ஞான மலர்வு

(The Flowering of Enligtenment)

ஸ்ரீ பகவத்

Pravaagam Publications
Salem

நூலின் பெயர்	:	**ஞான மலர்வு**
ஆசிரியர்	:	**ஸ்ரீ பகவத்**
பதிப்பு	:	மூன்றாம் பதிப்பு ஜனவரி 2014
வெளியீடு	:	**Pravaagam Publications** 31, Ramalingasamy Street, Ammapet, Salem - 636 003. Cell : 99942 05880, 97891 65555
விலை	:	₹ **40/-**
வடிவும் – அச்சும்	:	ஸ்நேகா பிரிண்ட்ஸ், 2/2, தீபம் காம்ப்ளக்ஸ், மெயின் ரோடு, சாத்தூர். Cell : 94430 12170
நூல் விநியோகம்	:	**ப்ரவாகம் பப்ளிகேசன்ஸ்** **31,** ராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை. சேலம் - 636 003. Cell : 99942 05880, 97891 65555

Website : Pravaagam.org, Sribagavath.org

mail : jeevamani@pravaagam.org

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.

பதிப்புரை

நாமும் வாழ்க்கையில் இதுவரை எத்தனையோ மகான்களின் புத்தகங்களைப் படித்தும், பயிற்சி முறைகளை மேற்கொண்டும் வருகிறோம். ஆனாலும் தேடுதல் என்பதோ முடிந்தபாடில்லை - அதே நேரம் நம் மனத்தளவில் கவலைகளும், கேள்விகளும் வந்துகொண்டேதான் இருக்கின்றன. அவர்கள் கூறிய உண்மை நமக்குப் பாதி விளங்கியும் பாதி விளங்காமலும் உள்ளது. இருந்தாலும் விடுதலை அடைவதற்கான முயற்சியை நாம் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வருகிறோம்.

ஸ்ரீபகவத் ஐயா அவர்களின் சந்திப்பிற்குப் பிறகும், அவர்களின் புத்தகங்களைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்ட பிறகும் நம்முள் தேடுதல் என்பது முடிந்துவிடுகிறது. எல்லாக் கேள்விகளும், மனக்கவலைகளும் தாமாகவே தீர்ந்து விடுகின்றன. மகான்கள் பலருடைய நூல்களில் காணும் உள்ளார்ந்த உண்மையை எளிதாகப் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. நாம் நம்மையறியாமலேயே - தாமாகவே ஓர் அமைதி நிலைக்கு வந்துவிடுகிறோம்.

உங்கள் கைகளில் தவழும் இந்த **ஞான மலர்வு** புத்தகம் **28.9.2008** அன்று சேலத்தில் நடைபெற்ற “கவலைகளுக்கெல்லாம் தீர்வு” புத்தக வெளியீட்டு விழாவில் ஐயா அவர்கள் ஆற்றிய உரையின் எழுத்து வடிவமே. இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்கும் நீங்கள் எந்த ஒரு முன்கருத்துமின்றி திறந்த மனத்துடன் ஒவ்வொரு வரியையும் முழுமையாக உள்வாங்கிப் படித்தீர்களேயானால் உங்களுக்கு விடுதலைக்கான புரிதல் ஏற்படுவது திண்ணம். மேலும் இப்புத்தகத்தில் உள்ள கருத்துகளையே பல உதாரணங்களுடனும் மிக விரிவாகவும்

சொல்லப்பட்ட புத்தகங்களே 'ஞான விடுதலை' மற்றும் 'கவலைகளுக்கெல்லாம் தீர்வு' ஆகியவை ஆகும். எனவே இப்புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அவற்றைத் தீர்க்கக்கூடிய புத்தகங்களாக இவ்விரு புத்தகங்களும் அமையும். எங்களுக்கு ஏற்பட்ட இந்த விடுதலை உணர்வு உலக மக்கள் அனைவருக்கும் ஏற்பட வேண்டும் என்ற சமுதாய அக்கறையுடன் இந்தப் பணியில் எங்களை இணைத்துக் கொள்கிறோம். இந்த ஞானம் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும் என்பதை எங்கள் வாழ்வின் இலக்காகக் கொண்டு செயல்படத் தயாராக இருக்கிறோம்.

N. கைலாசம், 94432 90559
V.A.P. சரவணன், 99942 05880
S. ஜீவமணி, 97891 65555
பிரவாகம் பப்ளிகேஷன்ஸ், சேலம்.

ஆசிரியர் அறிமுகம்

ஸ்ரீ பகவத் அவர்கள் தனது பதினெட்டாவது வயதிலிருந்தே ஆன்மீகத்தில் நாட்டம் கொண்டவர். இவர் 40 ஆண்டுகளாகக் கடும் முயற்சியை மேற்கொண்டு ஞானத்தைத் தேடினார். கிடைக்க வில்லை. அவரது 58 வயதில் திடீரென ஒருநாள் ஞானத்தெளிவு ஏற்பட்டது. பல வருட முயற்சியில் கிடைக்காத ஞானத் தெளிவு திடீரென்று கிடைத்தபோதும் அவர் மகிழ்ச்சியில் ஆனந்தக் கூத்தாடவில்லை. மாறாக ஆச்சரியத்தில் ஆழ்ந்து போனார். அரை நொடியில் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய இந்த ஞானத்திற்காகவா நாற்பது ஆண்டுகள் அரும்பாடுபட்டோம் என்று வியப்புற்றார். ஞானம் பெறுவதற்குப் பெருமுயற்சி தேவையில்லை என்பதை அறிந்தார். தான் பெற்ற இன்பத்தை - ஞானத்தை இவ்வையகமும் பெறவேண்டும் என்ற அடிப்படையான உணர்வோடு அனைவருக்கும் வழிகாட்டி வருகிறார்.

அரங்கநாதன் M.A.,M.Ed.,
தமிழாசிரியர் (ஓய்வு)
ஸ்ரீ சாய் நிவாஸ், திருச்செந்தூர்.

ஞான மலர்வு

ஞானமடைவதுதான் ஆன்மீகத்தில் அடைய வேண்டிய உயர்ந்த நிலையாக எல்லோரும் கருதிக் கொண்டிருக்கிறோம். இது ஆன்மீகம் சம்பந்தப் பட்டவர்களின் பொதுவான கருத்து.

ஆனால் சராசரி மனிதரைப் பொறுத்த அளவில், எல்லாவிதமான கவலைகளிலிருந்தும் விடுபட்டால் போதுமென்று எண்ணுகிறார்கள்.

கவலைதான் நம்மைக் கடும்பாடுபடுத்துகிறது. கவலை இல்லாமல் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்; பிரச்சினைகள் இல்லாமல் வாழ்ந்தால் நன்றாக இருக்கும் – இது சராசரியாக எல்லோரும் நினைப்பது.

ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், ஞானமடைந்த நிலையில் தான் கவலைகளெல்லாம் தீர்வடைகின்றன. கவலைகளெல்லாம் தீர்வடைந்த நிலையில்தான் ஞானநிலையும் ஏற்படுகிறது. இரண்டுமே ஒன்றாகத்தான் உள்ளது. கவலைகளிலிருந்து விடுபட்டாலும் ஒன்றுதான்; ஞானமடைந்தாலும் ஒன்றுதான். இரண்டுமே பிரிக்க முடியாத அளவில் ஒன்றாகவே உள்ளன.

"தனக்குவமை இல்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது"
– திருக்குறள்

தனக்குவமை இல்லாதான் தாள் சேர்தல் என்பது முக்தி நிலை. அந்தக் கடைசி நிலையைத் தான் தனக்குவமை

இல்லாதான் தாள் சேர்தல் என்று கூறுகிறோம்.

ஞானநிலை அடைந்தவருக்கு மட்டும்தான் கவலையே இருக்காது என்பதைத் திருவள்ளுவர் ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

என்னுடைய இளம் வயதில் நான் ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களின் நூல்களை விரும்பிப் படிப்பதுண்டு. அவரும் இது பற்றித்தான் கூறுவார். ‘பிரச்சினைகளிலிருந்தும் கவலைகளிலிருந்தும் விடுபட வேண்டுமானால் அவற்றை முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்’ என்று கூறுவார். ‘அவற்றை ஒருமுறை சரியாக புரிந்துகொள்வோமேயானால் நிரந்தரமாக அந்தப் பிரச்சினைகளிலிருந்தும் விடுபட்டுவிடலாம்’ என்று கூறுவார்.

