உங்களுடைய மனதுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்...

பூஜைக்குரிய கிரிபத்கொடை ஞானானந்த தேரர் அவர்கள்

உங்களுடைய மனதுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்

முதலாம் பதிப்பு 2015 புரட்டாதி மாதம்.
© 2015 All rights Reserved. Shraddha Media Network |www. tamilbuddhist.com
Tel: (+94) 071 2 328 846 | e-mail : info@tamilbuddhist.com

பூஜைக்குரிய கிரிபத்கொடை ஞானானந்த தேரர் அவர்கள்

சகோதர சிங்கள பௌத்தர்களுக்காக நிகழ்த்திய தர்ம போதனைகளிலிருந்து தெரிவு செய்யப்பட்டவையாகும்.

DISCRIPTION ABOUT OUR TEAM

சப்ப பாபஸ்ஸ அகரணங் - குசலஸ்ஸ உபசம்பதா
சசித்த பரியோதபனங் - ஏதங் புத்தான சாசனங்

“சகல பாவங்களையும் செய்யாதிருத்தல்,
நல்லறத்தையே செய்தல்
மற்றும் மனதை தூய்மை படுத்தல்
இவையே அனைத்து புத்தர்மார்களதும் போதனையாகும்.”

நீங்கள் உங்களுடைய மனதை இணங்கண்டவராயின்,
உங்களது உற்ற நண்பனையும்
அருகிலேயே இருக்கும் கொடிய எதிரியையும்
இணங்கண்டவராவீர்கள்.

கலந்துரையாடலுக்கு முன்னர்...

நீங்கள் எம்மதத்தை சார்ந்தவராயினும் பரவாயில்லை. எவ்விதமான நம்பிக்கைகளை கொண்டிருந்தாலும் பரவாயில்லை.

நீங்கள் சிலவேளை இவ்வுலகத்தினை மாத்திரம் ஏற்றுக்கொள்பவராகவும் இருக்கலாம். இவ்வுலகம் மற்றும் மறுவுலகம் எனும் இரண்டினையும் ஏற்றுக்கொள்பவராகவும் இருக்கலாம். அல்லது எதையுமே நம்பாத ஒருவராகவும் இருக்கலாம். இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்படும் கருத்துக்களை உணர்ந்து கொள்வதற்கு அவை தடைகளாக இருக்காது.

கந்துரையாடலுக்கான உயர்ந்த தகுதி தங்களிடம் உள்ளது. அதுதான் தங்களுடைய உள்ளம் மற்றும் சிந்திப்பதற்கும் ஆராய்ந்து பார்ப்பதற்குமான திறமையாகும்.

'புத்தகம்' தங்களுடைய அகத்தே மூழ்கி தங்களின் உண்மையான விபரங்களை கூறுவதற்கே முற்படும். அதற்காக தங்களிடம் இருக்க வேண்டியதெல்லாம் கவனம் சிதறாத அவதானிப்பு மாத்திரமே. நீங்கள், இந்த புத்தகத்தினை வாசித்த பின்னர் புத்தம் புதிய மனதுடைய ஒருவராகுவீர்கள். புதியதொரு உலகிற்கு காலடி எடுத்து வைத்தவராவீர்கள்.

முதலில் அமைதியடையுங்கள். அதன் பின்னர் வாசியுங்கள்.

(இங்கு 'நான்' எனக்கூறப்படுவது வாசகராகிய நீங்கள். 'புத்தகம்' எனக்குறிப்பிடப்படுவது எழுத்தாளரையே)

புத்தகத்தின் ஒரே எதிர்பார்ப்பு,
தங்களுக்கு சுகம் நிறைந்த திடகாத்திரமான ஒரு உள்ளம் கிடைப்பதாகும்.

கிரிபத்கொடை ஞானானந்த தேரர்,
மஹாமேகவன தியான ஆஸ்ஸிரரம்,
(மஹமெவ்னாவ பாவனா அசபுவ)
வடுவாவ, பொல்கஹவெல

உள்ளடக்கம்

01.	உங்களது மனம்... எரிகிறது.	07
02.	உங்களது மனம்... வடிகிறது.	18
03.	மனம்... மிதக்கிறது.	22
04.	இடிந்து வீழ்கிறது	26
05.	இருளில் ஒரு பிரகாசம்	32
06.	உடலை ஊடுருவி	40
07.	நீர் பிரவாகம்	47
08.	அறிவுச்சுடர்	53
09.	மோட்சம் சுகம்	71

உங்களுடைய மனம்..... எரிகிறது!

பிரியமான தோழரே,

புத்தகம் :- உங்களுடன் உரையாட வேண்டும் என்ற எண்ணம் என்னில் நீண்ட காலமாக இருக்கிறது. ஆனால் தங்களை போன்றே எனக்கும் வேலைப்பழு அதிகமாகியதால் அதற்கான வாய்ப்பு கிட்டவில்லை. இந்த பலதரப்பட்ட வேலைகளினால் சுகம், துக்கம் என்ற அனுபவிப்புகளே எமது மனதில் கரைபுரண்டோடுகிறது என்றே நான் கூறுவேன்.

அக்காலங்களில் நீங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தீர்கள் அல்லவா? மிக்க மகிழ்ச்சியால் உங்கள் அழகிய வதனம் சிவந்து உடல் குலுங்க குலுங்க புன்னகைத்தீர்களல்லவா?

ஆனால் இன்று கருமேகத்தால் சூழப்பட்ட விசும்பை போல் பல்வேறு சிந்தனைகளினால் உங்கள் வதனம் தென்படுகிறதே! எதிர்பார்த்த எதிர்பார்ப்புகள் சிதறுண்டதா? மணலினால் கட்டியெழுப்பிய மாளிகையை போல் கண்ட கனவுகள் உடைந்துவிட்டதா? அல்லது பிரியமானவற்றிலிருந்து பிரியும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டதா? மனதில் எரிந்து கொண்டிருக்கும் தீயினது புகையை போன்று, நீங்கள் விடும் பெருமூச்சினை நான் உணருகிறேன்.

நான் :- வாழ்விற்கு வசந்தகாலம் உதயமாகும் என்று எவ்வளவு காலம் காத்து கிடந்தேன்? எனது வாழ்வு இன்னும் இளையுதிர் காலத்திலேயே இருக்கிறது. எந்நாளும் சுகத்தினையே எதிர்பார்த்து கொண்டிருக்கிறேன். ஆனால் அந்த சுகபோகங்களும் இன்பமும் என்னை முழுமையாக மறந்துவிட்டதாகவே நான் நினைக்கிறேன்.

புத்தகம் :- நீங்கள் நீண்ட காலமாக நினைத்து கொண்டிருந்தவை இன்னும் நிறைவேறவில்லையா? நீங்கள் அன்று போலவே இன்றும், நாளை பற்றிய சிந்தனையிலேயே இருக்கிறீர்கள்.

நான் :- சந்தோஷம் இல்லை என்றும் கூற முடியாது. சிலநேரங்களில்

மனம் ஆனந்தத்தால் குதூகலித்து போகிறது. அப்போது நான் மிகவும் சந்தோஷமாக இருப்பதாகவே உணர்கிறேன். ஆனால் இடையிடையே பிரகாசித்து அணைந்து போகும் மின்விளக்கினை போல் அந்த இன்பமும் உடனடியாக இல்லாமல் போகிறது.

அண்மையில் ஒருநாள் நண்பர்களுடன் ஒரு பார்ட்டி ஒன்றில் கலந்துகொண்டேன். சுவை மற்றும் வாசனை மிகுந்த விதவிதமான உணவு வகைகள், இனிமையான காட்சிகள், இதமான சங்கீதம், ஆடல் பாடல் என அனைத்தும் இருந்தும்... மீண்டும் அதே பழைய பிரச்சினை தோன்றி... ம்ம்.... மிகுந்த மன உழைச்சலோடு தான் அதுவும் முற்றுப்பெற்றது. மனதினை இவ்வளவு துன்புறுத்தும் இவ்வகையான பார்ட்டிக்களினால் கிடைக்கும் இலாபம் தான் என்ன?

புத்தகம் :- உங்களது மனதில் அநேகமான விடயங்கள் முட்டி மோதிக்கொண்டிருப்பதாகவே நான் உணர்கிறேன். நீங்கள் ஆழ்ந்த சிந்தனையோடு இருப்பதற்கு காரணமும் இதுவே. என நினைக்கிறேன். சிலநேரங்களில் சோகத்தினால் பெருமூச்சு விடுகிறீர்கள். ஆனால் அடுத்த கணம் உங்களது கண்களிலிருந்து கோபாக்கினி வெளிப்படுகிறது. மீண்டும். வாடிய முகத்தோடு ஆழ்ந்த சிந்தனையுனுள் மூழ்கிவிடுகிறீர்கள். உங்களது உடலும் பலவீனமுற்றதாக தென்படுகிறதே..!

நான்:- அண்மையில் இருந்து எனது மனம் அதிகமாக சஞ்சலமடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. கவலையுடன் கூடிய மெல்லியதொரு கோபமோ என்னவோ... தனிமையும் என்னை வாட்டுவதாகவே உணருகிறேன்.

தனிமையான இடத்தில் இருந்து கொண்டு சிந்தனையினால் மூழ்கிய படி இருப்பதற்கே நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்... ஆனால் எனது வாழ்வில் நிகழ்ந்த பழைய விடயங்கள் என் மனதினை ஆக்கிரமித்துக்கொள்கிறது. நொடிக்கு நொடி புதிதாகிக்கொண்டிருக்கும் அரசியல் செய்திகளை போல் நான் மறந்து விட வேண்டும் என நினைக்கும் விடயங்களே என் மனதில் தோன்றுகிறது.

அன்று இசைக்கச்சேரிக்கு சென்றது கூட இவ்வனைத்தையும் மறந்து விட வேண்டும் என்று தான். அங்கு நான் சிரித்துகொண்டு, கேலிகள் செய்துகொண்டும் பேசிக்கொண்டிருப்பதனை பார்த்து நான் மிகவும்

சந்தோஷமாக இருப்பதாகவே எனது நண்பர்கள் நினைத்தார்கள் ‘எம்மை போலல்ல. நீங்கள் மிகுந்த அதிஷ்டசாலியாவீர்கள். எமக்கு எவ்வளவு பிரச்சினைகள் இருக்கிறது. ஒன்று முடியும் போது இன்னும் ஒன்று என ஓய்வில்லாமல் பிரச்சினைகள் வந்துகொண்டே இருக்கிறது’

அவர்கள் எவ்வாறு என்னை பற்றி கூறினாலும் என் மனதினை பற்றி நானல்லாது வேறு யாரறிவார்? ஹ்ம்ம்... சோகங்களே மனதில் கரைபுரண்டு ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

புத்தகம் :- அப்படியாயின் உங்களது மனக்கவலைகள் தொடர்பாக உங்களுடன் நெருங்கிய ஒருவருக்கு கூறலாமல்லவா? அப்படி கூறினால் உங்களது மனம் அமைதி பெறும். சிலர் மனதினை இலகுவாக்கிக்கொள்ள முயற்சிக்க மாட்டார்கள். குப்பை தொட்டிலை போல் அனைத்து விடயங்களையும் மனதிலே நிரப்பி வைத்து கொள்வார்கள். வெகு நாட்களாக மனதில் தேங்கியிருக்கும் விடயங்களை வெளியேற்றாமல் இருப்பதனால் உள்ளம், சுமை மிக்கதாக மாறிவிடுகிறது. அப்படியான பெரும்பாலானோர்க்கு பித்து பிடித்துவிடுகிறது. இவர்களை போன்றவர்கள் தான், தற்கொலை செய்யவும் துணிந்துவிடுகிறார்கள்.

நான் :- ஆனால் உண்மை நிலை இதுவே. நான் எனது மனக்கஷ்டங்களை வெளிப்படையாக கூறினால் என்னை சூழவுள்ள பெரும்பாலானோர் என்னை தவறாக புரிந்துகொள்வார்கள். நான் இவ்வாறு வெளிப்படையாக எனது உண்மை நிலையை ஏனையோருக்கு கூறினால் அது என் மீது சொற்தாக்குதல் நடத்த பெரும் ஆயுதமாகக்கூட மாறலாம். எனது நண்பர்களாயினும் அப்படியே!. இப்படியிருக்க இவ்வாறு வெளிப்படையாக தனது கவலைகளை கூற யார்தான் விரும்புவார்கள்?

அதேபோல் நல்ல நண்பர்கள் கிடைப்பதானது, எயிட்ஸ் நோய்க்கு மருந்து கண்டுபிடிப்பதனிலும் பார்க்க மிகவும் கடினமான விடயமாகும். சிறந்த நண்பர்களாக நான் நினைத்து கொண்டிருந்த எத்தனையோ பேர் காலப்போக்கில் மாறிவிட்டார்கள்.

அநேகமானோர் மனிதாபிமானம் தொடர்பாக, உலகபோக்கு தொடர்பாக எல்லாம் பேசுவது, தனது குறைபாடுகளை மூடி மறைப்பதற்காகவே. ஆனால் ஏனையோரது குறைபாடுகளுக்கோ அல்லது பலவீனங்களுக்கோ எவ்வித மன்னிப்பும் இல்லை.

புத்தகம் :- அது உண்மையே. தான் வாழுகின்ற சூழலினால் கட்டியெழுப்படுகிற தனது பிரதிவிம்பம் ஒன்று அனைவருள்ளும் இருக்கிறது. அதனை பழுதாக்கிக்கொள்ள யாரும் விரும்புவதில்லை. அதற்கான பாதுகாப்பினை அனைவரும் எதிர்பார்பார்கள். தன் மீது போன்றே தன்னை சுற்றி கட்டியெழுப்படும் பிரதிவிம்பத்தினையும் அனைவருமே விரும்புகின்றனர்.

பதற்றமடைய வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் பதற்றமடைதலையும் பொறுமையாக இருக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் பொறுமையாக இருத்தலையும்மிகச்சரியாக இணங்கண்டுகொண்டோர் மிகவும் அரிதானோரே

ஆனால் அதற்கு முற்றுமுழுதாக மாறுபட்டதொரு யுகம் ஒன்றிருந்தது. தன்னால் இழைக்கப்பட்ட தவறுகள், பிழைகள் தொடர்பாகவும் வெளிப்படையாக பேசி தன்னை திருத்திக்கொள்ள முடியும். தன்னை புதுப்பித்துகொள்ளவும் முடியும். அக்காலத்தில் வாழ்ந்தோருக்கு இருந்த ஒரே நோக்கம் தம்மை புதுப்பித்து கொள்வதாகும். கௌதம புத்த பகவானது முற்காலத்து சீடர்கள் தொடர்பாகவே நான் கூறினேன். புத்த பகவான் தோற்றுவித்த இந்த புதிய முறையின் சுவடுகள் 'எவத் கூறுதல்' என்ற பெயரில் இன்றும் உள்ளது.

இந்த மனதிற்கு வேலிகளோ அல்லது தடைகளோ இல்லை என்பது தாங்கள் அறிந்த விடயமல்லவா? மனம் தான் விரும்பிய விரும்பியவற்றை சிந்திக்கும். அந்த மனதிற்கு பல விடயங்கள் தேவைப்படும். அவ்வாறு தேவைப்படும் போது நன்மை, தீமை எனும் எதுவுமே மனதிற்கு தெரியாது. எதுவும் கேட்காது. அதன் பாரதூரத்தினை உணரும் போது நீங்கள் தவறுகள் செய்து படுகுழியில் விழுந்து இருப்பீர்கள். ஆகையால்.... நல்ல நண்பர்களை தெரிவு செய்வது கடினமான விடயமென்பதால் உயிரற்ற மனதற்ற நீங்கள் விரும்புகின்ற ஒரு மரத்திற்கு அல்லது ஒரு பூஞ்செடிக்கு உங்களது மனச்சுமைகளை கூறி மனதினை அமைதியாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அல்லது நீங்கள் வணங்கும் உருவச்சிலையிடமாவது கூறுவது மிகவும் உசிதமேயாகும்.

ஆ... என்னவாயிற்று. நீங்கள் இன்னும் உங்களது கோபக்காரரை பற்றியா

சிந்தித்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்? உங்களது விழிகளும் சிவந்திருக்கிறதே..?

நான் :- அவன் தொடர்பாக நினைவிற்கு வரும் போதும் எனக்கு கோபம் தாங்க முடியவில்லை. நான் செய்த உதவிகளை சிறிதளவேனும் சிந்தித்து பார்த்தானா? இல்லையே. அவனால் எனது நண்பர்களும் என்னுடன் கோபித்துகொண்டார்கள். அனைத்தையும் அவனால் மாத்திரமே சரியாக செய்ய முடியும் என்றுதான் அவன் நினைத்துகொண்டிருக்கிறான். எம்மால் ஒன்றுமே செய்வதற்கு இயலாது என்பது போலல்லவா அவன் பேசுகிறான். ஹ்ம்ம்.... தலையை தடவி கண்களை பிடுங்கும் வரை நான் அறிந்திருக்கவில்லையல்லவா?

நான் கனவில் கூட கண்டிராத, நினைத்திராத விடயங்களை அனைவர் மத்தியிலும் கூறி என்னை அவமானப்படுத்தினான்.... சரி.. எனக்கும் நேரகாலம் வராதா என்ன? யானைக்கு ஒரு காலம் வந்தால் பூனைக்கும் ஒரு காலம் வருமல்லவா..?

அவன் செய்கிற கீழ்தரமான விடயங்களை செய்வதற்கு என்னாலும் முடியும். ஆனால் நான் அவ்வாறு செய்ய மாட்டேன். எவ்விடயத்தினையும் நிரந்தரமாக மறைக்க முடியாதல்லவா? வாய்மை வெல்வது உலக நியதியாகும்.

அவனை பற்றி பலர் என்னிடம் கூறியிருக்கிறார்கள். அவனின் உண்மையான தோற்றத்தினை அனைவரும் அறிந்துகொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். அவன் தன்னை நல்லவனாக காட்டிக்கொள்ளும் புறத்தோற்றம் பொய்மையானதாகும். மான் தோல் போர்த்திய புலியை போன்றவன். ஆனால் அவனுக்கு எவ்விடத்திலும் பலத்த வரவேற்புதான்.. உலகத்தோரை மிகவும் அற்புதமாக ஏமாற்றி வைத்திருக்கிறான். என்னாலும் அவ்வாறு நடிக்க முடியும். சீ... ஆனால் எனக்கு அவ்வாறானதொரு கீழ்த்ரமான வேலை செய்ய முடியாது.

மிகவும் ஒழுக்கமாக வாழும் ஒருவராகவே அனைவரும் என்னை அறிந்து வைத்திருக்கின்றனர். எனது நற்பண்புகள் தொடர்பாக பெரும்பாலானோர் பேசிக்கொள்வதை நான் நன்கு அறிவேன். என்னால் இவ்வாறு பொய்க்கு நடிக்க முடியாதல்லவா?

(நீங்கள் உங்கள் ஆழ் மனதினால் உங்களது பிரதிவிம்பத்தின் மீது ஆசைகொண்டு இன்புறுகின்றீர்கள்.)

ஆனால் மோகன் இருந்திருந்தால் என் எதிரிகளுக்கு நல்லதொரு பாடத்தினை கற்பித்திருக்கலாம். மோகன் என்னை போன்றவரல்ல. அவர் நாகத்தினை போல் விரட்டிவிரட்டியல்லவா பழிவாங்குவார்.

எனக்கு நடந்த சம்பவங்களின் ஏதாவது ஒன்றேனும் செல்விக்கு நடந்திருந்தால் கோயில் கோயிலாக சென்று காணிக்கை கட்டியிருப்பாள். நாசமாக போக வேண்டும் என மணலை அள்ளி வீசியிருப்பாள்.

குறைந்த பட்சம் சுந்தரலிங்கத்திற்காவது என் நிலமை ஏற்பட்டிருந்தால் இப்போது அவர்களுக்கெதிராக ஆயிரத்தெட்டு பெட்டிசன்கள் கொடுத்திருப்பார்.

ஒரு சூனியத்தையேனும் செய்துவிட்டால் அவர்களது அழிவினை என் கண்களாலயே பார்க்க முடியும். ஆனால் நான் ஏன் இவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும். இறுதியாக பாவங்கள் சேர்வது எனக்கல்லவா?

அவர்கள் எனக்கு செய்த அநியாயங்கள் தான் என் நினைவிற்கு வருகிறது. இப்படியான பாவிகளையும் நமது வாழ்வில் சந்திக்க வேண்டியதாய் இருக்கிறதே!

புத்தகம் :- ஆ... ஆ.. .சற்று பொறுங்கள்.

மனதிற்கு கோபம் வருகிறல்லவா? உங்களது கோபக்காரர்கள் கூறிய விடயங்களும் செய்த விடயங்களும் அடிக்கடி உங்கள் மனதில் எழுகிறது. சிலநேரங்களில் அவர்கள் தங்களது கோபத்தினை மென்மேழும் வலுப்படுத்தும் வண்ணம், வேண்டும் என்றே செயற்படுகிறார்கள். இதன்போது உங்களது மனதினுள் இருக்கிற கோபம் மென்மேலும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது. அப்போது நீங்களும் தீயிற்கு மண்ணெண்ணை ஊற்றுவது போல் கோபத்தினால். ஒன்றுக்கொன்று அவர்களுக்கு செய்கிறீர்கள். அதனால் உங்களது கோபக்காரரை எவ்வளவு தூற்றினாலும், மனதினை காயப்படுத்தினாலும் அது தங்களுக்கு போதாது.

தங்களது எதிரிகள் புகழுடனும் பெரும் செல்வாக்குடனும் பலம் பொருந்தியவர்களாக இருப்பதனை பற்றிய வருணணை ஒன்றை கேட்டால் ....

நான் :- ஆ.. எனக்கு அவர்களை ஞாபகப்படுத்த வேண்டாம். அவர்களால் என்ன செய்ய முடியும்? அவர்களை பற்றி நீங்கள் கூறுவது வெறுமையான பேச்சாகும். நீங்கள் அவர்களை பற்றி அறிந்ததை விட அறியாதவை அதிகமாக உள்ளது என்றே நான் கூறுவேன். அதேபோல் நான் மிக நன்றாக அவர்களை பற்றி அறிந்து வைத்திருக்கிறேன். அவர்கள் 'பாவ சிந்தனைகள் மிக்கவர்வகள். மிகவும் கீழ்தரமான வேலைகளை செய்பவர்கள்' தங்களை போன்றோர்களாவது அவர்களது மாய வலைகளில் வீழ்ந்து விடாதீர்கள்.

புத்தகம் :- அது மாத்திரமா? இல்லை. உங்களது கோபக்காரர்களின் வாழ்க்கை சிறப்பாக அமைவதை பார்கக நீங்கள் விரும்பவில்லை. அதேபோல் கேட்கவும் விரும்பவில்லை. எவருமே தன் எதிரியின் முன்னேற்றத்தை பார்த்து ஒருபோதும் இன்புறுவதில்லை. தனது கோபக்காரன் அழிந்து போக வேண்டும். நாசமாக வேண்டும் என்றே விரும்புவான்.

ம்ம்ம்.... ஒன்றை கூற மறந்துவிட்டேன். நான் அண்மையில், உங்களது எதிரி சிவாவும் அவரை சார்ந்தோரும் செல்வாக்கு மிகுந்தவராகவும் மிகுந்த சுகபோகத்தோடும் வாழ்வதாக கேள்வியுற்றேன்

நான் :- அ.. அ... அது உண்மையா? அவர்கள் இதற்கு முன்பு வாழ்ந்த முறை எனக்கு நன்றாக நினைவிருக்கிறது. இவ்வளவு சீக்கிரமாக அவர்களுக்கு எவ்வாறுதான் சரிவந்தது என்று தெரியவில்லை. அவர்கள் என்னை போல் நேர்மையாக வேலை செய்பவர்கள் அல்லவே. ஏதோ தவறான வழிமுறையில் தான் அவர்கள் முன்னேறி இருக்க வேண்டும். எனக்கென்றால் அதுபோன்ற வஞ்சனையிலான முன்னேற்றம் வேண்டாம்.

