

சுயத்தைச் சுடர்விடச் செய்யும் சூத்திரங்கள் உள்ளே...

# சுயம் அறி சுடர் விடு



புதிய பாவை - புதிய வார்த்தை - புதிய வாழ்க்கை  
எனும் புத்துலகக் கோட்பாட்டின் தந்தை

---

**ம.திருவள்ளுவர்**

# சுயம் இறி சுடர் விடு

ம. திருவள்ளுவர்



**சுற்பகம்**  
**புத்தகாலயம்**

4/2, சுந்தரம் தெரு, (நடேசன் பூங்கா அருகில்)  
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.  
தொலைபேசி : 2431 4347

## நூல் விவரப் பட்டியல்

நூலின் பெயர்	: சுயம் அறி சுடர் விடு
நூலாசிரியர்	: ம. திருவள்ளுவர்
மொழி	: தமிழ்
நூல் வகை	: தன்னம்பிக்கை
நூல் உரிமை	: ஆசிரியருக்கு
பதிப்பு ஆண்டு	: முதற் பதிப்பு : நவம்பர் - 2006
பக்கங்கள்	: 96
நூல் அளவு	: 18.5 x 12.5 செ.மீ.
எழுத்து	: 11 புள்ளிகள்
தாள்	: 11.6 கி.கி. வெள்ளைத்தாள்
பைண்டிங்	: காட்டுபோட்டு
நூல் வெளியீடு	: கற்பகம் புத்தகாலயம் தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
ஒளி அச்சு	: விக்னேஷ்வர் கிராபிக்ஸ் சென்னை - 600 005. தொலைபேசி: 9940214836
முகப்பு வடிவமைப்பு	: ஓவியர் ஜானி தொலைபேசி: 9841496549
அச்சிட்டோர்	: KVR பிரிண்டர்ஸ் 10/95, மேற்கு தெரு, அவ்வை நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094. போன் : 9382801812

விலை : ரூ. 30.00

## சின்னஞ்சிறு முன்னோட்டம்...

**நாம்** ஒவ்வொருவரும் அக்னிக்குஞ்சுகள்... ஆனால் நீறுபூத்த நெருப்பாகவே இருக்கிறோம்... நம்மில் பலர், உள்ளே ஒரு மாதிரியும் - வெளியே வேறொரு மாதிரியுமாய் இருக்கிறோம்.

நம்மில் பலருக்கும் மெய்ப்பொருள் எதுவென புலப்படாமலேயே நடந்து முடிந்துவிடுகிறது, வாழ்க்கை பயணம்.

மனிதர் நாம், “மனிதர் போல” உலா வருகிறோம். உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்றாய் பேசிப் பழகுகிறோம். மனம் திறந்த மனிதர்கள் மண்ணில் மிகக் குறைவு.

எனவேதான் நம்மிடம் மகிழ்ச்சி இல்லை; நிறைவில்லை; அமைதி இல்லை!

எப்போதும் நிறைவின்மை; அலைபாய்ச்சல்; எவர் புரியும் புன்னகையும் உண்மையாய் இல்லை...

புன்னகைப்பது போல் புன்னகைக்கிறார்கள்; பேசுவது போல் பேசுகிறார்கள். உண்மையாய் புன்னகைப்பதுமில்லை; பேசுவதுமில்லை; பழகுவதுமில்லை.

இவ்வளவு ஏன்?... இறைவணக்கம் மற்றும் தேசிய கீதம் கூட உண்மையாய் இல்லை. இன்னும் சொல்ல வேண்டுமென்றால் இவர்கள் எதில் இருக்கிறார்களோ அதிலேயே இல்லாதிருக்கிறார்கள்...

இப்படிப்பட்ட மனிதர்களை எதில் சேர்ப்பது?

மளிகைப் பொருள்களை போலவே, மனிதர்களிலும் கலப்படம். எல்லாம் போலிகளாய்; எதிலும் போலிகளாய்... ஏன் இந்த மயக்கம்? ஏனிந்த மாறாட்டம்?

ஆளுக்கொரு பெயருண்டு... ஆளுக்கொரு ஊருண்டு... இருப்பினும் யாரும் - அவர்களாக இல்லை.

தமிழன்... தமிழனிடமே ஆங்கிலம் பேசுகிறான். பேசுவதில் தவறில்லை. ஆனால் பெருமை கொள்கிறான் என்பதுதான் பேதமையைக் காட்டுகிறது. ஓர் இந்தியன், அந்நியனைப் போல் இந்தியமொழியை உச்சரிப்பதை, அதிசயமாய் கருதுகிறான்.

படித்த இளைஞன், படிக்காத தனது தந்தையை, வேலைக் காரனைப் போல் பார்ப்பதும், நகர்ப்புறத்து மக்கள் - கிராமத்தானை கேலியாகப் பார்ப்பதும்

வெள்ளை நிறத்தான் - கருப்பனைக் கேலி செய்வதும் விந்தையாய் இருக்கிறது.

புலியைப் பார்த்த பூனை தன் உடல் மீதும் கோடுகளைப் போட்டுக் கொள்ள எண்ணித் தீயால் குடு போட்டுக் கொள்வதைப் போல...

போலிப் பண்பாடுகளைத் தத்தெடுத்துக் கொள்ள முனைகிறோம்... போலிகளின் மயக்கத்தில் நமது உண்மைகளை - வேண்டுமென்றே தொலைதூரத்தில் கொண்டுபோய் புதைத்து விட்டு வந்து விடுகிறோம்... நாம், நாமாக இல்லாமலே நாட்களைக் கடத்துகிறோம்..

நம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்வதில்லை.

ஏற்றுக் கொள்ளாததால் நம்மை, நாமே நேசிப்பதில்லை.  
நேசிக்க முடிவதில்லை, காரணம் நம்மை நமக்கே பிடிப்பதில்லை.  
பிடிக்காததற்குக் காரணம் நம்மை நாமே ஏற்பதில்லை.  
ஏற்காததற்குக் காரணம்... நம்மை நாமே அறிவதில்லை!

நம்மை நாமே

மதிக்காத போது

நம்மை எப்படி மற்றவர் மதிப்பார்...?

மதிப்பை இழந்தபின் - மண்ணில் மனித வாழ்க்கை எப்படி  
இனிக்கும்?

எனவே தான்

நமது சுயத்தை நாம் அறிதலும்,

நமது சுயத்தை நாம் ஏற்றுக் கொள்தலும்

நமது சுயத்தை நாம் நேசித்தலும்

நமது சுயத்தை நாம் மதித்தலும்

அவசியமாகிறது!

நம்மை நாம் மதிக்க... மதிக்க

நமக்கு நாமே பயன்படப்.. பயன்பட...

நமக்குள் நாமே பக்குவப்படப் பக்குவப்பட...

நமது சுயம் ஒளிரத் தொடங்கும்...

சுயம் ஒளிரும் போது

சூழல் இருள் எனினும்

அதுவும் ஒளிவிடும்!

வாருங்கள் வாசகர்களே...

சுயத்தை ஒளிரச் செய்யும்

சூத்திரத்தை அறிவோம்...

சூழலும் ஒளிரும் படி  
சுயத்தை வெளிக் கொணர்வோம்  
சூழரை ஏற்போம்!  
ஒருங்கிணைவோம்  
ஒன்றிடுவோம்  
ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை  
உலகு முழுமைக்கும் அறிமுகம்  
செய்வோம்!  
உதாரணமாய்த் திகழ்வோம்!

- ம. திருவள்ளுவர்

தொலைபேசி : 9842778244

“தன்னை அறிந்து கொள்ளுதல்” என்பது பற்றி நம் முன்னோர்கள் பலவிதங்களில் கூறிச் சென்றிருந்தாலும், இந்நூல் இன்றைய தலைமுறைக்கு ஏற்றவாறு எளிய முறையில், எழுதப்பட்டு படிப்பவர் உடன் நடைமுறையில் செயல்படுத்திப் பார்க்கும் வகையில் அமைந்துள்ளது நூலின் தனிச் சிறப்பு.

ஒவ்வொருவரும் தனது பலம் என்ன பலவீனம் என்ன என்பதைக் கண்டறிந்து, பலத்தைக் கூட்டி, பலவீனத்தைக் குறைத்து எவ்வாறு வாழ்வில் வெற்றி பெறுவது என்பதற்கான வழிமுறைகளை மிகச் சிறப்பாக விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர்.

நூலின் அளவு சிறிதென்றாலும், விலை மதிப்பற்ற விஷயங்கள் நூலெங்கும் விரவிக் கிடக்கின்றன. படித்துப் பயன் பெறுங்கள்.

இச்சிறந்த நூலை வெளியிடும் வாய்ப்பு பளித்த திரு. மா. திருவள்ளுவர் அவர்களுக்கு எங்கள் நன்றி! தொடர்ந்து ஆசிரியரின் பல நூல்களை கற்பகம் புத்தகாலயம் வாசகர்களுக்கு வழங்கவிருக்கிறது என்பதை மகிழ்வுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

- இராம. நல்லதம்பி  
கற்பகம் புத்தகாலயம்



நாம் அனைவருமே  
நமக்குள்ளேயே  
ஒரு “தெய்வீக அக்னி” யுடன்  
பிறந்திருக்கிறோம்.  
இந்த அக்னியைக்  
கொழுந்துவிட வைத்து  
அதன் பொன்னொளியை  
இந்த உலகத்தில்  
பரப்புவதற்காக முனைவது  
நமது கடமை!

- கலாம்

**வாழ்க்கையை**

யார் யாரோ, எப்படி எப்படியோ  
வரையறுத்து வைத்திருக்கிறார்கள்...

வாழ்க்கையை ஒரு “பயணம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “மாயை” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “பூந்தோட்டம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “போராட்டம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை ஒரு “வாய்ப்பு” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு சவால்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு விளையாட்டு” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு அனுபவம்” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை “ஒரு விதி” என்கிறார்கள்

வாழ்க்கையை பற்றி - இன்னும் எத்தனையோ பேர்  
என்னன்னவோ கூறிச் சென்றிருக்கிறார்கள் அவரவர்கள்  
பார்வையின் படி...

“இன்னும் கூறுங்கள்” - என்றபடி இந்த வாழ்க்கையும் மேலும் மேலும் புதிய முகம் காட்டி நிற்கிறது நம் முன்.

சந்ததிகளும் வந்தபடியே இருக்கின்றன... மேலும் பல புதிய பார்வைகளைச் சுமந்தபடி...

வாழ்க்கையில் “முன்னேற்றம்” பற்றி - எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் நாமும் - நம் பார்வையைப் பதிக்க வேண்டாமா?

**வாழ்க்கையை நாமும்  
வரையறை... செய்து பார்ப்போமே!**

**எது வாழ்க்கை?**  
சுயத்திற்கும் சூழலுக்கும்  
இடையே நடக்கும்  
இடைவிடாத ஊடாட்டமே

**“வாழ்க்கை”**  
எனப்படும்!

★ ★ ★

வாழ்க்கையை வரையறுத்து விட்டோம்  
போதுமா? அதன் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொள்ள  
வேண்டாமா?  
சரி....

**வாழ்க்கையின் நோக்கமென்ன?**  
(அல்லது)  
அந்த ஊடாட்டத்தின் நோக்கமென்ன?

ஊடாட்டத்தின் ஒவ்வொரு கணத்திலும்  
இனிமை காண்பது தான்  
நமது நோக்கம்!

இந்த நோக்கம்  
ஒவ்வொருவர் மூலமும்  
நிறைவேறிவிட்டால்  
போதுமே...

இந்த உலகமே இனிமையாய்  
ஆனந்தமயமாய்  
மாறிவிடாதா?

சரி, எப்போது அந்த இயக்கம்  
இனிமையாகும்?

**மதிப்பூட்டும் போது....**

ஆமாம்

ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பூட்டிக் கொள்ளும் போது  
இந்த ஊடாட்டம்  
இனிமையாகும்!

★ ★ ★

சிறிதும்  
-ஐயமின்றி இனிமையாகும்!

சுயம் சூழலுக்கும்  
சூழல் சுயத்துக்கும்

## மதிப்பேற்றும் போது

அங்கே

இனிமை விளையும்! அல்லவா?

எப்படி மதிப்பூட்டுவது?

(அல்லது)

எப்போது மதிப்புயரும்?

பயன்படுவதன் மூலம் தான்... ஆமாம்

மதிப்பூட்ட முனைதல் என்பது

**பயன்படுதல் தான்!**

பயன் விளைக்கும் எந்தச் செயலும்

மதிப்பூட்டுவதேயாகும்!

★★★★★★

பயன்பாடு ஒன்றே மதிப்பை உயர்த்தும்

ஆதலால் பயன்படுவோம்!

நம் மதிப்பை உயர்த்துவோம்!!

★★★★★★

சரி... பயன் விளைக்க விரும்பும்

ஒவ்வொருவருக்கும் என்ன தேவை?

பக்குவம்!

பக்குவம்!!

**பக்குவம்!!!**

பக்குவப்பட்டால்

பயன்படலாம்!

ஆமாம்...

பக்குவப்பட்ட பொருளாலும்

பக்குவப் பட்ட மனிதராலும்

பயன்பாடு மிகும்!

சரி... பக்குவம் பெறுவது எப்படி?

முயன்று முயன்று பயிலப்பயில

முனைந்து முனைந்து பழகப்பழக

முன்னேறி உயர உயர...

**பக்குவம், தானே வரும்!**

★★★★★

முயலுவோம்

பயிலுவோம்

பழகுவோம்

உயருவோம்

**பக்குவம் பெறுவோம்!**

சரி... பக்குவம் என்றால் என்ன?

பக்குவம் என்பது பெருந்தன்மைகளின்

தொகுப்பையே குறிக்கிறது...

எனவே

பெருந்தன்மைகள் பெறுவோமே!

பெருந்தன்மையே பெருந்தனம் ஆகும்!

பெருந்தன்மைக்காரர்களே உண்மையான

பெருந்தனக் காரர்கள்!

பெருந்தன்மை கொண்டோரே

பெருமை பெற்றோராவர்

சரி... முயலவும்

பயிலவும்  
பழகவும்  
இடைவிடாது உயரவும்  
என்ன தேவை?

**தன் முனைப்பு தான்!**

★★★★★

அதென்ன... “தன் முனைப்பு”?

ஒரு மனிதன்  
தன்மீது - தானே கொண்டிருக்கும்  
மதிப்பே  
தன் முனைப்பாகும்

★★★★★

தன்னைப் பற்றிய ஒருவனின் மதிப்பீடே  
தன்முனைப்பு!

இது  
ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும்...  
“தன்முனைப்பு” - சிலருக்கு உயர்வாய் இருக்கும்  
“தன்முனைப்பு” - சிலரிடம் தாழ்வாய் இருக்கும்...

தன்முனைப்பின் அளவு மேம்பட்டால்  
அவரின் செயல்பாடு செம்மை அடையும்!  
அவர் சிறப்பெய்துவார்!!

★★★

ஒருவருக்கு...

தன்மீது

**மதிப்பு**

**எப்போது வரும்?**

தன்னைத் “தானே” நேசிக்கத்

தொடங்கும் போது!

நேசித்தலே மதித்தலுக்கான

அடிப்படை அல்லவா?

**“தன்னைத் தானே நேசித்தல்”**

**எப்போது நிகழும்?**

★★★★★

தன்னைத் தானே

**ஏற்றுக் கொள்ளும்போதுதான்!**

- தன்னைத் தானே ஏற்றுக் கொள்ளாத

மனிதரும் உண்டா?

என்று கேட்கத் தோன்றுகிறதல்லவா...?

உங்களை நீங்கள் கேட்டுப் பாருங்களேன்...

★ ★ ★

**“ஏற்றுக் கொள்ளல்”**

**என்றால் என்ன?**

★

தன் பிறப்பை

தன் குடும்பத்தை (பெற்றோரை)

தன் ஊரை (உறவை)

தன் மொழியை

தன் தேசத்தை



★ தன் உருவை  
தன் நிறத்தை  
தன் பலத்தை  
தன் பலவீனத்தை  
தன் பொருளாதாரத்தை  
தன் சமூகத்தை  
தன் பண்பாட்டை - எனத்

தான் சார்ந்த எதையும் - தன்னைச் சார்ந்த எதையும்  
தன்னோடு பிணைத்துத்  
தன் மயமாக்கிக் கொள்ளுதலையே

“ஏற்றுக் கொள்ளுதல்” - என்கிறோம்...

