

கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு

ஸ்ரீ பகவத்

Pravaagam Publications
Salem

நாலின் பெயர்	:	கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு
ஆசிரியர்	:	ஹீபகவத்
பதிப்பு	:	இரண்டாம் பதிப்பு ஜீலை 2011
வெளியீட்டாளர்	:	திருமதி. T. கோமதி ப்ரவாகம் பப்ளிகேஷன்ஸ் 31, ராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்போட்டை. சேலம் - 636 003. Cell : 99942 05880, 97891 65555
விலை	:	₹
வடிவும் - அச்சும்	:	ஸ்த்ரேகா பிரின்ட்ஸ், 2/2, தீபம் காம்பளக்ள், மெயின் ரோடு, சாத்தூர். Cell : 94430 12170

Pages : 224 ■ Price : Rs.

- Kavalaigal Anaithirkum Theervu - in Tamil By Sri Bagavath ©
- Second Edition : July 2011 ■ Published by Mrs. T. Gomathi,
Pravaagam Publications, Salem - 636 003.
- Printed at Sneha Prints, Sattur.

Copyright Warning :

No part of this book shall be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying or recording or by any information storage and retrieval system without permission in writing from PRAVAAGAM PUBLICATIONS SALEM.

ஹீபகவத்

பேரறிஞர்களின் மத்தியில் பிரபலமாகி வரும் இவர், 21 ஆம் நூற்றாண்டின் இன்றைய நீலையில், தலைசிறந்த இடத்தை வகிக்கும் ஆன்மிக ஞானி. மதங்களைக் கடந்த வீரரது சிற்தனை, மனிதருலம் முழுவதையும், அடுத்த கட்ட முன்னேற்றத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுகிறது.

தென்தமிழ்நாட்டின் கடற்கரை நகரமாக விளங்கும் திருச்செந்தூரில் வாழ்ந்து வரும் இவர், தனது 18 வது வயது முதல் ஆன்மிகப்பயிற்சி முயற்சிகளில் ஈடுபட்டார். 40 ஆண்டுகளின் தேடுதலுக்குப்பிறகு தனது 58 ஆவது வயதில் மெய்ஞானம் பெற்றார். ஞானம் பெற்ற இவர் ஆச்சரியமுற்றார். “அரை நொழியில் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய மெய்ஞானத்தீற்காகவா நாற்பது ஆண்டுகள் பாடுபட்டோம்” என ஆதங்கப்பட்டார். சரியான வழிகாட்டல் இல்லாத காரணத்தினால் தான் இத்ததைய தாமதம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டார். தனது வெற்றி தோல்விகளால் பெற்ற பாடத்தை வகைப்படுத்தி, புதியதோர் அனுகுமுறையை ஆன்மிக உலகுக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்துள்ளார். இவருடைய ஆன்மிக நூல்கள் பலரை மெய்ஞானிகளாக்கியுள்ளன.

இவருடைய அனுகுமுறை, ஆன்மிக சாஸ்திரங்களுக்கு விரோதமாக இல்லாவிட்டாலும், சாஸ்திரங்களைப் பின்பற்றி அமைக்கப்படவில்லை. அனுபவத்தையும் அறிவியலையும் மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டவை ஆகும்.

இவருடைய போதனைக்கு மதம் என்ற போர்வை தேவைப்படாத காரணத்தினால், சராசரி மனிதர்களுக்கும் பயன்படும் வகையில், ஆன்மிக வார்த்தைகளின் கலப்பு

இல்லாமல் மனோத்துவ ரீதியாக இந்நால் வடிவமைக்கப் பட்டுள்ளது. சாமானிய மனிதர்களின் வேத நூலாக இது வெளிவந்துள்ளது

இது பழத்துப் பார்க்கப்பட வேண்டிய நூல் அன்று. இது, பழத்துத் தீயானிக்க வேண்டிய நூல் ஆகும். எந்த ஒரு குடும்பத்தில் இந்த நூலைப் பழத்துப் புரிந்து கொள்கின்றார்களோ அந்தக் குடும்பத்தில் அவலங்கள் அனைத்தும் நீங்கி சுபிடசம் மட்டுமே தங்கீயிருக்கும்.

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் எமது நல்வாழ்த்துக்கள்.

Dr. N. கைலாசம்

தலைவர்

ஹீபகவத் மிஷன், சேலம்.

முன்னுரை

நான் சிறுவனாக இருந்தபோது எனக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடித்துவந்தது.

நான் வசீத்தது ஒரு சிற்றார். போதுமான மருத்துவ வசதி கிடையாது. நாட்டு வைத்தியர் ஒருவர் மட்டுமே இருந்தார். அவர் எனது கை நாடியைப் பரிசோதித்துவிட்டு, ‘உடலில் உண்ணம் அதிகமாக உள்ளது. உனக்குத் தலைமுடி அதிகமாக உதிருமே?’ என்று கேட்டார். ‘ஆமாம்’ என்று கூறினேன்.

தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கு ஒரு தைலம் தந்தார். ‘இதைத் தேய்த்துக் குளித்தால் உடலிலுள்ள உண்ணம் குறைந்து விடும். தலைமுடி உதிர்வதும் நின்றுவிடும்’ என்று கூறினார்.

எனக்கு நம்பிக்கை ஊட்டுவதற்காக அந்தத் தைலம் பற்றி வைத்திய நூலில் குறிப்பிட்டிருக்கும் பாடலைப் படித்துக் காட்டினார். அந்தப் பாடலில் குறிப்பிட்ட ஒரு செய்தீ என்னவென்றால், அந்தத் தைலத்தைக் கைகளில் எடுத்துத் தலையில் தேய்ப்பதானால் ‘ஜாக்கிரதையாகத் தேய்க்க வேண்டும். இல்லாவிடில் தைலம் பட்ட உள்ளாங் கைகளிலும் முடி வளர்ந்துவிடும்’ எனக் கூறப்பட்டிருந்தது.

அந்தத் தைலத்தை உபயோகித்ததனால் ஓரளவு பலன் கிடைத்ததென்னவோ உண்மைதான். ஆனால் உள்ளாங் கையிலும் முடி வளர்ந்துவிடுமெனக் கூறப்பட்டது உண்மையன்று.

உயர்வு நவிற்சியாக அவ்வாறு கூறப்பட்டிருந்தது.

அந்தப் பாடலில் அப்படிக் கூறப்பட்டிருந்தாலும்,

அதைப் படித்துக்காட்டிய வைத்தியர் கூட அதை நம்பவில்லை.

அது போல் -

அத்தனை துயரங்களையும் அடியோடு வென்றுவிடலாம் என்று நாம் கூறுவோமேயானால் அதுவும் உயர்வு நவீந்சியாகக் கூறப்படுவதுதானா ?

இல்லை.

அப்படியில்லை.

எல்லாத் துயரங்களையும் ஒட்டுமொத்தமாக வென்றுவிடும் ஒருவித நிலைப்பாடும்,

- உண்மையில் இருக்கவே இருக்கின்றது.

நம் இரத்தத்தை எடுத்து ஆய்வு செய்த விஞ்ஞானிகள் அதிலே எத்தனையோ விதமான நோய்க் கிருமிகள் இருப்பதைப் பார்த்து ஆச்சரியமடைந்து இருக்கிறார்கள்.

இதில் ஆச்சரியப்பட என்ன இருக்கிறது என்று கேட்கிறீர்களா ?

நமது இரத்தத்தில் பல வகையான நோய்க் கிருமிகள் இருந்தும் அந்த நோயின் தாக்குதலுக்கு நாம் ஆளாகாமல் இருப்பதுதான் அந்த ஆச்சரியத்துக்குக் காரணம்.

நமது இரத்தத்தில் பலவிதமான நோய்க்கிருமிகள் இடம் பெற்றிருந்தும் அவற்றால் நமக்கு நோய் ஏற்படாமல் இருப்பதன் காரணம் என்ன ?

நமது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்புச் சக்திதான் காரணம். நமது ஆரோக்கிய சக்திதான் காரணம்.

அதைப்போன்று நமக்குள் ஒரு தீர்க்கமான மனத் தெளிவு ஏற்பட்டிருக்கும் நிலையில்,

எத்தகைய துன்பங்களாலும் எத்தகைய துயரங்களாலும் நமக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாது.

அப்படி அவை நம்மைத் துவளாவைக்காதபோது, அத்தகைய துயரங்கள் துயரங்களே அல்ல.

நம்முடைய அனைத்துத் துயரங்களையும் ஒட்டுமொத்தமாகச் செயலிழக்க வைக்கக் கூடிய அப்படியொரு மனத்தெளிவை நாம் அடைவது எவ்வாறு ? அது எப்படி நம் அனைவருக்கும் சாத்தீயம் என்பதை இந்த ஆய்வின் மூலம் விளங்கிக்கொள்ளப் போகின்றோம்.

இந்த மனத்தெளிவு என்பது ஆண்மீக இலக்கியங்களில் ஓர் உயர்நிலை ஞானமாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. அது ஒரு வகையில் உண்மையே ; ஆனாலும் இது -

ஓவ்வொரு சராசரி மனிதராலும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய வகையில் எளிமையான உண்மையும்கூட.

நம்முடைய சமுதாய வாழ்வில் அமைந்துள்ள சில பதவிகளைப் பற்றி - ஜ.ஏ.எஸ்., ஜ.பி.எஸ். போன்ற பதவிகளைப் பற்றி - நமக்குத் தெரியும். சிலர் சாதாரண அலுவலராகப் பணியாற்றி பதவி உயர்வுகளை ஓவ்வொன்றாகப் பெற்று ஜ.ஏ.எஸ்., ஜ.பி.எஸ்., தகுதிகளைப் பெறுகின்றனர்.

இன்னும் சிலர் நேரடித் தேர்வு மூலமாக - எந்த அனுபவமும் இல்லாத நிலையில் - அத்தகைய தகுதிகளைப் பெறுகின்றனர்.

அப்படி -

போதுமான அனுபவங்கள் இல்லாத நிலையிலும், நேரடி ஆய்வின் மூலமாகக்கூட நாம் இத்தகைய உயர்நிலை மனத்தெளிவைப் பெற்றுவிட முடியும்.

ஆனால் -

அப்படி இந்த உயர்நிலை மனத்தெளிவைப் பெற்றவர்களுக்கும் சில கடமைகள் உள்ளன.

பொதுவாக நம்முடைய வாழ்க்கையின் உந்து சக்தியாக நமது துன்பங்களும் துயரங்களுமே உள்ளன.

துன்பங்களிலிருந்தும் துயரங்களிலிருந்தும் நாம் நிரந்தரமாக விடுபட்ட நிலையில்,

இத்தகைய உந்து சக்திகளும் நமக்கு இல்லாமல் போய்விடுகின்றன.

இந்நிலையில் -

சமுதாயத்தின் மீதும் நம்மைச்சார்ந்தவர்கள் மீதும் கருணையும் அக்கறையும் கொள்வதன் மூலம் மட்டுமே,

- நாம் இந்த உலகில் செயல்பட முடியும்; அனைவருக்கும் பயன்படமுடியும்.

நேர்முகமாக ஐ.பி.எஸ். தேர்ச்சி பெற்ற பெரிய போலீஸ் அதிகாரியும், ஒரு சாதாரணக் காவலராகப் பயிற்சி பெறுவது வழக்கம்.

அதுபோல,

- இந்த உயர்நிலை மனத்தெளிவு பெற்றவரும், ஒரு சராசரி மனிதராக இயங்க வேண்டுவது அவசியம்.

இன்ப துன்பங்களை வென்று விடுபட்ட ஒருவர், சமுதாயத்தின் பொது நன்மைக்காக வேண்டி, ஒரு சராசரி மனிதராக வாழ்ந்திட வேண்டுவதும் அவசியம். அது நமது கடமையும் கூட.

இனி,

நாம் நமது மனத் துயரங்களிலிருந்து ஓட்டுமொத்தமாக விடுபடுதல் எவ்வாறு சாத்தியம் என்பதை,

- உள்ளார்ந்த ஈடுபோட்டுடன்,

ஆய்ந்திடுவோமாக.

- ஸ்ரீ பகவத்

பொருளடக்கம்

1.	மனத்துயரங்களிலிருந்து விடுபட முடியுமா ?	11
2.	மன இயக்கத்தின் பங்கு	18
3.	கனவுப் பொருளும் நனவுப் பொருளும்	25
4.	பிரச்சினைகளின் மூலம் எது ?	32
5.	மனோநியான விடுதலை சாத்தியமா ?	39
6.	நமது அறிவும் நம்பிக்கைகளும்	45
7.	மனதை ஆய்வது எப்படி ?	51
8.	மனத்துயரத்தின் ஆணிவேர்	55
9.	மறுதலிக்கும் மனோபாவம்	63
10.	அனுபவத்தின் ஆயுள்	70
11.	வெளிமனதும் அடிமனதும்	78
12.	நாம் எதனைச் செய்வது ?	86
13.	அனுபவமும் அனுபவிப்பவனும்	95
14.	தெளிவு முடிச்சு	104
15.	தெளிவுக்குப் பின்னால்	113
16.	கோபமும் காமமும்	121
17.	மூன்றாவது வழி	136
18.	தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?	147
19.	உணர்நிலையும் உணராநிலையும்	165
20.	இயல்பான அழகு	183
21.	செயல்மனதும் போராட்டமனதும்	194
22.	ஆழ்நிலை அன்பு	211

1. மனத்துயரங்களிலிருந்து விடுபட முடியுமா ?

மனத்துயரங்களிலிருந்து விடுபட முடியுமா ?

மனத்துயரம் என்றால் என்ன என்பதை நான் உங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லத் தேவையில்லை. நீங்களே அனுபவித்து அறிந்திருப்பீர்கள்.

மனத்துயரத்துக்குக் காரணங்கள் பலவாக இருக்கலாம். ஆனால் மனத்துயரம் என்னும் அனுபவம் ஒன்று தான்.

ஓருவர் ஓரு பொருளை இழுந்து விட்டதால் மனத்துயரம் அடைந்திருக்கலாம். பிறிதொருவர் நோய் ஏற்பட்டதால் மனத்துயரம் அடைந்திருக்கலாம். இன்னுமொருவர் மற்றவரால் அவமரியாதை செய்யப் பட்டதால் மனத்துயரம் அடைந்திருக்கலாம். இப்படி நமது மனத்துயரத்துக்கான காரணங்கள் பலவாக இருந்தாலும் நமக்கு ஏற்படும் மனத்துயரம் ஒன்று தான்.

மனத்துயரத்துக்கான காரணங்கள் எதுவாக இருந்தாலும், மொத்தத்தில் -

மனத்துயரத்திலிருந்து விடுபட முடியுமா ?

எல்லாவிதமான மனத்துயரங்களிலிருந்தும் ஒட்டு மொத்தமாக விடுபட முடியுமா ?

நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு வாழ்க்கையே ஒரு சமையாக உள்ளது. வாழ்க்கை முழுவதும் பிரச்சினைகளும் அவற்றைத் தீர்க்க முடியாத தினறலுமாக உள்ளது. பிரச்சினை இல்லாத வாழ்க்கை இருக்கமுடியுமா என்று கேட்டாலும் ஒன்றுதான்; அலைகளே இல்லாத கடல் இருக்க முடியுமா என்று கேட்டாலும் ஒன்றுதான்.

வாழ்க்கையையும் பிரச்சினைகளையும் நம்மால் பிரித்துப் பார்க்க முடியாதோ அப்படி -

நமது பிரச்சினைகள் அனைத்தும் பிரித்துப் பார்க்க முடியாத நிலையில் நமது மனத்துயரத்துக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

மனத்துயரத்துக்குக் காரணமான பிரச்சினைகள் தீர்வு பெறும்போது மனத்துயரமும் மறைந்துவிடுகிறது. மறுபடியும் வேறு எதாவது புதிய பிரச்சினை தோன்றுகிறது. மீண்டும் மனத்துயரம் ஏற்படுகின்றது. பிரச்சினை மறையவும் மனத்துயரமும் மறைகிறது.

பிரச்சினையையும் மனத்துயரத்தையும் தனித்தனியே பிரிக்க முடிந்தாலன்றி நிரந்தரத் தீர்வுக்குச் சாத்தியமில்லை. ஏனெனில் வாழ்க்கை என ஒன்று இருந்தால் அதில் பிரச்சினைகள் இல்லாமல் இருக்க முடியாது. வாழ்க்கை என்பது பிரச்சினைகளின் ஒட்டுமொத்தத் தொகுப் பேயாகும். கடலின் பகுதியாக அலைகள் இருப்பதைப் போல வாழ்க்கையின் பகுதியாகப் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன.

பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போதெல்லாம் மனத்துயரம்

ஏற்பட்டுத்தான் தீரவேண்டும் என்று இருந்தால், பிரச்சினையும் மனத்துயரமும் பிரிக்க முடியாமல் பின்னிப் பினைந்து கிடக்கின்றன என்பதே பொருள். பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டாலும் மனத்துயரம் ஏற்படவில்லை என்றால்தான், ஒன்றிலிருந்து ஒன்று விடுபடச் சாத்தியம் உள்ளது என்று கருத முடியும்.

பிரச்சினைகள் அனைத்துமே வாழ்க்கையின் பகுதியாக அமைந்துள்ளதால், வாழ்க்கையிலிருந்து பிரச்சினைகளைப் பிரிக்க முடியாது. அதே போல் பிரச்சினைகளின் பகுதியாகவே நமது மனத் துயரமும் அமைந்திருக்கும் பட்சத்தில், பிரச்சினைகளிலிருந்தும் மனத் துயரத்தையும் பிரிக்க முடியாது.

அப்படி மனத்துயரத்தைப் பிரித்து எடுக்கவே முடியாதபடி இருக்கும் பட்சத்தில், மனத்துயரமற்ற நிலை நிரந்தரமாக ஏற்படுவதற்குச் சாத்தியமே இல்லை.

உண்மையில் அவை இரண்டும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றைப் பிரிக்க முடியாத நிலையில்தான் உள்ளனவா? அல்லது அவை இரண்டும் பிரிக்கக் கூடிய வகையில் அமைந்துள்ளனவா?

இதைத் தெரிந்துகொள்ள, முதலில் பிரச்சினை என்றால் என்ன? மனத்துயரம் என்றால் என்ன? - என்பதை ஆய்வு செய்து பார்த்திட வேண்டும். அதன் மூலமே அதன் உண்மை நிலையைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

பிரச்சினை என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்கு முதற்படியாகப் பொருள் என்றால் என்ன என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் பொருளை அடிப்படையாக வைத்தே அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் உருவாகின்றன.

பொருள் என்றால் என்ன ?

பொருள் என்றால் என்ன என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளும் சுசுதிக்காக பொருளை நாம் இரு பிரிவாக வகைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒன்று நிஜப்பொருள் மற்றொன்று நிழம்பொருள்.

நிஜப்பொருள் என்பது நிஜமான தன்மைகளுடன் கூடிய பொருள்.

நிழம்பொருள் என்பது நிழலைப் போன்று நிஜமற்ற தன்மையுடன் கூடியது.

நிஜப்பொருள் என்றால் என்ன ?

நிழம்பொருள் என்றால் என்ன ?

நீங்கள் ஒரு நிலைக் கண்ணாடி முன்னால் நிற்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். உங்களுடைய முழு உருவமும் நிலைக் கண்ணாடியில் அப்படியே பிரதிபலிக்கிறது.

நீங்கள் வேறு; நிலைக் கண்ணாடியில் தெரியும் உங்களது உருவம் வேறு அல்ல. இரண்டுமே ஒன்று தான். ஆனாலும்,

இரண்டும் வேறு வேறு வேறு பரிமாணத்தில் அமைந்துள்ளன. ஒன்று நிஜ அம்சம் உடையது. மற்றொன்று நிழல் அம்சத்தில் உள்ளது.

இதைப்போன்று நாம் ஒவ்வொரு பொருளையும் ஒருவிதமான கண்ணாடி வழியாகவே பார்க்கிறோம். அந்தக் கண்ணாடியில் ஒவ்வொரு பொருளின் நிழல் உருவமும் தோன்றுகிறது.

அந்தக் கண்ணாடி என்பது வேறு எதுவுமன்று; அது நமது மனம்தான்.

நாம் பார்க்கும் ஓவ்வொரு பொருளையும் நமது மனதினால் கிரகித்துப் புரிந்துகொள்கிறோம். இதனால் நாம் ஓவ்வொரு பொருளுக்கும்,

- நாம் எப்படி அந்தப் பொருளைப் புரிந்து கொண்டோமோ,
- அதற்கு ஏற்ப அந்தப் பொருளுக்கு,
- ஒரு கருத்து வடிவத்தைக் கொடுக்கிறோம்.

மலரை மலர் என்று புரிந்து கொள்கிறோம்; மரத்தை மரம் என்று புரிந்து கொள்கிறோம். மலருக்கு நாம் ஒரு கருத்து வடிவத்தைக் கொடுக்கும் போதுதான் அது மலராகிறது.

எந்தப் பொருளும்,

- நாம் கொடுக்கும் கருத்து வடிவத்துக்குக் கட்டுப்பட்டதன்று.

நாம் அளிக்கும் கருத்து வடிவத்துக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையிலேயே ஓவ்வொரு பொருளின் நிலைத்தன்மையும் உள்ளது.

என்னுடைய கருத்துகளின் மூலமே நான் உங்களைப் பார்க்கிறேன். எனது கருத்துகளின் மூலம் நான் உங்களுக்குக் கொடுத்த கருத்து உருவமாக உங்களை எடுத்துக் கொண்டு உங்களைப் பார்க்கிறேன்.

உங்களைப் பற்றிய எனது கருத்து உருவத்துக்கு நீங்கள் கட்டுப்பட்டவரல்லர். என்னுடைய கருத்துக்குக் கட்டுப்படாத நீங்கள் தான் உங்களுடைய நிலைம்.

ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரையில்,

நீங்கள் என்னுடைய கருத்து உருவத்துக்குக் கட்டுப்பட்டவரே. ஏனெனில், அப்படித்தான் நான் உங்களைப் புரிந்துகொள்கிறேன்.

அதனால் உங்களைப் பற்றிய எனது கருத்துக்கு நானும் கட்டுப்பட்டவனே. ஏனெனில் அத்தகைய கருத்துகளின் உதவியில்லாமல் என்னால் உங்களைப் பார்க்க முடியாது.

இந்தக் கருத்து வடிவத்தை, நாம் பிறருக்கும் பிற பொருளுக்கும் சமத்துவது போல், நம்மீதும் நமக்கு நாமே சுமத்திக் கொள்கிறோம்.

நான் என்னைப் பற்றி ஒரு கருத்தை வைத்துள்ளேன். நீங்கள் உங்களைப் பற்றிய ஒரு கருத்தை வைத்துள்ளீர்கள். அவரவர் கருத்துகளுக்கு அவரவர் கட்டுப்பட்டவர்களே.

உங்களைப்பற்றிய உங்களது கருத்துத் தன்மைக்கு நீங்கள் கட்டுப்பட்டவரே. என்னைப் பற்றிய என்னுடைய கருத்துத் தன்மைக்கு நான் கட்டுப்பட்டவனே.

ஆயினும் -

நமது நிஜத்தன்மை நமது கருத்துகளுக்கு அப்பாற்பட்டது.

இப்படி -

ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் நிஜத்தன்மையும் நிழல் தன்மையும் அமைந்துள்ளது.

நிஜப்பொருள் என்பது நிஜத்தில் உள்ளது.

நிழற்பொருள் என்பது அந்தப் பொருளை நாம் எப்படி நமது கருத்துகளால் கருதுகின்றோமோ அப்படிப்பட்டது.

பொருட்கள் யாவும் இப்படி,

- நிஜப்பொருளாகவும் நிழற்பொருளாகவும் காட்சியளிக்கின்றன.

கண்ணாடியில் தெரியும் நமது உருவத்தைப் பார்த்து தலையை வாரிக்கொள்வது போல், முகச்சவரம் செய்து கொள்வது போல்,

- பொருட்களின் நிழல் உருவத்தை அனுசரித்தே நிஜப்பொருளை நாம் அணுகுகிறோம்.



2. மன இயக்கத்தின் பங்கு

ஓரு விவசாயி தனது மாடுகளை ஏரில் பூட்டி தனது நிலத்தை உழுது கொண்டிருந்தார். அந்த மாடுகளுக்குச் சற்று வயதாகிவிட்டதால் அவற்றைக் கொடுத்துவிட்டு வேறு மாடுகள் வாங்கலாமென்று விலைபேசி வந்தார். பலரும் மாட்டைக் குறைந்த விலைக்கே கேட்டு வந்தார்கள்.

அவர் நிலத்தை உழுது கொண்டிருந்த போது அந்த வயலை ஒட்டிய பாதை வழியாக ஓரு வழிப்போக்கர் சந்தைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்தார். அது சந்தைக்குப் போகும் சரியான வழிதானா என்பதில் அவருக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட்டு அதை நிவர்த்தி செய்வதற்காக விவசாயியிடம் “இந்த வழியாகப் போனால் சந்தைக்குப் போய்விடலாமா?” என்று கேட்டார்.

விவசாயி அந்த வழிப் போக்கரிடம், “அதெல்லாம் கட்டாது” என்று கோபத்துடன் கூறினார்.

விவசாயி பேசியது சம்பந்தா சம்பந்தமில்லாமல் இருப்பதுபோல் வழிப்போக்கருக்குத் தோன்றியது. அந்த விவசாயிக்குக் காது சரியாகக் கேட்காது என்ற முடிவுக்கு வந்து, வேறு எவரிடமாவது விசாரித்துக் கொள்ளலாம் என்று வேறு எதுவும் பேசாமல் அங்கிருந்து போய்விட்டார்.

உண்மையில் விவசாயிக்குக் காதுகளில் எந்தக் குறையும் கிடையாது. அவர் மனதில் மாட்டை விற்பதைப் பற்றிய கவலையே இருந்து வந்ததால் வழிப்போக்கர் அவரிடம் வழி கேட்டது, மாட்டைக் குறைந்த விலைக்குக் கேட்பது போல் தோன்றியது. ஆகவே அதெல்லாம் கட்டாது என்று கூறி அனுப்பிவிட்டார்.

அவருடைய மனைவி அவருக்குச் சாப்பாடு எடுத்துக் கொண்டு வந்தார். மனைவிக்கும் ஒரு மனக்குறை இருந்துவந்தது. அவர் எவ்வளவுதான் பார்த்துப் பார்த்து சமைத்தாலும் அவரது கணவரான விவசாயி “சாப்பாட்டில் ருசியில்லை” என்று அடிக்கடி கூறி வந்தார்.

அன்றும் அவர் கொண்டுவந்த சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டார். சாப்பிட்டு முடித்ததும் வழிப்போக்கரைப் பற்றி, “மாட்டைக் குறைத்துக் கேட்டான். அதெல்லாம் கட்டாது என்று கூறிவிட்டேன்” என்று கூறினார்.

அதற்கு அவர் மனைவி, ‘நீர் என்றைக்குத்தான் நல்லா இருந்தது என்று சொல்லியிருக்கிறீர்?’ என்று கோபத்துடன் கேட்டுவிட்டு பாத்திரங்களை எடுத்துக்கொண்டு வீட்டுக்குப் போய்விட்டார்.

அவருக்கும் காது செவிடு கிடையாது. ஆனாலும் தனது கணவர் கூறியது தனது சமையலைப் பற்றித்தான் எனத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டு, ‘நீர் என்றைக்குத்தான் நல்லா இருந்தது என்று சொல்லியிருக்கிறீர்?’ என்று கேட்டிருக்கிறாள்.

அவருடைய வீட்டின் வாசலில் அவருடைய மகள் உட்கார்ந்திருந்தாள். திருமண வயது கடந்து போய்க் கொண்டிருந்தும் அவருக்கு இன்னும் சரியான மாப்பிள்ளை அமையவில்லை. அவள் வயதுடைய அவருடைய தோழிகள் அனைவரும் திருமணமாகி குழந்தைகளுடன் இருக்கின்றனர்.

தனக்கு இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லையே என்ற கவலையுடன் உட்கார்ந்திருந்த அவளிடம் வந்த தாய், தான் கொண்டுபோன சாப்பாடு நன்றாக இல்லையென்று தகப்பனார் (கணவர்) கூறியதால் ‘நீர் என்றைக்குத்தான் நல்லா இருக்கு என்று சொல்லியிருக்கிறீர்’ என்று திட்டிவிட்டு வந்து விட்டேன் என்று கூறினாள்.

அதற்கு மகள், ‘இப்படி வருகிற மாப்பிள்ளைகளை எல்லாம் கழித்துக்கொண்டே வந்தால் பிறகு எனக்கு வயசாகாமல் என்ன செய்யும்?’ என்று கேட்டாள்.

அவள் தாய் கூறியதைத் தனது போக்கில் எடுத்துக் கொண்டு தன்னைப்பற்றிக் கூறுவதாக நினைத்துக் கொண்டு இவ்வாறு கேள்வி கேட்டிருக்கிறாள்.

இங்கு தகப்பனார், தாய், மகள் மூவருமே காது கேளாதவர்கள் அல்லர். ஆயினும் நடக்கும் நிகழ்வினை அவரவர்கள் தம் போக்கில் அர்த்தப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நிஜத்தைக் கையாளுவதைவிட நிழலைக் கையாளுவது எனிது. நிழலை நமது விருப்பம் போல் வளைத்துக் கொள்ளலாம்.

நிஜமான உங்களை, நான் விரும்பும் இடத்துக்கு உங்கள் விருப்பம் இல்லாமல் நிஜமான நிலையில் கூட்டிச் செல்ல முடியாது. ஆனால் எனது கற்பனையின் மூலம் எனது நினைவால் ஆக்கப்பட்ட உங்களை, நான் விரும்பும் இடத்துக்கெல்லாம்,

- உங்கள் அனுமதி பெறாமலேயே,

கற்பனையாகக் கூட்டிச் செல்லமுடியும்.

நீங்கள் மது அருந்தாதவராக இருக்கலாம். ஆனால் பலரும் கூறுவதை நம்பி உங்களை மது அருந்துபவராக நான் எண்ணிக்கொள்ளலாம். யதார்த்தத்தில் நீங்கள் மது

அருந்துபவரல்லர். ஆனால் என் கருத்தின்படி நீங்கள் மது அருந்துபவரே.

அதுபோல் நிஜத்தில் நான் மது அருந்துபவன். நீங்கள் என்னை மது அருந்தாதவனாக எண்ணிக் கொள்ளலாம்.

யதார்த்தத்துக்குச் சம்பந்தமில்லாதவற்றைக் கூட நாம் கற்பனை செய்துகொள்ளலாம். கற்பனை என்பது நமது விருப்பம்போல் வளையக்கூடியது. ஆனால் யதார்த்தம் அப்படியன்று.

இருப்பது எப்போதும் இருப்பதைப் போலவே இருக்கும். கற்பனை என்பது இல்லாத ஒன்று. அது யதார்த்தத்தோடு ஒத்துப்போகவும் போகலாம். ஒத்துப்போகாத நிலையிலும் இருக்கலாம். நாம் ஏற்கெனவே பார்த்தபடி மலரை மலர் என்றும் மரத்தை மரம் என்றும் புரிந்துகொள்கிறோம் என்றால்,

- நமது மன இயக்கத்தின் மூலமே அவ்வாறு புரிந்து கொள்கிறோம். ஒரு பொருளின் யதார்த்தத் தன்மையைக்கூட நமது மனதின் அம்சமாக்கியே புரிந்து கொள்கிறோம்.

ஏனெனில்,

புரிதல் அனைத்தும் மனதைச் சார்ந்தவையே.

அனைத்தையும் நாம் நமது மனதினால்

- நிழற்படமாக்கியே புரிந்து கொள்கிறோம்.

நிஜமான யதார்த்த உலகத்தையும் நாம் எப்போதும் மனதினால் மட்டுமே கையாண்டு வருவதனால்,

- யதார்த்த உலகமும் மன உலகமும்,

- பிரிக்கமுடியாத அளவில் பின்னிப் பினைந்துள்ளன.

இதனால் ?

இதனால் இலாபமும் உள்ளது ; நஷ்டமும் உள்ளது.

அலுவல் நிமித்தமாக நமது வீட்டைவிட்டு நாம் வெளியே வந்து விட்டோம். அலுவல் முடிந்ததும் நாம் வீட்டுக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

மனதின் உதவியில்லாமல் நாம் வீட்டுக்குத் திரும்ப முடியுமா ?

வீட்டைவிட்டு வெளியே சென்றது நமது உடல்தான். வீட்டுக்குத் திரும்பி வர வேண்டியதும் ஸ்தாலமான நமது உடல்தான்.

(ஸ்தாலம் என்பது புறவயமான வெளிப்படையான நிகழ்வுகளையும், புலன்களால் வெளிப்படையாக அறியக்கூடிய திடநிலையுள்ள பொருட்களையும் குறிப்பிடுகின்றது.

சூட்சமம் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரியாத அகவயமான நிகழ்வுகளையும் பொருட்களையும் குறிப்பிடுகின்றது. நமது உடல் ஸ்தாலப் பொருள். நமது மனம் சூட்சமப் பொருள்)

நமது உடல் அதன் போக்கில் மட்டும் செயல்படுமேயானால், அதற்கு -

வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லவும் தெரியாது; வெளியே சென்றுவிட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பவும் தெரியாது.

நமது மனம்தான் - நமது அறிவுதான் - அதற்குப் பாதை காட்ட வேண்டும். அது காட்டும் பாதையில் நடந்துதான் நாம் நமது வீட்டை அடையமுடியும். நமது மனதில் பதிந்து கிடக்கும் நினைவுக் குறிப்புகளை அடிப்படையாக வைத்தே நாம் நமது வீட்டை அடையாளம் கண்டு வீட்டுக்குத் திரும்புகிறோம்.

இப்படி யதார்த்தமாக நாம் செயல்படுவதற்கு நமது மனம் உதவி செய்யும்போது அதனை செயல் அறிவு அல்லது யதார்த்த அறிவு (Functional Mind) என்று கூறலாம்.

யதார்த்த அறிவு செயல்படுவதனால் அது யதார்த்தத்தோடு மட்டுமே செயல்பட்டு யதார்த்தத்தை வழி நடத்துகிறது.

நமது உடலும் அறிவும் இணைந்த நிலையில்தான் நாம் செய்யவேண்டிய அனைத்து அலுவல்களையும் செவ்வனே செய்து முடிக்கின்றோம்.

இது நமது மனதின் இலாபகரமான அம்சம்.

இனி நமது மனதின் அடுத்த நிலைப்பாட்டைப் பார்ப்போம்.

வீட்டை விட்டு நாம் வெளியே வந்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். நாம் வெளியே வந்திருக்கும் நிலையில், நமது வீட்டிலுள்ள ஒருவருக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்ற தகவல் கிடைக்கிறது. வீட்டை நோக்கி நாம் விரைந்து வருகின்றோம். நமது யதார்த்த அறிவு நம்மை நமது வீட்டை நோக்கி வழிகாட்டி அழைத்து வருகிறது.

ஆனால்,

நமது அறிவு அத்துடன் நின்றுவிடுவதில்லை. நாம் வீட்டை அடையும் முன்பே, வீட்டில் உடல் நலமற்றவருக்கு என்ன ஆயிற்றோ என்ற பதைப்பதைப்பையும் நமது மனமே கொண்டு வருகிறது. இதன் அர்த்தம் என்ன ?

‘நாம் நமது உடலுடன் வீட்டை அடைவதற்கு முன்னமேயே நமது மனம் மட்டும் வீட்டை அடைந்து விடுகிறது’ என்பது தான் இதன் அர்த்தம்.

நமது மனம் மட்டும் கற்பனையால் நமது வீட்டை அடைந்து விடுகிறது. உடல் நலமற்றவருக்கு உடல்நிலை மேலும் மோசம் அடைந்துவிட்டது போலவும் மருத்துவர் கிடைக்காமல் வீட்டில் உள்ளவர்கள் சிரமப்படுவது போலவும் கூடக் கற்பனை செய்து கொள்கிறது.

அல்லது நோயுற்றவர் நலமடைந்து விட்டதாகக் கற்பனை செய்து கொள்கிறது.