(நான் எனக்குள் நினைத்து கொள்வது.. என்னையும் அறியாமலே நான் எனது எதிரிகளை பரிகாசம் செய்கிறேன். ஆனால் நான் சொல்லால் கூட எனது எதிரிகளை பரிகாசம் செய்வதாகவோ அல்லது பழிவாங்க முற்படுவதாகவோ வெளிப்படுத்த விரும்பவில்லை)

புத்தகம் :- நீங்கள் ஒரு விடயத்தினை அறிவீர்களா? ஒருசிலர் தம் எதிரிகளை பழிவாங்க மாட்டோம் எனக்கூறிக்கொண்டே அவர்களை பல்வேறு வகையாக தூற்றிக்கொண்டும் இருக்கலாம். தங்களது எதிரி ஒரு சமயம் கஷ்டத்திற்கு உள்ளான போது அனைவர் முன்னிலையிலும்

நீங்கள் கவலைபடுவதாக பொய்க்கு பாசாங்கு செய்தது, தங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? அப்போது உங்களது முகம் பிரகாசமடைந்து இருந்ததோடு சிறு புன்னகையும் தவழக்கண்டேன்.

நான் :- அன்று அவருக்கு நேர்ந்ததை நினைத்தால் எனக்கும் கவலையாகத்தான் இருக்கிறது. எவராயிருப்பினும் மனிதர்கள் தானே. ஆனால் அப்படியானவர்களுக்கு அதுபோல் நடக்கவும் வேண்டும். வெகு காலத்திற்கு முன்பே நடந்திருக்க வேண்டியது காலதாமதமாகியேனும் நடந்ததல்லவா? அவர்களும் ஒரு பாடத்தினை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல வேலை அவர்களுக்கு. அவர்கள் தம்மை எவ்வாறு நினைத்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? இன்னும் நடக்க வேண்டும். அவற்றை நான் என் இவ்விரு கண்களினாலயே காண வேண்டும்.

(தன் எதிரிகள் துயருக்குள்ளானதை நீங்கள் கேலியாக நடித்து காண்பித்து ஏளனமாக சிரித்திருப்பீர்கள்)

உண்மையையே கூற வேண்டுமானால் எனது எதிரிகள் என் முன்பே பின்னேற்றம் அடைவதை காணும் போது நான் அன்று மிகவும் அகமகிழ்ந்தேன். அவர்களது வளர்ச்சி எனக்கு ஒரு பாரிய சவாலாக அமையும் என்ற பீதி எனது மனதில் எப்போதும் இருக்கும் ஒன்றாகும்.

அவர்கள் மீது பொறாமையும் இருக்கிறது என்றே கூறலாம். என்னால் செய்ய இயலாதவற்றை அவர்கள் மிகவும் இலகுவாக செய்கின்றனர். அதனால்தான் அவர்களது அழிவினையும் வீழ்ச்சியினையும் காண வேண்டும் என ஆசைபட்டேன்.

அதேபோல் எனது கோபக்காரர்கள் தொடர்பான எண்ணம் நான் தனிமையில் இருக்கும் போது என் மனதிலே அதிகமாகிறது. அது என்னை மிகவும் நிலைகுழையச்செய்கிறது. மனவழுத்தத்தை தோற்றுவிக்கிறது. இவ்வாறான எண்ணங்களினால் நான் அனுபவித்த வேதனைகள் எல்லைகள் இல்லை என்றே கூறலாம். எதிரிகளை

நினைவுகூறாமல் இருக்கவிருந்தால் எவ்வளவு நிம்மதியாக இருக்கும்?

தன்னை போன்றளவிலான ஆற்றல்களையும்
தன்னை போன்றளவிலான குறைபாடுகளையும்
ஏனையோரிடம் எதிர்ப்பார்ப்பது முட்டாள்தனமாகும்.

புத்தகம் :- ஏன் அது மாத்திரமல்ல. தங்கள் மனதினை சந்தோஷப்படுத்துவதற்காகவே அப்பாவி மக்களையும் பிராணிகளையும் இம்சித்தீரகள் அல்லவா? அந்த நிகழ்வுகள் இன்னும் தங்களுக்கு நினைவிருக்கும் என நம்புகிறேன். தன்னை உருமாற்றிக்கொண்டு வரும் கோபத்தினை தங்களால் உணரமுடிவதில்லை என்றே கூறலாம். இவ்வாறான கோபத்தினால் நீங்கள் அடையும் இன்பமானது உங்களை கொடூரமான ஒருவாராக மாறுவதற்கு துணை செய்கின்றது.

நீங்கள், உங்களது நண்பர்கள், உறவினர்களுக்கு தங்களது எதிரிகளோடு உறவு வைத்து கொள்ள வேண்டாம் என தடை செய்த சம்பவம் தங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? ஆனால் சிலர் உங்களது அந்த கருத்தினை புறக்கணித்ததால் அவர்களுடனான உறவையும் நீங்கள் முறித்து கொண்டீர்களல்லவா? இவ்வாறான சம்பவங்களினால் மிகவும் நெருக்கமான உறவுகளும் துண்டிக்கப்பகின்றன..

தங்களது எதிரிகளது மனதினை துன்புறுத்துவது தங்களுக்கு மிகவும் பிடித்த ஒரு செயலே. அவர்களது மனம் காயப்படும் வண்ணம் சொற்களை பிரயோகித்து செய்திகளை அனுப்பி அவர்களை துன்புறுத்தி நீங்கள் வெற்றியடைந்ததாக எண்ணுகிறீர்கள். (அப்போது உங்களது மனதில் களஞ்சியப்படுத்தியிருக்கும் கெட்ட வார்த்தைகள், மற்றும் புறங்கூறல் என்பனவற்றினை பூரணமாக உபயோகிக்கும் வாய்ப்பினை முழுமையாக பயன்படுத்தி கொள்வீர்கள்.)

அநேகமாக தங்களது நண்பர்களே தான் எதிரிகளாக மாறுகிறார்களல்லவா? ஒருகாலத்தில் பாலும் தேனும் போல் மிகவும் இனிமையாக பழகியவர்களே சிறிது காலத்தில் கொடிய விடம் கொண்ட நாகத்தினை போன்று ஆகிவிடுகிறார்கள். சிற்சில வெறுப்புகள் காட்டுத்தீ போல் மனதில் எரியும். அவற்றை அணைப்பது இலகுவானது அல்ல.

நான் உன்னுடையவன்... நீ என்னுடையவள்.... எனக்கூறிய காலங்கள் தங்களுக்கும் இருக்குமல்லவா? இவ்வாறு மிகவும் இனிமையாக காதலிக்கும் காதலர்களே சில காலம் சென்று கொடூரமான பகையாளிகளாக மாறிய சம்பவங்களை நீங்களும் அறிந்திருப்பீர்கலல்லவா?

ஏனையோர் மீது அன்பினை பரப்பச்செய்து அவர்களது தோல்வியை

எதிர்பார்பார்கள். அயலவர்கள் மீது அன்பு செய்து அவர்களுக்கு கெடுதலும் செய்வார்கள். நீங்கள் அவ்வாறு செய்ததில்லையா?

நான் :- ஹ்ம்ம்... உண்மையை கூறினால் நானும் அவ்வாறானவரே என்று தோன்றுகிறது. என்னை சார்ந்தோரது முன்னேற்றத்தினையும் ஏனையோரின் வீழ்ச்சியையும் காண்பதற்கே நான் பிரார்த்திக்கிறேன்.

புத்தகம் :- அதேபோல் எவரேனும் தங்களது கருத்துக்கள், நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள் என்பனவற்றிற்கு எதிராக பேசினால் அது தங்களை மிகவும் சினங்கொள்ள செய்கிறதே. அதற்கு காரணம் என்ன?

நான் :- நான் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகள் (இறுக பற்றிக்கொண்ட எண்ணங்கள்) மீது பற்றுடையவராவேன். அதனால் எனது கருத்துக்களுக்கோ அல்லது நம்பிக்கைகளுக்கோ எதிராக குரல் கொடுப்போர், மற்றும் அது போன்ற புத்தகங்கள், பத்திரிக்கைகள் என்பன மீது எனக்கு எவ்வித விருப்பமும் இல்லை. மாறாக கோபமே இருக்கிறது.

உங்களால்..
ஏனையொரின் குறைகளை காண முடியாவிடில்
ஏனையோரின் குறைகளை கேட்க முடியாவிடில்
ஏனையோரது குறைகளை பேச முடியாவிடில்
ஏனையோரது குறைகளை நினையாதிருக்க முடியுமெனில் நீங்கள் மிகவும் திறமைசாலிதான்.

நான் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகளும் கருத்துகளும் மிகவும் சரியானவையே. அவற்றை ஏனையோர் புகழ்ந்து பேச வேண்டும் என்றே எதிர்பார்ப்பேன். தகுந்த காரணிகளை முன்வைத்து நான் கருத்துக்களை கூறும் போது அது நிராகரிக்கப்படும் பட்சத்தில் நான் அமைதியிழக்கிறேன்...!

புத்தகம் :- வெறுப்படைவதால் மனம் அமைதியிழக்கிறது. உடலின் குருதியோட்டத்தின் சமநிலையற்று போகிறது. அப்போது உங்களது நரம்புகள் அதிகளவாக தூண்டப்படுவதால் கண்கள் மற்றும் முகம் என்பன சிவந்து விடுகிறது.

அதேபோல் உங்களது மனமும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டினை இழந்து விடுகிறது.

அப்போது நீங்கள் விரும்பாத விடயங்கள் தென்படும் போது உங்கள் மனம் எரியும். விரும்பாத விடயங்கள் செவிமடுக்கும் போது, விரும்பாத மணங்களை நுகரும் போது, விரும்பாத சுவையை சுவைக்கும் போது, உடலுக்கு விரும்பாத ஸ்பரிசங்கள் ஏற்படும் போது உங்களது மனம் கொழுந்து விட்டு எரியும். அப்போது நீங்கள் இல்லத்தினுள், பயணிக்கும் வாகனத்தினுள், அல்லது நடந்து செல்லும் பாதை என எங்கிருந்தாலும் வெறுப்பினை ஏற்படுத்தும் எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றும் போது காந்தசக்தியால் ஈர்க்கப்படுவதை போல் அதன்பால் ஈர்க்கப்படுகிறீர்கள். இப்போது எண்ணங்களினால் மனம் தீப்பற்றி எரிகிறது. இவ்வாறு எரிந்து கொண்டிருக்கும் மனதில் அமைதிக்கு இடமேது?

உங்களது மனமும் இப்படியானது என்றால் ஆறுதல் எங்கிருந்து கிடைக்கும்? கோபம் மனதிற்கு ஒரு பெரிய கஷ்டமாகும், துன்பமாகும். கோபம் எனும் தீயினால் மனம் எரிந்து கொண்டுதான் இருக்கும்.

உங்களது மனம்.... வடிகிறது.

புத்தகம் :- தங்களது மனம் ஆசையினால் வடிகிறது. பல்வேறு வகையான எதிர்பார்ப்புகளினால் பிணைந்த மனம் கரைகிறது. இப்போது பேசும் விடயத்தின் முன்னிலையில் உலகின் பெரும்பாலானோர் தலை குனிகின்றனர். இது ஆபாசமானதை போல் தோன்றினாலும் தங்களது மனதில் இருப்பதாகும். அது தொடர்பாக நீங்களே கூறுங்கள். நீங்கள் ஒருநாள் இவ்வாறு நினைத்தீர்கள்....

நான்:- ஆஹா.... மனதை கொள்ளை கொள்ளும் அழகு. இவருடன் சிறிது நேரமாவது உறவு வைத்துக்கொள்ளவிருந்தால்.... ம்ம்ம்.... எனது மனதிற்கு திருப்தியை தரும் இன்பத்தினை நான் இதுவரை அடையவில்லையே....

புத்தகம்:- இப்போதிருந்து நீங்கள் சிந்திக்கும் விடயங்கள் அநாகரீகம் எனும் வகைக்குள் அடங்குவதாகும். அதாவது காமத்தின் மீதுள்ள மோகமாகும். அதற்கேற்றாற் போல் இன்பம் துயிக்க தடைகள் ஏன் என நீங்கள் சிந்தித்த சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

தாம்பத்திய உறவினை போல் ஒருவருடைய மனதை தன்னிலை மறக்கச்செய்யும் வேறு விடயங்கள் இல்லை என்றே கூறலாம். அதேபோல் நிம்மதியின்மை மற்றும் அளப்பரிய வேதனை தரும் வேறு விடயங்களும் இல்லை என்றே கூற வேண்டும்.

நான் :- ம்ம்ம்.... உண்மைதான்.... காம உணர்வுகளில் திளைத்து காமத்திலேயே கரைந்து கொண்டு எத்தனை இரவுகள் இருந்திருக்கிறேன்... சில சந்தர்ப்பங்களில் எனது எண்ணங்கள் நிறைவேறாமல் போனால் நான் மிகுந்த கோபம் அடைவேன். அப்போது அனைத்து ஆசைகளும் கோடைகாலத்து குளத்தை போல் உலர்ந்து போய்விடும். ஆனால் சிறிது நேரத்திலேயே இழந்த காம திருப்தியை நினைத்து என் மனம் புலம்பும்.

நான் இருக்கும் இடத்தை கூட மறந்து முறைகேடாக நடந்துகொண்டிருக்கிறேன். மனம் ஒரு விடயத்திற்கு வசியமாகிவிட்டால் அந்த மனம் தன் எதிர்ப்பார்ப்பு நிறைவேற வேண்டும் என்று மாத்திரமே எதிர்ப்பார்க்கும்.

தன்னிலையை உணரும் போது அனைத்தும் நடந்து முடிந்திருக்கும். அக்கணம் எனக்கு இந்த பூமியை பிளந்து சென்று எங்காவது ஒளிந்து கொள்ள தோன்றும். அவ்வளவு முறைகேடாகத்தான் நான் நடந்து கொண்டிருந்திருப்பேன்.

புத்தகம் :- இந்த விடயங்களினால் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவை மிகவும் சிறிதளவே. மீண்டும் சிலநாட்களில் ஆசையினால் தங்களது மனம் மூழ்கிவிடுகிறது. அவ்வாறு நடப்பதற்கு காரணம் என்ன?

நான் :- காம ஆசையினால் மனம் திளைத்து போவதற்கு பல்வேறு வகையான காரணிகள் உண்டு. அது தொடர்பான விடயங்களை செவிமடுத்தல். ஆபாச காட்சிகளை பார்த்தல், ஆபாச புத்தகங்கள், சஞ்சிகைகள் என்பன வாசித்தல். அது மாத்திரமல்ல. காமத்தினை தூண்டும் எண்ணங்ளை மீண்டும் மீண்டும் சிந்தனை செய்தல்.

அப்போது மனம் கரைந்து, உடல் முழுவதும் ஆசை பிரவாகம் ஊடுருவிச்செல்லும். அப்போது உடல் முழுவதும் ஒருவிதமான சிலிர்ப்பு படரும். இந்த தூண்டுதலினாலயே அதன் சுகத்தினை அனுபவிக்கும் பொருட்டு மனம் உந்தப்படுகிறது. அப்போது எனது மனதிற்கு வேறு வழியில்லாமல் போகிறது. மனக்கட்டுப்பாட்டை முழுமையாகவே இழந்து விடுகிறேன்.

முன்னர் காலத்தில் சில ராணிகள் அரசர்களை தன்வசப்படுத்துவது இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில்தான். அமைச்சர்கள் ராணிமாரை தன்வசப்படுததுவதும் இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில்தான். தனது காம இச்சையினை நிறைவேற்றிக்கொள்ள துணை செய்பவருக்காக எதனையும் இழக்கக்கூடிய குருடானதொரு மனமே அப்போது இருக்கும்...

புத்தகம் :- உடலினால் உறவு கொள்வதை போலவே பெரும்பாலானோர் மனதினாலும் ஏனையோருடன் காம செயலில் ஈடுபடுகின்றனர். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் தங்களுக்கு ஏற்பட்டதில்லையா?

நான் :- ஏன் இல்லை...? எனக்கு நன்றாக நினைவிருக்கிறது. உண்மையையே கூற வேண்டுமானால் நானும் உண்மையாக உடலால் உறவு வைத்துக்கொள்ள முடியாதவிடத்து மனதினால் நினைத்து கொண்டு அவ்வாறு நடந்துகொள்வேன். எண்ணங்களினால் காமத்தில்

ஈடுபடாதவர்கள் மிகவும் அரிதே. பேருந்துகளிலும் சாலையோரங்களிலும் கூட தனிமையாக இருக்கும் போது அநேகமானோர் இதனை செய்கின்றனர்.

புத்தகம் :- இது தங்களது பொதுவான மனநிலையாகும். அப்படியான நீங்கள் தற்போது இன்பமாகவா இருக்கிறீர்கள்?

நான் :- உண்மையை கூற வேணடுமானால் நான் இருப்பது சந்தோஷ மாக அல்ல. மனம் மிகவும் விரும்பும் உச்சகட்ட திருப்தியை என்னால் இதுவரை பெற முடியாமல் இருக்கிறது. எந்த விடயத்திலும் நான் திருப்தியடையவில்லை. இந்த காம சுகத்தினால் கூட ஒரு போதும் இந்த மனதினை திருப்திபடுத்த முடியாது. எந்நேரமும் ஆசை வடிந்தோடுவதற்கு ஆயத்தமாகவே உள்ளது. இவ்வாறு ஊற்றெடுக்கும் ஆசை அதற்கான செயலை அணைத்துகொள்கிறது. அல்லது காய்ந்து போகிறது.

இதன் காரணமாகவே ஏனையோர் மீது எனக்கு பொறாமை ஏற்படுகிறது. சிலர் மெய்சிலிர்க்க வைக்கும் கொள்ளை அழகுடன்... ம்ம்ம்... அவ்வாறான அழகிய உடல் கொண்டவர்களோடு சிறு நேரம்... ம்ம்..ஹு.. எனக்கு அவ்வாறில்லை. மனதிற்கு ஏற்றாற்போல் ஏதுவுமில்லை. காமவெறியினால் ஏற்பட்ட பொறாமை மனதை வருத்துகிறது. இன்பம் மற்றும் சுகத்தினை விட நான் பெற்றது துன்பத்தினையே.

புத்தகம் :- காதல், நேர்மை. என்பவை இருக்கும் போது இவ்வாறான பிரச்சினைகள் தோன்றுமா?

நான் :- நீங்கள் குறிப்பிட்ட பெரும்பாலான பெயர்கள் இருப்பது சுகத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டே. நான் விரும்பும் சுகம் வேறு. இன்னுமொருவர் விரும்பும் சுகம் வேறு. நான் எதிர்ப்பார்க்கும் சுகம் எனக்கு கிடைக்காவிட்டால் நேசம் மாறிவிடும். நேர்மை சரிந்துவிடும். காதல் புறமுதுகு காட்டி ஓடிவிடும். நேர்மை, நம்பிக்கை, காதல் என்பன பொய் என்றே தெரிகிறது.

காதலில் ஏமாறி, சுகத்தின் மீது மோகங்கொண்டு அழிந்த உயிர்கள் ஆயிரம் ஆயிரம்... அதனால் ஏற்படும் மனப்புலம்பல்கள், மனக்கஷ்டங்கள் எத்தனையோ...

புத்தகம் :- நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளும் தகவல்களினால் வழிதவறும் மனம் கனவு உலகில் சஞ்சரிக்கிறது. பொதுவான வாழ்க்கையில் இம்மாதிரியான பிரச்சினைகளை ஒருவருடன் கூறுவதற்கு முடியாத சந்தர்ப்பங்கள் இருக்கிறதல்லவா? சமூகத்தினால் தயவு கிடைக்காத இந்த சந்தர்ப்பங்களில் இந்த மனம் என்ன பாடுபடுகிறது?

நான் :- ஒருசில நாட்களில் அந்நாள் முழுவதும் எதுவுமே செய்ய முடியாது. காம ஆசை எனும் கடலில் மனம் மூழ்கடிக்கப்படுகிறது. அப்போது அதன் கண்கள், காதுகள், நாசியில், வாயினுள், ஏன் உடம்பு முழுவதும் ஆசை வடிந்துகொண்டிருக்கும்.

புத்தகம் :- பெரும்பாலும் கோபத்தினை தோற்றுவிக்கும் எண்ணங்களினால் மனம் நிரம்புகிறது. அல்லது ஆசையினால் மனம் நிரம்புகிறது. அனைவருமே தங்களை போன்றுதான்...

மனம் மிதக்கிறது...

புத்தகம் :- ஏன் இன்னும் தாமதிக்கிறீர்கள்? இப்போது தானே துவங்கியுள்ளது. வீடு கட்டும் பணிகள் நிறைவுற்றதா என்ன?

நான் :- ஐயகோ! அது தொடர்பாக கூறுவதற்கே மிகவும் கவலையாக உள்ளது. கண்கவரும் வாழிடத்தினை அமைக்க நான் எவ்வளவு கனவு கண்டிருப்பேன், திருமதி சீதாவின் வீடு எவ்வளவு அழகானது என்பதனை அறிவீர்களா? அண்மையின் சதீஸ் நவீன முறையில் மனதை கொள்ளை கொள்ளும் ஒரு இல்லத்தினை கட்டிமுடித்தார். அவ்வில்லத்தின் கூறை அமைரிக்க முறையில் அமைத்துள்ளார். நவீன வீட்டு உபகரணங்களால் அவ்வீடு நிரம்பியுள்ளது. அதுமட்டுமா? அவர் என்னிடம் தனது பழைய வாகனத்தை விற்று நவீன வாகனம் ஒன்றினை கொள்வனவு செய்வதாகவும் கூறினார்.

எனக்கென்றால் வாகனம் இல்லாவிடிலும் பரவாயில்லை. எனது இல்லத்தினையும் முழுமையாக அமைத்து எங்கும் மின்விளக்குகள் பொருத்தி, அழகிய மலர் மிகுந்த மரங்களை நடச்செய்து ஒரு நந்தவனத்தினை போல் உருமாற்ற வேண்டும். அப்போது எனது வீட்டில் பார்ட்டிக்களை வைத்து எனது கோபக்கார்களுக்கும் அழைப்பு விடுப்பேன். அவர்கள் எனது முன்னேற்றத்தை பார்த்து மனம் நொந்து போவார்கள். எனது தரத்தினையும் அவர்களுக்கு காட்ட வேண்டும்

புத்தகம் :- ஆ... நீங்கள் எங்கே சிக்கி திணருகிறீர்கள்? நீங்கள் மனதால் கட்டியெழுப்பிய மாளிகையிலே அழகிய மரங்கள், அழகிய மலர் நிரம்பிய தடாகங்கள் எத்தனையோ...

நீங்கள் பேருந்தில் அமர்ந்து கொண்டு ஆழமாக சிந்தித்து கொண்டிருக்கும் போது எவ்விதமான திருப்தியுமற்ற எண்ணவலைகள் கண்கள் எனும் சாளரம் வழியாக வெளியேறக்கணடேன்.

நான் :- எனது வீட்டாருக்கு நான் இயன்றளவு பணத்தினை ஈட்டிக்கொள்ளும் வழியை தேடிக்கொள்ளுங்கள் என்றே கூறுவேன். வெளிநாட்டுக்கு செல்ல நேர்ந்தால் பணம், அந்தஸ்து எனும் இரண்டுமே கிடைக்கும்...

எவ்வித கல்வியறிவும் இல்லாத திருட்டு வியாபாரியான கலையரசன் இப்போது ஒரு சீமானை போல் வாழ்கிறான். பிரபுக்கள், அமைச்சர்கள் போன்றோரே அவரது நண்பர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் அனைவருமே அவனது கட்டளைகளை இன்முகத்துடனே ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். ஹ்..ம்... நன்மை தீமை பார்க்கும் காலமெல்லாம் முடிவுற்றது என்றே நினைக்கிறேன்.