சுருங்கச் சொன்னால்...

இதுவே என் சூழல்...  
இவற்றால் ஆனவனே நான்...  
இவற்றின் சாரமே நான்... - என  
தன்னைத் தானே

உணர்ந்து தெளிதலையே

“ஏற்றுக் கொள்ளுதல்” என்கிறோம்!

★★★★★★

நாம் சார்ந்திருப்பது அல்லது  
என்னைச் சார்ந்திருப்பவை என்பதாலேயே

எல்லாவற்றையும்

எப்படி ஏற்றுக் கொள்வது?

அப்படி ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டால்

“மாற்றம் காணும்” - எண்ணம்

ஏற்படாமல் போய் விடாதா?

★★★★★★

சிந்திக்கத் தெரிந்த யாரையும்  
சற்றே உலுக்கவல்ல  
சிறந்த கேள்வி இது...

இதற்கான விடையை சற்றே விரிவாய்  
காண்போம்

“ஏற்றுக் கொள்தல்” - என்பதன் பொருள்  
“அப்படியே இருந்து விடுதல்” - அல்ல!

இன்றைய நிலையில்  
“இது தான் என் நிலை”  
“இது தான் என் சூழல்”  
என்பதைப் புரிந்து கொண்டு

**நிதானமாக...**

தாம் விரும்பும் மாற்றுச் சூழலை நோக்கி  
நகர்வதற்கான திட்டமிடுதலையே  
“ஏற்றுக் கொள்தல்” - என்னும் வாசகம் குறிப்பிடுகிறது.

★★★★★

**இன்றைய நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளாவிடில்  
என்னவாகும்?**

ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதபோது...  
இருக்கும் நிலையை எண்ணி எண்ணி  
மனம்  
வறுப்படையும்  
ஆத்தரம் கொள்ளும்...  
எரிச்சல் தோன்றும்

இதனால்  
“மனம்” - அமைதியை இழக்கும்...

“மனம்” - நிதானமின்றி செயல்படும்...

இந்நிலையில்

எடுக்கப்படும் முடிவுகள் தீர்க்கமற்றும் போகும்! - விளைவு...

தீர்வுகள் எட்டாமல் போகும்!

### - இதுவா நாம் விழைவது?

எனவே

நாம் விழைவதை - விளைவிக்க வேண்டுமெனில்

இன்றைய நிலையை-

இப்போதைக்கு அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு - எதிர்கால

மாற்றம் குறித்துச் சிந்தித்தலே

அறிவுடைமை ஆகும்!

ஏற்றுக் கொள்ளாதவின் அவசியம் இப்போது புரிந்திருக்கும்

என்று கருதுகிறேன்!

சரி...

தன்னைத்தானே

ஏற்றுக் கொள்ள - என்ன செய்ய வேண்டும்?

எப்போது ஏற்றுக் கொள்ளும் மனம் வரும்?

அறிந்து கொண்ட பின்னர் தானே! - ஆகவே

முதலில் தன்னைத் - தானே

அறிந்து கொள்ள வேண்டும்!

★★★★★

தன்னை அறியாத மனிதனா?

என்று வியக்கத் தோன்றுகிறதல்லவா?

“என்னை நான் அறிந்திருக்கிறேனா?” - என்று

நாம் ஒவ்வொருவரும் - தம்மைத் தாமே

கேட்டுக் கொண்டால் “நமது உண்மை நிலை” - நமக்கே  
விளங்கும்!

“தன்னை அறிதலின்” - அவசியத்தைத்  
தரணியில் தோன்றிய சான்றோர் பலரும்  
வலியுறுத்தியுள்ளதை அறிவுலகம் அறியும்!

என்றாலும்...

“தன்னை அறிதல்” - என்பதை விளக்க  
வேண்டியதும் அவசியமாகிறது!

“நான்” - யார்?

(அல்லது)

“எது சுயம்?”

என

அறிந்து, புரிந்து, உணர்ந்து தெளிதலே

தன்னை அறிதலென்று

அழைக்கப்படுகிறது!

“சுயம்” - என்பது என்ன?

“நான்” என்னும் சொல் எதைக் குறிப்பிட முனைகிறதோ  
அதையே

“சுயம்” - என்னும் சொல்லும் சுட்டுகிறது!

**நீ யார்? -**

என்பதை நீ அறியாதிருக்கிறாய்...

மாறாக...

நீ பார்த்துக் கொண்டிருப்பதோ

உன் நிழலைத் தான்!

- தாகூர்

கருவாகி  
உருவாகி  
நடமாடும் ஒவ்வொருவரிடமும்  
ஒரு  
தனித் தன்மை ஒளிந்திருக்கிறது...

அந்தத்  
தனித் தன்மையே  
சுயமென்னும்  
சொல்லால் சுட்டப்படுகிறது!

இதுவும் - அதுவும்  
இவரும் - அவரும்  
இவளும் - அவளும்

என ஒவ்வொருவரும்  
ஒன்று போலத் தோன்றினாலும் -  
“ஒன்றல்ல” என்பது உண்மைதானே!

ஒவ்வொன்றுக்குள்ளும் -  
ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் -  
அதனை அதுவாகவும்  
அவரை அவராகவும்  
ஆக்கும்  
ஒரு தனித்தன்மை  
ஒளிந்திருக்கிறது..

அந்த  
தனித் தன்மையையே  
“சுயம்” - என்கிறோம்!

★★★★★★

ஒவ்வொரு மனிதனின் “மையக்கரு” எதுவோ...

அதுவே அவனது சுயமாகும்!

அவன் - எதனால் ஆனவனோ - அதுவே அவனது

“சுயம்”

★★★

சுயத்தை - அல்லது

“சுயம்” - என்னும் கருவை

மேலும் துளைத்துப் பார்த்தால் அது

எப்படி உடையும்?

அது இரண்டாக உடையும்

ஒன்று: பலம்!!

மற்றொன்று: பலவீனம்!!

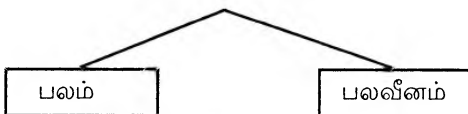
ஆமாம்

சுயத்தின் மூலக்கூறுகள்... இரண்டுதான்.

1) பலம்!

2) பலவீனம்!!

**சுயம்**



சுயத்தை அறிதல் என்றால்...

★ பலத்தையும்

★ பலவீனத்தையும்

அறிந்து தெளிதல் - என்பதே பொருள்...

★★★★★

எனவே

சுயத்தை அறிய முனையும் யாரும்  
பலத்திற்கென - ஒரு பட்டியல் தயாரிக்கலாம்...  
பலவீனத்திற்கென - ஒரு பட்டியல் தயாரிக்கலாம்...  
நாம் அனைவருமே  
நிறைகுறை நிறைந்த  
அரை குறைகள்!  
என்றாலும்...

எல்லோருக்கும் பொருந்தும் படியான பட்டியலென்று  
ஏதுமில்லை.  
ஆனாலும்  
அவரவர்க்கென ஒருபட்டியலை அவரவர் மனதுவைத்தால்  
தயாரித்து விடலாம்!

★★★

அடிப்படையில்...

சுயமானது

சுத்தமானது

பலம் பொருந்தியது...!

சுடர் விடக் கூடியது!! ஆனாலும்  
சகலமும் கலந்த இந்த சமூகக் கலப்பால்  
நாளடைவில் - அது

எண்ணற்ற பலவீனங்கள் என்னும்  
திரைகளால் மறைக்கப்பட்டு உலா வருகிறது...

இன்றைய

நமது சுயம்

நீறுபூத்த நெருப்பாக...  
முகில் மறைத்த நிலவாக...

புகை படிந்த விளக்காக  
காட்சியளிக்கிறது...  
இந்த உண்மையற்ற சுயத்தையே  
உண்மையென்று

உங்களின் மகத்தான சுயம்  
ஒளித்து வைக்கப்பட்டுத்  
திரையால் மூடப்பட்டிருப்பதைப் போலவே  
உங்களின் வாழ்வும்  
திரையிடப்பட்டு மறைத்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

★★★

“அழகு”-  
எனக் கருதப்படும் அனைத்தையும்விட  
வசீகரமானதொன்றை  
உங்களின்  
பூரண சுயத்தில் தேடுங்கள்.

★★★

உலகின்  
மாபெரும் வைரமணிகளையெல்லாம்  
வெறும் பணித்துளிகளாய்  
ஆக்கி விடுகிற ஒளிக்கதிர்கள் பதித்தொரு  
செங்கோல் ஏந்தியவனை  
உங்கள் சுயத்தில் தேடிப்பாருங்கள்!

- கலீல் ஜிப்ரான்



நம்பிக்கொண்டு - நம்மில் பலரும்  
 செயல்பட்டு வருகிறோம்  
 அதனாலாயே-நாம்  
 நமக்கு உரிய உயரத்தை  
 எட்டாமல்  
 அரைகுறையாகவே  
 வலம் வருகிறோம்

★★★★★

இன்றைய சூழலில்  
 நாம் ஒவ்வொருவரும்  
 ஆளுக்கொரு  
 முகமுடியை  
 அணிந்து கொண்டு  
 வலம் வருகிறோம்.

★★★

அகத்தைப் புறம்  
 காட்டாமல்...  
 உள்ளொன்று வைத்து  
 புறமொன்று  
 பேசுவதாக...  
 “அகத்தின் அழகு”  
 முகத்தில் தெரியும்”-  
 என்பார்களே-  
 அப்படியில்லாமல்  
 பொய்யாய் சிரித்துப்  
 பொய்யாய் பேசி  
 பொய்யாய் வாழும்  
 புவி வாழ்வில்

மனிதன் சுகம் காண முடியுமா?

சற்றே சிந்திப்போம்!

★ ★ ★

மெய்யான

“சுய தரிசனத்தை”

நாம்

விரும்புவது உண்மையானால்...

“சுய சோதனை” (தற்சோதனை)

செய்து கொள்ளுதல் அவசியம்!

ஏனெனில்

“எப்பொருள்

யார் யார்வாய் கேட்பினும்.....”

“எப்பொருள்

எத்தன்மைத்தாயினும்.....”

அப்பொருள்

மெய்ப்பொருள் காண்பது அறிவு

-என்பது வள்ளுவம்!

உண்மையிலேயே

சத்திய சோதனை

எதுவெனில்...

“சுயசோதனையே”

ஆகும்.

★ ★ ★

தற்சோதனை என்பது

தனித்திருந்து -

பசித்திருந்து -

விழித்திருக்கும் போது மட்டுமே

சாத்தியமாகும்!

சுய சோதனை

என்பது

வேறல்ல...

பலத்தையும் - பலவீனத்தையும்

பகுத்து உணர்ந்து பட்டியலிடுவதே!

★ ★ ★

பட்டியலிடும் முன்...

பலம் என்றால் என்ன?

பலவீனம் என்றால் என்ன? - என

அறிவது அவசியமல்லவா?

★ ★ ★

எதெல்லாம் “பலம்” எனப்படும்?

“பலம்” என்பது

வலிமையைக் குறிக்கிறது!

★ ★ ★

“வலிமை” என்பதென்ன?

உடலளவிலும் - உள்ளத்தளவிலும்

ஒருவர் பெறும் உறுதியாகும்!

அந்த உறுதியே ஒருவரின் ஒப்பற்ற தகுதியாகும்!

★ ★ ★

அறிவுத் தகுதியை - “மதி நுட்பம்” - என்றும்

உணர்வுத் தகுதியை - “மனோபாவம்” என்றும்

கூறலாம்.

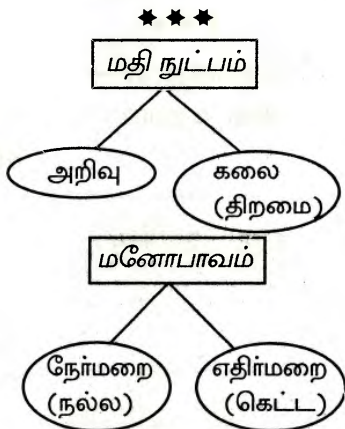
★ ★ ★

மதிநுட்பம் - என்பது எது?

மனோபாவம் - என்பது எது?

காண்போமே...

மதி நுட்பம்  
இரு கூறுகளை உட்கொண்டது.  
மனோபாவமும்  
இரு கூறுகளை உட்கொண்டது.

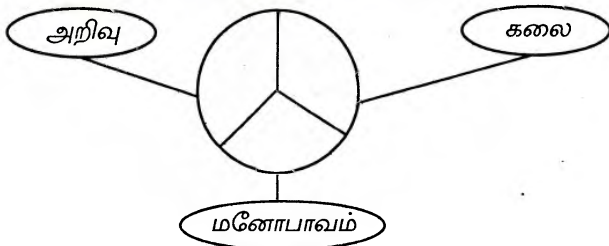


★ ★ ★ ★ ★

ஒருவரின் பலமென்பது...

“அறிவு, கலை, நல்ல மனோபாவம்” - என்னும்  
மூன்று கூறுகளும் இணைந்து பதிக்கும் முத்திரையல்லவா!

இனி இந்த மூன்று கூறுகளையும்  
சற்றே விரிவாகக் காண்போம்.



★ “உன்னையே நீ எண்ணிப்பார்...”

★★★

★ “உன்னை நீ அறிவாய்...”

★★★

“தன் அறிவீனத்தைத் தான் உணர்வதே  
தன் உயர்வு”

- சாக்ரடீஸ்

## எது அறிவு?

“எப்பொருள் யார்யார்வாய் கேட்பினும் அப்பொருள்  
மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு”  
என்கிறார் தெய்வப்பலவர்.

குழந்தையாய் வடிவெடுத்து...  
கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வளர வளர-

இந்தப் பிரபஞ்சத்தின்-ஒவ்வொரு அணுவையும்  
துருவித் துருவி,  
தேடித் தேடி  
மெய்ப்பொருளைக்  
கண்டு கொள்ளுதலையே “அறிவு” என்கிறது  
ஆன்றோர் உலகம்

★★★

“நாம் எதனை அறியாமல் இருக்கிறோம்?”

என்று

அறியாமல் இருப்பதே மிகப்பெரிய

“அறியாமை” அல்லவா!

மாறாக...

எதையெல்லாம் நாம் அறியாமல் இருக்கிறோம்  
என்று அறிந்து கொண்டிருப்பதே உண்மையான  
அறிவாகும்!

\*\*\*

அறிவியலின் பரிணாமம்  
அகண்டு கிடக்கிறது...

துறை சார் பிரிவுகள் ஒருபுறம்... எனில்  
இயற்கையின் நுணுக்கங்கள் மறுபுறம்...

ஆயத் துணிந்தால் ஓய்வு ஏது?

“கற்றது கைமண் அளவெ” ன்றாள் ஓளவை  
அவள் சொன்னது  
பெரும் உண்மை!  
“கல்லாதது உலகளவு”

\*\*\*

அறிவின் துறைகளில் சிலவற்றை எடுத்துக்காட்டாகத்  
தோரணம் கட்டலாம் இப்படி...

மொழியியல்  
இயல்பியல்  
வேதியல்  
வரலாறு  
கணிதவியல்  
வணிகவியல்  
விலங்கியல்  
தாவரவியல்  
புவியியல்

புள்ளியியல்

அணுவியல்

விண்ணியல்

அழகியல்; சோதிடம்; விவசாயம்; தொழில்- நுட்பம், சமையல், வர்த்தகம், மேலாண்மை, கணிப் பொறியியல்-என

அணு முதல் - அண்டம் வரை  
அவளாவிச் செல்கிறது அறிவின் சக்கரம்! அறிவின்  
ஆரமோ ஒவ்வொரு கணமும் பெரிதாகிக்  
கொண்டே செல்கிறது...