ஆனால் நாம் நம் உடலுடன் அங்கு போயிருக்காததால் நமது கற்பனையை ஊர்ஜிதப்படுத்த முடியவில்லை. நாம் நமது கற்பனை மூலம் எத்தனை முறை வீட்டை அடைந்தாலும் அது வீட்டை அடைந்ததாகாது. நம் கற்பனைக்காட்சி நமக்கு மன நிறைவைத் தராது. உடல்மூலம் நாம் நேரடியாக வீட்டை அடையும் போதுதான் அங்குள்ள யதார்த்த நிகழ்வுகள் நமக்கு நேரடியாகப் புலனாகின்றன. நாம் உடலுடன் நேரடியாக அங்கே போய் விடும்போது,

நான் போவதற்கு முன்பே -

உடல்நலமற்றவர், நலமடைந்து அமைதியாக அமர்ந்திருக்கலாம்.

இப்படி நாம் நமது உடலுடன் நேரடியாகப் போவதற்கு முன்பே, நமது மனது தனது கற்பனை உடலுடன் அங்கே சென்றுவிடுவதன் காரணமாகவே நமக்கு மனப் பதைப்பதைப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

ஏனெனில் நமது மனக்கற்பனை நமக்கு நிச்சயத் தன்மையைத் தராது.

இது நமது மனதின் பாதகமான அம்சம்.



3. கனவுப்பொருளும் நனவுப் பொருளும்

நாம் நல்ல பசியுடன் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். உணவு தயாராவதற்கு இன்னும் சற்று நேரமாகும் சூழ்நிலை அமைந்துள்ளது. சாய்ந்து படுத்திருந்த நாம், நம்மையறியாமல் தூங்கிவிடுகிறோம். தூக்கத்தில் நமக்கு ஒரு கனவு ஏற்படுகிறது. அந்தக் கனவிலும் நாம் பசியாக இருப்பதாகவே உணருகின்றோம். அந்தக் கனவில் நமக்கு உணவு பரிமாறப்படுகின்றது. கனவில் நாம் எவ்வளவுதான் சாப்பிட்டாலும் பசி மாறவில்லை. ஏனெனில் பசி உணர்வு நம் உடலில் உள்ளது. உணவு உண்ணுவதாக நாம் எத்தனை முறை கனவு கண்டாலும் நமது உடலில் இருக்கும் பசி மாறப்போவதில்லை.

இதைப்போலவே உடல்நலமற்ற நமது உறவினர் உடல் நலமடைந்துவிட்டதாக நாம் எவ்வளவு தூரம் கற்பனை செய்து பார்த்தாலும் அது நமக்கு நிறைவெத் தராது. நாம் உடலுடன் நேரடியாகச் சென்று பார்த்திடும் போது தான் அது உறுதியாகும். அதுவரை நமது கற்பனை நமக்கு மனக் கலக்கத்தையே ஏற்படுத்திவரும்.

நமது வீட்டை அடைய நமது அறிவு வழிகாட்ட வேண்டியது அவசியம் தான். இதுதான் நமது மனது நமக்கு வழங்கும் ஆதாயம். அதே நேரம் நமக்கு ஏற்படும் மனக்

கலக்கத்திற்கும் நமது மனதே - நமது அறிவே - காரணமாக அமைந்துள்ளது. நமது உடலுக்கும் நமது செயலுக்கும் வழிகாட்ட வேண்டிய நமது மனது, கற்பனையான உண்மையற்ற அம்சங்களைக் காட்டி, மனக்கலக்கத்தையும் ஏற்படுத்தி விடுகிறது. நமது கற்பனையில் கண்ட நிகழ்வு உண்மையாகக் கூட இருக்கலாம். ஆயினும் அதை நாம் நேரடியாகச் சந்திப்பதற்கு முன்பேயே நமது கற்பனை நமக்குக் கலக்கத்தை ஏற்படுத்திவிடுகிறது.

நமது மனம் இருப்பவற்றையும் காட்டும்; இல்லாத வற்றையும் கற்பனைசெய்து காட்டும். யதார்த்தங்கள் அனைத்தும் உண்மையானவை; இருப்பவை; நிகழ்பவை. அவற்றை நாம் அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றை மாற்றுவதற்கோ அல்லது அப்படியே வைத்துக்கொள்ளவோ முயற்சி செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

இருவருக்கு நோய் ஏற்பட்டுவிட்டது. இது யதார்த்தம்; உண்மை. நாம் மனதின் உதவி கொண்டே அவருக்கு நோய் ஏற்பட்டுவிட்டது என்ற யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்கிறோம். அவருக்கு வேண்டிய சிகிச்சைக்காக மருத்துவரைப் பார்க்கிறோம். மருத்துவத்தைப் பின்பற்றுகிறோம்; இவை அனைத்தும் யதார்த்தம். யதார்த்த நிலையில் யதார்த்தத்தை நிர்வகிக்கவும் மனதின் உதவி தேவைப்படுகிறது. மனதின் உதவியுடனேயே தேவையான அனைத்துக் காரியங்களிலும் ஈடுபடுகின்றோம்.

ஆனால் நமது மனம் அத்துடன் நின்று விடாமல் அதீதமான கற்பனைகளிலும் ஈடுபடுகின்றது. மருத்துவர் நம்மைச் சோதிக்கும் முன்பே நமக்கு குணமாக்க முடியாத நோய் ஏற்பட்டிருக்குமோ, நாம் மரணத்தை நெருங்கி விட்டோமோ என்ற தேவையற்ற கலக்கத்தையெல்லாம் நமது மனது தனது கற்பனை மூலமாக ஏற்படுத்துகிறது.

இது கற்பனைதான்.

ஆனால் வெறும் கற்பனை மட்டுமன்று.

அது நமக்கு மனக்கலக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது; பதைபதைப்பையும் ஏற்படுத்திவிடுகின்றது.

அந்த அளவுக்கு அந்தக் கற்பனையிலும் ஏதோ ஒரு விசேஷ சக்தி இருக்கின்றது. இல்லாவிடில் வெறும் கற்பனையால் இத்தகைய கலக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியுமா?

கலக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய இந்த கற்பனையின் செயல் அமைப்பு எப்படி உள்ளது என்பதை ஆய்ந்திடும் முன்பு, நாம் இதுவரை பார்த்ததில் நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டியவற்றை மட்டும் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

பொருளை நினைப்பொருள் என்றும் நிழற்பொருள் என்றும் இரண்டு பிரிவாக வகைப்படுத்தினோம். நிழற்பொருளிலும் இரண்டு அம்சம் உள்ளதாகப் பார்த்தோம். அதில் ஒன்று நினைத்தை வழி நடத்திச் செல்லுகிறது. இன்னுமொரு அம்சம் நடைமுறை சம்பந்தப்படாத கற்பனைகளில் ஈடுபட்டு கலக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இது தான் நாம் இதுவரை பார்த்ததன் சுருக்கம்.

பொருளை நினைப்பொருள் மற்றும் நிழற்பொருள் என இருவகைப்படுத்தியது போல்,

- இந்த நிழற்பொருளையும் நாம் விளங்கிக் கொள்ளும் வசதிக்காக இருவகையாகப் பிரித்து இரண்டு பெயர்களைக் கொடுத்துக்கொள்ளலாம்.

யதார்த்தமான நடைமுறைகளை அறிந்து யதார்த்தத்தை வழி நடத்தும் நிழற்பொருளை நனவுப் பொருள் எனப் பெயரிட்டு பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

தனது அதீதமான கற்பனையால் நம்மைக் கலவரப்படுத்தும் நிழற்பொருளை கனவுப்பொருள் எனப் பெயரிட்டு வகைப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நாம் நமது அன்றாட வாழ்க்கை நடைமுறைகளை எல்லாம், நம்முடைய நினைவினால் அவற்றை நனவுப் பொருளாக்கியே புரிந்துகொள்கிறோம். நாம் நம்முடைய அறிவுபூர்வமான யதார்த்தமான கருத்துகளினால் நம் வாழ்வு நடைமுறைகளை ஆய்ந்து அறிந்து, நம்முடைய சூழ்நிலைக்கு ஏற்பவும் தேவைகளுக்கு ஏற்பவும்,

- அறிவுபூர்வமாகச் செயல்படுகின்றோம். அனைத்துச் செயல்களையும் நடைமுறைகளையும் நனவுப் பொருளாக்கியே நாம் நமது வாழ்வை மேற்கொள்கிறோம். இதில் குற்றமோ சூழப்பமோ இல்லை.

நம்முடைய தவறுகளுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது,

- அடுத்ததாக நாம் பிரித்து வைத்திருக்கும் கனவுப் பொருளே.

இல்லாத ஒன்றை இருப்பது போல் காட்டுவதும், நடக்காத ஒன்றை நடந்து விட்டது போல் காட்டுவதும் தான் இந்தக் கனவுப் பொருளின் வேலை.

நமக்கு நோய் ஏற்பட்டுள்ளதாக அறிவது யதார்த்தம். அந்த யதார்த்தத்தை நாம் நனவுப் பொருளாக்கியே அறிகிறோம்.

நமக்கு நோய் குணமாகாமல் போய்விடுமோ மரணம் வந்துவிடுமோ என்ற கலக்கத்தை ஏற்படுத்துவது கனவுப் பொருள். நாம் நமது நோயை நனவுப் பொருளாகவும் பார்க்கின்றோம்; கனவுப் பொருளாகவும் பார்க்கின்றோம்.

நமது நோயை நாம் நனவுப் பொருளாகப் பார்ப்பதன் மூலம் நோய்க்கு வேண்டிய சிகிச்சைகளில் யதார்த்தமாக ஈடுபடுகின்றோம்.

நமது நோயை நாம் கனவுப் பொருளாகப் பார்ப்பதன் மூலம்,

- அது நமக்கு கலக்கத்தை ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையதாக அமைந்துவிடுகிறது.

மோசமான நிகழ்வு நடப்பதாக இருந்தால் கூட அது நடப்பதற்கு முன்னேயே நடந்துவிட்டது போல் கலவரத்தை ஏற்படுத்திவிடுகிறது.

கனவுப் பொருளின் அமைப்பையும் அதன் இயக்கத்தையும் ஆய்வு செய்து பார்த்திடுவதன் மூலம் நமது மன ரீதியான அனைத்து பிரச்சினைகளையும் ஒட்டு மொத்தமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

கனவுப் பொருளை நிர்வாகம் செய்வது எப்படி என்பதைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் நமது அனைத்து துக்கங்கள், துயரங்கள், மனப்போராட்டங்களிலிருந்து நாம் நிரந்தரமாக விடுபட்டுவிட முடியும்.

நிழற்பொருளின் இரண்டு பிரிவுகளாகத்தான் நனவுப் பொருளும் கனவுப் பொருளும் உள்ளன. இரண்டுமே நிழற்பொருட்கள்தான். நனவுப் பொருளுக்கும் கனவுப் பொருளுக்கும் மிகச்சிறிய வேறுபாடு தான் உள்ளது.

அது மிகச்சிறிய வேறுபாடாக இருந்தாலும் கூட அதுவே அவற்றின் தன்மைகளை இரு வேறு துருவத்துக்கு எடுத்துச் செல்லும் வல்லமையுடன் உள்ளது.

நீண்டு கிடக்கும் தார்ச்சாலையில் நாம் நமது வாகனத்தில், பயணம் செய்கிறோம். நல்ல வெயில்; நாம்

பயணம் செய்யும் ரோட்டில் தண்ணீர் தேங்கிக் கிடப்பது போல் தோன்றுகின்றது. நாம் தண்ணீர் தேங்கிக் கிடக்கும் இடத்தை நெருங்கும்போது அந்த நீர் மறைந்துவிடுகின்றது. அப்போதுதான் தெரிகிறது, தேங்கிக் கிடந்தது போல் தோன்றியது வெறும் கானல் நீர்தான் என்று.

கானல் நீரைக் கானல் நீரென்று புரிந்து கொண்டதால் கானல் நீர் மறைந்துவிடுமா ?

அதைப் புரிந்துகொண்ட பிறகும் வழிநெடுக்கக் கானல் நீரின் காட்சி இருந்து கொண்டேதான் இருக்கும். ஆனால் நீர் என்று அதனைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளமாட்டோம். காட்சியில் எந்த மாற்றமும் இல்லை; ஆனால் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளும் மயக்கம் மட்டும் அங்கு இல்லை,

- இதுதான் நனவுக் காட்சிக்கும் கனவுக் காட்சிக்கும் உள்ள வேறுபாடு.

மயக்கத்துடன் உள்ளது கனவுக் காட்சி. மயக்கத்துடன் இல்லாதது நனவுக் காட்சி.

இந்த மயக்கத்திலிருந்து விடுபடுவது எவ்வாறு ?

ஓருவன் தனது நிழலை அழிக்க நினைத்து ஆழமாகக் குழி தோண்டி நிழல் அதில் விழுந்ததும் மண்ணைப் போட்டு முடினான். ஆனால் முடிய மண்ணுக்கு மேல் நிழல் வந்துவிட்டது.

பெரிய பாத்திரத்தைப் போட்டு நிழலை மூடினான். ஆனால் நிழல் பாத்திரத்துக்கு மேலேயும் வந்துவிட்டது. வெளிச்சத்தைக் கொண்டுவந்தால் நிழல் போய்விடுமென்று விளக்கைக் கொண்டுவந்தான். அந்த நிழல் மறைந்து விட்டது. ஆனால் மறுபக்கம் புதிய நிழல் உதயமாகிவிட்டது. எத்தனை உபாயங்கள் செய்தாலும் நிழலை ஒழிப்பது என்பது முடியாத ஒன்று.

ஆனால் -

அதனளவில் அது இல்லாத ஒன்று.

நிமுலை அழிக்க நினைப்பது வீண்வேலை என்று
புரிந்துகொண்டு அதனை அழிக்க நினைக்கும்
போராட்டத்தைக் கைவிடுவதுதான்,

- நிமுலின் பிடியிலிருந்து விடுபடுவதாகும்.

நிமுலோடு எத்தனை வருடம் யுத்தம் செய்தாலும்
அதனை ஜெயிக்க முடியாது.

அது தேவையற்ற வீண்வேலை என்று
கண்டுகொள்வதே அதை ஜெயிப்பதாகும்.

இப்படி -

கனவுப் பொருளைக் கட்டுப்படுத்துவது வீண்வேலை
என்று கூறுவதற்கு முற்படுகிறோமா ?

ஆம், அப்படித்தான்.

கனவுப் பொருளைக் கட்டுப்படுத்துவது வீண்வேலை
என்று கண்டுகொள்வது அதனை ஜெயிப்பது ஆகுமா ?

அதனை அப்படி யே விட்டுவிட்டால் நாம் அதனிடம்
தோற்றுப்போனதாக ஆகிவிடாதா ?

கனவுப் பொருள் தொடர்ந்து இருந்திட நாம்
வாய்ப்புக் கொடுத்ததாக ஆகிவிடாதா ?

அதையும் நாம் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்வோம்.



4. பிரச்சினைகளின் மூலம் எது?

நமது மன இயக்கத்தின் பொது அம்சத்தைப் பார்த்தோம். அடுத்ததாக நமது அன்றாட வாழ்க்கை நடைமுறைகளில் நமது மன இயக்கம் எப்படி உள்ளது என்பதையும் பார்த்திட வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளே நமது மனத்துயரத்துக்குக் காரணம் என்பதையும் பிரச்சினைகள் தீர்ந்திடும்போது மனத்துயரமும் தீர்ந்துவிடுகின்றது என்பதையும், மீண்டும் பிரச்சினை ஏற்படும் போது மீண்டும் மனத்துயரம் ஏற்படுகிறது என்பதையும், பிரச்சினைகளைத் தனியாகவும் மனத்துயரங்களைத் தனியாகவும் பிரித்திட முடிந்தால் தான் நிரந்தரத் தீர்வுக்கு வழி கிடைக்கும் என்பதையும்,

- நாம் ஏற்கெனவே பார்த்தோம்.

நமது பிரச்சினைகளிலிருந்து நமது மனத்துயரத்தைத் தனிமைப்படுத்திப் பிரிப்பது என்றால் என்ன? அப்படித் தனிமைப்படுத்திப் பிரித்திட முடியுமா?

ஓர் உதாரணத்தின் மூலம் இதனை ஆய்வோம். நாம் இருவரும் ஒரே அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் ஒரே தகுதியிடைய சக ஊழியர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம்.

என்னுடைய குடும்ப அங்கத்தினர்களின் எண்ணிக்கையும் என்னுடைய குடும்பச் செலவின் தன்மையும் வருவாயின் தன்மையும் எந்த அளவில் உள்ளதோ,

- அதே அளவில்தான் உங்களுக்கும் உள்ளது.

நாம் இருவரும் பொருளாதார அமைப்பிலும் தகுதி அடிப்படையிலும் சமமான நிலையில் இருக்கிறோம்.

நாம் இருவரும் பயணம் செய்யும் போது நான் எடுத்துவந்த பத்தாயிரம் ரூபாயையும் நீங்கள் எடுத்துவந்த பத்தாயிரம் ரூபாயையும் எவ்ரோ திருடிவிட்டார்கள் என வைத்துக் கொள்வோம்.

நம் இருவருக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது ஒரே வகையான இழப்பு. நம்முடைய பொருளாதாரத் தகுதியின் அடிப்படையில், நம் இருவருக்கும் இந்தப் பத்தாயிரம் ரூபாய் என்பதும் சமமான தகுதியிலேயே உள்ளது. ஒரு வேளை நீங்கள் கோடைவரராகவும் நான் லட்சாதிபதியாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் நாம் அந்தப் பத்தாயிரம் ரூபாய்க்குக் கொடுக்கும் மதிப்பின் அளவும் வேறுபட்டிருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

ஆனால் நாம் இருவரும் சமமான தகுதியிலேயே இருக்கிறோம். பணத்தைப் பறி கொடுத்ததால் நமக்கு மனத்துயரம் ஏற்படுகிறது.

நாம் இருவர் அடையும் மனத்துயரமும் சம அளவில்தான் இருக்கும் என்று நம்மால் உறுதியாகக் கூற முடியுமா?

அந்த இழப்பை நீங்கள் உங்கள் இயல்புப்படி எளிதாக ஏற்றுக் கொள்ளலாம். நான் எனது இயல்புப்படி அதனை ஒரு பேரிழப்பாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நமக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினையை நாம் எத்தகைய மனப்பாங்கில் எடுத்துக் கொள்கிறோமோ அதற்கேற்ற அனுபவமே நமக்கு ஏற்படுகிறது.

நாம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினை எதுவாக இருந்தாலும் நமது இயல்பு அதனை எளிதாக ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையுடையதாக இருக்கும் பட்சத்தில்,

- அதனால் ஏற்படும் மனப்பாதிப்புகளும் எளிதானதாகவே இருக்கும்.

சிறிய நிகழ்வையும் பெரிதுபடுத்தும் தன்மையுடையதாக நமது இயல்பு அமைந்திருக்கும் பட்சத்தில், சாதாரண சிறிய பிரச்சினை கூட சிக்கலான மனப்பாதிப்பு களை ஏற்படுத்திவிடும்.

ஆகவே,

நமது மனத்துயரத்துக்கான முக்கிய காரணி,

- நமது பிரச்சினைகள் மட்டுமல்ல,

நமது மன இயல்பும் ஓர் அடிப்படைக் காரணியாக அமைந்துள்ளது.

நமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அனைத்தும் புறவயமானவை ; ஸ்தூலமானவை.

ஸ்தூலமாக அமைந்திருக்கும் இந்தப் பிரச்சினைகள் யாவும் வெளிப்படையானவை.

அவற்றைப் புரிந்து கொள்வது எளிது ; கையாள்வதும் எளிது. நமது வாகனம் வழியில் பழுதாகி நின்று விடுகிறது. இது ஸ்தூலமான பிரச்சினை; வெளிப்படையான பிரச்சினை; அதனைச் சீரமைக்க வேண்டிய ஏற்பாடுகளை நாம் செய்கிறோம். அதனால் அதனைக் கையாளுவதும் எளிது.

ஆனால் நமது இயல்புகள் அனைத்தும் சூட்சுமமானவை. அவை வெளிப்படையாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட முடியாத அளவில் மறை பொருளாக உள்ளன.

அதனால் இவற்றைக் கையாளுவது சுலபமன்று.

இதுதான் -

இதிலுள்ள பாதகமான அம்சம்.

இதைப்போன்று -

ஸ்தூலப் பிரச்சினைகளிலும் ஒரு பாதகமான அம்சம் உள்ளது.

ஸ்தூலப் பிரச்சினைகளில் உள்ள பாதகமான அம்சம் என்னவென்றால், அதனைச் சீரமைக்கப் பலருடைய ஒத்துழைப்பு தேவைப்படலாம். இதனால் சீரமைப்பதில் காலதாமதம் ஏற்படலாம். சிலவற்றைக் கடைசி வரை சீரமைக்க முடியாமலும் போய் விடலாம். திருடுபோன பொருளை பலருடைய ஒத்துழைப்பால் திரும்பக் கொண்டுவரலாம். ஆனால் அழிந்துபோன பொருளைத் திரும்பக் கொண்டு வரமுடியாது.

மறைபொருளாக அமைந்திருக்கும் சூட்சுமமான நமது இயல்புகளைப் பொருத்த அளவிலும் ஒரு சாதகமான அம்சம் உள்ளது. அந்த சாதகமான அம்சம் என்னவென்றால்

- அது முழுக்க முழுக்க அகவயமானது.

ஆகவே எவருடைய உதவியும் இல்லாமல் நமக்கு நாமே அதனைச் சீரமைக்க முடியும்.

மேலும்,

நமது மன இயல்பைப் பொருத்த அளவில், சீரமைக்க முடியாத அம்சம் என்று எதுவுமே கிடையாது. தீர்க்க முடியாத ஸ்தூலப் பிரச்சினைகள் உண்டு. ஆனால் தீர்க்க முடியாத மனப் பிரச்சினையே கிடையாது.

ஸ்தூலமான பிரச்சினைகள் பலவாக இருந்தாலும் அதன் சூட்சமமான அம்சம் ஒன்றாகவே உள்ளது. நாம் ஏற்கெனவே பார்த்தபடி நமது துயரங்களுக்கான காரணங்கள் பலவாக இருக்கலாம். ஆனால் துயரம் என்பது ஒன்றே.

பொருளை இழந்துவிட்டதால் ஒருவர் மனத்துயரம் அடைந்திருக்கலாம். அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டதால் அவர் மனத்துயரம் அடைந்திருக்கலாம். அவரை இன்னுமொருவர் அவமரியாதை செய்ததன் காரணமாக அவர் மனத்துயரம் அடைந்திருக்கலாம். அவரது மனத்துயரங்களுக்கு இப்படிப் பலவிதமான காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் அவருக்கு ஏற்படும் மனத்துயரம் என்பது ஒரே தன்மையான அனுபவமே.

அதனால் நமது ஸ்தூலமான பிரச்சினைகள் பலவாக அமைந்திருந்தாலும் அதன் சூக்குமமான பிரச்சினை ஒரே அம்சமாகவே உள்ளது.

நமக்கு ஏற்படக்கூடிய அகப்பிரச்சினைகள் அனைத்திற்கும் சூட்சமமான முடிச்சு ஒன்றாகவே உள்ளது. அந்த முடிச்சை நாம் அவிழ்த்திடத் தெரிந்து கொள்வோமாயின்,

- மனதனவில் நாம் நமதுதுயரங்களிலிருந்து விடுபட்டு விட்டோமென்றால்,

- பிறகு ஸ்தூலமான அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் உப்புச் சப்பற்றதாகிவிடும். சாரமற்ற வெறும் சக்கையாகி விடும்.

அந்த நிலையில் -

நமது பிரச்சினைகளைப் பிரச்சினைகள் என்று கூடக் கூற முடியாது.

குண்டும் குழியுமான சாலையில் நாம் வாகனத்தில் பயணம் செய்கின்றோம். நம்மை அதிரவைத்து தூக்கிப்போடாத வகையில் நம் வாகனத்தின் இருக்கைகள் நவீனமாக வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தால்,

- குண்டுங் குழியுமான சாலையில்கூட நாம் சுகமாகப் பயணித்திட முடியும்.

நமது மன இயல்புகளைச் சீரமைப்பதன் மூலம் நாம் நமது பிரச்சினைகளின் கோரப்பிடியிலிருந்து விடுபட்டு விடலாம் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்வதன் மூலம்,

- நமது பிரச்சினைகளின் மூலகாரணமே நமது மன இயல்புதான் என்பதையும் புரிந்துகொள்கிறோம்.

நமது ஸ்தூலமான பிரச்சினைகளுக்கு ஸ்தூலமாகத் தீர்வு காண வேண்டுவதும் அவசியம் தான்.

ஆனால் நாம் முக்கியமாகத் தீர்வு காண வேண்டுவது நமது சூட்சுமமான மன அம்சத்துக்குத்தான். அதன் மூலமே நாம் நம் பிரச்சினைகளின் கோரப்பிடியிலிருந்து விடுபட முடியும். அதன் பிறகு புறவயமான பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணுவது கூட எளிதாக இருக்கும்.

அவர் ஓர் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர். அவருக்கு நிகர் அவர் மட்டுமே. அவர் மேற்கொண்ட எந்த அறுவை சிகிச்சையும் இதுவரை தோல்வியடைந்ததில்லை.

ஆனால் அவர் தனது மகனுக்கு இதயத்தில் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டியுள்ளது. அவர் மனக்கலக்கத்தில்

இருக்கும் வரை அவரால் எவருக்கும் சிகிச்சையே மேற்கொள்ள முடியாது.

மனதளவில் அவர் கலக்கத்திலிருந்தும் போராட்டத் திலிருந்தும் விடுபட்டால் அவர் தனது மகனுக்குக் கூட அறுவை சிகிச்சை செய்திட முடியும். மனக்கலக்கத்திலிருந்து விடுபடாதவரை அவர் எந்த ஒர் அறுவை சிகிச்சைக்கும் தகுதியற்றவராகிவிடுகிறார்.

நமது பிரச்சினைகளின் சூட்சமமான மன அம்சத்திலிருந்து விடுபடுவது ஸ்தூலமான பிரச்சினைகளுக்கு ஸ்தூலமான தீர்வு காணுவதற்கும் உதவியாக உள்ளது.



5. மனோதீயான விடுதலை சாத்தியமா ?

நாம் ஸ்தாலப் பிரச்சினைகளிலிருந்து நமது மனதை மட்டும் தனியே பிரித்திடுவது சாத்தியமா? அப்படிப் பிரித்திடக் கூடிய சாத்தியம் இருந்தால் மட்டுமே,

- சூட்சமமான நமது மன இயல்பை மட்டும் மாற்றிப் பயன்தைய முடியும்.

இதனைப் புரிந்துகொள்ள நாம் கேள்விப்பாட்ட இரண்டு கதைகளைப் பார்ப்போம்.

வெகுகாலத்திற்கு முன்பு ராமன், சோமன் என இரு நண்பர்கள் அடுத்தடுத்த வீடுகளில் வசித்தனர். இருவரும் வெளிநாட்டில் வேலை கிடைத்து அங்கே சென்றுவிட்டனர். வெளிநாட்டில் வேலை செய்த இடத்தில் விசித்திரமான ஒரு நோய் கண்டு சோமன் இறந்துவிட்டான். அக்காலத்தில் ஒரு நாட்டிலிருந்து இன்னொரு நாட்டிற்குத் தகவல் அனுப்பும் வசதி கிடையாது. சோமனை அந்த நாட்டிலேயே அடக்கம் செய்துவிட்டனர். அந்த நாட்டில் வேலை பார்த்த ஒருவர், இவர்களுடைய நாட்டுக்கு திரும்பிச் செல்வதாகத் தகவல் கிடைத்தது. ராமன் தனக்கு வேண்டியவர் மூலம் அந்த நபரிடம் தகவல் சொல்லி அனுப்பினான். தகவல் சொன்னவர் அந்த நபரிடம் சோமன் இறந்து விட்டதாகவும் சோமன் வீட்டுக்குத் தகவல் கொடுக்க வேண்டுமென்றும்

ராமன் வீட்டுக்கு சில பொருட்களைக் கொடுத்துவிட வேண்டுமென்றும் சூறிச் சில பொருட்களையும் கொடுத்தார்.

அந்த நபர் ஏதோ ஒரு கவனத்தில் இருந்ததால் ராமன், சோமன் என்ற பெயர்கள் ஒன்றுக்கொன்று குழம்பிவிட்டது. சொந்த நாட்டுக்கு வந்த அவர் சோமன் வீட்டில் பொருட்களைக் கொடுத்துவிட்டு, ராமன் வீட்டில் ராமன் இறந்து போய்விட்டதாகவும் அங்கேயே அடக்கம் முடிந்து விட்டதாகவும் சூறிவிட்டார்.

ராமன் வீட்டினர் அழுது புரண்டனர். சோமன் வீட்டினர் அவர்களுக்கு ஆறுதலான வார்த்தைகளைக் கூறி அவர்களைத் தேற்ற முயன்றனர்.

உண்மையில் இறந்து போனவன் சோமன்தான். அது அவன் வீட்டினருக்குத் தெரியாததால் அவர்கள் ராமன் வீட்டினருக்கு ஆறுதல் கூறிக்கொண்டிருந்தனர். ஆனால் உயிரோடிருந்த ராமன் வீட்டினர் துக்கத்தினால் அழுது அரற்றிக் கொண்டிருந்தனர்.

யதார்த்தம் வேறாக இருந்தாலும் நாம் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோமோ அப்படித்தான் நமது அனுபவமும் உள்ளது. யதார்த்தத்துக்கும் நமது மன அனுபவத்துக்கும் தொடர்பு இல்லாமல் இருக்கிறது.

நடந்தது என்ன என்ற உண்மை தெரியாததால் இப்படி நேர்ந்துவிட்டது. நடந்த உண்மை தெரிந்திடும் பட்சத்தில் சோமனுடைய வீட்டினர் துயரமடைந்திடுவர். ராமனுடைய வீட்டினர் அவர்களுக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறுவார்கள்.

இனி நாம் இன்னுமொரு சம்பவத்தைப் பார்ப்போம். ஒருவர்தனது இரண்டு குழந்தைகளுடன் இரயிலில் பயணம்

செய்து கொண்டிருந்தார். ஓடி விளையாடக் கூடிய வயதுள்ள இரண்டு குழந்தைகளும் அங்குமிங்கும் ஓடி ஆடி அந்த வண்டியில் உடன் பயணம் செய்பவர்களுடைய பொருட்களை இழுத்துப் போட்டு சேஷ்டைகளில் ஈடுபட்டு வந்தார்கள். அவர்களுடைய தகப்பனார் அவர்களைப் பெயர்ளவில்தான் எச்சரித்தாரே தவிர கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பதாக இல்லை.

உடன் பயணம் செய்த அனைவராலும் குழந்தைகளின் தொந்தரவைத் தாங்க முடியவில்லை. ஓரளவு சகித்துப் பார்த்தும், அந்தக் குழந்தைகளின் தொந்தரவு எல்லை மீறுவதாகவே இருந்து வந்ததால் பயணிகளில் ஒருவர் அந்தக் குழந்தைகளின் தந்தையைக் கண்டித்தார்.

குழந்தைகளின் தந்தை அவர் கண்டித்தது சரிதான் என ஒப்புக் கொண்டார். பிறகு தனது நிலைபற்றி விளக்கம் கொடுத்தார்.

“என்னுடைய குழந்தைகள் உங்கள் அனைவருக்கும் மிகவும் தொந்தரவு கொடுத்து வருகின்றனர் என்பது எனக்குத் தெரியும். தயவு செய்து நீங்கள் அனைவரும் என்னை மன்னிக்க வேண்டும். இந்தக் குழந்தைகள் சிலவற்றைப் புரிந்துகொள்ள முடியாத வயதில் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு எப்படிக் கூறுவது, எப்படி விளங்க வைப்பது என்பது எனக்குப் புரியவில்லை. நாங்கள் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது கூட இந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தெரியாது. அதை அவர்களுக்கு எப்படித் தெரியப்படுத்துவது என்பதும் தெரியவில்லை”.

“இந்தக் குழந்தைகளின் தாயாரான எனது மனைவி ஒரு கல்லூரியில் பேராசிரியராக இருக்கிறார் - இருந்தார். அவர் மாணவிகளுடன் வட இந்தியாவுக்குச் சுற்றுலா சென்ற இடத்தில் ஏற்பட்ட ஓர் எதிர்பாராத விபத்தில் இருந்து

போய்விட்டார். அவருடைய உடல் அங்குள்ள மருத்து வமனையில் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதை எடுத்துவரத்தான் நாங்கள் போய்க்கொண்டிருக்கிறோம். இந்தக் குழந்தை களைத் தனியே விட்டுவிட்டு வரமுடியாததால் அவர்களையும் உடன் அழைத்துச் செல்கிறேன். அவர்கள் புரிந்துகொள்ளும்படி அவர்களுடையதாயார் இறந்ததைக் கூறவில்லை. எப்படிப் புரிந்து கொள்வார்கள் என்பதும் தெரியவில்லை. அவர்களால் உங்கள் அனைவருக்கும் தொந்தரவாக இருக்கிறது என்பதும் எனக்குத் தெரிகிறது. ஆயினும் அவர்களை எப்படிக் கட்டுப்படுத்தி வைப்பது என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. தயவு செய்து எனது குழந்தைகள் கொடுத்த தொந்தரவை அனைவரும் மன்னித்துக்கொள்ளுங்கள்.”

- இவ்வாறு அந்தத் தந்தை தனது நிலையை விளக்கினார்.

உடன் பயணம் செய்த அனைவருக்கும் குழந்தைகள் மீதும் அவர்களது தகப்பனார் மீதும் பரிதாபமும் பச்சாதாபமும் ஏற்பட்டது.

அதற்கு முன்னால் அவர்களது மனது அந்தக் குழந்தைகள் கொடுத்துவந்த தொந்தரவுகளால் கொந்தளித்துப் போய் இருந்தது. அவர்களே அந்தக் குழந்தைகளுக்கு நாலு அறை வைத்துவிடலாமா என்று துடித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

ஆனால் இப்போது அவர்களது நிலை தலைகீழாக மாறிவிட்டது. அந்தக் குழந்தைகள் இவர்களுக்கு நாலு அறை கொடுத்தால் கூட இவர்களுக்கு வலி ஏற்படாத நிலை ஏற்பட்டுவிட்டது.

அந்தக் குழந்தைகள் அதற்குப் பிறகும் தங்களது

சேஷ்டைகளைத் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருந்தனர்.

ஆனால் அவர்களது சேஷ்டைகள் எவையும் எவருக்கும் மனக்கொதிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை.

இங்கு என்ன ஏற்பட்டுள்ளது ?

பிரச்சினை வெளிப்படையாக உள்ளது. அந்தப் பிரச்சினையும் தொடர்ந்து அப்படியே நீடிக்கிறது. ஆனால் அந்தப் பிரச்சினையைச் சந்தித்த பயணிகளின் மனநிலை மாறிவிட்டது. அதே பிரச்சினைதான் முதலில் அவர்களுக்கு மனக்கொதிப்பை ஏற்படுத்தியிருந்தது. அந்தப் பிரச்சினைதான் மனக்கொதிப்புக்குக் காரணமென்றால்,

- அதே பிரச்சினை தொடர்ந்து நீடித்தும், தற்போது ஏன் மனக்கொதிப்பை ஏற்படுத்தவில்லை ?

நமது மன இயக்கம் அந்தப் பிரச்சினைகளில் இருந்து, பிரிந்து செயல்படும் தகுதியில் இருந்தால் மட்டுமே,

- நமது மனதில் இத்தகைய மாற்றம் ஏற்படச் சாத்தியம் உண்டு.

ஸ்தூலமான பிரச்சினைகள் தீர்வு செய்யப் படாதிருந்தாலும் கூட,

- அதன் சூட்சமமான அம்சம் தீர்வு பெற்ற நிலையில் அனைவரும் அந்தப் பிரச்சினையின் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட்டுவிட்டனர்.

இதன் மூலம் ஒரு பிரச்சினையின் ஸ்தூலமான அம்சத்தைத் தீர்வு செய்வதற்கு முன்னமேயே அதன் சூட்சமமான அம்சத்தைத் தீர்வு செய்துகொள்ள முடியும் என்பது நமக்குத் தெரிகிறது.