நாமும் கவலைகளையும் பிரச்சினைகளையும் புரிந்து கொள்ளத்தானே செய்கிறோம். ஆனால் நிரந்தரமாக விடுபட்டது போல் தெரியவில்லையே? கவலையோ பயமோ நமக்கு ஏற்படுகிறது. அவர் சொன்னபடி ஆய்வு செய்திடும்போது அந்த நேரத்தில் கொஞ்சம் புரிந்தது போலவும் அந்தப் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டது போலவும் தெரிகிறது. ஆனால் வேறொரு சூழ்நிலையில் கவலையும் பயமும் மீண்டும் வந்துவிடுகின்றன.

அப்படியானால் அந்தப் பிரச்சினைகளை நாம் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளத் தவறிவிட்டோமோ என எண்ணத் தோன்றியது.

‘ஏதோ ஆழமான ஒன்றைச் சொல்கிறாரே;

மேலோட்டமாகத் தானே நாம் எதையோ புரிந்துகொள்கிறோம். ஆழமாக நாம் புரிந்து கொள்ளவில்லையோ' - என்று எண்ணிவந்தேன்.

நண்பர் வீட்டுக்குச் சென்று ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கேட்கிறோம் அவர் தண்ணீர் கொடுத்தால் பரவாயில்லை; ஆனால் அவர் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக "நீங்கள் ஒரு கிணற்றைத் தோண்டினால் நிரந்தரமாகத் தண்ணீர் எடுத்துக் குடித்துக் கொள்ளலாம்" என்று சொன்னால் எப்படியோ அப்படித்தான் ஜே.கே. கூறியதும் எனக் தோன்றியது.

சாதாரண பிரச்சினைக்குத் தீர்வு கேட்டால், நீங்கள் ஞானமடைந்துவிட்டால் இந்தப் பிரச்சினை தீர்வடைந்துவிடும் என்று அவர் கூறும் போது இப்படித்தான் தோன்றியது.

'ஒரு டம்ளர் தண்ணீருக்கு ஒரு கிணற்றையே வெட்டச் சொல்கிறாரே' என்று தோன்றியது.

கவலையிலிருந்தும், பயத்திலிருந்தும் விடுபட ஞானமடைய வேண்டும் என்பதுபோல் கூறுகிறாரே? ஞானம் அடைவதென்பது என்ன அவ்வளவு சாதாரண விஷயமா ?

மலைப்பான விஷயமாக இருக்கிறதே? சிறிய பிரச்சினைகளுக்கெல்லாம் இப்படி ஞானமடைவதைப் பதிலாகக் கூறுகிறாரே ?

இரண்டையும் இணைத்துப் பார்க்க முடியாமல் 30 வருடங்களாகக் குழம்பினேன். பிறகுதான் தெரிந்தது; பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவது எப்படி சுலபமோ,

அப்படித்தான் ஞானடைவதும் அவ்வளவு சுலபமென்று.

நமக்கு மனோரீதியாக எத்தனையோ பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் மொத்தமாகச் சேர்த்து மனக்கவலை என்று ஒரு பொதுப்பெயர் கொடுத்துள்ளோம்.

ஒரு மரத்துக்குப் பல கிளைகள் இருக்கும். ஆனால் அத்தனைக் கிளைகளையும் தாங்கியிருக்கும் அடிமரம் ஒன்றுதான். அதனை வெட்டிவிட்டால் அத்தனை கிளைகளும் அந்த மரத்தோடு சேர்ந்து சாய்ந்துவிடும்.

நமது மனப்பிரச்சினைகளும் இப்படித்தான் உள்ளன. நமது மனப்பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றுக்கும் அடித்தளம் ஒன்றாகவே உள்ளது. அந்த அடித்தளத்தைப் புரிந்து கொண்டு அதனை அப்புறப்படுத்திவிட்டால் எல்லாப் பிரச்சினைகளும் ஒட்டு மொத்தமாகச் சாய்ந்துவிடுகின்றன.

ஸ்வெட்டர் பின்னுவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். நமது உடலுக்குப் பொருந்தும் வகையில் அளவெடுத்து உல்லன் நூலைக் கொண்டு பின்னுவார்கள். பல நாட்கள் பொறுமையாக உட்கார்ந்து பின்னுவார்கள் அந்த ஸ்வெட்டருக்கு அழகான காலர் இருக்கும்; கைகள் இருக்கும்; பைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்; விதவிதமான பூ வேலைப்பாடுகளும் இருக்கும். ஆனால் அந்த ஸ்வெட்டரிலுள்ள ஒரு நூலைப்பிடித்து இழுத்துவிட்டால் மொத்த ஸ்வெட்டரும் கலைந்து வெறும் நூலாகிவிடும்.

அதுபோல் நமது பிரச்சினைகளின் மையப் பகுதியைப் புரிந்து கொண்டு அப்புறப்படுத்திவிட்டால் நமது அனைத்துப்

பிரச்சினைகளும் கலைந்து ஒன்றுமில்லாமல் போய்விடும்.

ஒவ்வொரு பிரச்சினைக்கும் தனித்தனியே தீர்வு காணவேண்டுமென்பது கிடையாது. எல்லா பிரச்சினைகளுமே ஒட்டு மொத்தமாகத் தீர்வடைந்துவிடும்.

ஞானமடைதல் என்பதும் இதில் தான் அடங்கியுள்ளது. மனப்பிரச்சினைகள் தீர்வுபெறுவதும் ஒன்றுதான். ஞானமடைவதும் ஒன்றுதான்.

நமது மனதில் ஒரு கவலை ஏற்படுகிறது என வைத்துக் கொள்ளுவோம். ஓர் உதாரணத்தையும் எடுத்துக் கொள்ளுவோம்.

நமக்குச் சொந்தமான விலை உயர்ந்த ஒரு பொருள் சேதமடைந்து அழிந்து விடுகிறது.

அந்தப் பொருள் அழிந்து போனது நமது மனத்தில் வருத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நாம் நெருப்புக்குள் கையை வைத்தால் நெருப்பு நமது கையை சுட்டுவிடும். வலி ஏற்பட்டுவிடும். ஆனால் பொருள் அழிந்து போனது ஏன் நமது மனத்தில் ஒரு வலியை ஏற்படுத்த வேண்டும்?

பொருளை நாம் நமது மனதின் அம்சமாக்கி விடுகிறோம். ‘எனது பொருள்’ என அதற்கொரு தகுதியைக் கொடுத்துவிடுகிறோம்.

பொருள் நம்மை விட்டுப் போய்விடுகிறது Destroy ஆகிவிடுகிறது.

ஏன் அது மன வேதனையை ஏற்படுத்துகிறது ?

அது அழிந்துபோனது நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. அது அழிந்திருக்கக் கூடாது என விரும்புகின்றோம். ஆனால் அந்தப்பொருள் அழிந்து போனதுதான் உண்மை. அந்தப் பொருளை ‘எனது பொருள்’ என்று மனோரீதியாக நாம் எடுத்துக் கொண்டுள்ளோம். அந்தப் பொருள் அழிந்திருக்கக்கூடாது என்பதும் நமது மனோரீதியான விருப்பம்தான்.

பொருள் அழிந்துவிட்டது என்பதை நமது மனம்தான் காட்டுகிறது. அது அழிந்திருக்கக் கூடாது என்பதையும் மனம் தான் கூறுகிறது.

அழிந்துபோன பொருளோடு,

அது அழிந்திருக்கக் கூடாது என்ற நமது விருப்பம்,

– முரண்படுகிறது.

எந்த நிகழ்வு நடந்தாலும், நம்முடைய எதிர்ப்பார்ப்புகள் அதனுடன் முரண்படும் போது இரண்டுக்கும் இடையில் ஒருவித உராய்வு ஏற்படுகிறது.

இந்த உராய்வு நமது மனத்திற்குள் தான் ஏற்படுகிறது.