\*\*\*

அறிவின் எல்லை-இப்படி விரிந்திருக்க...  
சுயத்தின் “ஆர்வம்”- எத்துறையை, எத்திசையை  
நோக்கி இருக்கிறது என்பதை  
உணர்தல் அவசியம்...

\*\*\*

“தன்” ஆர்வம் எதனில்?  
“தான் எதனால் ஈர்க்கப்படுகிறோம்?- எனத்  
தனது அலைவரிசையைப் புரிந்து கொண்டு...

அத்துறையில்-அத்திசையில்  
மனங்குவித்தால்...  
அறிவின் ஆழம் நோக்கிப்  
புறப்படலாம்...

அப்படிப்பட்ட அறிவின் தேடல்; அறிவின் மீதான வேட்கையாகி  
உங்களின் வலிமையை உயர்த்தும்.! - உங்களின்  
உண்மையான சுயத்தை அது அப்போது உங்களுக்கு  
உணர்த்தும்; அதுமட்டுமல்ல உலகுக்கும் உணர்த்தும்!

“சிறுதுளி பெருவெள்ளம்” - என்பது

முற்றிலும் உண்மை!

செய்தித்தாள்கள் - புத்தகங்கள்-சின்னத் திரைகள்;

இணையத்தளங்கள்; கருத்தரங்குகள்...,

நிகழ் ஆய்வுகள்; விவாத மேடைகள்,

வானொலித் தகவல்கள்-

ஆன்றோரின் ஆலோசனைகள்...

-என-

எண்ணற்ற முகத்துவாரங்களின் வழியேஅறிவது  
வளரும்... தொடரும்... படரும்... மலரும் - ஒளிரும்!

**உலகப் பல்கலைக்கழகத்தில் நாம்**

**ஒவ்வொருவருமே - என்றென்றும்**

**மாணவர்களே...**

நேற்றுமட்டுமல்ல; இன்றும்; நாளையுங்கூட

நாம் மாணவர்களே!

ஒவ்வொரு கணமும்

நமக்கு குருவாகவே மலர்கிறது..



மேற்கண்ட ஊடகங்கள் தவிர

மேவும் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் பலவும்

வழங்கும் பாடங்களும்-

அறிவின் அற்புதத் தொகுப்பே ஆம்!

அறிவின் ஆழமும் அகலமும்

ஒருவரின்

பலத்தின் மூன்றில் ஒரு பகுதியைத்

தீர்மானிக்கிறது...

கற்க முனையும் ஒருவர்



கண்களையும் - காதுகளையும் திறந்து வைத்து  
எதில் இருக்கிறோமோ அதில் மனம் குவித்தால்  
எதையும் எளிதில் கற்றுத் தெளிய முடியும்.

கல்வி கற்பதன் மூலமன்றி  
கேள்வியின் மூலமும் ஏராளமாய் அறிந்து  
கொள்ள முடியும்.

“கற்பது அவசியம்” - என்னும்  
விழிப்புணர்வு வந்துவிட்டால் போதும்; வேறெதுவும்  
தேவையில்லை!  
காண்பதெல்லாம் - கல்வியாய் மனதில் படரத்  
தொடங்கிவிடும்!  
காட்சிகளெல்லாம் பாடமாய் மனதில் பதிந்து விடும்!

எது கலை?

அல்லது

எது திறமை?

“கைத் தொழில் ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்...  
கவலை உனக்கிலை ஒத்துக்கொள்!”  
- என்கிறது தமிழ்!

“சித்திரமும் கைப் பழக்கம்  
செந்தமிழும் நாப் பழக்கம்” - என்பதும் தமிழ் தான்!  
ஆமாம்...

எதுவெல்லாம்  
பழகப் பழக  
வளர்கிறதோ நமக்கு வசப்படுகிறதோ  
அதுவெல்லாம் கலை அல்லது  
“திறமை” - எனப்படும்!

அதுவே  
 “கலை நுட்பம்”- என்றும்  
 வழங்கப்படுகிறது!

திறமைகளை அல்லது கலை நுட்பங்களைப் பட்டியலிட்டால்

அது  
 இப்படித் தான் நீளும்...

- ★ நினைவாற்றல்
- ★ வாகனம் ஓட்டுதல்
- ★ ஓவியம்
- ★ சிற்பம்
- ★ ஆடல் (நடனம்)
- ★ பாடல்
- ★ இசை
- ★ எழுத்து (கையெழுத்து...)
- ★ விளையாட்டு
- ★ தடகளப் பந்தயம்..
- ★ குத்துச் சண்டை
- ★ கணிப்பொறி இயக்கம்
- ★ நிர்வாகம்
- ★ மேலாண்மை
- ★ சொல்லித் தருதல்
- ★ அப்புக் கலைகள் பலவும்
- ★ கோலமிடுதல்
- ★ சமைத்தல்
- ★ உரையாடல்
- ★ மேடைப் பேச்சு.

★ கடிதம் எழுதுதல்  
★ கதைகள், கவிதைகள்...

★ வாசிக்கும் திறன்  
★ புரிந்து கொள்ளும் திறன்...

★ நேர மேலாண்மை...  
★ தலைமைப் பண்பு

★ முடிவெடுக்கும் திறன்  
★ திட்டமிடும் திறன்...

★ செயல்திறன்..  
★ செய்நேர்த்தி

★ மரம்  
★ உலோகம்  
★ பற்றவைப்பு  
★ பாய் செய்தல்  
★ இயந்திரப் பராமரிப்பு  
★ துப்புரவு மற்றும் சுத்திகரிப்பு

என

உழவும் - தொழிலும் இணைந்த  
நுட்பங்கள்...

இப்படிப் பற்பல  
திறமைகள்...  
கலைகளாக...

அலை அலையாக..

தொடர்கின்றன...

மானுடத் திறமைகளும்  
கலைகளும்!

-எண்ணற்ற கலைகளனைத்தையும்

உள்ளடக்கிய

“மானுட வாழ்க்கை” ஒரு

மகா கலையல்லவா!

ஆற்றலைப் பெருக்கி அற்புதம் நிகழ்த்தும் -

இந்தக் கலைகளுள்

சிலவற்றிலோ அல்லது பலவற்றிலோ

பயிற்சி பெற்று விட்டால்

சுயத்தின் பலம்

அதிகரிக்கும் அல்லவா?

நாம் முதலில் கண்ட அறிவொரு பலமெனில்

**கலை (திறமை) - மற்றொரு பலம்! என்பதை**

**மறுப்பதற்கில்லை! - அல்லவா?**

ஆதலின்...

ஆர்வத்திற்கேற்ப...

அவசியத்திற்கேற்ப...

கலைகள்/திறமைகள் பலவும்

திறளப் பயிற்சி பெறுதல்

நமது பலத்தைப் பன்மடங்காக்கும்!

அது நம்

இரண்டாம் கடமை!

திறமையின் திரட்சி

ஒருவரது

பலத்தின் மூன்றில் ஒரு பகுதியாய்

நிறைகிறது!

\*\*\*

எது மனோபாவம்?

“மனோ பாவம்” - என்பது  
மனதின் தன்மையைக் குறிக்கும்!  
அதுவே

மனப்பான்மை அல்லது  
மனப்பாங்கு - என்றும்  
அழைக்கப்படுகிறது!

★ ★ ★

மனோபாவம் என்ன செய்யும்?  
மனமே சூட்சுமமானது தான்; அது கண்ணுக்குப் புலப்படாதது!  
மனோபாவமோ-அதன் இயல்பினைக் குறிப்பது!

★ ★ ★

மனிதச் செயல்கள் யாவும்  
மனித மனதின் இயல்பினைப்  
பொறுத்தது தானே!

ஒரு மனிதனின்  
செயல்பாடுகளை வடிவமைக்கும்  
சிற்பி...  
அவனது  
மனோபாவமே!

★ ★ ★

மனிதன் என்னும்  
மகா மாளிகையின்  
அடித்தளம்

அவனது மனபாவமே!

மனோபாவம் - இருவகையாய் - கிளை பிரிகிறது.  
ஒன்று: நேர்மறை மனோபாவம். - (நல்லது)  
இரண்டு: எதிர்மறை மனோபாவம்! (தீயது)

★ ★ ★

நேர்மறை மனோபாவம் என்பது-  
நியாயமான செய்கைகளுக்கான வித்து...  
ஆக்கப்பூர்வமான செயல்களின் அடிப்படை!

**நேர்மறை மனோபாவம்:**

- ★ சரியைத் தேர்ந்தெடுக்கும்
- ★ முறையாய் நடந்து கொள்ளும்..
- ★ பிறரையும் புரிந்து நடக்கும்..
- ★ அன்பு, புன்னகை,  
அமைதி, அடக்கம் - போன்ற  
அனைத்து அருங்குணங்களுக்கும்  
கருவறை (அன்னை)யாய்த் திகழும்
- ★ உற்சாகம் தரும்; ஊக்கம் தரும்!
- ★ ஆர்வத்தை வளர்க்கும்
- ★ மனித குலத்திற்கு நலம் பயக்கும்
- ★ வேகத்தோடு விவேகத்துக்கும்  
மூலமாகும்
- ★ “முடியும்” - என்னும்  
தன்னம்பிக்கையின் தாயகம் அது!

சுருங்கச் சொன்னால்...

**நேர்மறை மனோபாவமே...**

**ஒரு சாதனையாளனின் அடையாளமாகும்!**

ஆமாம்...

**நேர்மறை மனோபாவமே-**

நிறைவு தரும் மனோபாவம்!-அதுவே

நம் வாழ்க்கைக்கு நிரந்தர நிறந்தரும் மனோபாவம்!  
மனிதருக்கு “பலம்” தரும் பாவம் - மனிதரின் நேர்மறை  
மனோபாவம்! - ஆகவே தான் இதை நல்ல மனோபாவம்  
என்கிறோம்

### எதிர்மறை மனோபாவம்!

- ★ எதையும் எதிர்க்கும்;
- ★ “முடியாது”, “கிடையாது” - என மூர்க்கம் காட்டும்!
- ★ “பிறகு பார்க்கலாம்” - என்று தள்ளிப் போடும்... எதையும் ஒத்திப் போடும்.
- ★ முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாகும்...
- ★ “முனகும்”... “குறையே காணும்”
- ★ எப்போதும் அலுத்துக் கொள்ளும்
- ★ “என்ன செய்து என்ன பயன்?” என அங்கலாய்க்கும்.
- ★ “உலகை மாற்ற நான் யார்?” - என உறுமும்.
- ★ “நான் ஒருவன் மாறினால் உலகம் மாறி விடுமா?” - என எக்களிக்கும்
- ★ “என்னைவிட மோசமாய் யாரும் இல்லையா?” - எனக் கொக்கரிக்கும்
- ★ “இதை... இப்போதே செய்ய வேண்டுமா என்ன?” - என வினாத் தொடுக்கும்
- ★ அலட்சியம் செய்யும்.
- ★ “நம்மாலெல்லாம் இது முடியாது!” - என்னும் முடிவுக்கு வந்து விடும்.

இப்படியாக, எப்போதும்

ஏட்டிக்குப் போட்டியாய் எதையாவது கூறித் தட்டிக் கழிக்கும்.

எடுத்த காரியங்கள் தடைப்பட எண்ணற்ற காரணங்கள் கூறுவதே எதிர்மறை மனோபாவம். எதிர்மறை மனோபாவம் கொண்டவர்கள் அவநம்பிக்கைக்காரர்களாக, சோம்பேறிகளாக, விரும்பத்தகாத எதையும் செய்யத் துணியும் வெறியர்களாக, பிறர் நலம் குறித்த அக்கறை இல்லாதவர்களாக, நாகரீகத்துக்கு அப்பாற்பட்டவர்களாக நடந்து கொள்வார்கள்!

இத்தகைய குணாதிசயம் - மனித குல மேம்பாட்டிற்கு முட்டுக்கட்டைகளாக மட்டுமல்லாமல் நாசகரமானதாகவும் அமைந்து விடும் என்பதில் இருவேறு கருத்துக்கள் இருக்க முடியாது.

★ ★ ★

“நேர்மறை மானோபாவம்” - என்பது  
 விரும்பத் தகுந்த செயல்பாடுகளோடு உடன்படுவது!  
 பயன் விளைப்பது

“எதிர்மறை மனோபாவம்” - என்பது  
 விரும்பத் தகுந்த செயல்பாடுகளோடு முரண்படுவது!  
 தீமை விளைப்பது!

★ ★ ★

முன்னேற்றத்துக்கு உகந்தது...

உடன்பாட்டு - மனோபாவமா?  
 முரண்பாட்டு - மனோபாவமா?

எனப் பட்டிமன்றமிட்டால்  
 உடன்பாட்டு மனோபாவமே! - என்று தான்  
 தீர்ப்பெழுத முடியும்.

எல்லா நேரங்களிலும், எல்லா மனிதரிடமும், எல்லா  
 இடத்திலும், எல்லா விஷயத்திலும்  
 உடன்படுவதைக் குறிப்பிடவில்லை...

பெருமைக்குரிய மனிதர்களோடு;  
 உடன்படுவதே உகந்தது  
 எனக் கொள்ளல் நலம்!

“உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகலே” உகந்தது - அல்லவா!



எனவே எதிர்காலச் சந்ததிக்கு - இனிய வாழ்க்கை  
வாய்க்க வேண்டுமெனில்-  
எதிர்மறை எண்ணங்களற்றதோர்  
வழித் தடத்தை - அவர்களுக்கு இப்போதிலிருந்தே  
உறுதி செய்ய வேண்டும்!

\*\*\*

நேர்மறை மனோபாவமானது  
ஒருவரது பலத்தின்  
மூன்றில் ஒரு பங்காய் விளங்குகிறது!

\*\*\*

இந்த மூன்று பங்கும்...  
அதாவது  
“அறிவு” “கலை” “நேர்மறை மனோபாவம்”

### நான்

என்பது என்ன? - என்று  
எப்போதாவது அமைதியாகச் சிந்தித்தது  
உண்டா?

\*\*\*

நான் - என்பதை  
எங்கும் காண முடியாது...  
நான் என்பது...  
பலவீனமான சக்திகளின் வெளிப்பாடு!  
- அவ்வளவு தான்! -

- ஒஷோ

என்னும் மூன்றும்  
முழுமையை நோக்கி வளருமெனில்...  
ஒருமனிதன் முழுவலிமை பெற்றவனாய் உருப்பெற்று விடுவான்.

“முழுவலிமை பெற்றவனே முன்னேற்றத்தில் உச்சம்  
காண்பான்”- அவனால் தான் உலகமும் உய்யும்  
என்பதில் ஏதும் ஐயமுண்டா  
உங்களுக்கு?

### ஒரு மனிதனுக்கு முழு வலிமை

தர வல்லது

3- மூலக் கூறுகள் எனக் கண்டோம்.  
அவற்றை 3-ஆ என இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.

- (1) ஆழமான அறிவு
  - (2) ஆற்றல்மிகு கலை
  - (3) ஆக்கப் பூர்வமான மனோபாவம்
- என்னும் மூன்று பலமாகும்!

\*\*\*

சரி, எதை  
நாம் “பலவீனம்”- என்கிறோம்?

எது, நமது முழு ஆற்றலையும் வெளிப்படுத்தி நாம்  
வெற்றிபெறத்

தடையாக விளங்குகிறதோ

அதையே நாம் “பலவீனம்” - என்று சொல்லலாம்!

எது நம்மைப் பின்னோக்கி இழுக்கிறதோ; எது நமது  
பின்னடைவுக்கு வித்தாகிறதோ

எது நம்மை அடிமைப் படுத்திவிடுகிறதோ அதெல்லாம்  
நமது “பலவீனம்” எனலாம்.

★ ★ ★

முன் கண்ட 3 பலங்களில்

எது குறையினும் அது பலவீனமே!

★ ★ ★

“பலவீனம்” - பற்றி மேலும்  
பார்ப்போமே...

**அறிவீனம் + ஒழுங்கீனம் = பலவீனம்**

என்று சுருக்கிச் சொல்லி விடலாம்  
என்றாலும் சற்றே விரிவாய் காண்போம்.

★ எந்தத் துறையில் இருக்கிறோமோ - அந்தத்  
துறை சார்ந்த அறிவில் -  
போதிய ஆழமோ அகலமோ இன்மையை...  
அறிவுக் குறைப்பாடு... என்கிறோம்!

