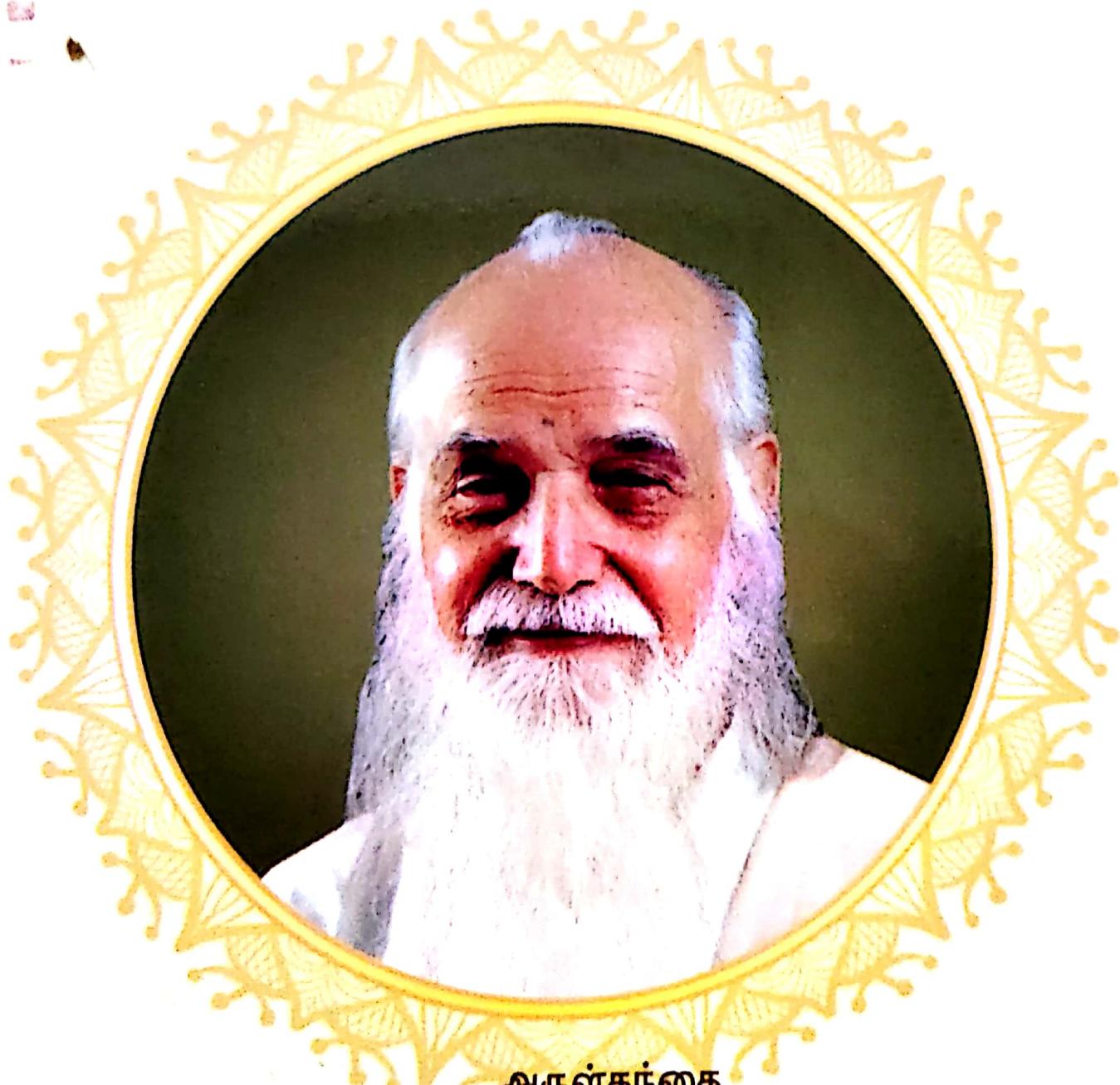


தவத்தின் மகிழம்



அருள்தந்தை
வேதாத்திரி மகரிவி

தவத்தின் மகிழம்

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்
ஆற்றிய உரை



உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
வேதாத்திரி பதிப்பகம்

தலைவர் அவுவலகம் : 101, இரணியன் தெரு, களூர் பைபாஸ் ரோடு,
மாணிக்கவாசகர் காலனி எதிரில், சுரோடு - 638 002.
போன் : 0424-2263845 Website : www.vethathiri.edu.in

முதற் பதிப்பு : 2018
2ஆம் பதிப்பு : 2021

© உலக சமுதாய சேவா சங்கம்
வேதாத்திரி பதிப்பகம்

ISBN : 978-93-85801-80-8

அச்சிட்டோர் :

வாழ்க வளமுடன் ஆப்செட் பிரின்டர்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்
29 நாக்சியப்பா வீதி ||
ஈரோடு - 638 001.
போன் : 0424-2258511, 2258522

பநிப்புரை

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உலக மக்கள் அனைவரும் உடல் நலத்தோடும், மனநிறை வோடும் வாழ வேண்டுமென்ற உயரிய நோக்கத்தோடு, மனவளக்கலை என்னும் வாழ்க்கை வளக் கல்வியை வடிவமைத்து வழங்கியுள்ளார்கள். அருள்தந்தை அவர்களுக்குப் பல்வேறு சிறப்புகள் உள்ளன. அவற்றுள் ஒரு முக்கியமான சிறப்பு. சாதாரண மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையிலே எளிமையான வார்த்தைகளால் உரையாற்றியும் கட்டுரைகள் எழுதியும் வந்ததுதான்.

அவர்கள் உரையாற்றிய இடங்களிலெல்லாம் உரையாற்றிய காலம், உரையாற்றிய இடம், உரையாற்றிய மக்கள் ஆகியவற்றைப் பொருத்துத் தலைப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்தும், அவர்களின் உள்வாங்கும் திறனுக்குத் தக்கவாறும் உரையாற்றினார்கள் என்பது கூடுதலான

ஒரு சிறப்பு. அவ்வாறு வெவ்வேறு இடங்களில் அருள்தந்தையவர்கள் ஆற்றிய உரைகளில் உகந்தவை, தகுந்தவை, சிறந்தவை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு அவ்வப்போது பல அன்பர்களினால் ஒலிநாடாக்களில் இருந்து எழுத்தாக்கம் செய்யப்பட்டு அன்பொளியில் பிரசுரிக்கப்பட்டன.

காலத்தால் அழியாத அச்சொல் ஓவியங்கள் நமக்குக் கிடைத்த அரும்பெரும் பொக்கிணங்கள். அவற்றில் பல கருத்துக்கள் நூல்கள் வடிவிலும் பாடப் புத்தகங்கள் வடிவிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு உள்ள போதிலும் அருள்தந்தையவர்கள் குரலில் அவர் வார்த்தைகளில் கேட்கும்போதோ, அவற்றின் எழுத்து வடிவங்களைப் படிக்கும்போதோ அவர்தம் ஆன்ம இயக்கத்திற்கும் நமக்கும் இடையே சொல்லவொண்ணாத ஒரு மெல்லிய இழைத் தொடர்பு கிடைக்கப் பெற்று அருள்தந்தை அவர்கள் நம்முள் இணைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படுவது தின்னைம்.

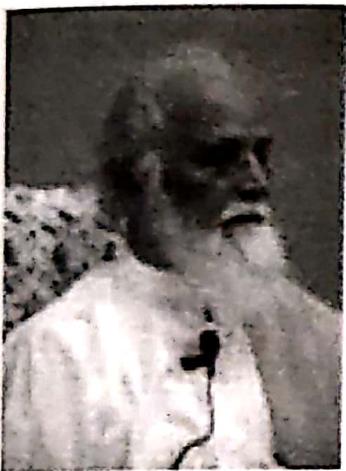
அவ்வகையிலே அன்பொளியில் பதிப்பிக்கப் பட்ட அருள்தந்தை அவர்களின் உரை ஒரு நூலாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. இதனைப் படித்து அவற்றின் உள்ளார்ந்த பயனை அடையுமாறு மனவளக்கலை அன்பர்கள் அனைவரையும் வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

**அருள்நிதி SKM.மயிலானந்தன்,
தலைவர்,
உலக சமுதாய சேவா சங்கம்.**



பொருளடக்கம்

1. எங்கும் வெற்றி கிட்டும்	7
2. மனோதிடம், நுட்பம் அதிகரிக்கும்	16
3. மன அமைதி	26
4. அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வாழ்க்கை	39



தவத்தின் மகிழம்

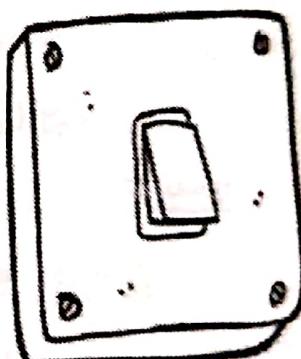
I. எங்கும் வெற்றி கிட்டும்

அருள்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் - சென்னை தலைமை மன்றத்தில் அக்டோபர் 1987-ல் ஆற்றிய உரை - அன்பொளி ஜனவரி, பிப்ரவரி, மார்ச் 1988)

இந்த உலகம், அதனை உள்ளடக்கிய பிரபஞ்சம், இந்த உலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கக் கூடிய ஜீவ இனம் இவற்றை எடுத்துக் கொண்டு பார்த்தால்-வெளி, அணு - இந்த இரண்டைத் தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை என்பது தெரிய வரும். வெளி என்று சொல்லும்போது முற்றறிவு என்று சொல்லக்கூடிய, எல்லாம் அடங்கியுள்ள சுத்தவெளி, பரம், பரப்பிரம்மம், எல்லாம்வல்ல இறைவன், Almighty. அதன் பின்னம் fraction, அதாவது ஒரு பகுதி தான் அணு என்பது. இந்த அணுவுக்கு மையத்தில் உள்ளதே பிரம்ம நிலை; அது அறிவாக இருக்கிறது. அந்த

அறிவு அதனுடைய அலை இயக்கமான காந்தத்தின் மூலமாக விரிந்தும், சுருங்கியும், ஓடுங்கியும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆகவே, பிரபஞ்சம் முழுவதும் அறிவு என்பது இரண்டாக-துவிதமாக இல்லை. எல்லாம் வல்ல இறைநிலைதான் எல்லாமாக இருக்கிறது என்கிறபோது அறிவு என்பது ஒன்றுதான் இருக்கிறது என ஆகிறது.

ஆனால் ஜீவன்களிடத்தில் ஜீவகாந்தசக்தி எல்லைக்குட்பட்டு இருப்பதினால், அறிவை மனதாக உறுத்தி எண்ணைக் கூடிய (focusing point) ஒரு தனி இயக்கம் ஒவ்வொரு ஜீவனுக்கும் உண்டாகிறது.



உடலை ஒட்டி ஒரு மின்சுற்று (electrical circuit) அதாவது, எங்கும் மின்சாரம் இருந்தாலும், ஒவ்வொரு ஜீட்திற்கும் தனியாக ஒரு சுற்று (circuit) வைத்து, ஒரு ‘ஸ்விட்ச்’ வைத்து விடுகிற மாதிரி-இந்த மாநிலம் முழுவதும் உள்ள மின்சாரம்தான் இங்கு இருந்தாலும், இந்த விளக்குக்குத் தேவையான அளவு மின்சாரம் மட்டுமே இந்த ஸ்விட்சைத் தட்டியவுடன் வருவது போல-நம் உடலிலேயும் அமைப்புகள், கருவிகள் இவையெல்லாம் இருக்கின்றன.