இப்படி ஒவ்வொரு பிரச்சினையிலும், ஸ்தூலமான அம்சமும் சூட்சமமான அம்சமும் உள்ளன.

வெளிப்படையாக, ஸ்தாலமாக நடப்பவை அனைத்தும் ஸ்தாலமான அம்சமுடையவை. நாம் நமது மனதினால் எப்படி ஏற்றுக் கிரகிக்கின்றோமோ அவை,

- அவற்றின் சூட்சம அம்சம்.

அந்த சூட்சம அம்சம், ஸ்தால அம்சத்துடன் தொடர்புள்ளதாக அமைந்திருந்தாலும் அது ஸ்தால அம்சத்துக்குக் கட்டுப்பட்டதன்று.

ஆகவே - ஒரு பிரச்சினை சம்பந்தப்பட்ட,

- நமது மன அம்சத்தை - மன அளவிலான அணுகுமுறையை மாற்றிக் கொள்வது,

- நம் கைவசம் உள்ளது.

ஸ்தாலமான நிகழ்வுகளை மாற்றியமைப்பது அத்தனை சுலபமல்ல. நம்முடைய விலையுயர்ந்த பொருள் ஒன்று களை போய்விடுகிறது. நாம் தனி நபராக இருந்து அதனைக் கண்டுபிடித்து மீட்க முடியாது. பலரும் ஒத்துழைப்புக் கொடுத்துதான் அதனைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். சில பொருட்கள் கடைசி வரையிலும் கண்டுபிடிக்க முடியாமலும் போய்விடலாம்.

ஆனால்,

மன அளவிலான நமது மன அம்சத்தை மாற்றியமைப்பது நமது கைவசமே உள்ளது. நமது மன அணுகு முறையை மாற்றிக்கொள்வது நமது கைவசமே உள்ளது. ஸ்தாலப் பிரச்சினையின் சூட்சமமான அம்சத்தை மாற்றியமைத்து அதிலிருந்து விடுபடுவது நம் கைவசமே உள்ளது.

இதற்கு உதவியாகத்தான் பல நம்பிக்கைகளும் சித்தாந்தங்களும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.



6. நமது அறிவும் நம்பிக்கைகளும்

“நமக்கு ஏற்படும் கஷ்டங்களும் நஷ்டங்களும் இறைவன் நமக்குக் கொடுத்துள்ள சோதனைகளே. நம்மை நல்வழிப்படுத்தவே இறைவன் இத்தகைய சோதனைகளைக் கொடுத்து நம்மை வழிநடத்துகின்றான். இதனால் நமக்கு நல்ல விளைவே ஏற்படும். ஆகவே நமக்கு ஏற்படும் துன்பங்களும் துயரங்களும் உண்மையானவை அல்ல. நமக்கு வழிகாட்டும் விளக்குகளே. ஆகவே துன்பங்களையும் துயரங்களையும் கண்டு கலங்காமல், அவற்றை இறைவனே நம்மீது கொண்ட கருணையினால் நம்மை நெறிப்படுத்த நமக்கு வழங்கிய அருட்பிரசாதமாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.”

- இப்படி அருள் நூல்கள் அனைத்தும் நமக்குக் கற்றுத்தருகின்றன.

அறிவூர்வமாக அனுகும் பெருமக்களும் ‘துன்பத்தைக் கண்டு நகைத்திடுங்கள். ஏனெனில் எதுவும் நிரந்தரமன்று ; துன்பமும் நிரந்தரமன்று. இதற்கு அடுத்து வருவது துன்பமாக இருக்காது’ என்று கூறி நமக்கு மனச் சமாதானம் வழங்குகின்றனர்.

பாவ புண்ணியங்களில் நம்பிக்கை கொண்டவர்கள்,

- ‘உங்கள் வினைப்பயனால் உங்களுக்கு இத்தகைய துண்பங்கள் வந்துள்ளன. உங்கள் நல்வினைப்படி உங்களுக்கு நன்மைகளும் ஏற்படும். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் துயரமான சம்பவங்கள் குறித்து வருந்த வேண்டாம்,’

- என நமக்கு மனச் சமாதானம் வழங்குகின்றனர்.

மொத்தத்தில்,

நமது பிரச்சினைகளின் ஸ்தாலமான அம்சங்கள் தீர்வு பெற்றிடும் முன்னமேயே -

சூட்சுமமாக நாம் அதிலிருந்து - அதன் தாக்கத்திலிருந்து - விடுபட்டிட வேண்டுமென்பதையே எடுத்துக் கூறுகின்றனர்.

நமது பிரச்சினைகளிலிருந்து நாம் மனோர்த்தியாக விடுபட்டிட வேண்டுமென்பதே அவர்கள் கூறுவதன் அடிப்படை நோக்கம்; அடிப்படை உண்மை.

ஆன்மீகத் தத்துவங்கள் பல உள்ளன. அவற்றுள்,

நடைமுறை வாழ்வின் மூலம் நேரடியாகச் சோதித்து அறியப்படும் ஆன்மீகத் தத்துவங்கள் மட்டுமே மனோதத்துவம் என்று கூறப்படுகிறது.

இங்கு நாம் நமது பிரச்சினைகளிலிருந்து மனோர்த்தியாக விடுபடுவது எவ்வாறு என்னும் ஆய்வில் ஈடுபட்டுள்ளோம். இதன் மூலம் நாம் நமது அனைத்துப் பிரச்சினைகளின் ஆணிவேரையும் அடையாளம் கண்டு புரிந்துகொள்ள முடியும்.

நமக்கு நன்மை பயக்கும் சில நம்பிக்கைகளை ஆகாரமாக வைத்துக் கொண்டு ஆன்மீகத் தத்துவங்கள் செயல்படுகின்றன.

நியாயமான அனுமானங்களை மட்டுமே ஆதாரமாகக் கொண்டு மனோத்துவம் செயல்படுகின்றது.

ஆன்மீகத் தத்துவங்களை நடைமுறைப்படுத்தக் கூர்மையான அறிவும் தெளிவான சிந்தனையும் இருந்தாக வேண்டுமென்ற கட்டாயம் இல்லை. எளிமையான மனமும் நம்பிக்கையும் நல்ல எண்ணமும் மட்டும் இருந்தால் போதும்.

ஆனால் மனோத்துவத்திற்குக் கூர்ந்த அறிவும், தெளிவான, நியாயமான சிந்தனையும் இருந்தாக வேண்டும். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வகையில் மன இயல்பு அமைந்துள்ளது. சிலருக்கு நம்பிக்கைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படுவது எளிதாக அமைந்திருக்கும். மற்றும் சிலருக்கு அறிவை மட்டுமே ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படுவது எளிதாக அமைந்திருக்கும்.

ஆனால் உண்மை என்பது எப்போதும் இரண்டையுமே கடந்து உள்ளது. அதனை நம்பிக்கைகளாலும் கட்டுப்படுத்திவிட முடியாது. அறிவினாலும் அடக்கி ஆண்டு விட முடியாது.

ஆனாலும் -

நம் கைவசம் இந்த இரண்டு வழிகள் தாம் உள்ளன.

அறிவின் வழியிலும் செல்லலாம்.

நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் செல்லலாம்.

இவை இரண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டதைப் போல் தோன்றினாலும் ஓரே இடத்தைச் சென்று அடைந்திடுவதன் காரணமாக

- இவை இரண்டும் ஒன்றுக்கு ஒன்று உறுதுணையானவையே.

ஓர் உதாரணம்.

படிக்கட்டுகளை அமைந்த ஆழமான தெப்பக்குளம். ஒரு பக்கத்தில் மட்டும் படிக்கட்டுகள் அமைந்துள்ளன. மற்ற பக்கங்களில் வெறும் சவர் மட்டுமே உள்ளன. தெப்பக்குளத்தின் ஆழத்தினால் விலை உயர்ந்த ஆபரணம் ஒன்று வீழ்ந்து கிடப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதனை எடுப்பதற்காக நாம் படிக்கட்டுகளில் கால்களை வைத்து இறங்குகிறோம். ஒவ்வொரு படியாக இறங்குகின்றோம். உள்ளே இறங்குவதால் தண்ணீர் நமது மார்பளவுக்கு வந்துவிடுகின்றது. மேலும் படிகளில் இறங்கும்போது தண்ணீர் நமது கழுத்தளவுக்கு வந்துவிடுகின்றது. அதற்கு மேலும் நாம் படிக்கட்டில் இறங்கும்போது நீர்மட்டம் நமது நாசியையும் கடந்து மேலே வந்துவிடுகின்றது. நாசியனுள் நீர் புகுந்துவிடாமல் இருக்கும் பொருட்டு நாம் விரல்களால் நமது நாசியை மூடிக்கொண்டு மேலும் படிகளில் இறங்குகின்றோம். ஆனால் என்ன ஆச்சரியம் ! நாம் எவ்வளவுதான் இறங்க முயன்றாலும் அடுத்தபடியில் நம்மால் இறங்க முடிவதில்லை.

காரணம் ?

மிதப்பு விதியை அனுசரித்து நமது உடல் மிதக்கத் துவங்குவதால் அதற்கு மேலும் நம்மால் படிக்கட்டில் இறங்க முடியாது.

மேலும் அடியாழத்துக்குச் செல்ல வேண்டுமானால் என்ன செய்வது ?

வேறு வழியில்தான் இறங்கியாக வேண்டும்.

இதுவரை கால்களை உபயோகித்துப் படிகளில் இறங்கி வந்தோம். இதற்கு மேலும் அடியாழத்துக்குச் செல்ல

வேண்டுமானால் தலைகீழாகத் திரும்பி, கைகளின் உதவி கொண்டு நீந்தியே அடி ஆழத்துக்குப்போக வேண்டும்.

ஓரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை நாம் நிமிர்ந்து நின்றவாறே படிப்படியாக நமது கால்களை உபயோகித்து ஆழத்தினால் பிரவேசிக்க முடிகின்றது. அதற்குப் பிறகு நமது நிமிர்ந்த நன்னடை பயன்படாது. நாம் தலை குனிந்து தலைகீழாக வந்தாக வேண்டும்.

அந்தக் குளத்தினால் இறங்கும் இன்னுமொருவரை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் படிக்கட்டின் வழியாக இறங்கவில்லை. படிக்கட்டே இல்லாத கரையின் சுவரிலிருந்து நேரடியாக நீரில் குதித்துத் தலைகீழாக நீந்தி அடியாழத்துக்குப் போய்விடுகிறார்.

அறிவின் வழியில் செல்லுவது படிக்கட்டுகளின் வழியாக இறங்குவதைப் போன்றது. நம்பிக்கையின் வழியாகச் செல்லுவது படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்தாமல் நேரடியாகக் குதிப்பதைப் போன்றது. அறிவைப் பயன்படுத்தி ஆய்வுகளை மேற்கொண்டாலும் உண்மையின் தரிசனம் அறிவைக் கடந்தே ஏற்படுகிறது.

படிக்கட்டுகளைப் புறக்கணித்துவிட்டுக் குளத்தில் குதித்தவரும், கரையேறுவதற்குப் படிக்கட்டுகளையே பயன்படுத்துவார், நம்பிக்கையின் மூலம் பயணம் செய்து உண்மையைத் தரிசித்தவரும் அறிவுபூர்வமாக விளக்கம் பெற்று அறிவுப்பூர்வமாக மற்றவர்களுக்கும் தெரியப் படுத்துகிறார். அப்போதுதான் அது அவருக்கும் பயன்படும்; மற்றவர்களுக்கும் பயன்படும்.

இங்கு நாம் நமது அறிவுபூர்வமான ஆய்வையே மேற்கொண்டுள்ளோம். அறிவைப் பிரதானமாகக் கொண்டுள்ள இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் நம்பிக்கையை

மட்டும் ஆதாரமாகக் கொள்ள முடியாது.

நம்பிக்கைதான் முக்கியமானது என்று நீங்கள் கூறினாலும் கூட,

நம்பிக்கையிலும் மூடநம்பிக்கை கூடாது; அறிவுபூர்வமான நம்பிக்கைதான் வேண்டும் என்று கூறிவிடுவார்கள்.

ஆகவே, இன்றைய சூழ்நிலையில் அறிவுபூர்வமான சிந்தனைக்கே அங்கீகாரம் உள்ளது. அதுதான் தற்போதைய யதார்த்தமாகவும் உள்ளது.

எனவே, படிக்கட்டுப்பாதையிலேயே இறங்கி - அறிவுப்பூர்வமாகவே ஆரம்பித்து - அடி ஆழத்துக்கும் சென்றிட முயற்சி செய்வோம்.



7. மனதை ஆய்வது எப்படி ?

நாம் நமது அன்றாட வாழ்வில் இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் அனுபவித்து வருகிறோம். இன்பம் என்றால் என்ன என்பது நம் அனைவருக்கும் தெரியும். அதுபோல் துன்பம் என்றால் என்னவென்பதும் அனைவருக்கும் தெரியும்.

இன்பம், துன்பம் என்பதை நாம் இங்கு உடல் ரீதியான அனுபவமாகக் குறிப்பிடவில்லை. காலில் அடிபட்டு வலி ஏற்படுகிறது ; இது உடல் ரீதியான துன்பம். சுவையான உணவைச் சாப்பிடுகின்றோம். உணவின் சுவை நமது நாவுக்கு இன்பமாக உள்ளது. இது உடல் ரீதியான இன்பம். இத்தகைய இன்பதுன்பங்களைப்பற்றி நாம் இங்கு குறிப்பிடவில்லை.

நாம் குறிப்பிடுவது அனைத்தும் மனோ ரீதியான இன்பதுன்ப அனுபவங்களைப் பற்றியே.

நாம் விரும்பியவாறு சம்பவம் ஒன்று நடந்திடும்போது நாம் மன மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். நாம் நல்லதொரு வேலை வாய்ப்பைத் தேடிக் கொண்டிருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். நாம் விரும்பியவாறு நல்லதொரு வேலை நமக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. இதனால் நமக்கு மனமகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

நாம் வருவாய் இல்லாமல் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். நாம் சிறிதும் எதிர்பாராமல் பல லட்ச ரூபாய் நமக்குப் பரிசாகக் கிடைத்துவிடுகிறது. நாம் மிகுந்த மனமகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

நாம் நம்மால் முடிந்த நற்செயலைப் பலருக்கும் செய்து வருகிறோம். நம்மால் பயனடைந்தவர்கள் நமது நற்செயல்களைப் பாராட்டுகிறார்கள். இதனாலும் நமது மனம் மகிழ்ச்சியடைகிறது.

நமக்கு நம்முடைய வேலையில் பலருடைய உதவி தேவைப்படுகிறது. நம்முடைய நண்பர்கள் பலரும் முன்வந்து உதவி செய்வதன் மூலம் நாம் நமது வேலையை எளிதாகச் செய்து முடித்துவிடுகின்றோம். இதனாலும் நமது மனம் மகிழ்ச்சியடைகின்றது.

இப்படி ஸ்தாலமாக நடக்கும் பல நிகழ்வுகள் நமது மனமகிழ்ச்சிக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

அந்த நிகழ்வுகள் நடந்திருக்காவிட்டால் நமக்கு மனமகிழ்வு ஏற்பட்டிருக்க சாத்தியமே இல்லை. இந்த நிகழ்வுகள் தாம் நமது மனமகிழ்வுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

ஸ்தாலமான இந்த நிகழ்வுகள் தாம் குட்சமமான நமது மனமகிழ்வுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன. நிகழ்வுகள் அனைத்தும் நாம் விரும்பியவாறு நடந்து விடுவதில்லை. நாம் விரும்பாத நிகழ்வுகளும் பல வேளைகளில் நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

இலாபம் கிடைக்கும் என எதிர்பார்த்து செய்த தொழிலில் நஷ்டம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. மற்றவர்கள் பாராட்டுவார்கள் என எதிர்பார்த்துச் செய்த காரியம் ஒன்றை நம்மால் சரியாக நிறைவேற்ற முடியாமல் போய்விடுகிறது. இதனால் பலரும் நம்மைத்தாற்றுகிறார்கள்.

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

ஸ்தூலமான நிகழ்வுகள் நமது மனமகிழ்ச்சிக்கோ மனத்துயரத்துக்கோ காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன.

ஆக -

ஸ்தூலமான நிகழ்வுகளே,

- சூட்சமமான நமது மனோ அனுபவத்துக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளன.

இனி, சூட்சமமான நமது மன அனுபவங்களை இன்னும் சுற்று 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 ஓர் அனுபவத்தைப் பற்றி அறிந்தாலும் இரண்டையும் அறிந்ததாகும்.

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

நமது மனம் மகிழ்ச்சி அடையும் போது ஒரு மன நிறைவு ஏற்பட்டு விடுகின்றது. ஆகவே ஆய்வு செய்வதற்கு வேண்டிய உந்துதல் இங்கு மிகவும் குறைவாக உள்ளது.

அதே நேரம் மனத்துயரம் என்னும் அனுபவம் அப்படி இல்லை. அங்கு மனத்துயரத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்ற உந்துதல் நம் அனைவருக்கும் இயல்பாக உள்ளது.

ஆகவே மனத்துயரத்தை ஆய்வு செய்திடுவதன் மூலம் நமது மன இயக்கத்தின் அடி ஆழத்துக்குள் பிரவேசிப்பது சாத்தியமாக உள்ளது. மனத்துயரத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்ற உந்துகலே இதற்கு உதவியாக உள்ளது.

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

மனத்துயரம் என்றால் என்ன ?

அது எப்படி ஏற்படுகிறது ?

அதனைப்பற்றி எத்தனையோ விதமான காரணங்களை நாம் எத்தனையோ விதமான நூல்களில் படித்திருப்போம். அவை தவறானவை அல்ல. ஆயினும் அவற்றை அடிப்படையாக வைத்திடாமல் நாம் நமது மன இயக்கத்தைப் புத்தம் புதிதாக ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்வோம். ஏனெனில் மனத்துயரம் என்பது புத்தகத்தில் படித்துத்தான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஒன்றன்று. அது நமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் அனுபவித்து வரும் நடைமுறை உண்மை.

மனத்துயரம் என்பதன் நடைமுறை உண்மை என்ன? மனத் துயரம் நமக்கு எப்போது ஏற்படுகிறது ? எப்படி ஏற்படுகிறது ?



8. மனத்துயரத்தின் ஆணிவேர்

நமது மனத்துயரத்தின் ஆணிவேர் எது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால்தான் அதனை அடியோடு அகற்றிட முடியும்.

ஸ்வெட்டர் பின்னுவதைப்பற்றித் தெரிந்திருக்கிறீர்களா?

ஸ்வெட்டர் பின்னும் ஊசியைக் கொண்டு ஸ்வெட்டரைப் பின்னுவார்கள். பலவிதமான வடிவகளிலும், பலவித பூவேலைப்பாடுகளுடனும் பின்னுவார்கள். பொறுமையாக உட்கார்ந்து பல நாட்களாகப் பின்னுவார்கள்.

ஆனால் ...

அதன் ஒரு நூலைப்பிடித்து இழுத்தால் மொத்த ஸ்வெட்டரும் சுலபமாகக் கலைந்து வெறும் நூலாக வந்துவிடும்.

அப்படி,

- நமது மனத்துயரத்தின் ஆணிவேரை அடையாளங்கண்டு,

- அதனை அப்புறப்படுத்தி விட்டால் -

அனைத்துத் துயரங்களும் - அனைத்துப் பயங்களும்
மனோார்தியான அத்தனைப் பிரச்சினைகளும்,

- ஒட்டுமொத்தமாக முடிந்துவிடும்.

நமது மனத்துயரங்களின் ஆணிவேர் எது ?

ஓர்உதாரணத்தின் மூலம் இதனை ஆய்வோம்.

நாம் விரும்பிய மிக விலை உயர்ந்த ஒரு பொருள் அழிந்து போய்விட்டது என வைத்துக் கொள்வோம்.

ஆனால் நமது மனது, அது அழிந்து போயிருக்கக்கூடாது என 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.

யதார்த்தம் என்பது நடந்து முடிந்த ஒன்று. அந்தப்பொருள் அழிந்து போய்விட்டதுதான் யதார்த்தம். ஆனால் நமது விருப்பம் -

அது அப்படி நிகழ்ந்திருக்கக் கூடாது என்று கோருகிறது.

அது நடக்காமல் இருந்திருக்க வேண்டுமென்ற நமது விருப்பம்,

- நமது மனதில் ஒரு நெருக்கடியை ஏற்படுத்துகிறது.

நடந்து முடிந்துவிட்ட ஒன்று, நடக்காமல் இருந்திருக்க வேண்டும் என்ற விருப்பத்தின் காரணமாக இந்த நெருக்கடி ஏற்படுகிறது.

‘இருக்கும் ஒன்று இல்லாமல் போய்விட வேண்டும்’ என்ற எதிர்பார்ப்பு நிலைதான் இந்த நெருக்கடி.

இந்த மன நெருக்கடிக்குப் பெயர்தான் -

மனத் துயரம்.

நடக்கும் ஒன்றுடனாவது அல்லது நடந்து முடிந்துவிட்ட ஒன்றுடனாவது நமது விருப்பம் முரண்படும் போதெல்லாம் -

இந்த நெருக்கடி ஏற்படுகின்றது.

இந்த நெருக்கடியினால் ஏற்படும் மன உராய்வுக்குப் பெயர்தான் மனத்துயரம்.

நாம் நெருப்பைத் தொடுகிறோம் என வைத்துக் கொள்வோம். நெருப்பைத் தொட்டதும் நமக்குச் சடுகிறது. நமது கை நெருப்பில்படுவதால் நமக்கு இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. நாம் நெருப்பைத் தொடாவிட்டால் 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, மனதின் மயமாக்கியே 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 பொருள் நமது மனதின் ஒர் அம்சமாக இருக்கிறது. அந்தப் பொருளை நாம் அதிகம் நேசிக்கிறோம் என்றால் நமது மன அம்சமான அந்தப் பொருளை நேசிக்கிறோம் என்றுதான் அர்த்தம்; நமது மன அம்சத்தின் ஒரு பகுதியையே நேசிக்கிறோம் என்பது தான் அர்த்தம்.

நாம் மிகவும் விரும்பிய அந்தப் பொருள் அழிந்துவிட்டது; ஸ்துலமாக அழிந்து போய்விட்டது; நிஜுக்தில் அழிந்து போய்விட்டது.

நிஜுக்தில் அந்தப்பொருள் அழிந்து போய்விட்டாலும் மன அம்சத்தில் அந்தப் பொருள் நினைவுப் பொருளாக இடம் பெற்றுள்ளது. அந்தப் பொருள் அழிந்துவிட்டதையும் 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 உராய்வை நாம் மனத்துயரம் 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 ; மனத்துயரம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இந்த மனத்துயரம் கற்பனையானதல்ல. இது யதார்த்தமான அனுபவம். நமது துயரங்கள் யாவும் நமது யதார்த்தமான அனுபவங்களே.

இந்த யதார்த்தத்தையாவது ஏற்றுக் கொள்கிறோமா?

இல்லை.

எற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறோம்.

மனத்துயரமும் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. மனத்துயரம் நம்மை விட்டுப் போய்விட வேண்டுமென விரும்புகின்றோம்.

முதலில்,

அழிந்து போன பொருள் அழிந்திருக்கக் கூடாதென விரும்பினோம். அந்தப் பொருள் அழிந்து முடிந்துவிட்டது. அந்த யதார்த்தம் நடந்திருக்கக் கூடாது என நாம் விரும்பினோம். நடந்த யதார்த்தத்தை நமது விருப்பத்தால் மறுதலித்தோம்.

- இதனால் நமக்கு மனத்துயரம் ஏற்பட்டு விட்டது.

இந்த மனத்துயரந்தான் நமது இப்போதைய யதார்த்தம்.

இந்த மனத்துயரமும் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. மனத்துயரத்தால் ஏற்படும் மனவேதனையை நம்மால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை.

இந்த மனத்துயரத்தையும் வெறுக்கிறோம். மனத்துயரத்திலிருந்து விடுபட்ட நிலை வேண்டுமென்று விரும்புகின்றோம்.

ஆனால் -

மனத்துயரம் என்பது இப்போதைய யதார்த்தம்.

நாம் இந்த யதார்த்தத்தையும் மறுதலிக்கிறோம்.

முதலிலும் இப்படித்தான் யதார்த்தத்தை மறுதலித்தோம். மனத்துயரம் ஏற்பட்டது.

இப்போதும் யதார்த்தத்தைத்தான் மறுதலிக்கிறோம்.

இருப்பது இல்லாமல் போய்விட வேண்டும் என்று -
 இருப்பதை மறுதலிக்கும் மனோபாவமே,
 - நமது மனத்துயரங்களுக்கும் மனவேதனைகளுக்கும்
 ஆணிவேராக உள்ளது.

யதார்த்தத்தை மறுதலிப்பதன் காரணமாகவே நமக்கு
 மனத் துயரம் ஏற்பட்டது.

- மனத்துயரத்தை மறுதலிப்பதன் மூலம்
 மனத்துயரத்திலிருந்து விடுபட்டுவிடலாம் எனத் தவறாகப்
 புரிந்து கொள்கிறோம்.

ஆனால்,

- இந்த மறுதலிக்கும் மனோபாவம்தான்
 மனத்துயரத்துக்கே காரணமாக அமைந்துள்ளது.

எது மனத்துயரத்துக்குக் காரணமாக
 அமைந்துள்ளதோ அதனை மாற்றாமல், அதனையே
 மனத்துயரத்தை மாற்றியமைக்கவும்,

- துணைக்குக் கூப்பிடுகிறோம்.

இதனால் நமது மனத்துயரம் மீண்டும் உறுதி
 செய்யப்படுகிறது.

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
இயங்குவதுதானே சரியாக இருக்க முடியும் ?

இப்போது நாம் என்ன செய்கிறோம் ?

மறுதலிப்பு இயக்கத்தையும் மறுதலிக்கிறோம்.

இப்படி -

நாம் நம்மையறியாமல்,

- எதையோ அடைய வேண்டுமென்ற கோரிக் கையுடன்,

- இருப்பதையெல்லாம் மறுதலித்து வருகிறோம்.

மறுதலிக்கும் இந்த இயக்கம் நம்மை முட்டாளாக்கி வைத்து, தன்னுடைய சாம்ராஜ்யத்தை நிலைநாட்டி வைத்திருக்கிறது.

இதற்குத் தீர்வுதான் என்ன ?

தொடர்ந்து பார்ப்போம்.



9. மறுதலிக்கும் மனோ பாவம்

மறுதலிக்கும் மனோபாவமே நம்முடைய எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பதைப் பார்த்தோம்.

இந்த மறுதலிக்கும் மனோபாவம் என்றால் என்ன, அது ஏன் நம்மை 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 சரியென்று நாம் எண்ணிக் கொண்டிருப்பதாலேயே அவ்வாறு செயல்படுகிறோம். ஏன் 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 ஏற்பட்டைய சம்பவம் அன்று. ஆகவே அதுவும் அப்படி நடந்துவிடக் கூடாதென மறுதலிக்கிறோம்.

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

என் நாம் 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 X வேண்டாமை என்னும் அம்சம் இங்கு செயலுக்கு வருகிறது.

விருப்பு X வெறுப்பு என்னும் அம்சம் இங்கு செயல்படுகின்றது.

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

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.

ஒன்று எதிர்மறையான அனுகுமுறை. மற்றொன்று நேர்மறை அனுகுமுறை. இரண்டின் நோக்கமும் இன்பம் வேண்டும் என்பதே. இன்ப நாட்டமே நமது மறுதலிப்பு மனோபாவத்தின் அடிப்படையாக அமைந்திருக்கிறது.

நமது ஆய்வை நாம் இன்னுமொரு கோணத்திலும் பார்க்கலாம்.

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

- நாம் என்ன பதில் சொல்வோம் ?

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

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

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

இன்ப நிகழ்வுகளும் துன்ப நிகழ்வுகளும் அப்படியில்லாமல், நமது மனதைக் கவர்ந்து மனதில் இடம் பிடிக்கின்றன.

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. அதனால் அதனை மாற்றியமைக்க வேண்டிய முயற்சி எதுவும் அங்கு கிடையாது.

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

துன்பம் நமது கவனத்தை அதிகம் ஈர்க்கிறது. துன்பத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமெனும் துடிப்பு ஏற்படுகிறது. உணர்வுள்ள பகுதியிலிருந்து உணர்வற்ற பகுதிக்குச் செல்ல வேண்டுமென்ற ஓர் ஈர்ப்பு செயல்படுகிறது.

இதனால் நாம் என்ன தெரிந்து கொள்கிறோம் ?

துன்பகரமான இந்த நிகழ்வு பிடிக்கவில்லை; யதார்த்தமான இந்த நிகழ்வு பிடிக்கவில்லை; இந்த நிகழ்வு இப்படியே நீடிக்கக் கூடாது என விரும்புகின்றோம். இது மாற வேண்டும் என விரும்புகின்றோம்.

அதாவது -

நிகழ்வு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நிகழ்காலம் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. நிகழ்காலம் பிடிக்கவில்லையென்று எதிர்க்காலத்தைக் கூப்பிடுகிறோம். நிகழ்வுகள் மாறுதலடைந்த எதிர்காலம் வேண்டுமென்று கோருகிறோம்.

நிகழ்வு சரியில்லையென்று நாம் தீர்மானிக்கிறோம். சரியான நிலை வேண்டும் என்று நமது பகுத்தறிவு கூறுகிறது. சரியான நிலைதான் நமக்கு வேண்டுமென்று நாமும் விரும்புகின்றோம்.

நமக்குத் தவறு எனத் தோன்றுவதை வெறுத்து மறுதலிப்பதும், சரியானது எனத் தோன்றுவதை விரும்புவதும் நியாயமானதாக நமக்குத் தெரிகிறது.

இந்த நியாயத்தின் அடிப்படையிலேயே நமது மறுதலிப்பு மனோபாவம் உயிர் வாழ்கின்றது.

ஆனால் -

அறிவுக்குப் பொருத்தமில்லாதவற்றையும் பல வேளைகளில் விரும்புத் தலைப்படுகிறோம்.

நடந்து முடிந்து போன ஒன்று, நடந்திருக்கக் கூடாது என விரும்புகின்றோம்.

நடந்து முடிந்துபோன ஒன்று எப்படி நடக்காமல் போக முடியும்? நடக்கப்போவதை வேண்டுமானால் நடக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் நடந்து முடிந்து விட்டதை நடக்காமல் செய்ய முடியுமா?

ஆனால் நமது அறிவு அப்படியும் விரும்புகிறது.

இது அறிவுடைமை ஆகாது.

நமது மறுதலிப்பு மனோபாவத்துக்கு நியாயமான காரணங்கள் இருந்தாலும் அதனை அறிவுடைமை என்று கூறிவிட முடியாது.

இவ்வாறுதான் நாம் மறுதலிப்பு மனோபாவத்தையும் மறுதலிக்கிறோம்.

மறுதலிப்பு மனோபாவமே நமது துயரங்களுக் கெல்லாம் காரணம் என்று கண்டுபிடித்திருந்தோம். அதனால் மறுதலிப்பு மனோபாவம் தவறானது என்ற முடிவுக்கு வந்து மறுதலிப்பு மனோபாவத்தையும் மறுதலிக்கிறோம்.

ஆனால் -

இதுவும் மறுதலிப்பு மனோபாவத்தின் தொடர் இயக்கமாகவே உள்ளது.

மறுதலிப்பு மனோபாவம் தான் நமது பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் காரணம் என நமது அறிவு கண்டுபிடித்துள்ளது. அந்த அறிவுதான் இப்போது கோருகிறது,

- மறுதலிப்பு மனோபாவம் இல்லாத நிலை வேண்டும் என்று.

மறுதலிப்பு மனோபாவம் இல்லாத நிலை வேண்டும் என்பது மறுதலிப்பு மனோபாவத்தையும் மறுதலிக்கும், மறுதலிப்பு மனோபாவமே.

நமது அறிவு தன்னுடைய அறிவுத் திறமையைப் பயன்படுத்தித் தன்னைச் சீரமைத்துக் கொள்ள முடியாமல் இங்கே குழப்பமடைந்துள்ளது.

இந்தப் பிரச்சினைக்கு எப்படித்தான் நாம் தீர்வு காணுவது?



10. அனுபவத்தின் ஆயுள்

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

மறுதலிக்கும் மனோபாவத்தைக் கைவிட்டால்
பிரச்சினைகள் தீர்ந்திடும் என்று கணக்குப் போட்டு
பார்த்தோம். ஆனால் அதுவும் மறுதலிப்பு மனோபாவத்தின்
தொடர்ச்சிதான் என்பதைக் கண்டுபிடித்தோம்.

இனி நாம் என்னதான் செய்வது ?

நமது பிரச்சினைகளை எப்படித்தான் வெற்றி
கொள்வது ?

நாம் நமது பிரச்சினைகளை இன்னுமொரு
கண்ணோட்டத்தில் ஆய்வு செய்திடுவோம்.

நீங்கள் கேள்விபட்டிருக்கிறீர்களா இந்த வாசகத்தை?
அதாவது - ஒருவர் கங்கையாற்றில் இரண்டு முறை குளிக்க
முடியாது - என்ற வாசகத்தை.

ஏன் ஒருவரால் இரு முறை கங்கையாற்றில் குளிக்க
முடியாது ?

முதல் தடவை குளிக்கும்போதே அவருடைய பாவங்களெல்லாம் போய்விட்ட நிலையில் அவர் புதியதொரு மனிதராகி விடுகிறாரா? அதனால்தான் ஒருவரால் இரண்டு முறை கங்கையில் 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 ஆற்றைப் போல் ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன. இன்பமாயினும் சரி, துன்பமாயினும் சரி, அவை ஓடிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

எந்த அனுபவத்தையும் இருத்தி வைக்க முடியாது.

எல்லா மன அனுபவங்களும், அவை புதுப்பிக்கப்படாவிட்டால் அவற்றுக்கு இருப்பு நிலை கிடையாது.

நமது அனுபவங்களை எதிர்த்து மனரீதியாகப் போராடுவதன் மூலமே நாம் அதற்கு உயிர் கொடுக்கிறோம்.

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.

போராடுவதன் மூலம் அந்த அனுபவமே மேன்மேலும் உறுதியாகின்றது.

நாம் போராட்டத்தைக் கைவிடும்போது அந்த அனுபவமும்,

- தானாகவே நம்மைவிட்டுப் போய்விடுகின்றது.

ஏனெனில் எல்லா அனுபவங்களுக்கும் - எல்லா உணர்வுகளுக்கும் ஆயுள், அரை வினாடி நேரமே.

அவற்றை நாம் புதுப்பித்தாலன்றி,

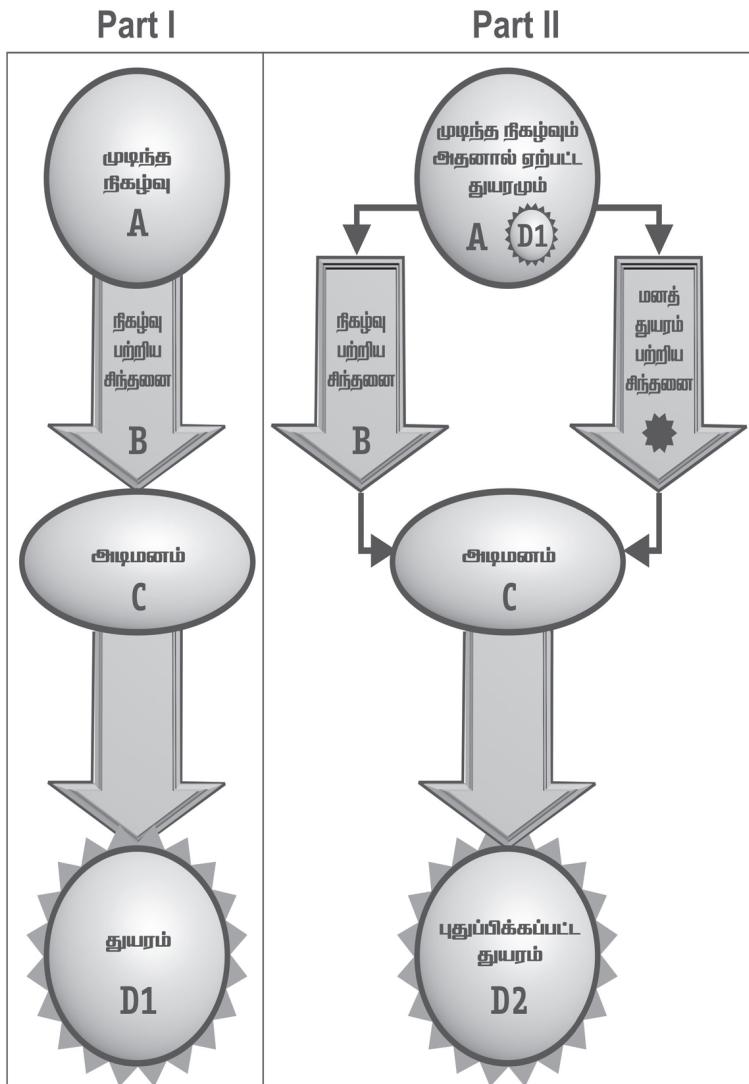
- அவை அரை வினாடி நேரத்துக்கு மட்டுமே இருந்துவிட்டு மறைந்துவிடுகின்றன.