- இது ஒரு பலவீனமெனலாம்!

ஆமாம்; “அறிவீனம்” அல்லது “அறியாமை” என்பது  
மிகப் பெரிய பலவீனமே!

★ வாழ்க்கையே ஒரு பெரும் கலை...

அதை மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு  
தனிமனிதனும் - எண்ணற்ற திறமைகளை  
வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுவது அவசியமாகிறது.

திறமைகளால் ஒரு மனிதன்  
பயனுள்ளவனாய் மாறுகிறான். அவற்றைக் கொண்டு பலரை  
மகிழ்விப்பதோடு  
தானும் மகிழ்ச்சி பெறுகிறான்...

“கைத் தொழில் ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்;  
கவலை உனக்கில்லை ஒத்துக்கொள்”

- என்கிறது தமிழ்.

திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள  
எண்ணற்ற பயிற்சிகள் உள்ளன...  
அவற்றுள் எந்தப் பயிற்சி-தமக்குப் பிடித்த  
திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள  
உதவும் - என்பதை அறிந்து அதைப் பெற  
வேண்டும்... இல்லையெனில்  
“திறமைக் குறை” - என்னும் பலவீனத்திற்கு நாம்  
ஆளாக நேரும்!  
திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதே ஒரு மாபெரும்  
கலை ஆகும்.

இனி,மனோபாவம் சார்ந்த குறைப்பாட்டை  
மூன்றாம் பலவீனம் எனலாம்...

“முரண்பாட்டு மனோபாவம்” அல்லது “எதிர்மறை  
மனோபாவம்” - என்பது ஒருவித பலவீனமே ஆகும்!

எதிர்மறை மனோபாவத்தின் விளைவாய்  
உருவாகும் சில கீழான குணங்களை கீழே காணலாம்...

- ★ சோம்பல்,
- ★ பொறாமை,
- ★ கோபம், (உணர்ச்சி வசப்படுதல்)
- ★ எரிச்சல்,
- ★ கடுஞ்சொல்,
- ★ நேரந் தவறுதல்,
- ★ ஒத்திப் போடுதல்,
- ★ பொறுப்பேற்காமை (தட்டிக் கழித்தல்)
- ★ நேர்மையின்மை,

- ★ பொய்-களவு புரிதல்..,
- ★ ஒப்பிட்டுப்பார்த்தல்,
- ★ குறை காணுதல்,
- ★ அபரிமிதமான எதிர் பார்ப்புக்கள்,
- ★ மறதி,
- ★ அவசரப்படுதல்,
- ★ அவமதித்தல்,
- ★ நன்றி மறத்தல்,
- ★ அச்சப்படுதல்,
- ★ கூச்சப்படுதல்,
- ★ தாழ்வு மனப்பான்மை,
- ★ அவ நம்பிக்கை,
- ★ தனித்தன்மையை உணராமை.
- ★ இலக்கின்மை
- ★ திட்டமின்மை
- ★ ஈடுபாடின்மை
- ★ கவனச் சிதறல்
- ★ கூடி வாழும் பக்குவமின்மை
- ★ முயற்சியின்மை.

போன்ற கீழ் குணங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகள்-ஒருவரின் எதிர் மறை மனோபாவத்தை வெளிப்படுத்துபவையே ஆகும்.

இப்படிப்பட்ட குணங்களுள் சில - தம்மிடம் இருப்பதை முதலில் உணர வேண்டும். பிறகு அதனை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி ஏற்றுக் கொண்ட பிறகு, மாற்றத்தை நோக்கும் வழியில் நடைப்போடத் தொடங்க வேண்டும்...

அதாவது முறையான பயிற்சிகள் பெற முனைப்பு வேண்டும். பயிற்சிகளின் மூலம் மட்டுமே நாம் நமது பலவீனங்களை குறைக்கவோ, அகற்றவோ முடியும்.

சரி...

பலமென்றும் - பலவீனமென்றும்

இரண்டையும் கண்டோம்.

\*\*\*

இனி...

பலத்தின் சிறப்பையும்

பலவீனத்தின் விளைவையும் காண்போம்.

பலமென்பது - ஒருவரின் நிறைகளைக் குறிக்கிறது.

பலவீனமென்பது - ஒருவரின் குறைகளைக் குறிக்கிறது.

\*\*\*

சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார்

பலமே வாழ்வு

பலவீனம் மரணம்! - என்று!

இப்போது சொல்லுங்கள்...

நமக்கு வேண்டுவது வாழ்வா? தாழ்வா?

வாழ்வு வேண்டுமெனில் “பலம்” பெற வேண்டும்  
என்னும் முனைப்பு மட்டும் ஏற்பட்டுவிட்டால் போதும்!

\*\*\*

நாம்

நமது பலத்தையும்

நமது பலவீனத்தையும்

எப்போது தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டுவிட்டோமோ

அப்போதே

நாம்

நமது சுயத்தைப் புரிந்து கொண்டு விட்டோம்

என்று பொருள்!

\*\*\*

சுயத்தைப் புரிந்து கொண்டுவிட்ட நாம்... இனி  
 அதனை வெளிப்படுத்த  
 முயல வேண்டும்!  
 அதாவது  
 நமது அன்றாட வாழ்வில்  
 பழக்கத்தில்  
 கொண்டுவர முயல வேண்டும்...  
 அதற்கு  
 அசைக்க முடியாத  
 “மனஉறுதி” அவசியம்!  
 என்பதை மறந்து விடலாகாது!

**ஒவ்வொருவரின் சுயமும்...**

**உண்மையில்**

**பலம் பொருந்தியதே!**

நாளடைவில் நம்மிடம் வந்து சேர்ந்த

பலவீன குணங்களால்

நமது

சுயம்

மங்கிய நிலையில்

நமது செயல்பாடுகள் நேர்த்தியின்றி

வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன!

\*\*\*

இத்தகைய நிலையிலிருந்து நமது

சுயத்தை-விடுவித்து-

மானுட வலிமையை வெளிப்படுத்த வேண்டிய

கடமை நமதாகிறது...

\*\*\*

சுவர்களுக்குள்ளிருந்தும், கதவுகளுக்குள்ளிருந்தும்,  
பூட்டுக்களிலிருந்தும் -  
சுயத்தை விடுவிக்கவும்  
வெளிப்படுத்தவும்  
என்ன செய்ய வேண்டும்?

பட்டியலிடப்பட்ட நமது  
பலவீனங்களை ஒவ்வொன்றாக - கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்  
குறைக்கப் பழக வேண்டும்...

பலவீனங்களிலிருந்து-நாம் விலக விலக  
நமது சுயமானது  
விடுவிக்கப் பட்டு விடும்!

\*\*\*

பலவீனங்கள் குறைந்து விட்டாலே  
பலம் பெருகி விடுமல்லவா?

\*\*\*

பலம் பெருகி விட்டால்  
நீங்கள்...

ஒரு சிலையானது  
உருவாக்கப் படுவதில்லை!  
அது  
கண்டுபிடிக்கப் படுகிறது.  
அது  
வெளிச்சத்திற்குக்  
கொண்டுவரப்படுகிறது.

- ஒஷோ



வலிமையானவராக வாழத்  
தொடங்கி விடுகிறீர்கள்...! அப்போதுதான்  
நீங்கள் விடுதலை பெற்ற மனிதராக மாறுகிறீர்கள்.

**நீங்கள்**

**வலிமையானவர்-என்று**

**உணர்ந்ததுமே-உங்களின்**

**சுய மதிப்பு உயரத் தொடங்கிவிடுகிறது!**

மதிப்பு உயர்ந்திருக்கிறது  
என்றால்...

தகுதி உயர்ந்திருக்கிறது  
என்று பொருள்!

\*\*\*

**இப்படிப்பட்ட**

**சுய தகுதியால்-சுய பலத்தால்**

**என்ன பயன்?**

**எனக் காணும் முன்**

**வாழ்வின்**

**இரண்டாம் அங்கமாகத் திகழும்**

**சூழலைப் பற்றி**

**விரிவாகக் காண்போம்.**

\*\*\*

**சூழல்- என்பதென்ன?**

“**சுயம்**” எனப்படும் “தன்னை”ச் சற்றிலும் உள்ள  
உயிர்கள், பொருள்கள் மற்றும் பஞ்சபூதங்களாய் வியாபித்  
திருக்கும் நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, ஆகாயம் என்னும்  
அத்தனையுமே “**சூழல்**” எனப்படுகிறது.

மனிதனைச் சுற்றியுள்ள மற்ற எல்லாமே அவனுடைய  
சூழல் தான்.

சூழலுக்குள் தான்

பெற்றோர், உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள் மற்றும்  
காலந்தோறும் மாறி வரும் சமூகம், பொருளாதாரம், அரசியல்  
மற்றும் வரலாறு போன்ற யாவும் அடக்கம்!



இப்படிப்பட்ட சூழலுக்கும்-  
ஒருவரது சுயத்துக்கும்  
என்ன தொடர்பு?- என்கிறீர்களா?

நன்றாக சிந்தித்துப் பார்ப்போமே...

“சூழல்” - என நான் மேலே  
குறிப்பிட்டிருக்கும் அவற்றுள்ளிருந்து தான் ஒவ்வொரு சுயமும்  
தோன்றியிருக்கிறது.

அதுமட்டுமல்ல...

சுயமானது - தனது வளர்ச்சிக்கும்-தனது  
மேம்பாட்டுக்கும்- அந்தச் சூழலைத்தான் நம்பியிருக்கிறது...  
பயன்படுத்திக் கொண்டுமிருக்கிறது.

அதே போல்

சூழலும் - தனது மேம்பாட்டிற்கும் வளர்ச்சிக்கும்,  
சுயத்தையே நம்பியிருக்கிறது-என்பதும் உணரப்பட  
வேண்டிய உண்மையாகும்.

ஆக...

சூழல் மேம்பாடென்பது

சூழல் மேம்பாட்டுக்கு வழிகோலுவதாகவும்,

சூழல் மேம்பாடென்பது

சுய மேம்பாட்டுக்கு ஆதரவானதாகவும்

அமைந்திருக்க வேண்டும்!

இப்படியாக...

சுயமும்-சூழலும்

ஒன்றோடொன்று உடன் படவேண்டியதும்  
ஒன்றோடொன்று இசைந்து இயங்க வேண்டியதுமான  
இயல்பினதாய் இருக்கின்றன...

என்பதை

நாம் புரிந்து கொள்தல் அவசியமாகிறது.

\*\*\*

ஒன்றைப் புறக்கணித்து விட்டு  
மற்றொன்று உயிர் வாழ்வோ-உயர்வடையவோ  
இயலாது என்பதும் இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது.

\*\*\*

சுயமும் - சூழலும்

ஒன்றோடொன்று கைகோர்த்துக் கொண்டு...  
ஒன்றுக்குள் - ஒன்றாக - “ஒன்ற” முயல்வதே  
உயரும் நிலையாகும்!

அதுமட்டுமல்ல

சுயத்துக்கும் சூழலுக்கும் இடையில்  
மற்றுமொரு சூட்சுமமும் மறைந்திருக்கிறது...

அதென்ன சூட்சுமம்? - என்கிறீர்களா?

சூழ்நிலைக்குள் ஆட்பட்டு... சிக்கிக் கொண்டு,

சுயமானது

தடுமாறவும், தத்தளிக்கவும், தடம் மாறவும்

நேர்ந்தால்

அது “அடிமை” நிலையாகும்

அப்போது-சூழலின் கைதியாய் சுயம்

கைகட்டி ஏவல் புரிய நேரிடும்!

\*\*\*

மாறாக -  
விடுதலை பெறுவதே  
சுயத்தின்  
மெய்யான விருப்பமும் நோக்கமும்  
ஆகும்!

★ ★ ★

அதற்கும் ஒரு படி மேலாக...  
சுயமானது -  
எப்படிப்பட்ட சூழலையும்  
தன் வசப்படுத்திக் கொள்ளும்  
நிலையே  
சுய ஆளுமையின் (தன்னாளுமையின்)  
அடையாளமாய் கொள்ளப்படும்.

இரண்டுக்கும் இடையில் உள்ள இன்னொரு சூட்சுமம் என்ன  
தெரியுமா?

பலம் - பலவீனம்

என

இரு கூறுகள் இருப்பதைப்போலவே...  
சூழலிடமும்  
இரு பெரும் கூறுகள் இருக்கின்றன...  
அவையாவன

ன்று: வாய்ப்புகள்

இரண்டு : தடைகள்

(அச்சுறுத்தல்கள், ஆபத்துகள்,  
எதிர்ப்புகள், மற்றும்  
தோல்விகள் போன்றவை!)



சரி... நண்பர்களே...

சுயம் - சூழல்

என்னும் இரண்டையும் சரியாகப் புரிந்து கொண்டபின்  
செய்ய வேண்டுவது என்ன?

★ ★ ★

இது மிக அருமையான கேள்வி!

★ ★ ★

**சுயத்திடம் - “பலம்” (வலிமை) மிகுதியாக இருப்பின்  
சூழலில்  
எண்ணற்ற “வாய்ப்புகளே” தென்படும்!**

ஆமாம் நண்பர்களே... நம்மிடம்  
வலிமை நிறைந்திருக்கும் போது வாய்ப்புகளும்  
வலிமை குன்றிய நிலையில் தடைகளுமே  
தென்படும்!

இதிலிருந்து...

ஒன்று தெளிவாய் புலப்படும் என்று நம்புகிறேன்...

**“சுய பலமே”**

**சூழலில் வாய்ப்புகளாக  
உருவெடுக்கின்றன”- என்னும் உண்மைதான் அது!**

ஆமாம்...

சுய பலத்தால் மட்டுமே  
சூழலை வளப்படுத்தவும்

சூழலை மேம்படுத்தவும்  
சூழலைப் போற்றவும் முடியும்!  
என்பதை நீங்களும் ஏற்றுக்கொள்வீர்கள் என்று  
உறுதியாய் நம்புகிறேன்...

ஆதலால்...

தனி மனிதர்களாக உலாவரும் நாம் ஒவ்வொருவருமே  
பலம் பொருந்தியவர்களாக மலர்வதும்  
வலிமை வாய்ந்தவர்களாக - வளர்வதுமே  
நமது  
ஒப்பற்ற வாழ்வின் - உயரிய நோக்கமாகக்  
கொள்ள வேண்டும்! - அல்லவா?

அது மட்டுமல்ல  
இந்தியர் வல்லமை பெறாமல்  
இந்தியா வல்லரசாக ஆகிவிட முடியுமா?

அப்படிப்பட்ட  
அசைக்க முடியாத வலிமையைப்பெற்று  
**வல்லமையாளர்களாக**-நாம்  
வடிவெடுக்க வேண்டுமெனில் செய்ய வேண்டுவது  
என்னென்ன?

**நாம்**  
**பசித்திருந்து**  
(தாகம் கொண்டவர்களாக....)

**தனித்திருந்து**  
(தனித் தன்மை கொண்டவர்களாக...)  
**விழித்திருந்து**  
(விழிப்புணர்வு கொண்டவர்களாக...)

பயில வேண்டும்; பழக வேண்டும்...

பசித்து-தனித்து-விழித்து

தேடலைத் தொடங்க வேண்டும்.

அந்தத்

**தேடல்**

அகமும்-புறமுமாய்

“உள்ளே - வெளியே” என ஓயாது ஊடாட வேண்டும்...

தேடத்தேட

நமக்குத் தேவையான யாவும்

அகப்படத் தொடங்கி விடும்.

அப்படி என்ன அகப்படும்? - என்கிறீர்களா?

வேறென்ன...

பாற்கடலைக் கடைந்த போது

அகப்பட்டவை தான்!

முதலில் அகப்பட்டது

ஆலகால நஞ்சு தானே...

அதுபோல

நமது மனக் கடலிலிருந்து-முதலாவதாக

நாம் கடைந்தெடுக்கப் போவது

நமது

பலவீனப் பட்டியலைத் தான்!

ஆலகால நஞ்சுக்குப் பிறகு

அகப்பட்டது

அமுதம் அல்லவா!