எண்ணம் → பொலி → முதலிட

கூதைச்சுவர்

நாம் பல எண்ணங்களை எண்ணுகிறோம். எப்படி எண்ணம் பிறக்கிறது? முதலில் உணர்ச்சியின் மூலம் தான் எண்ணம் பிறக்கிறது. நமக்கு ஏதோ தேவை என்று உணருகிறபோது எண்ணம் பிறக்கிறது. அதாவது, அறிவே மனமாக இயங்குகிறது. இப்படிப் பலமுறை அதையே எண்ணி எண்ணிச் செய்து செய்து வரும் பொழுது, ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் மன அலை நீளம் வேறுபடுகிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அப்படி உணர்ச்சியைப்பட்ட நிலையிலேயே எண்ணிப் பழகிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

அந்த நிலையில், மனஅலைகள் வினாடிக்கு 14 முதல் 40 வரை (14 to 40 cycles per second) அமைகின்றன. ஆற்றல் முழுவதும் நுணுகி, மனத்தை, மனஅலையை, அதன் சுழலை அமைதிப்படுத்தும் போது “பீட்டா அலை” (beta wave) என்று சொல்லக்கூடிய உணர்ச்சி நிலையிலிருந்து விடுபட்டு அமைதி நிலைக்கு வந்துவிட முடியும். உதாரணமாக, ஒருவர் ஒரு நிறுவனத்தின்

பீட்டா



மனம் பொருள் மற்றும் உடலும் விடும்,
ஏண்ணாக்கியால்.

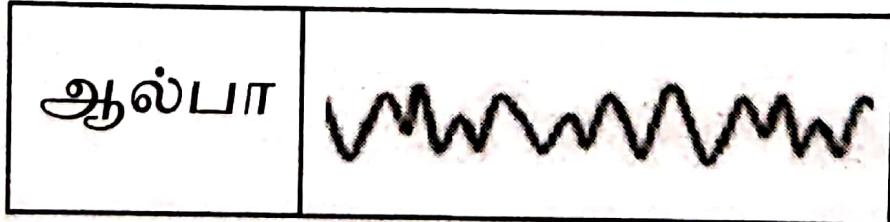
மானேஜராக இருக்கும்பொழுது அவரது அதிகாரம் அந்த நிறுவனம் முழுவதும் வியாபித்து இருக்கிறது.

அதே நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் ஒரு பகுதி அதிகாரியடைய அதிகாரம் அந்தப் பகுதியோடு முடிவடைகிறது. அந்தப் பகுதியில் பணியாற்றும் ஒரு எழுத்தரின் பொறுப்பு, அவர் பார்க்கும் கோப்புகளோடு நின்று விடுகிறது. அதுபோலவே நம் மனம் எதை எண்ணிப் பழகி இருக்கிறதோ அந்த அலைநீளத்து லேயே இருக்கும். தியானத்தின்போது அதை விடுத்து எல்லா நிலைகளிலேயும் கொண்டு வந்து நாம் இணைப்புக் கொடுத்துப் பழகிக் கொள்கிறோம்.

“பீட்டா அலை”

(beta wave)யில்

இருந்து “ஆல்பா



அலை” (alpha wave)க்கு வருகிறோம். அதாவது, உறக்கத்தில் என்ன நிலை வருமோ, அந்த நிலைக்கு வருகிறோம். ஆனால் உறங்காது விழிப்பு நிலையிலேயே இருக்கிறோம். இதைத்தான் ஆக்கினை நிலை என்று தியானப் பயிற்சியிலே சொல்கிறோம்.

உள்ளணர்ந்து உயிரைக் கவனிக்கிறபொழுது, மனம் ஒரு பொருளாகவோ வடிவமாகவோ குணமாகவோ மாறாது. அப்படி ஓடுங்கி ஓடுங்கி மனம் நுணுகிய நிலையில் இருக்கும். அதுவரையிலும் ஆஸ்பா அலை நிலையிலேயே இருக்கும். உறக்க நிலையிலும் மனம் வடிவம் எடுப்பதில்லை, குணமாக இருப்பதில்லை. அதனால் ஆஸ்பா அலை உறக்கத்தில் தானாகவே வந்து விடும்.

இத்தகைய அலைநீளத்தை நம்மால் பாதுகாக்க முடியுமானால், நமக்கு எந்த விஷயத்திலும் உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலை வராது; மிகுந்த பற்றுதலினால், ஆழ்ந்த உணர்ச்சி வயப்படும் நிலை ஏற்படாது. இந்த உடல் இருக்கிறது, நாம் இருக்கிறோம், பிறர் இருக்கிறார்கள், உலகம் இருக்கிறது. தேவை இருக்கிறது, பொருள் இருக்கிறது. இவற்றின் வாயிலாக நல்லது செய்ய வேண்டும் என்ற கடமை உணர்வுதான் தோன்றுமே தவிர, புலன்களினால் மகிழ்ந்து போகிற நிலை தோன்றாது. அப்போது ஆஸ்பா அலை நிலையே இருக்கும்.

புலன்கள் மூலமாக இயங்கும் இயக்கத்திலிருந்து நம்மை மீட்டுக் கொள்வதுதான் நம் தவத்தின் முக்கிய

நோக்கம். அதன் பிறகு
ஒடுங்கி, ஒடுங்கி வர
வர துரியம் என்ற

தீட்டா



நிலைக்குப் போகிறோம். அது “தீட்டா அலை” (theeta wave) என்ற நிலை; சலனமில்லாத உறக்க நிலை (deep sleep or dreamless sleep) ஆகும்.

இப்படித் தீட்டா அலையிலும் ஆல்பா அலையிலும் விழிப்பு நிலையிலேயே இருக்கப் பழகிக் கொண்டோ மானால், மற்றவர்களுடைய எண்ண அலைகள் தீமை விளைவிப்பனவாக இருந்தாலும், உணர்ச்சிக்குக் கலக்கம் கொடுப்பவையாக இருந்தாலும், அவை நம்மைப் பாதிக்காது.

உதாரணமாக நான்கு வானோலி நிலையங்கள் நான்கு விதமான வேறுபட்ட நிகழ்ச்சிகளை ஒரே நேரத்தில் ஒலிபரப்புகின்றன. நம் ரேடியோவை எந்த அலை நீளத்தில் வைக்கிறோமோ அது மாத்திரம்தான் இங்கே கேட்கும். மற்றவை எல்லாம் வந்து மோதும்; ஆனால் கேட்காது. அதுபோலவே தேவையற்ற அலைக் கழிப்பும் பாதிப்பும் இல்லாமல் விட்டு விலகி, எந்த நிலையில் இருக்கிறோமோ அந்த நிலைக்கு ஏற்ப

நமக்கு என்ன தேவையோ அது கிடைக்கும். நாம் என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதை நினைப்போம்; நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ அதைச் செய்ய முடியும் என்ற அளவிலே மனிதத் திறமை வெளிப்படுகிறது. இந்த மனிதத் திறமை அதிகரிக்க அதிகரிக்க என்ன ஆகும்? நாம் எங்கு போனாலும், நமக்காக மற்றவர் தாமாகவே அந்த அலையிலே கட்டுப்பட்டு, நம் மதிப்பை உணர்ந்து புரிந்து கொள்ள அவர்களுக்கு எண்ணம் தோன்றும். எங்கே போனாலும் நமக்கு வெற்றியாகவே இருக்கும்.

அப்படி எங்கேயாவது வெற்றி இல்லாமல் தடை ஏற்பட்டாலும் அந்தத் தடையினால் நமக்குக் கெடுதல் இல்லை. ‘நம்மைத் திருப்பி விடுவதற்காக இந்த அலை நீளத்தில் தேவையில்லாதவற்றைத் தள்ளி விடுகிறது, அதனால் அந்த வேலை நடைபெறவில்லை’ என்று எண்ணி அமைதி அடைந்தால், எந்தக் காலத்தில் எந்த சூழ்நிலையில் அந்த வேலை நடக்க வேண்டுமோ அது நடந்து விடும்.

முற்றறிவு (Total Consciousness) என்று சொல்லக் கூடிய-பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிறைந்திருக்கக் கூடிய இதே அறிவுதான் எங்கேயும் இருக்கிறது. அது தொகுப்பறிவு

(Collective Knowledge). அதனால் அந்த இடத்திலிருந்து நாம் எண்ணிய எண்ணத்திற்குரிய காலமும் வேகமும் வரும்போது அது தானாகவே மலர்ந்து செயலாகிறது.

'எண்ணியதெல்லாம் எண்ணியபடியே ஆகும்
எண்ணத்தில் உறுதியும் ஒழுங்கும் அமைந்திடில்'
என்று மாக்கோலம் என்ற கவிதை நூலில் எழுதி இருக்கிறேன்.

இப்போது, இங்கே நாம் அமர்ந்திருக்கிறோம். நம் மனம் எங்கேயோ ஓடுகின்றதென்றால் நாம் எண்ணியது தான் அது. எதை ஏற்கனவே எண்ணி எண்ணி நம் எண்ணத்தை அதிகமாகச் செலவு செய்தோமோ, அதற்கே நமது மன அலைகளை ஆக்கி வைத்திருக்கிறோம். அதனால், நாம் ஓடுங்கி நிற்கிறபோது அதற்கு ஒத்து வராமல், அலைநீளம் முன்னர் இயங்கி இயங்கி எங்கே கொண்டு வந்து வைத்தோமோ அங்கே உற்பத்தி யாகிறபோது, அதுவே இயக்கமாகிறது. உடலிலேயும் மூளையிலேயும் அத்தனை செல்களும் இயங்கி அதுவே இயக்கமாகிறது. அதனால், இதற்கு - இந்தத் தவத்திற்கு - நன்றாகப் பழக வேண்டும். பழகப் பழக மனம் தன்னுள்ளேயே ஒரு தன்மையை (character) ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்.

எந்தத் தொழிலை செய்யும்போது ஆனாலும் சரி,
ஆக்கினையில் மனத்தை வைத்துப் பழகி வரலாம்.

கருதவத்தில் ஆரம்ப சாதகர்கள்

கர்ம ஞான கருவிகளை இயக்கும்போதும்

புருவமத்தி நினைவாக இருக்க வேண்டும்

புலன்கள் தமை இவ்வழியே பழக்கிக் கொண்டால்....

(ஞானமும் வாழ்வும்)

படிக்கும்போது தவம் செய்யலாமா? இரவில்
செய்யலாமா? என்றெல்லாம் கேட்பார்கள். தவத்திற்குக்
காலமும் வேண்டியதில்லை, திசையும் வேண்டிய
தில்லை. அறிவை விரிவான பிரபஞ்ச இணைப்போடு
இணைக்கக் கூடிய ஒரு பயிற்சிதான் தவம். அதற்குக்
கால நேரம் பார்க்க வேண்டியதில்லை. எந்தக் காலத்தி
லேயும் செய்யலாம். இதையெல்லாம் உணர்ந்து, நீங்கள்
எவ்வளவு தூரம் ஆழ்ந்து தவம் செய்து வருகிறீர்களோ
அந்த அளவுக்கு விவகாரங்களில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்
களை அறுத்துக் கொள்ளவும், தெளிந்த நிலையிலே
அந்தச் சிக்கல்களைத் தீர்த்துக் கொள்ளவும், சிக்கல்
வராமல் காத்துக் கொள்ளவும் வேண்டிய விழிப்பு
நிலையை இந்தத் தவம் உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

2. மனோதிடம், நுட்பம் அதிகரிக்கும்

நீங்கள் ஏதோ ஒரு பொருளைப் பார்க்கிறீர்கள். அந்தப் பொருளுக்கு ஒரு வடிவம் இருக்கிறதல்லவா? அந்த வடிவத்திலே நிறமோ அல்லது அளவோ இருக்கிறது. அந்த அளவிலே மனத்தை நிலை நிறுத்துகிறீர்கள் (focusing the mind on that object). மனத்தினை நிலை நிறுத்தும்போது உடல் முழுவதும் உள்ள ஜீவகாந்த சக்தியைக் கொண்டு காது மூலமாகவோ, கண் மூலமாகவோ, மூக்கின் மூலமாகவோ அந்தப் பொருளோடு தொடர்பு கொள் கிறீர்கள் அல்லவா? அப்போது அந்தப் பொருள், அந்த ஜியக்கம் நினைவிற்கு வருகிறது. இப்பொழுது நீங்கள் அந்தப் பொருளாக மாறுகிறீர்கள். அதாவது, அறிவாக இருக்கக் கூடிய உயிர், உயிராக இருக்கக் கூடிய அறிவு படர்க்கை நிலை எய்தி அந்தப் பொருளாக மாறுகிறது. அப்படி மாறுகிறபோது எத்தனை அலைநீளத்தில் மனம் நிற்கிறது? ஜீவகாந்த சக்தியின் (magnetic force) மாற்றம் (conversion) தானே அது? அந்த மாற்றத்திலே,

நீங்கள் எந்த அளவிலே ஜீவகாந்த சக்தியைச் செலவிடுகிறீர்கள்? உணர்ச்சி வயமோ, அல்லது எல்லை கட்டிய உணர்வோ எந்த அளவில் செலவிடுகிறீர்கள்?