ஏன் சமய நிகழ்வுகளில் கூட அவனுக்குத்தான் முன்னுரிமை கொடுக்கப்படுகிறது. அவன் அந்நிகழ்வுக்கு வருகை தந்தவுடன் அனைத்து விழிகளுமே அவன் பக்கம் தான் திரும்பியது. கர்ணனை போல் வாரி வாரி நன்கொடை வேறு அளித்தான். என்னிடமும் அதுபோன்ற செல்வமிருந்தால் அனைவரும் நான் மிகுந்த கொடையாளி எனக்கூறிக்கொள்ளும் அளவிற்கு தானமளிப்பேன். அப்போது என்னையும் ஏனையோர புகழ்ந்து பேசுவார்களல்லவா?

புத்தகம் :- இந்த சிந்தனையிலிருந்து சற்று மீளுங்கள். ம்ம்...உங்களது மிகவும் நெருங்கிய நண்பனை பற்றி சிந்தித்து பாருங்கள். ஆம்.. ஒரு இனிமையான தருணம்... வாசனை மிகுந்த போஜனங்கள் இப்போது உங்கள் கரங்களில்....

நான் :- ஆஹா... ம்... சுவை மிகுந்த உணவை பற்றி கேட்கவே இனிமையாக உள்ளது. முன்பு போல் போசனையற்றவையானாலும் இப்போது எவ்வளவு இனிமையான விசித்திரமான உணவுகள் உண்டு..! எல்லையற்ற பெயர்களோடு எவ்வளவு உணவுகள்...ம்... இக்காலத்தில் மாமிச உணவுகள் மிகவும் மலிவாகவே விற்பனை செய்யப்படுகிறது. நேற்றைய தினம் கூட எவ்வளவு விருப்போடு மாமிசம் உண்டேன்... நினைக்கும் போதே வாயில் நீர் ஊறுகிறது. வாரத்திற்கு ஒருநாளாவது அந்த சுவையுடன் கூடிய உணவினை உண்ண வேண்டும்.

எனது வீட்டாருக்கு எவ்வளவோ பலசரக்கு வகைகள் இருந்தும் சுவையான உணவினை சமைக்க முடியாதோர்களாகவே உள்ளனர். சமயற்கலை என்றால் என்னவென்பதே அறியாதவர்கள்

அன்று பிரவினாத்தின் வீட்டில் எவ்வளவு சுவையாக சமைத்திருந்தார்கள்..? என்னவொரு சுவை..! ஆஹா... அவர்கள் சமயற்கலையில் கரைதேர்ந்தவர்கள் என்றே நினைக்கிறேன். அன்று அங்கு உண்ட

உணவின் சுவை இன்னும் என் நா மறக்கவில்லை.

நீண்ட காலத்திற்கு பின்னர், நான் விரும்பும் சுவையில், விரும்பும் வண்ணம் உணவு உண்ண வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இக்காலத்தில் ஒரு உணவினை தயார் செய்வதற்கு எவ்வளவு பணம் செலவாகிறது..? அவ்வளவு செலவுகள் செய்து தினமும் உணவு உட்கொள்ள முற்பட்டால் உணவு உட்கொள்வதை தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய இயலாது.

புத்தகம் :- நிறைவேற்றி கொள்ள முடியாத எத்தனையோ விடயங்கள் எமது வாழ்வில் இருக்கிறது என்பதனை இப்போதாவது புரிந்து கொண்டீர்களா? பெரும்பாலான எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமலே வாழ்வு முடிவுறுகிறது. மனதிலே அங்கும் இங்கும் அலைந்து கொண்டிருக்கும் எதிர்பார்ப்புகள் நீரிலிருந்து வெளியே விட்ட மீனினை போல் ஆசையினால் காய்ந்து கொண்டிருக்கின்றன.

நீங்கள் தவிக்கின்ற முதலாவது விடயம் தான் பணம். பணத்திற்காக தங்களை போன்றே ஏனையோரும் படும் அவஸ்தைகள் தாங்களே அறிவீர்கள். இன்னும் எனது எதிர்பார்ப்புகளை முழுமையாக பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியாமல் போய் விட்டது என கோடிக்கணக்கான லொத்தர் பணத்தினை வென்ற ஒருவர் கூற நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்கள் அல்லவா? தங்களது வீட்டு வாசலில் டொலர்களும் பவுன்களும் மழையாக பொழிந்தாலும் தங்களது மனம் ஒருபோதும் திருப்தி அடையாது.

சார் மன்னனுக்கு தனது மலசலகூடத்தினையும் பொன்னால் செய்து கொள்ள வேண்டும் எனும் ஆசை தோன்றியது. தன் வசம் இருக்கும் பணம் அதிகரித்தால் மாத்திரம் ஒரு மனிதன் திருப்தியடைய மாட்டான்.

பணம், செல்வாக்கு, பலம் எனும் இவையனைத்துமே மனதினை சந்தோஷப்படுத்துவதற்காகவே. அதனாலயே உலகில் ஒருபோதும் ஓயாத போட்டிகள்.

மாணிக்கத்தினால் மணியோசை எழுப்பும் ஆபரணங்களை அணிந்து, பொன் இழைகளினால் நெய்யப்பட்ட பொன்னாடைகளை போர்த்திகொண்டு சந்தன வாசம் உடலெங்கும் கமழ, இதமான இனிய சங்கீதத்தை செவிகள் வருடிய வண்ணம் அறுசுவை மிகுந்த இனிமையான

போஜனங்களை நா சுவை பார்க்க இளவம் பஞ்சு நிரப்பிய பட்டு மெத்தையில் அமர்ந்து மனம் விரும்புவோருடன் ஆரத்தழுவி உறவு

வைத்து கொள்ள தங்களுக்கு விருப்பமா?

நான் :- ஆஹா....! எவ்வளவு இனிமையான கூற்று. இரு செவிகளிலும் தேனை வார்த்தது போல் உணர்கிறேன். மனரஞ்சனமானதொரு சுகத்தினை உணர்கிறேன். இவ்வாறானதொரு இடத்தினை இப்புவியில் நிர்மாணிக்க முடிந்தால் எவ்வளவு சிறப்பாக இருக்கும்? வாழும் வாழ்விற்கு அர்த்தம் கிடைத்தது போலாகிவிடும். இனிமையான இசைகள், நாவிற்கு இனிய சுவைகள், பொன், வைரம், வைடூரியம்..ம்ம்ம்.... கிடைத்தால்....ஆஹா! எவ்வளவு அழகியதொரு சிந்தனை..!

இடிந்து வீழ்கிறது.

புத்தகம் :- தயவு செய்து விழித்திருங்கள். கனவு உலகத்தில் இருந்து மீளுங்கள். சுகத்தினை மாத்திரமே எதிர்பார்த்து கொண்டிருக்கும் தங்களது உள்ளத்திற்கு தெரிவிப்பதற்கு ஒன்று உள்ளது.

தங்களுக்கு இப்போது இவை தொடர்பாக சிந்தித்து கொண்டிருப்பதற்கு அவகாசமே இல்லை. தலை தீப்பற்றி எரிந்து கொண்டிருக்கும் ஒருவர் அந்த தீயை அணைப்பதற்கு எவ்வாறு அவஸ்தைபடுவாரோ அதேபோல் நீங்கள் உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு செல்லுங்கள். வைத்திய நிபுணர் ஒருவரை சந்தியுங்கள். நீங்கள் மிகவும் கொடிய நோய் ஒன்றினால் பாதிப்படைந்து உள்ளீர்கள். நீங்கள் விரும்பாவிடிலும் சத்திரசிகிச்சை ஒன்றுக்கு முகங்கொடுத்தேயாக வேண்டும்.

ஆ.... ஏன் இவ்வளவு பதற்றமடைகிறீர்கள். தங்களது இதயம் துடிக்கும் சப்தம் எனக்கும் கேட்கிறது. தங்களது கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வழிகிறதே! என்னவாயிற்று..? கூறுங்கள் தங்களுக்கு என்னவாயிற்று?

நான் :- ஐயகோ! எனது அனைத்து எதிர்பார்ப்புகளும் மண்ணோடு மண்ணாகிவிட்டதே. வீடு கட்டும் பணியை இப்போதுதான் ஆரம்பித்தேன். இப்போது அனைத்துமே இடைநின்று விடும். நோய்நொடிகளோடு அவஸ்தைபடும் இந்த வாழ்வின் அர்த்தம் தான் என்ன? நான் அனைவருக்கும் தொல்லையாகிவிடுவேனே. புதிய தொழிலுக்கு சென்றது மாத்திரம் தான். வாழ்வினை எவ்வளவு அழகாக திட்டமிட்டேன்..?

ஏன் கடவுளே..! எனது விதியை இவ்வாறு எழுதினீர்கள்? வாழ்வின் வசந்த காலத்திலேயே கோடைகாலம் உதயமாகும் என யார் நினைத்தார்கள். நான் முகங்கொடுக்கவிருக்கும் பரீட்சை என்னவாகும்? இம்முறையும் பரீட்சையில் சித்தியடையாவிட்டால் எனது அனைத்து முயற்சியும் வீணாகிவிடுமே. ஏனையோருக்கு உதவிகளை செய்து கொண்டு வாழும் என்போன்றோருக்கா இந்த கொடுமைகள் நிகழ வேண்டும்? கர்ம பலன்களும் தன் தொழிலை மறந்துவிட்டதாகவே நினைக்கிறேன்.

மணிமாறன், செல்வன் போன்றோர் எவ்வளவு அதார்மீகமான வாழ்வினை வாழ்ந்தாலும் செல்வச்செழிப்புடனும், சுகாதாரத்துடனுமே வாழ்ந்து

கொண்டிருக்கிறார்கள்.
இம்மாதிரியான நோய்கள் ஏற்பட்டால் உடல் விகாரமாகிவிடும் என்று கேள்வியுற்றிருக்கிறேன். உடல் பலமிழந்து மெலிந்து விடும் எனவும் கூறுகிறார்கள். ஐயகோ..! இதிலிருந்து மீளும் வழியில்லையா? காணிக்கை ஒன்று கட்ட வேண்டும். கடவுளுக்கு பழக்கூடை ஒன்றும் நெய் விளக்குகளும் படைக்க வேண்டும். எனக்கென்றே ஒரு காணிக்கை கட்டவும் வேண்டும்.

இந்த நோயை குணப்படுத்த மிகுந்த பணம் செலவாகும். வைத்தியசாலை கட்டணங்கள் மாத்திரம் தான் உள்ளன. இவ்வளவு செலவுகளை நான் எவ்வாறு தாங்கிக்கொள்வேன்? செலவுகள் செய்தேனும் இந்த நோய் குணமடைந்தால் பரவாயில்லை. அதுவும் இல்லையே...!

தாகத்திலிருப்போருக்கு அவர்தம் தாகத்தினை
தீர்க்கும் தண்ணீர் தொட்டியாகுங்கள்.

புத்தகம் :- அது மாத்திரமல்ல. நீங்கள் அறியாத இன்னுமொரு தகவலையும் நான் கூறுகிறேன். நீங்கள் பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில் ஈட்டிய பணத்தினை அவர் தன் இஷ்டத்திற்கு செலவு செய்கிறார். அதுமட்டுமல்ல நீங்கள் கூறியதாக கூறும் ஒரு விடயத்திற்காக சிலர் தங்கள் மீது மிகுந்த கோபத்துடன் இருக்கிறார்கள். உங்களுடன் மட்டுமல்ல. உங்களது வீட்டாருடனும் மிகுந்த கோபத்துடனே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தங்களை பழிவாங்குவதாக சபதம் செய்துள்ளார்கள் என்றும் கேள்வியுற்றேன். அதனால் சற்று கவனமாக இருங்கள்.

எதிர்பாராத வேளையில் இவ்வாறான பிரச்சினைகள் தங்கள் தலையில் வீழ்கிறதல்லவா? பாரிய விருட்சங்கள் சூறாவளியால் வேரருந்து வீழ்வதை போல் உள்ளது தங்கள் நிலமை. இம்மாதிரியான நிலமைகளில் மென்மேழும் கவலையையே தோற்றுவிக்கும விடயங்களே நிகழும். இதற்கிடையில் ஏனையோர் செய்த குறைகள், கூற்றுக்கள் என்பனவும் நீங்கள் செய்ததாகவே நினைக்கிறன்றனர்.

இவ்வாறான அனைத்து விடயங்களினாலும் தங்களது மனமே காயமடைகிறது. நீங்கள் இவ்வளவு துயருக்குள்ளாவீர்கள் என யார் நினைத்தார்கள். இந்த துன்பத்திலிருந்து விடுதலை இல்லையா? தங்களது இந்த நோயும் மிகவும் உக்கிர நிலையை அடைவதாகவே உணர்கிறேன்.

நான் :- ஆம்..சரியாக கூறினீர்கள். நான் வைத்தியசாலையில் இருந்தாலும் என மனம் வீட்டிலேயே இருக்கிறது. நான் வீட்டில் இல்லாத இந்நாட்களுக்குள் எவ்வளவு பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டுள்ளது? எனது நன்மைகளை நினைவில் வைத்திருப்போர் யாருமே இல்லையே. நான் மிகவும் சிரமத்தின் மத்தியில் வளர்த்தெடுத்த எனது செல்லக்குழந்தைகள், என்னை மிகவும் காதலிக்கும் என் அன்பு துணை, உறவினர்கள், நண்பர்கள் யாருமே இங்கில்லை. நான் விரும்பும் உணவினை கூட உட்கொள்ள வழியில்லை. சீக்கிரமாக என்னை வீட்டுக்கு அழைத்து செல்லுங்கள்.... இந்த நோயாளிகளோடு இன்னும் என்னால் ஒரு நிமிடம் கூட இருக்க முடியாது.

புத்தகம்:- மறுபடியும் வீட்டுக்கு வந்ததால் தங்களது மனம் அமைதி பெற்றதா? மனதிற்கு சந்தோஷமாக இருக்கிறதா?

தங்களை பற்றி யாருமே அறந்திராத இரகசியம் ஒன்றை கூறுகிறேன் கேளுங்கள். இன்னும் மூன்று நாட்களில் தங்களுடைய மரணம் நிகழும். மூச்சுக்காற்றினை சுவாசிக்க முடியாமல் நள்ளிரவில் நீங்கள் எழுவீர்கள். கூறுவதற்கு எவ்வளவோ விடயங்கள் இருந்தாலும் தங்களால் கை கால்களை கூட அசைக்க முடியாமல் போகும். உள்ளத்திலேயே உறங்கி கிடக்கும் ஆசைகள் எதிர்பார்ப்புகள், மற்றும் சோகங்கள் என்பன கண்ணீராய் உருமாற்றுவதை மாத்திரமே உங்களால் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் முன்பு ஒருபோதும் இல்லாதவண்ணம் மிகுந்த அச்சம் கொண்டுள்ளீர்கள் என உணர்கிறேன். தங்களது இதயம் இவ்வாறு வேகமாக துடிப்பதனை நான் இதற்கு முன்னர் கேட்டதில்லை.

நான் :- ஐயோ! எனக்கு பயமாக உள்ளது. இனம்புரியாத சோகத்தினால் என் மனம் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டுள்ளது. சுவாசிப்பதற்கு கடினமாக உள்ளது. என்னவொரு வேதனை..கூரியதொரு ஆயுதத்தினால் எனது வயிற்றினை குத்திக்கிழிப்பதை போல் உணர்கிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என அறியேன். என்னை துன்பத்திற்குள்ளாக்கியோரையே பற்றியே எனக்கு நினைவு வருகிறது. எனது உறவினர்கள் எனக்காக எவ்வளவு உபகாரம் செய்தார்கள்...? நான் இவர்களை எவ்வாறு பிரிவேன்? அவர்களும் என்னை பார்த்து அழுகிறார்களே..! ம்ம்...யார் எனது தலையை தடவுவது.? எனது செல்ல சின்ன மகள் அல்லவா? அவளுடன் ஒரு வார்த்தை பேச முடியுமாயின்..? நான் எவ்வாறு உங்களை விட்டு பிரிவேன்?

ஆ...! ஐயகோ....!

புத்தகம் :- இப்போது வேறு என்ன செய்வது? இன்னும் சற்று நேரத்தில் மரணத்திற்கு முகங்கொடுக்க தயாராகுங்கள். உங்களுக்கு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் மிகவும் அச்சம் கொண்டுள்ளதால் மிகவும் கொடிய வேதனையை அனுபவிக்க நேரிடும். அதுமட்டுமல்லாது இலௌகீக வாழ்வின் மீது கொண்ட பிணைப்பினை கைவிட முடியாததால் தான் இந்நிலமை மென்மேழும் மோசமாகிறது.

தங்களது காதுகள் அடைப்பட்டுவிடும். நா வரண்டு போய்விடும். இருள் படலத்தினால் கண்கள் இருண்டுவிடும். நீங்கள் மிகவும் பரிதாபகரமான நிலைக்கு ஆளாகிவிடுவீர்கள். இவ்வளவு பரிதாபகரமான, சோகமான நிலை தங்களுக்கு உரித்தாகினாலும் தங்களது உள்ளமோ இன்னும் திருப்தியடையவில்லை.

சுவைநரம்புகளை தூண்டிவிடும் போஜனங்கள், நாசியை திருடிவிடும் வாசனை, செவிக்கு விருந்தாக அமையும் இனிமையான சங்கீதம், என்பனவற்றோடு சேர்ந்து இன்மொழி பேசிக்கொண்டு மென்மையான மெத்தைகளில் நீங்கள் எத்தனையோ முறை உறவு கொண்டிருப்பீர்கள். ஆனால் அவ்வனைத்தும் இப்போது கனவிலே பூசிய வாசனையை போல் மாயாமாகி போய்விட்டது. இவ்வாறான சுகங்களின் மீது மோகங் கொண்ட மனதோடு, சேறு நிரம்பிய குளத்தில் இறங்கிய யானையை போல் மெனமேழும் அவ்வெண்ணங்களின் மீதே மூழ்கியிருக்கும் நீங்கள் அதனிலிருந்து மீளும் வழியும் உளதோ?

நான் :- ஏய்... முடிவற்ற ஆசையே. நீ அழிந்து போவாயாக. வெற்றி கொடியை தேடி ஒருபோதும் முடிவற்ற பாதையில் களைப்போடு ஓடிக்கொண்டிருப்பது இவ்வாறான திருப்தியற்ற மனமுள்ள பாலைவனத்திற்கு வருவதற்காகவா?

இந்த மானசீகமான பாலைவனத்தில் திக்கு தெரியாத என்னை போன்ற எத்தனையோ பேர் சோலைவனத்தினை காணமல் மடிந்து போகின்றனர்.

புத்தகம் :- மிகவும் சரியாக கூறினீர்கள். உலகத்தில் உள்ள அனைவருமே தங்களை போன்றுதான். கானல் நீரினால் தாகம் தீர்க்க சென்ற மான் கூட்டம் இறுதியில் திசையறியாது தனிமையடைந்து துன்புறுவதை போல் உங்களது உடலின் உள்ளத்தின் பலம் நிறைந்திருக்கும் போது பேசியவை, செய்தவை, நினைத்தவை என்பன வெறுமையானவை

என்பதனை தங்களால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதா?

முகம்மது அலி எனும் குத்து சண்டை வீரரை தங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? அவர் தன் எதிரியை ஒரு பலத்த அடியினாலயே வீழ்த்தி விடும் வல்லமை படைத்தவராவார். ஆனால் அவர் இப்போது தனது கை கால்களையே அசைக்க முடியாத நரம்பியல் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார். அவருடைய துக்கத்தினை பகிர்ந்து கொள்ள யாரும் இல்லை. நீங்களும் அவருடைய குத்து சண்டை போட்டிகளை பார்த்து அவருக்கு சார்பாக நின்று அவருக்காக கரகோசம் எழுப்பியதில்லையா?

இந்த மானசீக இயல்புகளிலிருந்து புலப்படுவது என்ன?

நான் :- நான் எனது உள்ளகத்தில் கட்டியெழுப்பிய உலகத்தோடு ஒன்றரக்கலந்துள்ளளேன்.

ஆயுதத்திற்கு அடங்காத
பலத்திற்கு அசையாத
ஒழுக்கமற்ற இந்த மனம்
ஒரு சுந்தர வார்த்தைக்கு கட்டுப்படும்.

அதேபோல் இந்த மனமானது புற உலகத்துடன் பிணைந்து போயுள்ளது. பல்வேறு வகையாக சிக்கிக்கொண்டிருக்கிறது. வாழ்விற்கும் மரணத்திற்கும் இடையிலானவற்றின் மீதுதானே இவையனைத்துமே.

இந்த மானசீக பிடியிலிருந்து என்னால் மீள முடியாது. மரணிக்கும் நேரத்தில் அனைத்தையம் கைவிட்டு மனதினை விடுதலை செய்யும் வலிமை ஒருபோதும் ஏற்படாது. அதனாலயே எனக்கு பயமாக இருக்கிறது.

இந்நிலமையின் மத்தியில் இவ்வாறான பரிதவிப்புகள், கவலை, கஷ்டம், சோகங்கள், புலம்பல்களிலிருந்து மீள முடியுமா? இந்த கொடிய மாயை எனும் திரையை கிழித்தெரிவது எவ்வாறு? பிறப்பிற்கும் இறப்பிற்கும் இடையேயான நடிகர்களும் நாமே. பார்வையாளர்களும் நாமே.

வாழ்வின் இனிமையை காண வேண்டும் என மதுவின் சுகத்தினை நாடியோர் அதனாலயே பித்து பிடித்து தன்னையே அழித்து கொண்டோர் எத்தனையோ பேராவர்.

இவ்வாழ்வானது தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பப்படும் நாடகத்தினை போல் பொய்மையால் உருவாக்கப்பட்டதாகும். நாடகத்தில் ஒன்று சேர முடியாத காதலர்கள் கண்ணீர் விடுகையில் அதனை பார்த்த நானும் ஓ..என அழுதேன். ஆ.. யார் என் பின்புறம் நின்று புன்னகைப்பது? அதே நடிகர்கள் அல்லவா? அவர்கள் என்னை போன்று அழவில்லை. அவர்கள் தத்தமது நடிப்பின் நிறைகுறைகளை கண்டு எள்ளி நகையாடுகின்றனர்.

எம்மை போன்ற ஏமாளிகளுக்கு பொருத்தமான விடயங்கள் இவைதான். காதல் மொழிகளுக்கு இசையூட்டுவதும் இவ்வாறானதொன்றுதான்.

நான் யதார்த்தத்தை காண்பது எவ்வாறு? நான் இப்போது புலனின்பத்தினை விரும்பவில்லை. அன்று சித்தார்த்த இளங்குமரன், உறக்கத்திலே வாய்களிலிருந்து எச்சில் வடிந்து கொண்டிருந்த நடிகைகள், கனவிலே உளரிக்கொண்டும் பற்களை கடித்து கொண்டும் இருந்த நடிகைகள், ஆடைகளை கலைந்து கொண்டு அவ்வவ் இடங்களிலே உறங்கிக்கொண்டிருக்கும் நடிகைகள் என்போரை கண்டவுடன் அருவருப்பு தோன்றியதில் ஒன்றும் ஆச்சரியமில்லை.

இருளில் ஒரு பிரகாசம்.

புத்தகம் :- பிரியமானவரே! அமைதியடையுங்கள். பொறுமையுடன் உங்கள் எண்ணங்களை இணங்காணுங்கள். புலன்களினால் நீங்கள் பெறும் அனுபவங்களினால் தங்களது உள்ளம் ஒட்டிக்கொண்டு, பிணைந்து கொண்டு, இரண்டரக்கலந்துள்ளதை உணர முடியுமாயின் அது தங்களது முதல் வெற்றியாகும். இனிமேலும் கவலை கொள்ளாதீர்கள். உள்ளத்தினால் தழுவிக்கொண்டிருக்கும் பல்வேறுபட்ட துக்கங்களிலிருந்தும், மனக்கவலைகளிலிருந்தும் உங்களால் மீள முடியும்.