மனத்தின் ஒரு பகுதி சொல்லுகிறது – “*இது என்னுடைய பொருள் இது அழிந்திருக்கக் கூடாது*”

மனத்தின் இன்னுமொரு பகுதி சொல்லுகிறது – “பொருள் என்னைவிட்டுப் போய்விட்டது. பொருள் அழிந்துபோய்விட்டது”

இந்த இரண்டு பகுதிகளுமே நமது மனத்திற்குள்ளேயே செயல்படுகின்றன. இந்த இரண்டு பகுதிகளும் ஒன்றுடன் ஒன்று முரண்படுவதால் நமக்குள்ளேயே ஒரு முரண்பாடு - ஒரு மன நெருக்கடி ஏற்படுகின்றது. இதனை மனவேதனை அல்லது மனக்கவலை என்று கூறுகிறோம்.

சரி, மன வேதனை ஏற்பட்டுவிட்டது. அடுத்து நாம் என்ன செய்கிறோம் ?

மனவேதனையையாவது நாம் ஏற்றுக் கொள்கிறோமா ?

மனவேதனையும் நமக்குத் துன்பத்தைக் கொடுக்கிறது. இதனால் மனவேதனையும் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை.

முதலில் நடந்து முடிந்த ஒரு நிகழ்வு - நமது பொருள் அழிந்து போன நிகழ்வு - நமக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் நமக்கு மனவேதனை ஏற்பட்டது.

இப்போது இந்த மனவேதனையும் நமக்குப் பிடிக்கவில்லை.

இப்படி நமது இயக்கம் எத்தனை அடுக்கில் ஏற்பட்டாலும் நாம் அத்தனை அடுக்கிலும் முரண்பாட்டை வைத்திருக்கிறோம்.

இதனால் நாம் என்ன கண்டுபிடிக்கிறோம் ?

முரண்பாடு கொள்ளுவதுதான் பிரச்சினைகளுக் கெல்லாம் காரணம் என்பதைக் கண்டுபிடிக்கிறோம்.

முரண்படாமல் இருந்தால் பிரச்சினைகளே ஏற்படாது

என நமக்குத் தோன்றுகிறது.

நாம் முரண்படாமல் செயல்படமுடிந்தால் நல்லது என எண்ணுகின்றோம்.

இதன் பொருள் என்ன ?

முரண்படாமல் இருப்பதுதான் சரி என்று நாம் நமது முரண்பாட்டுக்கு எதிராகவே முரண்பட்டுவிடுகின்றோம்.

இப்படி நாம் நம்மையறியாமல் நமது செயல்களின் ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் முரண்பாட்டைக் கொண்டு வந்து விடுகிறோம்.

கடைசியில் முரண்பாட்டுக்கு எதிராகவும் முரண்படுகிறோம்.

ஏன் இப்படி முரண்பாடு கொள்ளுகிறோம் ?

நாம் எவரும் முட்டாள்களல்லர், நாம் எதைச் செய்தாலும் அதற்கு அறிவுபூர்வமான ஒரு காரணம் இருக்கும்.

இப்படி நாம் முரண்படுகிறோம் என்றால் அதற்கும் ஏதாவது ஒரு காரணம் இருக்கும். முரண்படுவதுதான் சரி என்று ஏதோ ஒரு நியாயம் நமக்குத் தெரிவதால் தான் நாம் இப்படி முரண்படுகிறோம்.

ஏன் இப்படி முரண்படுகின்றோம் ?

நாம் எதையோ விரும்புகின்றோம்.

நமக்கு ஏற்படக்கூடிய நிகழ்வுகள் இப்படி இப்படி நடக்க

வேண்டும்; இப்படி இப்படி நடக்கக் கூடாது என விரும்புகின்றோம்.

நமது விருப்பங்கள் தாம் நமது முரண்பாடுகளுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றன.

நாம் விரும்பியது நிகழ்ந்தால் நமக்கு இன்பம் ஏற்படுகிறது. நாம் விரும்பியது நடக்காவிட்டால் துன்பம் ஏற்படுகிறது.

இன்பத்தையே நாம் விரும்புகின்றோம். இன்பத்தை எதிர் நோக்கியே செல்லும் ஓர் அமைப்பு நமக்குள் இருக்கிறது.

இன்பத்தை எதிர்நோக்கும் செயல்பாடுதான், இது வேண்டும் அல்லது வேண்டாம் என்ற செயல்பாட்டுக்குக் காரணமாக அமைகிறது.

இன்பத்தை நோக்கிய செயல்பாடு இருக்கும் வரையிலும்.

முரண்பாடுகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க இயலாது.

இப்போது அடுத்தக் கேள்வி ஏற்படுகிறது.

இன்பத்தை நோக்கிச் செயல்படாமல் வேறு எப்படித்தான் செயல்படுவது ?

- என்ற கேள்வி எழுகிறது.

நாம் என்ன அணுகுமுறையில் செயல்பட்டோமோ, அதே அணுகுமுறையில் தான் தொடர்ந்து செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். நம்முடைய ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் இவ்வாறு செயல்படுகிறோம்.

இன்ப நாட்டமில்லாமல் செயல்பட்டால் நல்லது என நாம் முடிவுசெய்தோமானால்

- அதுவும் இன்னுமொருவிதமான இன்ப நாட்டமே.

இன்பநாட்டமில்லாத நிலைதான் நல்ல நிலை. ஆகவே அது எனக்கு வேண்டும் என,

- நமது இன்பநாட்டத்தை இன்னுமொரு கோணத்துக்கு மாற்றிக் கொண்டுவிடுகிறோம்.

கவலைகளிலிருந்து விடுபட வேண்டுமென எண்ணுகிறோம். கவலைகளில்லாத நிலை வேண்டுமென விரும்புகிறோம். இதுவும் ஓர் இன்ப நாட்டமே.

கவலைகளிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற தலைப்பில் தான் நாம் இந்த ஆய்வை மேற்கொண்டுள்ளோம். ஆனால் நமது அணுகுமுறை முரண்பாட்டையே ஏற்படுத்துகிறது. இது நமது கவலைகளை உறுதிப்படுத்து வதாகவே அமைந்து விடுகின்றது.

இன்ப நாட்டந்தான் கவலைகளுக்கே காரணமாக உள்ளது. ஆனால் கவலைகளிலிருந்து விடுபட எண்ணுவதும் இன்பநாட்டத்தின் இன்னுமொரு பரிமாணமாக உள்ளது.

இனி நாம் என்னதான் செய்வது ?

நாம் எதைச் செய்தாலும் அது நமக்கே விரோதமாக அமைந்துவிடுகிறது.

எந்த அணுகுமுறையினால் நமக்கு பிரச்சினை ஏற்படு கிறதோ, அதே அணுமுறையைத்தான் நாம் மீண்டும்

மீண்டும் எடுக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளோம்.

எப்படித்தான் இதற்குத் தீர்வு காணுவது என்ற குழப்பந்தான் நமக்கு ஏற்படுகிறது.

இது தான் நமது வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளின் மைப் புள்ளியாக அமைந்துள்ளது.

ஞானிகள் பலரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் இந்த மையப் புள்ளியை அணுகித்தான் தீர்வு பெற்றிருக்கிறார்கள். இதனை அவர்கள் எவ்வாறு அணுகியிருக்கிறார்கள் ?

ஞானிகள் பலருடைய வாழ்விலும்,

- இந்த மையப் புள்ளியில்,

ஒரே விதமான தீர்வையே அடைந்திருக்கிறார்கள்.

அதுதான் அவர்கள் வாழ்வில் மெய்ஞானமாக மலர்ந்திருக்கிறது.

புத்தரை நமக்குத் தெரியும், அவர் மெய்யறிவு பெற வேண்டுமென்றும், துன்பங்களுக்கெல்லாம் தீர்வு காண வேண்டுமென்றும் புறப்படுகிறார். மனைவி, மக்களையும், சொத்து, சுகங்களையும், அரசு பதவியையும் துச்சமெனத் துறந்து புறப்படுகிறார். தவவாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுகிறார். காடு மலைகளிலெல்லாம் அலைந்து கடுந்தவம் மேற்கொள்ளுகிறார்.

எத்தனையோ குருமார்களிடம் உபதேசம் பெறுகிறார். உடலையும் மனதையும் வருத்தும் கடுமையான பயிற்சிகளை யெல்லாம் மேற்கொள்ளுகிறார்.

அவர் மேற்கொண்ட பயிற்சிகளினால் அரிதான அனுபவங்களெல்லாம் அவருக்குக் கிடைக்கின்றன.