ஒரு வெளிச்சத்தைப் பார்க்கிறீர்கள். எல்லை கட்டிய உணர்வு எவ்வளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு நம் உடலில் மாற்றம் (conversion) வருமல்லவா? தன்னீரை விரலாலே தொடுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது அந்தத் தன்னீரில் மிகச் சிறிய அலைதான் உருவாகும். அதே தன்னீரை வேகமாகக் கலக்கி விட்டால் என்ன ஆகும்? அது போலவே, உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலையில் உயிராற்றலும் ஜீவகாந்த சக்தியும் மிகவும் கலக்கமுறும். அப்போது எந்தெந்த உறுப்புக்களை அது பாதிக்கிறது, எத்தனை செல்களுக்கு அதிர்வைக் கொடுக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து உடலிலே இன்பமாகவோ துன்பமாகவோ உணர்வு உண்டாகிறது. இப்படிக் கலக்கும் கலக்கில், குறுக்குச் சுற்றாக (short circuit) ஏற்பட்டு, உடல் தாங்க முடியாமல் போனாலோ அல்லது ஜீவகாந்த சக்தி குறைந்து விட்டாலோ, அப்போது அந்த அணுக்களுடைய அடுக்குகளெல்லாம் சீர்குலைகின்றன.

கண்ணால் ஒன்றைப் பார்க்கும்போது சில சமயங்களில் கண்ணுக்குக் கூச்சமாயிருக்கிறது. கண் எரிச்சலுறுகிறது அல்லவா? அது ஏன்? உங்களுடைய ஜீவகாந்த சக்தி வெளிச்சமாக மாறுகிறபோது அணுஅடுக்கு அங்கே சீர் குலைகிறது. நீங்கள் 10 யூனிட் உள்ள வெளிச்சத்தோடு தொடர்பு கொண்டார்களானால், தொடர்பால் அங்கங்கே பிரதிபலிப்பு (reflection) வந்தவுடன் அந்த யூனிட் அளவுக்குத் தரம் மாற்றம் (conversion) கண்ணிலே உண்டாகி விடுகிறது. அப்போது, கண்ணானது தரம் மாற்றம் அளவிலே (conversion level) ஒரு யூனிட்டிலிருந்து 10 யூனிட்டாக உயருகிறது. அப்போது அந்த மாற்றம் உடலிலுள்ள ஜீவகாந்த சக்தியைப் பாதிக்கிறது. அப்படிப் பாதிக்கிறபோது அதைத் தாங்கும் சக்தி உடலுக்கு இருக்கிறதா அல்லது கண்ணுக்கு இருக்கிறதா எனப் பார்க்க வேண்டும். உடலிலே போதுமான அளவு ஜீவகாந்த சக்தி இருக்குமேயானால் அந்த அனுபவம் இன்பமாக இருக்கும். அல்லாமல், கண்ணுக்கு ஆற்றல் இருந்தும், தாங்கும் சக்தி போதுமான அளவுக்கு இல்லாமலிருந்தால் அந்தப் பொருளைப் பார்க்க வேண்டும்

என்ற பிரியமே இருக்காது. தொடர்ந்து அதனைப் பார்த்தாலும் வேண்டா வெறுப்பாக இருக்கும்.

சாதாரணச் சூழ்நிலையில் (in normal circumstances) உடலிலே போதுமான அளவுக்கு மேல் தாங்கும் சக்தி இருக்கிறது. அதைத்தான் நீங்கள் மாற்றம் (conversion) செய்கிறீர்கள். அதாவது சீர்படுத்துகிறீர்கள். ஆனால் அந்த மாற்றமானது கண்ணினுடைய தாங்கும் சக்திக்கு மேல் போனால் துன்பமாகவே முடியும். அப்போது, அனு அடுக்குச் சீர்க்குலைந்து கண்ணுக்கு எரிச்சல் உண்டாகும்.

இரு பொருளைப் பார்க்கிறபோது (when you perceive an object) அதாவது அந்தப் பொருளைத் தெரிந்து கொள்ளும்போது நீங்கள் அந்த வடிவமாகவோ, தோற்ற மாகவோ மாறுகிறீர்கள் (you are taking shape or image). இதைத்தான் அறிதல் அல்லது அறியும்சக்தி (cognition) என்று சொல்கிறோம். அதற்குமேல், அந்தப் பொருளோடு தொடர்பு கொண்டதினால் உடல் அடையும் மாற்றம் அல்லது உயிர் அடையும் மாற்றம் இருக்கிறதே, அது அனுபவம் (experience). இப்பொழுது அறிதல் (cognition), அனுபவம் (experience) இந்த இரண்டுக்கும் உள்ள

வித்தியாசம் உங்களுக்குத் தெரிந்து விட்டது. அதற்கு மேல், நேற்றுப் பார்த்ததற்கும் இன்றைக்குப் பார்ப்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன-நேற்றுப் பார்த்தது அப்படியே ஏற்கனவே பதிந்து இருக்கிறது அல்லவா-அதற்கும் இன்றைக்குப் பார்ப்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன என்று ஆராய வேண்டும். நேற்றுப் பார்த்தது குறைவாக இருந்ததா, அதிகமாக இருந்ததா என இன்று பார்ப்பதோடு ஒப்பிட வேண்டும். அதாவது இரண்டு பொருட்களை வைத்துப் பார்க்கிறீர்கள். இந்த இரண்டு பொருட்களுக்கும் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற அளவிலே வித்தியாசம்.

வெளிச்சத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வெளிச்சத்திற்கு ஒரு பருமன் உண்டு அல்லவா? பருமன் என்பது சுத்தவெளியிலே அந்த இயக்கம் எடுத்துக் கொண்ட எல்லை. அதாவது ஒரு பொருள் (mass) சுத்தவெளியிலே தன்னுடைய இயக்கத்திற்காக எடுத்துக் கொண்ட இடம் இருக்கிறதே, அதுதான் பருமன். பருமன் வேறு, இயக்கம் வேறு அல்ல. இயக்கமேதான் (motion) பருமனுடைய எல்லையாகிறது. இயக்கத்தினுடைய தொடர்ச்சி (continuity of action) இருக்கிறதே அதுதான் காலம் (time).

மனம் ஒடிக் கொண்டிருப்பதேன்?

நாம் ஒரு பொருளைப் பார்க்கிறோமென்றால் அதை ஒரு முறை பார்த்தவுடன் விட்டு விடுகிறோம் என்பதல்ல. தொடர்ந்து மாற்றம் (conversion) ஏற்படுகிறது. மாற்றத்தின் அளவு (conversion rate) ஒரு யூனிட்டிலிருந்து 10-க்கும், 10-லிருந்து 1-க்கும் மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. இப்படி, எந்தப் பொருளைப் பார்த்தாலும் பல தடவை பார்க்கிறோம். எந்தப் பொருளைப் பார்த்தாலும் நம் உடலில் விளையும் மாற்றத்தைப் பருமனாலும் வேகத்தாலும் உணர்ந்து கொள்கிறோம்.

அறிதல், அனுபவம், பகுத்துணர்தல் (cognition, experience, discrimination) இம்மூன்றும் இணை பிரியாத நிலைதான் பார்த்தல் (perception). அதாவது அறிவுணர்ச்சி தான் மனதில் பதிகிறது. அறிதலும் பதிகிறது, அனுபவமும் பதிகிறது, பகுத்துணர்தலும் பதிகிறது. வேறொரு நாள் வேறொரு பொருளைப் பார்க்கின்றபோது, இந்த அறிதல், அனுபவம், பகுத்துணர்தல் மூலம் பெற்ற பதிவை யொட்டி அந்தப் பொருளைப் பார்க்கிறீர்கள். இதற்கும் அதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் பார்க்கிறீர்கள். இது

மாதிரி எத்தனை தடவை செய்தாலும், புலன்களை நீங்கள் எந்தப் பொருளோடு சேர்த்தாலும் அதனுடைய பிரதி பலிப்பு (reflection) உயிர்ச்சக்தி யிலே அதனுடைய எல்லையைத் (periphery) தாண்டி ஊட்டுவல் (penetrate) ஆகிறபோது, மையத்திலே இருக்கக்கூடிய சுத்தவெளியைத் தாண்ட முடியாது. அங்கே அது நிற்கிறது. அங்கே நின்ற வுடனே இந்தச் சுழற்சி அலையிலே மறுபடியும் அது தள்ளிக் கொண்டே இருக்கிறது. சுழற்சி அலையிலே இங்கே எந்த ஜீவகாந்த சக்தி (magnetic force) வந்ததோ, அதே சக்தி மறுபடியும் தள்ளுகிறது (repulsive action).

நாம் எப்பொழுதும் அனுபவத்தை வாங்கிக் கொண்டே இருக்கிறோம். மீண்டும் கொடுத்துக் கொண் டேயும் இருக்கிறோம். பார்த்துக் கொண்டே இருப்பதுவும் புலனுணர்வாகக் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பதுவும் அனுபவமாக அமைகிறது. எங்கே நீங்கள் குறித்துப் பார்ப்பது (focusing) அதிகமோ அங்கே மாத்திரம் உணர்வ நிற்கிறது. மற்ற இடங்களில் நிலைக்க முடிவதில்லை. ஒரு எண்ணத்திலேயே நிலைத்திருக்கிறபோது பார்ப்பது

தெரியாது. ‘என் வீட்டிலே ஒரு மாமரம் இருக்கிறது. அதில் உள்ள மாம்பழங்களையாரேணும் பறித்துச் சென்று விடுவார்களோ?’ என்று நினைத்துக் கொண்டு அந்த நினைவிலேயே மனம் ஒன்றியிருக்கிறேன் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது என் கண்ணெதிரே இருக்கிற நபர்க்கூட எனக்குத் தெரியாது.

உணர்வு (consciousness) என்பது, ஒரு சமயத்தில் ஒரே வேலையைத்தான் செய்யும். எண்ணுவதையும் பார்ப்பதையும் இனைத்துச் செயல்பட முடியாது. அதனால் தான் சில சமயம் ஒன்றைப் பார்க்கிறபோது அங்கே மனம் நிலைத்து நிற்பதில்லை. அலை (frequency) வேறுபடுகிறது. அப்போது அங்குள்ள பதிவுகளைத் தள்ளுகிறது பாருங்கள் (repulsive action) அதுதான் உணர்வாக (consciousness) அமையும்.

இவ்வளவும் இல்லாமல், தவத்தில் அமர வேண்டும் என என்னி அமருகிறீர்கள் அல்லவா? அப்போதுதான் பலவிதமான எண்ணங்களெல்லாம் வரும். காரணம் என்னிவென்றால் இங்கே தவத்தில் அமரும்போது நாம் வெளி விவகாரங்களிலே கவனம் செலுத்தவில்லை.

அமைதியாக இருக்கிறோம். அவ்வாறு அமைதியாக இருக்கிற நேரத்திலே எண்ணங்கள் வெளியே போவது தெரிகிறது அவ்வளவுதான். ‘‘துன்பமாக இருக்கிறதே ஜயா, எண்ணம் லயமாகவில்லையே’’ என்பதல்ல உண்மை. இங்கே தவத்திலே அமர்ந்த பிறகுதான் அது உங்களுக்குத் தெரிகிறது. இப்படி வெளியே ஒடுகிற மனத்தைக் கொண்டுதான் நாம் எவ்வளவு குப்பைகளை மனத்தில் சேர்த்து வைத்திருக்கிறோம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அழுக்கு மூட்டை ஒன்றை முதுகிலே சுமந்து கொண்டு தெருவில் வந்த குள்ளச்சாமி என்ற பரமயோகி பாரதியிடம் ‘புறத்தே நான் சுமக்கிறேன், அகத்தினுள்ளே இன்னதொரு பழங்குப்பை சுமக்கின்றாய் நீ’ என விளக்கியது இந்த நிலையைத்தான்.