அமைதி நிறைந்த பாதை ஒன்றுள்ளது. இன்பத்தை தோற்றுவிக்கும் பாதை, காம வேட்கையினாலும் ஆசையினாலும் வடிந்தோடும் இந்த மனம் அமைதி பெறும். கோபத்தினால் தீப்பற்றி எரியும் இந்த மனம் அணைந்து குளிர்ச்சி பெறும்.

நான் :- ஆ... அப்படியா? தாமதமின்றி கூறுங்கள். அந்த சுகம் நிறைந்த பாதை தான் என்ன? இந்த மனக்கவலைகளை நீக்கக்கூடிய அந்த சுந்தரமான பாதை எது? புலன்களினால் சதா எரிந்து கொண்டிருக்கும் இந்த உள்ளத்தினை அணைக்க கூடிய குளிர்ச்சி பொருந்திய நீர்த்தடாகம் எங்கே என்று தயவு செய்து கூறுங்கள்.

புத்தகம் :- நன்று. நீங்கள் உறைக்கும் வார்த்தைகள் அனைத்துமே அமைதியை விரும்புவனாகவே இருக்கிறது. ஆனால் நான் உங்களுக்கு மீண்டும் அறிவுறுத்துகிறேன். தங்களோடு இனிமையாக பொழுது போக்கிய நண்பர்கள், உறவினர்கள், புத்தகங்கள், மற்றும் வேறு வேறு காட்சிகள் என்பன உங்களை பின்தொடர்ந்து வந்து மாயை உலகில் மீண்டும் தங்களை உறங்குவிப்பதற்காக முயற்சி செய்யும். புலனின்பம் எனும் இராட்சச வலையில் சிக்குண்ட அப்பாவி மீனை போல் நீங்கள் சிக்குண்டு போவீர்கள். இனிமையான மொழிபேசும் மன்மத அம்புகள் உங்களை நோக்கிவரும். நீங்கள் வெட்டுக்கிளி என்றால் அவை தீயாய் மாறும்.

சான்றோர் அவையில் தங்களை சூழ்ந்துகொண்டு புகழ் பாடுவார்கள். கௌரவிப்புகள் மற்றும் வீர வசனங்களால் தங்களை அலங்கரிப்பார்கள். புதிய வாழ்வு ஒன்றை துவங்குவதற்கு பல கனவுகள் கண்டு மீண்டும் மீண்டும் காம சுகத்திலேயே திளைத்து வாழ வைப்பதற்கே முயற்சி

செய்வார்கள். ஆசையினாலயே நீங்கள் மூழ்கிப்போவீர்கள். அதுவும் தங்களது மனமேயாகும். தங்களது எண்ணங்களேயாகும். மனம் எனும் மகா சமுத்திரத்தில் பாரிய அலைகள் எதிர்ாபர்ப்புகள் எனும் கறையிலே இடைவிடாது மோதிக்கொண்டே இருக்கும்.

சுதந்திரமான எண்ணங்களுக்கு பதிலாக விழிகள் எனும் சாளரத்தின் வழியே தென்படும் விதம் விதமான காட்சிகள் எனும் வலையில் தங்களது மனம் சிக்கிக்கொள்ளும்.. இருசெவிகள் எனும் அறைகள் இனிய மொழிகளால் நிரம்பப்படும். சுகந்தம் நிறைந்த மன்த மாருதத்தால் தங்களது நாசி ஆட்கொள்ளப்படும். சுவை நிறைந்த உணவுகளினால் தங்களது நா வசியமாகிவிடும். விதம் விதமான ஸ்பரிசங்களினால் தங்களது உடல் திளைத்துவிடும். மீண்டும் மீண்டும் காம இச்சை, முரண்பாடு, பொறாமை என்பவை நிறைந்த எதிர்பார்ப்புகளினால் தங்களது மனம் நிறைந்து போய்விடும்.

எதிர்பார்புகள் நிறைவேறாமை, பிரார்த்தனைகள் நிறைவேறாமை, திருப்தியின்மை, எல்லையற்ற ஆசை, பகைமை, அமைதியற்ற நிலை என்பவற்றினால் மீண்டும் மீண்டும் தங்களது மனம் சிக்கிக்கொள்ளப்படும்.

நான் :- உண்மையிலையே எனது மனம் சிலநேரங்களில் விளக்கின் தீபத்தினை போல் ஒவ்வொரு நொடியும் சஞ்சலமடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. மீண்டும் கர்வம் கொண்ட மாமன்னனை போல் பெருமிதம் கொள்கிறது. ஒருசில வேலைகளில் முறைகேடான விடயங்களின் இந்த மனம் உழன்று சிறுவர்களால் கல்லடிப்பட்ட பெட்டை நாயினை போல் வெட்கி கூனிக்குறுகி போகிறது. மீண்டும் இந்த மனம் வஞ்சக மொழிகள் பேசும் அரசியல்வாதியினை போல் தந்திரமானதாக மாறிவிடுகிறது.

சிலநேரங்களில் இமய மலையில் தியானம் செய்யும் மகா முனிவரைப்போல் ஷாந்தமிக்கதாகிறது. இன்னும் சிலநேரங்களில் மேலதிகாரியின் ஆணைக்கு கீழ்படியும் சேவகனை போல் பணிவு உடையதாகிறது. அதேபோல் புள்ளிமானைப்போல் அப்பாவியாகிறது.

ம்ம்... ம்.... உண்மையிலையே மிகவும் விந்தையாக அல்லவா இருக்கிறது. இந்த மனதினை உவமைபடுத்தி கூறுவதற்கு கூட எவ்வித உவமேயமும் இந்த உலகில் இல்லையே. நான் இதுவரை காலமும்

ஏமாற்றமடைந்தது இந்த மனதினாலயே.

இனிமேல் ஒருபோதும் இந்த மனதிற்கு நான் ஏமாற மாட்டேன். நீதிமன்றத்தில் வீற்றிருக்கும் நீதிபதியை போல் நன்கு ஆலோசித்தே முடிவெடுப்பேன்.

புத்தகம் :- மிகவும் நன்று. தங்களது உறுதியான தீர்மானம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். இந்த கடினமான மானசீக பிடியிலிருந்து மீள்வதற்கு வீரியம் மிகுந்த நேர்மையான புருடர்கள் இடைவிடாது முயற்சித்தனர். இறுதி வரை சஞ்சலமடையாது தமது இலட்சியத்தில் திடமாகவிருந்த இந்த புருடர்கள் வெற்றியும் கண்டனர். நீங்கள் அவ்வாறான ஒருவரா? அப்படியாயின் புதிய வாழ்க்கைக்கு அடியெடுத்து வையுங்கள்.

புத்தகம்:- தங்களிடம் ஒரு கேள்வியொன்றை கேட்கிறேன். தங்களை எவரேனும் கை மற்றும் கால்களிரைண்டை கட்டிப்போட்டு கற்கள், கத்தி மற்றும் சாட்டைகளினால் அடிப்பதனை விரும்புகிறீர்களா?

நான் :- கேட்பதற்கே என் செவிகள் கூசுகின்றன. நான் அவ்வாறு என்னை துன்புறுத்துவதை விரும்ப மாட்டேன். விடங்களினால், துப்பாக்கிக்குண்டுகளினால் எனது உடல் காயமுறுவதை நான் முற்றிலும் விரும்ப மாட்டேன். நச்சு கலக்கப்பட்ட உணவினை எவரேனும் எனக்கு வழங்கி அதன் காரணமாக நான் துன்புற விரும்பவில்லை. வண்டிகளில் சுமைகளை ஏற்றிக்கொண்டு மலைகள் ஏறும் எருதுகளை போல் என்னை பயன்படுத்தி எவரேனும் வேலைகள் செய்து கொள்வாராயின் அதனை நான் நினைத்து கூட பார்க்க விரும்ப மாட்டேன். கூரிய ஆயுதங்களை பயன்படுத்தி எனது நாசி , காதுகள், கை கால்களை எவரேனும் துண்டிப்பாராயின் ம்ம்ம்...ஹு நான் அதனை கனவில் கூட எண்ண மாட்டேன்.

புத்தகம்:- உலகிலுள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளுமே தங்களை போன்ற உணர்வுகள் உள்ளவர்கள் என நீங்கள் கூறியது நினைவிருக்கிறதா? அவர்களும் தங்களை போலவே உடலுக்கு வேதனைகள் உண்டாகும் போது துன்புறுகிறார்கள். அழுது புலம்புகின்றனர். அச்சம் கொள்கின்றனர். தனது உயிரை பாதுகாப்பதற்கு செடிகொடிளிலே தன்னை மறைத்து கொள்ளும் அப்பாவி மானை போல் ஒளிந்து கொள்கின்றனர்.

அனைவரும் தங்களை போன்றே துன்புறுத்தல்கள், அச்சம் என்பன இன்றி

நிம்மதியாக வாழவே விரும்புகின்றனர். எனவே ஒருபோதும் தங்களது

கைகளையும் கால்களையும் ஏனையோரை துன்புறுத்தும் பொருட்டு உயர்த்தாதீர்கள்.

இதனை அறிவீர்களா? ஏனையோரை இம்சிக்கும் வேறு முறை ஒன்றுள்ளது. அதுதான் மனதினை இம்சிப்பதாகும். ஏனையோரது மனதினை நொறுக்கி நசுக்கிவிட்டு அவர்களது கண்களிலிருந்து விழிநீர் நிரம்பும் போது அதனை பார்த்து இன்புற்றதில்லையா? உங்களுக்கும் இந்த அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்கும்.

நான் :- ஹ்ம்ம்.... நானும் அவ்வாறு செய்திருக்கிறேன். ஏனையோரை சினமூட்டி, அவர்களுக்கு மனதளவில் சித்திரவதை செய்து எனது நண்பர்கயோடு இன்புற்றதுண்டு.

ஆனால் அவ்வாறு செய்தது வெறும் இன்பத்திற்காகவே, அவர்களை துன்புறுத்தும் நோக்கம் என்னிடம் இருக்கவில்லை.

இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மனதில் வேரூன்றியிருக்கும் மிலேச்சதனத்தின் வளர்ச்சிக்கே துணை செய்கிறது. இனி ஒருபோதும் நான் ஏனையோரை மனதளவிலும் துன்புறுத்த மாட்டேன்.

புத்தகம் :- நண்பரே! தங்களிடம் சிறு விண்ணப்பம். நீங்கள் கண்டிப்பாக செய்ய வேண்டும் என்றில்லை. எமது நட்புக்காக கேட்கிறேன்.

தங்களுக்கு உரியதல்லாத எந்தவொரு பொருளையும் உரியவரது அனுமதியின்றி எடுப்பதை தவிருங்கள். அதை செய்வதற்கு தங்களால் முடியும். அது மாத்திரமல்ல. திருடை துறந்த தங்களது மனதினால் அளப்பரிய சுகத்தினை பெறலாம்.

நான் :- நான் திருடாமல் இருந்தேன் என கூற முடியாது. சில சமயங்களில் வேண்டுமென்றே ஏனையோரை வஞ்சித்திருக்கிறேன்.

ஆனால் ஏனையோர் என்னை ஏமாற்றி வஞ்சிப்பதை நான் விரும்ப மாட்டேன். அதேபோல் எனது பொருளை ஏவராயினும் கவர்ந்நதால் அது

எனக்கு பிடிக்கவே பிடிக்காது. அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நான் மிகவும் கோபம் கொள்வேன். எனக்கு ஏற்பட்ட நஷ்டங்களை நினைத்து தூக்கமின்றி உணவு உட்கொள்ளும் விருப்பம் கூட இல்லாமல் சென்று உடல் நலிந்தும் போயுள்ளேன். இனிமேல் நானும் எவருடைய பொருளையும் கவர மாட்டேன். திருடும் எண்ணத்தையே கைவிடுகிறேன்.

நான் சிலகாலமாக வியாபாரம் செய்தேன். ஆனால் ஒருபோதும் எனது நுகர்வோரை நான் ஏமாற்றியதில்லை. அதை இப்போது நினைக்கும் போது கூட மிகவும் சந்தோஷமாக உள்ளது.

புத்தகம் :- நினைத்து சந்தோஷமடையக்கூடிய விடயங்களும் உங்களுள் இருக்கிறதே. தனது நேர்மையை நினைத்து தானே இன்புறுவது மிகவும் பாக்கியமே. தயவு இல்லாத, தன்னுடைய இலாபத்தினையே குறியாக கொண்ட உலகில் இவ்வாறான விடயங்கள் அபூர்வமே.

அதேபோல் இவ்வுலகில் ஏனையோருக்கு உரித்தானவற்றின் மீது ஆசைகொள்வதால் பொறாமை கொள்வோர் ஏராளம்.

நான் :- நடிகர்கள், பாடகர்கள் போன்ற கலை துறைகளை போன்றே அனைத்து துறைகளிலும் பொறாமை எனும் தீ பற்றி எரிந்து கொண்டே இருக்கிறது.

எனது நண்பனொருவர் இருந்தார். மிகவும் அழகாக பாடக்கூடியவர். அவர் பாடும் போது நாம் அந்த குரலுக்கு வசியமாகிவிடுவொம்.. சிறிது காலத்திலேயே அவர் பிரபல்யம் அடைந்தார். அவரது திறமை, புகழ் மீது பொறமை கொண்ட அவரது நெருங்கிய நண்பரால் இன்று அவர் ஒரு ஊமையாகிவிட்டார். அவரது உணவில் நச்சு கலக்கப்பட்டுள்ளது.

சீகிரியா சுவரோவியங்களிலுள்ள அழகிய பெண் ஓவியங்களின் மீது பொறாமை கொண்ட ஒருவர் அவை மீது தார் பூசிய நிகழ்வு எனக்கு நினைவிருக்கிறது.

எனக்கு, ஏனையோரது அழகு, திறமைகள், செல்வம், செல்வாக்கு, அந்தஸ்து, கல்வியறிவு என்பவற்றின் மீது ஆசை தோன்றுகிறது. எனது

உறவினருக்கோ அல்லது நண்பர்களுக்கோ எதிர்பாராத வண்ணம் வாகனங்கள், செல்வம், கீர்த்தி புகழ் என்பன கிடைத்தால் என்னையுமறியாமலே என் மனம் என்னை நினைத்து கவலையுறும்.

புத்தகம் :- கவலை.. எதற்காக? தங்களுக்கு தவறிவிட்டது. ஏனையோருக்கு உரித்தானவற்றின் மீது ஆசைகொள்வதன் மூலம் அறுவடை செய்து கொள்ளக்கூடியது பொறாமை மற்றும் கவலை எனும் இரண்டும் மாத்திரமே. அப்படியாயின் நீங்கள் எவ்வாறு சந்தோஷமாக இருப்பீர்கள்?

தயவுசெய்து இந்த எண்ணங்களிலிருந்து விலகிவிடுங்கள். ஏனையோரினது முன்னேற்றத்தை கண்டு உவகை கொள்ளுங்கள். தன்னால் இயலாத ஒரு விடயத்தை வேறு ஒருவரால் செய்யக்கூடியதாக இருந்தால் மகிழ்ச்சியடையுங்கள். தன்னிடம் இல்லாதவை ஏனையோருக்கு கிடைக்கும் போது அதனை பார்த்து இன்பமடையுங்கள். அப்போது தங்களுக்கு சந்தோஷமே எஞ்சியிருக்கும்.

நேர்மையான வாழ்வின் அர்த்தம் என்னவென்பதை அறிவீர்களா? அதுதான் சத்தியவாதியாதல். சத்தியவாதியாவதால் தங்களுக்கு அபூர்வமான இன்பத்தினை அனுபவிக்கலாம்.

நான் :- அலுவலகத்தில கார்த்திகேயன் என்று ஒருவர் இருக்கிறார். வாயை திறந்தாலே பொய்தான். தனி மனித பாராளுமன்றத்தினை போல் அருவியாய் பொய் மாத்திரமே கொட்டும். உண்மையிலேயே நான் கூட பொய்மையை வெறுப்பவர்தான். சில நண்பர்கள் என்னை பொய் கூறி ஏமாற்றிவிட்டார்கள் என்பதனை அறிய நேரிடும் போது மனவேதனையை போன்றே கோபமும் தோன்றும்.

நான் செய்ய முடியாத விடயங்களை செய்வேன், என கூறமாட்டேன். செய்யக்கூடியதை மாத்திரமே கூறுவேன். இல்லாவிடில் என்னை எவ்வாறு ஏனையோர் நம்புவார்கள்? நான் ஏதாவது கூறினால் கண்டிப்பாக அதனை செய்வேன். தேர்தல் ஓட்டுக்காக பொய்க்கு வாக்களிப்போரை போன்றவர்களை பார்த்தாலே எனக்கு பிடிக்காது.

புத்தகம்:- பெரும்பாலானோர் தங்களோடு உரையாடுவதை மிகவும் விரும்புகின்றனரே. அதற்கு காரணம் என்ன?

நான் :- நான் ஒருபோதும் புறங்கூற மாட்டேன். ஏனையோரின் மத்தியில் பிரிவினை ஏற்படும் வகையிலான பேச்சுக்களை பேச மாட்டேன்.

ஒருபோதும் கடுஞ்சொற்களை பிரயோகிக்கமாட்டேன். ஏனையோரது தவறுகளை நன்கு ஆலோசிப்பதற்கு முன்னர் கூற மாட்டேன். நான் ஒரு விடயத்தை கூறுவதற்கு முன்னர் 'இதனை கூறுவதால் இவரது மனம் வேதனையடையுமா? என நன்கு சிந்தித்தே கூறுவேன். ஏனையோரது மனக்கஷ்டத்திற்கு காரணமாகும் விடயங்களை பேச மாட்டேன். நான், அமைதியான அறிவுள்ள அர்த்தமுள்ள விடயங்களை பேசவே விரும்புகிறேன்.

அரசியல்வாதிகளை சாடுவது மக்களின் ஒரு இன்பகரமான பொழுதுபோக்கு. ஆனால், ஞானமுள்ளவர்கள் அதனை விரும்ப மாட்டார்கள் என்பதனை அறிவேன். அவற்றை விரும்புவோர் அது தொடர்பாக பேசட்டும். முக்கியமான விடயங்களை போலவே, வாழ்வின் உண்மையை உணராமல் படும் துன்பத்திலிருந்து நீங்கும் வழி தொடர்பாகவும் நான் பேச விரும்புகிறேன். அதனால் அதிகமானோர் என்னுடன் பேச விரும்புகிறார்கள்.

புத்தகம் :- மிகவும் அற்புதம்! தங்களை போன்ற ஒருவரை சந்திக்க நேரிட்டது எனது பாக்கியமாக கருதுகிறேன். வாழ்வின் உண்மையை அறிவதற்கு தங்களிடம் திறமையிருப்பதாக உணர்கிறேன். நீங்கள் புகை பிடிக்கும் ஒருவரா? அப்படியாயின் அதற்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பது தங்களுக்கு உரிய விடயம். சிலவேளை நீங்கள் இந்த பழக்கத்திலிருந்து மீள முயற்சித்திருப்பீர்கள். ஆனால் கடினமல்லா? எனற்றாவது ஒருநாள் தங்களது மனதில் திடமான வீரியமும் உறுதியும் தோன்றும் போது அதனை கைவிடுவீர்கள்.

ஆனால் எக்காரணத்தினாலும் மதுபானம் அருந்தாதீர்கள். அதனால் தங்களது மூளையிலுள்ள முக்கியமான கலங்கள் பாரியளவில் பாதிப்புக்குள்ளாகும். அதேபோல் மன உறுதியை பலவீனமாக்கும். கோழைத்தனத்தையும் பரிசளிக்கும். அது தங்களுக்கு பாரிய நஷ்டமே.

மனதை இணங்காணுங்கள். மனதிற்கு அடிமையாகாதீர்கள்.

இன்னுமொரு ஆபத்தான விடயமிருக்கிறது. காமத்தின் மீதான மோகத்தினை கட்டுப்படுத்தும் மன உறுதி தங்களுக்குள் தோன்ற

வேண்டுமாயின் தீய நண்பர்களுடனான சகவாசத்தை விட்டுவிடுங்கள்.

நான் :- காம ஆசை மாத்திரமல்ல. காம பொறாமையினாலும் நான் வாடியதுண்டு. நான் மிகவும் விரும்பும் நபரோடு இன்னுமொருவர் உறவு கொள்வாரோ என அஞ்சுகிறேன். சநதேகம் வெரூன்றுகிறது. அப்போது மனதில் பொறாமை தீயே எரிந்து கொண்டிருக்கும். ஒருசிலர் இந்த காம பொறாமையினால் மிருகங்களை போல் பழிவாங்கும் சந்தர்ப்பங்களையும் நான் கேள்வியுற்று இருக்கிறேன்.

இந்த உணர்வு எனக்கு மிகவும் தொந்தரவாகும். தேனை சாப்பிட ஆசையிருந்தாலும் அந்த தேன் இருப்பது இருபக்கமும் கூர்மையான கத்தியிலாகும். வெடிகுண்டு வைக்கப்பட்ட விமானத்தில் சவாரி செய்வதால் கிடைக்கும் சுகம் தான் என்ன?

என்னுள் இருக்கும் காமத்தின் மீதான மோகத்தினை கட்டுப்படுத்தி முறைகேடான வாழ்க்கையிலிருந்து மீளும் வழியை கூறுங்கள். அப்போது என்னால் நிம்மதியாக வாழ இயலும்.

உடலை ஊடுருவி செல்லல்

புத்தகம் :- பிரியமான தோழரே, இதற்கான சிறந்த பயிற்சி ஒன்று இருக்கிறது. அதற்காக வெகு காலமாக தங்கள் மனம் கட்டியெழுப்பியுள்ள இந்த உடல் பெறுமதியானது எனும் எண்ணத்தை சற்று ஒதுக்கி வைக்கவும். மலர் சூடி, வாசைன திரவியங்களை பூசி யதார்த்தத்தை மறைத்திருக்கும் இவ்வுடலின் உள்ளகத்தை நன்கு ஆராய்ந்து பாருங்கள். இது ஒரு மானசீக அப்பியாசமாகும்.

தங்களுடைய நன்கு ஆராயும் மனதினை உடலின் மீது திசை திருப்புங்கள். மனம் வசியமானது இந்த உடலுக்குத்தான். கண்ணாடியின் முன்னின்று தங்களையே பார்த்து எத்தனை முறை புன்னகைத்திருப்பீர்கள்? தங்களது உடல் அங்கங்களை நினைத்து எவ்வளவு ஆனந்தமடைந்திருப்பீர்கள்? இவ்வுடலை நன்கு அலங்கரித்து கொண்டு எத்தனை முறை பயணங்கள் சென்றிருப்பீர்கள்?

ஆனாலும் பல்வேறுபட்ட கழிவுகளை சதா வெளியேற்றி கொண்டிருப்பது உடலுக்கே உரித்தான ஒரு தொழிற்பாடாகும். நாசியினால், காதுகளினால், கண்களினால், வாயினால் இடைவிடாது கழிவுகள் வெளியேறிக்கொண்டே இருக்கிறது. மிகவும் துர்நாற்றம் கொண்ட மலக்கழிவுகளும் இந்த உடலில் இருந்தே அடிக்கடி வெளியாகிறது.

இப்போது தங்களது உடலை ஊடுருவி பாருங்கள்.

நான் :- நான் அவ்வாறு பார்ப்பதற்கு முயற்சி செய்கிறேன்.
மனதினால் உடலை ஊடுருவிச்சென்று யதார்த்தத்தை அறிந்து கொள்வேன்.