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

அவற்றை நாம் புதுப்பிக்காவிட்டால் அவை மறைந்து 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 பொருள் உபயோகப்படுத்த முடியாதவாறு சேதமடைந்து விட்டது. இது நடந்து முடிந்துபோன நிகழ்வு.

நடந்து முடிந்துபோன 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 சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளன.

இனி இரண்டாம் பகுதியைப் பார்ப்போம்

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

நமக்கு ஏற்பட்ட மனத்துயரம் என்பது ஒரு மனக்கற்பணையன்று. 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.

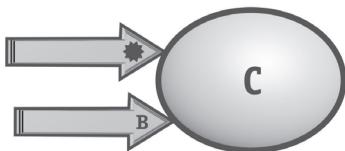
இது  என இரண்டாம் பகுதியில் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

நமது சிந்தனையோட்டம் நமது கட்டுக்குள் அடங்காததால் நடந்த சம்பவம் அப்படி நடந்திருக்கக்கூடாது என மீண்டும் மீண்டும்

என்னுகிறோம். நமது எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் நமது அடிமனதைத் தாக்குகிறது. நமது சிந்தனை அடிமனதைத் தாக்குவதைப் போன்று நமது வேதனை உணர்வும் அடிமனதைத் தாக்குகிறது. ‘ஐயோ ! மனத்துயரம் தாங்கமுடியவில்லையே ! சாப்பிட முடியவில்லையே ! தூக்கம் வர மறுக்கிறதே !, என்ற எண்ணங்களும் அதனால் ஏற்பட்டு அவையும் நமதுஅடிமனதைத் தாக்குகின்றன.

நமது அடிமனதை எவை அடைந்தாலும் அவற்றுக்கு ஏற்பவும் நமது மன இயல்புக்கு ஏற்பவும் அனுபவ வெளிப்பாடு ஏற்படுகிறது.

நமது மன வேதனையும், மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் நமது துக்கரமான சிந்தனைகளும் நமது அடிமனதை மீண்டும் சென்றடைவது



என இரண்டாம் பகுதியில் காட்டப்பட்டுள்ளது

நமது துக்கரமான அனுபவம் மீண்டும் புதுப்பிக்கப்பட்ட அம்சம் **D2** என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

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

நாம் ஓர் ஆபத்தைச் சந்திக்கிறோம் ‘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. அடி மனதும், அவ்வாறு செய்யப்பட்ட பதிவுகளுக்கு ஏற்ப மனக் கலக்கத்தையோ பரப்பப்போயோ ஏற்படுத்திவிடுகிறது.

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 புது அனுபவமே.



11. வெளிமனதும் அடிமனதும்

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

உண்மையில் நம்முடைய மனதானது அப்படிப் பிரித்துப் பார்க்கக் கூடிய வகையில் துண்டுதுண்டாக இல்லை.

ஆயினும் நாம் புரிந்துகொள்ளும் வசதிக்காக அதனைப் பிரிவுபடுத்தி விளக்கம் கொடுப்பதுதான் வழக்கம். அந்த வழக்கத்தை நாமும் பின்பற்றி மனதை இரண்டாகப் பிரித்து அதன் செயல்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போம்.

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

நமது அனுபவங்களுக்கெல்லாம் காரணம் 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 subsconscious Mind என்று கூறுகிறோம்.

நமது கைவசம் உள்ளது நமது Conscious Mind தான். Subconscious Mind நமது கைவசம் இல்லாதது.

நாம் நமது வெளிமனதைக் கொண்டு அறிவுபூர்வமான முடிவுகளையெல்லாம் எடுப்போம். ஆனால் நமது முடிவுகளுக்கு நமது அடிமனது கட்டுப்பட்டதன்று.

நாம் எப்போதும் அன்புடன் இருக்க வேண்டும்; எவரிடமும் கோபப்படக் கூடாது என நாம் அறிவுபூர்வமாகச் சிந்தித்து முடிவெடுத்திருப்போம்.

ஆனால் குறிப்பிட்ட குழ்நிலையில் நம்மையறியாமல் கோபம் வந்துவிடும்; நமது முடிவுகளையெல்லாம் மீறிக் கோபம் வந்துவிடும்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் நமது அடிமனம் தான்; நம் இயல்புதான்.

நமது இயல்பு எப்படி இருக்கிறதோ அப்படி நாம் நம்மை அறியாமல் செயல்பட்டுவிடுவோம். செயல்பட்ட பிறகுதான் நமக்குக் 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.

ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தின் போது அந்தச் சூழ்நிலைக்கேற்ப நமது அடிமனதிலுள்ள கோபம் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது.

அப்படி யென்றால் ?

நாம் நெருப்பைக் கைகளால் தொடுகிறோம். நெருப்பு நமது கைகளைச் சுட்டுவிடுகிறது.

கைகளுக்கும் நெருப்புக்கும் உள்ள நேரடியான தொடர்பை நம்மால் அறிய முடிகிறது.

ஒரு 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 என்ன நடந்திருக்கிறது?

உங்களுடைய சப்தம் மின்காந்த அலைகளாக மாற்றப்பட்டிருப்பதை 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 அப்படித்தான் 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 நாட்டினுள் எவரும் நுழைய வேண்டாம் என அந்தக் கப்பலில் இருந்தவர்கள் தடுத்தும் அந்தப் பயணி ஏதோ ஓர் ஆர்வத்தில் அந்த நாட்டினுள் நுழைந்து 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 பரிசாக்க 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 அதிகாரி பயணியிடம் ஏதோ கேட்டார். பயணியும் அது புரியவில்லை என்று கூறிவிட்டார்.

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

புதிய அரண்மனையிலுள்ள அதிகாரியும் பயணியை விசாரித்தார். பயணிக்கு எதுவும் புரியவில்லையென்றாலும், 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 நின்று கொண்டிருந்தார். பயணி தனது மகிழ்ச்சியை அவருடன் பகிர்ந்துகொள்ள நினைத்து சைகை காட்டி அவரைக் கூப்பிட்டார்.

ஆனால் அந்த நபரோ பயணியைப் புறக்கணித்து கூட்டத்தினுள் மறைந்து போய்விட்டார்.

நமக்குச் செய்யப்படும் சிறப்பைக் கண்டு இவருக்குப் பொறாமை எதுவும் ஏற்பட்டிருக்குமோ எனப் பயணி எண்ணிக் கொண்டார்.

இந்தக் கதையிலுள்ள வேடிக்கைதான் என்ன ?

இந்த நிகழ்வுகள் யாவும் பயணியின் கண்ணோடு டத்தில் நிகழ்ந்தவையாகும்.

அனால் 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 அவமானப்படுத்தினார். 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 புரிந்துகொண்டுவிட்டார். அதனால் அவரது அடிமனம் அவருக்கு மகிழ்ச்சியையே கொடுத்துள்ளது.

இதே பயணி இதைப்போன்று இன்னுமொரு நாட்டுக்குச் செல்கிறார்.

அந்த நாட்டிலும் இவ்வாறு ஓர் 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 ஓர் அரண்மனைதான். அது ஹோட்டல் அன்று. அவருக்குக் கொடுக்கப்பட்டதும் உண்மையான வரவேற்புதான்.

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



12. நாம் எதனைச் செய்வது ?

தாரணை என்ற வார்த்தையைக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறீர்களா ?

ஆன்மீகத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் யோகமார்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் இந்த வார்த்தையைப் பயன்படுத்துவதுண்டு.

இந்த வார்த்தையைக் கண்டு குழம்பிக்கொள்ள வேண்டாம். இதன் அர்த்தம் மிகவும் சாதாரணமானதுதான்.

நமது கவனத்தை நிலையாக வைத்துக் கொள்வதற்குப் பெயர்தான் தாரணை.

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

நமது வீட்டில் மகிழ்ச்சியான ஒரு சம்பவம் நடந்துள்ளதாக வைத்துக் கொள்வோம். அதை என்னிப் பார்க்கும் தோறும் நமக்கு மகிழ்ச்சியான மன உணர்வு ஏற்படுகிறது. அதனையே மீண்டும் மீண்டும் என்னுவதால்

அந்த மகிழ்ச்சி உணர்வும் நமக்குள் நீடிக்கிறது. இதுவும் தாரணையின் அம்சமே.

இதனால் நமது கவன உணர்வு நமது அனுபவத்தின் மீது நிலை நிறுத்தப்படுகிறது.

நமது உணர்வை நிலை நிறுத்தும் சம்பவம் இத்தகைய இன்பமான நிகழ்வுகளோடு மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை.

நமக்கு ஏற்பட்ட துயரமான சம்பவத்தின் தாக்கமும் உடனடியாக நம்மைவிட்டுப் போய்விடுவதில்லை. துயரமான சம்பவத்தை மீண்டும் மீண்டும் நினைத்து துயர உணர்வையும் நமக்குள் நிலைப்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

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 மனதிற்குள் பதிவாகிறது. அதனால் அவர் மனதிலிருந்து மன அமைதி வெளிப்படுகிறது.

இதனால் நமது மன இயக்கங்களும் உணர்வுகளும் அமைதியடைந்து நமது செயல்களும் ஓழுங்குபடுகின்றன. 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 வருவோமானால்,
- நல்ல பலன் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும்.

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

ஆனால் ?

நம்முடைய அனைத்துத் துயரங்களிலிருந்தும் ஒட்டுமொத்தமான

- விடுதலையைக் கொண்டுவரும் மனத்தெளிவு
- இதன் மூலம் கிடைப்பதில்லை.

என் அப்படி ?

நாம் Feeding செய்வதற்கு ஒரு நோக்கம் உள்ளது.

ஒரு விளைவை எதிர்பார்த்து நாம் அத்தகைய நற்சிந்தனைகளைப் பதிவு செய்கிறோம்.

நல்ல விதமான மன உணர்வை அடைந்திட வேண்டும் என்ற நோக்கம் அங்கு உள்ளது.

நமது நோக்கங்கள் அனைத்தும் இன்பத்தை நாடியே அமைந்துள்ளன. இன்ப நாட்டமில்லாத நோக்கங்கள் எதுவும் கிடையாது.

இன்ப நாட்டத்துடன் நாம் எவ்வளவுதான் பாடுபட்டாலும்,

நல்ல விதமான உணர்வு நிலையை எவ்வளவுதான் ஏற்படுத்தினாலும்,

- காலப்போக்கில் அந்த உணர்வு நிலை மறைந்துவிடும்.

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

அந்த இன்பமான உணர்வு நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வது என்பதும்,

- சரியான அனுகுமுறைகளால்ல.

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

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

- வேறு என்னதான் செய்வது ?

நமது மனதினுடைய செயல்பாட்டை நாம் பல்வேறு பரிமாணங்களில் ஆய்வு செய்திருக்கிறோம்.

அதனை இன்னுமொரு கோணத்தில் ஆய்வு செய்திடுவதும் 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 மட்டும்
வெளிப்படுத்தவே 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 வெளிப்படுகின்றன.

தாமாக வெளிப்பட்ட உணர்வை,

நாம் நமது உணர்வென்று அதன் மீது,

- உரிமை கொண்டாடுவதன் மூலமாகவே,

அதனை மாற்றவோ அல்லது தக்கவைத்துக்
கொள்ளவோ

- போராடுகிறோம்.

நம்முடைய மன அமைப்பின் முக்கியமான
பகுதியான நமது அடிமணம், 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.

அப்படி யென்றால் ?

நாம் அதனை அப்படி யே விட்டுவிட வேண்டியது தானா ?

நமக்குள்ளே தீய இயல்புகள் பல இருக்கின்றன.

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

அவற்றையெல்லாம் அப்படி யே விட்டுவிட வேண்டியதுதானா ?

அவை இருந்துவிட்டுப் போகட்டும் என அவற்றை அங்கீகரித்துவிட வேண்டியதுதானா ?

புத்தர் ஒரு முறை தனது சீடர்களுடன் ஒர் அரண்மனைக்குச் சென்றார்.

அந்த அரண்மனையிலிருந்தவர்கள் அவரிடம் ஒரு வேண்டுகோள் விடுத்தனர்.

“ஐயா, நீங்கள் முற்றுந் துறந்த முனிவர். உங்களுக்குச் சீடர்கள் பலர் இருக்கின்றனர். அவர்களுக்கு நீங்கள் அரிய உபதேசங்களை எடுத்துக் கூறியிருக்கிறீர்கள். ஆசார சீலர்களான அவர்களுக்கு உங்களுடைய உபதேசங்களைப் பின்பற்றுவது எளிது...

“ஆனால் நாங்கள் அனைவரும் இல்லறத்தார்கள்; குடும்பத்துடன் வசிப்பவர்கள்; எங்களையும் எங்கள் குடும்பத்தையும் பாடுபட்டுக் காப்பாற்ற வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருப்பவர்கள் ; எங்களால் உங்களுடைய சீடர்களைப் போன்று கடுந்தவங்களை மேற்கொள்ள முடியாது ...”

“ஆகவே நாங்கள் இருக்கும் இந்த சாதாரண நிலையிலிருந்தே நாங்கள் உய்வு பெறக் கூடிய எளிதான உபதேசங்களை எங்களுக்கு வழங்கி எங்களுக்கும் நல்வழி காட்டுங்கள்.”

- இவ்வாறு அவர்கள் கேட்டுக் கொண்டனர்.

அவர்களுக்கு புத்தர் உபதேசித்தார்.

“நாம் நம்முடைய செயல்களுக்கு மனதையும் உடலையும் பயன்படுத்துகிறோம். இரண்டும் ஒருவருக்கு ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் ஒருவர் நலமுடையவராக இருக்கிறார் என்று கூற முடியும் ...”

“நாம் நமது உடலை அசைத்துப் பயன்படுத்தும்போது நமது உடல் பலம் பெறுகிறது, ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. ஆனால் நமது மனம் அசைவற்றிருக்கும்போது அது பலம் பெறுகிறது. ஆரோக்கியம் பெறுகிறது.”

- இவ்வாறு அவருடைய உபதேசம் அமைந்திருந்தது.

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 அதன் செயல்முறைதலைக்மோகவே இருக்கிறது.

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



13. அனுபவமும் அனுபவிப்பவனும்

நம்முடைய ஒவ்வொரு அனுபவத்துக்கும் இரண்டு அம்சங்கள் உண்டு. ஒன்று அனுபவம்; பிரிதொன்று அனுபவிப்பவன்.

நம்முடைய எந்தவொரு அனுபவத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் இந்த இரண்டு விதமான அம்சமும் இருக்கும்.

அனுபவம் நமக்கு எப்படி ஏற்படுகிறது என்பதை நாம் ஏற்கெனவே பார்த்திருக்கிறோம்.

ஓரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நாம் நமது இயல்புக்கு ஏற்பச் செயல்படுகிறோம். நமது இயல்புக்கு ஏற்ற அனுபவத்தை நாம் வெளிப்படுத்துகிறோம்.

நாம் விரும்பிய நிகழ்வு நடக்கும்போது நமது இயல்பு மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறது.

நாம் விரும்பாத நிகழ்வு நடக்கும்போது நமது இயல்பு துன்ப உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறது.

- இதனையே நாம் நமது அனுபவம் என்று கூறுகிறோம்.

இதில் அனுபவிப்பவன் எப்படி வருகிறான் ?

நாம் நமது அனுபவத்தையெல்லாம் நமது
அனுபவமாக எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

எல்லா	அனுபவங்களையும்	நம்மால்
அனுபவிக்கப்படும்	அனுபவங்களாக	எடுத்துக்
கொள்கிறோம்.		

அனுபவிப்பவனாகிய நம்மையும்.

நாம் அனுபவிக்கும் அனுபவங்களையும்,

- நாம் எப்படி விளங்கிக் கொள்கிறோம் ?

நாம் நம்முடைய அறிவின் துணை கொண்டு
அவற்றைப் புரிந்து கொள்கிறோம்.

இன்பத்தை	இன்பமென்றும்	துன்பத்தைத்
துன்பமென்றும்		

அனுபவிப்பவனாகிய நம்மை அனுபவிப்பவன்
என்றும்,

- நாம் நமது அறிவின் உதவி கொண்டு
அறிவுப்பூர்வமாக விளங்கிக் கொள்கிறோம்.

நமது அறிவு எப்படிச் செயல்படுகிறது ?

நம்முடைய நினைவு என்னும் சிந்தனை வாயிலாகவே
நமது அறிவு செயல்படுகிறது. நமது சிந்தனையின் உதவி
கொண்டே நாம் ஒவ்வொன்றையும் புரிந்து கொள்கிறோம்.
விளங்கிக் கொள்கிறோம்.

தூங்கும் போது நமக்கு நினைவு கிடையாது. அதனால்
அங்கு நடப்பது எதுவும் நமக்குத் தெரியாது.

ஆனால் கனவு அப்படியன்று, கனவில் நினைவு
உள்ளது. தூக்கத்தில் ஏற்படும் நினைவுக்குப் பெயர்தான்
கனவு.

கனவில் நமது நினைவு வேலை செய்கிறது. நமது அறிவு வேலை செய்கிறது.

கனவற்ற தூக்கத்தில் அனுபவமும் கிடையாது. அனுபவிப்பவனும் கிடையாது. ஏனெனில் அங்கு நினைவு கிடையாது.

நாம் தூங்காமல் விழித்திருக்கும் போதும் தூக்கத்தில் கனவு காணும் போதும் நமது நினைவு செயல்படுகிறது.

நமது நினைவு செயல்படும் போதெல்லாம்,

- நமக்கு அனுபவமும் இருக்கிறது. அனுபவிப்பவனும் இருக்கிறான்.

நம்முடைய நினைவின் அங்கமாகவே இந்த அனுபவமும் உள்ளது; அனுபவிப்பவனும் இருக்கிறான்.

நாம் தூங்கும் போது ஒரு கனவு காணுகிறோம். நம்முடைய கனவில் நாம் பயணம் செய்து வெளியூருக்குப் போவது போலவும் அங்கு பல நபர்களைச் சந்திப்பது போலவும் பலவிதமான நிகழ்ச்சிகளில் நாம் கலந்து கொள்வது போலவும் காணுகிறோம்.

இது முழுக்க முழுக்கக் கனவு. கனவில் நடந்த அத்தனை சம்பவமும் முழுக்க முழுக்கக் கனவு. அதில் ஏற்படும் எந்தச் சம்பவமும் உண்மையானதன்று. அத்தனையும் நமது கனவில் தோன்றிய கற்பனையே.

ஆனால் அந்தக் கனவில் நாம் இருக்கிறோம். நமக்கு அனுபவம் இருப்பதாகவும் தெரிகிறது. அனுபவமும் இருக்கிறது; அனுபவிப்பவனும் இருக்கிறான்.

இவை முழுவதும் நமது கனவினால் உருவாக்கப்பட்டவை; தூக்கத்தில் ஏற்படும் நினைவினால் ஏற்படுத்தப்பட்டவை; தூக்கத்தில் செயல்படும் அறிவினால் ஏற்படுத்தப்பட்டவை.

நனவில் நாம் ஒருவரைச் சந்திக்கிறோம். சந்திக்கும் அவரையும்,

சந்தித்த நம்மையும்,

- நமது அறிவினால் விளங்கிக் கொள்கிறோம்.

- நமது நினைவினால் விளங்கிக் கொள்கிறோம்.

நனவு நிலையின் போது நாம் விளங்கிக் கொள்வதற்கும்,

- நமது அறிவு தான் உதவி செய்கிறது ;

- நமது நினைவுதான் உதவி செய்கிறது ;

நமது அறிவின் துணையோடுதான் நனவு நிலையில் நடக்கும் அனைத்து நிகழ்வுகளையும் புரிந்து கொள்கிறோம்.

நமக்கு முன்னால் நடக்கும் நிகழ்வுகளைக் கூட,

- நாம் வேறு ஏதோவொரு சிந்தனையில் மூழ்கி இருப்போமேயானால்,

- புரிந்துகொள்ள முடியாது; விளங்கிக்கொள்ள முடியாது.

உண்மையான நிகழ்வாக இருந்தால் கூட,

- நமது சிந்தனை என்னும் அறிவு அதனோடு பொருந்தி ஒத்துழைப்புக் கொடுத்தால் தான்,

- உண்மை நிகழ்வையும் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

நனவு நிலையில் நம்மைச் சூற்றிப் பல நிகழ்வுகள் நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தாலும், நமது மனம் ஏதாவது ஒன்றில் மட்டும்தான் பொருந்தியிருந்து அதைப் புரிந்து கொள்கிறது. மற்ற நிகழ்வுகள் அவ்வளவாக நமது கவனத்துக்கு வராது.

ஆகவே, நனவைப் பொறுத்த வரையில் நமது மனம் பொருந்தியிருக்கும் நிகழ்வு மட்டுமே நமக்குத் தெரியும்; மற்ற நிகழ்வுகள் எவையுமே தெரிவதில்லை.

நமது கனவைப் பொறுத்தவரையில் ?

நமது கனவில்,

- நமது மொத்த மூலதனமே

- நமது சிந்தனைதான்.

நமது சிந்தனை மட்டுமே கனவு என்னும் பெயரில் அங்கு செயல்படுகின்றது.

அங்கு உண்மையான நிகழ்வு எதுவும் கிடையாது. அனைத்து நிகழ்வுகளும் நமது நினைவினால் ஆக்கப்பட்டவையோ.

கனவாயினும் சரி,

நனவாயினும் சரி,

நம்முடைய சிந்தனைதான் -

அனுபவிப்பவனையும் உண்டு பண்ணுகிறது,

- அனுபவத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறது.

நம்முடைய சிந்தனையின் அம்சமாகவே அனுபவிப்பவனும் இருக்கிறான்; அனுபவமும் இருக்கிறது.

நம்முடைய சிந்தனை நிரந்தரமானதா ?

இல்லை.

அது நிரந்தரமானதன்று,

அது தோன்றி மறையக்கூடியது.

கணந்தோறும் புதிது புதிதாக வரக்கூடிய அம்சம் உடையதுதான் சிந்தனை.

ஊதுவத்தியிலிருந்து வெளிவரும் புகை புதிது புதிதாக
எப்படி வந்து கொண்டிருக்கிறதோ,

- அப்படித்தான் நமது சிந்தனையும் புதிது புதிதாக
வந்து கொண்டிருக்கிறது.

சிந்தனை எப்படி -

ஓவ்வொரு கணந்தோறும் புதியதோ,

- அப்படித்தான் அதனால் உருவாக்கப்படும்

- அனுபவிப்பவனும் ஓவ்வொரு கணந்தோறும்
புதியவன்.

- அனுபவமும் ஓவ்வொரு கணந்தோறும் புதியது.

அனுபவிப்பவனாகிய நாம் நிரந்தரமாக இருப்பதாக
நாம் நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

அனுபவம் தொடர்ந்து இருப்பதாக நாம் நினைத்துக்
கொள்ளலாம். ஆனால் அது உண்மையன்று.

அனுபவிப்பவனாகிய நான் கணந்தோறும் புதியவன்.

அதுபோல் -

அனுபவமும் கணந்தோறும் புதியதே.

சிந்தனை எப்படிப் புதிது புதிதாக வந்து
கொண்டிருக்கிறதோ,

அப்படித்தான்,

- நான் என்னும் அனுபவிப்பவனும் கணந்தோறும்,

- புதிது புதிதாக வந்துகொண்டிருக்கிறான்.

அனுபவிப்பவன் என்னும் இந்த நான் கொஞ்சம்
விசித்திரமானவன்.

அவனுடைய விசித்திரமான இயக்கத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கு, நாம் வழக்கமாகக் கூறும் ஓர் உதாரணத்தைத்தான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கு தேர்வில் மதிப்பெண் போடுவதை நாம் பார்த்திருப்போம்.

கணிதத்தில் 90 மதிப்பெண்; ஆங்கிலத்தில் 60 மதிப்பெண்; தமிழ்ப்பாடத்தில் 70 மதிப்பெண் -

- என்று ஒவ்வொரு பாடத்துக்கும் தேர்வுத் தாளில் மதிப்பெண் போடுவதுண்டு.

90 மதிப்பெண் என்றால் எதனைக் குறிக்கிறது? 90 என்பது வெறும் 90 அன்று; அது 100க்கு 90 என்பதைக் குறிக்கிறது. 90 என்பதை நாம் வெளிப்படையாகக் கூறுகிறோம். 100க்கு என்பது மறைமுகமாக நிற்கிறது.

இப்படித்தான் நான் என்னும் இயக்கமும் அமைந்துள்ளது.

நான் எனது தாயை, தாய் என்று பார்க்கும் அதே நேரம்,

- என்னை நான் அவருடைய மகனாகவோ மகளாகவோ கருதிக் கொள்கிறேன்.

எனது மகனையோ அல்லது மகளையோ அப்படி நான் பார்க்கும் நேரத்தில்,

- என்னை நான் அவர்களுடைய தாய் அல்லது தந்தையாகக் கருதிக் கொள்கிறேன்.

நான் எந்த நபரை எந்தப் பொருளை எப்படிப் பார்க்கிறேனோ,

- அதற்கு ஏற்ற காண்பவனாக என்னை நான் அடையாளப் படுத்திக்கொள்கிறேன்.

காணப்படும் பொருளுக்கு ஏற்ற வகையில் இந்தக் காண்பவன் அமைகின்றான்.

அனுபவத்துக்கு ஏற்ற அனுபவிப்பவனாக இந்த நான் அமைகின்றான்.

ஆனால் நாம் அப்படி அதனை எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

நான் எனும் காண்பவன் நிரந்தரமாக இருப்பதாகவும், அவனுக்கு அனுபவங்கள் பல வந்து போவதாகவும்,

- நாம் கருதிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

உண்மையில்,

அனுபவங்கள் எப்படி வந்து போகின்றனவோ,

அப்படித்தான் -

அனுபவிப்பவனும் வந்து போகின்றான்.

அனுபவிப்பவனின் பகுதியாக அனுபவங்கள் இல்லை.

அனுபவங்களின் பகுதியாகவே அனுபவிப்பவன் இருக்கின்றான்.

அனுபவிப்பவன் என்பவன் அனுபவத்தின் ஒரு பகுதியே.

அனுபவங்களை மாற்றியமைக்கவோ வெற்றி கொள்ளவோ அனுபவிப்பவன் போராடினான் என்றால்,

- நிச்சயம் அந்தப் போராட்டத்துக்கு முடிவே இருக்காது.

ஆனால் நாம் நம்மையறியாமல் அந்தத் தவற்றைச் செய்துவருகிறோம்.

நம்முடைய துயரமான அனுபவத்தை மாற்ற வேண்டும் எனப் போராடுகிறோம். இன்பமான அனுபவத்தை நிரந்தரமாக்க வேண்டும் என்று போராடுகின்றோம்.

இது நிழலை எதிர்த்துப் போராடும் போராட்டமாகும். இது என்றென்றும் முடிவுக்கு வராது.

இந்தப் போராட்டம் நிழற்பொருளுக்கும் நிஜப் பொருளுக்கும் இடையே ஏற்பட்ட போராட்டம்கூட அன்று.

நிழற்பொருளே நிழற்பொருளை எதிர்த்துப் போராடுகின்றது.

நிழலுக்கும் நிழலுக்கும் ஏற்படும் இந்த போராட்டம் முடிவற்றது மட்டுமன்று,

- அர்த்தமற்றதும் கூட.

இந்தப் போராட்டம் அர்த்தமற்றதாக இருந்தாலும் கூட,

இது -

தேவையற்ற ஒரு Feeding ஆக மாறி,

- நமது அடிமனதைச் செயல்பட வைத்துவிடுகிறது.

இதனால் நமது அடிமனது தேவையற்ற அனுபவங்களை மீண்டும் வெளிப்படுத்துகிறது.

இங்கு நாம் செய்ய வேண்டுவதுதான் என்ன ?

என்னதான் செய்வது ?



14. தெளிவு முடிச்சு

எதைச் செய்தாலும் அது முரண்பாட்டையும்
போராட்டத்தையுமே ஏற்படுத்துகிறது என்பதைப்
பார்த்தோம்.

அப்படியானால்,

என்னதான் செய்வது ?

எப்படித்தான் நாம் செயல்படுவது ?

நாம் அனைவருமே இன்பத்தை விரும்புகிறோம்.
துன்பத்தை மறுக்கிறோம்.

இதை -

நம்மையறியாமலேயே செய்துவருகிறோம்.

நாம் ஏற்கெனவே பார்த்ததுபோல் நாம் நம்மை
யறியாமலேயே இன்பத்தை நாடிச் செயல்படுகிறோம்.

இன்பத்தை நேரடியாக நாடுவது ஒரு புறமாகவும்,
இன்பத்தை மறைமுகமாக நாடுவது மறுபுறமாகவும்
இருந்துவருகிறது.

இன்பம் வேண்டும் என்று நேரடியாக முயல்கிறோம்.
துன்பம் வேண்டாமென்று துன்பத்தை மறுப்பதும் இன்ப
நாட்டமே என்பதையும் ஏற்கெனவே பார்த்து விட்டோம்.

துன்பம் இல்லாத நிலை வேண்டும் என்பது இன்பத்தை மறைமுகமாக நாடுவதே.

இன்பத்தைத் தொடர்ந்து வைத்துக்கொள்ள முயல்கிறோம். இன்பம் எதிர்காலத்துக்கும் நீடிக்க வேண்டும் என இவ்வாறு முயல்கிறோம்.

அதைப் போன்று -

துன்பம் நம்மை விட்டு நீங்கி விட வேண்டுமென்று விரும்புகிறோம்.

இப்போதிருக்கும் துன்பம், தொடர்ந்து நீடிக்கக்கூடாது என விரும்புகிறோம். எதிர்காலத்தில் இல்லாது போய்விட வேண்டும் என விரும்புகிறோம். துன்பம் இல்லாத எதிர்காலம் வேண்டுமென்று விரும்புகிறோம்.

இதனால் -

நமது மன இயக்கம் முழுவதும் எதிர்காலத்தை நோக்கி அமைந்துள்ளது.

- நாளைய அனுபவத்தை நோக்கி அமைந்துள்ளது.
- அடுத்த கணத்தை நோக்கி அமைந்துள்ளது.
- அடுத்துவரும் கணத்தை எதிர்கொள்வதில் அக்கறை உடையதாக அமைந்துள்ளது.

அப்படி,

-நாம் எதிர்காலத்தில் எதனை அடையப் போகிறோம்?

நாம் அடைய வேண்டிய அம்சம் ஏதாவது எதிர்காலத்தில் உள்ளதா ?

நமது வெளிமனதைப் பற்றியும் உள்மனதைப்

பற்றியும் அதன் இயக்கம் பற்றியும் ஏற்கெனவே பார்த்திருக்கிறோம்.

ஓவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் அந்தச் சூழ்நிலையோடு நமது இயல்பு செயல்பட்டு நமது இயல்புக்கேற்ற அனுபவம் நமக்கு வெளிப்படுகிறது என்பதைப் பார்த்தோம்.

நமது இயல்புக்கேற்ற அனுபவமே,

- நமது வெளிமனதின் அனுபவமாக வெளிப்படுகிறது.

நமது அடிமனது 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 ஆட் சேபத்தை எழுப்பினாலும் அது,

தானே தனக்கு எதிராக,

- எழுப்பிக் கொண்ட ஆட் சேபமே.

வெளிமனதே -

தன்னை அனுபவமாகவும் அனுபவிப்பவனாகவும் கருதி,

தனக்குத்தானே போராடிக் கொள்கிறது.

இது ஓர் அர்த்தமற்ற போராட்டமென்பதை நமது வெளிமனது தீர்க்கமாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அந்தப் புரிதல் எப்படி ஏற்படுகிறது ?

எப்போது ஏற்படுகிறது ?

அடைவதற்கு எதுவும் இல்லையெனப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அடைவதற்கு எதுவும் இல்லையெனப் புரிந்துகொள்ளும் நிலையிலேயே அந்தப் புரிதல் ஏற்படுகிறது.

அப்படியென்றால் ?

நிகழும் அனுபவத்தை நாம் மாற்றியமைக்க விரும்பினால்,

- நாம் அடைவதற்கு எதுவோ ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

நிகழும் அனுபவத்தை இன்பமாகக் கருதி அதனை நீட்டிக்க நினைத்தாலும் சரி,

நிகழும் அனுபவத்தைத் துன்பமாகக் கருதி அதனை மாற்றியமைக்க நினைத்தாலும் சரி,

- நாம் அடைய வேண்டிய ஒன்று ஏற்பட்டு விடுகிறது.

நாம் அடைவதற்கு ஏதாவது இருக்கும்போது,

- நமது மனதானது,
- நாளையை நோக்கியே செல்லும்.
- அடுத்த கணத்தின் மீது அக்கறைகொண்டே செல்லும்.

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

இந் நிலையில் -

அடைவதற்கு எதுவுமே இல்லையென,

- அந்த மனம் விளங்கிக் கொண்டால்,

என்ன ஆகும் ?

நீங்கள் அதிவேகத்தில் உங்களுடைய மோட்டார் வாகனத்தை ஓட்டிவருகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம்.

திடீரென நீங்கள் வாகனத்தின் பிரேக்கை முழுமையாக அழுத்தினால்,

உங்கள் வாகனம் என்ன ஆகும் ?

அது அரைவட்டமடித்துச் சுழன்று, வந்த பாதையை நோக்கி,

- திரும்பி நிற்கும்.

வடக்கு நோக்கி விரைந்து கொண்டிருந்த நமது வாகனம்,

பிரேக்கை அடித்ததும்,

- தானாகவே தெற்கு நோக்கித் திரும்பிக்கொள்ளும்.

நாம் ஸ்டியரிங்கை உபயோகித்துத் திரும்புவதில்லை.

தானாகவே வண்டி திரும்பிவிடும்.

இதைப்போன்று,

- அடைவதற்கு எதுவும் இல்லையென அது விளங்கிக் கொண்டால்,

நாளையை நோக்கியும் எதிர்காலத்தை நோக்கியும் அடுத்த கணத்தை நோக்கியும்

விரைந்து கொண்டிருந்த நமது மனம்,

- புறப்பட்டு வந்த திசை நோக்கி,

திரும்பிக் கொள்ளும்.

அதாவது,

செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்த நமது மனது,

- செயலற்ற நிலையைக் கண்டுவிடும்.

எதிர்காலத்தை நோக்கி ஓடிக்கொண்டிருந்த மனம்,

- நிகழ்காலத்தில் தங்கிவிடும்.

எதிர்காலத்தை எதிர்நோக்கி ஓடும் 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 அப்படி யே ஏற்றுக்கொள்கிறது.

அது எதிர்கொள்ளும் அனுபவம் இன்பமாக அமைந்திருக்கையில், அதனை எதிர்காலத்திலும் தக்க வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்ற கோரிக்கையை ஏற்படுத்தாமல் அப்படி யே 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 கொடுக்கவில்லை.

இதனால் அனுபவங்கள் அனைத்தும் முக்கியத்துவம் இழந்துவிடுகின்றன.

ஆனால் -

அதனை எதிர்கொள்ளும் நமது தகைமை தான் முக்கியத்துவம் உடையதாகி இருக்கிறது.

இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் சரி சமமாகப் பாவிக்கும் ஒரு

- தீர்மான 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,

இந்தத் தீர்மான மனநிலை செயலுக்கு வருகின்றது.

இப்படிப் புரிந்துகொண்டால் போதுமா ?

போதாது.

வேறு என்ன செய்ய வேண்டும் ?

