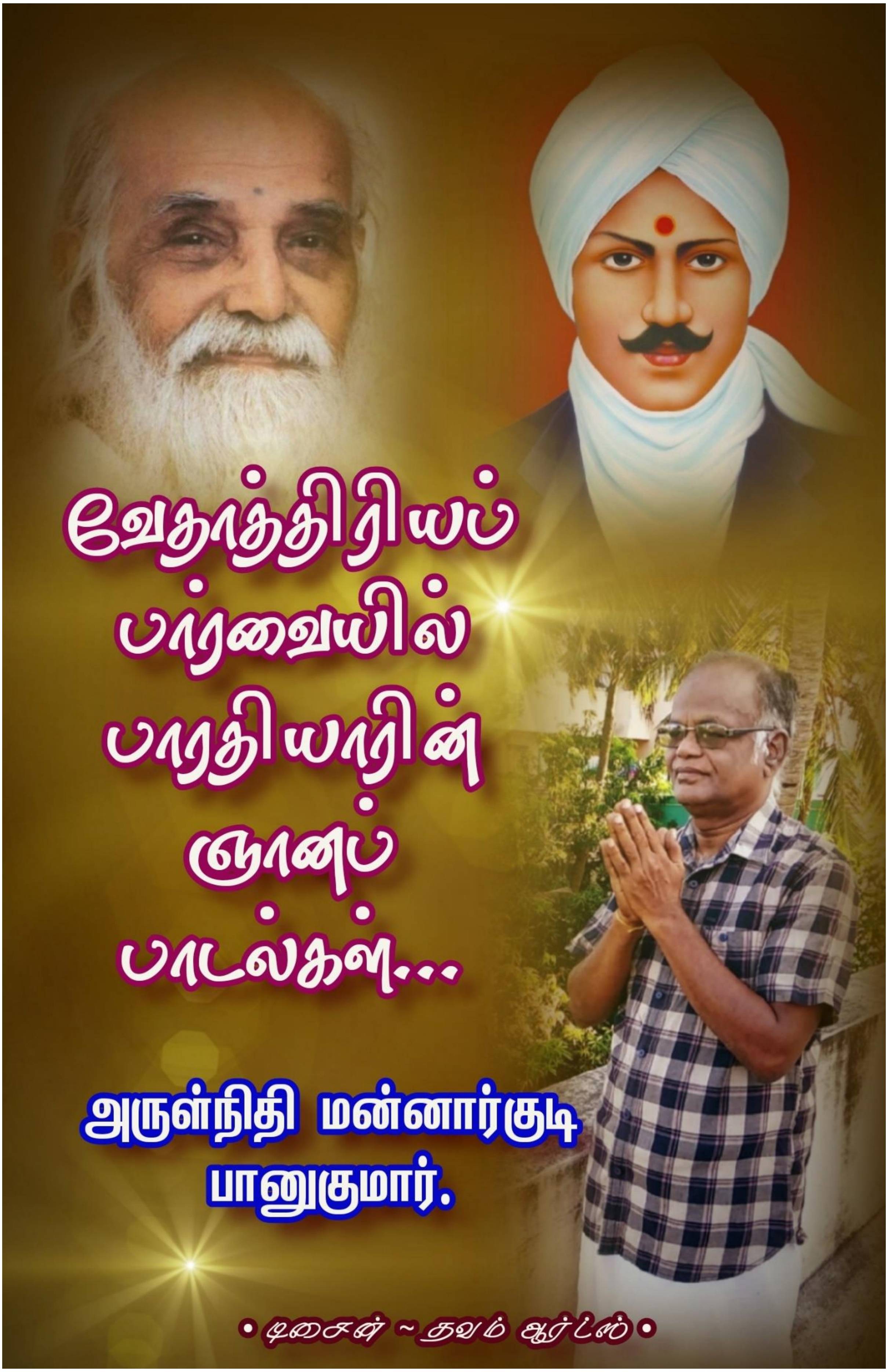
வேதாத்திரியப்
பார்வையில்
பாரதியாரின்
ஞானப்
பாடல்கள்...
அருள்நிதி மன்னார்குடி
பானுகுமார்.
• டிசைன் ~ தவம் ஆர்ட்ஸ் •

வேதாத்திரியப் பார்வையில்

பாரதியாரின் ஞானப்பாடல்கள்

அருள்நிதி மன்னார்குடி பானுகுமார்

இதனுள்ளே

1. மனதில் உறுதி வேண்டும்.
2. சாவுமிங்கே அழிந்து போகும்
3 மறைப்பொருளை உணர வேண்டும்
4. தவமே புரியும் வகையறியேன்
5. அனைத்தும் இன்புற வேண்டுதல்
6. பொடியாக்குவேன் மாயையே!
7. முக்தி என்று ஒரு நிலை சமைத்தாய்
8. மன சஞ்சலப்படாதே!
9. கவலையற் றிருத்தலே முக்தி
10.நல்லனவே எண்ணல் வேண்டும்

1. மனதில் உறுதி வேண்டும்.