யோகம், தியானம் ஆகியவைகளில் எத்தனையோ பயிற்சி முறைகளும் அனுபவங்களும் உள்ளன. பயிற்சிகளையும் அனுபவங்களையும் பிரிக்கமுடியாது. பயிற்சிகளுக்கேற்ற அனுபவங்கள் ஏற்பட்டே தீரும்.

புத்தரும் எத்தனையோ விதமான பயிற்சிகளை மேற்கொள்கிறார் அதற்கான அனுபவங்கள் கிடைக்கின்றன. ஆனால் அவர் தேடியது அவையல்ல என்பது அவருக்குத் தெரிகிறது. துன்பங்களுக்கெல்லாம் எப்படித் தீர்வு காண்பது என்பதற்கான விடையை அவர் பெற்ற பயிற்சிகளால் கொடுக்கமுடியவில்லை.

மேற்கொண்டு செய்வதற்கு எதுவும் தோன்றாமல், நிர்க்கதியாக ஒரு மரத்தினடியில் அமருகின்றார் அவர்.

எதைத் தேடி வந்தாரோ,

– அது அவருக்குத் தானாகக் கிடைத்தது.

எந்த முயற்சியும் செய்யாமல் அவர் தேடிவந்த மெய்ஞானம் அவருக்குக் கிடைத்தது.

இதே நிலைதான் ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி அவர்களுடைய வாழ்விலும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஜே.கே. மற்றும் அவருடைய சகோதரர் நித்யா ஆகியோரைப்பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். இவர்கள் இருவரும் பிற்காலத்தில் உலகத்துக்குப் போதனை செய்யக்கூடிய போதகர்களாக

வருவார்கள் என தியாசாபிகல் சொசைட்டியிலிருந்து கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.

அவர்களுக்குச் சிறப்பான ஆன்மீகப் பயிற்சிகளெல்லாம் கொடுக்கப்படுகின்றன.

ஜே.கே.க்கு இதனால் சில அபூர்வமான சக்திகளெல்லாம் கிடைத்தன.

அத்தகைய சக்தி பெற்றிருந்தாலுங்கூட அவர் ஞான நிலையை அடைந்துவிட்டதாக அறிவிக்கவில்லை. ஞானநிலையை எதிர்பார்த்து ஜே.கே.யும் அவரது சகோதரரும் காத்திருக்கிறார்கள்.

திடீரென ஒரு நாள் நித்யா நோய்வாய்ப்படுகிறார்.

ஜே.கே. தனது அபூர்வமான சக்திகளின் உதவியை நாடுகிறார் – தனது சகோதரனை காப்பாற்ற முயற்சிக்கிறார்.

ஆனால் ஒரு நாள் எவரும் எதிர்பார்க்காத வகையில் நித்யா இறந்துவிடுகின்றார்.

அவர்கள் இருவரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து இருந்துதான் உலகத்துக்கு போதனை செய்து உலகத்தை வழிநடத்துவார்கள் எனக் காத்திருந்தார்கள்.

ஆனால் அப்படிக் கூறப்பட்டவர்களில் ஒருவர் அகாலமாக இறந்துவிட்டார். ஜே.கே.க்கு எதுவும் ஓடவில்லை. துக்கத்தை அவரால் தாங்க முடியவில்லை.

ஜே.கே.யும் அவரது சகோதரர் நித்யாவும் 8 வயது முதல் பெற்றோர்களிடமிருந்து பிரித்து எடுக்கப்

பட்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் இருவரும் பெற்றோரையும், தங்களது மற்ற உடன் பிறந்தவர்களையும் பிரிந்து 8 வயது முதல் வாலிபப் பருவம் வரை சேர்ந்தே இருந்திருக்கிறார்கள். இருவருமே ஒருவருக்கு மற்றொருவர் உறுதுணையாக இருந்து வந்திருக்கிறார்கள்.

எந்த நேரத்திலும் அவர்கள் இருவரும் பூரண ஞானத்துடன் வெளிப்படுவார்கள் என எதிர்பார்த்த நிலையில் நித்யா இறந்துவிடுகிறார்.

ஜே.கே. மனவேதனையில் துடிக்கிறார். எவரிடம் சென்று அவரால் ஆறுதல் பெறமுடியும் ?

அவருடைய அபூர்வமான சக்திகளும் அவரைக் கைவிட்டுவிட்டன.

நித்யாவின் மரணத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுவதைத் தவிர அவருக்கு வேறு வழி இல்லை. அந்தத் துக்கத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுவதைத் தவிர அவருக்கு வேறு வழியில்லை.

அந்த துயரத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு அதனுடனேயே அவர் இருக்கும்போது,

- அவருக்குள் அந்த மாற்றம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

எதற்காக இவ்வளவு காலமும் காத்திருந்தாரோ

- அந்த ஞான மலர்வு அவருக்குள் ஏற்பட்டுவிட்டது.

அவருடைய ஆபூர்வமான சக்திகளெல்லாம் அவரைக் கைவிட்ட நிலையில், தனக்கு ஏற்பட்ட மனவேதனை அனைத்தையும்

- மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக்கொண்ட நிலையில்

- அவருக்குள் அந்த ஞான மலர்வு ஏற்பட்டுவிட்டது.

ரமண மகரிஷியைப் பற்றித் தெரிந்திருப்பீர்கள். அவருடைய வாழ்விலும் இப்படித்தான் நிகழ்ந்தது. 14 முதல் 16 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞனாக இருக்கும்போது அவர் ஞானமடைந்தார்.

அந்த வயதில் அவர் ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் எவற்றையும் மேற்கொண்டிருக்கவில்லை.

ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் அவர் மதுரையில் இருக்கிறார். திடீரென அவருக்கு மரணபயம் ஏற்படுகிறது. மரணம் வந்துவிட்டதாகப் பயப்படுகிறார்.

பொதுவாக, சிறுவயதில் இப்படிப் பயம் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வார்கள் ?

கடவுள் நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்து பாதுகாப்புத் தேடுவார்கள். அல்லது பெரியவர்களிடம் தஞ்சமடைவார்கள். பெற்றோர் களையோ மூத்தவர்களையோ நண்பர்களையோ அணுகி ஆறுதல் பெறுவார்கள். மரண பயத்திலிருந்து விடுபட இப்படி ஏதாவது செய்வார்கள்.

ஆனால் இவர் அப்படி எதுவும் செய்யாமல் மரணபயத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்தார். மரணம் என்றால் என்ன என்று அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு அப்படியே மரணத்தை அபிநயித்துப் பார்த்தார்.

இதனால் அவருக்கு ஏற்பட்ட மனப் பிரச்சனையையே நேருக்குநேர் சந்திக்கும் நிலை அவருக்கு ஏற்பட்டது.

அந்நிலையில் தான் அவருக்கு ஒரு விடுதலை நிலை ஏற்பட்டது. எல்லாத் துக்கங்களிலிருந்தும் துயரங் களிலிருந்தும் விடுபட்ட ஒரு விடுதலை நிலை கிடைத்தது.

ரமணரும் கடைசிவரை இதையேதான் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு மதுரையில் கிடைத்த அனுபவம் தான் அவருக்குக் கிடைத்த மெய்யனுபவம்; அதற்குப் பிறகு கிடைத்ததெல்லாம் வேறு வகையானது என்று தான் கூறிவந்தார்.

எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுபட்ட நிலையில், செய்வதற்கு ஒன்றுமே தோன்றாமல் அவர் அமைதியாக உட்கார்ந்திருந்தபோது அவருக்கு சமாதி அனுபவம் ஏற்பட ஆரம்பித்தது.

அவருக்கு ஏற்பட்ட சமாதி அனுபவம்தான் அவருக்கு விளம்பரத்தைக் கொண்டுவந்தது.

உண்மையைத் தரிசிக்கும்போது ரமணர் ஓர் இளைஞர், ஒரு சிறுவன். தனக்கு அந்நிலை எப்படிக்கிடைத்தது என்று கூட சொல்லத் தெரியவில்லை.

அவர் பிற்காலத்தில் மற்றவர்களுக்கு உபதேசம் செய்யும்போது "நான் யார்?" என்று உனக்குள்ளே கேட்டுப்பார் என்று கூறுவார்.