வெளிப்புறமாக தோற்றமளிக்கும் முடி, நகம் என்பன உடலோடு ஒட்டிக்கொண்டு உள்ளன. இந்த தோலை உடலில் இருந்து வேறுபடுத்தினால்... சீ... சீ... தோலுரித்த பன்றியினை போலல்லவா உள்ளது? உடலைங்கும் காயங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் இருந்து சீழ் வடிகின்றன. இந்த துர்நாற்றம் வீசுவது இந்த சீழ் வடியும் காயங்களினால் அல்லவா?

இரண்டு நாட்களாக நீராட முடியாததால் அணிந்திருந்த ஆடைகள் இவ்வளவு அழுக்கடைந்து விட்டனவே. ஐயோ... முழு உடம்பும் வியர்வையினால்

ஈரமாகி கெட்ட நாற்றம்

வீசுகிறது. சீ..உள்ளாடைகளின் துர்நாற்றத்தை சகிக்க முடியவில்லையே. புதையலை தேடியலையும் ஒருவருக்கு இறுதிவரை தேடியும் அது கிடைக்காமல் போவதை போல் உடல் எனும் நிலத்தினை மனதினால் தோண்டி பாருங்கள். இந்த அப்பியாசத்தை மேற்கொள்வதால் தங்களுக்குள் உறைந்திருக்கும் அதீத காம இச்சை கட்டுப்படுத்தபடும்.

நான் :- உடலின் உள்ளகம் ஒரு குகையை போன்றதாகும். குருதியினாலும் தசையினாலும் உருவாக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நான் சற்று பருமனானதால் இவ்வுடலில் தசைகள் அதிகமாகவே இருக்கிறது. குருதி பாய்ந்து செல்லும் நரம்புகளினால் பிணைந்துள்ள இந்த தசைகளிலிருந்து மிகுந்த துர்நாற்றம் வீசுகிறது. ஐயகோ.. நான் மிக நீண்ட காலமாக சுகத்தினை தேடியது இவ்வாறான மாமிசமும் குருதியும் நிறைந்த நாற்றம் வீசும் இவ்வுடலின் மீது மையல் கொண்டுதானா? நான் அநேகமான துன்பங்களையும் சோகங்களையும் அனுபவித்தது கூட இந்த இழிவான உடலை கொண்டல்லவா?

ஒரு எழும்பு கூட்டின் மீது இந்த மாமிசங்கள் பிணைந்துள்ளன. இந்த மண்டையோடு, முதுகெழும்பு எனபன சென்றவாரம் விபத்துக்குள்ளாகி மரணித்த ஒருவரது உடலிலும் இருக்க கண்டேன். அவ்வுடலில் இருந்து குடல்களை வெளியே கொத்தியெடுத்து உண்ணுவதற்கு காக்கைகள் போட்டியிட்டு கொண்டிருந்தன. இவ்வுடலில் இருக்கும் அனைத்தும் என்னுடலிலும் இருக்கின்றன. வேறுபாடுகள் இல்லை.

வழுவழுப்பான மேற்பரப்பையுடைய கடல் காளானை போல் தோற்றமளிக்கும் இந்த நுரையீரல்கள் மூச்சை உள்வாங்கும் போது விரிவடைகிறது. மூச்சை வெளியிடும் போது மீண்டும் சுருங்குகிறது. இந்த நுரையீரல்களினால் நான் எத்தனை முறை சுவாசித்திருப்பேன்?

நுரையீரல், ஈரல், இரப்பை என்பனவற்றினால் சூழப்பட்டு பாதுகாப்புடன் இருப்பது எனது இதயம் அல்லவா? கடினமான தசையினாலான இந்த இதயத்தினுள் செந்நீர் நிரம்பியுள்ளது. சிவப்பு நிற குருதியால் நிரம்பியிருக்கும் இதயத்திலிருந்தும் மிகுந்த நாற்றம் வீசுகிறது. இம்மாதிரியான மாமிச உருண்டையை தான் அன்று அவர் ‘தங்களுக்காக என் இதயத்தையே பரிசளிக்கிறேன்..’ என்று கூறினாரா?

என் நல்ல நேரம் அதிலிருந்து தப்பி விட்டேன்.

மிகவும் சுவையானதொரு உணவினையே நான் இன்று நண்பகல் உட்கொண்டேன். சுவையினால் தன்னிலை மறந்தேனே தவிர அந்த உணவிற்கு என்ன நிகழ்ந்தது என்பதனை சிந்திக்கவேயில்லை. இப்போது அவை எங்கே..?

பாசி நிறைந்த பையை போல் இருக்கும் இரப்பையில் இருப்பது நான் உட்கொண்ட உணவென்றே நினைக்கிறேன். சீச்சீ.... சளியும் எச்சிலும் கலந்த நாயினது வாந்தியை போல் இருக்கிறது. மிகுந்த வெப்பத்துடனான துர்நாற்றமல்லவா வீசுகிறது..? உடலின் வெளித்தோற்றத்தினை விட உட்புறம் எவ்வளவு மாறுபட்டுள்ளது.

இது என்ன? தோலுரித்த சாரப்பாம்பினை சுருட்டி வைத்ததை போல் இருக்கிறதே. ம்ம்... இது சிறு குடலல்லவா? உட்கொண்ட உணவுக்கலவை அதன் வழியே மெதுவாக பயணிக்கிறது. குடல் காயமுற்றதை போல் இருக்கிறதே..அட்டையை போன்று தோற்றமுடைய நிறைய உயிர்கள் குடலுக்குள் வாழ்கின்றன. ஆ.... அது கொக்கி புழுக்கள் அல்லவா? இது புழுக்களின் இராஜாங்கத்தை போலல்லவா இருக்கிறது.

பெருகுடலில் உணவுக்கலவை கழிவுப்பொருளாக மாறி குதத்தில் ஒன்று சேர்கிறது. மிகவும் அருவருப்பான துர்நாற்றம் மிகுந்த அந்த கழிவை சுமந்து கொண்டுதானே நான் இப்போதும் இருக்கிறேன். கழிவுகள் நிறைந்திருக்கும் இந்த உடல் மீண்டும் மீண்டும் கழிவுகளை உருவாக்கும் பொருட்டு நொடிக்கு நொடி மாற்றமடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. எனது மனக்கட்டுப்பாட்டிற்கு இந்த உடல் இசைவு கொடுப்பதில்லை. உடல் இருந்து வெளியேறவேண்டிய கழிவுகள் முறையாக வெளியேறாவிட்டால் நான் பலத்த வேதனையை அனுபவிக்க வேண்டும்.

புத்தகம் :- இவ்வாறாக மீண்டும் மீண்டும் உடலின் உண்மை நிலையை மனதினால் ஆராயுங்கள். ஒப்பனைகள் செய்வதாலும், ஆடைகளால் போர்த்துவதாலும் தோன்றியிருக்கும் உண்மையை மறைக்கும் திரையை கிழித்தெரியுங்கள். மென்மேழும் கூர்ந்து அவதானியுங்கள்.

அகம் புறம் என்பவற்றினால் நீங்கள் பற்றிக்கொண்டவை என்னவென்பதை அறிவீர்களா? மனதினால் இணங்கண்டு கொள்ளக்கூடிய பதார்த்த

இயல்புடையன நான்கு உள்ளன. இது உலக தோற்றத்தினை பகுத்தாய்வு செய்யும் விஞ்ஞானிகள் கூறும் பதார்த்தவியல் அல்ல.

தங்களது புலன்களினாலயே தங்களது மனதிற்கு இணங்காணக்கூடிய இயல்புகள் தொடர்பாகவே இங்கு கூறப்படுகிறது. பிரிவித்துணர முடியாத ஒன்றல்ல. தாங்கள் அதனை இவ்வாறு உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

(அமைதியான மனதினால் இவ்வாறு நினைக்கவும்.)

நான் :- நான் இப்போது ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்த வண்ணம் இருக்கிறேன். (வேறு எந்த நிலையாயினும் இருக்கலாம்) கண்களை மூடிக்கொண்டு காண்பது இலகுவாக தோன்றுகிறது.

உடலின் அகத்தோற்றம்..வாயினுள் பற்கள் ஒன்றோடு ஒன்று இறுகி நா அதற்கிடையில் மேற்பாகத்தோடு ஒட்டியவ வண்ணம்
இருக்கிறது. உமிழ்நீர் சுரப்பியிலிருந்து உமிழ்நீர் சுரந்து கொண்டிருக்கிறது.

நிலத்தில் பாதங்கள் இருக்கின்றன. நிலத்தின் கடின இயல்பினை பாதங்களால் உணர முடிகிறது. கரங்களினால் தலையை கோதினேன். முடியிலுள்ள கடினத்தன்மையை உணர முடிகிறது. நான் உடலின் உறுப்புக்களை கைகளினால் தொடும் போதும் இந்த கடினத்தன்மையை என்னால் உணரக்கூடியதாக உள்ளது. இந்த தொடுகைகள் மென்மையானதா அல்லது கடினமானதா என பற்றிக்கொள்வது மனமேயாகும்.

ஒவ்வொரு நொடியும் எனது மனம் விழிப்புடன் இருந்து கொண்டு துரித கதியில் தகவல்களை வழங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இவ்வனைத்து தகவல்களிலும் இருப்பது இம்மாதிரியானவையே.

புத்தகம் :- மழைநீர் வாசலில் பரவியிருப்பதை கண்டிருக்கிறீர்களா? அலைகள் ஆர்ப்பரிக்கும் சமுத்திரத்தினை பார்த்ததுண்டா? நன்கு பழுத்த கனிகளிலிருந்து தேன் கசிவதை பார்த்திருக்கிறீர்களா? வைத்தியசாலைகளில் கழிவு நீர் அகற்றப்படுவதை பார்த்திருக்கிறீர்களா? ஆம் அதேபோல் தங்களது உடலிலிருந்தும் வடியும் இயல்பிலான திரவங்களின் உணர்வினை பெற முடியும். எச்சில், மூக்குச்சலி, சிறுநீர், குருதி என்பன திரவங்களாகும்.

ஒருவர் இன்பத்திற்காக சேமிக்கிறார்.
இன்னுமொருவர் இன்பத்திற்காக அனைத்தையும் கைவிடுகிறார்.
சேமிப்போர் அதனாலயே தவிக்கின்றனர்.
கைவிடுவோர் கைவிட்டதாலயே இன்பமடைகின்றனர்.

பாருங்கள், உங்களது உடலிலிருந்து வியர்வை வடிகிறது. உங்களால் இந்த திரவ இயல்பினை நன்கு உணரக்கூடியதாக இருக்கும்.

காற்று வீசவதால் மரஞ்செடி கொடிகள் அசைகின்றன. காற்று தங்களது மேனியில் பட்டு செல்வதால் அழகாக சீவியிருந்த தங்களது சிகையும் கலைந்து விட்டதே. தங்களது நுரையீரல்களில், வயிற்றினுள், ஏன் ஒவ்வொரு குருதிக்கலங்களிலும் இந்த காற்று கலந்துள்ளது. சுவாசத்தினால் காற்று இடைவிடாது உடலுக்குள் வருகிறது. வெளியேறுகிறது. உடலினுள் இருக்கும் வளியினால் உறுப்புக்களை அசைக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது.

வெளிப்புற உலகில் எரிவதை போல் உடலினுள்ளும் எரிகிறது. அது ஒருவகை வெப்பமாகும். எமது ஒவ்வொரு குருதி கலத்தினுள்ளும் இந்த வெப்பம் உள்ளது. தாகம், பசி என்பன தோன்றுவதற்கு காரணமும் இந்த எரியும் தன்மையாகும்.

நான் :- என்ன வெப்பமாக உள்ளது? சிறு வேலை செய்தாலும் வியர்வை வடிகிறது. மிகவும் தாகமாகவுள்ளது. எவ்வளவு நீர் பருகினாலும் தாகம் தீர்வதாக இல்லை.

புத்தகம் :- ஆம், உடலின் வெப்பம் புற வெப்பத்துடன் எதிர்தாக்கம் செய்வதால் உடலின் அதிகளவிலான நீர் வெளியேறுகிறது. அதனால் தான் இந்த தாகம் ஏற்படுகிறது. ம்ம்.... அப்படியாயின் இந்த குளிர்ந்த நீரை பருகுங்கள்.

நாம் இப்போது நால்வகை தாதுக்களை பற்றியே பேசினோம். அதில் 'பட்டவி தாது' என்றால் கடினமான இயல்பிலானதாகும். 'ஆபொ தாது' என்றால் வடியும் இயல்பிலானதாகும். 'வாயோ தாது' எனறால் வாயு இயல்பிலானதாகும். 'தேஜோ தாது' என்றால் வெப்பம், அதன் மறைபெறுமானமான குளிர்ச்சி மற்றும் பசி, தாகம் போன்றன மனதினால் உணரும் இயல்பாகும்.

நான் :- என்னால் இப்போது புரிந்து கொள்ள முடியும். எனது முழு வாழ்க்கையுமே இந்த நால்வகை தாது இயல்பிற்குள் இடைப்பட்டுள்ளது. ஆசை, கோபம், பகைமை, வைராக்கியம், பொறாமை, பழிவாங்களல், அனைத்துமே நான் தோற்றுவித்து கொண்ட உலகின் நிழல்களாகவே தென்படுகிறது. அண்மைகாலத்தில் இந்த உடலை பருமனடையச்செய்ய வேண்டும் என் எவ்வளவோ செலவுகள் செய்து வைட்டமின்களை சாப்பிட்டேன். அப்பாவியான கோழிகள், பன்றிகள், என்பன அதற்காகவே உயிர் துறக்க வேண்டியதாயிற்று. அதனால் எவ்வித உய்வுமில்லை.

நான் சேகரிக்கும் செல்வம் அனைத்தையுமே இந்த உடலின் இன்பத்திற்காகவே செலவு செய்தேன். இவ்வளவு காலமாக இந்த உடலை திருப்திப்படுத்தவே நான் முயன்றுள்ளேன்.... யதார்த்தத்தின் முன்பு இவை அனைத்தும் வெறுமையே.

என் மீது எனக்கே அனுதாபம் தோன்றுகிறது. நொடியில் அழிந்து போகும் இவ்வுலகினுள் மூழ்கியிருப்பது எவ்வளவு முட்டாள்தனமானது? சுக துக்கங்களுக்கு இடையே அநாதையான இந்த மனதிற்கு பலம் மிக அவசியமாகும்.

மானசீக ஏழ்மை, நோய் நொடிகள், முதிர்ச்சி, எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாமை, விரும்பியவை கிட்டாமை, விரும்பாதவை கிடைத்தல், என்பவற்றினால் கிடைப்பது எல்லையற்ற மனத்தாகமாகும்.

தான் கட்டியெழுப்பிக்கொண்ட மானசீக ராஜ்ஜியத்தில் தானே வீரன். ஆனால் அந்த வீரத்தனங்கள், வெறும் மாயையே. இறுதியில் வெறுமையே எஞ்சுகிறது.

இவ்வாறான அநாதரவான மானசீக நிலையை கொண்ட உலகினோர்க்கு அன்பு, பாசம், பரிவு என்பன அவசியமாகும். கொடுமையான உள்ளங்கள் தேவையில்லை. கொடூரமான எண்ணங்களை நான் விரும்புவதில்லை.

புத்தகம் :- கருணையுள்ள நண்பரே,

நன்று, தங்களது மனதில் உதித்த எண்ணங்கள் மிகவும் அரியவையாகும். கருணை, பரிவு, தயவு என்பனவற்றுக்காக நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை

எவ்வளவோ இருக்கின்றன.

முதலில் தங்களது எதிரிகளை மறந்துவிடுங்கள்.

நீங்கள் சேமிக்கின்ற செல்வத்திலிருந்து ஏழை எளியோருக்கு தயவும் கருணையும் கொண்டு தானமளியுங்கள். தங்களால் வழங்கக்கூடிய உபகாரங்களையும்,உதவிகளையும் தயங்காமல் செய்யுங்கள்.

ஔடதங்கள் இல்லாமல். கவனிப்பாரின்றி துன்பத்தில் வாடும் ஏழை நோயாளிகளுக்கு உதவிக்கரம் நீட்ட தயங்காதீர்கள்.

தங்களால் செய்யக்கூடிய சேவையை நேர்மையான மனதுடன் செய்யுங்கள்.

இறுக்கி பிடித்திருக்கும் கை அல்ல. மாறாக ஏனையோருக்கு தானம் அளிப்பதற்காகவே தயாரான கரங்களை உடையவராகுங்கள். சிலரிடம் செல்வம் இருக்கிறது, சந்தோஷம் இல்லை. வேறு சிலர் செல்வந்தர்கள் இல்லாவிடிலும் இன்பமாக வாழ்கின்றனர்.

சநதோஷம் தோன்றுவது ஏனையோருக்கு இன்பத்தினை தோற்றுவிக்க உதவி செய்வதாலயே. மரணத்திற்காக இழுத்து செல்லப்படும் மாடுகள் உட்பட்ட மிருகங்களை அதனின்று மீளச்செய்வதால் அவைகளுக்கும் இன்பத்தினை அளித்து தானும் இன்புறலாம் அல்லவா?

நான் :- இவை மாத்திரமல்ல. இந்த பூமியை போன்று அமைதியான மாற்றமுறாத திடமான மனதினை என்னுள் தோற்றுவித்துக்கொள்வதற்கு நான் விரும்புகிறேன். அதற்காக செய்ய வேண்டியவை ஏதேனும் உள்ளதா?

நீர் பிரவாகம்...

புத்தகம் :- அன்பரே! அவ்வாறானதொரு வழிமுறை உள்ளது. அதனால் தங்கள் மனத்தடாகத்தில் மனங்கவரும் வாசனை கொண்ட மலர்கள் மலரும்.

சுந்தர எண்ணங்களை முதன்மையாகக்கொண்டு செவிமடுங்கள்..

அழகியதொரு இரவு... ம்ம்.. அமைதியானதொரு இடமாக இருந்தால் மிகவும் நல்லது. மிகவும் அமைதியானதொரு இடத்தை தெரிவு செய்யுங்கள். தங்களுக்கு இலகுவான நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். தங்களால் முடியுமென்றால் இருகால்களை மடித்து யோகியை போல் அமர்ந்தாலும் பரவாயில்லை.

சரி.. உடலையும் மனதையும் அமைதிபடுத்தி ஆயத்தமாகவிருங்கள். தங்களது கண்களை மெதுவாக மூடிக்கொள்ளுங்கள். இப்போது தங்கள் மனதிற்கு உடல் தென்படுகிறது. அதனை பாருங்கள். இந்த எண்ணங்கள் மனதில் ஊற்றெடுக்கின்றன.

நான் :- ஹ்ம்ம்.. இந்த உடல் இலகுவானதாகட்டும். இலகுவானதாகட்டும்... தலை முதல் கால் வரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இலகுவாகட்டும்.. மனதும் இலகுவாகட்டும்... அமைதியாகட்டும்... அனைத்து மனவேதனைகள் பிரச்சினைகள் அகன்று போகட்டும்... மனம் அமைதியாகட்டும்.. இலகுவாகட்டும்.

நான் கருணைமிக்கவராவேன்... நான் பரிவுமிக்கவராவேன்.. பொறுமை கொண்டவராவேன்..

புத்தகம் :- தொடர்ந்து இதனை நினைவுகூற வேண்டுமாயின், புற எண்ணங்கள் மனதிற்குள் வருவதை தடுக்க வேண்டும். இந்த வார்த்தைகளையும் அதோடு சேர்த்து கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு சுகமாக உள்ளது... மிகவும் சுகமாக உள்ளது.. நான் சுகமாக வாழ்வேனாக... சுகமாக வாழ்வேனாக..

அனைவரும் என்னை போன்றே கருணையுள்ளவர்களாக வேண்டும்.... பரிவு கொண்டவர்களாக வேண்டும்... பொறுமையுடையவர்களாக வேண்டும்... .சுகமாக வாழ வேண்டும்... சுகத்தினால் நிம்மதியை பெற வேண்டும்...

இவ்வாறாக தங்களது தூய்மையான மனதில் உதித்த கருணை பிரவாகத்தை அனைத்து இடத்திலும் பரவச்செய்யுங்கள். வானுக்கும் மண்ணுக்கும் நீருக்கும் அங்கு வாழும் உயிர்களது நலன் கருதி பரவ விடுங்கள்.

கோடைக்காலத்தில் காய்ந்து போய் கோடுகள் விழுந்த நிலத்தின் மீது பெரும் நதிகள் ஒருங்கே பாய்ந்து செல்வதை போல் தங்களது மனதில் கருணைமிகுந்த எண்ணங்கள் இடைவிடாது ஊற்றெடுத்து பரவும். தங்களால் இயன்றளவு நேரம் அதனை செய்யுங்கள்.

நான் :- உண்மையிலையே மிகவும் அற்புதம். இப்போது நான் முன்பை விட திருப்தியாகவுள்ளேன்.

கட்டுப்படுத்த முடியாத காம ஆசையினால் எரிந்து கொண்டிருந்த நான் உடலின் உண்மைநிலையை கண்டதால், அதனையே மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்ததால் இப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அந்த தொல்லை தரும் ஆசை குறைந்து கொண்டு வருகிறது. அதனால் ஒருபோதும் இல்லாத நிம்மதியை நான் உணர்கிறேன். நான் இப்போது நிம்மதியாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கிறேன்.

முன்னர் போல் கோபம் ஏற்படுவதும் குறைவு. பகையாளிகளும் இல்லை என்றே கூறுவேன். சிலவேளை என் மீது பகை கொண்டவர்கள் இருக்கலாம். ஆனால் நான் யாருடனும் குரோதம் கொள்ள விரும்பவில்லை. சிறு விடயத்தில் கூட நெய்யை போல் மனம் கருணையினால் உருகுகிறது. அந்த அளவிற்கு மனம் தயவால் நிரம்பியுள்ளது.

நல்வழியை காட்டும் போது
உங்களது சிறந்த நண்பனும் இந்த மனமே.
தீய வழிகாட்டும்..

உங்களது மிகப்பெரிய பகையாளியும் இந்த மனமே.அதனால் மனதின் மீது எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

இன்னும் சிலர் என்னை ஏளனம் செய்கின்றனர். எனது குறைகளை தேடித்தேடி நிந்திக்கின்றனர். எனது பலவீனங்கள் அன்று போலவே இன்றும் இருப்பதாகவே சமூகம் நினைக்கிறது. நண்பர்கள் கூட அப்படித்தான்... ஆனால் எனது மனம் முன்பை போலல்ல. ஆகையால் முரண்பாடுகளின் போது பதற்றமடைந்த காலம் முடிந்துவிட்டது.

புத்தகம் :- ஆஹா... நன்றாக தன்னையே புகழ்ந்து கொள்கிறீர்களே. மனதினை இணங்கண்டு கொள்ளும் பாதையில் இன்னும் ஓரிரு அடிகளையே எடுத்து வைத்துள்ளீர்கள். இன்னும் எவ்வளவோ தூ ரம் பயணிக்க வேண்டும். இந்த மனம் அமைதியடைய அமைதியடைய நிராசையின் சுகத்தினை நன்கு உணரலாம். அதற்காக மென்மேழும் ஆழமாக தங்களது மனதை நிலைப்படுத்துங்கள்.

இன்மொரு முறையை கூறுகிறேன். இது தங்களுக்கு புதியதொரு அனுபவத்தினை தருவதாகும். குளிர்ச்சி மிகுந்த நீர்த்தடாகத்தில் அழிந்திருக்கும் தாமரை மொட்டினை போல் தங்களது மனதிற்கு சுகத்தினை தரும் ஒரு பயிற்சி உள்ளது.

நான் :- ஆ.. அப்படியா? அது என்னவென்று மறைக்காமல் என்னிடம் கூறுங்கள். எனது மனம் முன்னர் போன்று கடினமாக உணரவில்லை.
ஏனையோருக்கு உபகாரம் செய்வதால் அமைதியான வாழ்வினை விரும்பும் ஒருவராகிவிட்டேன். உள்ளம் எனும் மலர் மலருவதற்கு தேவையான சூரிய ஒளி எங்கே

புத்தகம் :- பிரியமானவரே, நீங்கள் இப்போது செய்வது முன்னர் ஒருபோதும் செய்திராக புதுமையான ஒரு விடயமாகும். நீங்கள் இதனை முன்னர் விரும்பவில்லை.