நாம் புரிந்துகொண்டுவிட்டோம் என்பதையும்
புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நாம் புரிய வேண்டியதைப் புரிந்துகொண்டு
விட்டோம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள 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)
ஏற்படுகின்றது.

அந்தத் தெளிவு முடிச்சு ஏற்பட்டால் ஏற்பட்டது
தான்.

- அது இனி

- ஒரு போதும் அவிழ்ந்து விடாது.

பிறகென்ன ?

அவ்வளவுதான்.



15. தெளிவுக்குப் பின்னால் ...

புரிதல் ஏற்பட்டுவிட்டது. தெளிவு முடிச்சும் ஏற்பட்டுவிட்டது. அப்புறம் என்னதான் நிகழ்கிறது ?

நாம் நமது மனோ இயக்கங்களுடன் முரண்படுவதில்லை ;

நமது மன அனுபவங்களுடன் முரண்படுவதில்லை.

நாம் முரண்பாடு கொள்ளாததால் -

மன இயக்கத்திலுள்ள உராய்வுகள் வலுவிழந்து விடுகின்றன.

நமது மன இயக்கத்தில் ஓர் எளிமையும் யதார்த்தமும் அமைதியும் இனிமையும்,

- நாம் கூப்பிடாமலேயே பிரவேசிக்கின்றன.

திடமாக இயங்கிவந்த நமது மனது, திரவத்தின் தன்மையை அடைந்து விடுகிறது.

நமக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களோடு நாம் முரண்பாடு கொள்ளாததால்,

- அனுபவங்கள் எவையும் புதுப்பிக்கப்படாமல் மறைந்து விடுகின்றன.

புதுப்பிக்கப்படாத அனுபவங்கள் தாமாக மறைந்துவிடுகின்றன. ஒவ்வொரு அனுபவத்தின் ஆயுஞம் அரை வினாடிதான் என்பதை நாம் ஏற்கெனவே பார்த்துவிட்டோம்.

அனுபவங்களை எதிர்த்துப் போராடி அவற்றை நாம் புதுப்பிக்காததால் -

அவை தாமாக ஏற்பட்டுத் தாமாக மறைந்து விடுகின்றன. நாம் அவற்றுக்கு இடையூறு செய்வதில்லை.

ஓர் ஆறு பொங்கிப் பிரவாகமாக ஓடுவதைப் போல் அது ஒட ஆரம்பிக்கிறது.

நாம் ஏதாவது ஓர் அனுபவத்தைப் பற்றிப்பிடிக்கும் போதோ,

ஏதாவது ஓர் அனுபவத்தை அப்புறப்படுத்த முயற்சிக்கும் போதோ,

- அந்த ஓட்டத்தில் ஒரு தடங்கலை ஏற்படுத்துகிறோம்.

நமது அனுபவத்திற்குச் சாதகமாகவோ அல்லது பாதகமாகவோ நாம் இவ்வாறு போராடாதபோது -

இந்தப் பிரவாகம்,

- அமைதிப் பிரவாகமாக,

தடங்கலற்ற பிரவாகமாக,

புனிதப் பிரவாகமாக ஓடிச் செல்கிறது.

புனித நதியாகக் கருதப்படும் சில ஆறுகளைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

அவை புறப்பட்டுவரும் இடத்தில் அந்த ஆற்று நீர் அவ்வளவு தூய்மையாக இருக்கும்.

அந்த ஆறு ஒவ்வொரு ஊராகக் கடந்து செல்லும் போது,

சில ஊர்களிலுள்ள சாக்கடைகளும் அந்த ஆற்றினுள்ளேயே விடப்பட்டிருக்கும்.

அந்த ஆறு மட்டும் ஒடாமல் தேங்கி இருக்கும் பட்சத்தில் அதுவும் சாக்கடையாக மாறிவிட்டிருக்கும்.

அது ஒடும்போது,

அது ஓட ஓட,

- அந்த ஆறும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது.

அந்த ஆறு பிரவேசிக்கும் அடுத்த ஊரில் அந்த ஆற்று நீர் கோவிலுக்கான அபிஷேக தீர்த்தமாகக் கூட எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

நமது அனுபவங்களெல்லாம் ஆறு போல் ஒடுவதால்,

நமது அனுபவங்களே,

- ஒரு வித்தியாசமான பரிமாணத்தை அடைகின்றன.

பிரவகித்துச் செல்லும் நமது அனுபவத்தின் தரம் வித்தியாசமானது.

பெளதிக் குறிவியலில் ஒரு வாசகத்தைக் கூறுவார்கள்.

அதாவது,

உருண்டோடும் கல்லுக்கு எடை கிடையாது.

Rolling stone gains no mass.

கல்லின் எடையை நகர்ந்து செல்லும் வேகம் அப்புறப்படுத்திவிடுகிறது.

நமது அனுபவமும் இவ்வாறு தடங்கலின்றி
உருண்டோடும்போது,

- அனுபவத்திற்கு அழுத்தம் இல்லாமல்
போய்விடுகின்றது.

எடையற்ற கல்லைப் போல்,

- நமது அனுபவங்களும்,

பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத அனுபவங்களாக மாறிப்
போய்விடுகின்றன.

பாரமற்ற அனுபவங்களாக மாறிப் போய்
விடுகின்றன.

நமக்கு ஏற்படும்,

மாறுதல்லைந்த இந்த அனுபவமும் -

நமது அடிமனத்தினால் பதிவாகிறது.

அடிமனம் என்றால் என்ன என்பதை நாம்
ஏற்கெனவே பார்த்திருக்கிறோம். நமது இயல்புதான் நமது
அடிமனம்.

நமது இயல்பு எவ்வாறு உருவாகிறது ?

நமது அடிமனம் எவ்வாறு உருவாகிறது ?

நாம் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமான
இயல்புள்ளவர்களாக இருக்கிறோம். ஒவ்வொருவர்
இயல்பும் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கிறது.

ஏன் இப்படி ?

நமது இயல்புகள் அனைத்தும் நமது அனுபவத்தால்
உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. நாம் நமது பெற்றோரிடமிருந்து
வாரிசாகப் பெற்ற இயல்புகள் ஒரு புறம் இருந்தாலும்,

- நாம் நடைமுறை வாழ்வில் அனுபவிக்கும் அனுபவங்கள், நாம் வளர்க்கப்பட்ட விதம், நமது அனுகுமுறை ஆகிய அனைத்தும் நமது அடிமனதில் பதிவு செய்யப்படுகின்றன.

அவையே நமது அடிமனதின் தன்மையாக அமைந்திருக்கின்றன. அவையே நமது இயல்பாகவும் அமைந்துவிடுகின்றன.

ஓவ்வொரு கணந்தோறும் அனுபவிக்கும் நமது அனுபவங்கள் அனைத்துமே நமது அடிமனதினுள் Feeding ஆகிவிடுகின்றன.

நமது அனுபவங்கள் மாற்றமடைந்து பிரவகித்து ஒடும் போதும்,

- அவை நமது அடிமனதிற்குள் Feeding ஆகிவிடுகின்றன.

இதனால்,

நமது அடிமனதிற்கும் வித்தியாசமான Feeding கிடைக்க ஆரம்பிக்கிறது.

காலப்போக்கில் -

இது அடிமனதின் தரத்தையும் மாற்றியமைக்கிறது.

புனித நதியைப் போன்று அதுவும்,

- புனிதத் தன்மையைப் பெறுகிறது.

எனெனில்,

அத்தகைய அடிமனதிலிருந்து விபரீதமான உணர்வுகள் வெளிப்படுவதும் குறைந்துவிடும்.

நமது அனுபவங்கள் பிரவகித்து ஒடுகின்றன.

அப்படியென்றால் ?

நமது அனுபவங்கள் யாவும் தேக்கமில்லாமலும் தடங்கல் இல்லாமலும் ஒடிக்கொண்டிருக்கின்றன.

அனுபவங்கள் பிரவகித்து ஓடுகின்றன.

அதே நேரம் -

அனுபவிப்பவன் என்னவாகிறான் ?

அனுபவிப்பவனும் நமது அனுபவத்தின் ஒரு பகுதிதான் என்பதை நாம் ஏற்கெனவே பார்த்தோம்.

ஆகவே -

அனுபவங்களோடு சேர்ந்து அனுபவிப்பவனும் பிரவகித்து ஓடுகின்றான்.

அனுபவிப்பவன் வேறு, அனுபவம் வேறு அல்ல. அதனால் இரண்டுமே சேர்ந்த மொத்தப் பிரவாகமாக அமைந்துவிடுகிறது.

இந்த அனுபவிப்பவன்,

- ஏதோவொரு அனுபவத்தோடு தன்னை இணைத்து,

அந்த அனுபவத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளவோ,

அல்லது அப்பறப்படுத்தவோ

- போராடும்போது,

அந்த பிரவாகத்திலும் தடங்கல் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது.

எதையும் நேர்முகமாகவோ

- அதாவது, இதுதான் வேண்டுமென்று நேர்முகமாகவோ,

அல்லது எதையாவது வேண்டாமென்று எதிர்முகமாகவோ

- பற்றிப் பிடிக்காத போது,
 இந்தப் பிரவாகம் எவ்வித இடர்ப்பாடும் இல்லாமல்,
 - எளிதாகவும் இனிதாகவும் பிரவகிக்கிறது.
 அப்படியானால் ?

நாம் முயன்று அடைய வேண்டியதோ சாதிக்க
 வேண்டியதோ எதுவுமே இல்லையா ?

இல்லாமல் என்ன ?
 இருக்கிறது ;
 நிச்சயமாக இருக்கிறது.

நாம் அனைவருமே இந்த சமுதாயத்தின்
 அங்கங்களாக இருந்து வருகிறோம்.

நம்முடைய நன்முயற்சி நாட்டுக்கும் வீட்டுக்கும்
 நிச்சயம் தேவை. அதனைச் செய்யாமல் நாம்
 புறக்கணித்தோமேயானால்,

- நாடும் வீடும் சுடுகாடாகிவிடும்.

நாட்டுக்கும் நன்முயற்சி தேவை; வீட்டுக்கும்
 நன்முயற்சி தேவை.

இவை எல்லாம் புற முயற்சிகள் ; இவை நிச்சயம்
 தேவை.

நாம் புறக்கணிக்கச் சொல்வது அக முயற்சியை
 மட்டுமே.

நமது மனதில் ஒடும் எண்ணங்களையும்
 உணர்வுகளையும், எதிர்த்துப் போராட வேண்டாம் என,

- அந்த முயற்சியை மட்டுமே நாம் நிராகரித்து
 வருகிறோம்.

நமது அக உணர்வுகளைப் பொறுத்த அளவில் நாம் எதனையும் மாற்றியமைக்கத் தேவையில்லை. ஆகவே -

அதனை நல்ல உணர்வு, தீய உணர்வு என வகைப்படுத்திப் போராட வேண்டிய அவசியமில்லை.

ஆனால் -

புற உலக முயற்சிகளின் தன்மை அப்படியன்று.

அங்கு நல்லது கெட்டது உண்டு; தர்ம நியாயங்கள் உண்டு.

அங்கு நல்லவற்றையே செய்ய வேண்டும். தர்ம நியாயத்தையே அனுசரிக்க வேண்டும். சமுதாயத்தால் பழிக்கப்பட்டதை நாமும் புறக்கணிக்க வேண்டும்.

ஆனால்,

நமது அகத்தளவில் நாம் நமது அக உணர்வுகளை எதிர்த்துப் போராடாமல்,

- போராட்டமில்லாத பிரவாகத்துடன் நாம் இருப்போமேயானால்,

அது -

நமது புற முயற்சிகளைச் செவ்வனே செய்து முடித்திடவும்

- உதவியாக இருக்கும்.



16. கோபமும் காமமும்

நமது மன இயக்கத்தின் பொது அமைப்பையும் செயல்பாட்டையும் இதுவரை பார்த்தோம்.

- இனி நமது மனதின் சில குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளையும் பார்ப்போம்.

நமது அன்றாடப் பிரச்சனைகளில் கோபமும் காமமும் பெரும் பங்கு வகிப்பதால் அவற்றையும் ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்வோம்.

கோபம் என்றால் என்ன?

காமம் என்றால் என்ன?

- இவை நமது தெளிவு நிலையோடு எப்படித் தொடர்பு கொள்கின்றன?

- இந்த இரண்டு அம்சங்களும் கிட்டத்தட்ட ஒரே அலைவரிசையில் செயல்படுவதால்,

- காமம், கோபம் எனும் இந்த இரண்டு அம்சங்களையும் மொத்தமாகவே ஆய்வு செய்திடலாம்.

பலருக்குக் கோபம் ஓர் அன்றாடப் பிரச்சனையாக இருக்கிறது. அதுபோல் தேவையற்ற காம உணர்வும் ஒரு பிரச்சனைக்குரிய அம்சமாக இருந்துவருகிறது.

கோபப்படுவது சிறப்பஸ்லவென்றும், அதனால் கோபப்படக் கூடாது என்றும் முடிவெடுக்கிறோம்.

ஆனால் நம்மையறியாமல் கோபம் வந்துவிடுகிறது. கோபம் வந்த பிறகுதான் கோபப்பட்டுவிட்டோமே என்று வருத்தப்படுகிறோம்.

இது போல் -

தர்ம நியாயங்களுடன் வாழ்ந்துவரும் நமக்கு தர்மத்துக்குப் புறம்பான காம உணர்வு வரக்கூடாது என என்னுகிறோம்.

ஆனால் நம்மையறியாமல்,

- அப்படிப்பட்ட காமமும் நமக்கு வந்துவிடுகிறது.

இதெல்லாம் என்ன ?

நமக்கு வந்த கோபத்தை அப்படியே அனுமதித்து விடுவதா ?

நமக்கு வந்த காமத்தை அப்படியே அனுமதித்து விடுவதா ?

நமக்கு ஏற்படும் மன உணர்வுகளையெல்லாம் அப்படியே அதன்போக்கில் விட்டுவிட வேண்டுமென்றும் அதனை எதிர்த்துப் போராடக்கூடாது என்றும் பார்த்தோம்.

எனவே,

- அவற்றைத் தம் போக்கில் அப்படியே விட்டுவிடுவதா ?

இது அவற்றை அங்கீகரித்தது போல் ஆகிவிடாதா ?

அவற்றை அப்படியே விட்டுவிட்டால் தேவையற்ற பிரச்சினைகளையெல்லாம் கொண்டு வந்துவிடாதா ?

தேவையற்ற கோபத்தினாலும் காமத்தினாலும் வீணான சண்டை சச்சரவுகளும் ஒழுக்கக் கேடுகளும் ஏற்பட்டுவிடாவா?

அவை நம்மைத் தவறான பாதையில் அழைத்துச் சென்றுவிடாவா?

காமம் - கோபம்,

- இரண்டும் ஒரே தன்மையாக அமைந்திருந்தாலும், நம்முடைய ஆய்வு வசதிக்காக,

- ஏதாவது ஒன்றை மட்டும் முதலில் எடுத்துக் கொள்வோம்.

கோபம் ?

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

அதன் இயக்க உண்மையாது?

ஓரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நம்மையறியாமலேயே நமக்குக் கோபம் வந்துவிடுகிறது.

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

அதனால் நாம் கோபப்படக்கூடாது என்றும் ஓவ்வொரு நிகழ்வையும் பொறுமையுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்றும்.

- நாம் முடிவெடுத்து அதனை முடிந்தவரை பின்பற்றியும் வருகிறோம்.

ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நம்மையறியாமல் நமக்குக் கோபம் வந்துவிடுகிறது.

நமது அலுவலகத்தில் நம்முடன் பணியாற்றும் ஒருவர் நாம் விரும்பாத காரியத்தைச் செய்துவிடுகிறார் என வைத்துக் கொள்வோம்.

விருட்டென நமக்குக் கோபம் வந்துவிடுகிறது.

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

- நமக்கு அவர் மீது கோபம் வந்துவிடுகிறது.

நம்மையறியாமல் வந்துவிடுகிறது.

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

வந்த பிறகுதான் தெரிகிறது,

- கோபம் வந்துவிட்ட தென்று.

அடுத்து நாம் என்ன செய்கிறோம் ?

நமக்கு இடையூறு செய்தவரைத் திட்டிவிடுகிறோம் ; அல்லது,

- அரும்பாடுபட்டு நமது கோபத்தை அடக்கிக் கொள்கிறோம்.

நமது கோபத்துக்குக் காரணமாக இருந்து கோபத்தைத் தூண்டியவர்,

- நமக்குக் கீழே வேலை பார்ப்பவராக இருக்கும் பட்சத்தில்,

- நாம் சுலபமாக அவர்மீது கோபப்பட்டு
வார்த்தைகளைக் கொட்டிவிடலாம்.

அதுவே,

நம்முடைய மேலதிகாரியாக இருக்கும் பட்சத்தில்,

- நம்மால் கோபத்தைக் காட்ட முடியாது.

எப்பாடுபட்டாவது கோபத்தை அடக்கித்தான் ஆக
வேண்டும்.

இங்கு,

கோபத்தின் இயக்க உண்மை என்ன ?

கோபம் எப்படி செயல்படுகிறது ? கோபத்தை நாம்
எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் ?

ஓரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் கோபம் நம்மை
அறியாமல் வந்துவிடுகிறது. கோபம் நம்மிடமே
ஏற்பட்டாலுங்கூட,

- நம்மையறியாமல் வந்துவிடுகிறது.

இது -

அறியாக் கோபம் (Unconscious Anger).

கோபம் நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டாலும் கூட,

கோபம் வந்த மறுகணத்திலேயே -

நமக்குக் கோபம் வந்துவிட்டது என்பதைப் புரிந்து
கொள்கிறோம்.

நம்மையறியாமல் வந்த கோபத்தை நாம் அடையாளம்
கண்டு அறிந்து கொள்ளும் போது அது -

அறிந்த கோபமாகிறது (conscious Anger)

நம்முடைய கோபம் இப்படி இரண்டு பகுதியாக உள்ளது.

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

- கோபம் நமக்கு வந்துவிட்டதை அடையாளம் கண்டு புரிந்துகொள்கிறோம்.

அடையாளம் கண்டு புரிந்துகொள்வதுதான் 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 நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டது.

II (C.A.)

இது இரண்டாம் பகுதி. இந்த இரண்டாம் பகுதி C.A. ஆக உள்ளது. இது Conscious Anger ; அறிந்த கோபம். நம்மையறியாமல் கோபப்பட்டாலும் கோபப்பட்ட மறு வினாடியிலேயே,

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

முதல் பகுதி இரண்டாவது பகுதியாக மாறுகிறது.

அறியாத கோபமாக இருந்த அது,

- அறிந்த கோபமாக மாறுகிறது.

அறிந்த கோபமாக மாறிய பிறகுதான் நாம் அதனை அணுக முடியும். அறியாக் கோபமாக இருக்கும் வரை அதனை நம்மால் அணுகமுடியாது.

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 எதையும் செய்து விடமுடியாது. அது நம்மை மீறி எழுந்த ஒன்று.

அது நம்மை ஆட்கொள்ளும்போது நமது 100 சதவீதம் 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 ஆயுரும் அரை வினாடி தான்.

இதுதான் கோபத்தின் முதல் பகுதி.

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

இரண்டாம் பகுதி ஏற்பட்டதுமே முதல் பகுதியின் ஆயுள் முடிந்துவிடுகின்றது.

முதற்பகுதியின் காரணமாக உலகத்தில் வன்முறை ஏற்படுமேயானால்,

இந்த உலகத்தை -

யாராலும் காப்பாற்ற முடியாது.

ஏனெனில் அந்த முதற்பகுதி அத்துணை பலம் வாய்ந்தது. கட்டுப்பாடு அற்றது.

ஆனால் எந்த வன்முறையும் அதனால் ஏற்படுவதில்லை.

அனைத்து வன்முறைகளும் சண்டை சச்சரவுகளும் இந்த இரண்டாம் பகுதி வந்த பிறகுதான் உருப்பெறுகின்றன.

நாம் ஏற்கெனவே பார்த்ததைப் போல்,

முதல் பகுதியில் கோபத்தின் செறிவு 100 சதவீதமாக உள்ளது.

முதல் பகுதியிலிருந்து இரண்டாவது பகுதி செயல்பாட்டுக்கு வரும்போது அறியாக் கோபத்தின் செறிவு 40 சதவீதமாக மாறிவிடுகிறது.

முதற் பகுதியில் நமது கோபம் முழுவதும் நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

இதைப் படத்தின் மூலம் விளக்குவதாயின் :



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

முதல் பகுதியில் நமது பகுத்தறிவுக்கு வேலையில்லை. நம்மையறியாமல் நிகழ்ந்திடுவது மட்டுமே நிகழ்ந்தி ருக்கின்றது.

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

இதுதான் 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 சூடியதாக 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 சரியன்று 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 அடுத்தவர் மீது பிரயோகிக்கிறோம். அவர் பதிலுக்கு ஏதாவது செய்ய,

- நமது அறியாக் கோபமும் அறிந்த கோபமும் ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைந்துவிடுகிறது.

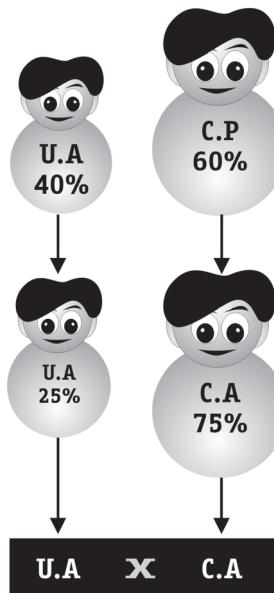
இதனால் நமக்கு ஒரு தற்காலிகப் பைத்திய நிலை (Temporary Madness) ஏற்படுகிறது.

அந்தத் தற்காலிகப் பைத்திய நிலையில்,

- நாம் எல்லா விதமான பைத்தியக் காரத்தனங்களிலும் ஈடுபட்டுவிடுகின்றோம்.

இவையெல்லாம் மூன்றாவது பகுதியிலுள்ள முதலாவது வாய்ப்பில் ஏற்படுகின்றது.

Part III (I)



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

அறிந்த பகுதிக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தியதால் 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

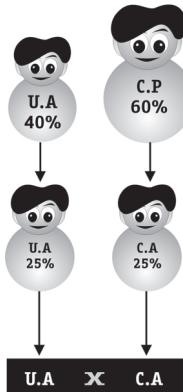
- விபரீதமான செயல்களுக்கெல்லாம் காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றது.

இந்த மூன்றாவது 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 உள்ளது. அறியும் பகுதியின் ஆதிக்கமும் (Conscious Part - C.P.) 60 சதவீதமாக உள்ளது.

அறிந்த பகுதிக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தியதால் அறியாக் கோபம் (Unconscious Anger - U.A.) 25 சதவீதமாகக் குறைந்துவிடுகிறது. அதாவது அறிந்த நிலையில் கோபமும் (conscious Anger - C.A.) 25 சதவீதமாகக் குறைந்துவிடுகிறது.

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 ஏற்படுத்துகிறது.

அது -

நம்மைச் சீண்டிய அதிகாரியைப் பழி வாங்கும் வன்மமாக நமது மனதினுள் பதிவாகிவிடுகிறது.

இப்படி நமது கோபம் அனைத்தும்,
 - மூன்று பகுதிகளாக இருந்து செயல்படுகிறது.
 இதே வகையில்தான் நமது காம உணர்வும் செயல்படுகின்றது.
 ஏதோவொரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில்,
 - அந்தச் சூழ்நிலைக்கேற்ப,
 நம்மையறியாமல் நமக்குள் காம உணர்வு வெளிப்படுகிறது;

- இது அறியாக் காமம்.

நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டுவிட்டது.

ஆனால் மறு விநாடியிலேயே அது அறிந்த காமமாக அடையாளம் காணப்படுகிறது.

- இது காமத்தின் இரண்டாவது பகுதியாக இருக்கிறது.

முன்றாவது பகுதி அடுத்து வருகிறது.

இங்கும் இரண்டு வித வாய்ப்பு உள்ளது.

முதலாவது வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் காம உணர்வை வரவேற்று உபசரிக்க ஆரம்பித்துவிடுகிறோம்.

அல்லது இரண்டாவது வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் காம உணர்வை கட்டுப்படுத்துகிறோம்.

முதலாவது வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தும்போது அது நமக்கு மகிழ்வைத் தருவதாக உள்ளது.

ஆனால் காம உணர்வின் ஆதிக்கம் நமது உடலிலும் ரசாயன மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இதனால் காமத்தின் செறிவு மேலும் கூடுகிறது. 100 சதவீதமாக இருந்த காமத்தின் செறிவு மேலும் பன்மடங்காக ஆகிறது.

அதற்கு வாய்ப்புக் கொடுக்குந்தோறும் அது வளர்கிறது.

மன நலமும் உடல் நலமும் கெடுகிறது.

இரண்டாவது வாய்ப்பைப் பொறுத்த அளவில்,

- காமத்தை நமக்குள் அடக்கி வைத்துள்ளோம்.
- அடக்கி வைக்கப்பட்ட காமம்,
- வெளிப்படும் தருணத்துக்காக காத்துக் கொண்டிருக்கிறது.
- இதுவும் நமக்குள் மன அழுத்தம் ஏற்படக் காரணமாக அமைந்துள்ளது.
- இப்படித்தான்,
காமம், கோபம் ஆகியவற்றின்,
- செயல்முறை அமைந்துள்ளது.



17. முன்றாவது வழி

கோபம் மற்றும் காமத்துடன் உடன்பட்டுச் செயல்பட்டோம்.

இது ஒரு வழி.

அவை இரண்டுடன் முரண்பட்டும் செயல்பட்டோம்.

- இது இரண்டாம் வழி.

இதனால் இந்தப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு கிடைத்தகா?

காமம், கோபம் -

இவற்றுடன் 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 போலாகின்றது.

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

- நீறுபூத்த நெருப்பைப் போல,
உட்பகுதியில் கணன்று கொண்டிருக்கின்றன.

இதனால்,

நமது மன நலமும்,
நாள்டைவில் நம் உடல் நலமும் கெட்டுவிடுகின்றன.

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

இத்தகைய உணர்வுகள் பலவிதமாக
அமைந்திருப்பவை போல் தோன்றினாலும்,

- இவற்றின் இயக்க உண்மை,
ஓரே அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளது.

அனைத்து உணர்வுகளின் இயக்கமும் ஓரே
அடிப்படையில் தான் அமைந்திருக்கின்றது.

பல கிளைகளையும் தாங்கியிருக்கும் ஓரே
அடிமரத்தைப் போன்று,

- இவற்றின் அடிப்படை உண்மை
அமைந்திருக்கின்றது. இந்த உணர்வுகளை,

- நாம் ஏற்கெனவே பார்த்ததைப் போல் இரண்டு
வகையாக அனுகுகிறோம்.

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 ஓட்டு 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 முடிச்சு பற்றியும்,

- 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 பகுதியில் அது அறிந்த கோபமாகிறது.

கோபத்தின் மூன்றாவது பகுதியில்தான் நாம் கோபத்தை நிர்வாகம் செய்கிறோம்.

- ஒன்று அதனைப் பிறர் மீது பிரயோகம் செய்கிறோம்.

அல்லது நமக்குள்ளேயே சிரமப்பட்டு அதனை அடக்கிக்கொள்கிறோம்.

கோபம், காமம் போன்ற உணர்வுகள் புறச் செயல்களோடும் தொடர்புடையனவாக உள்ளன.

புறச் செயல்களோடு சம்பந்தமுடையனவாக இருப்பதால்,

- நமக்கு ஒரு தார்மீகக் கடமை இருக்கிறது.

தர்ம நியாயங்களையும், சமுதாய ஒழுக்கங்களையும் அனுசரித்து தான் நாம் நமது புறச் செயல்களில் ஈடுபட்டாக வேண்டும்.

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 ஏற்குந் தோறும் அது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

நாம் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் தோறும் 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
எடுத்துவிட்டோம் என வைத்துக்கொள்வோம்.

அப்படியென்றால் ?

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.

It is not a wilful responsibility.

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 காமத்தையோ எதிர்த்து
நம்மையறியாமல் நாம் போராடிவிட்டால்,

- அதுவும் நம்மையறியாமல் நிகழ்ந்த செயல்தான்.

நாமாக விரும்பி எதையாவது செய்தால்,

- அது Conscious Action. நாம் முனைந்து செய்த
செயல்.

நாமாக விரும்பி நாமாக முனைந்து கோபத்தை
ஆகரித்து கோபத்தின் வழியாகச் செயல்பட்டாலும் சரி,

நாமாக விரும்பி நாமாக முனைந்து கோபத்தை
அடக்க நினைத்தாலும் சரி,

- அது Conscious Action. நாம் முனைந்து செய்த
செயல்,

அது செய்ய வேண்டும் என்று செய்த செயல்.

அது -

அறிந்த செயல்.

நமது செயல் நம்மையறியாமல் நிகழ்ந்துவிட்டால்,

அதாவது நாம் கோபத்தை ஆகரித்து, கோபத்தின்
வழியே செயல்பட்டாலும் சரி,

அல்லது கோபத்தை அடக்க நினைத்து கோபத்திற்கு
எதிராகச் செயல்பட்டாலும் சரி,

அது -

- அறியாச் செயல்.

அது -

நாம் செய்ய வேண்டுமென்று செய்த செயல் அன்று.

அதுக்கும் செயலும்,

எதிர்க்கும் செயலும்,

- சரியான செயல்களல்ல 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.

This is the way of Understanding.

இந்நிலையில் -

நமது அகமும் புறமும் நம்மையறியாமலேயே சீரமைக்கப்படுகிறது.

இது ஒரு Conscious Unconscious நிலை - உணர்வுள்ள உணராநிலை.

இது தான் இந்த முன்றாவது 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 இருந்துவிட்டாலுங் கூட,
 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.



18. தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?

மதுபானம் அருந்துதல், போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தல், சூதாட்டம், காமக் களியாட்டம் போன்ற தீய பழக்கவழக்கங்களில் பலர் சிக்கித் தவிக்கின்றனர்.

வேடிக்கையாக ஒரு கதையைக் கூறுவார்கள்.

ஓருவர் மருத்துவரைக் கலந்தாலோசுத்தார். நாறு வயது வரை வாழ்ந்திடுவதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர் மருத்துவரைக் கேட்டார்.

மருத்துவர், அவரைப்பற்றிய ஒவ்வொரு விவரங்களையும் கேட்டார்.

“மது அருந்துவது உண்டா ?”

“எங்கள் பரம்பரையில் எவரும் மது அருந்துவது இல்லை.”

“என்ன சுவையுடைய உணவை அதிகமாக சாப்பிடுவீர்கள்?”

“சுவைக்காக எதையும் சாப்பிடுவதில்லை.”

“பெண் தொடர்பு உண்டா?”

“எனக்கு அதில் ஆர்வம் கிடையாது.”

“புகை பிடிப்பீர்களா?”

“பிடிப்பதில்லை.”

“லாகிரி வஸ்துக்கள் எவற்றையாவது உபயோகிப்பீர்களா?”

“அப்படி ஒரு பழக்கம் எங்கள் பரம்பரையிலேயே கிடையாது”

இப்போது மருத்துவர் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு மிக அமைதியாகக் கேட்டார் - “பிறகு நீங்கள் நூறு வயது வாழ்ந்து அப்படி என்னதான் செய்யப்போகிறீர்கள்?”

ஏதாவது ஒரு தீய பழக்கத்தோடு இருப்பது சர்வசாதாரணமான செய்தியாகிவிட்டது. அதனால் பலர் தங்களது தீய பழக்கங்களைக் கண்டு கொள்வதில்லை.

எங்கோ ஒரு சிலர் தான் தங்களுடைய தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முயற்சிக்கிறார்கள். அப்படி முயற்சிக்கும் போதுதான் தெரிகிறது, தாங்கள் அந்தத்தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிட்டோம் என்று.

தீய பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிவிட்டோம் எனத் தெரிந்ததும், அதிலிருந்து விடுபடவும் ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

ஆனால் முடியவில்லை. புதைச்சேற்றில் சிக்கியநிலைதான். அதிலிருந்து விடுபட முயற்சிக்கும் தோறும் புதைச்சேறு ஒருவரை மேலும் உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளுகிறது.

தீய பழக்கங்களை ஆதரிப்பவர்களைப் பற்றி நமக்குக் கவலையில்லை. ஆனால் அதிலிருந்து விடுபட நினைப் பவர்களுக்கு நாம் எவ்வாறு உதவுவது?

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியாமல்

போராடுகிறவர்களுக்கு நமது தெளிவு நிலை, புரிதல், எவ்வாறு உதவுகிறது?

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட, இந்தத் தெளிவு நிலையால் மட்டுமே - இந்தப் புரிதலால் மட்டுமே, உதவி செய்ய முடியும். மற்றைய வழிகள் அனைத்தும் நிச்சயமற்ற வழிமுறைகளே ஆகும்.

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட, முதலில் அந்தத் தீய பழக்கத்தின் தன்மை, செயல்பாடு ஆகியவற்றைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

ஓவ்வொரு பழக்கமும் ஓவ்வொரு தன்மையில் இருந்தாலும்,

அவற்றின் அடிப்படைச் செயல்பாடு ஒரே தன்மையில் தான் உள்ளது.

ஆகவே, ஏதாவது ஒரு தீய பழக்கத்தைப் பற்றி ஆய்வு செய்தாலும்,

அது எல்லாவிதமான தீய பழக்கங்களையும் ஆய்வு செய்ததைப் போன்றதே ஆகும்.

ஆகவே எல்லாவிதமானதீய பழக்கங்களின் சார்பாக ஏதோ ஒன்றை நமது ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்வோம்.

புகை பிடித்தல் என்பது, பலரும் அறிந்த ஒரு தீய பழக்கம். புகைபிடித்தலை நிறுத்தப் பலரும் போராடி வருகின்றனர். ஆனால் முடியவில்லை.

ஆற்றங்கரையில் நின்றுகொண்டிருந்த நண்பர்கள் இருவர், ஆற்றில் பிரவகித்து ஒடும் புது வெள்ளத்தை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர்.

அந்த வெள்ளத்தினுடே கம்பளியால் சுற்றப்பட்ட மூட்டை ஒன்று மிதந்து வந்தது.

அந்த மூட்டையைப் பார்த்த நண்பர்கள் ஆர்வமடைந்தனர். கம்பளி புத்தம் புதியதாகத் தோன்றியதால், விலைமதிப்பற்ற பொருட்களை வைத்து மூட்டையாகக் கட்டியிருக்கலாம் எனக் கருதினார்கள்.

நண்பர்களில் ஒருவன் நீச்சல் வீரன். அவன் அந்த மூட்டையை எடுத்து வர நீரில் குதித்து நீந்தினான். மூட்டையை அடைந்ததுந்தான் தெரிந்தது, அது மூட்டையல்ல, வெள்ளத்தில் அடித்துவரப்பட்ட ஒரு கரடியென்று. வெள்ளத்தின் வேகத்திலிருந்து விடுபடுவதற்காக அந்தக் கரடி அவனைக் கண்டதும், அவனை உபாயமாகப் பிடித்துக்கொண்டது. நீச்சல் வீரனான அவன் நீச்சலடிக்க முடியாமல் திணற ஆரம்பித்தான்.

கரையிலிருந்த நண்பன் கத்தினான்; “மூட்டையைக் கொண்டு வர முடியாவிட்டால் பரவாயில்லை; நீ வந்துவிடு !”

நீச்சல் வீரன் பதில் கூறினான். “நான் மூட்டையை வைத்திருக்கவில்லை. மூட்டைதான் என்னை வைத்திருக்கிறது.”

முதலில் நாம் தீய பழக்கத்தைப் பிடித்தோம். இப்போது தீயபழக்கந்தான் நம்மைப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உடைய ஒருவர் அதனை மறக்கும் நோக்கத்துடன்,

அதற்குப் பதிலாக புகையிலைப் பாக்கை மெல்ல ஆரம்பித்தார்.

பிறகு புகையிலைப் பாக்கு அவரைப் பிடித்துக் கொண்டது. புகைபிடித்தல் கூட பரவாயில்லை என்று சொல்லும் படியாக ஆகிவிட்டது.

தீய பழக்கங்கள் ஏன் இவ்வாறு ஆட்டிப் படைக்கின்றன?

அதன் செயல்பாடுதான் என்ன ?