இப்போது என்ன செய்ய வேண்டும்? ஓவ்வொரு எண்ணத்தையும் எடுத்து ஆராய்ச்சி செய்து, அதற்குரிய தொடர்பு மற்றும் நாம் என்னென்ன செய்தோம், இன்னும் என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்று ஓவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒரு முடிவு எடுத்து விட்டார்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் அதே எண்ணம்

வருகிறபோது, முன்பு தொல்லையாக இருந்த அந்த எண்ணம் இப்போது தொல்லையாக இருக்காது. அந்த அழுத்தம் இருக்காது. வர வர அதன் அழுத்தம் குறைந்து மனத்தைப் பாதிக்காத அளவுக்கு வந்து விடும். எந்த வேலை செய்கிறோமோ அந்த வேலையிலே மனம் நிலைத்துச் செய்வோம். அப்படி மனத்தை திடப் படுத்திக் கொள்வதற்காக, சமப்படுத்திக் கொள்வதற்காக, எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக, மன அலைச்சல் இல்லாமல் இருப்பதற்கு இந்த விழிப்புநிலை, சக்தி ஆகிய இவையிரண்டும் வேண்டும்.

‘ஓன்றி ஓன்றி நின்று அறிவைப் பழக்க
உறுதி, நுட்பம், சக்தி இவை அதிகமாகும்
அன்று அன்று அடையும் அனுபவங்கள் எல்லாம்
அறிவினிலே நிலைத்து விடும் ஆழ்ந்து ஆய்ந்து
நன்று என்று கண்டபடி செயல்கள் ஆற்றும்
நற்பண்பு புலன்களுக்கு அமைந்து போகும்
என்றென்றும் கருவிடத்தே மனத்தை ஒன்றும்
இயற்கை முறை சிறப்புடைத்து அஃதே தவமாம்’

- ஞானமும் வாழ்வும்

3. மன அமைதி

பேரியக்க மண்டல நிகழ்ச்சிகளில் மாபெரும் ஆற்றலுடைய மறைபொருள் ‘மனம்’ ஆகும். இத்தகைய மனத்தை உடையவனே மனிதன். எந்த அளவு மனத்தைப் பற்றி ஒரு மனிதன் உணர்ந்து கொள்கிறானோ அந்த அளவே அவனுடைய உயர்வு ஆகும். இன்ப துன்ப உணர்வுகளில் ஆழ்த்திக் கொண்டு மனம் கலக்க மடையாமல் காப்பது ஒழுக்கமாகும். மனத்திலே மனத்தைச் செலுத்தி மன அலைச்சலை தவிர்க்கும் அனுபவமே மன அமைதியாகும்.

எனவே மனத்தை மனத்தில் அடக்கும் பயிற்சி யாகிய அகத்தவம் மனிதராகப் பிறந்த எல்லோருக்கும் தேவை. இந்தப் பயிற்சி எளிதில் எல்லோருக்கும் கிட்டாத காலம் இதுவரையில் இருந்து வந்தது. அறிவை நோக்கிட அறிவு நிற்கும் பயிற்சிக்கு மாற்றாக உருவங்களைக் கற்பித்து அதன் மூலம் அறிவிற்கு வடிவமும் குணமும்

அமைத்துக் கொண்ட புறவழிபாடு பரவலாக உலகெங்கும் இருந்தது.

இப்போது சுருக்கமாக ஒன்றை மனத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பேரியக்க மண்டலம் முழுவதும் எத்தனையோ கோடி நடசத்திரங்களைப் பார்க்கிறோம். அத்தனையும் சூரியன்கள்தான். அந்த சூரியன்களைச் சுற்றிலும் பல கிரகங்கள் உள்ளன. அதேபோல, நாம் இருக்கக்கூடிய உலகத்திற்கும் மற்ற கோள்களுக்கும் மையமாக உள்ள சூரியனைப் பார்க்கிறோம். இவ்வள வையும் விஞ்ஞானக் கண்ணேணாட்டத்தில் பார்க்கிற போது விண்ண+ஞானம், விண்ணைப் பற்றி அறியும் அறிவு ஆகும். விண் என்பது பிரம்மத்தில் இருந்து சக்தியாக தோன்றிய முதல் நுண்ணியக்க மூலக்கூறு என உணர்வோம்.

இதுதான் பஞ்சபூதங்களில் முதல் பூதம். பிரம்மத்தில் இருந்து தோன்றிய முதல் பெளதீக ஆற்றல் விண் ஆகும். இதை ஆகாசம் என்று சமஸ்கிருதத்தில் சொல்வார்கள். இந்த விண் என்பதை நன்கு புரிந்து கொண்டால், அது சேர்ந்த கூட்டுத்தான் பிரபஞ்சம். அது தோன்றிய இடம்

பிரம்மம். அதாவது, இயங்கும்போது சக்தி, இயங்காத போது அது இருப்பு நிலை.

காணும் உலகத்திற்கும் காண முடியாத அரூபமாக இருக்கும் தெய்வநிலைக்கும் மத்தியிலே இருப்பது விண்தான். விண் சேர்ந்தால் உலகம், பிரபஞ்சம். விண்ணிற்கு மூலம் தெய்வம். விண்தான் உயிராக இருக்கிறது. விண்ணவர் என்று சொன்னால் உயிர் அறிந்தவர்கள் என்று பொருள். இந்த உடலுக்குள் எப்படி அந்த விண் உயிராக இருக்கிறது, இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும் இந்த விண் எப்படி ஆற்றலாக இருக்கிறது என்பதையல்லாம் அறிந்தோரே விண்ணவர் ஆவர். இந்த ஞானம்தான் விஞ்ஞானம். இந்த ஞானம் உடையவர் விஞ்ஞானி.

விஞ்ஞான அறிவைக் கொண்டு பார்க்கும் பொழுது உலகில் எல்லாப் பொருள்களுமே விண்ணினுடைய கூட்டுத்தான் என்பது தெரிகிறது. கடவுளைப் பற்றி ஏராளமாகத் தெரிந்தும், அறிந்தும் வைத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் விண் எனப்படும் உயிரைப் பற்றி அறிந்தவர்கள் மிகவும் குறைவு.

உயிரைப் பற்றி அறிந்தவர்களெல்லாம் சித்தாந்திகள். தெய்வத்தைப் பற்றி அறிந்தவர்கள் வேதாந்திகள். பருப்பொருளாக உள்ள நிலம், நீர், வெப்பம், காற்று, விண் என்று ஐந்து பூதங்களைக் கண்டு அவற்றிற்கு அந்தமாகவும் அடிப்படையாகவும் உள்ளது வெளி என்று சிந்தித்துச் சிந்தித்து உணர்ந்தபோது அது வேதாந்தம் என்று வந்தது. அந்த நிலையிலே அம்முடிவான பொருளே தெய்வம் என்றும், அது எல்லையற்ற சுத்தவெளி என்பதையும் ஒப்புக் கொள்ளவே

“வெட்டவெளி தன்னை மெய்யென்றிருப்போர்க்கு பட்டயம் ஏதுக்கடி”

என்றெல்லாம் பாடினார்கள்.

ஆனால் சித்தாந்திகள், மனம் என்பது என்ன என்பதையும் வாழ்க்கையில் முக்கியப் பொருளாக இருப்பது மனம்தான் என்பதையும் உணர்ந்து ஒவ்வொரு பொருளையும் உள்ளோக்கிப் பார்த்தார்கள். உள்ளொடுங்கிப் பார்க்கிறபோது முழுக்க முழுக்க உயிருணர்வு தானாகவே உண்டாகி விட்டது. எப்பொழுது ஒடுங்கினாலும் உயிர்ச் சக்தியினுடைய விரைவு அதிகமாகி மேலே வந்து விடும்.

அதனால்தான் விஞ்ஞானிகளுக்கெல்லாம் தெரிந்தோ தெரியாமலோ குண்டலினி ஏற்றம் வந்து விடுகிறது. நுணுகி ஆராய்ந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கெல்லாம் - கலைஞர்களுக்குக்கூட ஓரளவு மேலே குண்டலினி சக்தி ஏற்றம் உண்டாகி விடும். அதாவது, நுண்ணிய அறிவு. நுண்ணிய அளவிலே ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டே இருக்க இருக்க மேற்புறமான ஏற்றம் உண்டாகி விடும். மூலாதாரத்தில் இருந்து சக்தி மேலே வந்து விடும்.

இதே மனதைக் கொண்டு உயிரை உணர்ந்தார்கள். அப்படி உணர உணர மனம் உயிருடன் லயமானதைக் கண்டு பிடித்தார்கள். உயிர்த்துகளின் நடுமையத்தை இடமாகக் கொண்டே பரம்பொருளாகிய அறிவு உயிரின் சுழலலையாகிய காந்தக் களத்தால் அங்கேயிருந்துதான் படர்க்கை நிலையாக மலர்ச்சி பெற்று மனமாக இயங்குகின்றது என்பதைக் கண்டுபிடித்தார்கள். மனதாலே என்ன செய்தாலும் அதன் விளைவு இருப்பு நிலை நோக்கியே சென்றடைகிறது. பதிவாகிறது. அதாவது, உயிருக்குத்தான், உயிர் மையத்திற்குத்தான் வருகிறது. வேறு எங்கேயும் தங்க இடமில்லை என்பதைக் கண்டு

பிடித்தார்கள். மனதாலே என்ன செய்தாலும் அதன் விளைவு இருப்புநிலைதான். கவர்ச்சி ஆற்றலாக உள்ளதால் எந்த இயக்கத்தில் ஏற்படும் அதிர்வு ஆனாலும் அது மையம் நோக்கியே வருகிறது. மனம், உயிர், பிறகு மெய்ப்பொருள் இந்த மூன்றினைப் பற்றியும் உணர்ந்த போதுதான், ‘சக்சிதானந்தம்’ என்ற வார்த்தை உருவாயிற்று. உயிருக்கு ‘சித்து’ என்று பெயர். ‘சித்’ என்றால் இயக்கம். ‘சத்’ என்றால் இயக்கத்திற்கு மூலமானது. இருப்புநிலை, அதாவது மெய்ப்பொருள். சத்தியம் என்றால் மெய்ப் பொருள் உணர்ந்து அதற்கு ஒத்த முறையிலே வாழக் கூடிய வாழ்க்கை நெறி. ‘இயம்’ என்றால் ஆங்கிலத்தில் (ism) காபிடலிசம், கம்யூனிசம் இப்படி....

வள்ளலார் பல இடங்களில் ‘சத்தியம் சொல்லு கின்றேன்’ என்றே சொல்வார். அதாவது, ‘மெய்ப்பொருள் உணர்ந்தேன்’ என்பதாகும். அப்படி உணர்ந்த நிலையிலே நின்று எப்படி வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேனோ அதைத் தான் நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன் என்பது அவர் சொல்கிற அந்தச் சொற்களின் விளக்கம்.

ஆக, ‘சத்’ என்றால் மெய்ப்பொருள். ‘சித்’ என்றால் உயிர் ‘அனந்தம்’ என்றால் மனம். அந்த உயிர் படர்க்கை நிலை எய்தும்போது மனமாக மாறிப் பொருள் மேலே பாய்கிறது பலவேறு வடிவங்கள் எடுக்கின்றது. மனதை உயிரில் ஒடுக்கி, அதற்குப் பிறகு, அதைத் தாண்டி முழுமுதற்பொருளாக உள்ள ‘சத்’தை உணர்கிறோம். அப்படி ‘சத்’ என்பதை உணருகிறபோது, மனிதன் என்ற தத்துவம் முடிந்து போய் விட்டது. அங்கேயிருந்து இங்கே வந்தவரைக்கும் மனிதன். மீண்டும் திரும்பி, வந்த இடத்திற்குப் போகிறபோது மனிதன் முடிந்தான். அதனாலேதான் ஆனந்தம் (ஆன்+அந்தம்) என்ற வார்த்தை உருவாயியது. ஆன் என்றால் மனிதன். அதுவே bliss என ஆங்கிலத்தில் சொல்லப்படும்.