நீங்கள் கண்டி பெரஹராவை பார்த்ததுண்டா? காதினை செவிடாக்கும் பறையோசைகள், சாட்டை சப்தங்கள், சலங்கைகள் கட்டிய நடனமாடும் சப்தங்கள், மேலும் மேல தாள சத்தங்களோடு மக்களுடைய ஆரவாரிப்பு சப்தங்கள் இன்னும் எவ்வளவோ... இந்த அனைத்து விதமான சப்தங்களின்

மத்தியிலும் பவல்வேறுபட்ட ஆபரணங்களை அணிவித்த யானைகள் அமைதியாக எவ்வாறு செல்கினறன?

கானகத்தின் மத்தியில், பெண் குஞ்சரங்களோடும் குட்டிகளோடும் இன்புற்றிருந்த மாபெரும் யானைகளை பிடித்து அடக்கி நகரத்திற்கு ஏற்றவாறு பயிற்றுவிக்கும் போது அது அந்த யானைகளுக்கு மிகவம் கடினமானதாகவே இருக்கும். துன்பகரமானதாகவே இருக்கும். வித்தியாசமானதாகவெ இருக்கும்.

அது மட்டுமா? அந்த யானைகளுக்கு மனிதர்களை போல் ஆடைகளை அணிவிக்கின்றனர். ஆபரணங்களை அணிவிக்கின்றனர். இவ்வாறாக ஆடை,ஆபரணங்களை அணிந்து முதல் முறையாக வீதிக்கு வரும் யானைகள் வெட்கித்து கொள்கின்றன. மனிதர்களுக்கு சித்தம் கலங்கிவிட்டதா எனவும் சிந்திக்கின்றன். ஆனால் காலப்போக்கில் இந்நிலை மாறி யானைகள் இவ்வாழ்வுக்கு இசைவாகின்றன.

மனதும் அப்படியே. மனதினை தன்வசப்படுத்தல் மிகவும் கடினமாகவே இருக்கும். ஆனால் மிகவும் ஆர்வத்திதுடனும் வீரியத்துடனும் இதே பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வரும் போது தங்களது மனம் தணிந்து விடும். அதையடையும். ஷாந்தமிக்கதாகும்.

முதலில் தாங்கள் ஒரு அமைதியான இடத்தில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடி மனதினையும் உடலையும் இலகுவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். அமைதியாக மூடிய கண்களினால் தங்களது உடலினை பாருங்கள்... ம்ம்.. அற்புதம்.

ஆ... நீங்கள் சுவாசிக்கிறீர்கள் அல்லவா? நன்று. இப்போது நீங்கள் அமைதியாக தங்களது சுவாச தொழிற்பாட்டின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள். தங்களது முழு விழிப்புணர்வும் உள் மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சின் மீதே இருக்க வேண்டும்.

தங்களது மனதில் மூச்சை உள்ளெடுத்தல், வெளிவிடுதல் எனும் சிந்தனை மாத்திரமே இருக்க வேண்டும். வேறு எதுவும் இருக்க கூடாது. நீங்கள் இருக்கும் இடம், தங்களை சுற்றியுள்ள சூழல் என்பனவற்றை மறந்து தங்களது மனம் உள்மூச்சு மற்றும் வெளிமூச்சு என்பனவற்றிலேயே கவனம் செலுத்த துவங்கும். இதனை நன்கு பயிற்சி செய்யுங்கள்.

சிறிது காலத்தின் பின்னர்...

நான் :- ஆஹா... என்னவொரு சுகம்... இது போன்ற சுகத்தினை நான் இதுவரை அறிந்திலேன். உள்ளம் தணிந்து விட்து.
கோபத்தினால் சதா எரிந்து கொண்டிருந்த என் மனம் இப்போது ஷ ாந்தமடைந்துள்ளது. காம ஆசைகளினாலயே மூழ்கியிருந்த இந்த மனம் அதிலிருந்து விடுதலையானது புதிய வாழ்விற்கான முதல் படியாக உணர்கிறேன்.

விசித்திரமான.. சப்தங்கள் மிகுந்த சூழலை விட அமைதியான நிஸ சப்தமான சூழல் எவ்வளவு வனப்புடையது என்பதனை இப்போது நான் உணர்கிறேன்.

சிறிது காலத்தின் முன் சோக பாடல்களை கேட்ட வண்ணம் ஒரு கனவு உலகிலேயே வாழ்ந்து வந்தேன். ஆனால் நனவு
உலகிற்கு திரும்பும் போது கனவு உலகில் வாழ்ந்த நண்பர்கள்,
திரைப்படங்கள், சங்கீத இரவுகள் என்பனவற்றுக்கு விடை அளித்தேன்.

மெல்லிசை கொண்ட அர்த்தங்கள் நிரம்பிய பாடல்கள் போன்று மனதை கொந்தளிக்கச்செய்யாத விடயங்களையே நான் விரும்புகிறேன்.
முன்பு போலல்ல. நான் விரும்பிய வரை என்னால் என் மனதை எனவசம் வைத்திருக்க முடியும். அடிக்கடி சுடர்
ஒளியை போல் சஞ்சலமடைந்த இந்த மனம் இப்போது எனக்கு
கீழ்படிந்துள்ளது. எனது கட்டளைகளை இந்த மனம் ஏற்று நடக்கிறது.

புத்தகம் :- அன்புமிக்க தோழரே,

தங்களால் இந்த மனதை வெற்றிக்கொள்ள முடியும். நீங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சஞ்சலமற்ற மனதினை பெறும் பாதையில் செல்கிறீர்கள். இப்போது தங்களது மனம் தணிந்துள்ளது .இந்த ஒன்றிணைந்த
மனதினால் ஏற்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய வெவ்வேறான தியான நிலைகள் உண்டு.

வெயிலில் களைப்புடன் தள்ளாடி வந்த ஒருவர் குளிர்ச்சி பொருந்திய

நீர்த்தடாகத்தில் மூழ்குவதைப்போல் வேண்டிய காலம் வரை ஒன்றிணைந்த

மனதிலேயே மூழ்கியிருக்க முடியும். அகத்தே சுருங்கி புறத்தே சிதறாத தங்கள் மனம் தங்களின் அகத்தே அமைதியை தோற்றுவிக்கும்.

இந்த சமாதியடைந்த தணிந்த மனதினால் மூன்று சேவைகள் கிடைக்கும். உங்களை நீங்களே இணங்காண உதவும். இந்த இணங்காணலை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதற்கும் துணை செயயும். மூன்றாவது தங்களுக்கு அக இன்பத்தினை தந்துதவும்.

நீங்கள் இப்போது ஒரு படகோட்டியாவீர்கள். தங்களது இந்த மனமே படகாகும். தங்களது மனபலமே துடுப்பாகும். ஆற்றுவெள்ளத்திலிருந்து மீளும் சக்தி தங்களது ஆர்வமாகும்.

மனமெனும் படகினில் ஏறிடுவீர்..
மோட்சமெனும் தீவினை அடைந்திடுவீர்....

துக்கங்கள், புலம்பல்கள் எனும் நீர்சுழிகளால் நிறைந்த காமம் எனும் வெள்ளம்... பகைமை, பழிவாங்கல் எனும் முதலைகள், நிரம்பியதாகும். அது மரணம் எனும் சமுத்திரத்தை நோக்கி இடைவிடாது ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது.

ஞானச்சுடர்.

புத்தகம் :- அதிஷ்டமிகுந்தவரே,

நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டியது, புதிய தேர்தலை பற்றியோ அல்லது அமெரிக்காவின் சிவில் யுத்தத்தை பற்றியோ அல்ல.

பெரும்பாலானோர் மறந்த ஒரு விடயம் உள்ளது. சிலர் அது தொடர்பாக தேடித்தேடி குழம்பி போயிருக்கிறார்கள்.

அதுதான் நீங்கள் யார்...?

தங்களுக்கு ஒரு இறந்தகாலம் உள்ளது. எதிர்காலமும் இருக்கும். அதேபோல் நிகழ்காலமும் இருக்கிறது. தங்களுக்கு ஒரு இறந்தகாலம் இருக்கிறது என்பதனை நீங்கள் எவ்வாறு அறிவீர்கள்?

நான் :- எனக்கு நிகழ்ந்த ஒரு விடயத்தினை என்னால் நினைவுகூற முடியும். எனது சிந்தனை உலகம் நான் கண்ணுற்ற அழகிய உருவங்களை போன்றே விரும்பாத உருவங்களினாலும் நிரம்பியுள்ளது. நான் செவிமடுத்த இனிய விடயங்களை போன்றே கொடிய விடயங்களினாலும் நிரம்பியுள்ளது. நான் அனுபவித்த சுவைகள், உணர்ந்த உடலுணர்வுகள் என்பவற்றினால் நிரம்பியுள்ளது. அவற்றை என்னால் இப்போதும் கூட நினைவு கூறலாம்.

நேற்று நான் உட்கொண்ட சுவை மிகுந்த உணவின் சுவை இன்னும் என் நினைவில் இருக்கிறது. அதன் வாசனையும் ஞாபகம் இருக்கிறது. அவ் உணவை உட்கொள்ளும் போது எனது சுவை நரம்புகள் தூண்டப்பட்ட விதம்.. ஆஹா.. நாவினால் சுவையை உணரும் போது வாய் முழுக்க அவ் உணவு ஸ்பரிசம் ஆகியதல்லவா?

இப்போது நினைத்தால் கூட வாயில் நீர் ஊறுகிறது. இவ்வளவு சுவையான உணவை மிகுந்த காலத்திறகு பின்னரே உட்கொண்டேன். ஆஹா என்னவொரு சுவை.

புத்தகம் :- ஆ.. ஆ... போதும் நிறுத்துங்கள். மனதின் இயல்பு இவ்வாறுதான். சிந்திக்க துவங்கினால் முடிவேயில்லை. எண்ணங்கள் ஆறு பெருக்கெடுத்து ஓடுவது போல் ஓயாமல் மனதில் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். இறந்தகாலத்திற்காக நீங்கள் இப்போது என்ன செய்தீர்கள்? நிகழ்காலத்தில் அனுபவித்த சுவையை மனதினால் பற்றிக்கொள்ளுதலாகும்.

நிகழ்காலம் என்பது மிகவும் வேகமாக தோன்றிக்கொண்டும் அழிந்துகொண்டும் இடையே நிலவிக்கொண்டிருக்கும் பதார்த்த செயற்பாடாகும். புலன்களினால் பெறும் அனுபவங்களை இந்த மனம் பற்றிக்கொள்வதற்கு பழகியிருப்பதால் அது நிகழ்காலத்தினையும் பற்றிக்கொள்கிறது. ஆனால் அது தொடர்பாக நீங்கள் அறியவில்லை.

நீங்கள் அனுபவித்த சுவைக்கு துணையாகவிருந்த கண்ணினால் கண்ட வர்ணம் மற்றும் தோற்றத்தினை தங்களால் ஒரு நொடியில் நினைவு கூறலாம். அது நீங்கள் கண்களினால் பெற்று கொண்ட ரூப சஞ்ஞா (உருவ இணங்காணல்) ஆகும்.

தங்களுக்கு அந்த வாசனையை கூட நினைவுகூற முடியும். அதுதான் தங்களது நாசியினால் பெறப்பட்ட கந்த சஞ்ஞாவாகும். (மணத்தினை இணங்காணல்) அந்த உணவை உட்கொள்ளும் போது இன்சுவையை அனுபவித்தீர்கள். சுவை இணங்காணலை பற்றிக்கொள்தலே இங்கு இடம்பெற்றது.

வாயினுள் உணவு கடிபடுகிறது. அதற்கு காரணம் உணவின் பண்புகளாகும். அதாவது உணவின் கடினத்தன்மை, வாயுத்தன்மை, வடியும் தன்மை, குளிர் மற்றும் வெப்பம் போன்ற இயல்புகளாகும். உணவினை கடிப்பதால் ஏற்படும் இணங்காணலை கூட உங்களது மனம் பற்றிக்கொள்கிறது.

இறந்தகாலம் என்பது எண்ணங்கள் மாத்திரமே. ஆனால் அவை செயற்படக்கூடிய எண்ணங்களாகும். அதனால் தான் நீங்கள் சுவையை பற்றி சிந்திக்கும் போது மனதிற்கு உடல் இசைவு கொடுத்து தங்களது வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் சுரப்பிகளிலிருந்து உமிழ்நீர் சுரக்கிறது. சுவைத்தலினால் கிடைத்த அனுபவிப்பு இப்போது உங்களிடம் இல்லை. ஆனால் அந்த அனுபவிப்பை பற்றிக்கொண்ட நிழற்படம் தங்களுக்கு இருக்கிறது.

இறந்தகாலத்திற்காக தங்கள் மனம் எவ்வளவு பரவலாக செயற்படுகிறது?

மனதில் இடம்பெறும் இந்த செயற்பாட்டிற்கு நாம் அனைவருமே கீழ்படிந்தே இருக்கிறோம்.

இவ்வனைத்து செயற்பாடுகள், இணங்காணல்களை பற்றிக்கொள்ளுதல், இயல்புகளை (தாது) பற்றிக்கொள்ளல், அனுபவிப்புக்களை பற்றிக்கொள்ளல் என்பன இடம்பெறுவது தங்களது மனதினாலயே. அந்த மனதையும் நீங்கள் இறுக பற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

சற்றி நினைத்து பாருங்கள். இவற்றை மீறி தங்களால் சிந்திக்க முடியுமா என்று. இந்த புலன்களின் செயற்பாட்டிற்கு நீங்கள் அடிமையாகியிருக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் உங்களது அபிமானப்பாடகரது பாடல் ஒன்று தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்ப படுகிறது. மிகவும் இனிமையான இசையுடன் கூடியதொரு பாடல். நீங்கள் இப்போது மெய்மறந்து அப்பாடலை கேட்டுக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள். இப்போது உங்களது விழிகளும், இருசெவிகளும், ஏன் தங்களது மனமும் அதற்கு வசியமாகிவிட்டது.

பழங்கள் நிறைந்த விருட்சத்தின் கிளைகள் கீழ் நோக்கி வருவதை போல் ஞானமுள்ளவர்கள் மென்மேழும் பணிவுடையவர்களாகின்றனர்.

நீங்கள் துயில் கொள்ளும் போது மீண்டும் அந்த பாடல் மனதில் தோன்றும் நீங்கள் கண்களினால் பெற்றுக்கொண்ட வர்ணம் மற்றும் தோற்றம் என்பன (ரூப சஞ்ஞா) மனதினால் பற்றிக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

செவியினுள் விழுந்த ஒளியலைகள் மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகியுள்ளது. அப்போது மனம் இன்பத்தினை அனுபவிக்கும். அப்போது ஆசையினால் தங்களது உள்ளம் அந்த சப்தத்தினை மென்மேலும் இறுக பற்றிக்கொள்ளும்.

மனதில் ஆர்ப்பாட்டம் செய்து கொண்டிருக்கும் இந்த அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் நினைவு கூறுவீர்கள் (இறந்தகாலம்) இப்போது நீங்கள் மனதினால் அப்பாடல்களை பாடுவீர்கள். இதழ்களினால் முணு முணுப்பீர்கள். மீண்டும் மீண்டும் அதனை அனுபவிப்பீர்கள். நன்றாக தங்களது மனம் செயற்படும் முறையை அவதானியுங்கள். இப்போது இறந்தகாலத்திற்காக நிகழ்காலத்தில் சிந்திக்கிறீர்கள். இவ்வனைத்துமே மானசீகமானவையே.

இவ்வாறாக வெவ்வேறான விடயங்களை நீங்கள் சிந்திப்பீர்கள். இவ்வாறான எண்ணங்களை பற்றிக்கொள்வது தங்கள் மனமாகும். இவ் எண்ணங்களை சிந்திப்பீர்கள். இந்த மானசீக செயற்பாட்டினை மென்மேலும் செய்வதற்கு தங்களது மனமே துணைபுரியும். (விசார) புலன்களினால் பெறப்பட்டவையின் அடிப்படையில் (காம) விதர்க்கம் மற்றும் விசாரம் மனதில் தோன்றும்.

இறந்தகாலத்திற்காக நீங்கள் செய்தது எண்ணங்களை தோற்றுவித்தல் மாத்திரமே. அப்போது தங்களால் இறந்தகாலத்திற்கு செல்ல முடியும்.இந்த மனதை அடிப்படையாக கொண்ட ஏனைய புலன்களின் அசைவுகளினால் கிடைத்த நினைவுகள் மாத்திரமே அதிலுள்ளது.

இந்த மனதில் கண்ணால் பார்த்த உருவங்களின் அமைப்புகள், வர்ணங்கள் என்பவற்றின் குவியலே குவிந்து கிடக்கிறது. கேட்ட சப்தங்கள், மணங்கள், சுவைகள், உடலுணர்வுகள் என்பவற்றின் நினைவுகளே குவிந்துள்ளன.

உங்களது இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் எனும் மூன்றுமே தோன்றுவது தங்களது மனதிலேயாகும். புலன்களினால் பெற்றுக்கொண்ட நினைவுகளை தவிர வேறு எது தொடர்பாக பேச முடியும்? தங்களது மனம் ஆசையுடன் பற்றிக்கொண்டுள்ள இந்நிலையே தங்களது உலகமாகும்.

நான் :- ஆம்! நான் புலன்களின் செயற்பாட்டினுள் சிறை கொண்டுள்ளதாகவே உணர்கிறேன். எதிர்காலம் தொடர்பாக நான் என்ன நினைத்தாலும் அங்கிருப்பது உருவ இயல்பிலானவை, இணங்காணல்கள், செயற்பாடுகள், மற்றும் பல்வேறுபட்ட அனுபவிப்புகளும் மனமுமாகும். மனதினை இன்புறச்செய்யும் சிந்தனைகள் தோன்றும். **(காம சங்கல்ப்பம்)** அதேபோல் முரண்பாடான எண்ணங்களும் தோன்றும்.

அன்று செந்தூரன் என்னிடம் பேசிய முறை மிகவும் தவறானது. மிகவும் கெட்ட வார்த்தைகளையே பிரயோகித்தான். எனது பதவியைக்கூட பொருட்படுத்தவில்லை. அவன் என்னிடம் அவ்வாறு நடந்து கொள்வதற்கு எவ்வளவு தைரியம் இருக்க வேண்டும். என்னால் மறுவார்த்ததை பேச முடியாத ஒரு சூழ்நிலையாததலால் அவன் அன்று தப்பித்துவிட்டான். சீச்சீ.... நினைக்கும் போதே உடம்பு எரிவதை போலுள்ளது. மீண்டும் என்னை அவன் சந்திப்பானல்லவா? அப்போது நான் பார்த்துக்கொள்கிறென். நான் பேசும் பேச்சில் அவன் வாயே திறக்காதபடி. செய்துவிடுகிறேன்.

புத்தகம் :- ஆ... ஆ... என்ன நடந்தது? நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? ஹ்ம்ம்.. நினைப்பது எதிர்காலம் தொடர்பாகவல்லவா?

அற்புதமான திட்டத்தை அல்லவா தீட்டுகிறீர்கள். தங்களுடைய எதிரி செந்தூரன் ஒரு வார்த்திற்கு முனனரே இறந்துவிட்டார். ஆனால் தங்களது மானசீக உலகில் அவர் இன்னும் வாழ்கிறார். இல்லை இல்லை.. செந்தூரன் தொடர்பாக அவரது அசைவுகள், தொடர்பாக தங்களது தங்களது கண்களினால் பெற்றுக்கொண்ட நினைவுகளின் மீதே நீங்கள் பிணைந்துள்ளீர்கள்.

அது மாத்திரமா? அவர் பிரயோகித்த கடுஞ்சொற்கள், ஆபாச வார்த்தைகள், அனைத்தையும் தங்களது மனதினால் பற்றிக்கொண்டுள்ளீர்கள். பழிவாங்க வேண்டும் என்று மனதில் தோன்றிய எண்ணத்தினாலும் நீங்கள் ஒருவித அனுபவிப்பினை பெறுகிறீரகள். ஆனால் அது ஒரு துக்கமாகும். இந்த எண்ணங்களை நினைத்து கொண்டிருக்கும் போது தங்களது விழிகளிரண்டும் சிவந்து விடுகின்றன. உடல் இறுகிப்போய் பற்கள் கடிபடுகின்றன. இதயத்துடிப்பும் வேகமாகியது. (சங்ஸ்காரங்கள்)

அனைத்திற்கும் மனமே முதன்மையாகியது....

எதிரி தங்கள் முன்னிலையில் வரவில்லை. ஆனால் அவர் தங்கள் முன்னிருப்பதை போல் தோற்றமளித்தது. அவ்வாறு தோற்றம் பெற்ற அந்த உருவம் நன்கு அசைகிறது. இப்போது அவரது வாயிலிருந்து உதிர்ந்த வார்த்ததைகள் தங்கள் மனம் கூறுகிறது. ஆனால் நடந்தது வேறு. தங்களை அறியாமலே தங்கள் மனதினால் உருவாக்கிக்கொண்ட உருவத்திற்கு வார்த்ததைகளால் திட்டுவதாக உண்மையிலேயே திட்டியது தங்களைத்தான். அதற்கான பதிலடிகள் தங்கள் மனதினாலேயே அளிக்கப்படுகின்றன. இப்போது தங்களது மனதிலுள்ள உணர்வு துக்கமாகும். ஆனாலும் நீங்கள் அந்த வெறுப்பான சிந்தனையை பற்றிக்கொண்டுள்ளீர்கள். அறியாமலேயே அதனை விரும்பவும் செய்கிறீர்கள்.

இவ்வாறான வெறுப்பான சிந்தனைகள் துளிர்த்து படர்ந்து வளரும் போது

பழிவாங்குதல்கள், சண்டை சச்சரவுகள், ஆயுதங்கள் என்பன கையிலெடுத்தல் போன்றவை நிகழும். சிலவேளைகளில் கொலைகளும் செய்யப்படுகின்றன.

தங்களால் இப்போது ஒரு விடயத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். அதுதான் சிந்திக்கும் இயல்பு மனதின் பண்பாகும். ஆனால் அனுபவிப்பினை முதன்மையாகக்கொண்டு மனதில் தோன்றும் குதூ கலிப்பிற்காக அனைத்தையும் பற்றிக்கொள்ளுதலாகும்.

மனதின் இயல்பு சுயமானதல்ல. அதாவது தங்களால் சிந்திக்கக்கூடியது உருவ (தாது) இயல்பிலானது மாத்திரமே. ஏதேனும் அனுபவிப்பு (வேதனா) மாத்திரம் தான். ஏதேனும் இணங்காணல் (சஞ்ஞா) மாத்திரம் தான். இவ்வனைத்துமே மனதின் செயற்படும் தன்மையினாலயே இடம்பெறுகிறது. (சங்கார)

இது தொடர்பாக முழுமையான விழிப்புணர்வோடு சிந்தித்தல் அவசியமாகும். தங்களது மனதினால் பற்றிப்பிடித்து பொண்ட உருவ (ரூப) இயல்பிலானவை யாவை.?