ஆனால் அப்படிக் கேட்டதன் மூலம் அவருக்கே அந்தத் தெளிவு ஏற்படவில்லை. அப்படி அவர் அன்று கேட்டிருந்தால்

அவருக்கே அந்தத் தெளிவு கிடைத்திருக்காது.

ஆனால் அவர் அப்படி எந்த நோக்கமும் இல்லாமல் மரணபயத்தை நேருக்குநேர் சந்தித்திருக்கிறார்.

புத்தரும் இப்படித்தான் எல்லா பயிற்சிகள் மூலமும் முயன்று பார்த்து முடியாத நிலையில் தனது பிரச்சினையை – துக்கத்தை நேருக்கு நேர் சந்தித்திருக்கிறார்.

ஜே.கே.யும் தன்னுடைய பயிற்சி முயற்சிகளினால் ஞானத்தை சாதிக்கவில்லை.

பிரச்சினை எதுவாக இருந்தாலும், அதனைத் தீர்வு செய்ய, நமது தரப்பில் எந்த முயற்சியும் செய்யாமல் அதனை அப்படியே எதிர்கொள்ளும்போது,

– நாம் எதுவுமே செய்யாமல்,

அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் தாமாகவே தீர்வு பெற்று விடுகின்றன.

தப்பிக்க நினைத்தாலோ, மாற்ற முயன்றாலோ அந்தப் பிரச்சினைக்கு மேலும் வலிமை சேர்ந்துகொண்டே போகிறது.

அப்போது இன்பநாட்டமும், முரண்டுபடுதலும் செயல்படுகின்றன. அவை நமது பிரச்சினைகளுக்கு வலுவூட்டுகின்றன.

செய்வதற்கு எதுவும் இல்லை என்ற நிலைக்கு நாம் வரும்போது பிரச்சினைகள் தாமாகத் தீர்வடைகின்றன.

எதனால் அப்படித் தீர்வாகின்றன ?

பிரச்சினைகளை எதிர்த்து நாம் எதுவுமே செய்யாத நிலையில் அந்தப் பிரச்சினைகள் அப்படியேதானே இருக்க வேண்டும் ? அவை ஏன் தீர்வடைகின்றன ?

இசைப் பெட்டியைப் பார்த்திருப்பீர்கள். உதாரணத்திற்கு ஹார்மோனியப் பெட்டியை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அதில் இசையை எழுப்பும் எத்தனையோ கட்டைகள் இருக்கும். ஒவ்வொரு கட்டையை அழுத்தும்போதும் ஒவ்வொருவிதமான இசை ஏற்படும்.

ஒரு கட்டையை ஒருமுறை அழுத்துகிறோம். ஒருவித இசை வெளிப்படுகிறது.

வெளிப்பட்ட இசை எவ்வளவு நேரம் நீடிக்கும் ?

ஒரு கட்டையை நாம் ஒருமுறை அழுத்துவதால் ஏற்படும் இசையின் ஆயுள் வெறும் அரை வினாடி மட்டுமே. மேலும் அந்த இசை தேவையென்றால் மீண்டும் அழுத்தினால்தான் ஏற்படும்.

ஒரு முறை அழுத்தியதால் ஏற்பட்ட இசை அரை வினாடி நேரம் மட்டும் இருந்துவிட்டுத் தானாக மறைந்துவிடுகின்றது.

அதை அப்புறப்படுத்த நாம் முயற்சி எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை. அது வரும்; பின்பு தானாக அது மறைந்துவிடும்.

நமது மனோ அனுபவங்களும் இப்படித்தான். மனோ ரீதியான எல்லா பிரச்சினைகளும், எல்லா அனுபவங்களும்.

- நாம் ஏதோ ஒரு கட்டையை அழுத்தியதால் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றின் ஆயுளும் அரை வினாடிதான்.

ஆனால் நாம் அந்த இசை போய்விட வேண்டும் என்று சொல்லி நம்மையறியாமல் மீண்டும் கட்டையை அழுத்தி விடுகிறோம். இசையை அடக்க வேண்டும் என்று கட்டையை அழுத்தி விடுகிறோம். அதனால் இசை மீண்டும் புதுப்பிக்கப் பட்டுவிடுகிறது. நாம் மீண்டும் கட்டையை அழுத்தாதிருந்தால் ஏற்கெனவே வந்த இசை தானாகப் போய்விட்டிருக்கும்.

மனப்பிரச்சினையை அடக்க நினைத்தால் அது மேலும் தொடர்கிறது. நாம் செய்வதற்கு எதுவும் இல்லையென்பதை நாம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் சரியான கண்டுபிடிப்பு. உண்மையான கண்டுபிடிப்பு.

ஞானிகள் இப்படித்தான் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். எப்படியெல்லாமோ பாடுபட்டு, கடைசியில் எந்த முயற்சியினாலும் பயன் ஏற்படாமல்,

- **ஒருவிதக் கையறுநிலையில்**

- இதனைக் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.

இதே போன்று ஞானிகள் அனைவரும் முட்டி மோதித் தோல்வியடைந்தவாறு

- நீங்களும் அத்தனை வழிகளிலும் பாடுபட்டு முட்டி மோதித் தோல்வியடைந்த நிலையில்தான்

- இதைக் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும் என்ற கட்டாயம்

இல்லை.

நமது மனோ இயக்கம் இப்படித்தான் செயல்படுகின்றது என்பதை நம்முடைய நேரடி ஆய்வின் மூலம் நாம் கண்டுபிடித்தாலே போதும்

- ஞானிகள் பெற்ற தெளிவை நாமும் அடைந்துவிடுவோம்.

அந்நிலையில் நமது பிரச்சினைகளெல்லாம் தாமாகத் தீர்வு அடைவதை நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கலாம்.

நமது மனப் பிரச்சினைகளை எதிர்த்து நாம் செய்வதற்கு எதுவுமில்லையென்பதைக் கண்டுபிடிக்கிறோம். இந்நிலையில் நாம் எதுவும் செய்யாமல் நமது பிரச்சினைகளெல்லாம் தாமாகத் தீர்வடைகின்றன.

இந்தத் தீர்வு தற்காலிகமானதா? மீண்டும் மீண்டும் இதனைத் திரும்பத் திரும்பக் கண்டுபிடித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டுமா? இது நிரந்தரமானது இல்லையா? இந்தத் தீர்வு எவ்வளவு காலத்துக்குப் பயன்படும்?

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நமது மனத்தின் செயல் அமைப்பைப் பற்றியும் சற்றுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நமக்கு இருப்பது ஒரே மனம்தான். ஆனால் அதனை விளங்கிக் கொள்ளும் வகைக்காக அதனை **அடிமனம்** மற்றும் **வெளிமனம்** என இரண்டாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

நமது உள்மனத்தை, Subconscious mind என்றோ, அடி மனம் என்றோ நாம் கூறிக் கொள்ளலாம். அது தான் நமது

இயல்பு. அது ஒரு Musical Instrument ஐப் போன்றது. ஓர் ஆர்மோனியப் பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டால் பலவித இசைகளைக் கொடுக்கும் பலவிதக் கட்டைகள் அமைந்திருக்கும். நமது மனதில் சில அம்சங்கள் இருக்கவே கூடாது என்று சொல்வது, Musical Instrument ல் சில கட்டைகளைப் பிடுங்கிப் போடுவது போன்றதே. இப்படி ஒவ்வொரு கட்டையாகப் பிடுங்கிப் போட ஆரம்பித்தால் Musical Instrument டே இல்லாமல் போய்விடும். நமது இயல்பில் எல்லா அம்சங்களும் பதிவாகி இருக்கின்றன. ஒரு சூழ்நிலையின் போது நமது அடிமனம் அதனோடு செயல்படுவதன் மூலம், Music வெளிவருவது போன்று ஏதாவது ஓர் அனுபவம் வெளிப்படுகிறது. வெளிப்பட்ட அனுபவம் தான் வெளிமனம் ஆகும்.

வெளியே வரக்கூடிய அனுபவம் அரைவினாடி தான் இருக்கும் அதுவாகவே போய்விடும். அதை அதன்போக்கில் வந்து போக அனுமதிக்கும்போது ஒரு Free flow (தடையற்ற பிரவாகம்) ஏற்பட்டுவிடும். அனுபவங்கள் தாமாக இயங்கக்கூடிய ஒரு நிலை ஏற்பட்டுவிடும். நமது அனுபவங்களை நாமே எதிர்த்துப் போராடாத ஒரு நிலை ஏற்பட்டுவிடும். அந்த நிலையில் நாம் செயல்படும் போது நமது அனுபவங்கள் வேறு ஒரு பரிமாணத்திற்குப் போய்விடுகின்றன.