அனந்தம் என்றால் பலப்பல, எண்ணிறந்தன. வெளியிலே புலன்கள் மூலம் பொருள் தொடர்பு கொண்டு இயங்கும்போது அனந்தம். மெய்ப்பொருள் உணர்ந்த போது ஆனந்தம். அனந்தம் என்பது மனநிலை. ஆனந்தம் என்பது மெய்ப்பொருள் நிலை.

ஆனந்தம் என்றால் என்ன? துண்பங்களை எல்லாம் கடந்து விட்டால் உடல் வயப்பட்ட, புலன் வயப்பட்ட உணர்ச்சி நிலையெல்லாம் கடந்து விட்டால் அதுதான் ஆனந்தம்.

சத், சித், அனந்தம் எனும் மூன்றாகவும் அறிவு நிலையில் நானாகவும் இருக்கிறேன் என்று சேர்த்துச் சொல்லும் வார்த்தைதான் சச்சிதானந்தம்.

ஆகவே, மனிதனாக வந்தவன், வாழ்க்கையிலே பல எண்ணங்களாகவோ, வடிவங்களாகவோ, உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலையிலோ வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். இங்கு மனம் அலையும் நிலையில் உள்ளது. தன்னை உணர முடியவில்லை. உயிர்மேல் மனம் செலுத்தி உள்நோக்கிப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தான் வந்த வேலையை முடிக்க வேண்டும் என்றால், பின்னாலே திரும்பி, தான் எங்கிருந்து வந்தானோ அதை நோக்க வேண்டும்.

அதற்காக, உடலிலே இருந்து புலன்கள் மூலம் வெளியிலேயே திரிந்து கொண்டிருக்கும் மனத்தை,

அறிவை உள்ளே அமர்த்த வேண்டும். அதுதான் அகத்தவம். உள்ளம் என்றாலும், அகம் என்றாலும் உயிர்தான். ஆகவே, உயிருக்கு மையத்திலே இருந்து, அறிவானது படர்க்கை நிலை எய்தும்போது, அதைத் தான் மனம் என்று சொல்கிறோம். உயிரின் படர்க்கை நிலைதான் மனம். உயிரை நிலைக் களமாகக் கொண்டு மனம் என்பது விரிகிறது. அறிவு என்பது விரிகிறது. விரிந்த நிலையிலேயே இயங்குகிறபோது அதைப் படர்க்கை நிலையெதிய அறிவு என்று சொல்வதற்குப் பதிலாக மனம் என்று சொல்கிறோம்.

மனம் பல வழிகளிலும் சிதறுண்டு போய், தொல்லைகளை அடைந்து கொண்டிருக்கிற நிலையிலே இருந்து அமைதி வேண்டுமானால், தெளிவு வேண்டுமானால், இந்த உலகை ஓட்டிய உணர்ச்சி வயப்பட்டதுஞ்பங்களையெல்லாம் தாங்கிக் கொள்ள வலிவு வேண்டுமானால், இறைநிலை உணர்வு வேண்டும். தன் மூல நிலையை உணர வேண்டும். அப்போதுதான் அமைதி பெற முடியும்.

ஆகவே பன்னிரண்டு வயதிற்கு மேலாக ஒவ்வொரு வரும் அகத்தவம் செய்ய வேண்டும் என்பதை எந்தக் காலத்தில் கண்டுபிடித்தார்களோ அப்போதிருந்து தான் உபதேச மார்க்கம் என்பது எல்லா மதங்களிலேயும், எல்லா நாடுகளிலேயும் ஏதோ ஒரு வகையிலே உருவாகி செயல்பட்டு வருகிறது. அது சரியான குருவில்லாத இடத்திலே ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்கிற போது சிறிது முன்னும் பின்னும் குறைவாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் பெரிய பெரிய மதங்களாக இதுவரையிலே தொடர்ந்து வருவதெல்லாம், உபதேச மார்க்கமெல்லாம் உட்கருத்தில் ஒரே தன்மையாகத்தான் இருக்கும்.

புருவ மத்தியிலே நினைவு வைத்து, உயிரை அடக்கி, உயிருக்கு மூலமான தெய்வத்தை உணர்ந்து, அதில் இருந்து தெளிவாக வாழுக் கூடியது உயர் வாழ்வு. அறிவு என்பது மூன்று நிலைகளில் இயங்கிக் கொண்டு இருப்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். மனமாக இருக்கிறது புலன்கள் மூலமாக இயங்கும்போது எல்லா வற்றையும் பதிந்து கொண்டு தொடர்ந்து தொடர்ந்து

பிறவியெடுத்து தன்னை அறியக்கூடிய அளவுக்கு உயரும் வகையிலே பிறவி எடுத்துக் கொண்டே இருப்பதினால் உயிராக இருக்கிறது. இந்த உயிர்தான் ஆன்மா (soul) என்றும், பல பதிவுகளை அடக்கம் பெற்று இருப்பதினால் ‘ஆன்மா’ என்றும் அழைக்கப் படுகிறது. அதற்கு அடிப்படையை நோக்கிப் பார்க்கிற போது ‘அவனேதான் நானாக இருக்கிறேன்’, அதாவது ‘தத்பரம்’ அதாவது ‘பரமே நானாக இருக்கிறேன்’ என்ற தெளிவு வந்த பிறகு, அந்த நிலையிலே இருந்து கொண்டு பார்த்தால் எல்லாமே ஒரே இடத்திலிருந்து வந்து வேறு வேறாக இயங்கிக் கொண்டிருப்பது தெரியும். அப்படி, அந்த ஒருமைப்பாட்டு உணர்ச்சி வருகிறபோதுதான் உலக சகோதரத்துவம் என்பது மனிதனுக்கு உண்டாகும்.

பிறர் பேரில் கருணை உண்டாக வேண்டும் என்று சொன்னால் இந்த உண்மையினை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த உண்மை உணரும்போது பிற உயிர்க்கு துன்பம் உண்டாக்கக் கூடாது என்ற எண்ணமும், பிற உயிர்களின் துன்பத்தைப் போக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் தோன்றும், அறிந்தது சிவம், மலர்ந்தது அன்பு.

ஆகவே, அன்பும் கருணையும் மகிழ்ச்சியும், நிறைவும் வேண்டுமானால், இறைநிலை உணர்வு எல்லோருக்கும் வரவேண்டும், சிறு குழந்தைகள் நிலையிலே இந்த உணர்வு வருவது எளிதல்ல என்பதால் சிலை வணக்கம் போன்ற சில முறைகள் அவசியமே. ஆனால் பருவம் வந்தபின் புறவழிபாட்டிலிருந்து அகவழிபாடு தொடங்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு எல்லோருக்கும் அகத்தவம் எனும் கருதவச் சாதனை அவசியம் வேண்டும். அப்போதுதான், மனம் ஒரு சமநிலையிலே இருக்கவும், உயர் நிலையிலே அறிவு இயங்கவும் முடியும். இங்கேதான் மனம் அமைதி பெறும். எல்லையற்ற ஆற்றலுடைய பரம்பொருளே அறிவாக இருப்பதால் அது தனது முழுமையை நோக்கியே விரிவடைகிறது. அதனை எந்தப் பொருளிலும், எவ்வகையான புலன் இன்பத்திலும் எல்லை கட்டி நிறுத்தி விட முடியாது. போதும் என்ற நிறைவு நிலையைப் பெற முடியாது.

பொருளில், இன்பத்தில் நிறுத்தினால் அவற்றில் நிலைக்காது விரைவு மீறும். அதன் முழுமை எல்லை

இன்னதென்று தெரியாதபோது அதில் இணைப்புக் கிடைக்காதபோது எந்தப் பொருளில், இன்பத்தில் அறிவைப் பொருத்தினாலும் அதுவே இன்னும் வேண்டும், மேலும் வேண்டும் என்று விட்டு விட்டு விரிந்து பேராசையாக அலைந்து கொண்டேயிருக்கும். மேலும் பரநிலையுணரவும், அதில் அடங்கி இணைந்து நிலை பெறும் பேறு கிடைக்காதபோது, அறிவு ‘தான்’ ‘தனது’ என்னும் தன்முனைப்பில் உணர்ச்சி வயமாகி புலன்கள் மூலமே அளவுமுறை கடந்து செயல் புரிந்து துன்பங்களையும் சிக்கல்களையும் பெருக்கிக் கொள்ளும். தனது மூலமும் முடிவுமாக உள்ள இருப்பு நிலையை அறிவு உணர்ந்தால்தான் அதில் அடங்கி, நிலைத்து, நிறைவும் அமைதியும் பெறும்.

4. அமைதியும் மகிழ்ச்சியும்

நிறைந்த வாழ்க்கை

ஆன்மிக விளக்கமானது மனிதனுக்கு வழி வழியாக ஆயுள் முழுவதும் உதவுவது மட்டுமல்லாது கருவிலே பதிந்து கரு வழியே வரக்கூடிய பிள்ளைகள், பெண்கள் மற்றும் தொடராகவும் கூடப் பலனனிக்க வல்லது என்பதை நீங்கள் கண்டுகொள்ள வேண்டும். ஒரே நாளானாலும் சரி, ஒரு நிமிடமானாலும் சரி ஆன்மீக விளக்கம் பெற்ற அறிவும், அந்தப் பதிவும் என்றும் நிலைத்திருக்கக் கூடியது. அத்தகைய நல்ல செயலிலே நாம் ஈடுபட்டிருக்கின்றோம். அதிலே ஒத்துழைக்கும் உங்கள் எல்லோருக்கும் என்னுடைய மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

மனிதர்கள் பல்வேறு காரணங்களினால் செயல்களிலும், அறிவின் வளர்ச்சியிலும் பேதப்பட்டிருக்கின்றார்கள்.

அப்படிப் பேதப்பட்டிருப்பதால் நல்லது கெட்டது என்பதை உணரும் தன்மையை, அவ்வாறு உணர்ந்து செயல் புரியும் ஆற்றலை, இழந்து பல துன்பங்களை விளைக்கக் கூடிய செயல்களைச் செய்து செய்து, அவற்றின் விளைவுகளை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள், வருந்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை நாம் உணருகின்றோம்.

அந்த நிலையிலிருந்து, உதாரணமாக, தவறு செய்து கொண்டே இருக்கும் ஒரு குற்றவாளியை, மீட்க முடியுமா? என்பதுதான் உளவியல் ஆராய்ச்சியாளர்களுடைய ஒரு கேள்வி. கட்டாயம் மாற்ற முடியும். எவ்வாறு? எப்படி அவன் நல்ல நிலையிலிருந்து தவறி வந்து விட்டான்? ஏதோ தவறான நிலை என்று நினைக்கின் ரோமே அந்த இடத்திற்கு எப்படி வந்து சேர்ந்தான் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால், அப்படியே திரும்ப அழைத்துக் கொண்டு போய் அவனைச் சேர்க்க வேண்டிய இடத்தில் சேர்த்து விடலாம். “Sublimation” என்ற ஆங்கில வார்த்தைக்குப் பொருள் ‘தவறாக உருமாறிப் போயிருக்கக் கூடிய ஒன்றை மீண்டும் தன்நிலைக்குக் கொண்டு வருவது’ என்பதுதான். சேர வேண்டிய இடத்தில், இருக்க

வேண்டியபடி அதைக் கொண்டு வந்து சேர்ப்பது என்பது தான். உதாரணமாக, ஈயப் பாத்திரம் ஒன்று உங்கள் வீட்டில் உள்ளது. அதனைக் கீழே போட்டுப் போட்டு அது உருமாறிப் போய் விட்டது. அதை உருக்கி ஊற்றி நல்ல பாத்திரமாக மாற்றுகின்றீர்கள். இதுகூட Sublimation தான். அது போன்று மனிதனுடைய தன்மை கெட்டுச் செயல் களாலும், எண்ணங்களாலும் அவன் வேறுபட்டு இருப் பானேயானால் அந்த வேறுபாட்டிலிருந்த பழக்க வழக்கம், அந்தப் பதிவுகள் மூலமாகவே மீண்டும் மீண்டும் சென்று கொண்டிருக்கும். அதனை நிறுத்தி, திருத்தி மீண்டும் வழிக்குக் கொண்டு வந்து அவனை முழு மனிதனாக, நல்ல மனிதனாக ஆக்கிவிட எந்தப் பயிற்சி இருந்தாலும், எவ்வாறு அதைச் செய்து முடித்தாலும் அது Sublimation தான்.