அதுபோல...

நமது மனக்கடலைக் கடையக் கண்டய

அடுத்தாற்போல் நமக்குக் கிடைப்பது

நமது  
**பலப் பட்டியல்!**

★ ★ ★

பலப்பட்டியல் எதற்கு என்கிறீர்களா?  
வேறெதற்கு?  
பலவீனப் பட்டியலைப் பலவீனப் படுத்தவும்  
பலப் பட்டியலைப் பலப்படுத்தவும் தான்!

வள்ளுவர் கூற்றை  
அறிவீர்கள்...

“அவற்றுள் **மிகை நாடி** மிக்கக் கொளல்”  
என்கிறார்

எவற்றுள்? எனப் புரிகிறதா?  
அந்த இரண்டுக்குள் தான்!

★ ★ ★

“மெய்யும்-பொய்யும், சரியும்-தவறும்  
வெளியில் கேட்டறிவதல்ல...  
தன்னை நோக்கி, தன்னையே கேட்டு  
தன்னுள்ளிருந்தே தெளிந்து கொள்ள  
வேண்டியது”-

எனக் குறிக்கும் முகமாகவே  
“தன்னெஞ்சறிவது பொய்யற்க!”  
என்கிறது.

- வள்ளுவம்



எந்த இரண்டுக்குள்?

குணம்-குற்றம்

என்னும்

இரு-“கு”க்களுக்குள் தான்!

- இதில் ஒரு “கு” எதைக்குறிக்கிறது?

நமது ஒரு “ப” வைத்தான்...

மறு “கு” - நமது மறு “ப” வைத்தான்  
குறிக்கிறது....

ஆமாம்...

குணம் = பலம்

குற்றம் = பலவீனம்

இரு “கு”வில் எந்த “கு” மிகுகிறது

எனக் காண்போம்...

அந்தக் “கு” வே ஒருவரைத்

தீர்மானிக்கிறது!

குணம் மிகையா-குற்றம் மிகையா?

எனக் காணும்

துலாக்கோல் கொண்டு

அளந்து

எது மிகையோ அது கொண்டு

ஒருவரை மதிப்பிடலாம்!

குணம் மிகையெனில்

அவனை “குணவான்” என்றும் அல்லது

“நாயகன்”- என்றும்

குற்றம் மிகையெனில்

அவன் “குற்றவாளி” - என்றும் அல்லது

“வில்லன்” - என்றும்

தீர்மானிக்கலாம் என்பது போல்...

“பலம்” ஒருவரிடம் அதிகமெனில் அவன் பலவான்

ஆவான்-எனவும்

“பலவீனம்” அதிகமெனில் அவன் “பலவீனன்” ஆவான்...

-எனவும் தீர்மானிக்கலாம்!

நாம் நாயகர்கள் ஆகலாமா? அல்லது வில்லர்கள் ஆகலாமா?

தீர்மானிப்போம்

இங்கே

மீண்டும் நினைவூட்டுகிறேன்...

இல்லை....

நினைவு கூர்கிறேன்!

விவேகானந்த சுவாமிகளின்

விவேக வாசகத்தை!

# “பலமே வாழ்வு

## பலவீனமே மரணம்”

- மீண்டும் - மீண்டும் - சிந்தித்துப் பார்த்து

உணர வேண்டிய உன்னத வாசகம் - இது!

இதனை...

அறிந்து - புரிந்து - உணர்ந்து - தெளிவோமே

நாம் அனைவரும்!

\*\*\*

அடுத்த படியாக

நாம் சிந்திக்கத் தக்கது என்னவெனில்...

பலவீனத்தைக் குறைத்து-பலத்தைப் பெருக்கவல்ல

வழிமுறை எது? என்று தான்!

கவலைப் படாதீர்கள்...  
அந்த மார்க்கம்... இதோ...  
நம் வசம் இருக்கிறது...

மூன்று... மூன்றே மூன்று  
கூறுகளை மட்டுமே  
உள்ளடக்கியது அந்த மார்க்கம்!

என்ன அது? - எனப் பார்ப்போமே...

**ஒன்று: செயல் திட்டம்! (Action-Plan)**

(கால அட்டவணைக்கு உட்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். அது)

**இரண்டு: மனத் திட்டம்!! (Will-Power)**

(அசைக்க முடியாத-மன உறுதிப்பாடாக இருக்க வேண்டும் அது)

**மூன்று: இடைவிடாச் செயல்பாடு!!! (Continuous follow up)**

(இடர் கடந்து தொடரும் முன்னேற்றப் பயணமாக இருக்க  
வேண்டும் அது)

★ ★ ★

நம்மை

**பலப் படுத்தி**

**வளம் சேர்க்கும்**

இந்த

மூன்று மூலக்கூறுகளும் - நம்  
மனதில் ஆழப்பதிவது அவசியம்!

அன்றாடம் அதிகாலை - அந்தி மாலை  
இருவேளையும்-இம் மூன்று கூறுகளையும்  
இடைவிடாமல் சொல்லிச் சொல்லி  
மனனம் செய்து விடுங்கள்!

ஏனெனில்

மனதில் பதிந்து விட்டால்-பிறகு  
மண்ணில் தடம்பதித்தல் வெகு எளிது!

எனவே மீண்டும் இந்த 3 மூலக் கூறுகளையும் உங்கள்  
முன்வைக்கிறேன்...

1. “செயல் திட்டம்

2. மனத் திட்டம்

3. இடைவிடாச் செயல்பாடு”...

என இடைவிடாது சொல்லிப் பழகுங்கள்

இளநெஞ்சில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள்...

பிறகு எளிதாகி விடும்... எல்லாமே!

நீங்கள் தயாரித்த பட்டியலைப் பாருங்கள்...

ஒவ்வொரு பலவீனமாய் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதனை மாற்றுவதற்கான - மாற்று வழிகளையும் -

மனோதத்துவ வகைகளையும் விசாரித்து வாசித்துத்

தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்...

அவற்றை - ஒவ்வொன்றாக நடைமுறைப்படுத்த -

**செயல்திட்டமொன்றை**

“கால அட்டவணையாகத்” தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

திட்டம் தயாரிக்கும் போதும் சரி... தயாரித்தபின் செயல்படத்

தொடங்கும் போதும் சரி..

“நான் வெற்றியடைவேன்”- என்னும் மன உறுதியை

வளர்த்துக் கொள்ளத் தவறாதீர்கள்; தயங்காதீர்கள், இந்த மன

உறுதியைத்தான் நான் “மனத்திட்டம்” (Will Power) என்கிறேன்.

மனத்திட்டம் என்பது மகத்தானது... மகான்களால் மட்டுமே

முடியும் என நீங்கள்-இப்போது நினைத்துக் கொண்டிருக்கும்

பல்வேறு செயல்களை உங்களுக்குள் உறைந்திருக்கும் “மனத் திட்பத்தால்” உறுதியாகச் சாதித்து விட முடியும்!

★ மனத்திட்பம் என்பது

கான்கிரீட்

அடித்தளம்

போன்றது.

மனத்திட்பத்தை எளிமையாகச் சுட்டிக்காட்டும் இன்னொரு சொல்தான் நடைமுறையில் நாம் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் “நம்பிக்கை” என்னும் நங்கூரச் சொல்!

அத்தகைய “மனோதிட்பத்தோடு” - அதற்கடுத்த மூன்றாவது கூறாகிய “இடைவிடாத செயல்பாட்டில்” இறங்குங்கள்!

இடர்ப்பாடுகள் வரும்... அது இயல்பு...

இடர்ப்பாடுகள் இல்லாத பயணம் இனிக்காது- என்பதையும் மறந்துவிடாதீர்கள்!

“நிழலின் அருமை வெயிலில் தானே புலப்படும்”!

இரவு x பகல்; இன்பம் x துன்பம்; ஆண் x பெண்;

உறவு x பிரிவு; கோடை x குளிர்;

கனவு x நனவு; கருப்பு x வெள்ளை - என முரண்களோடு

உடன்பட்டு நடைபோடுவதுதான்

வாழ்க்கை - அது தான் இயற்கையின் நியதியும் கூட.

ஒன்றாக மட்டுமே எதுவும் இல்லை; என்றாலும்

ஒன்றில்லாமல் இன்னொன்று இல்லை...

இது தான் வாழ்க்கையின் அதிசயம்... இல்லை இல்லை

இது தான் இயற்கையின் இரகசியம்...

இந்த இனிய இரகசியம் புரிந்து விட்டால்

எந்த இடரும் - நம்மை இடறி விடாது...

நமது மனமும் இடறி விழாது... ஒரு வேளை  
விழநேர்ந்தாலும் - வீறு கொண்டு எழுத்தவறாது...

அப்படி எழுவது தான் “பலம்”!

ஆமாம்;

பலவீனங்கள் படிப்படியாக படியிறங்க - நமது

பலமானது... அலை அலையாய்

உயரே எழும்...

பலவீனம் பதுங்கிப் பதுங்கித் தரை சேரும் போது

பலமானது துணிந்து நிமிர்ந்து “தலைமை”

தாங்கும்!

பிறகென்ன...

சுயமானது - “பலமாகி”த்

தலைமை யேற்கும் போது

நிலைமை எதுவாயினும் - அது

நலமாய் மாறும்! நாலுபேருக்கு

நலம் பயக்கும்! வாழ்வில் வளம் சுரக்கும்;-

அதன் விளைவால்... நல்ல சூழலும் மலரும்... மலர்ந்தே தீரும்!

வலிமையான சுயம் - வாய்ப்புகள் நிறைந்த

சூழலை உருவாக்கு மெனில்

அப்போது

வாழ்க்கை யிது வரமாகவே மலரும்... சாபங்கள்

சாம்பலாகிப் போகும்.

உலகம் உன்னதம் பெறும்...

இது தான் மெய்யான சுய முன்னேற்றம்!



சுயத்தையும்  
அதன் வலி(மை)யையும்  
அறிந்து - புரிந்து - உணர்ந்து - தெளிந்தாயிற்று!

இனி...  
இந்த வலிமை மிகுந்த சுயமானது  
சுடர் விடத் தேவையானவை...

இதோ... அந்த  
மூன்று காரணிகள்... மூன்றே மூன்று காரணிகள்...  
உங்களின் மேலான பார்வைக்கும்... பரிசீலனைக்கும்.

ஒன்று : **சுய சிந்தனை!**

இரண்டு: **சுய மதிப்பு!!**

மூன்று : **சுய கட்டுப்பாடு!!!**

சுய மேம்பாட்டின் இந்த மூன்று காரணிகளும்  
ஒன்றோடு ஒன்று - பின்னிப் பிணைந்தவை. அவற்றுக்கு  
இடையேயான ஊடாட்டம் அபாரமானது... மிகவும்  
சுவாரசியமானதும்கூட!

அந்த சுவாரசியத்தை  
இங்கு காணலாமே...

- ★ சுயமாய் ஒருவன் சிந்திக்கிறான் - என்று  
வைத்துக்கொள்வோம்... அவனுக்குள்  
ஓராயிரம் கேள்விகள் குமிழ் விடும்.
- ★ அந்த குமிழ்கள் - அவன் கண்களில்  
ஒளி விடும்...
- ★ அந்த ஒளி செல்லும்  
வழியெல்லாம் அவன்  
ஓடுவான்... தேடுவான்

- ★ வெளியெல்லாம் ஓடி ஓடி  
ஓய்ந்தபின்  
உள்ளே நுழைவான்
- ★ ஆமாம்...  
தன்னுள்ளே நுழைவான்  
தன்னுள்ளே தேடுவான்;  
தன் இருப்பை உணர்வான்;
- ★ பிறப்பை  
ஆய்வான்;  
இறப்பைக் கேள்விக் குள்ளாக்குவான்  
உள்ளே ஒடுங்குவான்  
ஒரு நாள்...  
உறுதியாய் விடை காண்பான்...

**ஆகவே தான் சொல்கிறேன்...**

**சுயசிந்தனைக்கு ஆளானவன் வெகுவிரைவிலேயே தனது  
சுய மதிப்பை உணர்ந்து கொள்வான்...**

நீங்களே நடைமுறை வாழ்வில் இந்தக்  
கூற்றை சோதித்துப் பார்க்கலாம்!

சுய மதிப்பை உணர்ந்திருக்கும் ஒருவனை  
உற்று நோக்குங்களேன். அவன்  
ஒரு போதும் பிறரை அவமதிக்க மாட்டான்.  
ஒருவரையும் பழிக்க மாட்டான்;  
ஏசு மாட்டான்; தண்டிக்க மாட்டான்; - மாறாக  
அவன்  
பொறுத்துக் கொள்வான்; காத்திருப்பான்;  
உரிய நேரம் வரும்போது... உரிய முறையில்  
செயலாற்றி - அனைவர் மனதிலும் இடம்  
பிடிப்பான். பல்வேறு சிக்கல்களின் தீர்வுக்காக



வடம் பிடிப்பான்... தலைமைப் பொறுப்பேற்பான்;  
வாழ்வெனும் தேரை நிலை சேர்ப்பான்!

எனவே தான் கூறுகிறேன்...

சுய மதிப்பை உணர்ந்தவன்; பிறர் முன்  
தன் மதிப்பை இழக்க சம்மதிக்க மாட்டான்;  
அவன் “தன் மானம்” மிக்கவனாய் இருப்பான்;

அது மட்டுமல்ல...

அவன் தனது சுய மதிப்பை உணர்ந்திருப்பதாலேயே

“சுய கட்டுப்பாடு” மிகுந்தவனாய்

அவன் வலம் வருவான்

... அவனே விடுதலை பெற்றவனாய்...

சுதந்திரமானவனாய் இருப்பான்...

ஏனனில் அவன், தனது சாம்ராஜ்யத்தின்  
எல்லைகளை அறிந்தவனாய் இருப்பான்;

அடுத்தவர் எல்லைக்குள் அத்துமீறி

நுழைய மாட்டான்; இத்தனையும் எப்படி

சாத்தியம் என்கிறீர்களா?

சுய மதிப்பை உணர்வதாலும் உயர்த்துவதாலும்

மட்டுமே இது சாத்தியம்!

ஆமாம்...

சுயமதிப்பு மிக்கவனால் - தன் மீதான தனது

கட்டுப்பாட்டைத் தளர்த்திக் கொள்ள

முடியாது..

அவன் உலகை ஆள விரும்புவதைவிடவும்,

தன்னைத்தானே ஆள்வதில் தான்

கவனமாயும் / விழிப்புணர்வோடும் இருப்பான்...

அப்படி

“தன்னைத் தானே ஆளும் ஒருவனே-  
இந்தத் தரணியை ஆள வல்லவன்”

என்று நம்புவது நான் மட்டுமல்ல..

இந்த உண்மையை

உலக உளவியல் நிபுணர்கள் அனைவரும்

ஒட்டு மொத்தமாக உரத்த முரலில்

நிறுவியிருக்கிறார்கள்!

- இது சத்தியம் மட்டுமல்ல; சாத்தியமும் ஆகும்!

உலக வரலாற்று நாயகர்கள் ஒவ்வொருவரின்

வாழ்விலும்... - இந்த மூன்று மூலக் கூறுகளின்

முத்திரைகளையும் காணமுடியும்.

அவர்கள்

தம்மைத் தாமே ஆண்டு கொண்ட அந்த

அற்புதக் கலையின் நுணுக்கங்களைப்

படித்தும், கேட்டும் - உள் வாங்கியும் - அனுபவித்தும் -

அனுமானித்தும் - கற்பனை செய்தும் -

நாம் உணர்ந்து தெளிய முடியும்.

தெளிவதன் நோக்கமே - நாமும்

அந்த அரிய கலையை/ அற்புதத்தைக் கடைப்பிடித்து

மேம்படத்தான் அல்லவா!

★ ★ ★

மே, உட மூன்று காரணிகளின்

முக்கியத்துவத்தை இப்படி எதிர்மறை வாசகங்களாலும்

விவரிக்கலாம்!

சுயக் கட்டுப்பாடு இல்லாதவன்...

ஒரு நாள் தன் சுயமதிப்பை இழப்பது உறுதி...

அப்படி  
சுயமதிப்பை இழப்பவன்...