ஒரு சமயம் சுவாமி விவேகானந்தர் லண்டன் மாநகருக்குச் சென்றிருந்தார். அங்கு அவரது நண்பர் ஒருவரின் பண்ணை வீட்டில் தங்கியிருந்தார்.

அந்தப் பண்ணை வீடு மிகப் பெரிய நிலப்பரப்பில், இயற்கை எழில் சூழ்ந்த இடத்தில் இருந்தது. அங்கே நிறைய மாடுகள் வளர்க்கப்பட்டன.

ஒரு நாள் மாலை, பண்ணை மைதானத்தில் விவேகானந்தர் வாக்கிங் சென்று கொண்டிருந்தார். அவருடன் நண்பரும், நண்பரின் மனைவியும் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தனர்.

அப்போது—

சற்றும் எதிர்பாராதவிதமாக ஒரு மாடு அவர்களை நோக்கி சீறிப் பாய்ந்து வந்தது. அதன் மூர்க்கத்தனமான ஓட்டத்தைப் பார்த்து பயந்து போன நண்பரின் மனைவி, அப்படியே மயங்கி விழுந்து விட்டார்.

அதைக் கண்டதும் விவேகானந்தரும், அவரது நண்பரும் துணுக்குற்றனர்.

மனைவியைத் தூக்க நண்பர் முயன்றார். அப்போது மாடு அவர்களை நெருங்கி விட்டது. நண்பருக்கு கையும் ஓடவில்லை; காலும் ஓடவில்லை.

இன்னும் சில நொடிகள் அங்கே இருந்தால் மாட்டின் கொம்புகளுக்கு இரையாக நேரிடும் என்பதை உணர்ந்த நண்பர், தன் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள எழுந்து வேறு திசையில் ஓடினார்.

ஆனால், விவேகானந்தர் அப்படி இப்படி அசையாமல் ஆணி அடித்தது போல் அந்த இடத்திலேயே நின்றுவிட்டார்.

பாய்ந்து வந்த மாடு, கீழே விழுந்து கிடந்த நண்பரின் மனைவியையும் விவேகானந்தரையும் விட்டு விட்டு, ஓடிக் கொண்டிருந்த நண்பரைத் துரத்தியது.

அதைக் கண்ட நண்பர் பின்னங்கால் பிடறியில் அடிக்க, உயிரைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு ஓடினார். மாடும் விடாமல் அவரைத் துரத்தியது.

அதிர்ஷ்டவசமாக ஒரு கட்டடத்திற்குள் புகுந்து தப்பினார் நண்பர். அதன் பிறகே பண்ணை ஊழியர்கள் ஓடிவந்து மாட்டைப் பிடித்துக் கட்டிப் போட்டனர்.

விவேகானந்தர் அதன் பிறகே அந்த இடத்தை விட்டு அசைந்தார்.

அங்கு வந்த நண்பருக்கோ ஒரே ஆச்சரியம். அப்போது நண்பரின் மனைவியும் மயக்கம் தெளிந்து எழுந்தார்.

”சிறிது கூட பயமே இல்லாமல் அந்த ஆபத்தான நேரத்திலும் ஒரே இடத்தில் உறுதியாக உங்களால் எப்படி நிற்க முடிந்தது?” என்று கேட்டார் நண்பர்.

அதைக் கேட்டு மெல்லப் புன்னகைத்த விவேகானந்தர், ”நான் வித்தியாசமாக எதையும் செய்து விடவில்லை. வருவது வரட்டும்; சமாளிப்போம் என்ற ஒருவித மன உறுதியுடன் நின்றுவிட்டேன். ஓடுபவரைக் கண்டால் துரத்திச் செல்வது மிருகங்களுக்கு உரிய குணம். அதனால்தான் மாடு என்னை விட்டு விட்டு, ஓடிக் கொண்டிருக்கும் உங்களைத் துரத்தியது,” என்று முடித்தார்.

உயிருக்கு ஆபத்தான நேரத்தில் கூட, அதைக் கண்டு பயந்து ஓடாமல், வருவது வரட்டும் என்ற மன உறுதி பெற்றிருந்த சுவாமி விவேகானந்தரைப் பார்த்துப் பெரிதும் வியந்தார் நண்பர்.