உருவம் என்றால் காட்சிகள் மாத்திரமல்ல. காட்சிகள் என்றால் கண்ணால் காணக்கூடிய ஒரு முறையாகும். அதாவது வர்ணங்களும், அமைப்புகளுமாகும். அதனூடாக நீங்கள் பெற்றுக்கொண்டது இணங்காணலாகும்.
(சமிக்ஞையாகும்)

ரூப என்றால் தங்களது மனது உணரும், தங்களுடைய உடலிலுள்ள கடின இயல்புடன் கூடியவை மற்றும் புற உலகிலுள்ள கடினமான இயல்பிலானவையாகும். தங்களது உடலிலுள்ள திரவங்களும் புற உலகிலுள்ள திரவங்களுமாகும். அதேபோல் நீங்கள் உணரும் வெப்பம், குளிர் என்பன. சுவாசிப்பு, மற்றும் அசைவுகள், மற்றும் புற உலக வாயு இயல்புகளாகும். மனதினால் உணரப்படும் மணம், சுவை எனபன தோற்றம பெறுவதும் மேற்கூறப்பட்ட நான்கு இயல்புகளினாலாகும். அவைதான், பட்டவி, ஆபோ, தேஜோ, வாயோ எனும் நால்வகை தாதுக்களாகும்.
சுருக்கமாக கூறினால் மனம் உணரும் இயல்புகள் நான்கு. அவை முறையே பட்டவி, ஆபோ, தேஜோ, வாயோ எனும் தாதுக்களாகும். பிரித்துணர முடியாத பதார்த்தவியல் தொடர்பாக இங்கு கூறவில்லை. மனதினால் உணரக்கூடியதே.

கண்ணினால் தாதுக்களின் நிறத்தினையும். அமைப்பையும் காண முடியும்.

இந்த கண்களினால் தங்களது உடம்பினை காண முடியும். அதற்கு கண்ணாடியும் துணை செய்யும். தங்களுடைய இந்த உடல் கூட கண்ணுக்கு ஒரு புறப்பொருளாகும்.

இந்த கண்களில் உள்ளது புலம்படும் இயல்பாகும். அதுவே கண் தாதுவாகும்.

காதுகளுக்கு வெவ்வேறு வகையான சப்தங்கள் கேட்கின்றன. அவை பல்வேறு வகையான தாதுக்களின் உராயிவுகளினால் ஏற்படுபவையாகும். காது உள்வாங்குவது இந்த சப்தங்களையே.

வாசம், நாற்றம் என்பன தோன்றுவதும் தூதுக்களினாலயே. நாசியிளுள்ள மணத்தை உணரும் பகுதியில் மணங்கள் உரசும் போது அது மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும்.

தங்கள் உடல் முழுவதுமே உடலுணர்வுகளை உணர்வும் இயல்பு உள்ளது. அது உடலல்ல. உடலால் உணரப்படுவதாகும். கடினமான தன்மை, மென்மை, குளிர்ச்சி, வெப்பம், திரவங்கள், வாயுக்கள் என பல்வேறு வகையானவை இந்த உடலோடு உராய்வுகின்றன. மனதிற்கு அது ஸ்பரிசமாகும். அப்போது மனதில் அனுபவிப்புகள் தோன்றுகின்றன. மனம் அதனை பற்றிக்கொள்கிறது.

அதனாலயே நான் கூறினேன், தாது இயல்புகள். அனுபவிப்புகள், இணங்காணல்கள், மற்றும் செயற்படும் இயல்புகளை தவிர்ந்த மனம் தோன்றாது என்று. இதனை நாம் மேலும் ஆராய்வோம்.

அனுபவிப்பு (வேதனா) என்றால் என்ன?

நீங்கள் தொலைக்காட்சியை பார்த்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். பொற்சிலையை தோல்வியுறச்செய்யும் அழகிய இளம் பெண் தாளத்திற்கேற்ப தன் மலர் போன்ற பாதங்களிலிருந்து சலங்கையோசை எழுப்பிக்கொண்டு அழகிய நடனம் ஆடுகிறாள். முத்து பற்களை காட்டிய வண்ணம் அழகாக நகைக்கிறாள். விழிகளினால் மனதை கொள்ளை கொள்கிறாள். ஆஹா.. என்னவொரு அழகு...

இந்த இரு கண்களினால் தங்களது மனம் அந்த காட்சியில் வசியமாகிவிட்டது. கண்ணின் மூலம் அந்த உருவம் மனதில் ஸ்பரிசம் செய்துவிடுகிறது. மனம் அதனை அனுபவித்து கொண்டிருக்கிறது. மனம் குதூகலித்து போகிறது. தங்கள் மனம் அதனில் மிகவும் பற்றிக்கொள்கிறது. கண்ணினால் உருவமும், காதினால் சப்தமும் தங்களது மனதினை குதூ கலிக்க உதவி செய்கிறது. நீங்கள் இன்னும் அந்த காட்சியையே பார்த்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

திடீரென நீங்கள் மிகவும் வெறுக்கும் அரசியல்வாதி தொலைக்காட்சி திரையில் தென்படுகிறார். இப்போது நீங்கள் கேட்பதோ அவரது ஏமாற்றுப்பொய் பேச்சுக்களையாகும்.

உடனடியாக ஓடிச்சென்று நீங்கள் வேறு ஒரு சேனலை மாற்றிவிடுவீர்கள். 'அவனை எனக்கு கொஞ்சம் கூட பிடிக்காது. பூமியை பிளந்து கொண்டு போகும் பொய் சொல்கிறான் சீச்சீ... இவனுக்கெல்லம் நல்ல சாவே கிடைக்காது'

புத்தகம் :- முதலில் அந்த அழகிய பெண்ணின் நடனத்தை பார்த்து இன்புற்றுக்கொண்டிருந்தீர்கள். ஒரு நொடியிலேயே அது மாற்றமடைந்து விட்டது. உருவம் (நிறம், அமைப்பு) சப்தம் அனைத்தும் மாறிவிட்டது. இந்த புற மாற்றத்திற்கு தங்களது மனமும் எதிர்தாக்கம் செய்தது.

புற உலகத்தில் உள்ள உருவங்கள் கண் மூலம் மனதிற்கு ஸ்பரிசித்தவுடன் முன்னரை போலல்லாது துக்கம் எனும் அனுபவிப்பே தோன்றியது. அதோடு தங்கள் மனம் முரண்பட்டது. அதனாலயே தங்களுக்கிருந்த குதூகலமும் இல்லாமல் போனது.

மனம் சுக துக்கங்களை அனுபவிப்பது எவ்வாறு என்பதனை நீங்கள் இப்போது உணர்ந்திருப்பீர்கள்.

தங்களது இணங்காணல்கள் கண்ணினால் பெற்ற நிறங்கள், அமைப்புகள் என்பனவற்றின் அடிப்படையிலேயே தோற்றம் பெறுகின்றது.

துப்பாக்கி சுடும் சப்தம் கேட்கிறது. ஆயுதமேந்திய படைகள் தொடர்பான சமிக்ஞை ஒன்று அந்த குறிப்பிட்ட சூழலுக்கேற்ப தங்களுடைய மனதில் தோன்றும். கேட்கப்பட்ட சப்தம் சமிக்ஞையினாலயே அர்த்தமுள்ளதாகியது.

உடம்பால் உணரப்படும் உணர்வுகளினாலும் மனதில் சமிக்ஞைகள் தோன்றுகின்றன. சில சமிக்ஞைகள் பொய்மையானதாகவே இருக்கின்றன. பயம் தோன்றுவதும் இந்த சமிக்ஞையின் முதிர்ச்சியினாலயே. ஒவ்வொரு நொடியும் இந்த மனம் இவ்வாறாக செயற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. மனம் இவ்வாறாக செயற்படாது சமிக்ஞைகள் இல்லாது இருக்கும் போது அனுபவிப்புகளை உணர முடியாது. மனம் என்று ஒன்று இருக்கிறதா? என்று அல்லது தங்களை தொடர்பாகக்கூட நீங்கள் அறியமாட்டீர்கள். அப்போது நீங்கள் உறக்கத்தில் இருப்பீர்கள்.

மனம் அறியாமல் எதனையும் செய்ய முடியாது. அனைத்திற்கும் மனமே முதன்மையாகிறது. நாட்டின் பிரதானி ஜனாதிபதி ஆவார். அதேபோல் தங்களது ஜனாதிபதி வேறு யாருமல்ல. தங்களது மனமேயாகும்.

மனம் அனைத்தையும் தயாரிக்கிறது. எண்ணங்களை தயார் செய்கிறது. அதற்கேற்ப வார்த்தைகளும் செயலும் அமைகின்றன. இவ்வனைத்திலும் மனம் குதூலத்தினையே எதிர்பார்க்கிறது. காம ஆசைகளும் மனதை சந்தோஷப்படுத்துவதற்காகவே. அதேபோல் பழிவாங்குதல்களினாலும் மனம் சந்தோஷத்தினையே எதிர்பார்க்கிறது.

தேவதத்தன் புத்த பகவானை துன்புறுத்தியதும் அவனுடைய மனதை சந்தோஷப்படுத்துவதற்காகவே. இயேசுவை கிறிஸ்துவை பிலாத்தின் சேனைகள் துன்புறுத்தியதற்கு காரணமும் அவரவர் மனதினை மகிழ்வித்து கொள்வதற்காகவே.

நீங்கள் இப்போது கொலைகள் தொடர்பான ஒரு புத்தகத்தினை வாசித்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். தற்போது உங்களது மனதில் அதற்கேற்ற செயற்பாடுகள் இடம்பெற்று கொண்டிருக்கும். உருவம் தொடர்பான சமிக்ஞைகள் தோன்றும். அனுபவிப்புகள் (சுக, துக்கம்) தோன்றும். அதனுள் மனம் நிலைத்திருக்கும். நீங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் இவ்வாறு தான் இருக்கிறீர்கள். அதாவது தங்களது மனம் இருப்பது பற்றிக்கொண்ட தாது இயல்புகளிலாகும். பற்றிக்கொண்ட சமிக்ஞைகளிலாகும். பற்றிக்கொண்ட அனுபவிப்புகளின் மத்தியிலாகும். பற்றிக்கொண்ட செயற்பாடுக்ளின் மத்தியிலாகும். இந்த செயற்பாடானது மிக மிக துல்லியமானது.

ஒவ்வொரு நொடியிலும் மாற்றத்தினை மாத்திரமே உணரலாம். மனதிலுள்ள உருவங்கள், அனுபவிப்புகள், சமிக்ஞைகள், என்பவற்றின் செயற்பாடுகளை வேறுபடுத்தியறிவதற்கு ஞானமே மிக அவசியமாகும்.

மனதினுள் ஒரு நொடியேனும் நிலைத்திருக்கும் எதனையும் தங்களால் காண முடியாது. தங்களது மனம் உருவங்கள், சமிக்ஞைகள், அனுபவிப்புகள், என்பன இருக பற்றிக்கொண்டு இடைவிடாது செயற்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. உருவாகி, மாற்றங்களோடு நிலைத்திருநது அழிந்து போகிறது.

தாது இயல்புகள் (உருவங்கள்) நுரைக்கட்டியை போன்றதாகும். நுரையினுள் எதுவுமே இல்லை.சிறிது நேரத்தியேலேயே உலர்ந்து அழிந்து போகிறது. அனுபவிப்பு அதனிலும் பார்க்க வேகமாக மழைநீரில் உருவாகிய நீர்க்குமிழியை போன்று அழிந்து போகிறது. நொடியில் தோன்றும் நீர்க்குமிழி இன்னுமொரு நொடியிலேயே அழிந்து போவதை போல் வெளிமாற்றங்களின் அடிப்படையில் அனுபவிப்பும் மாற்றமடைந்து கொண்டே இருக்கிறது.

சமிக்ஞையில் இருப்பது உண்மையானதல்ல. நீங்கள் கானல் நீரினை பார்த்ததுண்டா? சமிக்ஞை எனப்படும் இணங்காணலும் அவ்வாறே. பூனையொன்று கத்துவது போன்ற சப்தம் கேட்கிறது. ஆனால் இங்கு பூனைகள் இல்லையே. (இந்த நொடியில் தங்களது மனதில் கொழுத்த பூனையின் உருவம் ஒன்று தோன்றுகிறது) சுற்றி முற்றி பாருங்கள். ஹா.. ஹா... ஒரு காக்கையல்லவா பறக்கிறது. பூனை போல் கத்தியது பூனையல்ல. ஒரு காக்கையே.

இவ்வாறாக நாம் எத்தனையோ விடயங்களுக்கு ஏமாறியிருப்போம். நீரே இல்லாத ஒரு இடத்தில் நீர் நிரம்பியிருப்பது போல் தோற்றமளிக்கும். அருகே சென்றால் அங்கு நீரில்லை. அவ்விடத்தை விட்டு நீங்கி தொலைவில் சென்றதும் மீண்டும் நீர் இருப்பது பொல் தோற்றமளிக்கும். இதுதான் கானல் நீராகும்.

இவ்வனைத்து செயற்பாடுகளில் உள்ளேதான் நீங்கள் இன்பத்துடன் ஒட்டிக்கொண்டீர்கள். மனம் அந்த இன்பத்திற்காகவே வடிந்து கொ
காண்டிருக்கிறது. அதேபோல் மனம் விரும்புவது நடைபெறாத போது

முரண்படுகிறது. அப்போது மனம் தீப்பற்றி எரிவது போல் கோபத்தினால் எரிகிறது.

நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் சுகத்தினையே தேடிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். திருப்தியை எதிர்பார்க்கிறீர்கள். நீங்கள், ஒருபோதும் முடிவுறாத 'சுகம்' என தோற்றுவித்துக்கொண்ட வெற்றிக்கொடிக்காக போட்டியிடும் ஒரு மரதன் வீரரே. கவனம்! தங்களுக்கு இறுதியில் எஞ்சுவது களைப்பு மாத்திரம் தான்.

'வாழைமரத்தில் வைரம் உண்டு' என நீங்கள் எப்போதாவது கேள்வியுற்றதுண்டா? இல்லை. வாழைமரத்தில் வைரமரம் இருப்பதுவுமில்லை. வாழை மரத்தில் வைர மரத்தினை தேடுவதை போல் சுக துக்கங்களுக்கு இடையே உள்ள இந்த மனதுடன் இணைந்த அனைத்தையும் ஒருபோதும் அனுபவித்து முடிக்க முடியாது.

மாய வித்தைகாரன் ஒருவன் தங்கள் முன்னிலையில் வருகிறான். அவன் தொப்பியிலிருந்து ஒரு புறவை தோற்றுவிக்கிறான்: சங்கிலிகளினால் பாம்பினை தோற்றுவிக்கிறான். இரும்பை கடித்து கடதாசிகளை வாயிலிருந்து கடதாசிகளை எடுக்கிறான். இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ செய்கிறான்.

நீங்கள் அதனை மிகுந்த ஆர்வத்தோடு இமைக்காமல் பார்த்துகொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் காணும் அனைத்தும் தங்களுக்கு உண்மையே. பொய் என அறிந்தும் இது பொய் என்று எவ்வாறு கூறுவது? இந்த மாயாஜாலனின் மாயபிடிக்குள் நீங்களும் சிக்கிவிட்டீர்கள்.

இம்மாதிரியான ஒரு மாயவித்தைகாரனோடு நீங்கள் பழகுகிறீர்கள். அது யாருமல்ல. தங்கள் மனமாகும். தங்களது மனம் தங்களுக்கு வித விதமானதை தோற்றுவித்து கொடுக்கிறது. எதிர்காலம் எனும் கனவு உலகிற்கு தங்களை அழைத்து செல்கிறது. இறந்தகாலத்தில் பெறாதததை தோற்றுவித்து கொடுக்கிறது. தங்களை சோகக்கடலில் மூழ்கச்செய்யும். இந்த மாயையை நீங்கள் பரம சத்தியம் என ஏற்றுக்கொள்வீர்கள். பொய் என நினைக்க தோன்றினாலும் நொடியிலேயே இந்த வித்தைக்காரன் 'சத்தியம்' இது என்று ஏற்றுக்கொள்ளவைக்கும். அது மாயையாகும்.

மனம் உணரும் உருவங்களில் உண்மையான உருவ இயல்புகள் இல்லை. மனம் உணரும் அனுபவிப்புகளில் உண்மையான அனுபவிப்புக்ள என்று எதுவுமே இல்லை. மனம் உணரும் சமிக்ஞைகளின் உண்மையான சமிக்ஞை எதுவும் இல்லை. இந்த மனம் மற்றும் அதற்குரிய செயற்பாடுகளில் உண்மையான செயற்பாடில்லை. இந்த மனம் எண்ணங்கள் எனும்குவியலில் உண்மையான மனம் இல்லை.

இந்த அனுபவிப்புகள் அனுபவிப்பு எனும் பட்சத்தில் சூன்யமானதாகும். சமிக்ஞை குழுக்கள் சமிக்ஞை எனும் பட்சத்தில் சூன்யமானதாகும். செயற்பாடுகள் செயற்பாடு எனும் பட்சத்தில் சூன்யமானதாது. மனக்குவியல் மனம் எனும் பட்சத்தில் சூன்யமானதாகும்.

அனுபவிப்பினால் தோன்றும் இன்பத்தின் மீது ஒட்டிக்கொள்வதினால் இந்நிலையிலிருந்து நீங்கிய ஒரு சந்தர்ப்பமேனும் தங்களுக்கு இல்லை. தங்களது எதிர்காலம் கட்டியெழுப்பபடுவதும் பற்றிக்கொண்டவை மற்றும் மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களிலாகும். இறந்தகாலம் எழுப்பப்படுவதும் இவை மீதே. நிகழ்காலமும் அப்படியே.

தங்களது மனதோடு செய்த கலந்துரையாடலினால் தங்களை சோர்வுக்குள்ளாக்கியதற்கு என்னை மன்னிக்கவும். ஆனால் இன்னும் பேச வேண்டிய விடயங்கள் நிறைய உண்டு.

மனதிற்கு எண்ணங்கள் சந்திப்பதானது அமைச்சர்களை சந்திப்பதை போன்று கடினமன்று. மனம் ஒரு வறவேற்பாளரை போன்றது. நன்மை தீமை எனும் அனைத்தையும் வரவேற்று ஏற்றுக்கொள்கிறது. கண்கள் உருவங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறது. செவிகள் சப்தங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறது. நாசி மணத்தை ஏற்கிறது நா சுவையை வறவேற்கிறது. உடம்பு உடலுணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்கிறது. மனம் தன் ஐந்து புலன்கள் எனும் சாளரம் வழியே எண்ணங்கள் மற்றும் அதற்கேற்ற அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறது.

உடல் எனும் வண்டிக்கு தேவையான சக்தி முடியும் போது உணவு எனும் எரிபொருளை வழங்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் அது செயலிழந்துவிடும்.

அதேபோல் மனம் போசனையடைவது புலன்களினால் கிடைப்பவற்றை

ஏற்றுக்கொளவதாலயே. எண்ணங்களோடு ஸ்பரிசித்தல் (மனம் எண்ணங்கள் மற்றும் மனதின் விஞ்ஞானயம் என்பவற்றின் சேர்க்கை மனதின் ஸ்பரிஸ மாகும்) தான் மனதிற்கு கிடைக்கும் உணவாகும். மனம் இடைவிடாது இந்த ஸ்பரிஸங்களினால் அனுபவிப்புகளை பெற்ற வண்ணமே இருக்கிறது. ஸ்பரிஸம் இல்லாதவிடத்து மனதில் சுக துக்கம் அல்லது சுகமோ துக்கமோ அற்ற அனுபவிப்புகள் தோன்றாது. உயிருள்ள ஒரு எருதினை தோலுரித்து வெளியே விட்டால் எருது போகும் இடமெல்லாம் இருக்கும் வேறு விலங்குகள் அதனை சாப்பிடும். எதிலாவது சாய்ந்திருந்தால் அங்கிருக்கும் விலங்குகள் அந்த எருதினை கடித்து சாப்பிடும். அந்த எருது நீரில் இறங்கி தப்ப முற்பட்டாலும் முடியாது. நீரில் உள்ள உயிரினங்கள் அந்த எருதினை கடித்து சாப்பிடும். அந்த எருதிற்கு எங்கு சென்றாலும் விடுதலையில்லை.

மனதின் ஸ்பரிஸமானது தோலுரித்த உயிரோடிருக்கும் எருதினை போன்றதாகும். கண்களை திறந்தவுடன் உருவங்கள் மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும். காதுகளிலிருந்து சப்தங்கள் மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும். நாசியில் மணம் உரசும் போதே அது மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும். நாவில் ஆகாரம் வைக்கும் போதே அந்த சுவை மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும். உடலுக்கு உடலுணர்வுகள் கிடைக்கும் போதே அது மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும். எண்ணங்களை நினைக்கும் போதே அது மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும்.

தங்களுக்கு நனவாகாத பல எதிர்பார்ப்புகள் இருக்கும் போது போர் வீரர்கள் தங்களை இழுத்து சென்று ரயர்களை தங்களது உடலில் வைத்து தீ வைக்க முற்பட்டால் அது தங்களுக்கு சந்தோஷமானதாக இருக்குமா?

நான் :- ஐயகோ..! கேட்கக்கூடாததை அல்லவா கேட்டுவிட்டேன். கனவிலும் விரும்ப மாட்டேன். எனது எதிர்ப்பார்புகளும் பிரார்த்தனைகளும் எத்தனை எத்தனையோ..

புத்தகம் :- எல்லா நொடிகளிலும் நீங்கள் அடுத்த நொடியை பிரார்த்திக்கிறீர்கள். தங்களது திட்டங்கள் ஒருபோதும் முடிவுறுவதில்லை. அனைத்தையும் தங்களது மனமே உருவாக்குகிறது. அந்த எதிர்பார்ப்புகள் அண்மையானவையல்ல. பிரார்த்தனை ஒன்று பூர்த்தியாகும் போது இன்னுமொரு பிரார்த்தனை காத்துக்கிடக்கிறது. மனம் எதிர்பார்ப்புகளினால்

வாழ்கிறது. இம்மாதிரியான சிநதனைகள் (மனோ சங்சேதனா) மனதிற்கு உணவாகும்.

இவ்வனைத்துமே மனதினால் பற்றிக்கொள்வதனாலயே நிகழ்கிறது. இவ்வளவு காலமாக இவ்வனைத்து அனுபவங்களையும் நீங்கள் எவ்வாறு பற்றிக்கொண்டீர்கள்?

நான் :- ஏன் இவ்வாறு கேட்கிறீர்கள்? 'நான்' தானே இவ்வனைத்தையும் செய்தேன். உங்களை கண்டதும் நான்தான். சப்தங்களை கேட்பது நான். சுவைகளை அனுபவிப்பதும் நான், உடலுணர்வுகளை உணர்வதும் நான். ம்ம்ம்... நினைப்பதுவும் நானே தான். நானல்லாது வேறு யார்?

புத்தகம் :- சிறந்த பேச்சாளரே..! சற்று பொறுங்கள்.

தங்களுக்கு உரிமை கோருவதற்கு நிறைய விடயங்கள் இருக்கின்றன போலும். 'நான்' என்ற எண்ணத்திலிருந்து தங்களால் சிறிது நேரம் கூட மீள்வது கடினமாகும். மனம் எனும் வித்தைகாரன் தங்களுக்கு வழங்கிய பட்டம் தான் 'நான்'. 'நான்' என்பதனை பற்றிக்கொண்ட நீங்கள் நினைப்பது, ' நான் காணுகிறேன்' நான் சாப்பிடுகிறேன்' குடிக்கிறேன்' நான் செய்கிறேன்' நான் நினைக்கிறேன்'. என்றாகும்.

வாகம் பயணிக்கிறது, வாகனம் பயணிக்கவில்லை. சாரதி வாகனத்தை ஓட்டுகிறார். சாரதியினால் வாகனம் பயணிக்கிறது. வாகனத்தினால் சாரதியும் செல்கிறார். சாரதி நினைப்பதும் வாகனம் பயணிக்கிறது. என்றுதான். அவர்கள் பிரித்துகூற முடியாத வண்ணம் பயணிப்பத்காக இணைந்துள்ளனர். ஆனால் வாகனம் வேறு. சாரதி வேறு. இருவரும் இணைந்திருப்பது பயணிக்கும் வரைதான். 'பயணித்தல்' முடிவுற்ற பின்னர் சாரதி வேறு. வாகனம் வேறு.