நிச்சயமாய்  
சுய சிந்தனை அற்றவனாகவே இருப்பான்!

ஆதலால்...

★ சுயசிந்தனை அற்றவன்  
தன் சுயத்தையே உணராதவனாக இருப்பான்

★ சுயத்தையே உணராதவன்  
எப்படித்

தன் சூழலை உணர்வது?

அப்படி, உணராதபோது ஊடாடுவது எப்படி? -

இத்தகைய அவல நிலையில்

சுயத்தோடும் - சூழலோடும் ஊடாடும் ஒருவனின் வாழ்க்கை  
எப்படி இருக்கும்?

அப்படிப்பட்டவன்

யார் யாரோ கை சொடுக்கப்

பலருக்கும் கைப் பாலையாகி

“அடிமை” வாழ்வைச் சுகிப்பவனாய்...

சுருங்கிப் போவான்!

அவன்

தன் சுயத்திற்கே அநீதி இழைப்பவனாகிறான்...

அவனால்

அவனது (சுயத்தின்) இருப்புப் பாழாவதோடு - அவன்

வாழும்

சூழலின் தன்மையும் பாழாகி விடுகிறது

இப்படித்தான்...

தனது சுயத்தை உணராதவர்களால்...

புறக்கணித்தவர்களால்...  
சூழலும் மாசபட்டு நிற்கிறது!

பிறகு

இது ஒரு மீளா சுழற்சி வட்டமாகி  
சொர்க்கமாக ஒளிர வேண்டிய பூமி - நம் கண்முன்னரேயே  
நரகமாகக் காட்சியளிக்கத் தொடங்கி விடுகிறது.

விளைவு?

இனிமையாய்  
ஒளிர வேண்டிய...  
“அழகுப் புவி வாழ்க்கை”

துயரமென்னும் தூசு படிந்து  
மங்கிக் கிடக்க நேரிடுகிறது அல்லவா?  
அழகையும்-புலம்பலும் - கண்ணீருமாய் மானுட வாழ்க்கைக்  
கசங்கிக் கிடக்கிறது... இப்படிப்பட்ட நிலையில்  
பேரழகு ஒன்று - பெரும் அவலமாகிப் போகிறது.  
அல்லவா!  
சிந்தித்துச் செயல்பட்டால் - எல்லாம் சிறப்பெய்தும்.

★★★★★

“சுயக்கட்டுப்பாட்டை”- கொஞ்சம்  
அலசுவோமே...  
ஏன் சுயக்கட்டுப்பாடு?

சுயமாகடே (எனக்குத் தானே) கட்டுப் படாத  
மனிதன்... ஒரு பான் சூழலுக்குக் கட்டுப்பட  
வேண்டிய நிர்பந்தத்திற்கு ஆளாக நேரும்!  
அதாவது

சுயக்கட்டுப்பாட்டை இழந்து விட்டால்...  
(பிறரின்) பயக்கட்டுப்பாட்டுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

சட்டத்திற்கும் - சமூகத்திற்கும்  
பயந்து கட்டுப்பட நேரிடும்!

ஆமாம்...

மனிதன் “சூழலின் கைதியாய்” - “அடிமையாய்” -  
சொந்த நாட்டிலேயே அகதியைப்போல  
தனக்குத் தானே அகதியாய் - சுருண்டு போக நேரும்!

பிறகெப்படி  
அவனால் சுயமாய் சுடர் விட முடியும்?

★★★★★

நாம்

தீர்மானிக்க வேண்டியது இரண்டில் ஒன்றுதான்

நமக்குத் தேவை விடுதலை வாழ்வா? - அல்லது  
அடிமைப் பிழப்பா?

விடுதலை பெற்ற வாழ்வே - வெளிச்சம் நிறைந்த  
ஒளிமயமான வாழ்வாகும்!

அடிமைப் பிழைப்போ... இருள் சூழ்ந்த  
இருப்பாக மட்டுமே அமையும் - என்பதை  
நாமனைவரும் உணர்ந்து தெளிந்தாலன்றி  
நமக்கெல்லாம்  
உய்வுமில்லை; ஒளியூட்டும் விடியலுமில்லை!

★★★

இப்போது நாம்

நகர்வது சுயத்தின் அடுத்த “படி”யான  
“தேவை”யை நோக்கி தான்!

## “சுயத்தின் தேவை எது?”

என ஆய்தலும்... அறிதலும் நமது விழிப்புணர்வை  
நிச்சயம் முழுமையாக்கும் என்கிற நம்பிக்கை  
எனக்கு உண்டு!

முதலில் “தேவையை” வரையறுப்போமே!

“தேவை” என்று நாம்

எதைக் குறிப்பிடுகிறோம்? (அல்லது)

தேவை என்றால் என்ன?

“எது இல்லாமல் ஒருவரால் உயிர்த்திருக்கவோ

உயர்வடையவோ - இயலாது என அவர்

உணர்கிறாரோ - அதுவே அவருடைய

தேவை “-என வரையறை செய்யலாம்!

மேற்கண்ட வரையறையை - மீண்டும்

மீண்டும் உற்று நோக்குங்கள்... உள்ளத்தால் உணர்ந்து

பாருங்கள் உங்கள் தேவையை!

ஒருவர் - தனது தேவை எதுவென

உளமாற உணர்ந்தாலன்றி - அதை அடைதல்

சாத்தியமில்லை - என்னும்

உண்மையை நாம் உணர்தல் அவசியம்

ஏனெனில் தேவையை உணர்ந்தவரால் மட்டுமே

“தன் முனைப்பு” பெற முடியும்

தன் முனைப்புக் கொண்டவரால் மட்டுமே

தேடலைத் தொடங்க முடியும்.

தேடலைத் தொடங்குபவரால் மட்டுமே

இலக்கினைக் குறிக்கவும், கண்டடையவும் முடியும்

இலக்கினைக் குறிப்பவரால் மட்டுமே ஈடுபட முடியும்

ஈடுபடுபவரால் மட்டுமே

பாடுபட முடியும்

பாடுபடுபவரால் மட்டுமே

கோடுதொட முடியும்!

கோடு தொட்டுக் கோடு தொட்டுப் பழகினால் மட்டுமே

கொண்டாட முடியும்!

கொண்டாடப்படும் விளையாட்டுத் தானே

வாழ்க்கை!

★★★★

ஆதலால்... நீங்கள் உடனடியாக உங்கள்  
தேவையைத் தீர்மானியுங்கள்; அது வெகுவிரைவிலேயே...

உங்களைத் தீர்மானித்து விடும்! சுயத்திற்குச் சுயம்

“தேவை”யானது வேறுபடுகிறது என்பதை

மறந்து விடாதீர்கள்! உங்களின்

தேவை என்பது உங்களின் ஆர்வத்தையும்

தனித்தன்மையையும் பொறுத்தது என்பதை நினைவில்

கொள்ளுங்கள்.

சரி...

மற்றுமொரு நுட்பத்தையும்

இங்கே நாம் அறிந்துக் கொள்வோம்!

★★★★

நம் தேவையை - நாம் அறிந்து கொள்வதற்கும்

- நாம் புரிந்து கொள்வதற்கும்

- நாம் உணர்ந்து கொள்வதற்கும்

வேறுபாடுகள் நிறைய உண்டு!- என்னும் தெளிவினை நாம்

அடைதல் அவசியம்!

மூன்றும் மூன்று படிகள் போன்றவை.  
 (தேவையை) “அறிதல்” முதல் படி  
 (தேவையைப்) “புரிதல்” இரண்டாவது படி  
 (தேவையை) “உணர்தல்” மூன்றாவது படி!

வேறுபாட்டை வெகு சுருக்கமாகக் காண்போம்!

- அறிதல்** என்பது - புறத்திலிருந்து - (பிறரிடமிருந்து) ஏதோ ஒரு சூழலில் தெரிந்து கொள்வது; அதாவது வெளியிலிருந்து பெறுவது அது.
- புரிதல்** என்பது - தெரிந்துக் கொண்ட ஒன்றை நம் மனதுக்குள் இட்டு - தனிமையில் அதன் சரி, தவறுகளை நமக்குள்ளேயே ஆய்ந்து ஒரு முடிவுக்கு வருவது. அதாவது சிந்தனை வயப்பட்டு ஒரு நிலைப்பாட்டை அடைவது. அது உள்ளிருந்து பெறப்படுவது! அதுவே “புரிதல்” எனப்படும்.
- உணர்தல்** என்பது - நடைமுறையில், நேரடியாக ஈடுபட்டு அதன் மூலம் ஏற்படும் சிலிர்ப்பை, வலியை நமக்கு நாமே அனுபவிக்க நேரும் போது ஏற்படும் கருத்துக் கலவையையே “உணர்தல்” என்கிறோம்! உணர்வது என்பது வலிமை யானது.

பசி, தாகம், வலி மற்றும் இனிப்பு, காரம் போன்ற யாவுமே அவரவர் அனுபவிக்கும் போதுதான்



உணர்வாய் விரியும். மாறாக, எத்தனை பேர் வந்தும், பேச்சால், எழுத்தால் எடுத்துரைத்து - உணர்வுகளை அறியச் செய்து விட முடியாது.

எனவே தான் கூறுகிறேன்...

நமது தேவையை அதாவது “இன்மையை”

அல்லது “பற்றாக் குறையை” - நம்மால் எப்பொழுது வலியாக, தாகமாக, தவிப்பாக - அனுபவமாக உணர முடிகிறதோ அப்போதுதான் நமக்கு, நம் தேவையைத் தீர்க்க வல்ல தீர்வின் திசை தென்படும். அதுமட்டுமல்ல அப்போது தான் நமக்குள் நமது தேவையைத் தீர்க்கும் உந்துசக்தியும் விசையும் உருவாகும்!

ஆமாம்...

ஒருவரால் உணரப்பட்ட தேவையைப்போல் - வேறொரு உந்து சக்தி இந்த உலகில் இருக்க முடியாது.

ஒருவரால் உணரப்பட்ட தேவையே - அவருக்குள்  
ஊக்கமாய் செயல்படுகிறது.

உணரப்பட்ட தேவையே - ஒருவருக்கு உற்சாகம் தருகிறது...

அப்படிப்பட்ட உந்து சக்தியால் தான்...

இன்று வரை இந்த உலகமானது  
புதிய புதிய கோட்பாடுகளையும், தத்துவங்களையும்,  
அறிவியல் - கண்டு பிடிப்புக்களையும், உளவியல்  
அணுகுமுறைகளையும்  
கண்டெடுத்துக் கொண்டே சுழல்கிறது!

★ நெருப்பு

★ சக்கரம்

★ கடிகாரம்

★ புவி ஈர்ப்பு விசை

- ★ துவைக்கும் இயந்திரம்,
- ★ குளிர் சாதனைப் பெட்டி,
- ★ தொலைக்காட்சிப் பெட்டி
- ★ இணையம்
- ★ அலை பேசிகள் -

என்னும் ஆயிரமாயிரம் கண்டுபிடிப்புகளும்  
“உணரப்பட்ட தேவைகளுக்கான தீர்வுகளே” ஆகும்!

இனி வரும் காலம் நமக்கு  
வழங்கவிருக்கும்  
எண்ணற்ற வசதிகளும் - வாய்ப்புக்களும் கூட  
நம்மால் உணரப்படவிருக்கும்  
தேவைகளின் விளைவுகளாகவே அமையும்.

“தேவைகள் தீர்க்கப் பட வேண்டுமெனில்;  
தேவைகள் உணரப்பட வேண்டும்”  
என்பது, நான் உணர்ந்த அற்புதமான உளவியல் உண்மை.  
சரி...

இப்போது ஒரு கேள்வி!

ஒருவருக்கு, ஒரே ஒரு தேவைதான் இருக்குமா!  
நல்ல கேள்வி...

ஆளுக்கு ஆள்; நாளுக்கு நாள்; இடத்திற்கு இடம்  
தேவைகள் மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றன.  
அப்படியிருக்க... ஒருவருக்கே வெவ்வேறு காலக்கட்டத்தில்  
வெவ்வேறு தேவைகள் தோன்றக் கூடும்.

இதனை உளவியல் நிபுணர்  
“ஆப்ரஹாம் மாஸ்லோ”- மிக அழகாகவும்  
தெளிவாகவும் உலகுக்கு எடுத்துச் சொல்கிறார்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்நாளில் ஐந்துவிதமான தேவைகளுக்கு ஆட்படுகிறான். அவை நீங்கள் அறிந்தவைதான் என்றாலும் - எனது அனுபவத்தை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்கிறேன்!

இவற்றை வாசிக்கும் போதே நீங்கள் - உங்கள் தேவையின் நிலையை எடை போட்டு விட முடியும்.

தேவை: 1 : **அடிப்படைத் தேவைகள்**  
(உணவு, உடை, இருப்பிடம் மற்றும் உடல் சார்ந்த அனைத்துத் தேவைகளும்)

தேவை : 2: **பாதுகாப்பு தேவை**  
(தற்காப்பு மற்றும் தமைச்சார்ந்தவர்காப்புப் பேணுதல்; சமூகப் பொருளாதார அரசியல் பாதுகாப்புத் தேவைகள்)

தேவை :3 : **அன்புத் தேவை**  
(குடும்பம், நட்பு, உறவு, மற்றும் சமூகத் தேவைகள்!)

தேவை :4 : மேற்கண்ட 3 தேவைகளும் நிறைவேறியதும் மனிதன் நான்காம் தேவையாகிய, “தன் முனைப்பு” மற்றும் “ஆணவத் தேவை”களை உணரத் தொடங்குகிறான்.

தேவை :5 : **தன்னைத் தானே முழுமையாய் தரிசிக்கும் சுயதரிசனத் தேவை.**

ஒருவர், தனது வாழ்வின் நோக்கத்தை உணர்ந்து தெளிதல்... தன்னை முழுமையாக - அர்ப்பணித்தல். அதன் மூலம் தேவைகள் குறைந்த நிலையாகிய தெய்வீக நிலையை அடைதல்.

இதையே “சுயதரிசனம்”- என்கிறோம். சுயத்தின்-  
விஸ்வரூபத்தை தரிசித்தல்... அதாவது பிறவிப் பயனை  
முழுமையாய் உணர்தல்.

அதாவது

**காசோலையாக இருந்த ஒருவர் பணமாகப் பரிமாணம்  
பெறும் நிலை!**

தன்னைப் பிறருக்கு முழுமையாய் அர்ப்பணிக்கும்  
அற்புத நிலை... பயன்படும் பக்குவ நிலை-

**தோண்டித் தோண்டித் துருவித் துருவிப் பார்த்தாலும் -  
மனித வாழ்க்கை**

**இந்த ஐவகைத் தேவைகளுக்குள் அடங்கி விடுவதை  
உணரலாம்...**

★★★★★

இந்த ஐவகைத் தேவைகளை வரிசைப் படி  
ஆழ்ந்து நோக்கினாலே...

மனிதனின் அத்தனை பருவங்களையும் - அவன் அனுபவிக்கும்  
அத்தனை

மனோநிலைகளையும், அவற்றையெல்லாம் ஒவ்வொன்றாகக்  
கடந்து - அவன் அடையவிருக்கும்

**“பக்குவ மனோ நிலை” - என்னும்**

பரிமாணத்தின் முதிர்ந்த

தன்மையையும் உள்வாங்கி

உணர முடியும். இந்த 5ஆம் நிலையில்

மனித வளர்ச்சியின் உச்ச நிலையான  
மனிதனின் முழுபரிமாணத்தையும் தரிசிக்க  
முடியும்!

ஐவகைத் தேவையை மீண்டும் இங்கே ஒரு-  
சிறு குறிப்பாய் பார்ப்போமா?

“அடிப்படைத்” தேவையில் தொடங்கிப்  
“பாதுகாப்புத்” தேவையாக வளர்ந்து  
“உறவுத்” தேவையாகக் கிளைத்து  
“தன்முனைப்புத்” தேவையாக மலர்ந்து  
“சுய தரிசனத்” தேவையாகக் கனியும்”

-இந்த வரிசைப் படியான வளர்ச்சியை  
குழந்தைப் பருவம் முதல் முதுமைப் பருவம் வரையிலான  
வெவ்வேறு காலக் கட்டத்தின் தேவைகளாகவும்...

