடும்போது, வெளிப்பட்ட அந்த அனுபவங்களும்,

தாமாகவே நம்மை விட்டுப் போய்விடுகின்றன.

ஏனெனில் எல்லா அனுபவங்களுக்கும் - எல்லா உணர்வுகளுக்கும் ஆயுள், அரை வினாடி நேரம் மட்டுமே.

அவற்றை நாம் புதுப்பித்தாலன்றி,

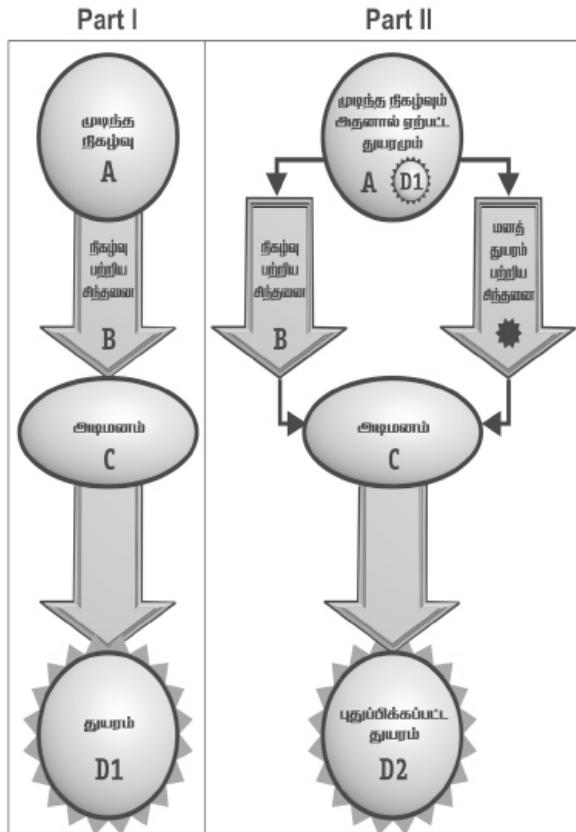
- அவை அரை வினாடி நேரத்துக்கு மட்டுமே இருந்துவிட்டு மறைந்துவிடுகின்றன.

நாம் போராடிப் போராடி, புதுப்பிப்பதால் மட்டுமே அவை உயிர் பெற்று தொடர்ந்து வாழ்கின்றன.

அவற்றை நாம் புதுப்பிக்காவிட்டால் அவை மறைந்தொழிந்து விடுகின்றன.

நாம் நமது போராட்டத்தின் மூலம், அவற்றைப் புதுப்பிப்பதன் மூலமே, நமது அனுபவங்கள் ஒரு மாயச் சுழற்சியினால், தொடர் அனுபவம் போல் தோன்றுகின்றன.

நமது மன இயக்கத்தையும் அதன் சுழற்சியையும் பின்வரும் படங்களின் மூலம் விளக்கலாம்.



உதாரணமாக -

நாம் மிகவும் விரும்பி நேசித்த விலையுயர்ந்த பொருள்உபயோகப்படுத்த முடியாதவாறு சேதமடைந்து விட்டது. இது நடந்து முடிந்து போனநிகழ்வு.

நடந்து முடிந்து போன நிகழ்வு முதல் பகுதியில் **(A)** என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

'இந்த நிகழ்வு இப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது; இது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை; இந்த நிகழ்வை என்னால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது; இதனை என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது' - என்பன போன்ற சிந்தனை ஏற்படுகிறது. இது முதல் பகுதியில் **(B)** எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நடந்து முடிந்த நிகழ்வும் அது பற்றிய நமது எண்ணமும் நம்முடைய அடிமனதைத் தாக்குகின்றன. நம்முடைய அடிமனம் தான் நமது மன இயல்பு. நம்முடைய அடிமனமானது முதல் பகுதியில் **(C)** எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இதனால் நம்முடைய எண்ணங்களுக்கு ஏற்பவும் நம்முடைய அடிமனதின் இயல்புக்கு ஏற்பவும் நமக்கு வேதனையோ துயரமோ நமது அடிமனதிலிருந்து வெளிப்படுகிறது. அவ்வாறு வெளிப்படும் வேதனை உணர்வு **(D)** என முதல் பகுதியில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

நடந்த நிகழ்வுகளும் அது பற்றிய நமது எண்ணமும் சேர்ந்து நம்முடைய அடிமனதைத் தாக்குவதால் நமக்கு இன்ப - துன்ப வெளிப்பாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

இவை அனைத்தும் முதல் பகுதியில் சித்தரிக்கப் பட்டுள்ளன.

இனி இரண்டாம் பகுதியைப் பார்ப்போம்.

ஒரு சம்பவம் நடந்து முடிந்துவிட்டது. அது அப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது என நாம் எண்ணுகிறோம். ஏனெனில் அந்தச் சம்பவம் அவ்வாறு நடந்ததை நாம் விரும்பவில்லை. இதனால் நமது இயல்புக்கேற்ற வகையில் நமக்கு மனத்துயரம் ஏற்படுகிறது.

நமக்கு ஏற்பட்ட மனத்துயரம் என்பது ஒரு மனக்கற்பனையன்று. அது நிஜம். ஏனெனில் மனத்துயரத்தின் வலி நமக்கு நிதர்சனமாகத் தெரிகிறது. நடந்து முடிந்துபோன சம்பவம் எப்படி நிஜமோ அப்படி நாம் இப்போது அனுபவிக்கும் வேதனையின் வலியும் நிஜமாக உள்ளது. இதுவும் ஒரு நிகழ்வுதான்.

முதல் பகுதியில், நடந்து முடிந்த சம்பவமும் அது பற்றிய நமது எண்ணங்களும் மட்டுமே நிகழ்வாக அமைந்திருந்தன.

ஆனால் இரண்டாம் பகுதியில் இன்னுமொரு அடுக்கு சேர்ந்துள்ளது.

நடந்து முடிந்த சம்பவம் ஒரு நிகழ்வாகவும் அதனால் ஏற்பட்ட மனவேதனை இன்னுமொரு நிகழ்வாகவும் இந்த இரண்டாம் பகுதியில் அமைந்துள்ளது.

**இது  என இரண்டாம் பகுதியில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.**

நமது சிந்தனையோட்டம் நமது கட்டுக்குள் அடங்காததால் நடந்த சம்பவம் அப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது என மீண்டும் மீண்டும் எண்ணுகிறோம். நமது எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் நமது அடிமனதைத் தாக்குகிறது. நமது சிந்தனை அடிமனதைத் தாக்குவதைப் போன்று நமது வேதனை உணர்வும் அடிமனதைத் தாக்குகிறது. ‘ஜயோ ! மனவேதனையை என்னால் தாங்கமுடியவில்லையே ! சாப்பிட முடியவில்லையே !

நிம்மதியாக தூங்க முடியவில்லையே!,' என்ற எண்ணங்களும் அதனால் ஏற்பட்டு அவையும் நமதுஅடிமனதைத் தாக்குகின்றன.

நமது அடிமனதினை எவை அடைந்தாலும் அவற்றுக்கு ஏற்பவும் நமது மன இயல்புக்கு ஏற்பவும் அனுபவ வெளிப்பாடு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

நமது மன வேதனையும், மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் நமது துக்கரமான சிந்தனைகளும் நமது அடிமனதை மீண்டும் சென்றடைவது என இரண்டாம் பகுதியில் காட்டப்பட்டுள்ளது.



நமது துக்கரமான அனுபவம் மீண்டும் குதுப்பிக்கப்பட்ட அம்சம் **D2** என குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

இப்படி, நாம் நமது அடிமனதினுள் எதனைச் செலுத்துகின்றோமோ அதற்கேற்ப நமக்கு மன அனுபவம் நமது அடிமனதிலிருந்து வெளிப்படுகிறது.

நாம் ஓர் ஆபத்தைச் சந்திக்கிறோம் என்றால் ‘நாம் ஆபத்தைச் சந்தித்துள்ளோம்’ என்ற உணர்வு நமது அடிமனதில் பதிவு செய்யப்படுகிறது. உடனடியாக நமது அடிமனம். அதன் இயல்புக்கேற்ப எதிர் உணர்வுகளை (Reaction) வெளிப்படுத்துகிறது. நாம் பரபரப்பு உணர்வை அடைகிறோம். அச்சமும் அவசரமும் நமது நரம்பு மண்டலங்களில் வெளிப்படுகின்றன. ஆபத்திலிருந்து தப்பியோடும் இயல்பை இதன் மூலம் நாம் பெற்றுக்கொள்கிறோம்.

ஆபத்துக் காலத்தில் இத்தகைய நெருக்கடி நிலைப் பிரகடனம் தேவைதான்.

ஆனால் நமது மனது எந்தத் தேவையும் இல்லாமல் அடிக்கடி நெருக்கடி நிலையைப் பிரகடனப்படுத்தி, நமது அடிமனதில் அதைப் பதிவு செய்துவிடுகிறது. அடிமனதும், அவ்வாறு செய்யப்பட்ட பதிவுகளுக்கு ஏற்ப மனக் கலக்கத்தையோ பரபரப்பையோ ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

நாம் எதைப் பதிவு செய்கிறோமோ (Feeding) அதற்கேற்ற எதிரனுபவம் (Reaction) நமது அடிமனதிலிருந்து வெளியாகிவிடுகின்றது.

இந்த விளைவு தவிர்க்க முடியாதது.

அந்த விளைவு மீண்டும் பதிவு (Refeeding) செய்யப்பட்டு மீண்டும் எதிர்விளைவு (Reaction) அனுபவம் ஏற்படுகிறது.

ஓர் அனுபவம் மீண்டும் மீண்டும் பதிவு (Refeeding) செய்யப்பட்டு புதுப்பிக்கப்படுவதாலேயே அந்த அனுபவம் தொடர்ந்து இருந்து வருகிறது.

புதுப்பிக்கப்படாத அனுபவத்தின் ஆயுள் அரை வினாடி நேரந்தான். ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் புதுப்பிக்கப்படுவதாலேயே அது நீடித்து இருக்கிறது. ஒரே அனுபவம் தொடர்ந்து இருப்பது போல் தோன்றுகிறது.

ஆனால் அது ஒரே அனுபவம் அன்று; அது தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்பட்ட புதுப்புது அனுபவமே.

-- தொடர் அனுபவமே.



## 6. வெளிமனதும் அடிமனதும்

நம்முடைய மனதை மனவியல் நூலோரும் ஆன்மிக ஞானிகளும் பலவிதமாகப் பிரித்துப் பார்த்து விளக்கம் கொடுத்துள்ளனர்.

உண்மையில் நம்முடைய மனதானது அப்படி பிரித்துப் பார்க்கக் கூடிய வகையில் துண்டுதுண்டாக இல்லை.

ஆயினும் நாம் புரிந்துகொள்ளும் வசதிக்காக அதனைப் பிரிவுபடுத்தி விளக்கம் கொடுப்பதுதான் வழக்கம். அந்த வழக்கத்தை நாமும் பின்பற்றி மனதைத் தற்போது இரண்டாகப் பிரித்து அதன் செயல்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ள முயல்வோம்.

நமது மனதை நாம் நமது வசதிக்காக வெளிமனம் மற்றும் அடிமனம் என இரு பிரிவாகப் பிரித்து விளங்கிக் கொள்வோம்.

நமது அனுபவங்கள் எல்லாம் ஏற்படக் காரணமானது நமது அடிமனம். அதுதான் நமது இயல்பு.

நமது இயல்புக்கேற்ற அனுபவந்தான் நமக்கு ஏற்படும்.

நமது அடிமனதுக்கு ஏற்ற அனுபவந்தான் நமக்கு ஏற்படும்.

நமது அனுபவங்கள் வெளிப்பட்டு அனுபவமாகும் இடந்தான் நமது வெளிமனம். இதனை Conscious Mind என்று கூறுகிறோம்.

நமது அடிமனதை Subconscious mind என்று கூறுகிறோம்.

நமது கைவசம் உள்ளது Conscious Mind மட்டுமே தான். Subconscious mind என்பது நமது கைவசமோ - கட்டுப்பாட்டிலோ இல்லாதது.

நாம் நமது வெளிமனதைக் கொண்டு அறிவுழர்வமான முடிவுகளை எல்லாம் எடுப்போம். ஆனால் நமது முடிவுகளுக்கு நமது அடிமனது கட்டுப்பட்டதன்று.

“நாம் எப்போதும் அன்புடன் இருக்க வேண்டும்; எவரிடமும் கோபப்படக் கூடாது, பயப்படக் கூடாது”, என நாம் அறிவுழர்வமாகச் சிந்தித்து முடிவெடுத் திருப்போம்.

ஆனால் குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நம்மையறியாமல் கோபம் வந்துவிடும்; பயம் வந்துவிடும். நமது முடிவுகளையெல்லாம் மீறி, கோபம் மற்றும் பயம் வந்துவிடும்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் நமது அடிமனம் தான்; நம் இயல்புதான்.

நமது இயல்பு எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே, நாம் நம்மை அறியாமல் செயல்பட்டுவிடுவோம். செயல்பட்ட பிறகுதான் நமக்குத் தெரியும் - நாம் இப்படிச் செயல்பட்டு விட்டோமே என்று.

கோபம் வந்தபின்புதான் தெரியும் - கோபம் வந்துவிட்டதே என்று.

சாரி.

நமது இயல்பு கோபப்படும் இயல்பு என்றே வைத்துக் கொள்வோம்.

24 மணி நேரமும் நாம் கோபத்துடனேயா இருந்து கொண்டிருக்கிறோம்?

இல்லை.

நாம் அப்படி 24 மணி நேரமும் கோபத்தை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதில்லை.

நமது அடி மனதில் கோபப்படும் இயல்பு உள்ளது என்பது உண்மைதான். ஆனால் அது எப்போதும் வெளிப்படுவதில்லை.

ஓரு சூறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தின் போது அந்தச் சூழ்நிலைக்கேற்ப நமது அடிமனதிலுள்ள கோபம் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது.

அப்படியென்றால் ?

நாம் நெருப்பைக் கைகளால் தொடுகிறோம். நெருப்பு நமது கைகளைச் சுட்டுவிடுகிறது.

கைகளுக்கும் நெருப்புக்கும் உள்ள நேரடியான தொடர்பை நம்மால் அறிய முடிகிறது.

ஓரு சூழ்நிலையில் நாம் கோபப்படுகிறோம் என்றால்,

- நமது அடிமனது அந்தச் சூழ்நிலையோடு தொடர்பு கொண்டுள்ளது என்றுதான் பொருள்.

நமது அடிமனதால் சூழ்நிலைகளுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ள முடியாது.

நீங்கள் என் பக்கத்தில் நின்று கொண்டு என்னுடன் பேச முடியும். நம் இருவருக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி அதிகமாக இருந்துவிட்டால், நீங்கள்

பேசுவதை என்னால் கேட்க முடியாது. நீங்கள் எவ்வளவு தான் சத்தம் போட்டுப் பேசினாலும் அதிக பட்சம் 100 அல்லது 150 அடி தூரம் வரைதான் உங்கள் சப்தத்தை என்னால் கேட்க முடியும்.

அப்படி இருக்க, பல்லாயிரம் கிலோ மீட்டர் தூரத்திலிருந்து உங்களால் என்னுடன் பேச முடியுமா? அங்கிருந்து நீங்கள் பேசுவதை இங்கிருந்து என்னால் கேட்க முடியுமா?

முடியும்.

நீங்கள் தொலைபேசியில் என்னுடன் தொடர்பு கொண்டு பேசும்போது உங்கள் பேச்சை தெளிவாகக் கேட்க முடியும்.

இங்கு என்னநடந்திருக்கிறது?

உங்களுடைய சப்தம் மின்காந்த அலைகளாக மாற்றப்பட்டுப் பல்லாயிரம் கிலோமீட்டர்களுக்கு அப்பால் அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது.

இதைப் போன்ற நடைமுறைதான் நமது அடிமனதிற்கும் அது எதிர்கொள்ளும் சூழ்நிலைக்கும் இடையே நிகழ்கின்றது.

எந்தச் சூழ்நிலையாலும் நமது அடிமனதை நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ள முடியாது.

நமது வெளிமனதாகச் செயல்படும் நமது அறிவுதான் பாலமாக இருந்து செயல்படுகின்றது.

நமக்கு ஏற்பட்ட சூழ்நிலையை நமது வெளி மனது எப்படி எடுத்துப் புரிந்து கொள்கிறதோ அப்படிதான் அது அடிமனதுக்குச் செல்லுகிறது.