நமது அடிமனதுதான் நமது இயல்பு என்று பார்த்தோம். அது எப்படி உருவாகிறது என்றால் நமது அனுபவங்களின் மூலமாகத்தான் உருவாகிறது. அனுபவங்களின் Store house

ஆக இருக்கிறது. நாம் புதுவிதமான அனுபவங்களை அடைய அடைய, நமது இயல்பும் புதுவிதமான இயல்பாக மாறிக் கொண்டேயிருக்கிறது.

இதன் மூலம் நமது Music systemமையே நாம் Improve செய்து விடுகிறோம். இந்த Improvement தானாக நிகழ்கிறது. காலப்போக்கில் நிகழ்கிறது. இது நாமே முயற்சி செய்து ஏற்படவில்லை.

இதனால் உங்கள் மன இயக்கமே மாறிப் போய்விடுகிறது.

ஒரு மோட்டார் வாகனத்தை அதிவேகமாக ஓட்டிச் செல்லுகிறீர்கள். ஆனால் உங்களுக்கு எதிராக மேலே செல்ல பாதை இல்லாமல் பாதை முடிந்துவிடுகிறது. நீங்கள் அதே வேகத்தில் பிரேக்கை அடிக்கிறீர்கள். வண்டி என்ன ஆகும் ? உங்கள் வண்டி தானாகத் திரும்பிவிடும். ஸ்டீயரிங்கை ஒடிக்காமல் வண்டியே தானாகத் திரும்பிவிடும்.

அதே போன்று செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லையென்ற புரிதல் நமக்கு ஏற்படும்போது மனதினுடைய இயக்கம் வேறு பரிமாணத்திற்குப் போய்விடுகிறது.

இந்தப் புரிதல் ஏற்படும்வரை நம் மனமானது ஒவ்வொரு அனுபவத்தையும் எப்படி மாற்றி அமைக்க வேண்டும் என்ற போராட்டத்துடன் இருந்து வருகிறது. இந்தப் புரிதல் ஏற்பட்ட பிறகு **இருப்பதை இல்லாததாக மாற்றப் போராடிய மனம், அப்படி மாற்றுவதற்குப் போராடாத மனமாக மாறிவிடுகிறது**. எது நிகழ்ந்தாலும் அதனை ஏற்றுக்

கொள்ளக்கூடிய தன்மைக்கு வந்துவிடுகிறது.

அப்படி ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிலையில் அந்த மனப்பிரச்சனை நீடிக்கிறதா என்றால், அதுவும் நீடிக்காமல் அப்படியே மறைந்துவிடுகிறது.

இந்த நிலையில் எல்லாமும் தாமாக இயங்கி பிரவாகமாகச் சென்று தம்மைத் தாமே சீரமைத்துக் கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது.

யோகா என்பது நமது மனதை Tune பண்ணுவது. Tuning இருக்கும் வரை நமது மனதை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கிறோம். அது முடிந்ததும் புறப்பட்ட இடத்துக்கு மீண்டும் வந்துவிடுவோம்.

நமது பிரச்சினைகளெல்லாம் நமக்காகத் காத்திருக்கும். Tuning விடுபட்டதும், நமது பிரச்சினைகள் நம்முடன் சேர்ந்துவிடும். Yoga நமக்கு நல்ல அடித்தளத்தை அமைத்துக் கொடுக்கிறது. ஆனால் அதையும் கடந்து, செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லையென்ற நிலைக்கு நாம் வரவேண்டும். மனப்பிரச்சினைகளுக்கு எதிராக நாம் செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லை என்று நாம் கண்டுபிடிக்கும்போது, வந்த மனப்பிரச்சினைகள் தாமாக மறைந்துவிடுகின்றன.

செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லையென்பதால் புறத்திலும் எதுவும் செய்யாமல் சும்மாயிருந்துவிட வேண்டுமென்று தவறாகப் புரிந்துகொள்ளக் கூடாது.

புத்தர் ஒரு நாட்டுக்கு வருகிறார். அரசவையில் உள்ளவர்கள் கேட்கிறார்கள், “உங்கள் சீடர்களுக்குப்

பயன்படும்படி பல உபதேசங்களைக் கொடுக்கிறீர்கள். நாங்கள் குடும்பத்தோடு இருக்கிறோம். எங்களுக்குப் பயன்படுவது போல் உபதேசம் கொடுங்கள்" என்று.

புத்தர் கூறுகிறார், "நமக்கு மனமும் இருக்கிறது ; உடலும் இருக்கிறது. இரண்டாலும் செயல்பட வேண்டியுள்ளது. மனம் எந்த அளவுக்கு அசையா மலிருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு மனம் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. உடல் எந்த அளவுக்கு அசைந்து வேலை செய்கிறதோ அந்த அளவுக்கு உடல் ஆரோக்கியம் பெருகிறது."

நமது மன இயல்பிலுள்ள மோசமான அம்சங்களை நாம் மாற்ற வேண்டுமென்று முயற்சி செய்வோமானால் அது மேலும் மோசமடைந்துவிடும். மனத்தளவில் நாம் செய்வதற்கு எதுவுமில்லையென நாம் சும்மாயிருந்தால் மன இயல்புகள் தாமாகவே சரியாகிவிடும். அதே போன்று நாட்டிலும் வீட்டிலும் சீரமைக்கப்பட வேண்டிய புறச்சூழ்நிலைகளும் நிறைய உள்ளன. நாட்டிலும் வீட்டிலும் சீரமைக்க வேண்டிய அம்சங்களை நாம் திட்டமிட்டு, பாடுபட்டு, முயற்சி செய்துதான் சீரமைத்தாக வேண்டும். நாம் எதுவும் செய்யாமலிருந்தால் வீட்டைச் சுற்றிச் சாக்கடைதான் ஓடும். வீடு முழுவதும் கொசுக்கள் தாம் நிறைந்திருக்கும். ரோடே இருக்காது. வெளிக்காரியங்களை நமது மனதை கொண்டு திட்டமிட்டு முயற்சியின் மூலமாகவும், உழைப்பின் மூலமாகவும் தான் சரிசெய்தாக வேண்டும்.

புறத்தளவில் எதுவும் செய்யாமலிருந்தால் பிரச்சினைகள் அதிகமாகின்றன. அகத்தளவில் எதுவும்

செய்யாமலிருந்தால் அகப் பிரச்சினைகள் தாமாகவே சரியாகின்றன.

எதையாவது அடையவேண்டுமென்று இருந்தால் பயிற்சிகளும் முயற்சிகளும் தேவைப்படுகிறது.

ஆனால் அடைவதற்கு எதுவும் இல்லாதபோது வெறும் புரிதல் (Understanding) மட்டுமே போதுமானதாக உள்ளது. அதை செயல்படுத்தத் (execute) தேவையில்லை. அது தானாகவே நிகழும் ஆட்டோமேட்டிக் பிராசஸ் ஆகிவிடும்.

செய்வதற்கு எதுவும் இல்லை. செய்வதற்கு எதுவும் இல்லையென்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது மட்டுமே நமது வேலை. முற்கால சாஸ்திரங்கள் நமக்கு வழிகாட்டுகின்றன. நிறைய உபதேசங்களை (Answers) கொடுக்கின்றன. ஆனால் அவை அதனை வகைப்படுத்தவில்லை.

கால்குலேட்டரை உபயோகித்து ஒரு கணக்கைப் போட்டீர்களேயானால் உங்களுக்கு விடை வந்துவிடும். விடை சரியானதாகத்தான் இருக்கும். ஆனால் விடை எவ்வாறு வந்தது என்ற வழிமுறை புரியவில்லையென்றால் உங்களுடைய செயல்த் திட்டங்களுக்கு அதனைப் பயன்படுத்த முடியாது.

ஆனால் நீங்கள் ஒரு கணக்கை வகைப்படுத்தி வழிமுறைகளோடு போடத் தெரிந்து கொள்வீர் களேயானால், அது உங்களுடைய மனத்தின் Systemமோடு பொருந்திவிடும்.