உயிரே போகும் நிலை வந்தாலும் தைரியத்தை விடாதே! நீ சாதிக்க பிறந்தவன் துணிந்து நில், எதையும் வெல்.

”மனதில் உறுதி வேண்டும்.
வாக்கினி லேயினிமை வேண்டும்;
நினைவு நல்லது வேண்டும்,
நெருங்கின பொருள் கைப்பட வேண்டும்;
கனவு மெய்ப்பட வேண்டும்,
கைவசமாவது விரைவில் வேண்டும்” *(பாரதியார்)*

மன உறுதி பெறுவது எப்படி? வேதாத்திரியம்

ஏன் நாம் இயற்கையை உணர்ந்து கொள்ளவும், வாழ்க்கையின் உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளவும் முடியாமல் தடுமாறுகிறோம்?

ஏன் அமைதியான, சீரான வாழ்வைப் பெற முடியாமல் அல்லலுறுகிறோம்? ஏன் இந்த நிலை என ஆய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு ஒன்று சொல்வேன், நீங்கள் ஒரு பையை எடுத்துக் கொண்டு நல்ல காய்கறி வாங்குவதற்காகக் கடைத் தெருவுக்கு புறப்பட்டு போகிறீர்கள். போகும் வழியில் விதவிதமாக பூக்களும் பழங்களும் உங்கள் கண்ணில் படுகின்றன, அவற்றை வாங்கி பையை நிரப்பிக் கொள்கிறீர்கள்.

பின்னர் கடைத்தெருவுக்குப் போய் காய்கறி வாங்கிய பிறகு பார்த்தால் அவற்றை வைக்க பையில் இடமில்லை, பையில் தான் ஏற்கனவே நிரப்பிவிட்டீர்களே!

இப்போது உங்கள் பிரச்சனை என்ன?

ஏற்கனவே பையில் உள்ளவற்றை வெளியே கொட்டிவிட்டு, எதை வாங்குவதற்காக கடைத் தெருவுக்கு வந்தீர்களோ, அந்தக் காய்கறியை வாங்கிப் போட்டுக் கொள்வதா?

அல்லது, காய்கறியே வாங்காமல் ஏற்கனவே வழியில் வரும்போது பையில் நிரப்பிக் கொண்டு வந்தவற்றுடன் வீடு திரும்புவதா?

கடைத் தெருவுக்குப் புறப்படும் பொழுதே காய்கறி தான் வாங்கிக் கொண்டு திரும்ப வேண்டும் என்ற உறுதி வேண்டும்.

.ஒவ்வொரு வகையிலும் அத்தகைய மன உறுதியைப் பெற்று இறைநிலை உணர்ந்து, உண்மை நெறியில் அறிவறிந்து வாழ்வது தான் தவம் (Yoga).

அறிவறியும் தவம்:

"இரு விழிகள் மூக்கு முனை குறிப்பாய்நிற்க,
  எண்ணத்தைப் புருவங்களிடை நிறுத்தி,
ஒருமையுடன் குருநெறியில் பழகும் போது,
  உள்ளொளியே பூரித்து மூலமான
கருவுக்கு மேனோக்கு வேக மூட்டும்;
  கருத்துக்கு இந் நிகழ்ச்சி உணர்வாய்த் தோன்றும்.
அருவ நிலையாம் ஆதி உருவாய் வந்த
  அத்துவித ரகசியமும் விளக்கமாகும்." (ஞாக.பா.1466)
.

தான் உயரவும், பிறரையும் உயர்த்தவும் ஏற்ற பயிற்சியும், தொண்டும், இரண்டும் மனவளக்கலையில் அடங்கியுள்ளன.

இரண்டு வேலையும் ஆக்கினை, துரியம், சாந்தியோகம் தவறாமல் தவமியற்றி வாருங்கள். மன அமைதி, அறிவுக்கூர்மை, அறிவின் ஓர்மை, மன உறுதி இவை உண்டாகும்.

2. சாவுமிங்கே அழிந்து போகும்.

மனிதன் புலன் மயக்கத்திலேயே சிக்கி துன்பங்களை அனுபவிக்கிறான், வாழ்வின் நோக்கமான இறைநிலை உணர்தல் என்ற நோக்கத்தை மறந்துவிடுகிறான்.