தீய பழக்கம் என்று நாம் அதற்கு முத்திரை குத்தினாலும்,

உண்மையில்,

தீய பழக்கம் என்று எதுவும் கிடையாது.

அனைத்து இன்பங்களும், அவற்றின் மீது கொள்ளும் ஆர்வமும்,

- இயற்கையானதே .

அவற்றில் எவ்விதத் தவறும் கிடையாது. ஆனால், எப்போது, அவை நமது கட்டுப்பாட்டையும், எல்லையையும் மீறுகிறதோ அப்போது தான் -

அவைதீய பழக்கங்களாகின்றன.

அவற்றிலிருந்து விடுபட வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு நாம் வருகின்றோம்.

ஓருவர் சுவையான உணவைச் சாப்பிட விரும்புகிறார் என்றால்,

அதில் தவறு எதுவும் இல்லை.

ஆனால் சுவைகளுக்கு அடிமைப்பட்டு போவதுதான் தவறு.

எல்லாவிதமான தீய பழக்கங்களுக்கும் அடிப்படையாக இருக்கக்கூடிய அம்சம், இன்பநுகர்ச்சியே.

இன்பநுகர்ச்சியை அடிப்படையாகக் கொண்டே, நமது பழக்கங்கள் அனைத்தும் உருவாகின்றன.

இன்பங்கள் அனைத்தும், நமக்கு ஒருவித சுகத்தையும், ஒருவித தன்னை மறந்ததன்மையையும், ஒருவித ஓய்வையும் (Relaxation) கொடுக்கின்றன.

இதனால், சலிப்பிலிருந்தும் மன இறுக்கத்திலிருந்தும் நாம் விடுபடுகிறோம். அன்றாட வாழ்க்கை இனிமை நிறைந்ததாக மாறி விடுகின்றது.

ஆகவே, நாம் முரட்டுத்தனமாக இன்பங்களைக் கைப்பற்றுவதும்,

இன்பநுகர்ச்சிகள் நம்மை அடிமைப்படுத்துவதுமாக, தீய பழக்கங்கள் உருவாகிவிடுகின்றன.

லாகிரி வஸ்துக்கள், மதுபானம் போன்றவை ஆரோக்கியத்திற்கு ஊறு விளைவிப்பவை. அவை இன்பத்தைக் கொடுக்கின்றன என்றாலும், அவை அடிப்படையிலேயே தவறானவை.

சில போதைப் பொருட்கள் ஆரம்ப காலத்தில் ஊறு செய்வதில்லை. ஆனால் காலப்போக்கில்தான் அவற்றின் தீய விளைவுகள் தெரியவருகின்றன. ஆனால், அதற்குள் நாம் அவற்றின் அடிமையாகிவிடுகின்றோம்.

அதன்பிறகு அவற்றிலிருந்து விடுபடுவது என்பது, சாத்தியமில்லாத ஒன்றாகப் போய்விடுகிறது.

குதாட்டத்தில் மோகங்கொண்ட ஒருவனைப்பற்றி வேடிக்கையாகக் கூறுவதுண்டு.

அவன் குதாட்டத்தில் மோகங்கொண்டு தனது சொத்துக்களையெல்லாம் இழந்து கடனாளியாகி விட்டான்.

மனம் உடைந்த அவன், தற்கொலை செய்யும் நோக்கத்துடன், மலை உச்சிக்குச் சென்றான். பாறையின்

விளிம்புக்குச் சென்று குதிக்க முயற்சிக்கும் போது, அவன் மீது பரிதாபம் கொண்ட தேவதை ஒன்று தோன்றியது.

“நீ இழந்த சொத்துக்களையெல்லாம் மீட்டுத் தருகின்றேன்,” என்று அவனுக்கு உறுதி கூறி அவனை தற்கொலை செய்யாமல் காப்பற்றியது.

“நீ சீட்டாடும் போது நான் ஒருவருக்கும் தெரியாமல் உனக்கருகில் நின்று உனக்கு வழிகாட்டுகிறேன்” என்று கூறி அவனை மீண்டும் சூதாட்ட விடுதிக்கே அனுப்பி வைத்தது.

தேவதை அவனுடைய காதில் எந்தச் சீட்டை எடுக்க வேண்டும், எந்தச் சீட்டை கழிக்க வேண்டும் என ஆலோசனை கூறியது. அவனும் அந்த ஆலோசனையின்படி நடந்து வெற்றிமேல் வெற்றி பெற்றான்.

அவனுடைய கடனெல்லாம் தீர்ந்து, இழந்த சொத்துக்களையும் திரும்பப் பெற்று விட்டான். பழைய மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் அவனுக்குத் திரும்பி வந்துவிட்டன.

உற்சாகத்துடன் அவன் தொடர்ந்து சீட்டை ஆடு ஆரம்பித்தான்.

தேவதை அவனது காதோரம் நின்று கிச்கிசத்து. “நீ இழந்ததை எல்லாம் பெற்றுவிட்டாய். சூதாட்டத்தை இத்துடன் நிறுத்திக் கொள். இனிமேல் ஆட்டத்தைத் தொடராதே”, என்று கூறியது.

ஆனால் அவன் கேட்பதாக இல்லை.

“நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்” என்று சொல்லி தொடர்ந்து ஆடி அந்த ஆட்டத்தையும் ஜெயித்துக் காட்டினான்.

தேவதை தொடர்ந்து அவனை ஆடவேண்டாம் என்று கேட்டுக்கொண்டது. ஆனால் அவன் கேட்பதாக இல்லை.

தொடர்ந்து ஆடினான். ஓவ்வொரு ஆட்டமாகத் தோற்றான். மீண்டும் தனது சொத்துக்களையெல்லாம் இழந்தான். மீண்டும் கடனாளியானான். அதன்பிறகு வெறும் கடனாளியான அவனை எவரும் சூதாட்டத்திற்குச் சேர்த்துக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை.

“அடுத்ததாக என்ன செய்வது?”என்று, இப்போது தான் அவன் தேவதையிடம் கேட்டான்.

“இனிமேல் தாராளமாக நீ அந்த மலை முகட்டுக்குச் செல்லாம்!” என்று கூறிவிட்டு அந்தக் தேவதை மறைந்து விட்டது.

இப்படித்தான்,

தீய பழக்கங்கள் அனைத்தும், புதைச் சேற்றைப்போல் நம்மை முழுகடித்து விடுகின்றன.

தீய பழக்கம் என்றால் என்ன, அதன் நடைமுறை செயல்பாடு எவ்வாறு அமைந்துள்ளது என்பதை நாம் ஆய்ந்து வருகின்றோம். உதாரணத்துக்காக, புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை ஆய்ந்து வருகிறோம்.

புகை பிடிக்கும் போது, புகையிலையின் சக்தி நமது நரம்பு மண்டலங்களில் ஒருவிதமான உற்சாகத் தன்மையை ஏற்படுத்துகின்றது.

அந்த உற்சாகத் தன்மையானது, நாம் விரும்பும் படியாக உள்ளது; நமக்கு இன்பம் தருவதாக உள்ளது.

ஆனால், அந்தப் புகையிலையின் வேகம் வெகுநேரத்திற்கு நீடிப்பதில்லை. வெகுவிரைவில் அது மறைந்து விடுகின்றது.

அதன்பிறகு தான் நமக்குத் தோன்றுகின்றது, ‘அடா, கணநேர இன்பத்துக்காக இப்படி நம்முடைய மருத்துவருடைய ஆலோசனையையும் மீறி புகை பிடித்து விட்டோமே’ என்று.

இனி மீண்டும் புகை பிடிக்கக் கூடாது என்ற உறுதியை மேற்கொள்கிறோம்.

நம்முடைய முயற்சியின் பலனாக இரண்டு நாட்கள் கட்டுப்பாடாக இருக்கிறோம்.

மூன்றாவது நாள், எவராவது புகை பிடிப்பதைப் பார்த்தால், நமக்கும் அது பற்றிய சிந்தனை ஏற்படுகிறது.

குடிக்கக்கூடாது என்ற சிந்தனையும் ஏற்படுகிறது. இன்று ஒரு நாள் மட்டும் குடிக்கலாமா என்ற சிந்தனையும் ஏற்படுகின்றது.

குடிப்பதற்குச் சாதகமான சிந்தனை ஏற்பட்ட கணத்திலேயே, நமது நரம்பு மண்டலம் கிளர்ச்சியடைய ஆரம்பிக்கின்றது.

புகைப் பிடிப்பதால் ஏற்படும் சுக உணர்வை, நம்மையறியாமல் நமக்குள் உணர்ந்து (Visualize) பார்க்கிறோம்.

அந்தக் கற்பனையான கற்பித உணர்வு, நமது நரம்பு மண்டலத்தை மேலும் தூண்ட ஆரம்பிக்கின்றது.

நாம் நமது முடிவுகளை மறுபரிசீலனை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றோம்.

“ஓருமறை புகை பிடித்து விடுவதால் ஆரோக்கியம் ஓன்றும் கெட்டுவிடாது”.

“இன்று மட்டும் ஓருமறை குடித்துவிட்டு, பிறகு குடிப்பதை நிரந்தரமாகத் தலைமுழுகி விடுவோம்.”

- இப்படிச் சிந்தித்து நாமே நமது முடிவை மாற்றிக் கொள்கிறோம்.

ஓரு சிகரெட்டைப் பற்றவைத்துக் குடித்து விடுகிறோம். குடித்து முடித்த பிறகுதான் தோன்றுகிறது,

‘என் இப்படி அவசரப்பட்டுக் குடித்து விட்டோம்?’ என்று.

ஆனால் சில மணி நேரம் கழித்து வேறு ஒருவர் புகை பிடிப்பதைப் பார்க்கிறோம்.

அந்நிலையில் நாம் மீண்டும் சிந்திக்கிறோம். ‘எப்படியோ இன்று நாம் ஓரு சிகரெட்டைக் குடித்துவிட்டோம். குடித்தது குடித்ததுதான். ஒன்று குடித்தாலும் ஒன்றுதான், இரண்டு குடித்தாலும் ஒன்றுதான். இன்று மட்டும் குடித்துக் கொள்வோம். நானையிலிருந்து முழுக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்து கொள்வோம்.’

வழக்கமாக நாலு அல்லது ஐந்து சிகரெட்டுகள் புகைத்திடும் நாம், அன்று மட்டும் ஏழு சிகரெட்டுகளைப் புகைத்து விடுகிறோம்.

ஏனெனில் புகைப்பிடிப்பது ‘இன்றே கடைசி’; நாளையிலிருந்துதான் நாம் குடிக்க மாட்டோமே. அதனால் இன்று சற்று தாராளமாகவே நடந்து கொள்ளலாம்.

- இப்படித்தான் நடைமுறை உள்ளது.

மறுநாள் படுக்கையிலிருந்து எழும் போது மிகவும் சோர்வாக உள்ளது. அந்தச் சோர்வின் காரணமாக நாம் ஓரு முடிவுக்கு வருகிறோம்.

“இன்று சோர்வாக இருப்பதால் இன்று மட்டும் வழக்கம்போல் புகைத்துக் கொள்வோம். நானையிலிருந்து நமது கட்டுப்பாடுகளை அமல்படுத்திக் கொள்ளுவோம்.”

-இப்படி நமது புகைப்பிடிக்கும் கதை, ஒரு தொடர்க்கதையாகி விடுகின்றது.

ஏன் நம்மை நாமே வெற்றி கொள்ளாமுடியவில்லை?

நமது முயற்சியில் ஏன் நாம் தோல்வியடைகிறோம்?

நம்முடையதீய பழக்கங்கள் அனைத்தும் இன்பத்தை நாடி யே உள்ளன. இன்ப நுகர்ச்சி தான் இத்தகைய பழக்கங்களின் அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது.

லாகிரி வஸ்துக்களை நாம் உபயோகிக்கிறோம் என்றால்,

அவை நமக்குக் கொடுக்கும் சுகம் நமக்குப் பிடித்திருக்கிறது.

அந்த இன்பநுகர்ச்சியின் காரணமாகவே நாம் அவற்றை நாடுகிறோம்.

நமது பழக்கங்களின் பலம் அதிகமாகி, அவை நம்மை அடிமைப்படுத்தி விடும்போது,

நாம் அவற்றிலிருந்து விடுபட முயல்கின்றோம்; முடியவில்லை.

ஏன் அவற்றை நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடிவதில்லை?

நமது செயல்பாடுகள் அனைத்தும்,

நாம் ஏற்கெனவே தெரிந்து கொண்டது போல்,

இன்ப நுகர்ச்சியின் அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளன.

நமது தீய பழக்கங்களுக்கு நாம் ஆட்பட்டதற்கான காரணமாக நமது இன்பநுகர்ச்சி இருப்பதைப் போல்,

தீய பழக்கங்களிலிருந்து விடுபடப் போராடு வதற்கான காரணமும் இன்பநுகர்ச்சியே.

அதெப்படி?

தீய பழக்கத்தை வெற்றி கொள்வதால் நமக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும் என நாம் கருதுகின்றோம்.

நமது மகிழ்ச்சிக்காகவே தீய பழக்கங்களை நாடி ணோம்.

இப்போது, அதனை வெற்றி காண்பதுதான் மகிழ்ச்சி எனக்கருதுகிறோம்.

மகிழ்ச்சி தான் நமக்கு இன்பமாக உள்ளது.

தீய பழக்கம் நிகழ்வதற்கும் இன்ப நாட்டந்தான் காரணமாக உள்ளது.

தீய பழக்கத்தை எதிர்த்துப் போராடவும் இன்ப நாட்டந்தான் காரணமாக உள்ளது.

தீய பழக்கத்தில் ஈடுபடும்போது அதுவும் இன்பமாக உள்ளது.

அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருப்பது வருத்தமளிப்பதாக உள்ளது.

பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளுவதற்கும், அதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் இன்ப நாட்டமே காரணமாக உள்ளது.

இன்ப நாட்டத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் மன நிலைதான்,

நமது தீய பழக்கத்துக்கும் காரணமாக அமைந்துள்ளது.

இன்ப நாட்டத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் மன்னிலை செயல்படுந்தோறும்,

தீய பழக்கமும் நம்மையறியாமல் முக்கியத்துவம் பெற்று விடுகிறது.

இராமாயணம் எனும் இதிகாச காவியத்தில், வாலி எனும் வானர அரசனைப்பற்றி விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

வாலியை எவரும் எதிர்த்துச் சண்டையிட்டு வெற்றி கொள்ள முடியாது எனக் கூறப்படுகிறது.

வாலிக்கு அப்படி ஒரு வரம் கிடைத்துள்ளது. வாலியை நேருக்கு நேராக எதிர்த்து நின்று எவர் சண்டையிட்டாலும், எதிர்த்து சண்டையிடுபவரின் பாதி பலம், வாலிக்குச் சென்றுவிடும்.

இப்போது வாலிக்கு $1 + \frac{1}{2} = 1\frac{1}{2}$ அளவு பலம் கிடைத்து விடும். எதிராளிக்கு வெறும் $\frac{1}{2}$ அளவு பலமே இருக்கும். அதாவது வாலியின் பலத்தை விடவும் மூன்றில் ஒரு பகுதி பலம் மட்டுமே எதிராளிக்கு இருக்கும்.

இந்நிலையில், வாலியால் தனது எதிரியை வெகு சுலபமாக முறியடித்துவிட முடியும்.

தீய பழக்கத்தை வெற்றி பெறப் போராடுவது என்பது, வாலியை எதிர்த்துப் போராடுவதைப் போன்றது தான்.

அப்படிப் போராடுவதால் அந்தத் தீய பழக்கந்தான் மேலும் பலம் பெற்று விடுகின்றது.

போராடுவதன் நோக்கம் வெற்றி பெறுவதே. வெற்றியின் நோக்கம் இன்ப நாட்டமே.

இன்பநாட்டம் பலம் பெறும் வரையில், தீய பழக்கத்தின் மீதுள்ள பிடிப்புதான் பலமடைந்து விடுகின்றது.

போராடி வெற்றி பெற முடியாது என்ற நிலையில்,
நாம் என்னதான் செய்வது?

நாம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாது.

ஏனெனில் நமக்குத் தெரிந்தது அனைத்தும் போராட்டமும் முயற்சியுமே.

ஆனால் இவை அனைத்தும் இன்ப நாட்டமாகவே உள்ளதால்,

இதனால் தீய பழக்கமே பலம் பெறுகின்றது.

முயற்சிகளுக்கும், போராட்டத்துக்கும் காரணம், வெற்றிபெற வேண்டுமென்ற எதிர்பார்ப்பே ஆகும்;

- வெற்றிபெற வேண்டுமென்ற இன்பநாட்டமே ஆகும்.

நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகள் தாம் நம்முடைய போராட்டத்தைத் தூண்டிக் கொண்டிருக்கின்றன.

நம்முடைய எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கும் வரை,

நாம் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளும் நிலைதான், தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும்.

நாம் நேருக்கு நேராக எதிர்கொண்டு நமது வீட்டு முன் வாசலிலேயே வெற்றிவாகை குட வேண்டுமென விரும்புகின்றோம்.

நமது வெற்றி,

நமது முன்வாசலில் கிடைப்பதற்குச் சாத்தியமே கிடையாது.

நமது முயற்சியையும், போராட்டத்தையும்
கைவிடுவதன் மூலம்,

நாம் நம் வீட்டு முன் வாசலைப் புறக்கணித்து
விடுகிறோம்.

அந்நிலையில்,

வெற்றி,

பின் வாசல் வழியாக நமது வீட்டுக்குள் நுழைந்து
விடுகின்றது.

நமது வெற்றி,

நமக்குத் தெரியும்படியாக நேருக்கு நேர்
வருவதில்லை.

தோல்வி மட்டும் தான் நமக்கு தெரியும்படியாக,

நேருக்கு நேராக,

முன்வாசல் வழியாக வருகின்றது.

வெற்றிகள் அனைத்தும் நம்மையறியாமல்
ஏற்படுகின்றது; பின் வாசல் வழியாகவே ஏற்படுகின்றது.

முயற்சிகள் அனைத்தையும் கைவிட்ட நிலையில்,

எதிர்பார்ப்புக்கள் அனைத்தையும் கைவிட்ட
நிலையில்,

வெற்றி அடையும் பொறுப்பைச் சுமக்காத நிலையில்,

நமது தீய பழக்கங்களின் பிடி,

- தாமாகத் தளர்வடைகின்றது.

- நம்மையறியால் நிகழுகின்றது.

எதனால் இப்படி நிகழுகின்றது?

முயற்சியினால் சாதிக்க முடியாத ஒன்று,

எப்படி, முயற்சிகளைக் கைவிட்ட நிலையில் சாத்தியமாகின்றது?

முயற்சிகளைக் கைவிட்ட நிலையில்,

-நாம் அடைவதற்கு எதுவும் இல்லை.

எதிர்பார்ப்புக்களைக் கைவிட்ட நிலையில்,

- நாம் அடைவதற்கு எதுவும் இல்லை.

நமது இயலாமையை உணர்ந்து,

நமது முயற்சிகள் அனைத்தையும் கைவிடும் போது -

நிகழ்வுகள் அனைத்தையும்,

எதிர்ப்பின்றி ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

“தீய பழக்கம் தொடர்ந்தாலும் நமக்கு ஒன்றுதான்,

அது நம்மை விட்டுப் போனாலும் நமக்கு ஒன்றுதான்”.

- இத்தகைய மனநிலை நமக்கு ஏற்படுகின்றது.

இரண்டையும் சமமாகப் பார்த்திடுவதன் மூலம்,

உண்மையில் நாம் இன்ப நாட்டத்தையே புறக்கணித்து விடுகிறோம்.

இன்ப நாட்டத்தின் மீது கொண்ட அக்கறை பலமிழுங்க நிலையில்,

- அதனால் உருவான அத்தனை தீய பழக்கங்களும்,

பலமிழுங்க விடுகின்றன.

இன்ப நாட்டத்தில் அக்கறை கொள்ளாத ,

அகத்துறவுதான்,

தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டிருக்கும் நமது
பிரச்சினையைத் தீர்வு செய்கிறது.

நாம் ஏதாவது செய்தால்,

பிரச்சினை தான் சிக்கலாகின்றது.

நாம் எதுவுமே செய்யாத நிலையில் பிரச்சினைகள்
அனைத்தும் தாமாகவே தீர்வு பெற்று விடுகின்றன.

நமது அகப்பிரச்சினைகள் அனைத்துக்கும் ஆணிவேர்
இன்பநாட்டந்தான்.

அந்த அடிப்படை ஆணிவேர் பலமிழந்த நிலையில்,

அனைத்துப் பிரச்சினைகளும்,

வேற்ற மரமாகக் கீழே சரிந்து விழுந்திடுகின்றன.

யோக வாசிஸ்டம் என்று ஓர் ஆன்மிகரூல் உள்ளது.
இராம பிரானுக்கு வசிஷ்ட மகரிஷி செய்த
உபதேசங்களைத் தொகுத்துக் கூறுவது தான் அந்த நூல்.

அந்த நூலில் தூறவு என்றால் என்ன என்பதற்கான
அருமையான விளக்கம் ஒன்று கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

“உலகிலுள்ள அனைத்தையும் சமமாகப் பார்ப்பதன்
மூலம் உலகைத் துறந்தவனே உண்மையான ஆச்சாரியன்”

- என்று வசிஷ்டர் கூறுவதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

எல்லாவற்றையும் விட்டு விட்டு ஒடுவது தூறவல்ல.

எல்லாவற்றையும் சமமாகப் பார்ப்பதே தூறவு.

அகநிகழ்வுகளான இன்பம் -துன்பம், வெற்றி
-தோல்வி,

- ஆகியவற்றைச் சமமாகப் பார்ப்பதன் மூலம்,

நமக்கு அகத்துறவு ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

அகத்துறவுதான் நமது இன்பநாட்டத்தைச் சீரமைக்கும் மருந்தாக செயல்படுகின்றது.

நமது இயலாமையைப் புரிந்து கொண்ட நிலையில் தான்,

நிகழ்வுகள் அனைத்தையும் சமமாகப் பார்த்திடும் தகைமை நமக்கு ஏற்படுகின்றது.

மற்றபடி,

சமமாகப் பார்க்க வேண்டும் என முயற்சிப் போமாயின்,

அதுவும் ஓர் இன்பநாட்டத்துக்கான முயற்சியாகி விடும்.

நமது இயலாமையைப் புரிந்து, நிகழ்வுகளை ஏற்றுக் கொள்வது மட்டுமே,

- நமது கையில் உள்ளது.

நம்மைப் புரிந்து கொண்டு நம்மை நாமே கைவிடும் போதுதான்,

நமக்கு வேண்டிய தீர்வு,

தாமாக மலர்ந்திடுகின்றது.



19. உணர்நிலையும் உணராநிலையும்

நம்முடைய செயல்களில் பெரும்பாலானவை நம்மையறியாமல் நிகழும் செயல்களே. நமது செயல்களில் 90% செயல்கள் இப்படித்தான் நிகழ்கின்றன. வெறும் 10% செயல்கள் தான் மீதியுள்ளது. அந்த 10% செயல்களில்தான் நாம் நமது விருப்பு வெறுப்புகளைக் காட்டி. நாமே நமது செயல்களை முனைந்து செயல்படுத்துகின்றோம்.

நமது உடலை எடுத்துக்கொண்டால் கூட அங்கும் நம்மை அறியாமல் இயங்கும் அம்சமே அதிகமாக உள்ளது. நமது உடலுறுப்புகளில் பெரும்பாலானவை, இயங்குவது தெரியாமல் இயங்கி வருகின்றன. நமது இருதயம், நுரையீரல் மற்றும் இவை போன்ற அனைத்து உறுப்புகளும் இயங்கி வருகின்றன. அவை இயங்குவது தெரியாமல் அமைதியாக இயங்கி வருகின்றன.

அவை இயங்குவது தெரியாமல் இயங்கிவருவது வரை ‘அவை ஆரோக்கியமாக இயங்கி வருகின்றன’ என்று பொருள். அவற்றில் ஏதாவது உபாதை ஏற்படும் போதுதான் அவற்றின் இயக்கத்தை நாம் உணர ஆரம்பிக்கின்றோம். அவற்றை நாம் உணர ஆரம்பிக்குந்தோறும் அவை ஆரோக்கியத்தை இழுந்து விட்டிருக்கின்றன என்பதே பொருள்.

இதுபோல் நமக்கு ஏற்படும் பலவிதமான உணர்வுகளும் நம்மை அறியாமல் ஏற்படுபவைகளே. அவையாவும் நம்முடைய (Command) / உத்தரவு இல்லாமல் தாமாக வந்தவை.

நமக்கு நம்முடைய சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மனத்துயரம் ஏற்படுகிறது என வைத்துக் கொள்வோம். அது நம்மை யறியாமல் ஏற்பட்டதுயரம்.

அந்தத் துயரம் நம்மை விட்டுப் போய்விட வேண்டுமென்று நாம் (Conscious Command) / உணர்வுள்ள உத்தரவு கொடுக்கும் போது - நாம் நம்மையறியாமலேயே அந்தத் துயரத்தை நமக்குச் சொந்தமாக்கிக் கொள்கிறோம்.

அதுவரை அந்தத் துயரம் நம்முடைய Command / உத்தரவு இல்லாமல் தானாக வந்திருந்தது.

அது நம்மை விட்டுப் போய்விட வேண்டுமென்று எப்போது விரும்புகிறோமோ, அப்போது (Conscious command) / உணர்வுள்ள உத்தரவு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

தானாக வந்த துயரத்துக்கு நாம் பொறுப்பாளியல்ல. ஆனால் அது போக வேண்டும் என்று நாம் கட்டளையிடும் போது, தாமாக வந்த துயரத்துக்கு நாம் பொறுப்பாளி ஆகிவிடுகிறோம். உரிமையாளராக மாறிவிடுகிறோம்.

தானாக வந்த துயரமும் நாம் பொறுப்பு எடுத்துக் கொள்வதால் நம்முடையதுயரமாகிவிடுகிறது.

அது எப்போது நமது துயரமாகிவிடுகிறதோ அப்போது -

அதனைச் சீரமைக்க வேண்டிய கடமையும் நமக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது.

தாமாக வந்த துயரம் அனைத்தும் Unconscious /

உணர்வற்றநிலை என்னும் தகுதியில் உள்ளவை. அவை தாமாக வந்தவை. Unconscious ஆக வந்தவை.

அவை இல்லாமல் போய்விட வேண்டுமென்று -
நாம் எப்போது உரிமை கொண்டாடுகின்றோமோ,
- அப்போது அவை conscious தகுதிக்கு வந்துவிடுகின்றன.

உணராநிலையிலுள்ள அவை உணர்நிலைக்கு வந்து விடுகின்றன.

அவை உணராநிலையில் செயல்படும்வரை பிரச்சினையோ போராட்டமோ கிடையாது. அவை எப்போது உணர்நிலைக்கு வந்துவிட்டனவோ அப்போது தான் பிரச்சினையும் போராட்டமும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன.

உணராநிலையில் பிரச்சினை இல்லை; போராட்டம் இல்லை.

உணர்நிலையில் பிரச்சினை உள்ளது; போராட்டம் உள்ளது.

உணராநிலையில் ஏற்பட்ட அனுபவம் உணர்நிலையாக மாறிவிட்டது. அது உணராநிலையிலிருக்கும் வரை பிரச்சினை இல்லை. ஆனால் இப்போது அது உணர்நிலைக்கு வந்துவிட்டது.

இனி,

அதனை - அந்த உணர்நிலையை,
- மீண்டும் உணராநிலைக்குக் கொண்டு செல்ல முடியுமா ?

உணர்நிலை செயல்படுந்தோறும் பிரச்சினைகள் தவிர்க்க முடியாதவை.

ஆனால் -

உணராநிலையில் பிரச்சினைகளும் போராட்டமும் இல்லை.

உணர்நிலைக்கு வந்துவிட்ட நாம், மீண்டும் உணராநிலைக்குச் சென்றால் தான் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு கிடைக்கும்.

இனி நாம் மீண்டும் உணராநிலைக்குச் செல்ல முடியுமா? Unconscious நிலைக்குச் சென்றிடமுடியுமா?

இது எப்படிச் சாத்தியம்?

இது சாத்தியமானால் மட்டுமே பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முடியும்.

ஓரு பழமொழி வாசகம் உண்டு,

- மகம்மது மலைக்குச் செல்ல வேண்டும் அல்லது மலை மகம்மதுவிடம் செல்ல வேண்டும் என்று.

இங்கும் அதே நிலைதான்.

ஒன்று உணர்நிலை, உணராநிலைக்குச் செல்ல வேண்டும். அல்லது உணராநிலை உணர்நிலையைத் தன் வசமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

உணர்நிலை தான், உணராநிலையை அடைய வேண்டுமாயின்,

- பொறுப்பு முழுவதும் உணர்நிலையின் வசம் உள்ளது.

உணராநிலைதான் உணர்நிலையைத் தன் வசம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின்,

- பொறுப்பு முழுவதும் உணராநிலையின் வசம்

உள்ளது.

இங்கு பொறுப்பை எடுத்துக் கொள்வது எது ?

உலகத்துச் சிறந்த சிறு கதையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட சிறுகதை ஒன்று உண்டு.

அந்தக் கதையில் இரண்டு மீன்கள், ஒன்று பெரிய மீன், மற்றொன்று சிறிய மீன்.

அவை இரண்டுக்குமிடையே ஒரு பிரச்சினை, யார் யாரை விழுங்குவது என்று.

பெரிய மீன் சின்ன மீனிடம், தன்னை விழுங்கிக் கொள்ளுமாறு கூறியது.

சிறிய மீன் பெரிய மீனை விழுங்க முயற்சி செய்தது. ஆனால் முடியவில்லை. ஏனெனில் சிறிய மீனைவிடப் பல மடங்கு பெரியது அந்தப் பெரிய மீன்.

தன்னால் முடியவில்லையென்று தோல்வியை ஒப்புக் கொண்டது சிறிய மீன். அது தன்னை விழுங்கிக் கொள்ளப் பெரிய மீனிடம் அனுமதி கொடுத்தது.

உடனடியாகப் பெரிய மீன் சின்ன மீனை விழுங்கிவிட்டது.

- இது தான் அந்தக் கதை.

நம்முடைய உணரா நிலை Unconscious part 90% சக்தி மிக்கது. அதுதான் பெரிய மீன்.

நம்முடைய உணர்நிலை conscious part வெறும் 10% சக்தி மட்டுமே உடையது. இதுதான் சின்ன மீன்.

உணரா நிலை எப்படி உணர்நிலையை தன்வயப்படுத்துவது ?

இது சம்பந்தமாக இன்னுமொரு கதையும்
சூறப்படுகிறது.

ஓர் அரசன் என்றென்றும் இளமையாக இருப்பதற்கு மருந்தொன்றைத் தேடிவந்தான். கடைசியில் ஓர் வைத்தியர் அந்த மருந்தைத் தயாரித்துக் கொடுத்தார். ஆனால் அந்த மருந்தைச் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு நிபந்தனையும் விதித்தார். அதாவது மருந்தைச் சாப்பிடும்போது குரங்கை நினைக்கக் கூடாது என்பது தான் அந்த நிபந்தனையை ஏற்றுக்கொண்டான். ‘எனக்கு எப்போதும் குரங்கை நினைக்கும் பழக்கம் கிடையாது. ஆகவே எனக்கு இதுவொன்றும் சிரமம் இல்லை’ என்று அவன் சூறிவிட்டான்.

ஆனால் அவன் சாப்பிடுவதற்கு மருந்தை எடுக்கும் போதெல்லாம் குரங்கின் நினைவு ஏற்பட்டது.

இப்படி அவன் எப்போது மருந்தைச் சாப்பிட எடுத்தாலும் அப்போதெல்லாம் குரங்கின் நினைவு ஏற்பட்டது.

அவனால் ஒருமுறை கூட மருந்தைச் சாப்பிட முடியவில்லை.

அரசன் அந்த மருந்துவரைக் கூப்பிட்டு ‘குரங்கைப் பற்றி நீ எதுவுமே கூறாமலிருந்திருந்தால் நான் குரங்கின் நினைவின்றி இந்த மருந்தைச் சாப்பிட்டிருப்பேனே. நீ கூறியதால்தான் மருந்தை எடுக்கும் போதெல்லாம் குரங்கின் நினைவு ஏற்படுகிறது’ என்று கூறினான்

அதற்கு அந்த வைத்தியர், ‘இதுதான் இந்த மருந்து சம்பந்தமாக மருத்துவ நூலில் கூறப்பட்ட செய்தி. இப்படிச் சொல்லித்தான் இந்த மருந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். அப்படிச் சொல்லிக் கொடுக்கப்படாவிட்டால் இந்த மருந்து

வேலை செய்யாது' எனக் கூறிவிட்டார்.

- இதுவும் நமது பிரச்சினையை விளக்க வந்த கதைதான்.

உணராநிலையில் பிரச்சினைகளும் போராட்டமும் இல்லை என்பதையும்,

உணர்நிலையில் பிரச்சினைகளும் போராட்டங்களும் இருக்கின்றன என்பதையும்,

உணர்நிலை, உணராநிலையாக மாறியமெந்தால் தான் அடிப்படையான தீர்வு கிடைக்கும் என்பதையும் பார்த்தோம்.

உணராநிலைக்கும், உணர்நிலைக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன என்பதையும் நாம் பார்த்துவிட்டோம்.

அவை இரண்டுக்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் என்ன ?

உணராநிலையென்பது நம்மையறியாமல் ஏற்பட்டது. அங்கு நம்முடைய command / உத்தரவு கிடையாது. நம்மையறியாமல் ஏற்பட்ட உணர்வுகள் அனைத்தும் உணராநிலையே. நம்மையறியாமல் துயரம் நமக்கு ஏற்பட்டதென்றால் அது உணராநிலை. உணராநிலையில் நடப்பதெல்லாம் நம்மையறியாமல் நடப்பதே. நம்மையறியாமல் நடப்பதெல்லாம் உணராநிலையே.

ஆனால் உணர்நிலை conscious part - என்பது நாமாக முனைந்து செய்வது. அங்கு நம்முடைய விருப்பம் உள்ளது. நம்முடைய command உள்ளது. நம்முடைய கட்டளை உள்ளது.

இப்படி இப்படி இருக்க வேண்டும் ; இப்படி இப்படி இருக்கக் கூடாது,

- என்ற விருப்பமும் அந்த விருப்பம் சார்ந்த செயலும் நமது உணர்நிலையில் உள்ளது.

துன்பம் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. ஆகவே அது நம்மைவிட்டுப் போய்விட வேண்டும்.

இன்பம் நமக்குப் பிடித்திருக்கிறது; நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. ஆகவே அது நம்மிடம் நீடித்திருக்க வேண்டும்,

- என்ற எதிர்பார்ப்புத் தன்மையுடையது நமது உணர்நிலை.

நம்முடைய உணராநிலை என்பது நம்முடைய அடிமனதையும் நம்முடைய இயல்பையும் குறிப்பிடுகிறது.

அது நம்முடைய உணர்மனமாக வெளிப் பட்டாலுங்கூட அது உணராநிலையாகவே இருக்கிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் நமது இயல்புக்கேற்ற உணர்வு நம்மையறியாமல் வெளிப்படுகிறது. நம்மையறியாமல் வெளிப்படும் உணர்வுக்கு நிகழ்காலம் மட்டுமே உண்டு. எதிர்காலம் கிடையாது; எதிர்பார்ப்பு கிடையாது.

ஆனால் நாம் முயன்று கொண்டுவந்த உணர்நிலைக்கு எதிர்பார்ப்பு உண்டு; எதிர்காலம் உண்டு; இருப்பதை நீட்டித்துக் கொள்ளவோ அப்பறப்படுத்தவோ விருப்பம் கொள்ளும். இருக்கும் நிலை எதிர்காலத்தில் இவ்வாறு மாறிவிட வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பின் அம்சமாகவே நமது உணர்நிலை அமைந்துள்ளது.

உணர்நிலையிலுள்ள பிரச்சினைகள் எல்லாம் தீர்ந்திட வேண்டுமாயின் அது உணராநிலையாக மாறவேண்டும் என்பதைப் பார்த்தோம்.

பெரிய மீன் சின்ன மீனை விழுங்குவதா அல்லது

சின்ன மீன் பெரிய மீனை விழுங்குவதா,

- என்று நாம் கேட்டுக்கொண்டோம்.