அதே நேரத்தில் அவையாவும்  
ஒருவர் அடைந்தே தீர வேண்டிய -  
தீர்க்க வேண்டிய  
இலக்குகளாகவும்  
விரிவடைந்து - உயர்வடைவதை  
உணர முடிகிறதல்லவா!

உங்களுக்குள் இப்போது ஒரு கேள்வி எழக்கூடும்!  
★ தேவைகளின் முதல் படியில் இருக்கும் ஒருவருக்கு -  
நேரடியாக  
மூன்றாம் படியைத் தொட வேண்டும் என்னும்  
எண்ணம் எழுந்தால்  
அது சரியா? - அதை என்ன வென்பது?  
சுவையான கேள்வி இது!

பதில்: முதல் நிலைத் தேவையே பூர்த்தியடையாத  
நிலையில் - ஒருவர் மூன்றாம் நிலைத் தேவையை  
அடைய எண்ணும் போதுதான் அது, “தேவை”  
என்னும் நிலையிலிருந்து தப்பி...

“ஆசை” என்னும் நிலைக்குத் தள்ளப் படுகிறது.

“ஆசை” கொள்வதும் சரிதான்... அது  
உயர்ந்த நிலையை நோக்கிய பயணமாய்  
அமையும் போது! அது அற்ப நிலையை  
நோக்கிய பயணமாய் அமையுமானால் அது  
நம்மை அவலத்திற்கு இட்டுச் சென்றுவிடும்.

அது மட்டுமல்ல...

“ஆசை”- என்பது இன்றைய தேவைகளைத்  
தீர்மானிக்காமலேயே அல்லது  
தீர்க்காமலேயே அடுத்த கட்ட நிலையை நோக்கிப்  
பயணிக்கும் நிலை என்று ஏற்கனவே  
பார்த்துவிட்டோமல்லவா?

அப்படி ஆசையின் அடிப்படையில் புறப்படும் போது - நாம்  
எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும்; எதையும்  
சந்திக்கத் தயாராய் இருக்க வேண்டும்;

சகிப்புத் தன்மையும், பொறுமையும் நமக்குள்  
மிக வேண்டும். நெஞ்சுறுதி நிறையவே வேண்டும்.

தளராத உற்சாகமும் தொடர்ந்து

செயலாற்றும் வல்லமையும்

நம்மிடம் இருக்க வேண்டும்.

ஆகவே தான்

“ஆசைப் படும்” நிலை என்பது

அவதிப்படும் நிலை என்று கருதப்படுகிறது...

ஏதோஒன்றை - அவசரமாய் அடையவேண்டும்  
என்று ஓடத் தொடங்கும் போது - அது  
துன்பம் தரும் பயணமாகத் தானே அமையும்!

ஆனால் நாம் முன்பு கண்ட தேவைகளின்  
படிக்கட்டுகளை வரிசைப்படி அடைய முயன்றால்  
அது ஆசையாகாது. அது நியாயமான  
கடமையாகவே கருதப் படும்.  
தர்மமாகவே கருதப்படும்.  
அதுவே ஒரு கர்ம யோகம் என்னும்  
அங்கீகாரத்தைப் பெற்று விடுகிறது!

தேவையை நிறைவேற்றிக் கொள்ள-  
தீவிரமான தேடல் என்னும் “உழைப்பு”  
மிகவும் அவசியாகிறது.

நண்பர்களே...

எது தேவை? என்பதையும்  
ஆசை எது? என்பதையும்  
அனைவரும் புரிந்துக் கொண்டிருப்பீர்கள்; அது  
மட்டுமல்ல; எது நியாயமானது; எது துயரமானது  
என்பதையெல்லாம் கூட தெளிவாகவே;  
உணர்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள்!

இப்படிப் பட்ட தெளிவோடு  
தேவைகளைத் தீர்த்துக் கொண்டே செல்லும்  
“ஒரு சுயமானது” - தன்னை முழுமையாய்  
தரிசிக்க மேற்கொள்ளும் பயணமே...  
இனிக்கும் இல்லற வாழ்க்கையாக மலர்கிறது!

மாறாக...

தேவைகளைத் தூர்த்து விட்டுக் காட்டுக்குள்  
சென்று விடுவது என்பது துறவறத்தைக் குறிக்கிறது.  
இன்றைய வாழ்வில் இது எண்ணிப்பார்க்கவே  
இயலாதது மட்டுமல்ல; தேவையற்றதும் கூட!

எது தேவை?- எது தேவையற்றது?-

எனத்

தீர்மானித்துக் கொள்வது தானே

மனித வாழ்வின் முன்னேற்றத்தில்

கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான ஒன்று!

எனவே... தேவை எது?-

எனத் தீர்மானித்து விடுங்கள்; ஏனெனில்

அது தான் உங்களைத் தீர்மானிக்கிறது!

சுய தேவையை உணர்தலே சுய முன்னேற்றத்தின்

முக்கிய தேவை!

\*\*\*

இனி...

இறுதியாக எனினும்

உறுதியாக...

மனமானது

பூரணமாக விடுதலை பெற்று

- மனோவியல் தடைகள் இல்லாமல் -

'நான்' என்னும்

அகந்தை இல்லாமல் இருக்குமானால்

நான் - என்பதைப் புரிந்து

அதிலிருந்து விடுதலை பெற முடியும்.

- ஜே.கே.



நமது சுயமானது அறிந்து - புரிந்து - உணர்ந்து -  
தெளிய வேண்டியது  
எது தெரியுமா?

## சுயமாய் முடிவெடுப்பது எப்படி?

என்பதைத் தான்!

★★★★

அவ்வப் பொழுது, ஒருவர் எடுக்கும்  
முடிவு தான்  
அவரது வாழ்வின் வருங்காலத்தைத்  
தீர்மானிக்க உதவுவதாக இருக்கிறது!

தனது முடிவை - பிறர் கையில்  
ஒப்படைத்து விட்டால் - அது அடிமை வாழ்வைக்  
குறிக்கிறது!

மாறாக...

ஒருவர், தமது முடிவுகளை - தாமே சுயமாய்  
எடுக்கும் போது தான் அவரது சுயமானது  
ஆட்சி செய்யத் தொடங்குகிறது. அதனால்,  
அவர் முழுமையான சுதந்திரத்தை உணர்ந்தவராக  
செயல்படத் தொடங்குகிறார்.

முழுச்சுதந்திரத்தோடு செயல்படும் போது தான்  
ஒருவரின் முழுத் திறமைகளும் - செய்நேர்த்தியோடு  
வெளிப்பட்டு - ஆக்கப் பூர்வமான சாதனைகளாக  
மலர்ந்து ஒளிர்கிறது!

★★★★★

## சுயத்தை

உணர்ந்து கொண்ட ஒருவர்

சுய சிந்தனை

உடையவராய் இருப்பார் என ஏற்கனவே

கண்டோம்!

ஆதலால்...

அவர்

எப்படிப்பட்ட சிக்கலுக்கும் சுயமாகவே முடிவெடுக்கும்

வல்லமை உடையவராய் இருப்பார்!

பிறரிடமிருந்து வரும் ஆலோசனைகளை

ஏற்றுகொள்ளும் திறந்த மனம் - சுயத்தை

உணர்ந்தவரிடம் இருக்கும். பெறப்படும் பல்வேறு

ஆலோசனைகளிலிருந்து

தமக்குப் பொருத்தமான முடிவை

எடுக்கும் துணிவும் அவருக்கு உண்டு.

இதுவே சுயமறிந்த மனிதர்களின் சிறப்பியல்பு

சரி...

சுயமாய் முடிவெடுக்க முனைவோர்க்கான

மூன்று முக்கிய மூலக்கூறுகளை

இங்கே இப்போது முன் வைக்கிறேன்...

ஒன்று : தேவை

இரண்டு : விருப்பம்

மூன்று : பொருத்தம்

சுயமாய் முடிவெடுக்க முனையும் மனிதர்

மேற்கண்ட மூன்றின் அடிப்படையில்

சிக்கலை அணுகித் தீர்வு காண வேண்டும்!

தன் தேவை என்ன? - என வரையறுத்து  
 தன் விருப்பம் என்ன? - எனத் தீர்மானித்து  
 தனக்குப் பொருத்தம்- எது? எனத் தீர்க்கமாக எண்ணித்  
 தெளிந்து முடிவெடுக்க வேண்டும்!  
**இதுவே முடிவெடுக்கும் கலையின் சூட்சுமம்!**

**எடுத்துக்காட்டு...**

அது பசி நேரம்... அப்போது  
 உங்களின் “தேவை” என்னவாக இருக்கும்?  
 ஏதோ ஒரு உணவு... அவ்வளவு தானே!  
 எத்தனையோ உணவு வகை, உலகில் உண்டல்லவா?  
 அவற்றுள் உங்கள் “விருப்பம்” என்னவாக இருக்கும்?

அரிசியா?  
 கோதுமையா?  
 ரவையா, மைதாவா?  
 இனிப்பா...?

**உங்களுக்குப் பிடித்தது எது?**

ஒரு வேளை “இனிப்பே” உங்களுக்குப்  
 பிடித்திருக்கிறது என்று எடுத்துக் கொள்வோம்....

இங்கு தான் ஒரு சிக்கல் வருகிறது  
 ஒரு வேளை... உங்கள் மருத்துவர் - உங்களுக்கு  
 நீரிழிவு (Diabetes) உள்ளதால் “இனிப்பை  
 நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்” - என்று  
 அறிவுறுத்தியிருப்பதாகக் கொள்ளுங்கள்.

**என்ன செய்வீர்கள்?**

இனிப்பைத் தவிர்த்து விட்டு வேறு  
 வகை உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள் அல்லவா?

ஏன்?

ஏனெனில் அந்த இனிப்பு உங்களுக்குப்  
பொருந்தாது என நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள்  
இல்லையா?

இதுதான் நீங்கள் முடிவெடுக்க வேண்டிய  
விதம்!

இதுதான் நீங்கள் முடிவெடுக்க வேண்டிய  
முறை!

அதாவது...

சுயத்தின் தேவை  
சுயத்தின் விருப்பம்

இவ்விரண்டின் பொருத்தம் - என்னும்  
மூன்று முனைகளையும்-பிடித்து இழுத்து  
நிற்கும் ஒரு முக்கோணத்தின் மையத்தில்  
நின்று கொண்டு  
மூன்றுக்கும் ஏற்றதோர் முடிவை  
முன்வைத்து...  
அதனடிப்படையில்...

சுயமானது...

முழுமையாக வெளிப்பட்டு - ஈடுபட்டுச்  
செயலாற்றுவதலையே

“செய் நேர்த்தி” என்கிறேன்

செய்நேர்த்தி என்பது  
செயலையும் - விளைவையும்  
மட்டுமல்லாது  
செயப்படும் விதத்தையும்  
சேர்த்தே குறிக்கிறது

செய்நேர்த்தி மிகும் போது - வாழ்வில்  
 மகிழ்ச்சியைத் தவிர - வேறெதுவும்  
 எட்டிக் கூடப் பார்க்க முடியாது!  
 முடியாதல்லவா!

★★★★★

**பூங்கதவே... தாழ் திறவாய்!**

சுயத்தைத் தேடும் முயற்சியில்  
 முக்கியப் பங்கு வகிப்பது மனமென்னும் புதிர்...  
 மனமென்பது அண்டம்... மாபெரும் அண்டம்... பேரண்டம்...  
 அது விளிம்புகளற்ற வட்டம்... விட்டமற்ற வட்டம்...

ஆனால் இன்றைய நிலையில்  
 அன்றாட நடைமுறைச் சிக்கல்களோடு போராட நேரும்  
 மனித மனமானது  
 மிகவும் சுருங்கிப் போயிருக்கிறது  
 அதனாலேயே சுகமற்றுப் போயிருக்கிறது வாழ்க்கை!

“மனம் போலவே வாழ்க்கை”- என்கிறது தமிழ் மரபு...  
 “மனம் உண்டானால் மார்க்கமுண்டு”- என்கிறார்கள்  
 ஆன்றோர்.

“மனம் இருப்பது போன்றுதான் தோன்றுகிறது... இருந்தும்  
 ஏன் மார்க்கம் புலப்படவில்லை?”

என்னும் வினாவுக்கான விடை கிடைத்தால் “சுயம்  
 அறிதல்”- எளிதாகி விடும் என நான் கருதுகிறேன்...

மனதை ஒரு பெரிய சதுரச் சாளரமாகக் (ஜன்னலாகக்)  
 கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்... அந்த சதுரத்தில்  
 நான்கு கதவுகள் இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

மனம்

திறந்த பகுதி 1	மறைந்த பகுதி 2
குருட்டுப் பகுதி 3	இருண்ட பகுதி 4

நான்கு கதவுகளும் திறந்திருந்தால் - மனமானது முழுமையாகத் திறந்திருப்பதாகப் பொருள்... அப்படித் திறந்த மனதிற்குத் தெரியாததே இருக்காது.. கிடைக்காத தீர்வு என்று ஏதுமிருக்காது.

மாறாக... அந்த நான்கு கதவுகளுள் முதலாவது திறந்தும், மற்ற மூன்றும் மூடியும் இருந்தால் எப்படி “முழுமை” அல்லது “பூரணத்துவம்” பிடிபடும்.

**முதல் கதவு** திறந்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். மற்ற மூன்று கதவுகளும் எப்படி இருக்கின்றன தெரியுமா?

**இரண்டாவது கதவால்** உங்கள் மனதின் ஒரு பகுதி மறைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

**மூன்றாவது கதவால்** உங்கள் மனதின் ஒரு பகுதி குருடாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

**நான்காவது கதவால்** உங்கள் மனதின் ஒரு பகுதி இருண்டதாக்கப் பட்டிருக்கிறது - இது இன்றைய நிலை!

பெரும்பாலான நேரங்களில் உங்கள் மனதின் நான்கில் ஒரு பகுதிதான் திறந்திருக்கிறது. எனவே தான் முழுமையை தரிசிப்பதில் நமக்கு சிரமம் இருக்கிறது. அதனால்தான் “மெய்ப்பொருள்” நமக்குப் புலப்படாமல் “மாயைகளால்” -நாம் அலைக்கழிக்கப்படுகிறோம். உண்மை புலப்படாததால் உணர்ச்சி வசப்படுகிறோம். கோபப்படுகிறோம்; வருத்தப் படுகிறோம்; கவலைகளால் நிறைகிறோம். கண்ணீர் விடுகிறோம்.

இத்தகைய தன்மையிலிருந்து - விடுபட - இனி நாம் செய்ய வேண்டுவது என்னவென அறிந்து கொண்டு அவற்றைப் பழக்கத்தில் கொண்டுவந்து விட்டால் மகிழ்ச்சி நிச்சயம்!

(1) இரண்டாவதாக அமைந்திருக்கும் **“மறைத்த கதவைத்”** திறக்க வேண்டுமெனில் மனம் விட்டுப் பேச வேண்டும். மனதில் ஒன்றையும் உதட்டில் வேறொன்றையும் வைக்கும் பழக்கத்தை விட்டு விட்டு **“மனந்திறந்து பேசப் பழக வேண்டும்.”** அப்படிப் பேசுவதற்குப் பக்குவம் பெற வேண்டும். பிறகு படிப்படியாக நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

(2) மூன்றாவதாகிய **“குருட்டுக் கதவைத்”** திறக்க வேண்டுமெனில் - பிறர் பேசும் போது நமது காதுகளைத் திறந்து வைத்து நம் மனதையும் அதில் குவித்துக் **“கவனிக்கப் பழக வேண்டும்.”**

கண்களால் பார்க்கவும். காதுகளால் கேட்கவும் - மனதால் கவனிக்கவும் பழகி விட்டால் **“நமக்கு நமது குறைகள்”** - பிடிபடத் தொடங்கிவிடும். பலவீனங்களை அறிந்தபின் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான பயிற்சிகளின் மூலம் அவற்றை அகற்றிக் கொள்ள முயல முடியும். முயன்றால் முடியாததில்லை!