அதற்கு ஏற்றபடி அடிமனது செயல்படுகின்றது.

நாம் கேள்விப்பட்ட ஒரு வேடிக்கைக் கதை.

கப்பலில் பயணம் செய்த ஒரு பயணியின் கதை இது. கடல் பயணத்தின் போது கப்பல் ஒரு நாட்டின் துறைமுகத்தில் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. மொழி தெரியாத அந்த நாட்டினுள்ளவரும் நுழைய வேண்டாம் என அந்தக் கப்பலில் இருந்தவர்கள் தடுத்தும் அந்தப் பயணி ஏதோ ஓர் ஆர்வத்தில் அந்த நாட்டினுள்ளுழைந்து விட்டார்.

அவர் நடந்து சென்ற வழியில் அழகியதோர் அரண்மனை தென்பட்டது. இவர் அங்கே போனதும் வாயில் காவலர் இவரை வணங்கி உள்ளே அனுப்பி வைத்தார். உள்ளே இருந்த ஓர் அதிகாரி இவரை எதிர்கொண்டு வரவேற்று சில பணிப் பெண்களை அழைத்தார். அவருடைய மொழி புரியாவிட்டாலும் அவர்களது உபசரிப்பில் பயணி மிகவும் மகிழ்ந்து போனார்.

பணிப் பெண்கள் அவரை விருந்தினர் இல்லத்துக்கு அழைத்துச் சென்று அவருக்கு வேண்டிய உணவுகளையெல்லாம் பரிமாறினர்.

வேறு எதுவும் வேண்டுமா என்ற பொருள் படும்படியாக அவர்கள் எதுவோ கேட்டதற்கு பயணியும் வேறு எதுவும் வேண்டாமென்று கூறிவிட்டார்.

பணிப் பெண்கள் பயணியை வணங்கியவாறு வேலைப்பாடு அமைந்த அழகிய கண்ணாடித்தட்டு ஒன்றைப் பரிசாகக் கொடுத்தனர்.

‘கண்ணாடித் தட்டை பத்திரமாக எடுத்துச் செல்வது சிரமம்’ என்று கருதிய அவர் அவர்கள் பல முறை வேண்டிக் கேட்டுக்கொண்டும் அந்தத் தட்டை வேண்டாமென்று மறுத்துவிட்டார்.

பணிப் பெண்கள் மீண்டும் அவரை வரவேற்பு அதிகாரியிடம் அழைத்துச் சென்றனர்.

வரவேற்பு அதிகாரியும் பயணியிடம் ஏதோ கேட்டார். பயணியும் அது புரியவில்லை என்று கூறிவிட்டார்.

வரவேற்பு அதிகாரி வேறு சில பணியாளர்களைக் கூப்பிட்டு பயணியை வேறு ஒர் அரண்மனைக்கு அனுப்பி வைத்தார்.

புதிய அரண்மனையிலுள்ள அதிகாரியும் பயணியை விசாரித்தார். பயணிக்கு எதுவும் புரியவில்லை யென்றாலும், நாட்டைச் சுற்றிக் காட்டுமாறு காவலர்களுக்கு உத்தரவிட்டதை மட்டும் ஒரளவு புரிந்துகொள்ள முடிந்தது.

பயணியும் மகிழ்ச்சியுடன் அதற்குச் சம்மதித்தார்.

அரண்மனைக் காவலர்கள் இவரை அலங்கரிக்கப்பட்ட ஒரு வரிக்குதிரை மீது ஏற்றி ஒவ்வொரு வீதியாகக் கூட்டிச் சென்றனர்.

பயணியும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் வரிக்குதிரையில் சவாரி செய்தார். தெருவெங்கும் மக்கள் ஆரவாரம் செய்து மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்தனர்.

இவரும் கைகளை உயர்த்திக்காட்டி மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொண்டார்.

அந்தக் கூட்டத்தினரிடையே பயணிக்குத் தெரிந்த, அவருடைய நாட்டைச் சேர்ந்த ஒருவரும் நின்றுகொண்டிருந்தார். பயணி தனது மகிழ்ச்சியை அவருடன் பகிர்ந்துகொள்ள நினைத்து சைகை காட்டி அவரைக் கூப்பிட்டார்.

ஆனால் அந்த நபரோ பயணியைப் புறக்கணித்து கூட்டத்தினுள்மறைந்து போய்விட்டார்.

நமக்குச் செய்யப்படும் சிறப்பைக்கண்டு இவருக்குப் பொறாமை எதுவும் ஏற்பட்டிருக்குமோ எனப் பயணி எண்ணிக் கொண்டார்.

இந்தக் கதையிலுள்ள வேடிக்கைதான் என்ன ?

இந்த நிகழ்வுகள் யாவும் பயணியின் கண்ணோட்டத்தில் நிகழ்ந்தவையாகும்.

ஆனால் உண்மையாக நிகழ்ந்தது வேறு.

உண்மையில் நிகழ்ந்தது யாதெனில்,

பயணி முதலில் நுழைந்தது ஓர் அரண்மனை அன்று. அது ஓர் உணவு விடுதி.

உணவுக்குப் பின் கட்டணம் செலுத்துமாறு கோரித்தான் அலங்காரமான கண்ணாடித் தட்டு அவரிடம் கொடுக்கப்பட்டது.

அவர் கட்டணம் செலுத்த மறுத்ததால் அவர் நீதிமன்றத்துக்கு அனுப்பிவைக்கப்பட்டார். நீதி மன்றத்தைப் புதிய அரண்மனை என்று நினைத்துக் கொண்டார்.

அங்கும் அவர் கட்டணம் செலுத்தாத காரணத்தால் அவரை அவமரியாதை செய்யும் நோக்கத்துடன் வரிக்குதிரையில் ஏற்றித் தெருத்தெருவாகக் கூட்டிச் சென்று அவமானப்படுத்தினர். அந்த நாட்டு வழக்கப்படி வரிக்குதிரையில் திருடர்களைத் தான் ஏற்றி அழைத்துச் செல்வார்கள்.

இங்கு நமது அடிமனது எவ்வாறு செயல்படுகிறது ?

நமது வெளிமனதாகிய நமது அறிவு, ஒரு சூழ்நிலையை எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறதோ அதற்கு ஏற்றபடிதான் நமது அடிமனம் செயல்படுகின்றது.

பயணியானவர் நடந்த நிகழ்வை தனக்குப் பிடித்தமான நிகழ்வாகப் புரிந்து கொண்டு விட்டார். அதனால் அவரது அடிமனம் அவருக்கு மகிழ்ச்சியையே கொடுத்துள்ளது.

கப்பலுக்கு வந்தபிறகுதான் இந்தப் பயணி தனக்கு நேர்ந்தது என்ன என்பதைப் புரிந்து கொண்டார்.

இதே பயணி இதைப்போன்று இன்னுமொரு நாட்டுக்குச் செல்கிறார்.

அந்த நாட்டிலும் இவ்வாறு ஒர் அரண்மனையினுள் வரவேற்கப்படுகின்றார்.

அது ஹோட்டலாக இருக்குமோ என்று பயப்படுகிறார். உணவு பரிமாறிய பின் பணியாளர்கள் கட்டணம் கேட்பது போலவே தோன்றுகிறது. கட்டணம் செலுத்துகிறார்.

அவர்கள் வாங்க மறுத்துவிட்டனர்.

பணத்தை வாங்காமல் தன்னைத் தண்டித்து விடுவார்களோ என்று பயணி பயப்படுகிறார்.

இந்த நாட்டில் பயணி நுழைந்தது உண்மையிலேயே ஒர் அரண்மனைதான். அது ஹோட்டல் அன்று. அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்டதும் உண்மையான வரவேற்புதான்.

ஆனால் பயணி ஏதோ சூது இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டதால் அவருடைய அடிமனம் அவருக்கு ஒருவித கலக்கத்தையும் பயத்தையுமே ஏற்படுத்தியது.

நமது அறிவு ஒரு சூழ்நிலையை எப்படி எடுத்துப் புரிந்து கொள்கிறதோ,

- அப்படியே அடிமனதிற்குள் Feeding ஆகிறது.

நம்முடைய Feeding தன்மைக்கேற்ப நம்முடைய அடிமனம் தனது இயல்புப்படி எதிர்விளைவு (Reaction) புரிகிறது.

அதுவே இன்பமாகவும் துன்பமாகவும் நமக்கு அனுபவமாகிறது.



## 7. நாம் எதனைச் செய்வது ?

நீங்கள் தாரனை என்ற வார்த்தையைக் கேள்விப்பத்திற்குரிர்களா?

ஆன்மிகத்தைச் சேர்ந்தவர்களும், யோகமார்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் இந்த வார்த்தையைப் பயன்படுத்துவதுண்டு.

இந்த வார்த்தையைக் கண்டு குழம்பிக்கொள்ள வேண்டாம். இதன் அர்த்தம் மிகவும் சாகாரணமானதுகான்.

நமது கவனத்தை நிலையாக வைத்துக் கொள்வதற்குப் பெயர்க்கான் தாரணை.

நாம் இறைவனை நினைத்து பக்தி செய்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். இறைவன் மீது கொண்ட பக்தியினால் ரம்மியமான ஒரு மனு உணர்வு ஏற்படுகிறது. மீண்டும் மீண்டும் பக்தி வயப்பட்ட சிந்தனைகளில் ஈடுபட்டு அந்த ரம்மியமான மன உணர்வை நமக்குள் நீட்டித்துக் கொள்கிறோம்; அல்லது தக்க வைத்துக் கொள்கிறோம். இதற்குப் பெயர்தான் தாரணை.

நமது வீட்டிலோ அல்லது கல்விக் கூடத்திலோ மகிழ்ச்சியான ஒரு சம்பவம் நடந்துள்ளதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதை எண்ணிப் பார்க்கும் தோறும் நமக்கு மகிழ்ச்சியான மன உணர்வு ஏற்படுகிறது. அதனையே மீண்டும் மீண்டும் எண்ணுவதால் அந்த மகிழ்ச்சி உணர்வும் நமக்குள்ளீடிக்கிறது.

இதுவும் தாரணையின் அம்சமே.

இதனால் நமது கவன உணர்வு நமது அனுபவத்தின் மீது நிலை நிறுத்தப்படுகிறது.

நமது உணர்வை நிலை நிறுத்தும் சம்பவம் இத்தகைய இன்பமான நிகழ்வுகளோடு மட்டும் நின்று விடுவதில்லை.

நமக்கு ஏற்பட்ட துயரமான சம்பவத்தை மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து, துயர உணர்வையும் நமக்குள் நிலைப்படுத்திக் கொண்டுவிடுகிறோம்.

நாம் நமது மனதிற்குள் எதனை Feeding செய்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்த மன உணர்வுதான் நம்மிடமிருந்து வெளிப்படுகிறது.

நமது Feeding மிகவும் முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது.

‘அனைத்துச் செயல்களும் இறைவனால் நடத்தப்படுகிறது. இறைவன் சக்தியும் கருணையும் மிகுந்தவன். இறைவன் நமக்கு நல்லதையே செய்வான்’ என்று ஒருவர் நம்பிக்கையுடன் எண்ணுகிறார் என வைத்துக் கொள்வோம்.

இது அவரது மனதிற்குள்பதிவாகிறது. அதனால் அவர் மனதிலிருந்து மன அமைதி வெளிப்படுகிறது.

இதனால் நமது மன இயக்கங்களும் உணர்வுகளும் அமைதியடைந்து நமது செயல்களும் ஒழுங்கு

படுகின்றன. இதனால் நமது வாழ்வில் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன.

‘நல்லதே செய்வோம்; நல்லதே நடக்கும்’ என்ற நன்நம்பிக்கையை ( Positive Thinking ) வளர்த்துக் கொள்ளுமாறு பலரும் கூறுகிறார்கள்.

அவர்கள் சொல்வதைப் போல் அதனையே நாம் நம்பிக்கையுடன் நமக்குள் Feeding செய்து வருவோமால்,

- நல்ல பலன் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும்.

இதனால் நமது வாழ்வின் பாதை சீரமைக்கப்பட்டு நமது முன்னேற்றமும் உறுதி செய்யப்படும் என்பதிலும் சந்தேகம் கிடையாது.

ஆனால் ?

நம்முடைய அனைத்துத் துயரங்களிலிருந்தும் ஒட்டுமொத்தமான விடுதலையைக் கொண்டுவரும் மனத்தெளிவு மட்டும்

- இதன் மூலம் கிடைப்பதில்லை.

என் அப்படி ?

நாம் எதையாவது Feeding செய்கிறோம் என்றால், அதற்கு நிச்சயம் ஒரு நோக்கம் இருந்தாக வேண்டும் .

ஒரு விளைவை எதிர்பார்த்துதான் நாம் அத்தகைய நற்சிந்தனைகளைப் பதிவு செய்கிறோம்.

நல்ல விதமான மன உணர்வை -- விளைவை அடைந்திட வேண்டும் என்ற நோக்கம் அங்கு உள்ளது.

நமது நோக்கங்கள் அனைத்தும் இன்பத்தை நாடி யே அமைந்துள்ளன. இன்ப நாட்டமில்லாத நோக்கங்கள் என்று எவையுமே கிடையாது.

இன்ப நாட்டத்துடன் நாம் எவ்வளவுதான் பாடுபட்டாலும்,

நல்ல விதமான உணர்வு நிலையை எவ்வளவுதான் ஏற்படுத்தினாலும்,

காலப்போக்கில் அந்த உணர்வு நிலை மறைந்துவிடும்.

துயரமான உணர்வை எதிர்கொள்ள, அதற்கு மாற்றான இன்பமான உணர்வு நிலையை ஏற்படுத்துவது என்பதும்,

அந்த இன்பமான உணர்வு நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வது என்பதும்,

- சரியான அனுகுழுறைகளால்ல.

எல்லாவிதமான துயரங்களிலிருந்தும், வேதனை களிலிருந்தும் ஒட்டு மொத்தமாக விடுபடுவது எவ்வாறு என்ற கேள்வியை நாம் ஆராய்ந்து வருகிறோம்.

நல்லவற்றையே நினைத்து நல்ல நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் முழுமையான பலன் கிடைக்காது என்றால்,

- வேறு என்னதான் செய்வது ?

நம் மனதினுடைய செயல்பாட்டை நாம் பல்வேறு கோணங்களில் ஆய்வு செய்திருக்கிறோம்.

அதனை இன்னுமொரு கோணத்திலும் ஆய்வு செய்திடுவது பொருத்தமாக இருக்கும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில், நமது மனம் அதன் இயல்புக்கேற்ற உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது என்பதைப் பார்த்தோம்.

அந்த உணர்வு நமது விருப்பத்துக்கு ஏற்றபடி இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

நமது விருப்பத்துக்கு ஏற்ற உணர்வுதான், வெளிப்பட  
வேண்டுமென்றால் நாம் அனைவரும்,

இன்பமான உணர்வுகளை மட்டுமே வெளிப்படுத்த  
ஆசைப்படுவோம்.

வெளிப்படும் உணர்வுகள் நமது விருப்பத்துக்குக்  
கட்டுப்பட்டவை அல்ல.

நாம் எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடனும் துயரம், பயம்  
இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும் என்பதைத்தான்  
விரும்புகிறோம்.

ஆனால் அப்படி நம்மால் இருக்க முடிவதில்லை.  
நமது இயல்பு நமது விருப்பத்துக்குக் கட்டுப்பட்டதன்று.

அது தனது இயல்புக்கேற்ற உணர்வுகளை  
வெளிப்படுத்தி வருகிறது.

நமது இயல்புக்கேற்ற உணர்வுகள் நம்மிடமிருந்து  
வெளிப்படுகின்றன. அவைதாமாக வெளிப்படுகின்றன.

நமது விருப்பு வெறுப்பையும் மீறி அவை  
நம்மிடமிருந்து வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

தாமாக வெளிப்பட்ட உணர்வை,

நாம் நமது உணர்வென்று அதன் மீது,

- உரிமை கொண்டாடுவதன் மூலமாகவே,

அதனை மாற்றவோ அல்லது தக்கவைத்துக்  
கொள்ளவோ

- போராடுகிறோம்.

நம்முடைய மன அமைப்பின் முக்கியமான  
பகுதியான நமது அடிமனம், நமது கட்டுப்பாட்டுக்கு  
உட்பட்டதன்று; நமது இயல்பு நமக்குக்  
கட்டுப்பட்டதன்று.