'நான்' என்பது 'பயணிப்பது' போன்றதாகும். மனமே சாரதி. புலன்களே வாகனமாகும். பயணிப்பது எதனால்? விருப்புடன் ஒட்டிக்கொள்வதினாலாகும் **(நந்தி).** மீண்டும் மீண்டும் அது மீதான் விருப்பினை தோற்றுவிக்கும் **(ராக)**.

இந்த 'நான்' என்பதினால் நீங்கள் செய்யும் அனைத்து (மனம், வாக்கு, காயம்) செயற்பாடுகளினால் மீண்டும் பலனளிக்கும் உந்து சக்தி தோற்றுவிக்கப்படுகிறது.

மின் ஆலைகளில் மின் உற்பத்தியாக்கப்படுகிறது. அது எம் கண்ணுக்கு புலப்படுகிறது. ஆனால் மின்சாரம் கண்களுக்கு தெரியாது. ஆனால் மின்சாரத்தினால் மின்குமிழ் பிரகாசிப்பது கண்களுக்கு தெரியும்.

புவி ஈர்ப்பு சக்தி, பூமி அவற்றை சூழ உள்ளற்றுக்கு நீங்கள் அடிபணிந்திருக்கிறீர்கள். தங்களுக்கு இவற்றிலிருந்து மீள வேண்டுமாயின் ஒளிக்கு சமமான வேகத்தில் பூமியை தள்ள வேண்டும். அப்போது பூமியின் புவியீர்ப்பிலிருந்து நீங்கி நீங்கள் விண்வெளிக்கு தள்ளப்படுவீர்கள். இது இந்த செயற்பாட்டினது காந்தச்சக்தி தொடர்பான உதாரணமல்ல.

'நான்' எனும் எண்ணம் முழுமையாக, மனதினால் பற்றிக்கொள்ளப்பட்ட உருவ இயல்புகளினாலயே தோற்றம் பெற்றுள்ளது. அனுபவிப்பு கூட்டத்தினாலயே. சமிக்ஞை கூட்டத்தினாலயே. செயற்கூட்டத்தினாலயே. மனம் மற்றும் எண்ணங்களின் கூட்டுதலினாலயே.

நீங்கள் 'நான்' என பற்றிக்கொண்ட அனைத்தினதும் பொதுவான இயல்புகள் இருக்கின்றன. அவை அதற்குரிய காரணத்தினால் தோற்றம் பெறுகிறது. மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிக்கொண்டு நிலவுகிறது. அழிந்து போகிறது. ஆனால் நீங்கள் 'நான்' என நினைத்து அனைத்தையும் மனதால் பற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகிக்கொண்டு நிலவுவதன் வேகத்திற்கே நீங்கள் ஏமாறியுள்ளீர்கள். மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகி நிலவுவதனை பற்றி எதிர்பார்ப்புகளை வைத்து கொள்கிறீர்கள். பல்வேறுபட்ட திட்டங்களை இறந்தகாலம், எதிர்காலம் என்பவற்றுக்காக வகுக்கிறீர்கள்.

மாற்றம் 'நான்' என்பதற்கு கட்டுப்படாதது. மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகுவற்றை நீங்கள் பற்றிக்கொண்டாலும் கொள்ளாவிட்டாலும் அவை மாற்றமடைந்தே தீரும்.

இந்த உடல் மாற்றமடைகிறது. வெவ்வேறான நோய்கள் தோன்றுகின்றன. பயங்கரமான விபத்துக்களுக்கு உள்ளாகின்றன. அப்போது துக்கம் தோன்றுகிறது. புலம்பல்கள், சோகங்கள்...

புறச்சூழலும் அடிக்கடி மாற்றம் அடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. விரும்பியவை மாற்றமடையும். அப்போது தங்களுக்கு துக்கம் தோன்றும்.

விரும்பியவர்கள் மாற்றமடைவார்கள். அப்போதும் சோகம் தோன்றும். மார்பில் கையை அடித்து கொண்டு புலம்புவீர்கள்...

விரும்பாத, மிகவும் வெறுக்கும் விடயங்கள் கிடைக்கிறது. அதனால் தங்களுக்கு துக்கம் தோன்றுகிறது. அதனால் பற்களை நற நறவென கடித்துகொண்டு, சினத்தினால் நடுங்கிக்கொண்டு இருப்பீர்கள். தீயில் உப்பை கொட்டினது பொல் கோபத்தினால் வெடித்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

இந்த தொடரில் முடிவில்லை. சுகத்தினால் திளைப்பதிலும் துக்கத்தினால் புலம்புவதிலும் முடிவு இல்லை.

நான் :- நினைவிருக்கும் காலத்திலிருந்து 'நான்' எனும் சங்கல்பத்தில் வாழ்வதற்கே நான் பழகியுள்ளேன். புலன்கள் அனுபவிக்கும் அனுபவிப்பினை 'நான் அனுபவிக்கிறேன்' என்றே எனக்கு தோன்றுகிறது. மனதில் மகிழ்ச்சி தோன்றும் போது 'நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்' என்றே தோன்றுகிறது. துக்கம் தோன்றும் போது 'நான் துக்கத்தினை அனுபவிக்கிறேன்' என தோன்றும். துக்கத்தினை நீக்கி சுகத்தினையே அனுபவிக்க வேண்டும் எனும் எண்ணம் **(காம ஆஸவ)** மனதில் வேரூன்ற இதுவே காரணம்.

அது மாத்திமல்ல. எனக்கு நினைவிருக்கும் காலத்திலிருந்து இறந்தகாலத்திலும் இதுவரையிலும் தோற்றம் பெறாத எதிர்காலத்திலுமே வாழ்வதற்கு பழகிவிட்டேன். முடிவற்ற எதிர்பார்ப்புகளால் மனம் நிரம்பியுள்ளது. ஆகையால்தான் அடுத்த நொடிக்கான எதிர்பார்ப்புகளும் பிரார்த்தனைகளும் மனதில் வேரூன்றியுள்ளது. **(பவ ஆஸவ)**

(என்னால்) தோற்றுவித்து கொண்ட நான் எனும் எண்ணத்தினால் அனுபவிப்பினை பெறுவது மிக சிறந்த ஒன்றாகவே நான் நினைத்தேன். 'நான்' என்பதனை மகிழ்ச்சிபடுத்த வேண்டும் எனும் ஆசையும். 'நான்' என்பதனை நிலையாக வைத்துகொள்ள வேண்டும் எனும் ஆசையும் வேரூன்ற காரணம் அறியாமையே ஆகும்.

புலன்களினால் கிடைக்கும் எண்ணங்கள் மனதிற்கு ஸ்பரிசமாகும் என்பதனை நான் முன்பு அறிந்திருக்கவில்லை. அந்த ஸ்பரிசத்தினால் அனுபவிப்பு தோன்றுகிறது என்பதனையும் நான் அறியேன். அதனால்

மனம் திளைக்கிறது என்பதனையும் அதனை மனம் பறற்றிக்கொள்ள முற்படுகிறது என்பதனையும் இதற்கு முன்பு நான் அறிந்திலேன்

நம்முள் இருப்பது ஒரு செயற்பாடன்றி, அனுபவிப்பு கூட்டமின்றி வேறு ஒன்றுமில்லை. இங்கு செய்பவர் ஒருவரோ அல்லது அனுபவிக்கும் ஒருவரோ இல்லை என்பதனை நான் முன்பு அறிந்திருக்கவில்லை. **(அவிஜ்ஜா ஆசவ)**

இவ்வாறு என் மனம் பற்றிக்கொண்டது கண்ணினால் காணும் உருவத்தினை மாத்திரமல்ல. காதால் கேட்கும் சப்தத்தினை மாத்திரமல்ல. நாசியும் மணமும், உடலும் உடலுணர்வுகளும், மாத்திரமல்ல. மனமும், எண்ணங்களையும் கூட பற்றிக்கொண்டேன். **(காம உபாதானம்)**

நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்றும் மீண்டும் மீண்டும சுகம் அனுபவிப்பதற்காக அடுத்த பிறப்புக்காகவும் மனதில் ஆசை வேரூன்றுகிறது. என் உடல் தொடர்பான பௌதீக விஞ்ஞான புத்தகங்களை நான் வாசித்ததுண்டு. அக்காலத்தில் நான், குருதி கலங்களுக்குள் இருக்கும் உயிரினால் அல்லது பௌதீக செயற்பாட்டினாலயே மனம் தோன்றுகிறது. மரணமடையும் போது அந்த மனம் இல்லாமல் போகிறது. என்றே நினைத்தேன். மனம், வாக்கு, காயம் என்பவற்றின் செயற்பாட்டினால் தோன்றும் உந்து சக்தியானது காரண காரிய செயன்முறைக்கு கீழ்பட்டுள்ளது என்று நினைக்கவில்லை. எனது வாழ்க்கை தொடர்பான, நிலைப்பாடு தொடர்பான பல்வேறுபட்ட சந்தேகங்கள், பிரச்சினைகள், திருஷ்டிக்களை நான் பிடித்து கொண்டிருந்தேன். மனதால் பற்றிக்கொண்டிருந்தேன். **(திட்டி உபாதான)**

'நான்' என்பதில் வேரூன்றி இருக்கிறேன். எனது நிலைபாட்டினையும், எனக்குரியது என்பதன் நிலைப்பாட்டினையும் இறுக பற்றிக்கொண்டேன். **(அத்தவாத உபாதானம்)**

புத்தகம் :- ஞானமுள்ளவரே!

தங்கள் மனதினால் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் வரையிலும் தங்களுக்கு விடுதலை இல்லை. தங்களது மானசீக நிலைப்பாட்டினை மரணத்தினால் கூட முடிவுக்கு கொண்டுவர நீங்கள் விரும்பவில்லை. அதற்கானசந்தர்ப்பங்களும்

இல்லை. ஆகையால் நீங்கள் இந்த மானசீக பற்றுதலை கைவிடும்

வரையில் முழுமையாக நீக்கிவிடும் வரையில் மீண்டும் மீண்டும் பிறந்து கொண்டே இருப்பீர்கள். மீண்டும் மீண்டும் முடிவற்ற ஆசைகளுக்கு அடிமையாகிசுகத்தினையே தேடுவீர்கள். அனைத்தும் மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகுவதால் மீண்டும் மீண்டும் துக்கம் தோன்றும். புலம்பல்கள், அழுகைகள், தோன்றும் மீண்டும் மீண்டும்
மரணிக்க வேண்டும்.

ரயர்களோடு தீக்குளிக்க நேரலாம். தலைகள் கொய்யப்படுவதற்கு, துப்பாக்கிக்கு இலக்காவதற்கு, குண்டுகளினால் உடல் சிதறிப்போவதற்கு கூட மீண்டும் மீண்டும் சந்தர்ப்பங்கள் அமையலாம். மீண்டும் மீண்டும் எயிட்ஸ் போன்ற நோய்களும் தோன்றலாம்.

நான் :- போதும்... போதும்.. நிறுத்துங்கள். எனக்கு இவ் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலையடைவற்கான வழியை கூறுங்கள். இந்த சுகத்தினால் பயனில்லை. ஆசைகளினால் பயனில்லை. 'நான்' என்பதினாலும் பயனில்லை. எனக்கு இவ் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலையடைய வேண்டும்.

புத்தகம் :- நன்று, தங்களுக்கு ஒன்றிணைந்த, அமைதியான மனம் நினைவிருக்கிறதா? தணிந்த அமைதியான மனம்?

அமைதியான மனதினால் தங்களுடைய மனதினை பாருங்கள். தங்களால் காணக்கூடியது, உருவாகிக்கொண்டு, மாற்றமடைந்து கொண்டு, அழிந்து போகும் உருவக்குவியலாகும். அத்துடனே உருவாகிக்கொண்டு, மாற்றமடைந்து கொண்டு, அழிந்து போகும் அனுபவிப்பு குவியலாகும். உருவாகிக்கொண்டு, மாற்றமடைந்து கொண்டு, அழிந்து போகும் சமிக்ஞை கூட்டங்களாகும். உருவாகிக்கொண்டு, மாற்றமடைந்து கொண்டு, அழிந்து போகும் செயற்படும் தன்மைகளாகும். உருவாகிக்கொண்டு, மாற்றமடைந்து கொண்டு, அழிந்து போகும் மனமாகும் (மற்றும் எண்ணங்களுமாகும்)

இவ்வாறு மாற்றமடையும் உலக தர்மம் தங்களால் சிறிது
சிறிதாக உணரக்கூடியதாக இருக்கும். 'உருவாகும் அனைத்தும்
அழிவுக்குட்படுவதாகும்' எனும் உணர்வு தங்களுல் வேரூன்ற துவங்கும். ஏதேனும் நிரந்தரமானது என்பதனை நீங்கள் ஏற்க மறுப்பீர்கள்.

நீண்ட காலமாகவே பழகிய மமதம் இத்துடன் அழிந்துவிடாது. மிகவும் முயற்சியுடன் எல்லாவற்றினதும் மாற்றங்களை அமைதியான ஒன்றிணைந்த மனதினால் காண வேண்டும்.

‘நான்’ என்பது எதனுள்ளும் அடங்காதது என்பதனை இப்போது உணர்ந்து கொள்வீர்கள். ‘நான்’ எனும் அனைத்திலும் உள்ள சூன்யத்தினை தங்களது ஒன்றிணைந்த அமைதியான மனம் உய்த்துணர்ந்துவிடும். அனைத்தும் எனது எனும் பட்சத்தில் சூன்யமானதாகும். புலன்களினுள் ‘நான்’ இல்லை. மனதில் தோன்றும் ஸ்பரிஸத்தில் ‘நான்’ இல்லை. அனுபவிப்பினுள் ‘நான்’ இல்லை. பற்றுதலினுள் ‘நான்’ இல்லை. மகிழ்வுறுவதில் ‘நான்’ இல்லை. எதனுள்ளும் நீங்கள் ‘நான்’ என்பதனை காண மாட்டீர்கள். அப்போது அனைத்து பற்றுதல்களும், பிடிகளும் இலேசாக அவிழ ஆரம்பிக்கும்.

உன்னதமான மோட்சத்தின் சுகம்...

புத்தகம் :- புண்ணியமிகுந்த தோழரே!

நீங்கள் வெற்றியடைந்துவிட்டீர்கள். தங்கள் மனதை முழுமையாக இணங்கண்டு அதனிலிருந்து விடுதலையடைந்து விட்டீர்கள். சத்தியத்தினை உய்த்துணர்ந்துவிட்டீர்கள்.

நீங்கள் இப்போது எவருடனும் விவாதங்கள் செய்வதில்லை. வாதம், பிரதிவாதம் என்பன திருஷ்டிக்களை பற்றிக்கொண்டும் அவற்றை புகலிடமாகக்கொண்டும் உள்ளன. திருஷடிக்களின் மீதான பற்று அர்த்தமற்றது என்பதனை நீங்கள் இப்போது உணர்கிறீர்கள்.

இவ்வுலகம் என்று இருக்கிறதா என்றால் இது ஒரு திருஷ்டியாகும். பரலோகம் என்றுள்ளதா என்பது திருஷ்டியாகும். மோட்சத்தின் பின் என்னாகும் என்பது திருஷ்டியாகும். இவ்வாறாக எண்ணற்ற திருஷ்டிகள உள்ளன.

இவ்வனைத்து திருஷ்டிக்குள்ளும் 'நான் என்ற எண்ணம்' இருப்பதனை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். இருக்கும் ஒரு விடயம் தொடர்பாக பேசுகையில் ரூப (உருவ), வேதனா (அனுபவிப்பு), சஞ்ஞா (இணங்காணல்), சங்ஸ்கார (சிந்தனை), விஞ்ஞான (விஞ்ஞானயம்) என்பவற்றை தவிர்த்த வேறு எதுவும் பேச முடியாது என்பதனை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இவ்வனைத்து சங்கல்ப்பங்களும் வாதங்களும் தோற்றம் பெறுவது, உருவங்களின் மீதான பற்றுதலினாகும். எண்ணற்ற அனுபவிப்புகளின் மீதான பற்றுதலினாகும். இணங்காணற்குவியல்களின் மீதான பற்றுதலினாகும். செயற்பாட்டு குவியல்களின் மீதான பற்றுதலினாகும். மனங்களின் மீது கொண்ட பற்றுதலினாகும்.

நீங்கள் தங்களையே நன்கு இணங்கண்டு கொண்டதால் அனைத்தையும் கைவிட்டுவிடுவீர்கள். பற்றுதல்கள்களை கைவிடுவீர்கள். புலன்களின் மீதான் பற்றுதலை கைவிடுவீர்கள். அனுபவிப்பின் மீதான பற்றுதலை கைவிடுவீர்கள்.

நீங்கள் இப்போது அறிவுமிக்கவராவீர்கள். ஞானமிகுந்தவராவீர்கள்.

இப்போது நான், எனக்கு உரித்தானது' எனும் சிந்தை எழுந்தாலும் அதிலிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடுதலையடைந்து கொணடிருக்கிறீர்கள்.

'நான்' என்பதிலிருந்து முழுமையாக விடுதலை அடையும் போது நீங்கள் நிரந்தரமான சுகத்தினை அடைந்துவிடுவீர்கள். மிகவும் ஆர்வத்துடன் செய்த மனதினை இணங்காணும் செயற்பாடு முற்றுப்பெற்றுவிடும். அனைத்து சுமைகளிலிருந்தும் முழுமையாக நீங்கிவிடுவீர்கள். தங்களுக்கு எவ்வித பிரார்த்தனைகளும் இருக்காது. தங்களால் நிகழ்காலத்தின் மாற்றங்களை கண்டு அதன் மீது பற்றுகொள்ளாமல் வாழ முடியும்.

நீங்கள் பரிபூரணமாகவே விடுதலையடைந்து விட்டீர்கள். அனைத்து துக்கத்திலிருந்தும் நிரந்தரமாக நீங்கிவிட்டீர்கள். நீரினுள் தோன்றி மலர்ந்த வெண்தாமரையில் நீரும் சேறும் படியாதிருப்பதை போன்று தூய்மைய அடைந்திடுவீர்கள்.

விருட்சம் இருக்கும் வரை அதன் நிழல் இருக்கும். விருட்சமே இல்லாது போய்விடில் விருட்ச நிழல் தங்கிவிடுமோ?

வீட்டுச்சாளரத்தின் வழியாக வரும் சூரிய ஒளி சுவற்றின் மீது படுகிறது. சுவறில்லாவிடில் நிலத்தில் ஒளி படுகிறது. நிலமில்லாவிடில் நீரினுள் படுகிறது. நீரும் இல்லாவிடில் சூரிய ஒளி நிலைப்பதற்கு இடமில்லையல்லவா?

எண்ணையும் திரியும் இருக்கும் வரை விளக்கு பிரகாசிக்கும். மீண்டும் எண்ணை ஊற்றாத போது திரியை வைக்காத போது ஆதாரமற்ற விளக்கின் சுடர் அணைந்து போகிறது..

'நான்' எனும் மமதையை நீக்கிய முனிவரும் அப்படியே! நிரந்தரமான அமைதியை அடைந்திடுவார்.

நான் :- ஆஹா... கேட்பதற்கு இனிமையாக உள்ளது. இருளில் சுடர் விளக்கினை எரிய விட்டது போலுள்ளது. குருடனுக்கு விழிகள் கிடைத்தது போன்றுள்ளது. அனைத்து அஞ்ஞான திரைகளும் அகற்றப்பட்டது. தலைகீழான ஒன்றை நேராக வைத்ததை போல் உள்ளது.

மறைக்காமல் கூறுங்கள், உள்ளமும் உடலும் தணிந்து போகும் இந்த ஆச்சரியமிகுந்த பாதையை சுட்டிக்காட்டியவர் யார்? ஆச்சரியமிகுந்த அந்த பரம ஞானி யார்?

புத்தகம் :- புண்ணியமிகு தோழரே,

இற்றைக்கு இருபத்தைந்து நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு இமய மலையடிவாரத்தில் கபிலவஸ்து எனும் நகரில் ஒரு புண்ணியமிகுந்த குமரன் பிறந்தார். அவரது அறிவானது அனைத்தையும் ஊடுருவிக்காணக்கூடியதாக இருந்தது.

சத்தியற்காகவே தன் வாழ்வினை அர்ப்பணித்து தனது இருபத்தொன்பதாவது வயதினில் அறிவுத்தேடலில் கலமிறங்கினார். புலனின்பத்தை முற்றாக துறந்து ஆறு வருடங்களாக தன்னையே வருத்தினார். இறுதியில் நடநிலை மார்க்கத்தினுள் மனதை விருத்தி செய்து ஒரு வைகறை பொழுதில் முழுமையாக பட்டை தீட்டப்பெற்ற ஞானத்தினால் ‘நான்’ என்பதனை முழுமையாக அழித்துவிட்டார். இந்த உத்தமர் தன் சுய முயற்சியால் முதன் முறையாக இந்த துன்பப்பெருங்கடலில் இருந்து கறையேறினார்.

அதன் பின்னர் மழை, வெயில் என்பன பாராது நாற்பத்தைந்து வருடங்களாக இந்த நற்செய்தியை உரைத்த வண்ணம் பாரதமெங்கும் பயணித்தார்.

செந்தேன் நிறைந்த மலரை வலம் வரும் தேனிக்களை போல் அந்த உத்தமரை இளைஞர்கள் மற்றும் வெவ்வேறு வயதுடைய ஆண்கள் பெண்கள் என அனைவருமே சூழ்ந்து கொண்டனர். இந்த புதிய தர்மத்தினை செவிமடுத்து அதனை பயிற்றுவித்து தன்னுள் இருக்கும் ‘நான்’ எனும் மமதையை முழுமையாக அழித்தனர்.

இந்த மனதை இணங்கண்டு அதனிலிருந்து விடுதலையடையும் முறையை உலகிற்கு உரைத்த அந்த உன்னதமானவர் யார்? வேறு யாருமல்ல. நானும் நீங்களும் நன்கறிந்த சித்தார்த்த கௌதம சம்புத்த மாஹா வீரரே அவராவார்.

நான் :- ஆஹா..! ஏக்கங்கள் நிறைந்த இந்த மனம் முழுமையாக தணிந்து விட்டது. நிரந்தர அமைதிக்கான பாதையை காட்டிய அந்த பாக்கியமுள்ள புத்த பகவானை நான் முழு மனதுடன் சரணடைகிறேன்.

மனதை இணங்கண்டு அனைத்து பிணைப்புக்களிலிருந்து நீங்கும் வழியை காட்டும் ஒப்பற்ற தர்மத்தினை முழு மனதுடன் சரணமடைகிறேன்.

இந்த உன்னதமான தர்மத்தினை பின்பற்றி, பற்றிக்கொண்ட அனைத்து பிணைப்புக்களிலிருந்தும் முழுமையாக நீங்கி நிரந்தர சுகமடைந்த புத்த சீடர்களான ஆரிய மஹா சங்கத்தினரை முழு மனதுடன் சரணடைகிறேன்.

புத்தகம் :- என்னுடன் கலந்துரையாடிய தங்களது

இந்த இரு கரங்களும் தானமே அளிக்கட்டும்.
இந்த இதயம் கருணையை பிறப்பிக்கும் ஊற்றாகட்டும்.
தங்கள் அறிவு பூத்துக்குழுங்கும் விருட்சத்தினை போன்று சுந்தரமானதாகட்டும்
தங்கள் வாழ்வு குணநலன்கள் பெருக்கெடுத்து ஓடும் நதியாகட்டும்.

சத்தியத்தை உய்த்துணர்வதற்கான ஆற்றல் தங்களுள்ளும் தோன்றுவதற்கு வாழ்த்துகிறேன்.

மகிழ்ச்சி நிறைந்த, அமைதியான உள்ளம்.

நமோ தஸ்ஸ பகவதோ அரஹதோ சம்மா சம்புத்தஸ்ஸ!