உணராநிலை என்பது தானாக ஏற்படுவது. நம்மையறியாமல் ஏற்படுவது. ஆகவே அது நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்க முடியாது. அப்படி அது நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும் பட்சத்தில் அது உணரா நிலையாக இருக்க முடியாது.

ஆகவே,

நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இயங்காத ஒன்றை நாம் command / உத்தரவு கொடுத்து இயங்க வைக்க முடியாது.

எனவே,

உணராநிலைக்கு நாம் கட்டளையிட்டு, உணர்நிலையைத் தனக்குள் ஏற்றுத் தன்வயயப்படுத்துமாறு அதனை நாம்,

- ஏவ முடியாது.

ஆகவே சின்ன மீனை விழுங்குமாறு நம்மால் பெரிய மீனை ஏவ முடியாது.

சின்ன மீனை நம்மால் ஏவ முடியுமா?

சின்ன மீன் என்பது நமது உணர்நிலை இயக்கம். அது வெளிப்படையானது; காரண காரியங்களுக்கு உட்பட்டது. அறிவுழூர்வமானது; கட்டளைகளையும் ஆலோசனை களையும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது.

ஆகவே,

அந்தச் சின்ன மீனுக்கு நாம் கட்டளையிட முடியும்; ஏவ முடியும்.

அப்படி நமது கட்டளையை சின்ன மீன் ஏற்றுக் கொண்டாலும் அதனால் பெரிய மீனை விழுங்க முடியாது.

எவ்வளவு முயன்றாலும் உணர்நிலையால் உணராநிலையாக மாற முடியாது.

நம்முடைய உணர்நிலை, பிரச்சினை இன்றியும் போராட்டம் இன்றியும் இயங்க வேண்டுமென்பதே நம் அனைவருடைய விருப்பமாகவும் இருக்கின்றது.

நம்முடைய உணர்நிலையை ஆய்வு செய்த உளவியலார் அதன் செயல்முறையை விளக்கி அதனை வெற்றி கொள்ளும் வழிகளையும் வகைப்படுத்தியுள்ளனர்.

ஆனால் நாம் சில விணோதமான செய்திகளையும் கேள்விப்படுகிறோம்.

உணர்நிலையை வெற்றி கொள்ளும் வழி வகையை ஆய்வு செய்த உளவியல் விஞ்ஞானிகளே தங்கள் முயற்சியில் தோல்விகண்டு,

தற்கொலை கூட செய்து கொண்டிருப்பதாகக் கேள்விப்படுகிறோம்.

இவையெல்லாம் என்ன ?

என் இப்படி நிகழ்ந்து விட்டது ?

உணராநிலையின் தகுதியையும் உணர்நிலையின் தகுதியையும் நாம் பார்த்தோம்.

இனி அவற்றின் தகுதியின்மையையும் பார்ப்போம்.

உணராநிலை நம்மையறியாமல் ஏற்படுகிறது. ஆகவே அதனை நாம் அறிவுறுவமாக அடக்கி ஆண்டு நெறிப்படுத்த முடியாது. அதனால் அதனைக் கொண்டு எதனையும் சாதிக்க முடியாது. அது தன்னையும் மாற்றிக் கொள்ளாது.

- இவையெல்லாம் அவற்றின் இயலாமை.

இந்த இயலாமையையாவது

- அது அறிந்துள்ளதா ?

அதனையும் அதனால் அறிந்து கொள்ள முடியாது.

அது அறியா இயக்கமாதலால்,

- அறிவுபூர்வமாக எந்தக் கருத்தையும் அது ஏற்றுப் புரிந்துகொள்ளாது.

தன்னுடைய இயலாமையை,

- இந்த unconscious part ஆல் - உணர்நிலையால் - புரிந்து கொள்ள முடியாது.

இனி,

நம்முடைய உணர்நிலையால், conscious part ஆல் - தனது இயலாமையைப் புரிந்துகொள்ள முடியுமா ?

நம்முடைய உணர்நிலை என்பது அறிவுபூர்வமானது. ஆகவே அறிவுபூர்வமான எதையும் அதனால் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

ஆகவே,

நமது உணர்நிலையால்,

- அதனுடைய செயல் திறனையும் புரிந்துகொள்ள முடியும்; இயலாமையையும் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

நம்முடைய உணர்மனம் conscious Mind - அனைத்தையும் சீரமைக்க முயற்சி செய்கிறது. ஆனால் முடியவில்லை. அதனுடைய முயற்சியே போராட்டமாக உருவெடுக்கிறது.

இப்போது நம்முடைய உணர்மனதே ஆய்வு செய்து,
 - தான் உணராநிலையாக மாறிவிட்டால்,
 பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டுவிடலாம் என
 முடிவு செய்கிறது.

ஆனால் உணர்நிலை எப்படி உணராநிலையாக
 மாறுவது ?

சின்ன மீன் எப்படிப் பெரிய மீனாவது அல்லது
 பெரிய மீனின் பகுதியாவது ?

குரங்கை நினைக்காமல் எப்படி மருந்தைச்
 சாப்பிடுவது ?

உணராநிலை என்பது தூக்கத்தைப் போன்றது.

உணர்நிலை என்பது விழித்திருக்கும் நிலை.

இரண்டும் வேறுவேறு.

விழித்திருக்கும் ஒருவர் எவ்வளவு தான் தாங்குவது
 போல் நடித்துக் காட்டினாலும் அது தூக்கமன்று.

தூக்கம் என்பது நம்மையறியாமல் ஏற்படும் ஒரு
 நிகழ்வு.

நடித்துக் காட்டுவது தூக்கமன்று.

விழிப்பு நிலையில் தூக்கத்தைக் கொண்டு வர
 முடியாது. விழிப்பு நிலை வேறு ; தூக்கம் வேறு.

விழிப்பு நிலை வழியாகக் தூங்க முடியாது.

உணர்நிலை மூலமாக உணராநிலைக்குப்
 போகமுடியாது.

- இப்படி உணர்நிலையால் தனது இயலாமையை
 உணர முடியுமா ?

தன்னால் முடிந்த வரையிலும் முயன்று பார்த்துத் தோல்வியடைந்த நிலையிலேயே நமது உணர்நிலையானது,

- தனது இயலாமையை உணர்ந்து கொள்கிறது.

நமது உணர்நிலையில்,

- தனது இயலாமையை உணராதநிலை மற்றும் தனது இயலாமையை உணர்ந்த நிலை என

- இருவித அம்சங்கள் உள்ளன.

தனது இயலாமையை உணர்ந்த உணர்நிலைக்கும், இயலாமையை உணராத உணர்நிலைக்கும் என்ன வேறுபாடு?

தனது இயலாமையை உணராத உணர்நிலை எதிர்ப்பார்ப்புகளை உடையதாக உள்ளது.

- இது இப்படி நீடிக்கக் கூடாது; இது இப்படி நீடிக்க வேண்டும். துன்பம் இல்லாத எதிர்காலம் வேண்டும்; எதிர்காலத்திலும் இனபம் நீடிக்க வேண்டும்,

- என்ற எதிர்பார்ப்புகளுடன் செயல்படுகிறது.

ஆனால் -

தனது இயலாமையை உணர்ந்த உணர்நிலை இது போன்ற,

- எந்தக் கோரிக்கைகளையும் சுமப்பதில்லை.

அது,

கோரிக்கைகள் இல்லாத உணர்நிலையாக உள்ளது; கோரிக்கைகளைச் சுமக்காத உணர்நிலையாக உள்ளது.

அது,

- சுமையற்ற உணர்நிலையாக உள்ளது.

அப்படி யென்றால் ?

உணர்நிலையே உணர்நிலையைச் சுமப்பதில்லை.

அது,

- தன்னைச் சீரமைக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுத் தன்னையே சுமப்பதில்லை.

தன்னைச் சீரமைக்கும் முனைவு அங்கு இல்லாததால் உணர்நிலையின் இயக்கம்,

- முனைப்பில்லா இயக்கமாகிறது.

முனைப்பில்லா இயக்கம் என்பது நாமாக முனைந்து இயங்காதது. இயக்கத்தை மாற்றும் முனைப்பு இல்லாதது. மாற்றியமைக்கும் முயற்சி இல்லாதது.

நாமாக முனைந்து இயங்காதது என்பது -

'தானாக வருவது' என்பதாகும். அது -

'தானாக நிகழ்வது' என்னும் நிலையேயாகும்.

தானாக வருவது, தானாக நிகழ்வது என்பது -

Unconscious Part ஆகும்; அது உணரா நிலையேயாகும்.

இந்நிலை,

நமது விருப்பு வெறுப்பை அனுசரிக்காமல் தானாக நிகழ்வதாகும்.

விருப்பு வெறுப்பை அனுசரிக்கும் உணர்நிலையில் ஒரு பொறுப்புடைய தன்மையுள்ளது.

அப்படி அனுசரிக்காத உணர்நிலையில் பொறுப்பை ஏற்காத தன்மையே உள்ளது.

பொறுப்பற்ற உணர்நிலை

- உணராநிலையாகவே அமைந்துவிடுகிறது.

Conscious Part இந்த நிலையில் unconscious Part ஆகவே மாறிவிடுகிறது.

இனி அதனை உணர்நிலை என்று கூற முடியாது.

அது -

உணராநிலையிலுள்ள உணர்நிலையேயாகும்.

அது,

Unconscious conscious ஆகும்.

நம்முடைய உணர்நிலையை மாற்றியமைக்கும் பொறுப்பை, உணர்நிலை ஏற்றுக்கொள்ளாத போது தானாக இயங்கும் இயக்கம் ஏற்படுகிறது.

நமக்கு அடைவதற்கு என்று ஏதாவது இருக்கும் வரையிலும் உணர்நிலை முனைப்புப் பெறுகிறது.

அடையப்படும் பொருள் என்பது வெறும் கானல் நீரே; வெறும் மயக்கமே,

- என்ற நிலையில் தான்,

அடைவதற்கு எதுவும் இல்லையென்றும்,

- தெளிவு ஏற்படுகிறது.

அடைவதற்கு எதுவும் இல்லாத நிலையில், முனைப்பும் இல்லாது போகிறது. முனைப்பற்ற உணர்நிலை செயலுக்கு வருகிறது.

முனைப்பற்ற நிலையில் உணர்நிலை செயல்படும் போது, நாமாக முயலும் இயக்கம் இல்லாமல், தானாக

ஏற்படும் உணர்நிலை மட்டும் உள்ளது. அது முனைப்பற்ற உணர்நிலை.

அது

- உணர்நிலையினால் ஏற்பட்ட உணர்நிலையன்று ;
நாமாக உருவாக்கிய உணர்நிலையன்று.

அது -

தாமாக உருவாகிய உணர்நிலையே.

உணராநிலையில் ஏற்பட்ட உணர்நிலையே.

‘உணராநிலையில் இயங்கும் உணர்நிலை’ யில் முனைப்புள்ள இயக்கம் கிடையாது.

இதனால் உணர்நிலை,

- தன்னைக் காண்பவனாகவும் காணப்படும் பொருளாகவும்,

- இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்வதில்லை.

தன்னைக் காண்பவனாக அமைத்துக் கொண்டு காணப்படும் பொருளான அனுபவத்தைக் கட்டுப்படுத்த முனைவதில்லை.

நமது உணர்நிலையும் அதன் போக்கில் வந்து அதன் போக்கில் பயணித்து,

- அதன் போக்கில் மறைகிறது.

குரங்கை நினைக்காமல் மருந்தை எப்படிச் சாப்பிடுவது ?

மருந்தை எடுத்ததும் நம்மையறியாமல் குரங்கின் நினைவு வந்து விடுகிறதே ?

இதற்கான விடை என்ன ?

இதன் விடையைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் நமது பிரச்சினைகளின் முடிச்சையும் புரிந்துகொள்ளலாம். இந்தக் குரங்குக் கதை முழுக்க முழுக்க நமது பிரச்சினையையே பிரதி பலிக்கிறது.

இந்தப் பிரச்சினைக்கான விடை என்ன ?

இதன் விடையைப் பார்த்தால் ஜென் கதைகளின் முடிவு போலத் தோன்றும்.

ஆனால் இதுதான் யதார்த்த உண்மை.

குரங்கை நாம் நினைக்கவில்லை. அது நம்மையறியாமல் வந்துள்ளது. நாமாக நினைக்கவில்லை. அதுவாக வந்துள்ளது.

அதுவாக வந்த நினைவை,

- நாமாக நினைத்துக் கொண்டதாக எண்ணும் வரையிலும்,

நம்மால் மருந்தைச் சாப்பிட முடியாது.

அந்த நினைவை அதுவாக வந்ததாக எடுத்துக் கொள்ளும் போது,

- அது நாமாக நினைப்பதாக ஆகாது.

அந்நிலையில்,

குரங்கை நினைக்காமல் மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளும் உரிமை நமக்கு வந்துவிடுகிறது.

நமது உணர்நிலை தாமாக வந்ததாக எடுத்து கொள்ளுந்தோறும்.

- அதுவும் உணராநிலையின் இயக்கமே.

- அதுவும் Unconscious பகுதியே.

அந்நிலையில் அனைத்து இயக்கமும் தாமாக இயங்கும் பேரியக்கமாக அமைந்துவிடுகிறது.

பத்து சதவீதப் பகுதியை ஆட்சி செய்து போராடி வந்த உணர்நிலை,

- தொண்ணூறு சதவீதத்துடன் இணைந்து சாந்தியையும் சமாதானத்தையும் பெற்றுவிடுகிறது.



20. இயல்பான அழகு

நமது அலுவலகத்தில் நம்முடன் வேலை பார்க்கும் சகனாழியர் ஒருவர் நம்மை விரோதியாகப் பாவித்து நமக்கு வேண்டாத செயல்களையெல்லாம் செய்துவருகிறார். நமக்குப் பக்கத்து வீட்டில் குடியிருப்பவரும் இப்படித்தான் நடந்துவருகிறார். அவர்களை நம்மால் சரிப்படுத்த முடியவில்லை.

அவர்களுடைய செயல்பாட்டினால் நாம் அடிக்கடி விரும்பத்தகாத சூழ்நிலைக்குள் தள்ளப்பட்டு வருகிறோம்.

எவ்வளவுதான் நாம் போராடிப் பார்த்தாலும் சூழ்நிலையை நம்மால் சீரமைக்க முடியவில்லை. மீண்டும் மீண்டும் அத்தகைய நபர்கள் விரும்பத் தகாத சூழ்நிலையையே உருவாக்கி வருகிறார்கள். அவர்களை நம்மால் சரிப்படுத்த முடியாததால் சூழ்நிலையையும் சரிப்படுத்த முடியாமல் இருக்கிறோம்.

இந்நிலையில்,

நாம் எவ்வாறு செயல்படுவது ?

அந்த நபர்களையும் நம்மால் மாற்ற முடியவில்லை; அந்தச் சூழ்நிலையையும் மாற்ற முடியவில்லை.

ஆனால் அவற்றை மாற்றியமைக்க வேண்டும் என நமது மனது விரும்புகிறது.

சூழ்நிலையின் மாற்றத்தை நமது மனது விரும்புகின்றது; ஸ்தாலமான மாற்றத்தை விரும்புகின்றது; ஸ்தாலமான தீர்வை எதிர்நோக்குகின்றது.

நம்முடைய எதிர்பார்ப்பு நமக்குள் போராட்டத்தைக் கொண்டு வருகிறது. ஸ்தாலமான பிரச்சினை நமக்குள் சூட்சமமான பிரச்சினையாக மாறிவிடுகிறது. நமக்கு வெளியே நிகழ்ந்து வரும் ஸ்தாலமான பிரச்சினை,

- நமக்கு உள்ளேயும் சூட்சமமான பிரச்சினையாக வடி வெடுத்துவிடுகிறது.

நம்முடைய எதிர்பார்ப்பு நமக்குள் போராட்டத்தைக் கொண்டு வந்துவிட்டது. இதனால்,

- நமக்கு வெளியே ஸ்தாலமாக இருந்த வெளிப் பிரச்சினை,

சூட்சமமான அகப் பிரச்சினையாக நமக்குள்ளே வந்துவிட்டது. இப்போது -

பிரச்சினை வெளியே மட்டும் இல்லை;

நமக்கு உள்ளேயும் வந்துவிட்டது.

வெளியே நடக்கும் நிகழ்வுகள் அனைத்தும் நமக்குள் அக நிகழ்வுகளாக மாறிவிட்டன.

வெளியே நடக்கும் நிகழ்வுகளை நாம் நமது அகத்திற்குள் கொண்டுவந்துவிட்டோம்.

அதாவது,

நமக்கு வெளியே உள்ள உலகத்தை நமது மனதிற்குள் - நமது அகத்திற்குள் - கொண்டுவந்துவிட்டோம்.

உலகத்திலுள்ள செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கு நாம் நமது மனதை உபயோகப்படுத்தித்தானாக வேண்டும்.

மனதின் உதவி இல்லாமல் நமது உலகத்துப் பணிகள் எவற்றையும் செய்திட முடியாது. நமது மனதின் உதவி கொண்டு தான் - நமது அறிவின் துணை கொண்டு தான் - நாம் நமது உலகத்துச் செயல்களில் செயல்பட முடியும்.

உலகத்துப் பணிக்கு இப்படி,

- நமது மனதை வெளியே கொண்டு சென்றாக வேண்டும்.

இதில் எந்தத் தவறும் கிடையாது. நாம் செயல்பட வேண்டிய செயல்முறையே இதுதான்.

ஆனால்,

உலகத்தை நமக்குள் கொண்டுவரக் கூடாது. உலகத்துப் பிரச்சினையை நமது அகப்பிரச்சினையாக மாற்றியமைக்கக் கூடாது.

நமது மனதை உலகத்துக்குக் கொண்டு செல்லலாம்.

ஆனால் உலகத்தை நமது மனதிற்குள் கொண்டுவரக்கூடாது.

நமது மனதை உலகத்துக்குள் கொண்டு செல்வதால், நாம் நமது உலகத்துப் பணிகளை அறிவுபூர்வமாக செயல்படுத்துகிறோம். இவ்வாறு செயல்படும் நமது மனதை Functional Mind எனக்கூறலாம். இதனை நமது யதார்த்த மனம் அல்லது யதார்த்த அறிவு அல்லது செயல் மனம் என நாம் கூறிக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் நாம் நமக்கு வெளியே இருக்கும் உலக நிகழ்வுகளை நமது மனதிற்குள் கொண்டுவரும்போது நம்முடைய மனம் போராடும் மனதாகிவிடுகிறது. இதனைப் போராட்ட மனம் Fighting Mind என கூறிக்கொள்ளலாம்.

யதார்த்த மனது செயல்படும் போது உலக

நிகழ்வுகளை அது எளிதாக ஏற்றுக்கொண்டு அதற்கான நடவடிக்கைகளில் இறங்குகிறது.

உலக நிகழ்வுகள் பிரச்சினையாகவே இருந்தாலும் சூடு,

- அந்தப் பிரச்சினைகளை எளிதாகச் சந்தித்து,

நாம் செய்ய வேண்டிய செயல்களை எளிதாகவும், திறம்படவும் செய்திட வழிவகுக்கிறது.

ஆனால்,

உலக நிகழ்வுகள், நமது உள்ளத்தினுள் இடம் பிடித்து,

இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும், இப்படி நடக்கக் கூடாது என நம்முடைய விருப்பு வெறுப்புகளின் அடிப்படையில்,

- நம்முடைய மனம் செயல்படும் போது,

உலக நிகழ்வுகள் அனைத்துமே பிரச்சினையாக மாறிவிடுகின்றன.

இங்கு -

உலகத்து நிகழ்வுகளையெல்லாம்,

நமது போராடும் மனமே சந்திக்கிறது.

இதனால் நமது அக உலகமே,

பிரச்சினைகளின் உலகமாக மாறிவிடுகின்றது.

இப்போது -

நமக்கு இரண்டு விதமான பிரச்சினை.

வெளி உலக நிகழ்வுகளுக்கு வெளிமுகமாகத் தீர்வு காண வேண்டியது ஒன்று; அகத்தளவில் ஏற்பட்டுவிட்ட

பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண வேண்டியது மற்றொன்று.

அகத்தில் எழுந்த போராட்டத்துக்கும் தீர்வு காண வேண்டும்; புறச் செயல்களையும் ஒழுங்குபடுத்தித் தீர்வு காண வேண்டும்.

புறச்செயல்களை அவற்றின் போக்கில் அப்படியே விட்டுவிட்டால் புறச்செயல்களைச் சீரமைக்க முடியாது என்பதை,

- நாம் ஏற்கெனவே பலமுறை பார்த்துவிட்டோம்.

புறச்செயல்களைப் பொறுத்த வரையில்,

நாம் செய்யவேண்டிய செயல்களை, செய்ய வேண்டிய நேரத்தில்,

செய்ய வேண்டிய முறைப்படி,

- செய்திடுவதன் மூலமே,

அதனைச் சீரமைக்க முடியும்.

ஆனால்,

நம்முடைய அகநிலையைச் சீராக்க நாம் எதையுமே செய்யக் கூடாது. அகநிலையைச் சீராக்க நாம் எதைச் செய்தாலும்,

அது,

- நமது அகநிலையை மேலும் சீர்க்கேடுடையதாகவே ஆக்கிவிடுகிறது.

எனவே, நமது அகநிலையைச் சீராக்க நாம் எதையும் செய்திடத் தேவையில்லை.

நாம் ஏற்கெனவே எடுத்துக் கொண்ட பிரச்சினையில்,

நமது அகமும் புறமும் ஒன்றோடொன்று
தொடர்புடையதாக உள்ளது.

நமது சக ஊழியரும் நம்முடைய பக்கத்து
வீட்டுக்காரரும் நமக்குத் துன்பம் கொடுப்பதிலேயே
இன்பங்கண்டு கொண்டிருக்கின்றனர்.

இவர்களை நாம் எப்படிச் சந்திப்பது ?

இதனால் ஏற்படும் நமது மனத்துயரத்தை நாம்
எப்படி மாற்றுவது ?

அகத்தளவில் நமக்கு மனப்பாதிப்பும் மனத்துயரமும்
ஏற்பட்டிருப்பது உண்மை தான். இதை மாற்றுவதற்கு நாம்
எதையாவது செய்ய வேண்டுமா ?

நமது மனப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க நாம் எதுவுமே
செய்ய வேண்டியதில்லையென்பதை நாம் ஏற்கெனவே
பலமுறை பார்த்து விட்டோம். அப்படி நாம் மனதைப்
பிரச்சினையில்லாமல் வைத்துக் கொள்ள முயலுவோமாயின்
அதுவே பிரச்சினையைக் கொண்டுவந்து விடுகின்றது
என்பதையும்,

- நாம் ஏற்கெனவே பார்த்துவிட்டோம்.

ஆகவே அகத்தைச் சீரமைக்க நாம் எதுவுமே செய்யத்
கேவையில்லை.

நமது இயல்புக்கு ஏற்றபடி,

- தாமாக வந்த மனப்பிரச்சினைகளைல்லாம்,

தாமாகவே தீர்வு பெற்றுவிடும்.

அது சம்பந்தமாக,

- நாம் எதுவும் செய்திடத் தேவையில்லை.

மனம் சம்பந்தமாக எதுவும் செய்திடத்

தேவையில்லை என்பதை நாம் ஏற்றுக்கொண்டதாக வைத்துக்கொள்வோம். இதனால் புறத்திலுள்ள பிரச்சினைகள் தீர்ந்துவிடுமா?

புறத்திலுள்ள பிரச்சினைகளை நாம் முயன்றுதான் தீர்வு செய்திட வேண்டும் என பார்த்தோம். ஆனால், இங்கு,

- நமது முயற்சிகள் எதுவும் பலனளிக்கவில்லை.

நாம் எதைச் செய்வதாலும் நமது சக ஊழியரும் நமது அண்ணை வீட்டாரும் அவர்களுடையே இயல்பை மாற்றிக் கொள்வதாக இல்லை.

நம்முடைய முயற்சியால் அவர்களைச் சீரமைக்க முடியவில்லை. அவர்களுடைய செயல்பாடு நமது முயற்சிக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் இருக்கிறது.

இப்போது -

இத்தகையவர்களை நாம் எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?

நாம் நடந்து செல்லும் ரோட்டில் இருவர் சண்டையிடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம்.

அவர்களை நாம் தனித்தனியே கூப்பிட்டுக் கேட்டால்,

இருவரும் தாங்கள் சண்டையிடுவதற்கான ஒரு நியாயமான காரணத்தைச் சொல்லுவார்கள்.

இப்படி,

ஓவ்வொருவரும் ஏதோவொரு நியாயத்தின் அடிப்படையில் அவர்களையறியாமலேயே செயல்பட்டு வருகிறார்கள். அவர்களுடைய செயல் அவர்களுக்கு நியாயமானதாகவே தோன்றுகிறது.

அதனால் அவர்கள்,

அவர்களையறியாமலேயே சில பாதகமான செயல்களிலும் ஈடுபட்டுவிடுகிறார்கள்.

நாம் ஏற்கெனவே பார்த்தோம் ;

- நமது செயல்களில் 90% செயல்கள் நம்மையறியாமல் நிகழ்ந்துவிடுகின்றன என்று. வெறும் 10% செயல்களே நம்முடைய உணர்நிலைச் செயல்களாக அமைந்திருக்கின்றன என்பதையும் ஏற்கெனவே பார்த்தோம்.

இந்த 10% செயல்களும் முக்கியத்துவம் இழக்கும் போது 100% செயல்களும் உணரா நிலையில் செயல்பட்டு,

அனைத்து இயக்கங்களும்

தாமாக இயங்கும்,

- தற்செயல் இயக்கமாக அமைந்துவிடுவதை நாம் ஏற்கெனவே பார்த்துவிட்டோம்.

சின்னஞ்சிறு குழந்தையொன்று ஓடிப்பிடித்து விளையாடுவதையும்,

மழலை பேசுவதையும்,

- நாம் மகிழ்ச்சியடன் கவனிக்கிறோம்.

கள்ளங் கபடமற்ற அந்தக் குழந்தையின் செயல் மிகவும் அழகாக உள்ளது.

ஏன் ?

குழந்தையின் செயல் இரசித்துப் பார்த்து மகிழ்வடையக் கூடிய வகையில் அமைந்துள்ளது.

ஏன் ?

துள்ளிக் குதித்தோடும் மான்களைப் பார்த்தால் அழகாக உள்ளது; மகிழ்ச்சியாக உள்ளது.

உற்சாகமாக நீங்கித் துள்ளிப் பாயும் மீன்களைப் பாருங்கள் ; பலவகையான குரல்களையும், கீதங்களையும் எழுப்பியவாறே சிறகடித்துப் பறக்கும் பறவைகளைப் பாருங்கள்.

-அவற்றிலெல்லாம் ஓர் அழகு நிரம்பி உள்ளது.

இவற்றையெல்லாம் சிறிது நேரம் நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டிருந்தால் உங்கள் மன இயக்கம் மிகவும் மென்மையாகிவிடும். மிகவும் இலோசாகிவிடும்.

ஏன் இப்படி ?

இங்கெல்லாம்,

- தன் முனைப்புடன் செயல்படும் இந்த 10% உணர்நிலையின் செயல்பாடு மிகவும் குறைந்துள்ளது.

உணர்நிலையே இல்லையோ என்று சொல்லும் அளவுக்கு,

- வெறும் 1% அளவுக்குக் குறைந்து விடுகிறது.

தன் முனைப்பு இல்லாமல்,

- தாமாக இயங்கும் தற் செயல் இயக்கமே பெரும்பங்கு உள்ளது.

இதனால் அவை அனைத்துமே அழகாக உள்ளன. நமக்கு மகிழ்வைத்தரும் தன்மையில் உள்ளன.

முரட்டுத் தனமான இயல்பு கொண்ட கொடுரமான மிருகங்களைப் பாருங்கள். அவையும்,

- தன் முனைப்பு எதுவும் இல்லாமல்,

தமது இயல்புப்படி யே இயங்குகின்றன.

கொடிய விலங்குகளின் செயல்பாடுகள் கூட,

- இதனால் அழகுடையதாகவே உள்ளன.

விஷமுடைய நாகப்பாம்பு படமெடுத்து ஆடுவதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

அது நமக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்தினாலும்,

- அதன் அழகை நாம் இரசிக்கத் தவறுவதில்லை.

இவை அனைத்துமே அவற்றின் இயல்புப்படி தன்வயமிழந்து அவற்றின் போக்கில் செயல்படுகின்றன. தன் முனைப்பின்றிச் செயல்படுகின்றன.

இப்படித்தான்.

நமது சக ஊழியரும், நமது பக்கத்து வீட்டுக்காரரும் அவர்களுடைய இயல்புப்படி அவர்களை அறியாமல் செயல்படுகிறார்கள்.

பாம்பைப்போல்,

- நாம் அவர்களைப் பார்த்து பயப்பட வேண்டியது அவசியம் தான்.

ஆனால் பாம்பை இரசிப்பதைப் போல்,

- அவர்களை இரசிக்கவும் தவறக்கூடாது.

ஏனெனில்,

நாம் அவர்களை எதுவுமே செய்ய முடியாது.

அவர்கள் அப்படித்தான்; அவர்கள் இயல்பு அப்படித் தான் ; அவர்களை நாம் அவர்களுடைய இயல்புடன் சேர்த்து அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும்.

கொடிய மிருகங்கள் மற்றும் கொடிய பாம்புகளின் வீச்சுக்கு உட்படாமல், பாதுகாப்பானதொருதாரத்தில் விலகி நின்றுகொண்டு நாம் எப்படி,

- அவற்றை, அவற்றின் அழகை,
இரசித்துப் பார்க்கின்றோமோ, அப்படி -
 - அவர்களால் பாதிக்கப்படாத இடத்தில் நம்மை
வைத்துக் கொண்டு,
 - அவர்களுடைய இயல்புப்படி செயல்படும்
அவர்களுடைய அடாத செயல்களையும்,
 - நாம் இரசிக்கத் தெரிந்து கொள்வது மட்டுமே,
 - அவர்களை நாம் சரியான முறையில்
எதிர்கொள்ளும் வழியாகும்.
- நமது உள்ளத்து உணர்வுகளைப் பொறுத்தவரை, எந்த
மாற்றமும் செய்யாமல் எப்படி அவற்றை அப்படி யே ஏற்றுக்
கொண்டோமோ,
- அப்படித்தான் இவர்களையும் நாம்
ஏற்றுக்கொண்டாக வேண்டும்.
- ஏனெனில்,
- அவர்களை நாம் முயன்று சீரமைக்க முடியாது.
அவர்களையும்,
- அப்படி யே ஏற்றுக் கொள்வது தான்,
அவர்களை நிர்வகிக்கும் வழி; அவர்களை அணுகும்
வழி.



21. செயல்மனதும் போராட்டமனதும்

நம்மையறியாத செயல்கள் நமக்குள் 90% நிகழுகின்றது என்றும், வெறும் 10% செயல்களே நாம் அறிந்து செயல்படுவதாக அமைந்துள்ளது என்றும் பார்த்தோம்.

நம்மையறியாமல் நிகழும் செயல் அதிக அளவில் இருந்தாலும்,

நம்மைப் பொறுத்த அளவில் பிரதானமாக அமைந்துள்ளது இந்த 10% செயல்களே. இந்த 10% பகுதியே நம்மைப் பொறுத்த அளவில் முக்கியத்துவம் மிகுந்ததாக உள்ளது.

இந்த 10% பகுதியை உபயோகித்துக் தான் நாம் அறிந்த நிலையில் நமது செயல்களில் ஈடுபடுகிறோம். நம்முடைய அறிந்த நிலையில்தான் நல்லது, கெட்டது அமைந்துள்ளது; போட்டி, பொறாமை இடம் பெறுகிறது; வன்முறையும் வஞ்சமும் செயல்படுகிறது; பாவழும் புண்ணியமும், இன்பமும் துன்பமும் மற்றும் இதுபோன்ற அனைத்து அனுபவங்களும் இங்குதான் இடம் பெறுகின்றன.

இந்த 10% பகுதியை நிர்வாகம் செய்வதே அறிவுகளுக்கெல்லாம் அறிவாகவும், திறமைகளுக்கெல்லாம் திறமையாகவும் அமைந்துள்ளது.

இது எப்படிச் செயல்படுகிறது என்பதையும் எப்படிச் செயல்பட வேண்டும் என்பதையும் நாம் ஏற்கெனவே பார்த்துவிட்டோம்.

இருந்தாலும் கூட இதனை,
- வேறு கோணத்தில் ஆய்ந்து பார்ப்பதும் அவசியமே.
ஆகவே இதனை மீண்டும் மீண்டும் ஆய்வு செய்வதில் தவறில்லை.

ஏனெனில், இதுதான் நமது வாழ்வின் மையமாகவும், நமது பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் மையமாகவும் அமைந்துள்ளது.

அதனால் பல கோணங்களிலும் இதனை ஆய்வு செய்து புரிந்துகொள்வதில் தவறில்லை.

நம் மனதை உலகத்திற்குக் கொண்டு வந்து,
நமது புற நிகழ்வுகளை நிர்வாகம் செய்யும் மனதை செயல்மனம் (Functional Mind) என்று பார்த்தோம்.

நமது மனதினுள்ளும் அகநிகழ்வுகள் பல நிகழ்ந்து வருகின்றன. நமது இன்பதுன்ப அனுபவங்கள் யாவும் நமது அக நிகழ்வுகள்.

நாம் வெளியூருக்குச் செல்ல முடிவு செய்து இரயில் நிலையம் சென்று பயணச்சீட்டு வாங்குகிறோம்.

- இது புற நிகழ்வு.
இரயில் நிலையம் செல்லுதல், பயணச்சீட்டு வாங்குதல் போன்ற புறச் செயல்கள் இங்கு நடைபெறுகின்றன.

புறத்தே நடைபெறும் இந்தச் செயல்கள் தாமாக நடைபெறுகின்றனவா,

- அல்லது நாம் அவற்றைத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்துகின்றோமா ?

இவை எதுவும் தாமாக நடைபெறாது. பயணம் செய்ய நாமாகத்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். இரயில் நிலையம் செல்வதற்கும் பயணச்சீட்டு வாங்குவதற்கும்,

- நாமாக முடிவுசெய்துதான் அவற்றைச் செயல்படுத்த வேண்டும்.

நமது மனதைப் பயன்படுத்தித் தான் அவற்றைச் செயல்படுத்த வேண்டும்.

நமது மனதைப் பயன்படுத்தித் தான் இந்தச் செயலைச் செய்தாக வேண்டும்.

அதாவது,

நமது மனதை,

- நமக்கு வெளியேயுள்ள புறச்செயல்களின் மீது செலுத்துகிறோம்.

நம்முடைய அகத்தைப் புறத்தில் செலுத்துகிறோம்.

- இப்படிச் செய்வதன் மூலமே,

நாம் நம்முடைய புறச்செயல்கள் அனைத்தையும் செய்கிறோம். திறம்படச் செய்கிறோம்.

இங்கு என்ன நடந்திருக்கின்றது ?

நமது மனதை வெளி உலகுக்கு எடுத்துச் சென்றுள்ளோம். புற நிகழ்வுகளுக்கு எடுத்துச் சென்றுள்ளோம்.

புற நிகழ்வுகளுக்கு நமது அறிவுத் திறத்தை வழங்கியுள்ளோம்.

இதனால் செய்யும் செயல்களைத் திறம்படச் செய்து முடிக்கிறோம். புறச் செயல்களைத் திட்டமிட்டு திறம்படச் செய்வதன் மூலம் நமக்கும் நன்மை கிடைக்கின்றது; உலகுக்கும் நன்மை கிடைக்கின்றது.

இதற்கு எதிர்மாறான நிகழ்வு ஒன்றும் உள்ளது.

அப்படியென்றால் ?

நாம் முந்தைய அத்தியாயத்தில் பார்த்தவாறு,

நாம் நமது மனதை உலக நிகழ்வுக்குக் கொண்டு செல்வதைப் போல்,

- உலக நிகழ்வுகள் நமது மனதுக்குள் நுழைந்து விடுகின்றன.

உலக நிகழ்வுகளுக்கு நாம் நமது அறிவை வழங்கி வழிகாட்ட வேண்டியது அவசியம் தான்.