நமது மனதின் பிரதான அமைப்பான இது,

அதன் போக்கில் இயங்குகிறது;

தானாக இயங்குகிறது ;

நமக்குத் தெரியாமல் இயங்குகிறது ;

Unconscious ஆக இயங்குகிறது;

அதனை நாம் இயக்குவதில்லை.

அது,

- அதுவாக இயங்குகிறது.

நம்முடைய கட்டுப்பாட்டில் அது இயங்குவதாக இருந்தால் நாம் அதனை மாற்றியமைக்கலாம்.

நம்முடைய கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத ஒன்றை நாம் எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவது ?

எவ்வாறு மாற்றியமைப்பது ?

மாற்றியமைக்க முயலுந்தோறும் போராட்டந்தானே ஏற்படமுடியும் ?

அப்படியானால் நாம் செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லையா ?

இல்லை.

நிச்சயமாக நாம் செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லை.

நமது மனதின் பிரதான பகுதியான நமது இயல்பு

- அதன் போக்கில் தானாக இயங்குகிறது.

நாம் செய்வதற்கு எதுவும் இல்லை

--- என்று புரிந்துகொள்வதே,

நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான அம்சம்.

அப்படியென்றால் ?

நாம் அதனை அப்படியே விட்டுவிட வேண்டியது தானா?

நமக்குள்ளேதீய இயல்புகள் பல இருக்கின்றன.

கோபம், வன்முறை, போட்டி, பொறாமை, ஆசை, பயம், காமம் போன்ற மோசமான இயல்புகள் நமக்குள்ளே நமது இயல்புகளாக இருந்து வருகின்றன.

அவற்றையெல்லாம் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டியதுதானா?

அவை இருந்துவிட்டுப் போகட்டும் என அவற்றை அங்கீகரித்துவிட வேண்டியதுதானா?

நமது மனதளவில் மோசமான இயல்புகள் பல உள்ளன. அவற்றை நாம் சீரமைக்கத்தான் வேண்டும்.

ஆனால்?

அது சம்பந்தமாக நாம் எதுவுமே செய்திடாத நிலையில்,

-அது தானாகவே சீராகின்றது.

நாம் அதனைச் சீரமைக்கப் போராடு வோமேயானால்,

- நமது தீய இயல்புகள் மேன்மேலும் பலம் பெறுகின்றன.

நமது வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் செய்ய வேண்டிய பணிகள் எத்தனையோ உள்ளன. அவற்றை நாம் முயன்று செய்தால் தான் அந்தப் பணிகள் நிறைவேறும்.

நமது அகத்தைப் பொறுத்த அளவில் -- மனதைப் பொருத்த அளவில் அதன் செயல்முறை தலைகீழாகவே உள்ளது.

நமது இயல்பைச் சீரமைக்க நாம் போராடக் கூடாது. அதனை அப்படியே விட்டுவிட்டால் அது தானாகவே

சீரமைந்து கொள்கிறது. நமது மன இயக்கத்தின் நடைமுறை அப்படித்தான் உள்ளது.

நமது தீய இயல்புகளை எதிர்த்து நமக்கு நாமே போராடுவதன் மூலம் நமது தீய இயல்புகள் மேன்மேலும் உறுதிப்படுவதால்,

- நமது மனதை எதிர்த்து,

நாம் செய்வதற்கு -

எதுவுமே இல்லை.



## 8. தெளிவு முடிச்சு

ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் அந்தச் சூழ்நிலையோடு நமது இயல்பு செயல்பட்டு நமது இயல்புக்கேற்ற அனுபவத்தைக் கொடுக்கிறது .

வெளிமனது அதனை அனுபவிக்கிறது.

அடிமனதைப் பற்றி வெளிமனதுக்கு எதுவும் தெரியாது. அடிமனதிலிருந்து,

வெளிமனதாக வெளிப்பட்ட

- அனுபவம் மட்டுமே

வெளிமனதுக்குத் தெரியும்.

அடிமனதிலிருந்து வெளிப்பட்ட அனுபவம் வெளிமனதுக்குப் பிடித்தமற்றதாக இருக்கலாம்.

ஆனால்,

அதனை ஆட்சேபிக்கும் உரிமை எதுவும் வெளிமனதுக்கு இல்லை.

ஏனெனில்,

வெளிமனதுக்கு வெளிமனதை மட்டுமேதான் தெரியும். வெளிமனதுக்குக் காரணமான அடிமனதைத் தெரியாது.

அதனால் -

அது எந்த ஆட்சேபத்தை எழுப்பினாலும் அது,  
தானேதனக்கு எதிராக,  
- எழுப்பிக் கொண்ட ஆட்சேபமே.

இது ஓர் அர்த்தமற்ற ஆட்சேபம், மற்றும் போராட்ட மென்பதை நமது வெளிமனது தீர்க்கமாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அந்தப் புரிதல் எப்படி ஏற்படுகிறது ?

எப்போது ஏற்படுகிறது ?

“அடைவதற்கு எதுவும் இல்லை” எனப் புரிந்துகொள்ளும் நிலையிலேயே அந்தப் புரிதல் ஏற்படுகிறது.

அப்படியென்றால் ?

நிகழும் அனுபவத்தை நாம் மாற்றியமைக்க விரும்பினால்,

- நாம் அடைவதற்கு எதுவோ ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

நிகழும் அனுபவத்தை இன்பமாகக் கருதி அதனை நீட்டிக்க நினைத்தாலும் சரி,

நிகழும் அனுபவத்தை துன்பமாகக் கருதி அதனை மாற்றியமைக்க நினைத்தாலும் சரி,

- நாம் அடைய வேண்டிய ஒன்று ஏற்பட்டு விடுகிறது.

நாம் அடைவதற்கு ஏதாவது இருக்கும்போது,

- நமது மனதானது,

- நானையை நோக்கியே சென்றுவிடும்.
- அடுத்த கணத்தின் மீது அக்கறைகொண்டே சென்றுவிடும்.

இதுதான் சராசரி மனித மனத்தின் இயக்கம். ஒவ்வொரு சராசரி மனித மனமும் இப்படிதான் இயங்கிக் கொண்டுவருகிறது.

இந்நிலையில் -

அடைவதற்கு எதுவுமே இல்லையென,

- அந்த மனம் விளங்கிக் கொண்டால்,

என்ன ஆகும் ?

நீங்கள் அதிவேகத்தில் உங்களுடைய மோட்டார் வாகனத்தை ஒட்டிவருகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம்.

திடைரெனநீங்கள் வாகனத்தின் பிரேக்கை முழுமையாக அழுத்தினால்,

உங்கள் வாகனம் என்ன ஆகும் ?

அது அரைவட்டமடித்துச் சுழன்று, வந்த பாதையை நோக்கியே,

- திரும்பி நின்றுவிடும்.

வடக்கு நோக்கி விரைந்து கொண்டிருந்த நமது வாகனம்,

பிரேக்கை அடித்ததும்,

- தானாகவே தெற்கு நோக்கித் திரும்பிக்கொள்ளும்.

நாம் ஸ்டியரிங்கை உபயோகித்துத் திரும்புவதில்லை.

தானாகவே வண்டி திரும்பிவிடும்.

இதைப்போன்று,

- அடைவதற்கு எதுவும் இல்லையென நமது மனமும் விளங்கிக் கொண்டால்,

நாளையை நோக்கியும், எதிர்காலத்தை நோக்கியும், அடுத்த கணத்தை நோக்கியும்

விரைந்து கொண்டிருந்த அது,

- புறப்பட்டு வந்த திசையை நோக்கி, திரும்பிக் கொள்ளும்.

நிகழ் காலத்திலிருந்து புறப்பட்டு, எதிர்காலத்தை நோக்கி ஒடிக் கொண்டிருந்த நமது மனம், நிகழ்காலத்தை நோக்கியே திரும்பிவிடும்.

எதிர்காலத்தை நோக்கிய நிலையிலேயே நமக்கு அகச் செயல் உண்டு. நிகழ்காலத்தை நோக்கிய நிலையில், நமக்கு அகச்செயல் எதுவுமே கிடையாது.

அதாவது,

செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்த நமது மனது,

- செயலற்ற நிலையைக் கண்டுபிடித்து விடுகிறது.

எதிர்காலத்தை நோக்கி ஒடும் இயக்கம் ஒரு துருவத்தில் இருப்பதாக வைத்துக் கொண்டால்,

எதிர்பார்ப்பற்ற இந்த இயக்கம்,

- மறு துருவத்தில் அமைந்துள்ளது.

ஆகவே,

நமது மன இயக்கத்தின் அடிப்படையே மாறிவிடுகின்றது.

-- செயல் அமைப்பே மாறிவிடுகின்றது.

இந்நிலையில்

நமது மன இயக்கத்தின் தன்மைதான் என்ன?

இந்நிலையில் நமது மனம் எப்படி இயங்குகிறது ?

அது ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் எப்படி எதிர்கொள்கிறது ?

அது எதிர்கொள்ளும் அனுபவம் துன்பமாக இருக்கையில்,

- அதனை மாற்றியமைக்க விரும்பாமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறது.

அது எதிர்கொள்ளும் அனுபவம் இன்பமாக அமைந்திருக்கையில், அதனை எதிர்காலத்திலும் தக்க வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்ற கோரிக்கையை ஏற்படுத்தாமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறது.

இது என்ன நிலை ?

இங்கு எந்த அனுபவமும் முக்கியத்துவம் பெறவில்லை.

அந்த அனுபவம் இன்ப அனுபவமாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது,

அந்த அனுபவம் துன்ப அனுபவமாக இருந்தாலும் சரி,

- அனுபவம் முக்கியத்துவம் பெறவில்லை.

ஏனெனில்,

- அது சம்பந்தமாக நாம் அதற்கு எந்த எதிர்காலத்தையும் கொடுத்திருக்கவில்லை.

இதனால் அனுபவங்கள் அனைத்தும் முக்கியத்துவம் இழந்துவிடுகின்றன.

ஆனால் -

அதனை எதிர்கொள்ளும் நமது தகைமை தான் முக்கியத்துவம் உடையதாகிவிடுகிறது.

இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் சரி சமமாகப் பாவிக்கும் ஒரு - தீரமான மன நிலையை நமக்கு நாமே சந்திக்கின்றோம்.

இந்த மனநிலை,  
நமக்கு எப்படி ஏற்பட்டது ?

இந்த மனநிலையை அடைய வேண்டும் என்று நாம் விரும்பியதாலா ?

அடைவதற்கு எதுவுமே இல்லையென நாம் புரிந்து கொண்ட நிலையில் -

அடைவதற்கு அரிதான இந்த மனநிலை செயலுக்கு வருகிறது.

அடைவதற்கு எதுவோ இருக்கிறது என்று செயல்படுந்தோறும், மயக்கத்திலிருந்து நம்மால் விடுபட முடியாது.

அடைவதற்கு எதுவும் இல்லை என்பதை,  
- எவ்விதத் தயக்கமுமில்லாமல் புரிந்து கொண்ட நிலையில்,

இந்த தீரமான மனநிலை செயலுக்கு வருகின்றது.

இப்படிப் புரிந்துகொண்டால் போதுமா ?

போதாது.

வேறு என்ன செய்ய வேண்டும் ?

நாம் புரிந்துகொண்டுவிட்டோம் என்பதையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நாம் புரிய வேண்டியதைப் புரிந்துகொண்டு விட்டோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது,

- இதை மட்டும்தான் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமோ, அதை -

நாம் புரிந்துகொண்டு விட்டோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும் போது,

நமக்குள் ஒரு

- தெளிவு முடிச்சு (Knot of Understanding) ஏற்பட்டுவிடுகின்றது.

அந்தத் தெளிவு முடிச்சு ஏற்பட்டால் ஏற்பட்டது தான்.

- அது இனி

- ஒரு போதும் அவிழ்ந்திடாது.

பிறகென்ன ?

அவ்வளவுதான்.



## 9. அகமும் புறமும்

நாம் ஒரு பெரிய நிலைக் கண்ணாடியின் முன்னால் நிற்கிறோம் . நமது உருவம் அந்த நிலைக் கண்ணாடியில் பிரதிபலிக்கிறது .

உள்ளே இருப்பது நமது உருவம்தான் ; வெளியே இருப்பதும் நாம்தான்.

இப்போது நாம் நமது தலைமுடியை சீப்பினால் வாரி ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும்.

கண்ணாடியில் தெரியும் உருவத்தின் தலைமுடியை வாரி, சரி செய்ய வேண்டுமா ?

அல்லது கண்ணாடிக்கு வெளியே நிற்கும் நம்முடைய தலைமுடியை வாரி, சரி செய்ய வேண்டுமா ?

வெளியே நின்று கொண்டிருக்கும் நம்முடைய தலையைத்தான் வாரிச் சரி செய்ய வேண்டும்.

நம்முடைய தலைமுடி எவ்வாறு கலைந்துள்ளது என்பது நமது கண்களுக்கு நேரடியாகத் தெரியாது. அதனை நாம் நிலைக் கண்ணாடி வழியாகதான் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

கண்ணாடியில் தெரியும் பிம்பத்தை பயன்படுத்தி, நமதுதலைமுடியைச் சரி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது வாழ்க்கையில் பலவிதமான சூழ்நிலைகளையும் செயல்களையும் எதிர்கொள்ள வேண்டி இருக்கிறது.

நாம் நமது வீட்டு ஹாலில் உட்கார்ந்திருக்கிறோம். கொடிய விஷமுள்ள நாகப்பாம்பு ஒன்று கதவு இடுக்கு வழியாக ஹாலுக்குள்ளுழைந்து விடுகிறது. நமக்கு பயம் ஏற்படுகிறது.

இங்கு பாம்பு என்பது நிஜமான ஒன்று. அந்த பாம்பின் காரணமாக நமது மனதில் ஏற்பட்ட பிரதிபலிப்புதான் பயம்.

இவ்வாறு நம்முடைய வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையும், ஒவ்வொரு நிகழ்வும், நம்முடைய மனதில் பிரதிபலிக்கின்றது.

அவை நமது மனதில் உணர்ச்சிகளாகவோ அல்லது எண்ணங்களாகவோ பிரதிபலிக்கின்றன.

மனதில் இவ்வாறு பிரதிபலிக்கும் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும், அகம் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

அந்தப் பிரதிபலிப்புகளுக்குக் காரணமான நிகழ்வுகளை, புறம் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

ஹாலுக்குள்ளுழைந்த பாம்பு என்பது உண்மையானது. அது புற நிகழ்வு ஆகும். அந்தப் பாம்பு என்பது அனைவராலும் பார்க்கக்கூடிய பொதுவான உண்மை ஆகும்.

மனதுக்குள்ளுழைந்த பயம் என்பது ஒரு பிரதிபலிப்பு உணர்வு ஆகும். நமது பயம் நமக்கு மட்டுமே தெரியும். இந்த பயம் என்பது “அகம்” ஆகும்.

இந்த பயம் என் ஏற்படுகிறது ?

ஆபத்தான பாம்பைப் பார்க்கும் போது நமக்குப் பயமே ஏற்படவில்லை என்றால் என்ன ஆகும் ?

பாம்பை அப்புறப்படுத்த எந்த முயற்சியும் எடுக்க மாட்டோம் .

ஆபத்திலிருந்து              நம்மைக்              காப்பாற்றும்  
நோக்கத்திலேயே பயம் ஏற்படுகிறது .

அந்தப் பயத்தின் உதவியினால் நாமே அந்தப் பாம்பை அப்புறப்படுத்துகிறோம்.      அல்லது      உதவிக்கு எவரையாவது அழைத்து வந்து பாம்பை அப்புறப் படுத்துகிறோம் .

கண்ணாடியில் தெரியும் பிரதிபலிப்பு உருவத்தை பயன்படுத்தி தலைவாரிக் கொள்வதைப் போல, மனதில் தோன்றும் உணர்வுகளைபயன்படுத்தி, புறநிகழ்வுகளை நாம் சீரமைத்துக் கொள்கிறோம் .

அக நிகழ்வுகள் யாவும் பிரதிபலிப்புகள் மட்டுமே. அவற்றை நாம் சீரமைக்கத் தேவையில்லை. அவை தாமாகத் தோன்றி, தாமாகவே மறைந்துவிடும்.

அவை யாவும் வெறும் ஆற்றல்கள் மட்டுமே. அவற்றை நாம் பயன்படுத்தவும் செய்யலாம்; பயன்படுத்தாமலும் விட்டு விடலாம்.

அகத்தின் ஆற்றல்களாக இருக்கும் அவை யாவும், மின்னலாகத் தோன்றி, மின்னலாகவே மறைந்து விடுகின்றன .