தற்போதுள்ள கல்விமுறையில் இருட்டடிப்பு வந்துள்ளது, 1) பாலுணர்வுக்கல்வி 2)ஆன்மீகக் மேம்பாட்டுக்கல்வி இந்த இரண்டு பொருள் பற்றி எல்லோரும் விளக்கம் பெற வேண்டும்,

அதற்கான பயிற்சி முறைகளும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும், பாலுணர்வு சிற்றின்பத்தையும் ,ஆன்மீக உணர்வு பேரின்பத்தையும் தருகின்றன.

முற்காலத்தில் ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்கு பாலுணர்வு தடையாக இருப்பதாக எண்ணி ஆண்கள் தவம் கற்றுக் கொள்வதாக இருந்தால் இளமை நோன்பு (பிரமச்சரியம்) அவசியம் என்றனர்.
அதுபோல் பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு ஏற்படுவதால் தவம் தேவையில்லை என்றனர்.

ஆனால் இக்காலத்தில் இல்லத்தாருக்கும் மனவளம் அவசியம் என்பதை எலலோரும் உணர்ந்துள்ளனர்.

இல்லறத்தாருக்குதும் மனவளம் அவசியம் என்பதை எல்லோரும் உணர்ந்துள்ளனர், இல்லறத்திலிந்து கொண்டே ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்கான செயல்களைச் செய்து வாழ்வில் முழுமைப்பேறு அடைய முடியும்.

இவ்விருவகை கல்வியும் அனைவருக்கும் அவசியம், காயகல்பப் பயிற்சியைச் செய்து இல்லறத்திலுள்ள பெண்கள் உயிர் வளம் பெறமுடியும், தவம் இயற்றி ஆன்மீக உணர்வு பெற்று மேம்பாடு அடையமுடியும்.

அறிவின் முழுமைப்பேறு, அதாவது முக்தி பெற முடியும், ஆண்களும் இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே ஆன்மீக மேம்பாடு அடைய முடியும்.

காயகல்பபயிற்சி பாலுணர்வைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைப்பதோடு தவம் ஆன்மீக மேம்பாடு அடைய உதவுகிறது.

காயகல்பப் பயிற்சியும் தவமும் எல்லோரும் செய்து வாழ்வின் நோக்கமாகிய இறை உணர்தலைப் பெற முடியும். முக்தி அடைய முடியும்.

சாவும் இங்கே அழிந்து போகும் என்கிறார் பாரதியார்.

பொன்னார்ந்த திருவடியைப் போற்றி யிங்கு
புகலுவேன் யானறியும் உண்மை யெல்லாம்:
முன்னோர்கள் எவ்வுயிரும் கடவுள் என்றார்,
முடிவாக அவ்வுரையை நான்மேற் கொண்டேன்;
அன்னோர்கள் உரத்ததன்றிச் செய்கையில்லை
அத்வைத நிலைகண்டால் மரணமுண்டோ ?

முன்னோர்கள் உரைத்தபல சித்த ரெல்லாம்
முடிந்திட்டார்,மடிந்திட்டார்,மண்ணாய் விட்டார்

பொந்திலே யுள்ளாராம் ,வனத்தில் எங்கோ
புதர்களிலே யிருப்பாராம், பொதிகை மீதே
சந்திலே சவுத்தியிலே நிழலைப் போலே
சற்றெ யங்கங்கேதென் படுகின் றாராம்,
நொந்தபுண்ணைக் குத்துவதில் பயனென் றில்லை;
நோவாலே மடிந்திட்டான் புத்தன் கண்டீர்!
அந்தண்னாம் சங்கரா சார்யுன் மாண்டான்;
அதற்கடுத்த இராமா நுஜனும் போனான்!

சிலுவையிலே அடியுண்டு யேசு செத்தான்,
தீயதொரு கணையாலே கண்ணன் மாண்டான்,
பலர் புகழும் இராமனுமே யாற்றில் வீழ்ந்தான்;
பார்மீது நான்சாகா திருப்பேன்,காண்பீர்!
மலிவுகண்டீர் இவ்வுண்மை பொய்கூ றேன்யான்,
மடிந்தாலும் பொய்கூறேன் மானுடர்க்கே,
நலிவுமில்லை,சாவுமில்லை!கேளீர்,கேளீர்!
நாணத்தைக் கவலையினைச் சினத்தைப் பொய்யை

அச்சத்தை வேட்கைதனை அழித்துவிட்டால்
அப்போது சாவுமிங்கே அழிந்து போகும்.
மிச்சத்தை பின்சொல்வேன்,சினத்தை முன்னே
வென்றிடுவீர்.மேதினியில் மரணமில்லை;
துச்சமென பிறர் பொருளைக் கருதலாலே.
சூழ்ந்ததெலாங் கடவுலேனச் சுருதி சொல்லும்
நிச்சயமா ஞானத்தை மறத்த தாலே.
தேர்வதே மானுடர்க்குச் சினத்தீ நெஞ்சில்.
(பாரதியார்)

மரணமில்லா வாழ்வு பெற வேதாத்திரியம்

இந்நூற்றாண்டில், எல்லோரும் எளிதாக மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு நிலையை அடைவதற்கான யோக வாழ்க்கை நெறியை மனவளக்கலையாக தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகாக்ஷி வடிவமைத்து பயிற்றுவித்திருக்கிறார்.