ஆனால் உலக நிகழ்வுகள் நமது மனதினுள் நுழையும் போது,

- பிரச்சினைகள் பலவற்றை நமக்குள் கொண்டுவந்து விடுகின்றோம்.

உலக நிகழ்வுகள் நமது மனதிற்குள் வரும் போது,

- நாம் அந்த நிகழ்வுகளோடு,

இன்பதுன்பநுகர்ச்சியின் அடிப்படையில் தொடர்பு கொள்கிறோம்.

அதாவது,

நிகழ்வுகள் அனைத்தும் நாம் விரும்பியவாறு நடக்க
வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறோம்.

இதனால்,

எதிர்பார்த்தபடி நிகழ்வுகள் நடக்கும் போது
மகிழ்ச்சியையும்,

எதிர்ப்பார்த்த படி நிகழ்வுகள் நடக்காத போது
துயரத்தையும் அடைகின்றோம்.

இங்கு உலகத்தை நமக்குள் கொண்டுவந்திருப்பது
தெரிகிறது. அதனால் தான் உலக நிகழ்வுகள் நமது
உள்ளத்தைப் பாதிக்கின்றன. நமது புறச் செயல்கள் நமது
உள்ளத்தைப் பாதிக்கின்றன.

புறச் செயல் மனதினுள் நுழையும் போது,

- அது இன்பதுன்பநுகர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது.

அப்படியில்லாமல்,

- நமது மனது வெளியே சென்று புறச்செயலை
அடைவதாயின்,

- அது அறிவாக இருந்து நமது புறச்செயல்களை வழி
நடத்துகிறது.

உலகத்துக்கும் உதவுகிறது.

நாம் புறச்செயல்கள் எதனையும் செய்யாமல்
நம்முடைய வாழ்வை உறக்கத்தில் கழித்துவிட முடியாது.

ஓவ்வொருவருக்கும் அவரவருக்குரிய பிரத்தி
யேகமான புறச்செயல்கள் உண்டு.

ஓவ்வொருவரும் தனக்காகவும் வீட்டுக்காகவும் சமுதாயத்துக்காகவும் செயலாற்ற வேண்டிய கடமைகளில் இருக்கிறோம்.

நமது புறச்செயல்களை நாம்தான் செய்தாக வேண்டும். புறச் செயல்களில் ஈடுபட நாம் நமது மனதைப் புறச் செயல்களுக்கு எடுத்துச் சென்றாக வேண்டும்.

நமது மனதைப் புறச்செயல்களுக்குக் கொண்டு செல்வதுதான் அறிவுடையை. அது நமது கடமையும் கூட. அதுதான் சரியான நடைமுறை.

ஆனால் -

புறச்செயல்களை நமது மனதிற்குள் கொண்டுவருவது என்பது,

அறிவுக்குப் பொருந்தாதது.

நடைமுறையில் சிக்கல்களைக் கொண்டுவருவது.

இப்படி,

புற உலகத்தை நமது மனதிற்குள் கொண்டுவர வேண்டிய கடமை எதுவும் நமக்குக் கிடையாது.

அப்படிக் கொண்டுவந்தோமெனில் அது முறை தவறிய செயலே.

நமது அன்றாட வாழ்விலுள்ள ஒரு நடைமுறை உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்வோம்.

நாம் முன்பதிவு செய்து இரயிலில் பயணச்சீட்டு வாங்கியிருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் நாம் இரயில் நிலையம் சென்றாக வேண்டும்.

நாம் ஒரு வாகனத்தில் இரயில் நிலையம் நோக்கிப் பயணம் செய்கின்றோம். வழியில் போக்குவரத்து நெரிசல் காரணமாக தடங்கல் ஏற்படுகிறது. இரயில் புறப்படுவதற்கு முன்னால் இரயில் நிலையத்துக்குச் செல்ல முடியாது என்பது போன்ற தடங்கல் ஏற்படுகிறது.

இந்த நெருக்கடியில் நமது மனம் பதற்றமடைகிறது. மனத்துயரம் ஏற்படுகிறது.

இங்கு நாம் எப்படிச் செயல்பட்டிருக்கிறோம் ?

பயணம் என்பது நமது புறச்செயல். இரயிலுக்கு டிக்கட் எடுத்தது, இரயிலைப் பிடிக்க வேறு வாகனத்தில் பயணம் செய்வது,

- ஆகிய அனைத்தும் நமது புறச்செயல்களே.

இதில் நாம் அனைத்துச் செயல்களையுமே நமது மனதை - நமது அறிவைப் பயன்படுத்திச் செயல்படுகின்றோம்.

அதாவது -

நம் மனதை வெளியே எடுத்துச் சென்றிருக்கிறோம். புறச்செயல்களுக்கு எடுத்துச் சென்றிருக்கிறோம்.

இதற்குத் தேவையானது நமது செயல்மனம் - நமது Functional Mind. இதன் மூலம் பயணத்துக்குத் தேவையான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் அறிவுபூர்வமாக மேற்கொள்கிறோம்.

இங்கு,

செய்ய வேண்டிய புறச்செயல்கள் அனைத்தும் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. அவை செயலாவதற்கும் நாம்

நமது மனதின் மூலமாக தேவையான ஒத்துழைப்பைக் கொடுக்கின்றோம்.

இரயில் நிலையத்துக்குச் செல்லும்போது ஏற்பாட்ட தடங்கலினால் நமது மனம் புதற்றமடைகிறது.

இங்கு என்ன ஏற்பாட்டுள்ளது ?

புறச்செயலாக இருந்த பயணம்,

- இப்போது அகச்செயலாக மாறியமெந்து விட்டிருக்கிறது.

புறத்தே இடம் பெற்றிருந்த புறச்செயல் அகத்தினுள் இடம் பெற்றுவிடுகிறது.

புற நிகழ்வு நமது மனதினுள் இடம் பெற்றுவிட்ட காரணத்தினால்,

- எதிர்பார்ப்பு ஏற்படுகிறது.

இரயில் நிலையத்தை அடையாமல் போய்விடுவோமோ என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டு,

- அது நமக்குப் பிடிக்காமல் பயத்தையும், புதற்றத்தையும், மனத்துயரத்தையும் கொண்டுவருகிறது.

நமது புறச்செயல் நமது மனதிற்குள் நுழைந்து விட்டால்,

- இப்படித்தான் செயல்படும்.

புறப்பிரச்சினைகள் யாவும் அகப்பிரச்சினைகளாக மாறிவிடும்.

நாம் எதிர்பார்த்தபடி புறச்செயல் நிகழ்ந்தால் மகிழ்ச்சி என்றும்,

அப்படி நடக்காவிட்டால் மனத்துயரம் என்றும், நமது மனமே போராட்டக் களமாக மாறிவிடுகின்றது.

நமது மனம் செயல்மனமாக - Functional Mind ஆக - செயல்படுவது தான் சரியானது. அங்கு நமது புறச்செயல்கள் அனைத்தும் அறிவுழார்வமாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

செயல் மனதின் மூலம் நாம் நமது புறச்செயல்களில் ஈடுபட வேண்டியது அவசியம்.

ஆனால் -

நம்மையும் மீறி அடிக்கடி,

புறச்செயல்கள் நமது மனதினுள் புகுந்துவிடுகின்றன. இதனால்,

நாம் மனப் பதற்றமடைந்துவிடுகிறோம். இப்போது நமது செயல்மனம் செயல்படவில்லை. நமது Functional Mind செயல்படவில்லை.

நமது போராட்டமனம் தான் செயல்படுகின்றது. நமது Fighting Mind தான் செயல்படுகிறது.

இந்நிலையில் எப்படி நாம் செயல்படுவது ?

செயல்மனதை எப்படிச் செயல்பட வைப்பது ?

போராட்ட மனதை எப்படி மாற்றியமைப்பது ?

நமது செயல்கள் அனைத்தும் நமக்கு வெளியே புறச் செயல்களாக இருக்குந்தோறும்,

- நமது செயல்மனம் Functional Mind செயல்படுகின்றது.

அது புறச்செயல்களை நிர்வாகம் செய்து புறச்செயல்களுக்கு வழிகாட்டுகிறது.

நமது புறச்செயல்கள் புறத்தில் மட்டுமே செயல்படாமல் நமது மனதினுள் பிரவேசிக்கும் போது,

- நமது செயல்மனம் செயலிழந்துவிடுகின்றது. நமது Functional Mind செயலிழந்துவிடுகின்றது.

இப்போது போராட்டமனம் செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றது. Fighting Mind செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றது. புதற்றமும் பயமும் மனத்துயரமும் ஏற்படுகின்றது.

செயல்மனம் செயல்படும்போது அறிவுழர்வமான அணுகுமுறையும் தீர்வும் ஏற்படுகின்றன.

அனால் போராட்டமனம் செயல்படும்போது தேவையற்ற மனப்போராட்டமே ஏற்படுகிறது.

இவற்றுக்கெல்லாம் காரணம், நமது புறச் செயல்,

- அகச்செயலாக மாறிவிட்டது தான்.

அகச்செயலாக மாறிவிட்ட அந்தச் செயலை மீண்டும் புறச் செயலாக மாற்றிவிட்டால்,

- மீண்டும் செயல்மனம் செயல்படுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்பட்டுவிடும் ; போராட்ட மனதுக்கு வேலையில்லாமல் போய்விடும்.

அகச்செயலை எப்படி புறச்செயலாக மாற்றுவது ?

அப்படி மாற்ற முடியுமா ?

இது சம்பந்தமான நமது அணுகுமுறையை நாம் ஏற்கெனவே பார்த்துவிட்டோம்.

அகத்தைப் பொறுத்த அளவில் அதாவது நமது மனதைப் பொறுத்த அளவில்,

- நிரந்தரமான அனுபவம் என்று எதுவும் கிடையாது.

எப்படி நாம் நமது மனதினுள் Feeding கொடுக்கிறோமோ அப்படி, அதற்கு ஏற்றபடி நமக்கு அனுபவம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

மீண்டும் மீண்டும் Feeding கொடுத்தாலன்றி ஒரே அனுபவம் நீடித்து அமைவதில்லை.

புறச்செயல், அகச்செயலாக மாறிவிட்டதென்றால்,

- நாம் அதற்கு ஏற்றவாறு Feeding கொடுத்திருக்கிறோம் என்று அர்த்தம்.

மீண்டும் மீண்டும் அப்படி Feeding கொடுத்தால் தான் அந்த அகச்செயல் நீடித்திருக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

ஆகவே நாமாக முயன்று அகச்செயலைப் புறச்செயலாக மாற்றியமைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மீண்டும் மீண்டும் Feeding கொடுத்து அகச்செயலை உருவாக்காமலிருந்தால் மட்டும் போதும்.

இரயிலை விட்டுவிடுவோமோ என்ற எண்ணத்தை நாம் Feeding செய்யும் போது,

- புறச் செயல் அகச்செயலாக மாறிவிடுகிறது.

மனப்பதற்றம் ஏற்பட்டுவிடுகின்றது.

இங்கு போராட்டமனம் உருவாகிவிடுகின்றது.

செயல் மனம் (Functional Mind) மற்றும் போராட்டமனம் (Fighting Mind) என நமது மனம் இருவகையில் செயல்படுவதாகப் பார்த்தோம்.

இரண்டு வகையில் செயல்படுவதால் இரண்டு மனதுகள் உள்ளன என்று அர்த்தமல்ல. இருப்பது ஒரே மனம் தான். அதுதான் இரண்டு தன்மையில் செயல்படுகின்றது.

போராட்டமனம் செயல்படும்போது அங்குப் போராட்டமும் இன்பதுன்பறுகர்ச்சியும் ஏற்படுகிறது.

செயல்மனம் செயல்படும்போது,

- நாம் செய்யும் செயலில் அறிவுபூர்வமான ஈடுபாடு மட்டும் ஏற்படுகிறது.

இந்தப் போராட்டமனதையும் நாம் செயல்மனதாக மாற்றியமைக்கத் தேவையில்லை.

ஏனெனில் போராட்டமனமாக மாறி அமைந்தது தற்காலிக மாற்றமே. செயல்மனமாகச் செயல்படுவது தான் நமது மனதின் இயற்கையான அமைப்பு.

ஆகவே போராட்டமனதை நாம் மீண்டும் மீண்டும் Feeding கொடுத்துப் புதுப்பிக்காவிடில் போராட்டமனம், தானாகவே செயல் மனதாக - Functional Mind ஆக மாறவிடுகிறது.

நமது போராட்டமனம் செயல்படும் போது,

- அது நிகழ்வுகளையெல்லாம் இன்ப துன்பத்துக்கு ஏதுவான பிரச்சினைகளாக்கிவிடுகின்றது.

இன்பதுன்ப அனுபவங்களை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது.

நமது செயல்மனம் செயல்படும்போது,

- அது நிகழ்வுகளையெல்லாம் உணர்வுப் பூர்வமாக எதிர்கொள்ளாமல்,

- அறிவுபூர்வமாக எதிர்கொள்கிறது.

புற நிகழ்வுகளை நாம் அக நிகழ்வுகளாக மாற்றிவிட்டோம் என வைத்துக்கொள்வோம். இதனால் இன்ப துன்ப அனுபவங்கள் ஏற்படுகின்றன ; போராட்டம் ஏற்படுகிறது; மனப்பதற்றமும் ஏற்படுகிறது.

இதனை நாம் எப்படி எதிர்கொள்வது ?

செயல்மனதின் மூலம் எதனை எதிர்கொண்டாலும்,

- அது அறிவுபூர்வமாக எதிர்கொண்டதாக ஆகும்.

நமக்கு ஏற்பட்டுவிட்ட மனப்பதற்றத்தை இப்படி நமது செயல்மனதின் மூலம் அறிவுபூர்வமாகவும் எதிர்கொள்ளலாம்.

- அல்லது நமது போராட்டமனதின் மூலம் உணர்வு பூர்வமாகவும் எதிர்கொள்ளலாம்.

நமது போராட்டமனதின் மூலம் நாம் நமது மனப்பதற்றத்தை எதிர்கொள்ளும் போது -

மனப்பதற்றம் என்னும் நிகழ்கால நிகழ்வு,

- மீண்டும் ஒரு அக நிகழ்வாக மாறி நமது மனதினுள் பிரவேசிக்கிறது.

இந்த மனப்பதற்றமும் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று நமது போராட்ட மனம்,

நமது மனப்பதற்றத்தையும் மாற்றியமைக்கப் போராடுகிறது.

நமது எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்பந்மது மன அனுபவம் நிகழ்ந்திட வேண்டுமென்று தனக்குள்ளே முரண்பட்டுக் கொள்கிறது.

அதே நேரம்,

நமது செயல்மனம் இந்த நிகழ்வை வேறு வகையில் சந்திக்கின்றது.

நமக்கு ஏற்பட்ட மனப்பதற்றத்தையும் புற நிகழ்வுக்குரிய தகுதியில் வைத்து அறிவுபூர்வமாக எதிர்கொள்கிறது.

மனப்பதற்றத்தை நாம் முனைந்து உருவாக்கவில்லை. நம்முடைய தவறான அணுகுமுறையினால் அது தானாக வந்துவிட்டது. தானாக வந்துவிட்ட நிகழ்வுக்கு நாம் பொறுப்பேற்கத் தேவையில்லை.

ஆகவே

- நமது மனப்பதற்றத்தைப் பொறுத்த அளவில்,
செய்வதற்கு எதுவும் இல்லையென அமைதி காத்துவிடுகின்றது.

ஓர் உதாரணம்.

நாம் சிரமப்பட்டு ரயில் நிலையத்திற்கு வந்துவிட்டதாக வைத்துக்கொள்வோம். நாம் பிளாட்பாரத்திற்கு வரவும் இரயில் வண்டி நகரத் துவங்கிவிடுகின்றது. ஓடிச் சென்றால் ஏறிவிடலாம் என்ற நிலையில் ஓடிச் சென்று ஏறிட நமது செயல்மனம் வழிகாட்டுகிறது. நாம் ஓடிச் சென்று இரயிலில் ஏறிவிடுகிறோம்.

அதே நேரம்,

நாம் பதிவு செய்திருந்தது விமானமாக இருக்கும் பட்சத்தில்,

- ஓடிச் சென்று ஏற வேண்டியது நகர்ந்து கொண்டிருக்கும் விமானமெனில் அதில் ஓடிச் சென்று ஏறழுடியாதென முடிவெடுத்து,

- நாம் செய்வதற்கு எதுவும் இல்லையென நமது செயல்மனம்,

- தனது முயற்சிகளைக் கைவிட்டுவிடுகின்றது.

இது போன்று -

நமது அக அனுபவங்களைப் பொறுத்த அளவில்,

செய்வதற்கு எதுவும் இல்லையென்று,

- நமது செயல்மனது,

தனது முயற்சிகளைக் கைவிட்டு விடுகிறது.

அதே நேரம், புறச்செயல்களைப் பொறுத்த அளவில்,

- எது தேவையோ அதனைச் செய்கிறது.

அகப்போராட்டங்களைப் பொறுத்த அளவில் நாம் எந்த முயற்சிகளையும் செய்யாது அவற்றை அப்படியே விட்டுவிடும் போது -

நாம் அவற்றைப் புதுப்பிக்காமலிருந்து விடுகிறோம்.

தாமாக வந்த அகப் போராட்டங்கள் தாமாக மறைந்து விடுகின்றன.

இந்த Functional Mind ஜ் ‘விவேகம்’ என்ற பெயரில் ஆன்மீகநாலோர் குறிப்பிடுகின்றனர்.

அதை நாம் அடையத் தேவையில்லை. அது எளிதானது. அது எப்போதும் நம்மிடம் நமது செயல்மனமாக இருந்துவருகிறது.

போராட்டமனம் தான் நம்முடைய தவறான Feeding காரணமாக அடிக்கடி வந்துவந்து போகின்றது. தற்காலிகமாக வந்து போகும் இந்தப் போராட்டமனதை நம்முடைய நிரந்தர இயல்பாக எடுத்து நாம் குழம்பிக் கொள்ளக்கூடாது.

தற்காலிகமாக வந்து போகும் இந்தப் போராட்டமனதை அப்புறப்படுத்தவும் முயற்சிக்க வேண்டாம். அப்படி முயற்சி செய்வதும் அந்தப் போராட்டமனதின் இயக்கமேயாகும்.

அது சம்பந்தமாக நாம் எதுவுமே செய்யாமலிருக்கும் போது,

- அதுவே புதுப்பிக்கப்படாமல் மறைந்துவிடுகிறது.

போராட்டமனதை அப்புறப்படுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டாமென்று பார்த்தோம்.

சரி.

இந்தச் செயல்மனதை நிரந்தரமாக வைத்துக் கொள்வதற்காவது,

- முயற்சி ஏதேனும் மேற்கொள்ள வேண்டாமா ?

'நிலையான செயல்மனதை அடைவது' என்ற பெயரில் எடுத்தாலும் சரி,

அல்லது 'அமைதியான மனதை அடைவது' என்ற பெயரில் எடுத்தாலும் சரி,

- நாம் எந்த முயற்சியை மேற்கொண்டாலும்,

அது போராட்ட மனதின் செயல்பாடே ஆகும்.

ஆகவே,

போராட்டமனதை அப்புறப்படுத்த முயற்சி எதுவும்
தேவையில்லையென்று பார்த்தது போல,

அப்படிச் செயல்மனதைச் செயல்பட வைக்கவும்
முயற்சி எதுவும் தேவையில்லை.

அக நிகழ்வுகள் அனைத்தும்,

- தாமாக வந்துவிட்டுத் தாமாக மறைந்து போக
அனுமதிக்கும் போது,

செயல்மனதும் அதன் போக்கில் தானாகச்
செயல்படுகிறது.

நமது செயல்மனம் செயல்படும்போது -

நமது அகமும் புறமும் சமன்பட்ட,

சமன்பாட்டு நிலை ஏற்படுகிறது.



22. ஆழ்நிலை அன்பு

அறிவியலில் பெரும் வளர்ச்சி அடைந்திருக்கிறோம்.
 ஆன்மீகத்திலும் சமய போதனைகளிலும்,
 நாம் அதிக அளவில் ஆர்வம் காட்டிவருகிறோம்.
 ஆயினும்,

நமது சமுதாயத்தில் வண்முறை மிகுந்துள்ளது.
 சமுதாயப் பிரச்சினைகளும் வறுமையும், ஆகரவற்ற நிலையும்
 தாண்டவமாடுகின்றன; ஒழுக்கக் கேடுகள் மலிந்து
 காணப்படுகின்றன.

அவற்றைச் சீரமைக்க வேண்டிய கடமையும் நம்
 ஓவ்வொருவருக்கும் உள்ளது.

செயலற்றுச் சும்மா இருக்க வேண்டும் என்ற தெளிவு
 - நமது அகத்தை மட்டுமே சார்ந்தது.
 புறத்தளவில்,
 செயல் வேண்டும்.

அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் திறம்படச்
 செயல்படுத்த வேண்டும்.

அறத்தையும் தர்ம நியாயங்களையும் பேணிக்காக்க

வேண்டும். ஓழுக்கமான வாழ்வுக்கு உரிய மரியாதையையும் உயர்வையும் அளிக்க வேண்டும்.

நம்முடைய அகத்தைப் பொறுத்த அளவில் நாம் 100 சதவீதமாக செயல் முனைப்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

புறத்தைப் பொறுத்த அளவில்,

- 100 சதவீதமாக செயல் திறத்துடன் செயல்பட வேண்டும்.

அப்படியானால்தான் அகமும் புறமும்
சமநிலைப்படும்.

- ஒன்றுக்கு ஒன்று உறுதுணையாக இருக்கும்.

தன்னளவில் அமைதியுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்கும் மனதே புறச்செயலுக்கு உதவிபுரிகிறது.

இன்று,

உலகம் முழுவதும் வன்முறை,

- காட்டுத் தீயாகப் பரவிவருகிறது.

என் இப்படி ?

இதற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமென்ன ?

அன்பு இல்லாமைதான் காரணமென்று ஒரு சிறு குழந்தைகூடக் கூறிவிடும்.

அன்பு இல்லாத நிலையிலேயே வன்முறை சாத்தியமாகும்.

- இது அனைவரும் அறிந்த வெளிப்படையான இரகசியம்.

அப்படியானால்,
 நம்மிடம் அன்பு இல்லையா ?
 நாம் அனைவரும் அன்பற்றவர்களா ?
 அன்பு என்றால்,
 - என்னவென்று தெரிந்து கொள்வது மிக மிக
 அவசியம்.

‘நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்.
 நீ என்னை நேசிக்கிறாய்’

- இப்படி ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறிக் கொள்வது
 தான் அன்பா ?

அன்பைச் சுற்றி ஒரு குறுகலான சிறிய வட்டத்தைப்
 போட்டது போல் தோன்றவில்லையா ?

நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளைக் கோபம், ஆசை, அன்பு என
 வகைப்படுத்திக்கொள்வதற்கு,

- நாம் இப்படிக் கூறிக்கொள்ளலாம்.

ஒருவருக்கொருவர் அன்பைச் செலுத்துவதாக
 எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆனால் நாம் எடுத்துக் கூற விழையும் அன்பு
 இதுவன்று.

அன்பு என்பது -

ஓர் Oneness

ஓர் ஒருமைப்பட்ட நிலை.

அன்பு என்பது,

- நமது அடி ஆழத்திலுள்ள யதார்த்த நிலை.

- ஓர் உள்ளார்ந்த நிலை.

நம்முடைய உள்ளார்ந்த அடி ஆழத்தில் -

நம் அனைவருடைய யதார்த்த நிலையும்,

- ஒன்றாகவே உள்ளது.

ஓரே Oneness ஆக உள்ளது.

நம்முடைய அடி ஆழத்தில்,

- உங்களுக்கும் எனக்கும் வேறுபாடு கிடையாது.

முரண்பாடும் கிடையாது.

ஆனால்,

எனது மனதின் ஓர் அடுக்கில் எனக்கென ஒரு தனி இயல்பு உள்ளது. அது எனது மன இயல்பு மட்டுமே.

அதற்கும் எனது அடி ஆழத்திற்கும் சம்பந்தமில்லை.

எனக்கென ஒரு தனி மன இயல்பு உள்ளது போல் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனி மனித இயல்பு உள்ளது.

எனது இயல்பு செயல்படும்போது,

- எனது இயக்கம் ஒரு தனி இயக்கமாகிறது.

உங்கள் இயக்கமும் இதுபோல் தனி இயக்கமாக ஆகிறது.

உங்களுடைய இயல்பு எனக்குப் பிடித்ததாகவும் என்னுடைய இயல்பு உங்களுக்குப் பிடித்ததாகவும்,

- சில வேளைகளில் அமைந்துவிடுகிறது.

அப்போது நாம் ஒருவருக்கொருவர் உடன்படிகின்றோம்.

- ஒருவரையொருவர் நேசிக்கின்றோம்.

இது ஒரு தற்காலிக உடன்பாடே.

நாம் சூறும் Oneness இதுவன்று,

அது,

- நமது இயல்புகளால் பாதிக்கப்படாத தனித்தன்மை உடையது.

ஆனால் நமது இயல்புகள் அப்படிப்பட்டவையல்ல. சில இயல்புகளைப் பொறுத்த அளவில் ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துப் போவதே இல்லை. ஒத்துப் போகக் கூடிய இயல்புடையவர்களும் எல்லா நேரங்களிலும் ஒத்துப்போவதில்லை.

நமது இயல்பு நிலைகள் மேம்போக்கானவை.

ஆனாலும்,

- அவை தான் நம்மிடம் வெளிப்படையாகச் செயல்படுகின்றன.

நம்முடைய உணர்வுகள் எப்படி இருந்தாலும் சரி,

- அவை நல்ல உணர்வுகளாக இருந்தாலும் சரி,

அல்லது தீய உணர்வுகளாக இருந்தாலும் சரி,

அந்த உணர்வுகள்,

- அதீதமான சக்தியுடன் மேலெழும் போது,

நாம் அனைவரும் தற்காலிகப் பைத்தியமாகி விடுகிறோம்.

இந்தத் தற்காலிகப் பைத்திய நிலையிலேயே உலகிலுள்ள தவறுகள் அனைத்தும் நிகழ்ந்துவிடுகின்றன.

நமது உணர்வுப் பெருக்கினால் நல்ல செயல்கள் பல நடப்பதையும் நாம் கண்கூடாகப் பார்த்துள்ளோம்.

ஆகவே,

உணர்வுப் பெருக்கை ஆதரிக்கவும் நாம் ஆரம்பித்து விடுகிறோம்.

உணர்வுப் பெருக்கின் வழியாக நல்ல செயல்கள் ஏற்பட்டாலும் சரி; கெட்ட செயல்கள் ஏற்பட்டாலும் சரி,

அவை -

தற்காலிகமான பைத்திய நிலையிலிருந்து ஏற்பட்ட செயல்களேயாகும்.

இதனால் தான்,

மனவெழுச்சியினால் செய்யப்பட்ட செயல்கள் நல்ல செயல்களாக இருந்தாலும் சரி,

- அவற்றில் தொய்வு ஏற்பட்டுவிடுகின்றது.

ஏனெனில்,

மனவெழுச்சியும் தற்காலிகமானதே.

மனவெழுச்சி மறைந்ததும், அதனால் ஏற்பட்ட செயல்களிலும் தொய்வு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

நல்ல செயல்களுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது என நாம் மனவெழுச்சியை ஏற்றுக்கொண்டதால்,

- மனவெழுச்சிகள் அனைத்துமே நம்மிடம் ஓர் அங்கீகாரத்தைப் பெற்றுவிடுகின்றன.

ஆனால்

நல்ல செயல்களுக்குக் காரணமான அதே
மனவெழுச்சிதான்,

தீய செயல்கள் பலவற்றுக்கும் காரணமாகி
விடுகின்றன.

நமது மனவெழுச்சியே சில சூழ்நிலைகளில்,

- வன்முறையைக் கொண்டுவருகிறது.

நாம் ஆரம்பித்துவைத்த வன்முறை நமக்கு எதிராகவும்
திரும்புகிறது.

இந்த வன்முறை மேலும் மனவெழுச்சியைத்
தூண்டுகிறது. அது மேலும் வன்முறையை அதிகரிக்கிறது.

இந்த மனவெழுச்சிகள் அனைத்துமே தற்காலிகமான
பைத்திய நிலையில் செயல்படுவதால் -

நாம் எவ்வரையும் நேரடியாகக் குற்றம்சாட்டி,

குறைகூற முடியாது.

நமது அறிவும் இந்த மனவெழுச்சியை ஏற்றுக்
கொண்டு மனவெழுச்சியோடு சேர்ந்து செயல்படுவதால்,

- நாம் விரும்பியே,

இந்த Temporary Madness க்குள் பிரவேசிக்கிறோம்.

இதனால்,

நமது மனோ இயல்பு,

- மேன்மேலும் இறுக்கம் கொள்கிறது.

மன இயல்புகளின் இறுக்கம் தளர்ந்தால்தான்,

- நமது இயல்புகள் அனைத்திற்கும் அடியாழத்தில் அமைதியுடன் இருக்கும்,

அந்த Oneness செயலுக்குவரும்.

நமது அலுவலக அறையில் நம் தலைக்கு மேலே தொங்கும் மின்விசிறியை நமக்குத் தெரியும்.

முன்று இறகுகளுடன் அமைந்த அந்த மின் விசிறியை ஓடாமல் நிறுத்தியிருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

இந்நிலையில் நாம் அந்த மின் விசிறியைப் பார்க்கும் போது,

அதன் ஏதாவது ஓர் இறகு மின் விசிறியின் காம்பை மறைத்துக் கொண்டிருக்கும்.

நாம் நமது தலையைச் சற்று நகர்த்தி இரண்டு இறகுகளுக்கு இடையே பார்த்தால்தான்,

- மின் விசிறியைத் தாங்கும் அதன் காம்பு நமது கண்களுக்குப் புலப்படும்.

அதே நேரம்.

நாம் மின் விசிறியைச் சுழல விடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம். இப்போது இறகுகள் சுழல்கின்றன.

அவை சுழலும் போது,

- அவை மின் விசிறியின் காம்பை மறைப்பதில்லை.

இது போல் -

திடமாக இருக்கும் நமது மன இயல்புகள் அனைத்தும்,

நமது புரிதல் காரணமாக,

- திரவ நிலையில் இயங்கும் போதுதான்,
நமது அடி ஆழத்திலுள்ள Oneness நிலையை அது
மறைப்பதில்லை.

அந் நிலையில்

- அஞ்பு நிலை,

- The State of oneness,

செயலுக்கு வருகிறது.

- இது நமது உணர்வுகளையும் சீரமைக்கிறது.



குறிப்பு :

தெளிவு முடிச்சு ஏற்படும் வரை இந்நாலை மீண்டும்
மீண்டும் பாத்திரவுது நன்று.

ஸ்ரீ பகவத் ஜயா அவர்களின் நூல்களைப்படித்த பலர் ஞானத்தெளிவு பெற்றுள்ளனர்.

இவரது நூல்கள் உங்களுக்கும் தெளிவை ஏற்படுத்தியிருக்கும் பட்சத்தில்,

உங்களது தெளிவையும், பங்களிப்பையும் பலருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள எங்களுடன் தொடர்பு கொண்டிட வேண்டுகிறோம்.

ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்

31, இராமலிங்கசாமி தெரு,

அம்மாப்பேட்டை, சேலம் - 636 003, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

செல் : **99942 05880, 94432 90559, 97891 65555**

ஶ்ரீ பகவத் அவர்களின் நூல்கள்

1.	ஞானவிடுதலை	ரூ. 50
2.	ஞானமலர்வு	ரூ. 15
3.	தீயானத்தை விடு ! ஞானத்தைப்பெறு ! (நர்மதா பதிப்பகம்)	ரூ. 90
4.	சும்மா இரு	ரூ. 30
5.	நான் யார் ?	ரூ. 20
6.	ஞானப் பட்டறை	ரூ. 60
7.	ஆன்மாவைவத் துறந்து ஆன்மாவாக இரு	ரூ. 60
8.	தேழிப்போக வீடு இல்லை !	ரூ. 30
9.	நீங்களும் ஞானியாகலாம்	ரூ. 30
10.	ஶ்ரீ பகவத் பார்வையில் ஜன் கதைகள்	ரூ. 40
11.	ஆகாமிய கர்மா	ரூ. 60
12.	சத் தரிசனம்	ரூ. 60
13.	சூன்யப்பிரவாஹம் (ஆனந்த குமார்) (நர்மதா)	ரூ. 65

English Book

1.	Don't Delay Enlightenment	Rs. 100
2.	Give up Meditation ! Get Enlightenment !	Rs. 300
3.	Renounce God ! Be God !	Rs. 200
4.	Absolute Reality	Rs. 150

Audio Book

1.	ஞானவிடுதலை	Rs. 150
2.	நீங்களும் ஞானியாகலாம்	Rs. 100
3.	Don't Delay Enlightenment	Rs. 150

ஶ்ரீ பகவத் உரை வீடியோ & ஆடியோ சி.டி யிலும் கிடைக்கும்

முற்கால நூல்கள்

1. ஆன்ம ஞான ரகசியம்
2. அனுஷ்டான ஆன்மீகம்

நால்களைப் பெற

- | | |
|--------------|---|
| சேலம் | : அஜந்தா புக் சென்டர் ⑩ : 0427 - 2417755
வள்ளலார் புக் ஷாப் ⑩ : 93611 24798
தீரு. R. முருகேசன், இராசிபுரம்.
⑩ : 97875 37631, 94886 94459
தீரு. N. கைலாசம், அழகாபுரம். ⑩ : 94432 90559
தீரு. V.A.P. சரவணன், அம்மாப்பேட்டை.
⑩ : 99942 05880 |
| திருச்சி | : Zen Sangh அக நூலைகம்
⑩ : 0431 -2701239, 98940 12639
இன்டர்நேஷனல் புக்ஸ் ⑩ : 0431 -2703743, 2711599 |
| திண்டுக்கல் | : வாழ்க வளமுடன் புதுக்க மையம் ⑩ : 0451-2423311 |
| சென்னை | : ஸ்ரீவித்யா புக் சென்டர், மைலாப்பூர்.
⑩ : 044 - 24611345, 24511141
முரளி பப்ளி கேஷன், ⑩ : 94440 50089, 044 - 24350089
Er. தீரு. பார்த்தசாரதி ⑩ : 98416 96499 |
| கோவை | : விஜயா பதிப்பகம் ⑩ : 0422 - 2394614, 2382614 |
| திருவண்ணாமலை | : ஸ்ரீசேஷாந்தீரி சவாபிகள் ஆகிரமம்
தீரு. ரங்கராஜன் ⑩ : 94434 23495 |
| மதுரை | : சர்வோதய இலக்கிய பண்ணை ⑩ : 0452 - 2341746
Dr. R. சரவணகுமார், கே.கே. நகர். ⑩ : 94434 71456
சித்தாஸ்ரமம் ⑩ : 0452 - 2310570, 99943 88566 |
| திருநெல்வேலி | : அருள் நந்தி சிவம் ⑩ : 0462 - 2339692
எ.கிள் புக் ஸ்டோர் ⑩ : 0462 - 2578899 |

தூத்துக்குடி : எகிள் புக் ஸ்டோர் ⑩ : 0461 - 2392333
பரமத்தீவேலூர் : திரு. M.A. மோகன் ⑩ : 92454 40575
தஞ்சை : திரு. T.K. சதானந்தன், வரய்கி மாஸ்டர்
⑩ : 98947 26162
திருப்பூர் : திரு. தண்டபாணி ⑩ : 92453 92945, 81220 10290
வையகம் இயற்கை அங்காடி
திரு. மு. கதிர்முருகன் ⑩ : 98422 73433
திரு. அருள்பிரகாசம் ⑩ : 99440 44988
கேரளா : திரு. ரகுமான், திருவனந்தபுரம் ⑩ : 098470 40786
மும்பை : திரு. சுபாஷ் சந்திரபோஸ் ⑩ : 98202 49653
பொங்களூர் : திரு. அமுல்ரைனா ⑩ : 098456 51620
மத்தீய பிரதேசம்: திரு. சசிமோகன், ஹங்க, குவாலியர்
⑩ : 094251 10464
பிரான்ஸ் : திரு. வின்சென்ட்
Email ID :
vincent.marechal@club-internet.fr
vincent.marechal@sfr.fr.