நமது மனத்தளவில் நாம் செய்வதற்கு எதுவுமில்லை

என்பதைக் காரண காரியத்தோடு வகைப்படுத்திப் புரிந்து கொள்ளுவோமேயானால், எல்லாமும் தாமாக இயங்கித் தாமாக மறைந்திடும் உண்மையைப் புரிந்து கொள்கிறோம்.

ஒவ்வொரு கணந்தோறும் நமக்கு ஏதாவது ஓர் அனுபவம் உள்ளது. ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் அனுபவம் உள்ளது. மனோரீதியான அனுபவங்கள் இருந்துகொண்டே தான் இருக்கும். அந்த அனுபவங்களை எதிர்த்து எதுவும் செய்யாது புறச் செயல்களில் மட்டும் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தால் போதும். அகத்தைப் பொறுத்த அளவில் நாம் செய்வதற்கு எதுவுமில்லையென்ற நிலையில் அது தானாகவே தன்னைச் சீரமைத்துக் கொள்ளுகிறது. மனத்தைப் பொறுத்த அளவில் நாம் செய்வதற்கு எதுவும் கிடையாது.

கணக்கை வகையோடு புரிந்துகொள்ளுவதைப் போல் புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே போதும். அப்ளை பண்ண வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

நாம் ஒரு கனவு காணுவதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். நாம் அன்பாக இருக்க வேண்டும்; யாரிடமும் கோபப்படக்கூடாது என்று திட்டத்தோடு இருக்கிறோம்.

ஆனால் கனவில் நாம் கோபத்தில் ஒருவரை கைநீட்டி அடித்துவிடுகிறோம். இது கனவுதான். இந்த கனவிற்கு நீங்கள் என்ன பண்ணப்போகிறீர்கள் ? கனவு சம்பந்தமாக நாம் செய்வதற்கு எதுவுமே இல்லை.

கனவைப் போன்றே நமது மனத்திலும் மன அனுபவங்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டே வருகின்றன.

இரண்டுக்கும் வித்தியாசமே கிடையாது. கனவு நடந்து முடிந்து போனது. அனுபவமும் முடிந்துபோன ஒன்று தான். அது முடிந்து அப்படியே போய்க்கொண்டு இருக்கிறது.

கனவில் நடந்த தவறுக்கு நீங்கள் கனவில் அடிபட்ட நபரிடம் நனவில் சென்று மன்னிப்பு கேட்கப் போவதில்லை. அந்த அனுபவத்துக்கு பொறுப்பு எடுக்க (responsibility) வேண்டிய அவசியமே இல்லை. தானாகவே வந்து தானாகவே போய்க் கொண்டிருக்கிறது. நாம் பொறுப்பு எடுத்துக் கொள்ளாததால் அது தானாகவே மறைந்துவிடுகிறது. அப்படித் தானாகவே தீர்வடைவதால் நாமாக முயன்று எதுவும் செய்யத் தேவையில்லையென்ற கண்டுபிடிப்பு உறுதிப்படுத்தப் படுகிறது.

இதை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், ஞானிகள் பலரும் தங்களுடைய கடுமையான போராட்டத்திற்குப் பிறகு புரிந்து கொண்டதை நீங்களும் புரிந்துகொண்டது போலாகிவிடும். இதை நீங்களே கஷ்டப்பட்டுக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இங்கு நாம் புரிந்து கொண்டதும் அதுவேதான் என்று உங்களுக்குள்ளே நீங்கள் சரிபார்த்துக் கொண்டால் போதும். அந்த மாபெரும் ஞானிகள் புரிந்துகொண்டதை நீங்களும் புரிந்து கொண்டதாகிவிடும்.

இதற்குப் பயிற்சியோ முயற்சியோ தேவை கிடையாது. தியானம், யோகம் ஆகியவற்றுக்குப் பயிற்சியும், முயற்சியும் தேவை. இங்கு புரிதல் (Understanding) மட்டுமே போதும். புரிந்துகொண்டால் மட்டுமே போதும். பயிற்சியோ, முயற்சியோ இல்லாமல் அனைத்தும் தாமாக நிகழ்ந்துவிடும்.

நீங்களே உங்களுக்கு ஒளிவிளக்காக ஆகிவிடுவீர்கள்.

என்னைப் பொறுத்த அளவில் நான் உங்களுடைய சக நண்பன்தான்.

நாம் பள்ளி மாணவர்களாக இருந்து ஆசிரியரிடம் பாடம் கற்றுக் கொள்ளுவதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். ஆசிரியர் கணிதப் பாடம் நடத்துகிறார். நமக்குப் பாதி விளங்கியும், விளங்காமலுமாக இருக்கிறது.

நாம் என்ன செய்கிறோம் ? ஆசிரியர் போன பிறகு சக மாணவர்களிடம் கேட்கிறோம். புரிந்துகொண்ட மாணவன் நமக்கு அதை அவன் போக்கில் எடுத்துக் கூறி நம்மை விளங்க வைக்கிறான்.

இப்படி சகமாணவனுடைய தகுதியில்தான் நான் எனது தெளிவுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுகிறேன். பலவிதமான கருத்துகள். உபதேசங்கள், பயிற்சிகள் ஆகியவற்றில் முட்டி மோதியதால் ஏற்பட்ட தெளிவை உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளுகிறேன்.

எதனை நாம் முக்கியமாக விளங்கிக்கொள்ள வேண்டுமோ அதனை விளங்கிக்கொண்டால், மேலும் விளங்கிக்கொள்ளுவதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை.

தியானப் பயிற்சிகளில் நமக்கு நல்லவிதமான அனுபவங்கள் கிடைக்கும். ஆனால் குறிப்பிட்ட கால அவகாசத்திற்குப் பிறகு மறைந்து போய்விடும். ஆனால் புரிதலை (understanding) மட்டும் அடைந்து இதுதான் நாம்

தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய புரிதல் என்றும் புரிந்து கொண்டுவிட்டால் போதும், அது **புரிந்தால் புரிந்ததுதான்.**

பிறகு அந்தப் புரிதல் உங்களை விட்டுப் போகாது. புரிந்ததற்கு அப்புறம் எந்த வேலையும் கிடையாது. புரிதலோடு எல்லா வேலைகளும் முடிந்துபோய்விடுகின்றன. இந்தப் புரிதல் (Understanding) தானாக செயல்படக்கூடிய ஓர் அம்சத்தில் செயல்படுகிறது. அந் நிலையில் நீங்களே உங்களுக்கு ஒளி விளக்காகி விடுவீர்கள். பிறகு உங்களை எவரும் வழிநடத்தத் தேவையில்லை.

அதன் பிறகு எந்த நிகழ்வினால் எத்தகைய அனுபவங்கள் ஏற்பட்டாலும் சரி அது இன்பமாயினும் அல்லது துன்பமாயினும் சரி அவை நடந்து முடிந்த கனவைப்போல் முக்கியத்துவத்தை இழந்துவிடுகின்றன. நீங்கள் அவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. தீர்வு செய்ய வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. கனவைப்போய் எப்படி நாம் தீர்வு (Solve) செய்வது?

நம்முடைய பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடுவது என்பது நடந்து முடிந்த கனவிலிருந்து விடுபடுவதைப் போலத்தான். அது கனவு என்று புரிந்துகொண்டால் போதும். அது அதன்போக்கால் போய்க்கொண்டே இருக்கும்.

நம்முடைய அன்றாட வாழ்வுக்கு நமது அறிவைப் பயன்படுத்தலாம்.

நமது மனக்கவலையைத் தீர்ப்பதற்கு முயற்சி செய்வோமானால் அது நமது மனோ இயக்கத்தை மேலும்

சிக்கலாக்கிவிடுகிறது. நாம் அது சம்பந்தமாக செய்வதற்கு எதுவும் இல்லையெனக் கண்டுகொண்ட நிலையில் அனைத்தும் தாமாகச் சீராகின்றன. அங்கு நாம் செய்வதற்கு எதுவும் இல்லவும் இல்லை. இதை உங்களுக்குள்ளே தெரிந்து கொண்ட நிலையில் உங்களுக்கு நீங்களே ஒளிவிளக்காக ஆகிவிடுகிறீர்கள்.

இந்நிலையில் மற்றவர்களுக்கு ஒளி கொடுக்கக்கூடிய ஆற்றலும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

உங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு உங்களை எதிர்த்துப் போராடாமல் இருந்தால், நீங்கள் அனைவரும் இப்பொழுதே ஞானிகள் தாம்.