மனவளக்கலையில் உச்சகட்ட பயிற்சியாக இருப்பது காய கல்பபயிற்சியாகும்.

இக்கலையில் மூலம் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு சித்தியாகும் என்பதை கீழ்கண்ட கவிகள் மூலம் வேதாத்திரி மகரி கஷி அவர்கள் உணர்த்துகிறார்கள்.

"காயகற்ப யோகமெனும் உயர் சஞ்சீவி
 கருத்துடனே செய்து வந்தால் வித்துகட்டும்
தூய முறை நரம்பூக்கம் ஓஜஸ் மூச்சு
 தொடர்ந்து இரண்டும் குருவழியே செய்ய
போயபிழைகள் போகும் பிணிகள் நீங்கும்
 புத்துணர்வும் இறையருளும் ஊற்றெடுக்கும்
மாயமென வித்தமுத ரசமாய் மாறி
 மரணமிலாப் பெருவாழ்வு சித்தியாகும்." (ஞாக.பா.1508)

மகான்கள் நீண்ட நாட்கள் தொண்டாற்றிய பின் இயற்கையாக உடல் தளர்ந்து உயிர் பிரியும் காலம் நெருங்குவது தெரிந்து தங்கள் வாழ்க்கையை முடித்துக்கொண்டனர்.

அத்தகையவர்கள் தன் உடல் அடக்கம் செய்யப்படுவதற்கான சமாதி அறையைத் தாங்களே அமைத்து அதில் அமர்ந்து சமாதி தவத்தில் நிலைத்து (துரியாதீதம்) தங்கள் எண்ணம் போல் உடலியக்கத்தை நிருத்தி விடுவார்கள்.

வித்தின் நீர்ப்புத் தன்மையையும் குறைத்து உயிராற்றல் உடலை விட்டுப் பல வகையிலே வெளியேறும் தன்மையை குறைத்து, மூலதாரத்திலே தேக்கமுறும் வித்திலிருந்து சுத்த சக்தியான ஓஜஸைப் பதங்கமாக பிரித்து அதை முதுகுத்தண்டு வழியாக மேலேற்றி, மூலையில் உற்பத்தியாகும் வித்து சக்தியோடு இனையச் செய்ய வேண்டும்.

இத்தகைய வித்து சுழற்சியை ஆங்கிலத்தில் 'Recycling of Sexual Vital Fluid' என்று கூறுவர், இதற்கு முறையான காயகல்பப் பயிற்சியினை பின்பற்ற வேண்டும். வாழ்க வளமுடன்.

3. மறைப்பொருளை உணர வேண்டும்

நமக்கு ஒரு இன்பம் கிடைத்தால், அது நமக்கு மட்டும் வேண்டும் என்று நினைப்போம்.

ஆனால், பெரியவர்கள் அப்படி நினைக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் பெற்ற இன்பத்தை இந்த உலகமும் பெற்று இன்புற வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள்.

தாம் இன்புறுவது உலகு இன்புறுவது கண்டு
காமுறுவர் கற்று அறிந்தார்

தனக்கு கிடைத்த மந்திரத்தை உலகுக்கு எல்லாம் வழங்கி இன்புற்றார் இராமானுஜர்.

யாம் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்று இந்தப் பாடலில் கூறுகிறார் திருமூலர்.

“யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்
வான்பற்றி நின்ற மறை பொருள் சொல்லிடின்
ஊன் பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம்
தான் பற்றப் பற்றத் தலைப்படும் தானே” (□□□□□ (திருமந்திரம்)

கொஞ்சம் வரிகளை இடம் மாற்றிப் போட்டால் அர்த்தம் புரியும்.