அகம் எது, புறம் எது என்று பிரிக்கத் தெரியாத காரணத்தினால் மட்டுமே பலரும் வாழ்க்கையில் பலவிதமான கஷ்ட நஷ்டந்களை அனுபவிக்கின்றனர்.

கல்லூரிப் படிப்பை முடித்த நீங்கள், அரசு வேலை ஒன்றுக்கு விண்ணப்பித்துள்ளீர்கள். நேர்முகத் தேர்வுக்கும் நீங்கள் அழைக்கப்படுகின்றீர்கள்.

இதற்கு முன்னால் நீங்கள் இத்தகைய நேர்முகத் தேர்வு எதிலும் கலந்து கொண்ட அனுபவம் உங்களுக்குக் கிடையாது. ஆகவே உங்களுக்கு ஒரு விதமான பயமும், பதட்டமும் ஏற்படுகின்றது.

பயத்துடனும், பதட்டத்துடனும் நீங்கள் நேர்முகத் தேர்வில் கலந்து கொண்டால் என்ன ஆகும்?

இதை எண்ணிப் பார்க்கும் போது உங்களுடைய படபடப்பும், பயமும் இன்னும் அதிகமாகிறது.

இங்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் ?

இங்கு அகம் எது, புறம் எது ?

உங்களுடைய செயல் எங்கே தேவைப்படுகிறது ?

அகத்தில் தேவைப்படுகிறதா ?

அல்லது புறத்தில் தேவைப்படுகிறதா ?

இங்கே அகம் என்பது எது ?

புறம் என்பது எது ?

நீங்கள் நேர்முகத் தேர்வில் கலந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். அப்படி நீங்கள் கலந்து கொண்டிருப்பதுதான் புற நிகழ்வு .

இங்கு உங்களிடம் கேள்விகள் கேட்கப்படும். அதற்கு நீங்கள் பதில் அளிக்க வேண்டும். இதுதான் புற நிகழ்வு.

இங்கு அகம் என்பது எது ?

உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பதட்டமும், பயமும் அக நிகழ்வு ஆகும்.

பழக்கம் இல்லாத நேர்முகத் தேர்வை நீங்கள் முதன் முறையாக சந்தித்ததன் விளைவாக உங்களுக்குள் ஏற்பட்ட ஒர் எதிர் விளைவு தான் இந்த பயமும், பதட்டமும் ஆகும்.

இத்தகைய பயமும் பதட்டமும் இல்லாமல் நீங்கள் இருந்தால் தான் உங்களது நேர்முகத் தேர்வை நீங்கள் நல்லபடியாக எதிர்கொள்ள முடியும் என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள்.

இதன் பொருள் என்ன ?

நீங்கள் உங்களுடைய அக இயக்கத்தை சரி செய்ய முயல்கிறீர்கள் என்பதுதான் இதன் பொருள்.

அக இயக்கத்தை சரி செய்ய முயலும் தோறும் அக இயக்கம், மேலும் மேலும் சிக்கலாகி விடுகின்றது .

உங்கள் கவனம் இப்படி அகத்தை நோக்கித் திரும்பாமல் புற நிகழ்வை நோக்கித் திரும்பும் போது, உங்களது அகமும் சீராகி விடுகின்றது ;

புறச் செயலையும் நல்ல முறையில் எதிர் கொள்ள முடிகிறது .

தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்த ஒருவர் கல்கத்தாவில் இருக்கும் கல்லூரி ஒன்றில் படித்துக் கொண்டிருந்தார் .

கிறிஸ்தவப்பாதிரியார்களுக்காக அமைக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்சிக் கல்லூரி அது.

அந்தக் கல்லூரியில் படிப்பை முடித்த பிறகு அவர் ஏதாவது ஒரு சர்ச்சிற்கு பாதிரியாராக நியமிக்கப் பட்டுவிடுவார்.

பிரசங்கம் செய்வதற்கான பயிற்சிகள் அவருக்கு கொடுக்கப்பட்டு வந்தன. ஆனால் அவருக்கோ மைக்கைப் பிடித்தவுடன் பயத்தினால் கை கால்கள்

நடுங்கத் துவங்கி விட்டன. வாய்ப்பேச்சும் குளற ஆரம்பித்துவிட்டது.

இங்கு அவருக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினை என்ன ?

அவருடைய பிரச்சனையில் அகம் என்ற பகுதி எது ? புறம் என்ற பகுதி எது ?

அவர்எங்கே செயல்பட வேண்டும் ?

எங்கே செயல்படக்கூடாது ?

அவருடைய செயல் புறத்தில் மட்டுமே உள்ளது. செய்ய வேண்டிய பிரசங்கத்தில் மட்டுமே அவருடைய செயல் உள்ளது.

பயம், கை நடுக்கம், வாய்குழறல் ஆகியவை அகம் ஆகும். ஆவை அனைத்தும் எதிர் விளைவுகள் மட்டுமே ஆகும். அவை சம்பந்தமாக நமக்கு எந்த வேலையுமே கிடையாது.

நமது ஆலோசனையை பின்பற்றிய அவர், அக விளைவுகள் சம்பந்தமான தனது கவனத்தை முழுவதுமாக புறக்கணித்து விட்டார்.

புறச் செயலில் மட்டுமே தனது கவனத்தைச் செலுத்த ஆரம்பித்தார். கை நடுக்கம், வாய்க்குளறல், பயம் ஆகியவை தாமாகவே நின்று விட்டன. அவருடைய பிரசங்கங்களை அவர் சிறப்பாகச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்.

அக இயக்கத்தை இயற்கை என்று எடுத்துக் கொண்டாலும் சரி இறை அம்சம் என்று எடுத்துக் கொண்டாலும் சரி அங்கு நமக்கு எந்த வேலையும் கிடையாது என்று முழுமையாக அதனை அப்படியே விட்டு விட வேண்டும்.

நமது கவனத்தையும் ஈடுபாட்டையும் புற செயல்களில் மட்டுமே செயல்படுத்த வேண்டும்.

இதனால் நமது மன இயக்கமும் அமைதி பெறும். நாம் எடுத்துக் கொண்ட அத்தனை புறச் செயல்களும் வெற்றியாக அமையும்.



## 10. சிந்தனையும் , சிந்தித்தலும்.

( Thought and Thinking)

சிந்தனை என்றால் என்ன ?

சிந்தித்தல் என்றால் என்ன ?

இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை நாம் புரிந்து கொள்வோமேயானால், நம்முடைய பிரச்சனைகளில் பெரும்பாலானவை முடிவுக்கு வந்துவிடும்.

வங்கி மேலாளர்களுக்கு மட்டுமேயான தனிப்பட்ட கூட்டம் ஒன்று நடந்து கொண்டிருந்தது . தலைமை அதிகாரி ஒருவர் தலைமை தாங்கி உரையாற்றிக் கொண்டிருந்தார்.

கலந்து கொண்டிருந்த வங்கி மேலாளர் ஒருவரின் செல்போன் ஒலிக்க ஆரம்பித்தது. அந்த மேலாளரும் உடனடியாக செல்போனை நிறுத்தி வைத்து விட்டார்.

ஆனாலும் முத்த அதிகாரி கோபம் கொண்டு “செல்போனை நிறுத்தி வைக்காமல், எவ்வாறு கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ளலாம் ?” எனக் கேட்டு தண்டனைப் பணி மாற்றல் உத்தரவு ஒன்றை அவருக்கு வழங்கி விட்டார்.

மாற்றப்பட்ட ஊர் அவருக்குப் பிடித்திருந்தாலும், மாற்றப்பட்ட விதம் அந்த மேலாளருக்குப் பிடிக்க வில்லை. மனக்குமுறலுடன் இருந்து வந்த அவர், நான்கு நாட்களாகத் தூங்கவில்லை.

“இப்படி ஒரு சாதாரணப் பிரச்சினைக்கு எப்படி அவர் இப்படி ஒரு பணி மாற்றல் உத்தரவை வழங்கலாம்? அவரை விடக்கூடாது,” என்று அவருக்குள்ளே எண்ணி எண்ணி குழுறிக் கொண்டிருந்தார்.

தூக்கம் இல்லாமல் சிரமப்பட்ட அவர் ஆலோசனைக்கு வந்தார்.

“நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டதாக உணருகின்றீர்கள். அந்திலையில் உங்களுக்கு இத்தகையச் சிந்தனைகள் தோன்றுவது இயற்கை தான். அவை அவ்வாறுதான் ஏற்படும். அவற்றை நீங்கள் கொண்டு வந்திருக்க வில்லை.....”

அவை தாமாக தோன்றியவை. தாமாக தோன்றிய அவை யாவும் சிந்தனை -- Thought ஆகும்.

அவையாவும் தாமாக தோன்றி, தாமாகவே மறைந்துவிடும். ஒவ்வொரு சிந்தனையின் ஆயுஞம் வெறும் அரைவினாடி நேரம் மட்டுமே ஆகும்....

“அப்படி தோன்றிய சிந்தனையின் மீது, நாமாக ஏறிச் சவாரி செய்து, அவர் எப்படி இவ்வாறு செய்யலாம்? அவரை நாம் சும்மாவிடக்கூடாது. அவரை நாம் ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று நாமாக சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம்....

“இப்படி நாமாக வலிந்து சிந்திப்பது சிந்தித்தல் -- Thinking ஆகும்....

“சிந்தனைகள் யாவும் பலவீனமானவை. அவை தாமாகத் தோன்றி, வெளிப்பட்ட வினாடியிலேயே தாமாக மறைந்து விடும்...

“ஆனால் சிந்தித்தல் அனைத்தும் பலம் வாய்ந்தவை; மனஅழுத்தங்களுக்குக் காரணமானவை...

“அவை புதிய சிந்தனைகளையும் உருவாக்கி விடுகின்றன...

“சிந்தனை எவையும் நம் கைவசம் இல்லை. அவை தாமாகத் தோன்றி தாமாகவே மறைந்து விடுகின்றன...

“ஆனால் சிந்தித்தல் என்பது நம் கைவசமே உள்ளது. அதனை நாமாகத்தான் கொண்டு வந்துள்ளோம். அதனால் அதனை நாமாகவே கைவிட்டால் மட்டும் தான் அது நம்மை விட்டுப் போகும்....

“நாமாக முயன்று சிந்திப்பதை மட்டும் விட்டு விட்டால் போதும். மனோர்த்தியான நமது பிரச்சினைகள் யாவும் முடிவுக்கு வந்துவிடும்.”

--இவ்வாறு அவருக்கு ஆலோசனை வழங்கவும், அவரது பிரச்சினைதீர்வு பெற்றது.

சிந்தனை என்பதற்கும், சிந்தித்தல் என்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சிந்தனையை சீரமைக்கத் தேவையில்லை. அவை தாமாகவே தோன்றி தாமாகவே மறைந்து விடும்.

ஒருவேளை அந்தப் பணி மாற்றல் உத்தரவை எதிர்த்து சட்டபூர்வமான நடவடிக்கை ஏதாவது செயல் ரீதியாக மேற்கொள்ள வேண்டியது இருந்தால் மட்டுமே சிந்தித்தல் தேவைப்படும். அந்நிலையில் சிந்தித்து தான் ஆக வேண்டும்.

ஆனால் இந்த மேலாளருக்கு அத்தகையத் தேவை எதுவும் இல்லை. ஆனாலும் தேவையில்லாமல்

சிந்தித்தலை அதிகப்படுத்தியதன் காரணமாக அவருடையப் பிரச்சினை சிக்கலாகி இருந்திருக்கிறது.

அவர் ஓர் இளம் பெண். இளைஞர் ஒருவருடன் நட்புடன்பழகி வந்திருந்தார்.

அவர்கள் இருவரும் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம் என முடிவு செய்திருந்தார்கள்.

ஆனால் அந்த இளைஞர் இந்தப் பெண்ணை விட்டுவிட்டு, இன்னும் ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொண்டுவிட்டார்.

இதனால் அந்த இளம் பெண் தன்னுடைய வாழ்க்கையே முடிந்து போய்விட்டது எனக் கலங்கித் தவித்தார்.

அவரால் சாப்பிடவும் முடியவில்லை ; தூங்கவும் முடியவில்லை.

நிம்மதியின்றித் தவித்த அவர், நம்முடைய ஆலோசனைக்கு வந்தார்.

அவருக்கும் சிந்தனை என்றால் என்ன, சிந்தித்தல் என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும்படி கூறப்பட்டது .

“அம்மா நீங்கள் இருவரும் நண்பர்கள் மட்டுமே. நீங்கள் கணவன் மனைவி அல்ல. ஆகவே உங்களுக்குச் சட்டபூர்வமான பாதுகாப்பு எதுவுமே கிடையாது. அவர் எவரை வேண்டுமானாலும் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம். அதுபோல் நீங்களும் எவரை வேண்டுமானாலும் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம் ...”

“ஆனாலும் கூட உங்களுடைய நிலையில் எவர் இருந்தாலும், அவர் இதனை ஒருது ரோகச் செயலாகத்தான் கருதுவார். மன வேதனை ஏற்படத்தான் செய்யும். அது

சம்பந்தமான சிந்தனைகள் அடுக்கடுக்காக வரத்தான் செய்யும். அதுதான் இயற்கை...

“ஆனால் தாமாக ஏற்பட்ட அந்தச் சிந்தனைகள் மீது நீங்களாக ஏறிச் சவாரி செய்து, ”அவனை நாம் விடக்கூடாது ! அவனை நாம் ஏதாவது செய்தாக வேண்டும். எப்படி அவன் இவ்வாறு நடந்து கொள்ளலாம்? என்று நீங்களாக சிந்திப்பீர்களேயானால் அது சிந்தித்தால் ஆகும் ...

“உங்களுடைய வேதனைக்கு காரணம் உங்களுடைய சிந்தனைகள் அல்ல. உங்களுடைய சிந்தித்தல் மட்டுமே உங்களுடைய வேதனைகள் அனைத்துக்கும் காரணம் ...

“சட்டபூர்வமான வாய்ப்புகள் ஏதாவது இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் சிந்தித்துதான் ஆக வேண்டும். சிந்தித்தால் மட்டுமே செயல்பட முடியும். ஆனால் இங்கு அந்த வாய்ப்பு எதுவும் உங்களுக்கு இல்லை....

“ஆகவே உங்களைப் பொறுத்த அளவில், இது முடிந்து போன செயல். முடிந்து போன செயல் சம்பந்தமாக செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லை. அதனால் சிந்திப்பதற்கும் எதுவுமே இல்லை ...

“ஆனாலும் சிந்தனை நமது கட்டுப்பாடில் இல்லாத காரணத்தினால் அது அதுவாகத்தான் வரும். அதுவாக வந்த சிந்தனைகள் யாவும் அதுவாகவே போய்விடும். இங்கு நீங்களாகச் செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லை. நீங்களாகவே சிந்திக்கும் உங்களது சிந்தித்தலை மட்டும் நீங்களாக நிறுத்திக் கொள்வது ஒன்றே போதும்.”

---இவ்வாறு அந்தப் பெண்ணுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது.

நமது ஆலோசனை அவருக்கு திருப்தி அளிக்கவில்லை. ஆனாலும் நாம் கூறியதை ஏற்றுக் கொள்வதைத் தவிர அவருக்கு வேறு வழியும் இல்லை.

மன வேதனையோடு தான் அவர் விடைபெற்றுச் சென்றார்.

மறுநாள் காலையில் அவர் நம்மை தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டார்.

‘அவருக்கு இன்னும் ஆலோசனை தேவைப் படுகிறதோ?’ என்று எண்ணியவாறே அவரிடம், “என்ன அம்மா?” என்று கேட்டோம்.

அதற்கு அவர், ‘ஜியா நான் பாதிக்கப்பட்டது என்னவோ உண்மைதான். ஆனாலும் கூட இன்று காலையில் எழுந்தது முதல் என்னுடைய மனது ஒரே ஆனந்தமாகவும், பரவசமாகவும் இருக்கிறது. வேதனையான சூழ்நிலையில் இருக்கும் எனக்கு இத்தகைய ஆனந்தப் பரவச உணர்வு எப்படி வந்தது என்றே எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் ஒரே ஆனந்தமாக இருக்கிறேன்’ என்று கூறினார்.

இங்கு அவருக்கு என்ன நிகழ்ந்துள்ளது?

மன வேதனையினால் இறுகிப் போயிருந்த அவர் அது சம்பந்தமாக எதுவுமே செய்யாமல் சும்மா இருந்து விட்டார்.