போராட அவசியம் இல்லை என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டாலே போதும்.

நாம் இருக்கிற நிலைதான் ஞானநிலை. ஞானநிலை என்பது ஒரு Peculiar State (விநோதமான - அதீதமான நிலை) என்று எண்ணிக்கொள்ளும் வரைக்கும், நாம் எதையோ தேடிக்கொண்டே தான் இருப்போம்.

நாம் இருக்கின்ற நிலைதான் ஞானநிலை என்று உங்களுக்கு நீங்களே Confirm செய்துகொண்டால் போதும்.

புத்தரையும் நம்மையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க முடியுமா? ரமணரையும் நம்மையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க முடியமா? - என்று உங்களை நீங்களே Under Estimate (தாழ்வான மதிப்பீடு) செய்து கொள்ள வேண்டாம்.

அவர்கள் ஏதோ ஒரு வகையில் பிரபலமடைந்து விட்டதற்காக மட்டுமே பெரியவர்களாக மதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அடிப்படை நிலையில் அவர்களும் உங்களைப் போன்றே தங்களை முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார்கள். அவர்கள் தங்களை எதிர்த்துப் போராடுவதில்லை.

உங்களை மாற்றியமைக்க எதையும் தேடி ஓட வேண்டியதில்லை என நீங்கள் Confirm (உறுதி) செய்துகொண்டால் மட்டும் போதும்; அனைத்து மாற்றங்களும் தாமாக ஏற்பட்டுவிடும். உங்களுடைய இயக்கம் ஓர் ஆற்றைப் போல் தானாகவே ஓடித் தன்னைச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளும்.

நீங்களே ஒரு புனிதப் பிரவாகமாக மாறிவிடுகிறீர்கள்.

உங்கள் இயக்கமே ஓர் அரிதான - புனிதமான இயக்கமாகிவிடுகின்றது.

■

புதிய பரிமாணத்திற்கு வந்திடுவோம்.

புனிதமாகப் பிரவகித்துச் சென்றிடுவோம் ....

ஐயா அவர்களின் பிற நூல்கள்

1.	கவலைகள் அனைத்திற்கும் தீர்வு	₹. 100
2.	சும்மா இரு	₹. 70
3.	தியானத்தை விடு ! ஞானத்தைப்பெறு !	₹. 150
4.	ஞானவிடுதலை	₹. 100
5.	நான் யார் ?	₹. 20
6.	சூன்யப்பிரவாஹம்	₹. 90
7.	ஞானப் பட்டறை	₹. 150
8.	ஆன்மாவைத் துறந்து ஆன்மாவாக இரு	₹. 100
9.	தேடிப்போக வீடு இல்லை !	₹. 30
10.	நீங்களும் ஞானியாகலாம்	₹. 70
11.	ஸ்ரீ பகவத் பார்வையில் ஜென் கதைகள்	₹. 40
12.	ஆகாமிய கர்மா	₹. 100
13.	சத் தரிசனம்	₹. 100
14.	தீய பழக்கங்களை விட முடியுமா ?	₹. 10
15.	ஆன்ம ஞான ரகசியம்	₹. 60
16.	அனுஷ்டான ஆன்மிகம்	₹. 300
17.	ஆத்ம ஞானி தேனிசுவாமிகள் வரலாறும் உபதேசமும்	₹. 70

English Book

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

Audio Book

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

Audio CD & Video CD

4.	ஞான மலர்வு - பகவத் ஐயா உரை (Audio CD)	₹. 100
5.	கர்ம வினைகளுக்கு அறிவியல் ரீதியான பரிகாரங்கள் - பகவத் ஐயா உரை (Video)	₹. 100
6.	ஸ்ரீ பகவத் வீடியோ உரைகள்(Video) Vol - I, II, III (ஆன்மீகத்தில் தெளிவைத் தரக்கூடிய 20 கேள்வி - பதில்கள்)	₹. 300
7.	Sri Bagavath Video Talks. English Vol - I, II, III, IV, V	₹. 400
8.	ஸ்ரீ பகவத் மற்றும் தேனிசாமி கலந்துரையாடல்	₹. 200
9.	தேனிசாமியின் "நீயே கடவுள்"	₹. 100
10.	சேலம் திருவருட் சோலையில் "ஞான முகம்"	₹. 100

நூல்களைப் பெற ...

1. ஸ்ரீ பகவத் மிஷன், தலைமையகம்

   31, இராமலிங்கசாமி தெரு, அம்மாப்பேட்டை. சேலம் - 636 003.

   Cell : 99942 05880, 94432 90559, 97891 65555

2. ஸ்ரீ பகவத் மிஷன், சென்னை மையம்

   23/10, பழைய பரோடா வங்கி தெரு,

   செக்ரட்ரியேட் காலனி, அம்பத்தூர். சென்னை **- 600 053.**
   Cell : 9884097438, 9952071525.

3. ஸ்ரீ பகவத் மிஷன், சேலம் மையம்

   அம்ருதா ஹோமியோ கிளினிக்,

   8A/189, சரஸ்வதி தெரு, அத்வைத ஆஸ்ரமம் ரோடு,

   புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், சேலம்.
   Cell : 9488694453, 9894377433, 9443290559

4. ஸ்ரீ பகவத் மிஷன், திருப்பூர் மையம்

   ஸ்ரீ பாலகுமரன் நிட்ஸ், 40, தட்டான் தோட்டம்,

   4-வது தெரு, பல்லடம் ரோடு, திருப்பூர் - 4.
   Cell : 9944044988, 9442215248, 9865623709

5. ஸ்ரீ பகவத் மிஷன், பரமத்தி வேலூர் மையம்

   270, பொத்தனூர் ரோடு, முருகன் தியேட்டர் எதிரில்,

   பரமத்தி வேலூர், நாமக்கல்.
   Cell : 9360579181, 9360110755, 9787253751

6. ஸ்ரீ பகவத் மிஷன்,

   P. இராஜவேலன்

   பூரணி கேஸ் ஏஜென்ஸி,

   மாரியம்மன் கோவில் அருகில், அக்கூர் அஞ்சல்,

   மயிலாடுதுறை வழி, நாகப்பட்டிணம் - 609 801.

   Cell : 91504 05092

பிற இடங்கள்

சேலம்	: அஜந்தா புக் சென்டர் ✆ **: 0427 - 2417755** வள்ளலார் புக் ஷாப் ✆ **: 93611 24798**
திருச்சி	: **Zen Sangh** அக நூலகம் ✆ **: 0431 -2701239, 98940 12639**
திண்டுக்கல்	: வாழ்க வளமுடன் புத்அக மையம் ✆ **: 0451-2423311**
சென்னை	: ஸ்ரீவித்யா புக் சென்டர், மைலாப்பூர். ✆ **: 044 - 24611345, 24511141** முரளி பப்ளிகேஷன், ✆ **: 94440 50089, 044 - 24350089**
கோவை	: விஜயா பதிப்பகம் ✆ **: 0422 - 2394614, 2382614**
திருவண்ணாமலை	: ஸ்ரீசேஷாத்திரி சுவாமிகள் ஆசிரமம் திரு. ரங்கராஜன் ✆ **: 94434 23495**
மதுரை	: சர்வோதய இலக்கிய பண்ணை ✆ **: 0452 - 2341746** சித்தாஸ்ரமம் ✆ **: 0452 - 2310570, 99943 88566**
திருநெல்வேலி	: அருள் நந்தி சிவம் ✆ **: 0462 - 2339692** ஈகிள் புக் ஸ்டோர் ✆ **: 0462 - 2578899**
தூத்துக்குடி	: ஈகிள் புக் ஸ்டோர் ✆ **: 0461 - 2392333**
தஞ்சை	: திரு. **T.K.** சதானந்தன், ரெய்கி மாஸ்டர் ✆ **: 98947 26162**
திருப்பூர்	: வையகம் இயற்கை அங்காடி திரு. மு. கதிர்முருகன் ✆ **: 98422 73433**
கேரளா	: திரு. ரகுமான், திருவனந்தபுரம் ✆ **: 098470 40786**
மும்பை	: திரு. சுபாஷ் சந்திரபோஸ் ✆ **: 98202 49653**