”ஊன் பற்றி நின்ற உணர்வுறு மந்திரம் சொல்லிடின்
வான் பற்றி நின்ற மறை பொருள்
தான் பற்றப் பற்றத் தலைப்படும் தானே
யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்”

நம் உடலுக்குள்ளே ஒரு மந்திரமானது உணர்வு வடிவில் உள்ளது. அதை சொல்லிடின், இந்த அகிலமெல்லாம் நிறைந்த அந்த மறை பொருள் நாம் பற்றிக் கொள்ளும் வகையில் தலைப்படும்.

அப்படி தனக்கு தலைப்பட்டதால் வந்த இன்பம் இந்த உலகத்திற்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று விழைகிறார் திருமூலர்.

அது என்ன மந்திரம்? திருமூலர் சொல்லவில்லை. நம் உடலுக்குள் உணர்வாய் இருக்கும் மந்திரம் சொல்லச் சொல்ல இந்த உலகமெல்லாம் நிறைந்த அந்த மந்திரமும் கைவசப்படும் என்கிறார் திருமூலர்.

பாரதியாரும் இந்த மறைபொருள் பற்றி பாடுகிறார் இந்தப் பாடலில்.

கண்ணில் தெரியும் பொருளினைக் கைகள்
கவர்ந்திட மாட்டாவோ? - அட,
மண்ணில் தெரியுது வானம், அதுநம்
வசப்பட லாகாதோ?

எண்ணி யெண்ணிப்பல நாளு முயன்றிங்

கிறுதியிற் சோர்வோமோ? - அட,
விண்ணிலும் மண்ணிலும், கண்ணிலும் எண்ணிலு
மேவு பரா சக்தியே.

என்ன வரங்கள், பெருமைகள், வெற்றிகள்,
எத்தனை மேன்மைகளோ -
தன்னைவென் றாலவை யாவும் பெறுவது
சத்திய மாகுமென்றே
முன்னை முனிவர் உரைத்த மறைப்பொருள்
முற்று முணர்ந்தபின்னும்
தன்னைவென் றாளும் திறமை பெறாதிங்குத்
தாழ்வுற்று நிற்போமோ?

என்ன வரங்கள், பெருமைகள், வெற்றிகள்,
எத்தனை மேன்மைகளோ
தன்னைவென் றாலவை யாவும் பெறுவது
சத்திய மாகுமன்றே
முன்னை முனிவர் உரைத்த மறைப்பொருள்
முற்று முணர்ந்தபின்னும்
தன்னைவென் றாளும் திறமை பெறாதிங்குத்
தாழ்வுற்று நிற்போமோ?

மறைப்பொருளை உணர வேண்டும்? வேதாத்திரியம்

மனம், உயிர்,தெய்வநிலை ஆகியவை மறைபொருள்கள், அவற்றை விஞ்ஞானத்தால் அறிய முடியாது. புலன்களைக் கொண்டு அறிவது விஞ்ஞானம். புலன்களுக்கு உபகருவிகள் துணையைக் கொண்டு அறிவது விஞ்ஞானம். அறிவைக் கொண்டு ஆராய்வது மெய்ஞ்ஞானம்.

உடலைப்பற்றி நிறைய அறிந்து வைத்திருக்கிறோம். மனதைப் பற்றியும் அறிய வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சி உயிரைப் பற்றி அறிவதில் கொண்டு போய் விடும். உயிரைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியின் முடிவு தன்னிலை விளக்கத்தில் முடியும். இந்த இடமே எல்லா ஆராய்ச்சிகளின் முடிவு. அருள்துறைக்கு உயிர் என்ற சொல்லை மையமாக வைத்து ஆன்மிகம் [ஆங்கிலத்தில் கூட ...... Spirit .... Spiritualism] என பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள்.

தன்னை அறியாதவரை மனதிற்கு அமைதி இல்லை. ஏனெனில் இந்தப் பிறவி எடுத்ததின் நோக்கமே தன்னை அறிவதற்காக எடுக்கப் பெற்றதே.

தன்னை அறிய தத்துவ விளக்கங்கள் உதவியாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் தன் மூலத்தை தானே எட்டி, உள்ளுணர்வாக, அகக் காட்சியாக அறிய யோகமே துணை செய்யும்.

அந்த யோகத்தை இக்காலத்திற்கேற்ப எளிமைப்படுத்தப் பெற்றதே எளிய முறை குண்டலினி யோகம் என்னும் மனவளக்கலை.

இதனை மாணவர்கள் பயில்வதால், அறிவுத் தெளிவும், கடமையுணர்வும் பெறலாம். படிப்புக்கும் நன்மை தரும்.

பிற்கால வாழ்க்கையின் உயர்வுக்கு இப்போதே நம் அடித்தளம் அமைத்ததாகும்.