அந்நிலையில் அவரது மனம் தாமாக இயங்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

தாமாக இயங்கும் மனம், ஓர் ஆறாக மாறி ஒடிவிட்டது. அப்படி அது ஆறாக ஒடும் பொழுது, நமது மன இறுக்கங்களையும் அது அடித்துச் சென்று விடும். அந்நிலையில் இத்தகைய பரவச உணர்வுகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் உள்ளது.



## 11. கோபமும், எதிர்மறை உணர்வுகளும்

நமது மன இயக்கத்தின் சில குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளையும் பார்ப்போம்.

நமது அன்றாடச் செயல்களில், கோபம், காமம், மன அழுத்தம், பயம், சோம்பல், பொறாமை போன்ற எதிர் மறை உணர்வுகளும் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

அவற்றையும் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

கோபம் என்றால் என்ன?

காமம் என்றால் என்ன?

மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

சோம்பல் என்றால் என்ன?

- இவை நமது தெளிவு நிலையோடு எப்படித் தொடர்பு கொள்கின்றன?

- இத்தகைய பல்வேறு எதிர்மறை அம்சங்களும் கிட்டத்தட்ட ஒரே அலைவரிசையில் செயல்படுவதால்,

இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை ஆய்வு செய்தாலும் கூட அது அனைத்தையும் ஆய்வு செய்ததாகவே அமையும்.

கோபம் என்பது பலரும் அறிந்த ஓர் அன்றாடப் பிரச்சினையாக இருக்கிறது.

அதனால் அனைவருக்கும் தெரிந்த அதனை மட்டுமே நாம் இங்கு ஆய்வுப் பொருளாக எடுத்துக் கொள்வோம்.

கோபம் என்பது என்ன ? அது எப்படி நமக்கு ஏற்படுகிறது ? எப்படிச் செயல்படுகிறது ? என்ன விளைவை ஏற்படுத்துகிறது ?

அதன் இயக்கஉண்மை யாது ?

ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நம்மை யறியாமலேயே நமக்குக் கோபம் வந்துவிடுகிறது.

சான்றோர்கள் அனைவரும் கோபத்தைப் பழித்துள்ளனர். கோபத்தினால் ஏற்பட்ட மோசமான விளைவுகளை நாமும் நேரடியாகவே அனுபவித்து அறிந்திருக்கிறோம்.

அதனால் நாம் கோபப்படக்கூடாது என்றும் ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் பொறுமையுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும்.

- நாம் முடிவெடுத்து அதனை முடிந்தவரை பின்பற்றியும் வருகிறோம்.

ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நம்மையறியாமல் நமக்குக் கோபம் வந்துவிடுகிறது.

நாம் ஓர் அலுவலகத்தில் வேலை பார்ப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

நம்முடன் பணியாற்றும் ஒருவர் நாம் விரும்பாத காரியத்தைச் செய்துவிடுகிறார்.

விருட்டென நமக்குக் கோபம் வந்துவிடுகிறது.

எவரிடமும் கோபப்படாமல் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் ஏற்கெனவே எடுத்து வைத்திருந்த முடிவையும் மீறி,

- நமக்கு அவர்மீது கோபம் வந்துவிடுகிறது.

நம்மையறியாமல் வந்துவிடுகிறது.

அந்தக் கோபம் அப்படி வந்துவிடும் என்று நாம் சிறிதும் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. எதிர்பாராமல் வந்துவிட்டது. வரும்போது தெரியவில்லை.

வந்த பிறகுதான் தெரிகிறது,

- கோபம் வந்துவிட்டதென்று.

அடுத்து நாம் என்ன செய்கிறோம் ?

நமக்கு இடையூறு செய்தவரைத் திட்டவிடுகிறோம் ; அல்லது,

- அரும்பாடுபட்டு நமது கோபத்தை அடக்கிக் கொள்கிறோம்.

நமது கோபத்துக்குக் காரணமாக இருந்தவர்,

- நமக்குக் கீழே வேலை பார்ப்பவராக இருக்கும் பட்சத்தில்,

- நாம் சுலபமாக அவர்மீது கோபப்பட்டு வார்த்தைகளைக் கொட்டவிடலாம்.

அதுவே,

அவர் நம்முடைய மேலதிகாரியாக இருக்கும் பட்சத்தில்,

- நம்மால் கோபத்தைக் காட்ட முடியாது.

எப்பாடுபட்டாவது கோபத்தை அடக்கித்தான் ஆக வேண்டும்.

இங்கு,

கோபத்தின் இயக்க உண்மை என்ன ?

கோபம் எப்படி செயல்படுகிறது ?

ஒரு குறிப்பிட்ட குழ்நிலையில் கோபம் நம்மை அறியாமல் வந்துவிடுகிறது. கோபம் நம்மிடமே ஏற்பட்டாலுங்கூட,

- நம்மையறியாமல் வந்துவிடுகிறது.

இது நம்மை அறியாமல் ஏற்பட்டகாரணத்தினால்,

இது -

அறியாக் கோபம் (Unconscious Anger) ஆகும்.

இத்தகைய இந்தக் கோபம் நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டாலும் கூட,

கோபம் வந்த மறுகணத்திலேயே

‘நமக்குக் கோபம் வந்துவிட்டது’ என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறோம்.

நம்மையறியாமல் வந்த கோபத்தை நாம் அடையாளம் கண்டு அறிந்து கொள்ளும் போது, அது -

அறிந்த கோபம் (Conscious Anger) ஆகிறது.

நம்முடைய கோபங்கள் அனைத்தும் இப்படி இரண்டு பகுதியாகவே உள்ளன .

முதல் பகுதியில் ஏற்பட்ட கோபம் நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. கோபம் ஏற்பட்ட அரை வினாடி நேரத்துக்குள்ளேயே,

- கோபம் நமக்கு வந்துவிட்டதை அடையாளம் கண்டு புரிந்து கொள்கிறோம்.

அடையாளம் கண்டு புரிந்து கொள்வதுதான் இரண்டாவது பகுதி.

இது அறிந்த கோபம்.

I ..... (U.A)

இது முதல் பகுதி.

இந்த முதல் பகுதி U.A. ஆக உள்ளது.

இது Unconscious Anger ; அறியாக் கோபம். இது நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டது. நமது விருப்பத்தையும் மீறி ஏற்பட்டது.

II..... (C.A.)

இது இரண்டாம் பகுதி. இந்த இரண்டாம் பகுதி C.A. ஆக உள்ளது.

இது Conscious Anger ; அறிந்த கோபம். நம்மையறியாமல் கோபம் ஏற்பட்டாலும் கோபம் ஏற்பட்ட மறு வினாடியிலேயே,,

- நாம் கோபமடைந்துள்ளோம் என்பதை அடையாளம் கண்டு புரிந்துகொள்கிறோம். இது அறிந்த கோபம். இதுதான் கோபத்தின் இரண்டாவது பகுதி.

முதல் பகுதிதான் இரண்டாவது பகுதியாக மாறுகிறது.

அறியாத கோபமாக இருந்த அது,

- அறிந்த கோபமாக மாறுகிறது.

அறிந்த கோபமாக மாறிய பிறகுதான் நாம் அதனை அனுகமுடியும்.

அறியாக் கோபமாக இருக்கும் வரை அதனை நம்மால் அனுகமுடியாது.

ஏனெனில் அது நம்மையறியாமல் வந்துவிட்டது. அதனை நம்மால் எதுவுமே செய்ய முடியாது. அது நமது கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்டதன்று.

அது நம்மையறியாமல் ஏற்பட்ட விபத்தைப் போன்று,  
- நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டு விட்டது.

நம்மையறியாமல் ஏற்பட்ட இந்தக் கோபம் 100 சதவீதம் சக்தி மிக்கது.

அதனை எதிர்த்து நம்மால் எதையுமே செய்து விடமுடியாது. அது நம்மை மீறி எழுந்த ஒன்று.

அது நம்மை ஆட்கொள்ளும்போது நமது 100 சதவீதச் சக்தியும் ஒன்று சேர்ந்து வெடித்து வெளிப்பட்டு விடுகிறது.

அதனால் -

அதனை எதிர்க்கும் சக்தி எதுவுமே நம்மிடம் மிச்சமில்லை.

எனவே,

அதனை எதிர்த்துப் போராடுவது சாத்தியமே இல்லை.

நம்மை மீறிய செயலை எதிர்த்து நம்மால் எதுவுமே செய்ய முடியாது.

பின்பு நாம் என்ன தான் செய்வது ?

இதனை எதிர்த்து நாம் எதுவுமே செய்ய முடியாவிட்டால்,

- இது மிகவும் ஆபத்து அல்லவா?

நாட்டிலும் வீட்டிலும் ஆபத்தை ஏற்படுத்திவிடாதா?

வன்முறை என்னும் விஷம் காட்டுத் தீ போல் பரவிவிடாதா?

பயப்படத் தேவையில்லை.

எரி மலையின் சீற்றத்தைப் போல் சீறி வரும் இந்தக் கோபத்தின் ஆயுஞும் அரை வினாடி தான்.

இதுதான் கோபத்தின் முதல் பகுதி.

பலம் பொருந்திய முதல் பகுதியான இந்த கோபத்தினால் எந்த ஓர் ஆபத்தும் ஏற்படாது. எந்த வன்முறையும் ஏற்படாது.

இரண்டாம் பகுதி ஏற்பட்டதுமே முதல் பகுதியின் ஆயுள் முடிந்துவிடுகின்றது.

முதற்பகுதியின் காரணமாக உலகத்தில் வன்முறை ஏற்படுமேயானால்,

இந்த உலகத்தை -

எவராலும் காப்பாற்ற முடியாது.

ஏனெனில் அந்த முதற்பகுதி அத்துணை பலம் வாய்ந்தது. கட்டுப்பாடு அற்றது.

ஆனால் எந்த வன்முறையும் அதனால் ஏற்படுவதில்லை.

அனைத்து வன்முறைகளும் , சண்டை சச்சரவுகளும் இந்த இரண்டாம் பகுதி வந்த பிறகுமட்டுமேதான் உருப்பெறுகின்றன.

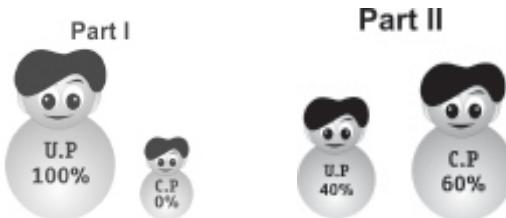
நாம் ஏற்கெனவே பார்த்ததைப் போல்,

முதல் பகுதியில் ஏற்பட்ட அறியாக் கோபத்தின் செறிவு , 100சதவீதமாக உள்ளது.

முதல் பகுதிமுடிந்து இரண்டாவது பகுதி செயல்பாட்டுக்கு வந்த அறியாக் கோபத்தின் செறிவு 40 சதவீதமாக மாறிக் குறைத்து விடுகிறது.

முதற் பகுதியில் நமது கோபம் முழுவதும் நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

## இதைப் படத்தின் மூலம் விளக்குவதாயின் :



முதல் பகுதியில் நாம் அறியாத பகுதி Unconscious Part - 100 சதவீதமாகவும், அறிவுப்பூர்வமான அறியும் பகுதி Conscious Part - 0 சதவீதமாகவும் உள்ளது.

முதல் பகுதியில் நமது பகுத்தறிவுக்கு வேலையில்லை. நம்மையறியாமல் நிகழ்ந்திடுவது மட்டுமே நிகழ்ந்திருக்கிறது.

இரண்டாம் பகுதியில் நம்மையறியாமல் ஏற்பட்ட கோபத்தின் தாக்கம் 40 சதவீதமாகக் குறைந்துவிடுகின்றது. இந்நிலையில் நமது பகுத்தறிவுக்கான வாய்ப்பு 60 சதவீதமாகக் கிடைக்கிறது.

இவைதான் முதல் இரண்டு பகுதிகளின் நடைமுறை.

இனி நாம் நமது கோபத்தின் மூன்றாவது கட்டத்திற்கு வருகின்றோம்.

மூன்றாவது பகுதி முழுவதும் நம் கைவசமே உள்ளது. இந்த மூன்றாவது பகுதியில் தான் நாம் செயலில் இறங்குகிறோம்.

இந்த மூன்றாவது பகுதி இரண்டுவித வாய்ப்பு களுடன் கூடியதாக அமைந்துள்ளது. இந்த இரண்டு வாய்ப்புகளில் ஏதாவது ஒரு வாய்ப்பை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த மூன்றாவது பகுதியிலுள்ள முதல் வாய்ப்பைப் பற்றி முதலில் அறிவோம்.

நமக்குக் கீழே வேலை பார்ப்பவர் நம்மிடம் தவறாக நடந்து கொண்டதால் நமக்கு நம்மையறியாமலேயே கோபம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

- இது முதல்பகுதி.

நமக்கு அவர்மீது ஏற்பட்ட கோபத்தை நாம் அடையாளம் கண்டு கோபம் எனப் புரிந்து கொள்கிறோம்.

- இது இரண்டாவது பகுதி.

அடுத்து நாம் என்ன செய்கிறோம் ?

அடுத்து நாம் செயல்படுவது மூன்றாவது பகுதி.

அவர் அவ்வாறு நடந்து கொண்டது சரியல்ல என எண்ணுகிறோம். அவரைக் கடிந்து கொண்டால் தான் அவர்

இத்தகைய தவற்றை இனிச் செய்யமாட்டார் என எண்ணுகிறோம்.

இதன் மூலம் நாம் நமக்கு ஏற்பட்ட கோபத்துக்கு அனுமதி வழங்குகிறோம்.

இதனால் நமது அறிந்த கோபம் மேலும் செறிவடைகிறது. அதன் செறிவுக்கேற்ற வன்முறையை நாம் அடுத்தவர்மீது பிரயோகிக்கிறோம்.

அவர்பதிலுக்கு ஏதாவது செய்ய,

- நமது அறியாக் கோபமும் அறிந்த கோபமும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னந்துவிடுகிறது.

இதனால் நமக்கு ஒரு தற்காலிகப் பைத்திய நிலை (Temporary Madness) கூட ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

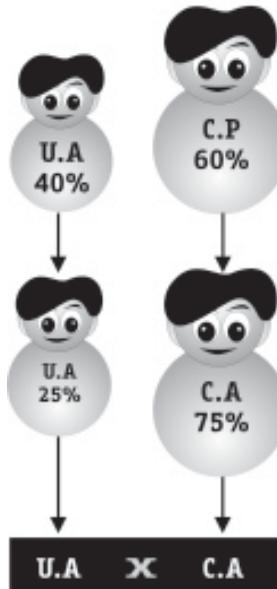
பைத்தியக்காரர்கள் எப்படி நடந்து கொள்வார்கள் என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரியும்.

அந்த தற்காலிகப் பைத்திய நிலையில்,

- நாம் எல்லாவிதமான பைத்தியக் காரத்தனக்களிலும் ஈடுபட்டுவிடுகின்றோம்.

இவையெல்லாம் மூன்றாவது பகுதி யிலுள்ள முதலாவது வாய்ப்பில் ஏற்படுகின்றது.

### Part III (I)



மூன்றாவது பகுதியின் முதலாவது வாய்ப்பின் ஆரம்பத்தில் அறியாக் கோபத்தின் ஆதிக்கம் (Unconscious Anger - U.A.) 40 சதவீதமாக இருந்தது. அறியும் பகுதியின் ஆதிக்கம் (Conscious Part - C.P.) 60 சதவீதமாக இருந்தது.

அறிந்த பகுதிக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாய்ப்பைப் பயன்பெற்றியதால் அறியாக் கோபத்தை (Unconscious Anger - U.A.) 25 சதவீதமாகக் குறைத்து விடுகிறோம். அறிந்த கோபத்தை (Conscious Anger - C.A) 75 சதவீதமாக உயர்த்தி விடுகிறோம்.

இதனால் நமது உடலில் தீவிர ரசாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு நமக்குள் அறியாக் கோபமும் அறிந்த கோபமும் ஒன்றோடொன்று விரவிப் பிணைந்து - U.A. X C.A. என,

- தற்காலிகப் பைத்தியமாகிவிடுகிறோம்.

அதுவே நமது அடிமனதிற்கு மேன்மேலும் Feeding கொடுத்து

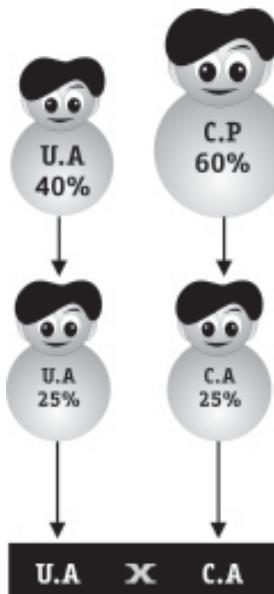
- விபரீதமான செயல்களுக்கெல்லாம் காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றது.