அறுகுணங்கள் தோற்றுவாய்

மனிதனிடம் தன்முனைப்பு என்பது இயல்பாகவே இருப்பதை நாம் பார்க்கின்றோம். ஏனென்றால் அவனிடத்தில் உள்ள வயதினாலேயோ வேறு ஆற்றலினாலேயோ வளர்த்துக் கொண்ட உடல்வலு, தகுதி, அதிகாரம், செல்வாக்கு இவற்றையெல்லாம் கொண்டு தன்னை ஓர்

அளவிலே மதித்துக் கொள்கின்றான். அந்த மதிப்புப் பலராலும் போற்றப்பட்டோ, பலராலும் ஒப்புக் கொள்ளப் பட்டோ இருப்பதையும் பார்க்கிறோம். அதை வைத்துக் கொண்டு உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மையை மனத்திலே வளர்த்துக் கொள்கிறான். இது இயல்பு.

இவ்வாறு தன்னை ஒரு தனித்தொகுதி ஆக ஆக்கிக் கொண்டு உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை கொள்ளும் போது அந்த நான் அல்லது தன்முனைப்பு என்ற ஒன்றிலிருந்து இரண்டு எண்ணங்கள் பிறக்கின்றன. அதுதான் Aggression and Possessiveness. தான், தனது என்று தமிழில் சொல்வார்கள். இந்த இரண்டு குணங்களும் ஒன்று சேர்ந்து- இந்த இரண்டு பேரும் தாய் தந்தையர்கள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள்- ஆறு குழந்தைகளைப் பெற்றார்கள் இவ்வுலகிலே. அவைதான் பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்ற ஆறு குணங்களாகும். இவை Aggressiveness, Possessiveness என்ற எண்ணங்களிலிருந்து அந்த இரண்டும் சேர்ந்து உருவாகி வருபவையே. அவ்வப்போது தேவைக்கேற்ப,

சூழ்நிலைக்கேற்ப இவ்வாறான எண்ணங்கள் வந்து இந்த ஆறு குணங்கள் வழியே மனிதன் செயல்படும் போது நல்ல பலனை அளிக்காது. அவனுக்கோ, பிறருக்கோ அந்தக் காலத்திலேயோ பிற்காலத்திலேயோ தீய பலனை அளிக்க வேண்டியதாகத்தான் இருக்கும்.

ஒரு மனிதன் உடலில் இருந்து ஓடி வரக் கூடிய சக்தியினை கை; கால் முதலிய கருவிகள் மூலமாகவோ அல்லது ஞானேந்திரியங்கள் மூலமாகவோ செலவிடுகின்றான். ஒரு குறிப்பிட்ட செயல் செய்கின்றான் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் அந்தச் சக்தி உற்பத்தி ஆகிக் கொண்டே இருக்கிறதல்லாவா உடலிலே? அது என்ன செய்யுமென்றால் எந்தெந்த வழியிலே முன்பு செலவு செய்து இருக்கின்றானோ அந்தந்த வழியிலேயே உந்தி உந்தி ஓடும்போது அதே மாதிரி எண்ணம், அதே மாதிரி செயலாகத்தான் கொண்டு வரும்.

இதைத்தான் வினைப்பதிவு என்றும், வினை விளைவு என்றும் சொல்வது. முதலிலே ஒரு செயல் செய்தோம். உதாரணமாக $7 \times 8 = 56$ என்று பலமுறை சொல்லிக் கொண்டேன். அதாவது எட்டு முறை ஏழைக்

கூட்டி ஜம்பத்து ஆறு என்று கண்டுபிடித்து அதை வரப்படுத்தினேன். அதன் பிறகு எப்பொழுது ஏழு எட்டு என்று சொன்னாலும் ஜம்பத்து ஆறு பக்கத்திலே வந்து நிற்கின்றது. இது ஒருமுறை, இருமுறை, பலமுறை அந்த விரிவு சுருக்க இயக்கப் பதிவாக நாவிலே கொண்டோம் அல்லவா? அதனால் என்ன ஆகிறது? மீண்டும் ஏழு, எட்டு என்று சொல்லும்போதே அதனுடைய சக்தி ஓட்டம் 56 என்று கொண்டு வந்து முடித்து விடுகின்றது. அதேபோல எந்தச் செயலைச் செய்து செய்து இந்த விரிவு சுருக்க இயக்கத்தினாலே கருவிகளைப் பழக்குகின்றோமோ, மீண்டும் உடலிலே சக்தி வரும்போது அதுவே விரிவு சுருக்க இயக்கமாகச் செயல்புரிய வருவதும், அதற்கு ஏற்ப எண்ணங்களைத் தூண்டுவதும் அல்லது எண்ணங்கள் தூண்டப் பெறுவதும், அதன் மூலமாகச் செயல்கள் விளைவதும் இயல்பு.

பழக்கத்தின் பதிவுகள்

மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற்கொண்டு இன்று வரையிலே ஆற்றிய செயல்களையெல்லாம் பதிவு



பெற்று விரிவு சுருக்க இயக்கப் பதிவுகளாக உடலிலேயும், எண்ணப்பதிவுகளாக மூளையிலேயும் பெற்று மீண்டும் மீண்டும் இந்த உயிர்ச்சக்தி இயங்கி உரிய அழுத்தம் வரும்போது அதே எண்ணம், அதே போன்ற செயல் வந்து கொண்டே இருக்கும். பிறவி எடுத்த பிறகு ஆற்றிய செயல்கள் ஒன்று, அதற்கு முன்னதாக இருந்த கரு அமைப்புப் பதிவு ஒன்று. ஆக இரண்டு பதிவுகளும் சேர்ந்து ‘பவ வினை’ என்ற தொகுப்பாக ஒரு மனிதனுடைய character குணம் அமைந்திருக்கிறது. அதிலே எத்தனை முறை சினம் கொண்டான். யார் யாருடன் சினம் கொண்டான், என்ன என்ன எண்ணினான், என்னென்ன செய்தான் அவ்வளவும் அவனிடம் பதிவாகி இருக்கின்றது. இதைத்தான் Imprints of habits பழக்கத்தின் பதிவுகள் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

தேவைக்கேற்ப, சூழ்நிலைக்கேற்ப அதே எண்ணங்கள் எழும். அதே செயல்கள் வரும். இன்பமானாலும் சரி, துன்பமானாலும் சரி அதே விளைவுகள் வரும். எந்தச் செயல் செய்தாலும் அதற்கு ஒரு விளைவு உண்டு என்பது இயற்கையின் நியதி. எல்லாம்வல்ல இறைச்சக்தி எல்லோருடைய அறிவிலும் இருந்து கொண்டு செயலாற்றும்

ஒரு திறன் இருக்கிறதே அது வியப்புக்குரியது. அந்த நியதி-எல்லாம்வல்ல இறை என்ற நியதி - எல்லோருக்குள்ளும் உள்ளதாக “Consciousness” அறிவுத் தன்மையாக இருப்பதினாலே எண்ணத்தால், சொல்லால், செயலால் எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் அதற்கு ஒரு விளைவு வரும். அந்த விளைவு இப்பொழுதே வரலாம். சிறிது பொறுத்து வரலாம். ஒரு வருடத்திற்குப் பின்னும் வரலாம். 10 வருடங்களுக்குப் பின் வரலாம். இன்னும் சில செயல்களின் விளைவுகள் மிகவும் நீண்ட காலத்திற்குப் பின்னும் வரலாம். இந்த உண்மையை மத்த தலைவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், தத்துவஞானிகள் உணர்ந்துள்ளார்கள். ஆகையினாலே ‘வினைப்பயன்’ என்ற கருத்தை வைத்துக் கொண்டு இவற்றைச் செய்யலாம், இவற்றைச் செய்யக் கூடாது, நல்லதையே செய்ய வேண்டும் என்ற ஒழுக்கப் பண்பாடு, என்கிறோம்.

வினா விளைவுத் தொடர்

வினா விடையில் தீர்மானம் செய்யுக்கும் கொள்ளவில்லை. ஏனென்றால் அவர்கள் செய்துவரை ஒப்புக் கிடைத்த விரும்புகின்றன.

வினாவிற்கும் உள்ள தொடர்பை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் ஆராய்ச்சிக்கான பொறுமையை இன்னும் உருவாக்கிக் கொள்ளவில்லை. அவ்வாறு கூர்ந்து பார்க்கின்றபோது ஒவ்வொரு செயலுக்கும், வினாவு இருக்கின்றது என்பது நிச்சயமாகப் புலனாகும். ஒரு சில செயல்களுக்கு வினாவு விரைவில் தெரிவதில்லை. காரணம் என்னவென்றால் மனிதனுடைய ஆயுள் சொற்பம்-ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை உடையது. சில செயல்கள் நீண்ட காலத்திற்குப் பின் வினாவாக வரலாம். அதுவரையிலே அறிவை நீட்டிப் பார்க்கவோ, வயதைக் கூட்டிப் போடவோ முடியாது.

அதனால் சாதாரண அறிவு நிலையில் மனிதன் ஒரு முனையை விட்டு விட்டு ஒரு முனையை மட்டும் பிடித்துக் கொள்கின்றான். வினாவே இல்லை என்று எண்ணுகிறான் அல்லது வினாவை மட்டும் எடுத்துக் கொள்கிறான். அதற்குரிய காரணம் பிடிபடவில்லையே என்று சொல்லுகின்றான். இவ்வாறு பகுதிப்படுத்தப் பட்ட நிலையிலே வினைப்பயன் என்பதே பொய்யான தத்துவம் என்று குறுகிய மனத்தாலே முடிவு கட்டி விடுகின்றான். எந்தச் செயலை செய்தாலும் விதையைப்

போட்டால் நான்கு நாட்களிலோ, நான்கு வாரங்களிலோ முளைப்பது போல, அந்தச் செயலுக்கு ஒரு விளைவு நிச்சயமாக உண்டு.

பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்ற இந்த ஆறுகுணங்கள் வயப்பட்டு மனிதன் செய்கின்ற செயல்களெல்லாம் அவனிடமே பதிந்து, பதிந்து மீண்டும் அந்த சக்தி உந்தி என்ன அலைகளாகவோ, செயல் வடிவங்களாகவோ வந்து கொண்டுதான் இருக்கும். அப்படியே வந்து விட்டால் அதே எண்ணப் பதிவுகள் மீண்டும் மீண்டும் பதிந்து எழுந்து செயல் வடிவம் பெற்றுக் கொண்டே இருப்பதினால் மனிதன் துன்ப வயப்படு கின்றான். அதிலிருந்து மீட்டுக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிறான். மீட்டுக் கொள்ள எவ்வாறு வழி காண்பது?