படிப்புக்கோ, வேறு அன்றாட காரியங்களுக்கோ சிறிதும் இடையூறின்றி மனவளக்கலை பயிலலாம்.

இதற்கு ஒதுக்கிய சிறிது நேரம், படிக்க ஒதுக்கும் பெரிய நேரத்தையும் குறைக்க உதவும். மனம் செம்மையும், பிரகாசமும் பெறும். - தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி. வாழ்க வளமுடன்.

4. தவமே புரியும் வகைய றியேன்

தவம் என்றால் உருக்குதல், மாற்றுதல், பக்குவம் செய்தல், ஒரு குறிக்கோளைப் பெற வலியவே துன்பத்தை மேற்கொள்ளுதல் என்றெல்லாம் பொருள்படும்.

மணிக்கவாசகர் ஊனினை உருக்கி உள்ளொளி பெருக்கித் தானே தவம் செய்தார்.

தென் தமிழ்நாட்டில் கோமதி அம்மனின் தவசு பற்றிப் பேசும் மக்கள், உணவைச் சமைத்துப் பக்குவப்படுத்துபவரையும் தவசி பிள்ளை என்பர்.

உடலும், மனமும் பக்குவமாவது போல், உணவும் உருகி, பெருகி கரைந்து, பக்குவமாகிறது என்பது பொருள்.

பொதுவாக நற் பண்புகளை அடைய நாம் செய்யும் அனைத்துச் சாதனைகளும் தவம் தான்.

காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம் முதலிய தீய பண்புகளை விடுத்து அன்பு, சத்தியம், தர்ம வாழ்க்கை, தானம் செய்தல், இன்முகத்தோடு இன்சொல் கூறல் முதலிய பல நற்குணங்களை முயற்சி செய்து கடைபிடித்தலே தவமாகும்.

லோபத்தை மாற்ற செய்யும் தவம் தானம். உடற்பயிற்சிகள் உடல் வலிமை பெற செய்யும் தவம்.

இன்சொல், மென்சொல், குறைந்த அளவான சொற்கள் கோபத்தைக் குறைக்க செய்யும் தவம். மௌனமும் ஒரு தவமே.

கீதை படிப்பது, தோத்திரம் படிப்பது, நல்ல நூல்களை மறுபடி மறுபடி ஆழ்ந்து படித்தல் எல்லாமே மனதை மாற்றச் செய்யும், ஒருவரது அடிப்படைக் குணத்தைப் புடம் போடச் செய்யும் தவம் தான்.

துரியோதனன் கதையைப் படித்தாலே பொறாமை, பேராசை முதலிய தீயகுணங்களைத் தள்ள வேண்டும் எனப் புரியும்.

மகாபாரத துருபதனின் கோப வார்த்தைகளும், பழிவாங்கிய துரோணரின் வாழ்வும் கோபம், பழிவாங்குதல், மன்னிக்காத பான்மை இவற்றின் தீய விளைவுகளைப் படம் பிடித்துக் காட்டும்.

நம் மனதைப் புடம் போட்டு அறிவைத் தெளிவாக்கும். ஒரு முகப்பட்ட, கண்ணாடி போன்ற தெளிவான அறிவின் மேன்மையை விளக்குகின்றனர் துருவனும், பக்த பிரகலாதனும்.

தாங்கள் பெற்ற பெரும்பேற்றால் தூல சரீரத்தை உருக்கி, அந்தக் கொழுப்பை எரித்து அல்லது உருக்கி இளைப்பதே கடினமென்றால் சூக்சுமமாக உள்ள மனதை மாற்றுவது எத்தனை கடிய தவம்.

வள்ளுவர் ஓர் அழகிய விளக்கம் தருகிறார் தவத்திற்கு. உற்ற நோய் நோன்றல் உயிர்க்கு உறுகண் செய்யாமை அற்றே தவத்திற்கு உரு.

தனக்கு வந்த கஷ்டங்களை, நோய்களைப் பிறரைக் குறை கூறாமல், கிரகங்களின் மீது பழி ஏற்றாமல், விதிக்கு மதியில்லை என விசாரப்படாமல், ஏற்றுக் கொண்டு கர்மயோகமாக வாழ்வதே தவம்.

பிறரால் துன்பம் வந்தால் துன்பத்தைப் போக்க முயல வேண்டுமே யன்றிப் பழிவாங்க நினைக்கக் கூடாது.

அதே சமயம் பிறருக்குத் தீங்கு இழைக்கக் கூடாது. எனக்குப் பிறரால் வந்த கஷ்டங்களை நான் பொறுப்பேன். அவ்வளவே.