இந்த முன்றாவது பகுதியில் இன்னுமொரு வாய்ப்பு உள்ளது. அதுதான் இரண்டாவது வாய்ப்பு.

நம்மிடம் தவறாக நடந்துகொண்டு நமக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியவர்

- நமது மேலதிகாரியாக இருக்கும் பட்சத்தில் நாம் இந்த இரண்டாவது வாய்ப்பைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

### Part III (II)



இந்த மூன்றாவது பகுதியின் இரண்டாவது வாய்ப்பின் ஆரம்பத்தில் அறியாத கோபத்தின் (Unconscious Anger - U.A.) ஆதிக்கம் 40 சதவீதமாக இருந்தது. அறியும் பகுதியின் ஆதிக்கம் (Conscious Part - C.P.) 60 சதவீதமாக இருந்தது.

அறிந்த பகுதிக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தியதால் அறியாக் கோபம் (Unconscious Anger - U.A) 25 சதவீதமாகக் குறைந்துவிடுகிறது. அறிந்த நிலையில் உள்ள கோபத்தையும் (Conscious Anger - C. A.) சிரமப்பட்டு 25 சதவீதமாகக் குறைத்துவிடுகிறோம்.

அதற்கு மேலும் குறைக்க முயன்றும்,  
- குறைக்க முடியாத நிலையில்,  
அறியாக் கோபமும் (U.A.) அறிந்த கோபமும் (C.A.) ஒன்றோடொன்று பிணைந்து (U.A. x C.A.)  
- ஒருவித மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்திவிடுகிறது.

அது -  
நம்மைச் சீண்டிய அதிகாரியைப் பழி வாங்கும் வன்மமாக நமது மனதினுள்பதிவாகிவிடுகிறது.

அல்லது நமக்குள்ளேயே முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்தி மன அழுத்தம் சம்பந்தமான பற்பல நோய்களையும் உருவாக்கி விடுகிறது .

இப்படி நமது கோபம் அனைத்தும்,  
- மூன்று பகுதிகளாக இருந்து செயல்படுகிறது.  
இதே வகையில்தான் நமது மற்றைய எதிர்மறை உணர்வுகளும் செயல்பட்டு, பிரச்சினைகளை உருவாக்கி விடுகின்றன .



## 12. முன்றாவது வழி

கோபம் மற்றும் அது போன்ற எதிர் மறை உணர்வுகளுடன் உடன்பட்டுச் செயல்பட்டோம்.

இது ஒரு வழி.

அவற்றுடன் முரண்பட்டும் செயல்பட்டோம்.

- இது இரண்டாவது வழி.

இதனால் இந்தப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு கிடைத்ததா?

அத்தகைய எதிர்மறை உணர்வுகளுடன் நாம் உடன்பாடாகச் செயல்பட்டு அவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து,

- அவை இழுத்துச் சென்ற பாதையில்,

நாமும் பயணித்துச் செல்லும் போது,

- நமது வாழ்விலும் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. நாட்டுக்கும் வீட்டுக்கும் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது.

இதனால் -

வன்முறைகளும், ஒழுக்கக் கேடுகளும் தலை விரித்தாட நாம் ஏற்பாடு செய்தது போலாகிவிடுகின்றது.

இனி இவற்றுடன் முரணாகச் செயல்பட்டு அவற்றை எதிர்த்துப் போராடி ஜெயிக்கிறோம். இதனால் நமது மன உணர்வுகள் அடக்கி வைக்கப்படுகின்றன. அவை அடக்கி வைக்கப்பட்டாலும்,

- நீற்பூத்த நெருப்பைப் போல்,

உட்பகுதியில் கனன்று கொண்டிருக்கின்றன.

இதனால்,

நமது மன நலமும்,

நாள்டைவில் நம் உடல் நலமும் சீர்குலைந்து விடுகின்றன.

நமக்குள் கோபம் இருக்கிறது . இதுபோல் பயம், பொறாமை, காமம், வெறுப்பு, வன்முறை போன்ற தீவிரமான உணர்வுகளைல்லாம் இருக்கின்றன.

இத்தகைய                  உணர்வுகள்                  பலவிதமாக அமைந்திருப்பவை போல் தோன்றினாலும்,

- இவற்றின் இயக்க உண்மை,

ஓரே அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளது.

பல கிளைகளையும் தாங்கியிருக்கும்      ஓரே அடிமரத்தைப் போன்று,

- இவற்றின்                  அடிப்படை                  உண்மை அமைந்திருக்கின்றது. இந்த உணர்வுகளை,

- நாம் ஏற்கெனவே பார்த்ததைப் போல் இரண்டு வகையாக அணுகுகிறோம்.

ஓன்று                  உடன்படுகின்றோம்                  அல்லது முரண்படுகின்றோம்.

இந்த இரண்டு வழிகளுமே சரியானவையல்ல என நமக்குத் தெரிகிறது. இவற்றால் நமது பிரச்சினைகள் தீர்வு

பெறாமல் சிக்கலாகிவிடுகின்றன என்பதும் நமக்குத் தெரிகிறது.

ஆயினும்,

நாம் வேறு வழி தெரியாமல் இந்த இரண்டு வழிகளிலுமே,

- தேவைக்கேற்பச் செயல்பட்டு வருகிறோம்.

நமக்குத் தெரிந்த,

இந்த இரண்டு வழிகளையும் தவிர்த்து,

- மூன்றாவதாகவும் ஒரு வழி உள்ளது.

அதுதான் புரிந்து கொள்ளும் வழி.

- The Way of Understanding.

இந்தப் புரிதல் வழி,

- நமது அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் ஒட்டு மொத்தமாகத் தீர்த்துவைக்கிறது.

Understanding செயல்படும் போது,

அனைத்துப் பிரச்சினைகளின் இறுக்கமும் தளர்ந்து விடுகின்றது.

திடமான பிரச்சினைகளைல்லாம்,

திரவமாகிப் போய்விடுகின்றன.

அனைத்துப் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் விடுபட்ட

- ஒரு சுதந்திரமான இயக்கம் ஏற்படுகிறது.

புரிந்துகொள்வது என்றால் என்ன என்பது பற்றியும்,

அதனால் ஏற்பட்ட தெளிவு முடிச்சுபற்றியும்,

- ஏற்கெனவே நாம் பார்த்துவிட்டோம்.

நமது தெளிவு,

- நமது புரிதல்,

எப்படி நமது பிரச்சினைகளையெல்லாம்  
எதிர்கொள்கிறது என்பதையும் இங்கு பார்த்திடுவோம்.

நமக்குப் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது.

அல்லது பிரச்சினைக்குரிய உணர்வுகள்  
ஏற்படுகின்றன.

நம்முடைய தெளிவு நிலை,

- அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறது ?

நமக்குக் கோபம் ஏற்படுவதாகவே வைத்துக்  
கொள்வோம்.

கோபத்தின் முதல் பகுதி அறியாக் கோபமாக உள்ளது.  
அதன் இரண்டாவது பகுதி யில் அது அறிந்த  
கோபமாகிறது.

கோபத்தின் மூன்றாவது பகுதி யில்தான் நாம்  
கோபத்தை நிர்வாகம் செய்கிறோம்.

- ஒன்று அதனைப் பிறர் மீது பிரயோகம் செய்கிறோம்.

அல்லது நமக்குள்ளேயே சிரமப்பட்டு அதனை  
அடக்கிக்கொள்கிறோம் .

நமக்குக் கோபம் வந்துவிட்டதற்காக நமது  
விருப்பப்படி எல்லாம் செயல்பட்டு விட முடியாது.

ஓர் அறிவுள்ள மனிதன், அறவழியில் எவ்வாறு  
செயல்பட வேண்டுமோ அப்படித்தான் செயல்பட்டாக  
வேண்டும்.

ஆகவே நாம் நமது கோபத்தை நிர்வாகம் செய்ய  
வேண்டியது நமது கடமை.

கோபப்படக் கூடாத இடத்தில் கோபத்தைக் காட்டிவிடுவோமேயானால்,

- நமது புறச் செயல்களில் சிக்கல் ஏற்பட்டுவிடும்.

செய்ய வேண்டிய செயல்களை செய்து முடிக்க முடியாமல் போய்விடும். அது மட்டுமல்லாமல்,

- தேவையற்ற வீண் பிரச்சினைகள் தோன்றுவதற்கும் நமது கோபமே காரணமாகிவிடும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில்,

- மென்மையான முறையில் நமது கோபத்தை வெளிப்படுத்திக் கூட,

நமது செயல்களை நிறைவேற்ற வேண்டியது ஏற்படலாம்.

சிலரைக் கடிந்து கொண்டால் தான் அவர்கள் செய்ய வேண்டிய வேலையைச் செய்து முடிப்பார்கள்.

இவையெல்லாம் நமது உணர்வுகள் புறச்செயல்களோடு தொடர்பு கொண்டிருக்கும் போது செய்ய வேண்டியவை; அனுசரிக்க வேண்டியவை.

புறச் செயல்களுக்குச் சரி. அக உணர்வைப் பொறுத்தவரையில் நம் அனுகுமுறை என்ன ?

நமது கோப உணர்வை என்ன செய்வது ?

- அகத்தளவில் அதனை என்ன செய்வது ?

நமது புரிதல் வழி இங்கு எப்படிச் செயல்படுகிறது ?

கோபம் ?

அது எப்படிஏற்படுகிறது ?

அது நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டது.

நம்மையறியாமல் ஏற்பட்ட கோபத்துக்கு நாம் ஏன் பொறுப்பு ஏற்க வேண்டும்?

அதற்கு நாம் பொறுப்பு ஏற்குந்தோறும் அது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

நாம் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்தோறும்

அதனைச் சீரமைக்க வேண்டிய கடமை நமக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அது அதனை அடக்கிவைக்கும் செயலாகவே வடிவெடுத்துவிடுகிறது.

நாம் அதற்கு எந்த வகையிலும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காத போது,

-தானே வந்த கோபம் தானாகவே மறைந்துவிடுகின்றது.

நம்மையறியாமல் வந்த கோபத்துக்கு நாம் பொறுப்பு ஏற்கக்கூடாது என,

- நாம் நினைத்திருந்தாலும்,

- பொறுப்பு ஏற்காமலிருப்பது தான் சரி என நாம் ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிட்டிருந்தாலும்,

-நம்மையறியாமலேயே பொறுப்பை எடுத்து விட்டோம் எனவைத்துக்கொள்வோம்.

அப்படியயன்றால் ?

கோபம் நமக்கு வரக்கூடாதென்று கோபத்தை எதிர்த்து நம்மையறியாமலேயே போராடி விடுகிறோம்.

இந்நிலையில் நாம் மேற்கொண்டு எப்படி நடந்து கொள்வது?

நம்மையறியாமல் நாம் எடுத்துக் கொண்ட பொறுப்பு,

- நாம் விரும்பி எடுத்துக் கொண்ட பொறுப்பு அன்று.

அப்படி நாம் பொறுப்பு எடுத்துக் கொண்டாலும் அது,

- நம்மையறியாமல் எடுத்துக் கொண்ட பொறுப்பே ஆகும்.

- நம்மையறியாமல் நாம் கோபத்தை எதிர்த்துப் போராட ஆரம்பித்திருக்கிறோம். இது நாம் விரும்பி முனைந்த போராட்டமன்று.

நம்மையறியாமல் எது நடந்தாலும்,

- அதற்கு நாம் பொறுப்பு அன்று.

நாமே,

நம்மையறியாமல் செயல்பட்டாலும்,

- அதற்கும் நாம் பொறுப்பு அன்று.

கோபத்தையோ மன அழுத்தத்தையோ எதிர்த்து நம்மையறியாமல் நாம் போராடிவிட்டால்,

- அதுவும் நம்மையறியாமல் நிகழ்ந்த செயல்தான். அது Unconscious Action.

நாமாக விரும்பி எதையாவது செய்தால்,

- அது Conscious Action. நாமாக முனைந்து செய்த செயல்.

நாமாக விரும்பி நாமாக முனைந்து கோபத்தை ஆதரித்து கோபத்தின் வழியாகச் செயல்பட்டாலும் சரி,

நாமாக விரும்பி நாமாக முனைந்து கோபத்தை அடக்க நினைத்தாலும் சரி,

- அது Conscious Action. நாமாக முனைந்து செய்த செயல்;

அது செய்ய வேண்டும் என்று செய்த செயல்.

அது -

அறிந்த செயல்.

நமது செயல் நம்மையறியாமல் நிகழ்ந்துவிட்டால்,

அதாவது நாம் கோபத்தை ஆதரித்து, கோபத்தின் வழியே செயல்பட்டாலும் சரி,

அல்லது கோபத்தை அடக்க நினைத்து கோபத்திற்கு எதிராகச் செயல்பட்டாலும் சரி,

அது -

- அறியாச் செயல்.

அது -

நாம் செய்ய வேண்டுமென்று செய்த செயல் அன்று.

ஆதரிக்கும் செயலும்,

எதிர்க்கும் செயலும்,

- சரியான செயல்கள்ல எனப் புரிந்து கொண்ட நிலையில்

எந்தச் செயலையும் நாமாகச் செய்யாத நிலையிலும்,

நமக்குள்ளிருந்து எந்தச் செயல் வெளிப்பட்டாலும்,

- அவையும் தாமாகச் செயல்படுவதாக அறிவதே,

- இந்த மூன்றாவது வழி.

நாம் செய்வதற்கு எதுவும் இல்லை என்பதை அறிவுப்பூர்வமாகப் புரிந்துகொண்டு,

- அதில் உறுதி பெறுவதே,

- இந்த மூன்றாவது வழி.

இதுவே புரிதல் வழி,

இதுவே தெளிவு வழி.

இந்நிலையில் -

நமது அகமும் புறமும் நம்மையறியாமலேயே  
சீரமைக்கப்படுகிறது.

இது ஒரு Conscious Unconscious நிலை - உணர்வுள்ள  
உணரானிலை.

இது தான் இந்த மூன்றாவது வழி.

அனைத்தும் நம்மையறியாமல்,

அதன்போக்கில் நிகழ்கின்றன;

தாமாக நிகழ்கின்றன,

- என்ற (Conscious Unconscious) உணர்வுள்ள உணரா  
நிலையில் உறுதி பெறுவது தான் இது.

அறிவற்ற இயக்கத்தை,

- அறிந்து ஏற்றுக் கொள்வது தான் இது.

இங்கு -

அனைத்து உணர்வுகளும்,

அனைத்துப் பிரச்சினைகளும்,

அனைத்துப் போராட்டங்களும்,

அதன் போக்கில் வந்து,

அதன் போக்கில் இருந்துவிட்டு,

அதன் போக்கில் மறைந்துவிடுகின்றன.

நாமாக முனைந்து செய்யாத எந்தச் செயலுக்கும்,

- அது நமது செயலாகவே இருந்துவிட்டாலுங்கூட,

அதற்கு நாம்,

எந்தப் பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்ளாத நிலையில்,

- நாம் செய்வதற்கு வேறென்ன உள்ளது ?

இனி,

தீர்வு காணுவதற்கு வேறு என்ன அம்சம்,

- பாக்கியாக உள்ளது ?

எல்லாம் தாமாக நடக்கின்றன,

- நமது செயல் உட்பட.

ஆகவே,

நாம் முனைந்து செய்யவோ,

முயன்று சாதிக்கவோ,

- எதுவுமே இல்லை.

அனைத்தும்,

தாமாக இயங்கும்,

- உயிரோட்டமான பிரவாகத்தில்,

நாமும் கலந்து கொண்டு,

நாமும் அந்த,

- ஜீவ நதியாகப் பிரவகிக்கிறோம்.

நமது இயக்கம் முழுதும்

- அந்த ஜீவநதியின் இயக்கமாகிவிடுகிறது ;

தாமாக இயங்கும் ஜீவ இயக்கமாகிவிடுகிறது.

## 13 . உணர்மனமும், முழுமனமும்

நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் , ஏதாவது ஒரு வடிவத்தில் நாம் சில பிரச்சினைகளை எதிர்கொண்டாக வேண்டியதுள்ளது.

சில பிரச்சினைகள் முடிந்து போனாலும் கூட , அதனுடைய தாக்கம் மட்டும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும் .

அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் ,

“சிந்தனை - Thought என்றால் என்ன , சிந்தித்தல் - Thinking - என்றால் என்ன” என்பதைப் புரிந்து கொள்ளும்போது , அந்தப் பிரச்சினைகளில் இருந்து நாம் எளிதாக வெளியே வந்து விட முடியும் .

ஆனால் சில பிரச்சினைகள் முடிந்து போன பிரச்சினையாக முடிந்து விடாது.

அது தொடர்ந்து நீடித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு தொடர்க்கதையாகவே அமைந்திருக்கும்.

அப்படி தொடர்க்கதையாகத் தொடரும் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள ,

“உனர் மனம் என்றால் என்ன , முழு மனம் என்றால் என்ன’ ----என்ற அனுகுமுறையையும் நாம் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும் .

மனம் அல்லது மனது என்று நாம் பொதுவாகக் கூறுகிறோம்.

ஆனால் அதனை சாஸ்திரங்கள் மனம் என்ற பொதுப் பெயரிட்டு அழைப்பதில்லை .சாஸ்திரங்கள் அதனை , அந்தக் கரணம் (அகக் கருவி) என்று அழைக்கின்றன.

இந்த அந்தக் கரணம் என்பது என்ன ?

இந்த அந்தக் கரணம், நான்கு பகுதிகளாக அமைந்துள்ளது .

அவை முறையே மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்பவை ஆகும் .

இவை பற்றியும் நாம் தெரிந்து கொள்வது நமது பயணத்துக்கு மிகவும் அவசியமானதாகும்.

இவற்றுள் முதலாவதாக அமைந்திருக்கும் மனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது ?

நாம் ஒரு அரசு ஊழியராக பணியாற்றுவதாக வைத்துக் கொள்வோம் . ஒரு பொதுப் பண்டிகைக்காக திங்கள் முதல் வியாழன் வரை நான்கு நாட்கள் பொது விடுமுறை விடப்படுகிறது . இரண்டு சனி, ஞாயிறுகளைச் சேர்த்தால் எட்டு நாட்கள் விடுமுறை கிடைக்கின்றன . இடையில் உள்ள வெள்ளிக்கிழமை மட்டும் லீவு போட்டால் போதும் . நமக்கு மொத்தம் ஒன்பது நாட்கள் விடுமுறை கிடைக்கின்றது .

இந்த விடுமுறையை நாம் எவ்வாறு பயன்படுத்திக் கொள்வது என நாம் சிந்திக்கின்றோம் .

“ஒரு சுற்றுப்பயணம் மேற்கொள்ளலாம் ”

என்று நமது மனம் ஆலோசனை வழங்குகிறது .

ஆலோசனை வழங்கிய நமது மனம் அதோடு நின்று விடுவதில்லை . அது இன்னும் ஒரு ஆலோசனையையும் வழங்குகிறது .

“ நாம் நம்முடைய கிராமத்துக்குச் சென்று பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டன . அங்கே சென்று நமது பழைய வீடு மற்றும் சொத்துக்களைப் பார்த்து வரலாம் ”

என்று அது இன்னும் ஒரு ஆலோசனையையும் கூறுகிறது .

அந்த மனம் அதனோடு நிறுத்திக் கொள்ளாமல், மேலுமொன்றையும் கூறுகிறது .

“நமது வீட்டில் சில ரிப்பேர் வேலைகள் பாக்கியாக உள்ளன . இந்த விடுமுறையில் அவற்றை நாம் சரி செய்து விடலாம் ” என்றும் அது ஆலோசனை வழங்குகிறது .

இப்படி, பலவிதமான ஆலோசனைகளை அடுக்கடுக்காகக் கூறும் பகுதி தான் நமது மனம் ஆகும் .

மனம் கூறும் அனைத்து ஆலோசனைகளையும் நம்மால் செயல்படுத்த முடியாது . அவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்து தான் செயல்படுத்த முடியும் .

அவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்கும் வேலையை செய்வதுதான் புத்தி அல்லது அறிவு என்னும் அம்சம் ஆகும் .

அடுத்து வருவது சித்தம் ஆகும் . சித்தம் என்பது என்ன?

சித்தம் என்பது நம்முடைய Subconscious Mind அல்லது இயல்பு ஆகும் .

அது எவ்வாறு செயல்படுகிறது ?

நாம் ஒரு தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கிறோம் . 500 மீட்டர் தூரத்துக்கு அப்பால்

கும்பலாக சிலர் நின்று கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு நின்று கொண்டிருக்கிறனர் என்பது இங்கிருந்து பார்க்கும் நமக்குத் தெரியவில்லை.

“அருகில் சென்று பார்க்கலாம்”, என்று நம் மனம் கூறுகிறது .

அதே மனம் இன்னொன்றையும் கூறுகிறது :

“அவர்களைப் பார்த்தால் நல்லவர்களாகத் தெரியவில்லை . அங்கே ஏதோ தேவையற்ற விவகாரம் நடந்து கொண்டிருப்பது போல் தோன்றுகின்றது. ஆகையால் நாம் அந்தப் பக்கம் செல்லாமல் வேறு தெரு வழியாகச் சென்றுவிடலாம்”.

--இப்படி நம் மனதே எதிர்எதிராக இரண்டு விதமான ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது . இது தான் மனம்.

இவற்றுள் இரண்டில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொறுப்பில் உள்ளது தான் நமது புத்தி அறிவு ஆகும்.

நமது மனம் காட்டும் முதலாவது ஆலோசனையை நமது புத்தி ஏற்றுக்கொள்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். மனம் வழங்கிய முதலாவது ஆலோசனை என்ன ?

அந்தக் கூட்டத்தின் அருகில் சென்று பார்க்க வேண்டும் என்பதுதான் முதலாவது ஆலோசனை.

அப்படி நாம் அருகில் சென்று பார்க்க வேண்டுமானால் என்ன விதமான மன உந்துதல் மற்றும் மன உணர்ச்சி நமக்குத் தேவைப்படும் ?

அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவல் மற்றும் ஆர்வம் நமக்குத் தேவைப்படும்.

முதலாவது ஆலோசனைக்கு மாறாக, நமது புத்தி இரண்டாவது ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொள்வதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்த இரண்டாவது ஆலோசனை என்பது என்ன ?

அந்தக் கூட்டத்தைப் புறக்கணித்து விலகிச் செல்ல வேண்டும் என்பதுதான் இரண்டாவது ஆலோசனை.

இந்த இரண்டாவது ஆலோசனையை செயல்படுத்த என்ன விதமான மன உந்துதல் மற்றும் மன உணர்ச்சிகள் நமக்குத் தேவைப்படும்?

ஆபத்திலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும் எச்சரிக்கை மற்றும் பய உணர்வுகள்தாம் நமக்குத் தேவைப்படும்.

அத்தகைய ஆவல் மற்றும் பயம் போன்ற பல்வேறு உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தும் கருவிதான் இந்த சித்தம் ஆகும்.

சித்தம் வெளிப்படுத்தும் இத்தகைய உணர்ச்சிகளுக்குப் பெயர்தான் அகங்காரம் ஆகும்.

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்ற இந்த நான்கு பகுதிகளும் மொத்தமாகச் சேர்ந்தது தான் முழு மனம் அல்லது அந்தக் கரணம் ஆகும்.

இந்த மொத்தப் பகுதியானது 100 % சக்தி உடையது. அதன் ஒவ்வொரு பகுதியும் தலை 25 % சதவீத சக்தி உடையது.

நான்கு பகுதிகளும் சேர்ந்த மொத்த அம்சமே முழு மனம் ஆகும். அதனுடைய முதலாவது பகுதியான மனம் என்பதுதான் உணர்மனம் ஆகும். உணர் மனம் என்பது வெறும் 25 % சக்தியை மட்டுமே உடையது.

உணர்மனம் என்பது, முழு மனதின் ஒரு பகுதியாகவே இருந்தாலும் கூட, உணர்மனம் மட்டும் தனித்து நின்று செயல்படும் ஆற்றல் கொண்டது.

அது தனித்து நின்றும் செயல்படலாம் ; முழு மனதினுடைய அங்கமாக இருந்தும் செயல்படலாம்.

அது தனித்து செயல்படும் பொழுது 25% சக்தியை மட்டுமே உடையதாக உள்ளது . அதுவே முழுமனதின் அங்கமாக இருந்து செயல்படும் போது அந்த உணர்மனமே 100% ஆற்றலாக இருந்து முழு மனம் என்ற பெயரையும் பெறுகிறது .

உணர்மனம் என்றால் என்ன , முழுமனம் என்றால் என்ன என்பதை நாம் சரிவரத் தெரிந்து கொள்வோமாயின், நம்முடைய வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் யாவற்றையும் எளிதாக எதிர்கொள்ள முடியும். ஆகவே இந்த இரண்டு அம்சங்களைப் பற்றியும் சரிவர நாம் தெரிந்து கொள்வோமாக.

அந்தப் பெரிய பங்களாவின் வெளி வாசலில் வாயிற்காவலர் ஒருவர் நின்று கொண்டிருக்கிறார் .

அந்நிலையில் அங்கு வந்த முரட்டுத்தனமான ஒருவர், காவலரை அணுகி ‘உங்கள்ஜ்யாவைப் பார்க்க வேண்டும்’ எனக் கேட்கிறார். அவர் முரட்டுத்தனமான மீசையுடனும், இடுப்பில் ஒரு பெரிய பட்டாக்கத்தியுடனும் காணப்படுகிறார்.

அவரை உள்ளே அனுப்ப காவலருக்குத் தயக்கம். ஆகவே அவர் உரிமையாளரை இன்டர்காமில் தொடர்புகொண்டு விவரத்தைச் சொல்லவும்,

அவர் உள்ளே அனுப்ப அனுமதி கொடுக்கிறார்.

அந்த முரட்டு மனிதரும் , வீட்டு உரிமையாளர் அமர்ந்திருக்கும் வரவேற்பறையினுள்நுழைகிறார்.

என்ன நிகழ்கின்றது என்பதை வாயில் காவலரும் கவனித்துக் கொண்டே இருக்கிறார் .

உள்ளே நுழைந்த மனிதன் அங்கிருந்த உரிமையாளரப் பார்த்து வணக்கம் செலுத்துகிறார்.

பிறகு

இடுப்பில் சொருகியிருந்த பட்டாக் கத்தியைக் கழற்றி உரிமையாளர் முன்னாலிருந்த ஹப்பாயின் மீது வைத்துவிட்டு,

மீண்டும் வணக்கம் தெரிவித்தவாரே வெளியேறிப் போய் விடுகிறார்.

வாயிற்காவலரும் நிம்மதிப் பெருமுச்ச விடுகிறார்.

இங்கு வாயிற் காவலராக வருவதுதான் நமது உணர் மனம் ---Conscious Mind ஆகும்.

சந்தேகப்படுவதும், ஆபத்து ஏற்பட்டுவிடுமோ என்று அஞ்சவதும், இப்படி ஆகிவிடுமோ, அப்படி ஆகிவிடுமோ என்று குழம்புவதும், புலம்புவதும் அதனுடைய இயல்பு.

வீட்டு உரிமையாளராக வருவதுதான் முழு மனம் -- Total Mind ஆகும்.

தேவையில்லாததை எல்லாம் எண்ணி இந்த முழு மனம் தன்னைக் குழப்பிக் கொள்வதில்லை.

இது தேவைக்கேற்ப செயல்பட்டு, எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் அனைத்தையும் எளிதாக அணுகி, தீர்வு கண்டுவிடும்.

இன்னும் ஓர் உதாரணம்.

இருள் மண்டிய இரவு நேரம். புதர்கள் நிறைந்த ஒரு குண்டும் குழியுமான ஒரு பகுதியில் நாம் மட்டும் தனியே நடந்து செல்கிறோம்.

“எந்தப்                  புதரிலாவது                  மோதிக் கொண்டு விடுவோமோ?

எந்தக் குழியிலாவது இடறி விழுந்து விடுவோமோ? ”

-- என்று நமது மனம், புலம்பிக் கொண்டும், தடுமாறிக் கொண்டும் வருகிறது.

இப்படி புலம்பிக் கொண்டே வருவது தான் உணர் மனம் ஆகும் .

கைகளால் துழாவிக்கொண்டே பதட்டத்துடன்நடந்து வந்துகொண்டிருந்த நாம் ,

எங்கேயோ ஓர் இடத்தில் நம்மை அறியாமல் தடுமாறிக் கீழே விழுந்து விடுகிறோம் .

இப்போது நாம் எழுந்து நிற்க வேண்டும் .

“இப்படி எழும்பலாமா? அப்படி எழும்பலாமா? ”

-- என்று நாம் தடுமாறுவோமா?

எந்தத் தடுமாற்றமும் இல்லாமல் நாம் நம்மை அறியாமலேயே எழும்பி நின்று விடுவோம் . எழும்பிய பிறகுதான் எழும்பியதே நமக்குத் தெரியும் .

இப்படி நாம் எழுந்து கொள்ளும் வகையில் நமக்குள்ளே செயல்படும் மனதுதான் முழு மனம் ஆகும்.

புதர்களுக்கு நடுவில் நாம் தடுமாறிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது இறைவனைக் கூட நாம் உதவிக்கு அழைப்போம் .

ஆனால் நம்மை அறியாமல் நாம் எழுந்து நிற்கும் போது , இறைவன் கூட நம் நினைவுக்கு வர மாட்டார் . செயல் திறம் மிக்க முழு மனம் செயல்படும் போது இறைவன் கூட நமக்குத் தேவையில்லை .

நாம் எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் அந்தச் செயலோடு இணைந்து கொண்டு , தடுமாற்றம் எதுவும் இல்லாமல் செயல்படுவோமேயானால், அப்படிச் செயல்படுவது தான் முழு மனம் ஆகும் .

தடுமாறிக் கொண்டே நாம் செயல் படுவோமேயானால் , அது உணர்மனதின் தனிப்பட்ட செயல்பாடு ஆகும் .

உணர்மனது தனித்து செயல் படும் போதுதான் பிரச்சினைகள் உள்ளன.

முழு மனதாக அது செயல்படும்போது அங்கு எந்தப் பிரச்சினையும் கிடையாது. செயல் மட்டுமே அங்கு உள்ளது.

முழு மனது செயல்பட நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் ?

நாம் எதுவுமே செய்யத் தேவையில்லை. அது இயற்கையானது. தாமாகவே அது செயல்பட்டு விடும் .

முழு மனது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதற்கு இன்னும் ஓர் உதாரணம் .

ஒரு திருப்பத்தில் நீங்கள் திரும்பும் போது எதிராக இன்னொரு பைக் உங்களை நோக்கியும் வேகமாக வருகிறது .

இப்போது நீங்கள் உங்களையும் காப்பாற்ற வேண்டும்; அந்த பைக்கையும் காப்பாற்ற வேண்டும். என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சிந்திப்பதற்கு நேரமில்லை .

உங்களை அறியாமலேயே நீங்கள் சாமர்த்தியமாக செயல்பட்டு உங்களையும் , எதிரே வந்த பைக்கையும் காப்பாற்றி விடுகிறீர்கள் .

இங்கு உங்களது முழு மனம்தான் செயல்பட்டுள்ளது.

இந்த முழு மனம் நமக்கு மட்டும்தான் செயல்படுகிறதா ?

அப்போது நான் பள்ளிக்கூடத்தில் ஏழாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்தேன். எங்களது வீடு ஒரு கிராமத்தில் பெரிய தோட்டத்தோடு இருந்தது. நாங்கள் வளர்த்த நாய் தோட்டத்தின் உள்ளேயே சுற்றிக் கொண்டிருக்கும்.

ஒரு நாள் நான் தாமதமாக பள்ளிக்கூடம் செல்ல நேர்ந்ததால் தோட்டத்தின் பின் வாசல் வழியாக பள்ளிக்கூடம் சென்றேன். நான் செல்வதைப் பார்த்த எங்களது நாயும் என்னுடன் வர ஆரம்பித்து விட்டது. விரட்டிப் பார்த்தும் கேட்காமல், அது எனக்கு முன்னால் சென்று என்னைகூட்டிச் செல்ல ஆரம்பித்துவிட்டது.

பள்ளிக்கூடம் செல்லும் வழியில் இரண்டு மூன்று தெருக்கள் உண்டு. அந்தத் தெருக்களில் தெரு நாய்கள் அதிகம் இருக்கும். நமது நாயைக் கண்டால் அவை விடாது. அதனால் அதை தடுத்துப் பார்த்தும் தடுக்க முடியவில்லை.