ஒவ்வொரு மனிதனும், ‘நான் என்ன செய்ய இருக்கிறேன்? இந்தச் செயலாலே என்ன விளைவு ஏற்படும்? அந்த விளைவை ஏற்றுக் கொள்ள நான் தயாரா?’ என்ற வினாக்களை எழுப்பிக் கொண்டால் அந்தச் செயல் வேகம், என்ன வேகம் இவை இரண்டும் தடுக்கப்பட்டு,

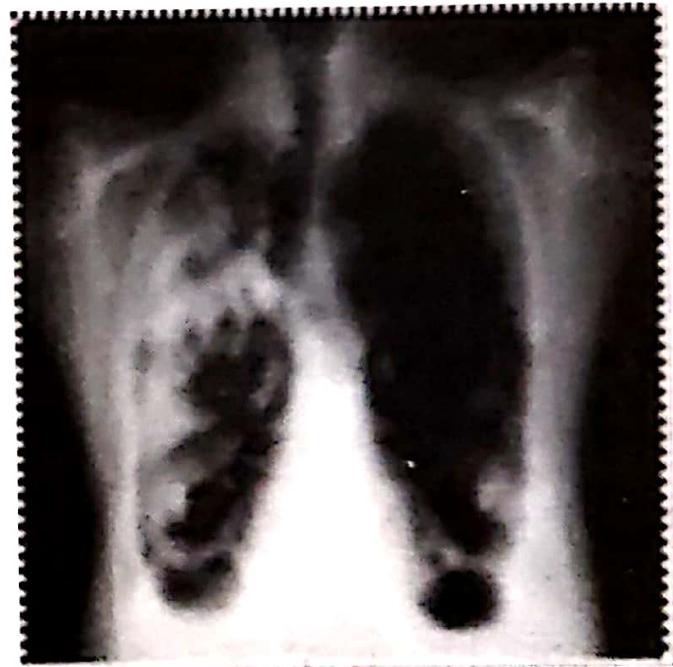
தடுத்த வேகத்திலேயே ஆராய்ச்சி தொடக்கமாகும். ‘இந்த இந்த விளைவுகள் வருமே. அவை எனக்குத் துன்பத்தை அல்லவா தரும். நான் துன்பத்தை ஏற்கத் தயாராக இல்லையே. ஆகையால் இந்த எண்ணம் வேண்டாம். இந்தச் செயல் வேண்டாம்’ என்று தடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய வலு, தெளிவு, பொறுப்புணர்வு மனிதனுக்கு உண்டாகும்.

மனோதிடம் உருவாக வேண்டும்

இந்த அளவுக்கு எண்ணி அதை நிறுத்திவிட வேண்டும் என்று நினைத்தாலும் கூட, ஒரு முறை எண்ணினால் அதை நிறுத்திவிட முடியாது. “What is the depth of the imprints of habits?” “What is the depth of understanding?” வினை செய்து ஏற்பட்ட பதிவுகளின் அழுத்தம் என்ன? அதனுடைய கால நீளம் என்ன? கிப்பொழுது நினைத்து வேண்டாம் என்று மறுத்தானே, அதனுடைய ஆழமும் அழுத்தமும் எவ்வளவு? அதற்குத் தகுந்தவாறுதான் செயல்பட வேண்டும். உதாரணம்: ஒரு அன்பர் புகை பிடிக்கின்ற பழக்கமுள்ளவர். பத்து வருடமாகச் சிகிரெட் பிடிக்கின்றார். ஒரு நாளைக்கு 10

சிகரெட் ஒரு சிகரெட்டிற்கு மூன்று நிமிடம். 30 நிமிட அனுபவம் சிகரெட்டில் அவருக்கு ஒரு நாளிலே. அதாவது ஒரு நாளிலே 30 நிமிட உலக அனுபவம் அவருக்குச் சிகரெட்டுப் பிடித்ததிலே கழிந்தது. அப்படி 30 நிமிடம், 30

நாளைக்கு, 12 மாதத்திற்கு, 10 வருடத்திற்கு இப்படிக் கணக்கெடுத்தால் மொத்தக் கணக்கு சுமார் 1800 மணி நேரம் அந்த 10 வருடங்களில் சிகரெட்டிற்காகச் செலவு செய்திருக்கின்றார். 1800 மணி நேரம் சிகரெட் பிடித்த போது அவருடைய எண்ணமும் அதனுடன்தானே வயித்திருக்க முடியும்? எண்ணத்திலேயும் உறுப்புக்களி லேயும், செல்களிலேயும் -இவை மூன்றிலும் இதே பழக்கம் வந்து விட்டது. இப்பொழுதுதான் தெரிந்து கொள்கின்றார் - சிகரெட் பிடிப்பதினால் பிராணவாயு செல்ல வேண்டிய இடத்திலே கரியமில வாயு சென்று நுரையீரல் (lung) கெட்டு விடும், 'நிக்கோடின்' விஷச்



சுத்தினால் இருதயத்தின் தசை நார்கள் பலவீணமாகும், மூளையைப் பாதிக்கும், மூலரோகம் வரும், உணவுப் பையில் ஜீரணம் பாதிக்கப்பட்டுச் சங்கடம் உண்டாகும். உடலிலே இரத்தக் கொதிப்பு (Hypertension) ஏற்படும் என்ற உணர்ந்த பின் நிறுத்திவிட வேண்டும் என்ற ஒரு எண்ணம் வருகின்றது. உடனே இந்த எண்ணமும் முடிவும் எவ்வளவு ஆழம் போயிற்று என்று பார்த்தால் ஒரு மணி நேரமாகவோ ஐந்து மணி நேரமாகவோ பதிவாகியிருக்கலாம். ஆனால் சிகிரெட் பிடித்த எண்ண அனுபவம் அங்கே 1800 மணி நேரம் பதிவாகி இருக்கின்றது. அதனாலேதான் மனிதன் விளக்கத்திற்கும் பழக்கத்திற்கும் இடையே போராடிக் கொண்டிருக்கக் கூடிய உயிரினம் என்று நான் அடிக்கடி கூறி வருகின்றேன்.

அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? Will power - மனோதிடத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். Awareness-விழிப்பு நிலையிலே இருக்கக்கூடிய ஒரு தன்மையை நீட்டிக் கொள்ள வேண்டும். எப்படி இதனைச் செய்யத் தொடங்குவது? அதற்குத்தான் உளப்பயிற்சி, தியானம், தெய்வ நினைவு, தான் விரும்பிய ஓன்றையே

நினைத்துக் கொண்டு அதிலேயே
கவனத்தைத் திருப்பி, கூர்ந்து
நோக்கி வலுப்படுத்திக் கொண்ட
மனத்தாலே, Will power கூடிய
மனத்தாலே - 1800 மணி நேரம்
அல்லது 1810 மணி நேரம்
வருகின்ற அளவிற்கு Will power



உருவான தாக வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது
நினைக்கின்றான் சிகிரெட் பிடிப்பதை முழுவதுமாக
நிறுத்திவிட வேண்டுமென்று நினைத்த உடனேயே,
முதல் இரண்டு நாட்கள் பழகுகின்றான், நான்கு நாட்கள்
பழகுகின்றான் - மனம் நிலைத்து விடுகின்றது. இந்த
நிலையில் சிகிரெட் பிடிக்காதிருக்கக் கூடிய பழக்கம்
உடனடியாக வந்து விடும். எப்பொழுது சிகிரெட்டை
எடுத்தாலும் வேண்டாம், உடலுக்குக் கொடியது என்று
நினைக்கக் கூடிய அளவிற்கு "Thought packet" -
என்னத் தொகுப்பு - அமைந்து வந்து ஒரு பழக்கத்தை
எடுக்கின்றபோது அந்தப் பழக்கத்தை ஓட்டிய
எல்லாச் சிந்தனைகளும் எல்லா முடிவுகளுமே வந்து

விடுகின்றன. அப்பொழுது அந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்த முடிகின்றது. வெற்றி கொள்கின்றோம் பழக்கத்தை மனோதிட்டாலே.

அகத்தாய்வின் அவசியம்

அடுத்தபடி வேறொரு பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டும் என நினைக்கின்றான். அப்போது அவனுக்கு மனோதிடம் என்ன? என்று ஆராய்ந்தோமேயானால் ஏற்கனவே 1800 மணி நேரம் சிகரெட் பிடித்த பழக்கத்தை மாற்றிக் கொண்டானே அந்த மனோதிடம் ஒன்று, அதைப் போக்குவதற்காக, வெற்றி கொள்வதற்காகத் தானாகவே ஏற்படுத்திக் கொண்டானே பழக்கத்தினாலே 1820 மணி நேரம் - இந்த இரண்டும் சேர்ந்து இப்பொழுது 3620 மணி நேரம் மனோதிடம் ஆகி விட்டது. இனிமேல் விரைவாக எத்தனை செயல்களை மாற்ற வேண்டும் என்றாலும் அதை மாற்றிக் கொள்ளக் கூடிய அளவிற்குத் தெளிவும், துணிவும் அவனுக்கு வந்து விடுகின்றது. இவ்வாறு மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்றால் அதற்கு ஒழுங்கான பயிற்சி வேண்டும் - மனோதிடத்தை develop செய்து கொள்ள வேண்டும். ஓர்மைப் பயிற்சியினாலேதான்

will power வளர முடியும். ஒன்றையே நினைந்து நினைந்து தானே தன்னை நிலை நிறுத்திக் கொண்டு பழகக்கூடிய உளப்பயிற்சியினாலே தான் வரமுடியும். அப்படிப் பழகும், பழகிய, பழக்கத்தைத்தான் அகத்தவம் என்று சொல்கின்றோம்.

அகத்தவத்திலே நான்கு வகைகள் சொல்லப்பட்டு இருக்கின்றன. (1) Withdrawal of mind from outward activities - அதாவது 'பிரத்தியாகாரா' (2) Focussing attention on one thing at will - அதுதான் 'தாரணை' (3) "Merging the mind into the life force itself - Meditation" -தியானம். அதாவது உயிர்ச்சக்தியின் மேலேயே மனத்தைச் செலுத்தி லயப்படுத்தி அங்கேயே நிலைக்கச் செய்தல், (4) அதற்கும் மேலேதான் தன்னுடைய Infinite state-அசைவற்ற நிலைக்குச் சென்று எல்லாம்வல்ல முழு முதற்பொருளோடு Total Consciousness என்ற நிலையோடு நின்று விடுதல்-சமாதி-என்ற நான்குவிதமான பயிற்சிகளை இந்தக் காலத்தில் மட்டுமல்ல, அந்தக் காலத்திலேயே, 'பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்' என்ற நூலிலேயே, கொடுத்து இருக்கின்றார்கள். கூடுமான பயிற்சிதான். முறையாகப் பயில வேண்டும்.

உண்டியலை உடைக்க வேண்டும்

அப்படி ஒவ்வொரு முறையாகப் பயிலும்போது எல்லா விதமான vices - மனிதனுக்குத் தேவையில்லாத எத்தனையோ பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோமே - இது ஒரு பெரிய உண்டியல் பெட்டி - இந்த உண்டியல் பெட்டியை எப்படிச் சமாளிப்பது என்று பார்க்க வேண்டும். மனிதனுடைய எண்ணம், மனிதனுடைய Personality, ஆற்றல், தன்மை இவையெல்லாம் கொண்ட இந்த உண்டியல் பெட்டி இருக்கின்றதே, அதில் எவ்வளவு போட்டாலும் வாங்கிக் கொள்ளும். போடுகின்றவன் போட்டதைத் திரும்ப எடுக்க முடியாது. அப்படி எடுக்க வேண்டும் என்றால் உண்டியலையே உடைக்க வேண்டும். ஏற்கனவே 100 பழக்கங்கள் இருக்கின்றன. இன்று ஒரு புதிய பழக்கம் ஏற்படுத்திக் கொண்டார்களானால் அதையும் வாங்கிக் கொள்ளும். போட்ட பழக்கத்திலிருந்து ஒன்றை எடுக்க வேண்டுமென்றால் அது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். அப்படி ஏதாவது ஒரு பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டுமானால் முதலில் மனப்பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாவிதமான vices-ம் Aggravated state-இல் தான் மனத்திலே பதிவாகின்றன. Mental Frequency என்று சொல்லக்கூடிய ‘மனத்தினுடைய அலை நீளம்’ உயரத்தில் இருக்கின்றபோது Beta wave, 14 to 40 cycles per second, இங்குதான் vices எல்லாம் பதிவாகின்றன. அங்கிருந்து நுண்ணிய நிலைக்கு வந்து விட்டாலே அவையெல்லாம் தேவையில்லாவை, ஒதுக்கத் தக்கவை என்ற முறையிலே தாமாகவே குறைய ஆரம்பிக்கும். அந்த vibration அந்த அலையியக்கம் இவனைத் தூய்மை செய்து அவை தேவையில்லை என்ற இடத்திற்குக் கொண்டு வரும். ஆகையினாலே நுண்ணிய அலை நீளத்தில் மனத்தை நிறுத்திப் பழகிப் பழகி ஒரு நிலையில் மையத்துக்கு வந்து விடலாம். அதன் பிறகு என்னிடம் என்ன குறை இருக்கின்றது என்று ஆராய்ச்சி செய்தால், இந்த ஆறு குணங்கள்தான் திரும்பத் திரும்ப இருக்கும். பேராசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் என்ற ஆறு குணங்களில் எல்லாத் தீய குணங்களும் அடங்கி விடுகின்றன. அவற்றையெல்லாம் எடுத்து ஆராய்ந்து ஆராய்ந்து இது தேவையல்ல என்று ஒதுக்கி விடலாம்.