(3) இறுதிக் கதவாகிய **“இருண்ட கதவைத்”** திறக்க வேண்டுமெனில்... அதனைத் **“தட்ட”** வேண்டும். அதாவது **“தேடலைத் தொடங்க வேண்டும்.”** அதற்கு நாம் நம் தேவையை உணர வேண்டும். அப்படித் தேடத் தொடங்கியதும், வருகிற வாய்ப்புக்களை - முறையாகப் பயன்படுத்தித் தன் வசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். வாய்ப்புகளை அல்லது பொறுப்புக்களை பாரமாகவோ துயரமாகவோ கருதாமல் அவற்றைச் சவால்களாக ஏற்கும் பக்குவம் பெறவேண்டும்! சவால்களை சந்திக்கும் துணிவு பெறவேண்டும்!

இந்த மூன்று வழிகளையும் (பேசி, கவனித்துக் கேட்டு, தேடி... வாய்ப்பை சவாலாக ஏற்று) பின்பற்றத் தொடங்கினால் வரப்பெறும் அனுபவங்களால் நமது மனச்சாளரமானது முழுமையாக விளிம்புகளற்ற ஆகாயமாக விரியத் தொடங்கிவிடும்...

பிறகென்ன... சிறகடிக்க வேண்டியதுதான்...

சிறையை விட்டுச் சிறகடிக்கும் நிலைதான் சுயமறிந்த நிலையாகும்!

சுயத்தின் பலம் இதுதான்; சுயத்தின் தேவை இதுதான்; சுயத்தின் விருப்பம் இதுதான்; சுயத்தின் தனித் தன்மை இதுதான்...- எனப் பிடிபட்டு விட்டால் வேறென்ன வேண்டும்? விழைவதெல்லாமே - விளைந்தே தீரும்! இதுதான் “சுயத்தின் வல்லமை!”

திறந்த பகுதி	மறைத்த பகுதி
குருட்டுப் பகுதி	இருண்ட பகுதி

அதற்கு மனதின் திறந்த பகுதி மேலும்  
மேலும் விரிவடைய வேண்டும்!

மனமே ஒரு ஆகாயமாக மாறவேண்டும்...

மனம் திறக்கத் திறக்க - மார்க்கம் தெரியும் - இலக்குகள் அகப்படும்!  
முழு மனமும் திறக்கும் போது முகமுடிகள் தேவையற்றுப் போகும்

முழுமையும் வசப்படும்.

வேறென்ன வேண்டும்?



## “சுடர் விடும் சுயம் பெற” - கடக்க வேண்டிய நான்கு நிலைகள்

- |                         |   |                                  |
|-------------------------|---|----------------------------------|
| (1) “குறை மிகு” நிலை    | - | கடை நிலை                         |
| (2) “நிறை மிகு” நிலை    |   |                                  |
| (3) “சுயமறி” நிலை       | } | இடை நிலை                         |
| (4) “சுடர்விடும்” நிலை! | - | முதல் நிலை அதாவது -<br>முழுநிலை! |



### (1) குறைமிகு நிலை:-

இன்றைய நிலையில் நம்மில் பலரும் அரைகுறை நிலையிலேயே இருக்கிறோம். இந்நிலையில் நம்மிடம் குறைகள் மிகுந்திருக்கும். காரணம்... நமது மனமானது பல்வேறு திரைகளால் மறைக்கப்பட்டிருக்கிறது... எனவே இந்நிலையை குறைமிகு நிலை என்கிறேன்.

### (2) நிறைமிகு நிலை:-

இது நாளைய நிலை... வாழ்க்கைச் சூழல் வழங்கும் அனுபவங்களாலும் சில முன்னோடிகளாலும், சிறந்த முன்னுதாரங்களாலும் ஈர்க்கப்பட்டு, முனைப்புற்று முன்னேற்றப் பாதையில் பயணிக்கத் தொடங்கி தமது திரைகளைச் சிறிது சிறிதாக விலக்கி - நாளடைவில் நிறை மிகக் காணும் நிலைப் பாட்டைக் குறிக்கிறது. புத்தக வாசிப்பும், அனுபவம் வாய்ந்தவர்களின் ஆலோசனைகளும், சான்றோரின் சொற்பொழிவுகளும், சுயசிந்தனையும், சுயத்தை வளப்படுத்தி மேம்படுத்தி நிறைகாணப் பெருமளவு உதவும். இத்தகைய வளர்ச்சிக்குப் பயிற்சிகள் பெருமளவு உதவும்.

### (3) சுயமறி நிலை:-

யோகமும், தியானமும் பழகி கருமமே கண்ணாகி ஒன்றில் ஒன்றி நாளடைவில் முழுத்திறன் பெற்றுத் தனித்துவத்தை அடையாளம் கண்டு கொள்ளும் அற்புத நிலை. சிறிதும் கவனம் சிதறா நிலை. சக்தி முழுமையும் ஒருமுகப்படும் நிலை... இந்நிலையே பக்குவ நிலையாகும்! ஒரு முகப்பட்ட உயர் நிலையில் சலனங்கள் இருக்காது. சலனங்கள் இல்லாததால் சக்தி யெல்லாம் ஒன்றாகத் திரண்டு ஒரு ஒளிவட்டம் உருவாகும் நிலை.

### (4) சுடர்விடும் நிலை:-

இந்நிலை 'பயன்படு' நிலை. இந்நிலையே பக்குவ நிலையாகக் கொள்ளப்படும். இந்நிலையில் இருப்பு சக்தியானது இயங்கு சக்தியாய் பரிமளிக்கும் நிலை. சூழல் மேம்பாட்டுக்கு வித்திடும் உன்னத நிலை.

தமது புதிய பார்வையால்; தமது புதிய வார்த்தையால் தமது புதிய வாழ்க்கையால் - புதியவற்றைப் படைத்து மலரச் செய்யும் - ஆற்றல் மிகு நிலை. இதுவே அற்புதம் ஒளிரும் ஆற்றல்மிகு நிலை... உலகை ஈர்க்கும் உன்னத நிலை. நாம் விரும்பும் நிலையும் இதுவே. அடைய முனையும் நிலையும் இதுவே!



வாசகர்களே... வாழ்வின் வாசனை அறிந்தவர்களே...

- ★ "குறைமிகு நிலை"யிலிருந்து புறப்பட்டு;
- ★ "நிறைமிகு நிலை"யென்னும் மைல் கல்லைக் கடந்து...
- ★ "சுயமறி நிலை" என்னும் உச்சத்தை அடைந்து;
- ★ "சுடர்விடும் நிலையில்"- நாம் அனைவரும் ஒன்றத் தொடங்கினால்-

மனமானது...

பூரணமாக விடுதலை பெற்று  
 “மனோவியல் தடைகள்” இல்லாமல் -  
 “நான்” என்னும் அகந்தை  
 இல்லாமலிருக்குமானால்  
 “நான்” என்பதைப் புரிந்து -  
 அதிலிருந்து விடுதலை பெற முடியும்!

- ஜே.கே.

- ★ “ஒளிமயமான எதிர்காலம்” - என்பது “வெறும் கனவல்ல... நனவே”- என்பதை நம் ஒவ்வொருவராலும் உணர முடியும்!!

**உணர்வோம்; ஒளிர்வோம்!**

அன்புடைய வாசகர்களே...

இது வரையில்...

- ★ வாழ்க்கையை வரையறை செய்தோம்
- ★ எது சுயமெனக் கண்டோம்
- ★ பலத்தையும் - பலவீனத்தையும் பட்டியலிட்டோம்
- ★ பயிற்சியின் அவசியம் உணர்ந்தோம்
- ★ சூழல் எதுவெனக் கண்டோம்
- ★ வாய்ப்புக்களையும் தடைகளையும் பகுத்தோம்
- ★ சுய சிந்தனை, சுயமதிப்பு, சுயகட்டுப்பாடு -  
 - எனும் மும்முனை காட்டும் பொது நலத்தை உணர்ந்தோம்
- ★ சுயத்தின் “தேவை” எதுவெனக் கண்டோம்; “சுய விருப்பம்” புரிந்து கொண்டோம்.

- ★ சூழலை மனதில் இருத்தி “பொருத்தம்” அறிந்து சுயமாய்  
“முடிவெடுக்கும்” நுணுக்கம் ஆய்ந்தோம்
- ★ மனம் திறக்கும் மார்க்கமும் கண்டோம்;
- ★ கடக்க வேண்டிய நான்கு நிலைகளையும் அறிந்து  
கொண்டோம்.

இந்நேரம் உங்களின் சுயத்தைச் சூழ்ந்து மறைத்திருந்த  
அனைத்தையும் விலக்கியிருப்பீர்கள்...

நீறுபூத்த நெருப்பாய் இருந்த நீங்கள்  
நீறு நீக்கி எரியத் தொடங்கியிருப்பீர்கள்

இனியென்ன...

சுயத்தை உணர்ந்து கொண்டு விட்ட  
உங்களால்

இனிச் சுடர் விடுவதைத் தவிர...  
வேறேதுவும் செய்ய வழி இல்லை!

பலர்

தாமே தம்மைச் சிறையில் இட்டுப்பூட்டி  
அந்தச் சிறையின்  
திறவுகோலையும் கையில் வைத்துக் கொண்டு  
தமக்கு அப்பாற்பட்ட கடவுளைக்  
கதவைத் திறந்து விடும்படி கேட்கின்றனர்.  
அவர்கள்...

தங்கள் கையில் திறவுகோல் இருப்பதை  
உணராது மயங்கி  
பயனற்ற முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

- ஜே.கே.

இனிச் சூழலின் இருளை வெல்வீர்கள்  
 உங்களால் மட்டுமல்ல...  
 சுயத்தை உணர நேரும் ஒவ்வொரு மனிதராலும்  
 சுடர் விட்டு ஒளிர முடியும்!

உலகம் வியக்க-  
 ஒளி விட்ட  
 ஒவ்வொரு வரலாற்று நாயகர்களையும்  
 உற்று நோக்கினால் உங்களால் இந்த உண்மையை  
 உணர முடியும்!  
 நாமும்...

நம்  
 சுயம் உணர்வோம்...  
 சுயமே சூழலாய் உருமாறக் காண்போம்!

அன்பு நண்பர்களே...  
 கையடக்கமாகச் சில ஆலோசனைகள்...!  
 உள்ளும் - புறமும் உற்று கவனிப்போம்  
 ஆழமாய் சிந்திப்போம்  
 தெளிவு பெறுவோம்  
 தீர்மானிப்போம்; தேர்ந்தெடுப்போம்;  
 தேவையை உணர்வோம்; இலக்கைக் குறிப்போம்  
 திட்டமிடுவோம்; செயல்படுவோம்  
 தளரா நடைபோடுவோம்  
 இடைவிடாது இயங்குவோம்  
 அனைத்திற்கும் மேலாக...  
 நம்மீது நாம் நம்பிக்கை வைப்போம்!

அதற்கு முதற்படியாய்  
 நாம் நம்  
 சுயத்தை அறிவோம்;

எத்தகைய  
சூழலிலும் நாம் சுடர் விடுவோம்!

அன்பு நண்பர்களே...  
சுயவயப் படுவதற்கான சூட்சுமம் இது தான்...  
சுடர் விடுவதற்கான சூத்திரமும் இது தான்...

சுயத்தை அறியுங்கள்..  
சுயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்..  
சுயத்தை நேசியுங்கள்..  
சுயத்தை மதியுங்கள்

இனி நீ...

★ இறந்து போனவர்களின் கண்களின் மூலம்  
பார்க்க வேண்டியதில்லை...

★ நூல்களின் மாயத் தோற்றத்தில் - நீ  
உன் பசியாற வேண்டியதில்லை...

★ என் கண்களின் மூலமாகக் கூட நீ  
காணத் தேவையில்லை

★ உன்னைச் சுற்றிலும்  
நீயே தரிசித்து-  
நீயே கேட்டு-

உனது ஆத்மாவினால் அவற்றை வடிகட்டி  
நீயே தோந்தெடுத்துக் கொள்வாய்!

- வால்ட் விட்மன்

உங்கள்

“சுயம்” சுடர் விடக் காண்பீர்கள்..

மங்கிப் போயிருக்கும் உங்கள் சுயம்

மங்காப் புகழ் பெறக் காண்பீர்கள்.

அது மட்டுமல்ல....

உங்களின்

சுடர் விடும் சுயத்தால்

உங்கள் சூழலும் ஒளிரக் காண்பீர்கள்...

ஒவ்வொரு சுயமும் ஒளிரத் தொடங்கினால்  
இந்தப் பிரபஞ்சமே பிரகாசிக்கும் அல்லவா!

சூழல் எவ்வளவு தான்

கெட்டுக் கிடந்தாலும்

சுயமானது

பட்டுப்போகாவிடில்

சுடர் விடும் சுயமும் - இடர் படு சூழலும்

தமது

இடைவிடாத ஊடாட்டத்தால்

ஒன்றை ஒன்று

உரசி-உரசி

ஓயாச் சுடராய் எழுவதும்

உண்மை மிளிரும் ஒளிப்பந்தாய் - மலர் வதும்

ஒரு நாள் நிகழப்போவது உறுதி!

அதுவே சுக வாழ்வின் சுருதி!

அதுமட்டுமல்ல உலக வாழ்வின் நியதியும் அதுதான்!

★★★★★

சுருதி சேர்த்து சுகம் காண்போம்

நியதி காத்து நிம்மதி பெறுவோம்!

★★★

## ஆசிரியரின் பங்களிப்புகள்

### “தன்னாளுமை” மேம்பாட்டு நூல்கள்

- ★ புதிய பார்வை, புதிய வார்த்தை, புதிய வாழ்க்கை
- ★ ஏக்கங்கள்
- ★ 3-சுவாரசியங்கள்
- ★ தூண்டில்கள்-100

### “கவிதை” நூல்கள்

- ★ நடந்து காட்டும் மிதியடி
- ★ செதுக்கத் துடிக்கும் சிறகுகள்
- ★ முற்றத்தில் வானம் (ஹைகூ)
- ★ சஹாராவில் செண்பகங்கள்

### பயிலரங்குகள் - பட்டறைகள்...

- ★ “தன்னாளுமைப் பயணம்”
- ★ “தனியனல்ல நீ... தரணியன்”
- ★ “உரையாடு - உறவாடு - உன்னதம் காண்”
- ★ “அணியாய் பணிபுரிவோம்; கனி பறிப்போம்”
- ★ “ஊக்கம் பெறு; தேக்கம் அறு; ஆக்கம் புரி!”
- ★ “தேவைகள் - திசைகள் - தீர்வுகள்!”
- ★ “புதிய பார்வைகள்... புதிய பாதைகள்”
- ★ “கனவுகளை நனவாக்குவோம்”
- ★ “முடிவெடுப்போம்; சிக்கல் தீர்ப்போம்”
- ★ “தடைகளைத் தகர்ப்போம்; சவால்களைச் சந்திப்போம்”

இன்னும் பல...



குறிப்புகளுக்காக...

## ம.திருவள்ளுவர்

பொறியாளர்  
மனித வள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்  
குடும்பநல ஆலோசகர்

### நோக்கம்

மதிப்பூட்டலின் மூலம் இனிமை காணுதல்

### கொள்கை

மனிதவளமே மண்ணின் மகத்தான மூலதனம்

### கோட்பாடு

புதிய பார்வை-புதிய வார்த்தை-புதிய வாழ்க்கை

### நம்பிக்கை

மண்ணால் அல்ல: மனோபாவத்தாலேயே ஆகிச்  
சுழல்கிறது இந்த பூமி

### முடிக்கம்

வல்லமை பெறட்டும் இந்தியர்  
வல்லரசாகட்டும் இந்தியா

### ஆதங்கக் கேள்வி

தேவைகள் தீராத தேசத்தில்  
வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் ஏன்?

இவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவர்  
எட்டு நூல்களை எழுதி வாசகர்களிடையே  
மிகுந்த பாராட்டைப் பெற்றிருக்கிறார். இவரின்  
இந்த நூலும் வாசகர்களின் வாழ்வியல்  
மேம்பாட்டுக்கு வழிகாட்டும் என்பதில்  
ஐயமில்லை.



இது ஒரு கற்பகம் புத்தகாலயம் வெளியீடு