வேறு வழியில்லாமல் அதை அதன் போக்கில் விட்டு விட்டேன். நான் எதிர்பார்த்தது போலவே முதல் தெருவைக் கடந்து செல்லும் போது பத்துப் பதினெண்ணது நாய்கள் கொலை வெறியுடன் ஓடி வந்தன. நமது நாய் தொலைந்தது என்று முடிவு செய்தேன். ஆனால் அங்கே நடந்தது வேறு.

நீங்கள் வெகுகாலம் சந்திக்காத பழைய நன்பர்களை யெல்லாம் ஒரு விசேட நிகழ்ச்சியில் சந்திப்பீர்களேயானால் என்ன செய்வீர்கள்? ஓவ்வொருவரையும் பார்த்து “நீ எப்படி இருக்கிறாய்? நீ எப்படி இருக்கிறாய்?” என்று அன்பு பாராட்டி விசாரிக்க ஆரம்பிப்பீர்கள்.

அத்தகைய காட்சி தான் அங்கேயும் அரங்கேறியது. நமது நாய் ஒரு வகையான அன்பு ஒலியை ஏற்படுத்திக்

கொண்டே வாலையும் ஆட்டிக் கொண்டு, நட்புறவோடு அந்த நாய்களை வலம் வர ஆரம்பித்தது . கொலை வெறியுடன் வந்த அந்த நாய்கள் அன்பு ஒழுக வாலை ஆட்டும் நமது நாயை என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் திகைத்து குழம்பிநின்றன .

அந்த நாய்களுக்குள் வலம் வந்த நமது நாய் , ஒரு இடைவெளியைக் கண்டுபிடித்தது . அந்த இடைவெளியை பயன்படுத்தி , மின்னல் வேகத்தில் தப்பி ஓடி , ஒரு கடிகூட வாங்காமல் நமது தோட்டத்தைச் சென்று அடைந்துவிட்டது .

ஒரு மிருகத்துக்குக் கூட இந்த முழு மனம் வேலை செய்துள்ளது .

உணர்மனதின் பிரதான அம்சம் உணரும் தன்மை ஆகும் . இருப்பது அனைத்தையும் இருப்பது போலவே காட்டும் அது , குழந்தைத் தன்மை மிகுந்தது .

உணர் மனம் ஒன்றே நமக்கு எட்டக்கூடிய பகுதியாகும் . முழு மனம் என்பது நமது கைவசம் கிடையாது .

நமது அனைத்துப் பணிகளையும் நம் கைவசம் உள்ள உணர்மனதின் மூலமாகவே செய்தாக வேண்டியதுள்ளது .

உணர் மனதானது தனக்கு எட்டக்கூடிய பகுதியை மட்டும் கையில் எடுத்துக் கொண்டால் மட்டுமே , அதனால் சுதந்திரமாக செயல்பட முடியும் .

தனக்கு எட்டாத பகுதியையும் அது கையில் எடுக்குமேயானால் எட்டக்கூடிய பகுதியையும் கூட சரியாக செய்ய முடியாமல் போய்விடும் .

ஆகவே அதனுடைய கடமை என்னவென்றால் , தனக்கு எட்டாத பகுதியை முழு மனதிடம்

ஓப்படைத்துவிட்டு எட்டக்கூடிய பகுதியை மட்டும் கையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்நிலையில் அந்த முழு மனமும் , உணர் மனதின் பின்புலமாக இருந்து --- உணர்மனமாகவே மாறியமெந்து, தேவையான உதவிகளைச் செய்து, செயல்கள் அனைத்திலும் வெற்றியைக் கொடுத்து விடும்.

முழு மனம் என்பது நமது ஆழ்மனதுடன் இணைந்திடக்கூடியதகுதியை உடையது.

அதனால் நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லாத ஒன்றைக்கூட சாத்தியப்படுத்திக் காட்டும் ஆற்றலை, தன்னகத்தே கொண்டது அது.

ஆகவே முழு மனதைக் கடவுள் என்று கூறினாலும் அது மிகையாகாது.

முழு மனதை உதவிக்கு வைத்துக் கொள்வது என்பது மனோவியல் ரீதியாகவும் சரியான ஒன்றேயாகும் .

முப்பது படிகள் உள்ள ஒரு படிக்கட்டில் நாம் இறங்குவதாக வைத்துக் கொள்வோம் .

நமது கைகளிலும் தோள்களிலும் சுமைகள் உள்ளன . நாம் கவனமாக இறங்கி ஜந்தாவது படிக்கு வருகிறோம் .

முப்பதாவது படியும் நமது கண்களுக்குத் தெரியும் வகையில் தான் உள்ளது.

அதனால் முப்பதாவது படியை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டு இறங்குவோமேயானால், இறங்கிக் கொண்டிருக்கும் படியில் நாம் இடறிவிழுந்திட நேர்ந்திடும்.

இதே வகையில் நிகழ்காலப் பணிகளுக்கு நமது கவனமானது 100 சதவீதம் தேவைப்படுகிறது .

அந்த கவனத்தை நமது எதிர்காலம் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகள் பறித்துக் கொண்டிடுமேயானால் ,

நமது நிகழ்காலப் பணிகள் அந்த அளவுக்கு பாதிக்கப்பட்டு விடும் .

ஆகவே சிக்கல் நிறைந்த எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள் அனைத்தையும் முழு மனது என்ற கடவுளிடம் ஒப்படைத்து விடுவோமேயானால் ,

நிகழ்காலப் பணிகளை முழு கவனத்துடன் எதிர்கொள்ள முடியும் .

இதனால் நமது பணிகள் அனைத்தும் வெற்றிகளையே நமக்குக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் .



## 14 . உன்னதம் மிகுந்த உணர்மனம்

உணர்மனதின் பிரதான அம்சம் உணரும் தன்மை ஆகும் . இந்த உணரும் தன்மையை தான் ஆன்மா என்ற பெயரிட்டு ஆன்மிக நூலோர் விவரிக்கின்றனர் .

இந்த உணருந் தன்மை என்பது கள்ளங் கபடமற்ற குழந்தைத் தன்மையாகும் .

நாம் நம்மைப் பொருத்த அளவில் ---நமது மனதைப் பொருத்த அளவில் குழந்தையாகவே இருந்து கொள்ள வேண்டும் .

உனர் மனம் ஒன்றே நமக்கு எட்டக்கூடிய பகுதியாகும் . நாம் சதா சர்வ காலமும் இந்த உனர் மனதினுடைய எல்லைக்குள்ளேயே வாழ்ந்து வருகின்றோம் . நமக்கு நல்லது கெட்டது எது நடந்தாலும் அது இந்த உனர் மனதின் மூலமாகவே நடைபெறுகின்றது .

முழு மனம் என்பது நமது கைவசம் கிடையாது . ஆனாலும் இந்த முழு மனம் என்பது அளப்பெரிய ஆற்றல் கொண்டது .

நமது அனைத்துப் பணிகளையும் நம் கைவசம் உள்ள உணர்மனதின் மூலமாகவே செய்தாக வேண்டியதுள்ளது .

உணர் மனதானது தனக்கு எட்டக்கூடிய பகுதியை மட்டும் கையில் எடுத்துக் கொண்டால் மட்டுமே , அதனால் சுதந்திரமாக செயல்பட முடியும் .

தனக்கு எட்டாத பகுதியையும் அது கையில் எடுக்குமேயானால் எட்டக்கூடிய பகுதியையும் கூட சரியாக செய்ய முடியாமல் போய்விடும் .

ஆகவே அதனுடைய கடமை என்னவென்றால் ,

தான் செயல்படவேண்டிய செயல்கள் அனைத்திலும் உள்ள தனக்கு எட்டாத பகுதியை மட்டும் முழு மனதிடம் ஒப்படைத்துவிடவேண்டும் .

அப்படி ஒப்படைத்து விட்டு , தனக்கு எட்டக்கூடிய பகுதியை மட்டும் தனது கையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் .

இந்நிலையில் அந்த முழு மனமும் , உணர் மனதின் தோன்றாத்துணையாக இருந்து கொண்டு , தேவையான உதவிகளைச் செய்து , செயல்கள் அனைத்திலும் வெற்றியைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கும் .

முழு மனம் என்பது சித்தம் என்னும் நமது அடிமனதையும் தன் நகத்தே கொண்டது . நமது அடிமனமானது மறைந்து கிடக்கும் நம்முடைய மனோ சக்திகளின் உறைவிடமாகவும் உள்ளது .

ஆற்றல் மிக்க இந்த அடிமனதானது , பிரபஞ்ச ஆற்றல்களையும் தன்னகத்தே கொண்ட நமது ஆழ்மனதுடன் இணைந்திடக் கூடிய தகுதியையும் உடையது .

அதனால் நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லாத ஒன்றைக்கூட சாத்தியப்படுத்திக் கொடுக்கும் ஆற்றலை , தன்னகத்தே கொண்டது அது .

ஆகவே முழு மனதைக் கடவுள் என்று கூறினாலும் அது மிகையாகாது.

உணர் மனது, தன்னை மட்டுமே முழுமையாக எடுத்துக் கொண்டால், அது ஒரு பலவீனமான மனதாகவே இருந்துவிடும். அது தனக்கு உதவியாக முழு மனதையும் எடுத்துக் கொள்ளும்போது, அது முழு மனதின் பகுதியாகவும் இருந்து கொள்கிறது.

அந்நிலையில் முழு மனதின் சக்தியும் உணர் மனதோடு இணைந்து கொள்கிறது.

முழு மனதை உதவிக்கு வைத்துக் கொள்வது என்பது மனோவியல் ரீதியாகவும் சரியான ஒன்றேயாகும்.

முப்பது படிகள் உள்ள ஒரு படிக்கட்டில் நாம் இறங்குவதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

நமது கைகளிலும் தோள்களிலும் சமைகள் உள்ளன. நாம் கவனமாக இறங்கி ஐந்தாவது படிக்கு வருகிறோம். இனி நாம் ஆறாவது படியில் காலை எடுத்து வைத்து இறங்க வேண்டும்

முப்பதாவது படியும் நமது கண்களுக்குத் தெரியும் வகையில் தான் உள்ளது.

இப்போது நமது கவனம் எங்கே இருக்க வேண்டும்?

நாம் அடையவேண்டிய முப்பதாவது படியில் இருக்க வேண்டுமா, அல்லது நாம் இறங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஆறாவது படியில் இருக்க வேண்டுமா?

அடையவேண்டிய முப்பதாவது படியை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டு இறங்குவோமேயானால், இறங்கிக் கொண்டிருக்கும் படியில் நாம் இடறிவிழுந்திட நேர்ந்திடும்.

இதே வகையில் நிகழ்காலப் பணிகளுக்கு நமது கவனமானது 100சதவீதம் தேவைப்படுகிறது.

அந்த கவனத்தை நமது எதிர்காலம் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகள் பறித்துக் கொண்டிடுமேயானால் , நமது நிகழ்காலப் பணிகள் அந்த அளவுக்கு பாதிக்கப்பட்டு விடும் .

ஆகவே சிக்கல் நிறைந்த எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள் அனைத்தையும் முழு மனது என்ற கடவுளிடம் ஒப்படைத்து விடுவோமேயானால், நிகழ்காலப் பணிகளை முழு கவனத்துடன் எதிர்கொள்ள முடியும் .

இதனால் நமது பணிகள் அனைத்தும் வெற்றிகளையே நமக்குக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் .

நாம் அடைய வேண்டிய இடம் பல்லாயிரம் கிலோமீட்டர்களுக்கு அப்பால் இருக்கலாம் . ஆனால் நாம் செயல்பட வேண்டிய இடம் நாம் காலுங்ரி நிற்கும் நமது கால்களுக்கு அடியில் மட்டுமே ஆகும் .

நிகழ் கணத்தில் நாம் நன்றாக செயல்பட வேண்டுமானால் எதிர்கால அம்சங்கள் அனைத்தையும் நம்மை விட்டு நாம் சற்று தள்ளி வைத்தாக வேண்டும் .

அந்த வகையில் அவை அனைத்தையும் முழுமனதிடம் ஒப்படைக்கும்போது உணர்மனம் , அந்த அளவுக்கு சுதந்திரம் அடைந்து செயல்கள் அனைத்திலும் முழு ஈடுபாட்டுடன்கலந்து கொள்கின்றது .

அந்நிலையில் முழு மனமும் உணர்மனமும் வேறல்ல என்ற வகையில் ஒன்றாகவே இருந்து ஆற்றலுடன் செயல்புரிகின்றது..

நாம் ஆண்டிறுதித் தேர்வை எழுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். உணர்மனம் மட்டுமே தேர்வில் கலந்து கொள்கிறது.

உணர்மனதாகிய, தான் மட்டுமே தேர்வில் கலந்து கொண்டுள்ளதாக உணர்மனம் எண்ணுமேயானால் அந்த உணர்மனம் தன்னை பலவீனமான ஒன்றாகவே எடுத்துக்கொள்ளும்.

அதனால் அது தேர்வு சம்பந்தமான பய உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தி விடும் வாய்ப்பு உள்ளது .

அதுவே தேர்வு எழுதும் பொறுப்பு அனைத்தையும் முழு மனதிடம் ஒப்படைத்து விட்டு ,

அந்த முழு மனதின் கருவியாக மட்டும் இருந்து அந்த உணர் மனது தேர்வு எழுதுவதில் பங்கேற்றுக் கொள்ளுமேயானால் ,

உணர்மனமே அசாதாரண பலத்துடன் செயல்பட்டு விடும்.

இந்த உணர் மனமானது ,

தான் மட்டுமே செயல் படுவதாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம் .

--- அல்லது தன்னை முழுமனதின் பகுதியாக இருந்து செயல்படுவதாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம் .

தன்னை ஒரு தனிப்பட்ட நபராக எடுத்துக் கொள்ளும் போது,

அது தன்னை ஒரு பலமற்ற நபராகவே எடுத்துக் கொள்கிறது .

அதுவே தன்னை , முழுமனதின் பகுதியாகவும் எடுத்துக் கொள்ளும் போது ,

அதுவே பலம் வாய்ந்த ஒன்றாகவும் மாறிவிடுகிறது .

நாம் நமது ஆண்டிறுதித் தேர்வுக்காக ஓரளவு தான் நாம் நம்மை , தயார் செய்து வைத்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம் .

அதனால் ,

என்ன கேள்வி கேட்பார்களோ என்ற தயக்கத்துடனேயே தேர்வு அறைக்குள் நுழைகிறோம் . கேள்வித்தாள்கள் வழங்கப்படுகின்றன . நாம் அரைகுறையாக படித்திருந்த கேள்விகள் மட்டுமே கேட்கப்பட்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம் .

அதனால் நாம் பதில் எழுதும் போதும் , சரியாக எழுதுகிறோமா அல்லது தவறாக எழுதுகிறோமா என்ற பயத்துடனும் தயக்கத்துடனுமே தேர்வை எழுதுவோம் .

உணர்மனம் மட்டுமே தனியாக இருந்து செயல்படும் போதும் , அது இப்படிதான் தயக்கத்துடனேயே செயல்படும் .

தயக்கத்துடன் தேர்வு அறைக்குள் நுழைந்த நமக்கு , கொடுக்கப்பட்ட கேள்வித்தாளில் இருந்த கேள்விகள் அனைத்தும் நாம் நன்றாக தயார் செய்த கேள்விகளாக இருக்கும் பட்சத்தில் நாம் என்ன செய்வோம் ?

நாம் எந்தவொரு தயக்கமும் இல்லாமல் , முழு ஈடுபாட்டுடன் அந்தக் கேள்விகளுக்கான பதில்களை எழுதுவோம் .

இப்படி நமது மனம் முழு ஈடுபாட்டுடன் செயல்படுமேயானால் , அங்கு நமது உணர்மனதோடு , முழு மனமும் இணைந்து கொண்டுவிட்டது என்றே பொருள் .

நாம் நன்றாக படிக்காத கேள்விகளாக இருந்தாலும் கூட அதற்கான பதில்களை எழுதும் பொழுது எந்த தயக்கமும் இல்லாமல் உணர்மனமும் முழு மனமும்

ஒன்றிய நிலையில் பதில் எழுதுவோமேயானால் அதுதான் முழு மனதின் செயல்பாடு ஆகும் .

அங்கு உணர்மனம் ,

முழு மனதின் பலத்தையும் தன்னகத்தே எடுத்துக் கொண்டு விடுகின்றது . அந்நிலையில் அசாதாரணமான சக்தி கூட நமக்கு ஏற்பட்டு விடுகின்றது .

இதனால் உணர் மனமே வெற்றிகளைக் குவிக்கும் சாதனை மனமாக மாறி அமைந்துவிடுகிறது .