அகத்தாய்வுப் பயிற்சி முறை

நாம் கற்றுத் தருகின்ற எளியமுறைக் குண்டலினி யோகத்தில், முதலிலே இந்த உளப் பயிற்சியைக் கொடுக்கின்றோம். உளப் பயிற்சியினாலே மனம் நுண்மை பெறப் பெற, நுண்மையை நாடிய மனம் உண்மை பெறும். அந்த நிலையிலே அகத்தாய்வு அல்லது தற்சோதனை - ஆங்கிலத்தில் Introspection என்று சொல்கிறோம் - இதிலே ஐந்துவிதமான பயிற்சிகளைத் தருகிறோம்:

1. எண்ணம் ஆராய்தல்
2. ஆசை சீரமைப்பு
3. சினம் தவிர்த்தல்
4. கவலை ஒழித்தல்
5. நான் யார் என்ற விளக்கம்.

இந்த ஐந்து விதமான பயிற்சிகளிலே எண்ணம் ஆராய்தல் என்பதில் உட்காரும்போது - எண்ணங்கள் எங்கிருந்து எழுகின்றன, எந்த அடிப்படையில் எழுகின்றன என்று ஆராயும்போது எண்ணங்கள் யாவும் ஆறு அடிப்படையில் எழுகின்றன என்று கூறி அவை எல்லாம் எவ்வாறு உண்டாகின்றன என்று விளக்குகின்றோம். தேவையினாலே, பழக்கத்தினாலே, சூழ்நிலையின் வேகத்தாலே, இன்னொரு மனிதன் தூண்டுதலினாலே, கருவமைப்பினாலே, தெய்வீகத்தினாலே எண்ணங்கள் தோன்றலாம் என வகைப்படுத்திக் காட்டுகின்றோம்.

இரண்டாவது பயிற்சி ஆசை சீரமைப்பு. ஆசையை ஒழிக்க வேண்டும் என்று நான் கூறுவதில்லை. ஏனென்றால் ஆசையை ஒழித்து விட முடியவே முடியாது. ஏனென்றால் என்று இரத்த ஓட்டம் ஆரம்பமானதோ அன்றே ஆசையும் பிறந்து விட்டது. இரத்த ஓட்டம் இருக்கும்வரையிலே பசி வந்து கொண்டுதான் இருக்கும். பசி வந்த இடத்திலே உணவு போட்டால்தான் அடங்கும். அதேபோல ஆசை எப்போது நிற்கும் என்றால் ‘இச்சை நின்றிடும் இச்சுழல் நின்றபின்’ இரத்தச் சுழல் நிற்கும்போதுதான் இச்சையும் நிற்கும். உயிருள்ள வரை இச்சையை நிறுத்திவிட முடியாது. எனவே ஆசையை முறைப்படுத்த வேண்டும். அந்த முறைப்படுத்துதல் என்ன? ஒரு ஆசை எழுமானால் அதை நிறைவேற்றுவதற்கு உடல் வேண்டும். உடல் மூலமாகத்தான் எண்ணத்திலே இருக்கக் கூடிய எந்த ஆசையும் நிறைவேறும்.

மனத்தினுடைய விரைவு என்ன? உடலினுடைய விரைவு என்ன? என்று பார்க்கின்றபோது மனம் ஒரு நிமிடத்திலே பத்து ஆசையை உற்பத்தி செய்யும். ஒவ்வொரு ஆசையையும் முடிப்பதற்குப் பத்து ஆண்டுகள்

ஆகக் கூடும். இந்த வேகத்தில் மனத்தில் ஆசை உற்பத்தியாகும்போது உடலானது ஈடு கொடுக்க இயலுமா? அந்த வேகத்தில் முடியாது. இப்படி முடிக்க இயலாத, தீர்க்க முடியாத ஆசைகளை உற்பத்தி செய்து செய்து பழகிக் கொண்டோம். மனத்திலே வைத்துப் பூட்டிக் கொண்டோம். அதனாலே மனத்தின் வலு கெட்டுப் போய் விடுகின்றது. உடலியக்கமும் மன இயக்கமும் ஒன்றுபடாமல் வேறுபட்டே நிற்கின்றன. இதனால்தான் வாழ்க்கையில் பல துன்பங்களும் துயரங்களும் தொல்லைகளும் அடைகின்றோம்.

ஆகையினாலே எந்த ஆசையையும் அது நல்லதா என்று கணித்த பிறகு அதை இந்த உடலாலே எவ்வளவு சீக்கிரத்திலே எந்தக் கால அளவிலே, எப்படி நிறை வேற்ற முடியும் என்பதைக் கணித்துக் கொண்டு அந்தக் கால அளவில் சமுதாயத்திலுள்ள sentimental feelings மக்களுடைய எண்ணம், ஓப்புக் கொள்ளக் கூடிய கருத்து என்ன என்பதையும் எண்ணி, இயற்கையினாலே இந்தச் செயலைச் செய்வதால் என்ன விளையும் என்பதையும் நோக்கி இயற்கை, சமுதாயம், தான் என்ற மூன்று

கோணத்திலிருந்து ஆசையைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து இதைக் கொள்ளலாம், கொள்ளக் கூடாது, நல்லது, கெட்டது என்பதை உணர்ந்து அதற்கேற்றவாறு சில ஆசைகளை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு மற்ற தேவையில்லாத, முடிக்க இயலாத, முடித்தாலும் பல தொல்லைகள் வரக்கூடிய ஆசைகளை எல்லாம் மனத்தினாலேயே Auto suggestion, தன் சுவாதீனமாகக் கொடுத்துச் சமாளித்து முடிவினை நன்றாகப் பதிவு செய்து கொண்டோமானால் மீண்டும் மீண்டும் அந்த ஆசை எழும்போது அதற்காக எடுத்த முயற்சி, செய்த ஆராய்ச்சி, கொண்ட முடிவு எல்லாம் ஒரு packet ஆக, தொகுப்பாகத்தான் வரும். ஆகவே ஆசைகள் அனாவசியமாக, inordinate desires என்று சொல்லக் கூடிய இச்சைகள் எல்லாம் எழாமல் காக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால் இந்தப் பயிற்சி செய்துதான் ஆக வேண்டும்.

எழுநாட்களில் சினம் ஒழியும்

அதன் பிறகு சினம். சினம் கூடப் பழக்கத்திலே பதிவு பெற்ற பிறகு மீண்டும் மீண்டும் எழுந்து கொண்டே

இருக்கின்றது. அந்தச் சினத்தினாலே வரக்கூடிய தீமைகள், அதனால் இதுவரையில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் இவற்றையெல்லாம் எடுத்து ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தால், தனக்கும் தன்னோடு சேர்ந்த உறவினர் களுக்கும் இடையே சினம் எழுமேயானால் அதுவே அவர்களை அவமானப்படுத்துவதாக இருக்கும். அவர்களை நொந்து போகச் செய்வதாக இருக்கும். இதைச் செய்யக் கூடாது.

இதுவரை சினத்தால் நான் கண்ட பலன் என்ன என்ற முடிவையெல்லாம் நமக்கு உணர்த்தி அந்தச் சினம் ஒழித்தலுக்கு ஒரு முறையையே வகுத்து விடும். அந்த முறையை வகுத்து விழிப்பு நிலைக்கு கொண்டு வந்து விட்டால் ஒவ்வொருவருடன் பேசும்போதும் இவரோடு இதுவரையில் நான் பேசும்போது சினம் எழுந்தது. இப்போது நான் இவருடன் இவ்வாறுதான் உரையாடுவேன், அவர் ஒன்று சொன்னால் அதற்கு நான் இப்படித்தான் சொல்வேன், செய்வேன் என்று முடிவு கட்டிக் கொண்டு அந்த முடிவின் வழியே ஏழு நாட்கள் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் மீண்டும் அவருடன்

தொடர்பு கொள்ளும்போதெல்லாம் அந்த நினைவு வரும். அந்தப் பதிவு இதுவரை அவரைக் கண்டபோது அவருடன் தொடர்பு கொண்டபோது சினம் கொண்டதற்குப் பதிலாக விழிப்புணர்ச்சியினாலே பதிவிலேயே சினம் கொள்ளாதிருக்கும் பயிற்சியையும் தருவதாக அமையும்.

நான்காவதாக, கவலை ஒழித்தல். கவலை என்பது தப்புக் கணக்குத்தான். It is the gap between expectation and actuality. நாம் எதையோ ஒன்றை நினைப்போம். இயற்கையாக நடப்பதைப் பார்க்கும்போது வேறுபடும். எங்கே தவறு ஏற்பட்டது? நடந்தது இயற்கையிலே ஒரு sequence அதனுடைய eventual progress. ஆனால் அது தெரியாமல் ஏதோ என்னிக் கொண்டிருந்தோமே, தப்புக் கணக்குப் போட்டோமே அதைத்தான் மாற்றிக் கொண்டு, பின் செய்ய வேண்டியதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற நிலைக்கு வருவதற்குப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடைசியாக ‘நான் யார்’ என்பதை உணரும்போது இயற்கையின் இரகசியத்தை உண்மை நிலையைத்

தெளிவாக உணர்ந்து கொள்ளும்போது மனம் விரிவு அடைகின்றது. அந்த மனவிரிவு இதுவரையில் எல்லை கட்டி, எல்லை கட்டி conditioned mind என்று சொல் கிறோமே pre-concepts அவ்வளவையும் தகர்த்தெறிந்து விட்டு இன்று கண்ட உண்மைக்கு ஏற்பக்க கருத்துக் களையும், செயல்களையும் உருவாக்கிக் கொள்ளக் கூடிய தெளிவு வருவதற்கு உரிய ஒரு மனப்பான்மையைத் தந்து விடுகின்றது.

இப்படியெல்லாம் பயிற்சி செய்யச் செய்ய, செய்த பயிற்சியைத் தினசரி வாழ்க்கையிலே பழகப் பழக, superimposition இதற்கு முன்னதாகப் பதிந்த பதிவுகள் வழியே சென்று கொண்டிருந்தோமே அதுபோய், இப்பொழுது எந்தப் பதிவுகள், என்ன வேண்டுமோ அதை விரும்பி, கணித்து, பதிந்து கொண்டு வருகின்றோமே அந்தப் பதிவே செயல்படத் தொடங்கும்போதுதான் sublimation ஆகின்றது. அதுதான் தன்னுடைய எண்ணங்களை, செயல்களை, மனிதத் தன்மையை நல்ல நிலையில் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளக் கூடிய வழியில் பயின்றால் எல்லாம் சரியாக அமைந்து விடும்.

நான் செய்த செயல்கள் பதிந்தது ஊழின் வழி. அப்படி பதிந்த செயல்களை மாற்ற அதற்கு மேலேயே பதிய வைத்து மாற்றிக் கொள்வது மதியின் வழி. உழூ என்றால் இயற்கையின் விதி அல்லது சட்டம். ஊழையும் உணர வேண்டும், மதியின் ஆற்றலையும் உணர வேண்டும். அவ்வாறு உணர்ந்து பழகி அயராத விழிப்பு நிலையிலே செயல்படத் தெரிந்து கொண்டோமே யானால் வாழ்க்கையிலே அமைதியும் இனிமையும் மினிரக் காண்போம்.

வாழ்க வளமுடன்