அவர்களுக்கு என்னால் வரும் கஷ்டங்களை ஏற்றுக் கொள்ளட்டும் என்று வாதம் செய்தால் நற்பண்புகள் வளராது. பாபமும், பழியும் தான் வரும்.

நம் மீது சுடுநீர், கொதி நிலையில் விழுந்தால் தீப்புண் ஏற்படுகிறது. காயத்தின் தீவிரம் அதிகம் ஆனால் மரணம் கூட நேரிட்டு விடும்.

அமிலமும் கொடிய புண்ணை உண்டாக்குகிறது. வெளிக்காயத்திற்கே இந்த கதி. வயிற்றில் உள்ளே சதா கோபத்தினால் ஓர் அமிலம் சுரக்கும்.

பொறாமையால் ஓர் ஊழித்தீயும் தோன்றிக் கொண்டே இருந்தால் உடல் நலனும், உள்ளப் பாங்கும், அமைதியான அறிவின் தெளிவும் கெட்டு விடாதா? அதனால் தான் நல்ல பண்புகளைத் தேடித் தேடி பயில வேண்டும்.

தாயுமானவர் பாடுகிறார். "உண்டோ நமைப் போல வஞ்சர்' என்று. ஒருவன் தன் பகைவனை அழிக்க நினைப்பான். நமது எண்ண ஓட்டமே பகையாகி நம்மையே அழித்தால் என்ன செய்வது?

கவலைப்படாதே. என்னைப் போல் தவம் செய். நான் ஒரு நல்ல பாட்டைச் சொல்லித் தருகிறேன். எளிய சொல் - அரிய கருத்து. அருமையான வாழ்க்கை நெறி என்கிறார் பாரதியார்.

பேசாப் பொருளைப் பேச நான் துணிந்தேன். கேட்கா வரத்தைக் கேட்க நான் துணிந்தேன். மண் மீதுள்ள மக்கள், பறவைகள், விலங்குகள், பூச்சிகள், புற்பூண்டு, மரங்கள் யாவும் என் வினையில் இடும்பை தீர்த்தே இன்பமுற்று அன்புடன் இணைந்து வாழ்ந்திடமே செய்தல் வேண்டும் தேவ தேவா என்று தவம் செய்ய வேண்டுமாம்.

இவ்வாறிருக்க மணிக்கவாசகரைத் திருவிளையாடல் புராணம் - தவத்தை சிறையிலிட்டு அவரே தவமாம், தவத்தின் உருவாம் என்று பாடி புகழ்கிறது. பாரதியார், இந்த நூற்றாண்டின் அத்துவைத ஞானி தவம் புரியும் வகையறியேன் என முடித்து விடுகிறார்.

தவமே புரியும் வகைய றியேன்,
சலியா துறநெஞ் சறியாது,
சிவமே நாடிப் பொழுதனைத்துந்
தியங்கித் தியங்கி நிற்பேனை
நவமா மணிகள் புனைந்தமுடி
நாதா!கருணா லயனே!தத்
துவமா கியதோர் பிரணவமே!
அஞ்செல் என்று சொல்லதியே (பாரதியார்5)

வீண் காலம் போக்க வேண்டாம்- வேதாத்திரியம்

”நன்றாக பத்மா சனத்தில் ஆழ்ந்து,
  நாள்போக்கத் தூங்கிவிடப் பழகிக் கொண்டு,
அன்றாடத் தேவைக்குப் பழம், பால், காய்கள்
  ஆகாரமாய் உண்டு, அறிவைப் பற்றி
என்றேனும், எவரேனும் கேள்வி கேட்க

இடமின்றி "மௌனம்" என்று இருந்தீர் போதும்.
இன்றேனும் விழிப்படைந்து எழுந்து வாரீர்
ஈசன்நிலை எளிதாக உணர்த்து கின்றோம்." (ஞாக.பா.1442)

தவம் என்றால் என்ன? வேதாத்திரியம்

நம்மையும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள புறத்தையும் உள்ளதை உள்ளவாறு உணர்வதற்கான பக்குவத்தை பெறுவதற்கான பயிற்சிதான் 'தவம்'.

அறிய வேண்டியவைகளை முழுமையாக அறியப்பெற்று செய்யவேண்டிய செயல்களை நெறிபிறழாமல் செய்ய நம்மைத் தூண்டுவதே 'தவம்'.

ஞானம் பெருகி அஞ்ஞானத்தின் அவலம் குறைகிறது.

கானகம் சென்றுதான் 'தவம்' செய்யவேண்டுமா? வேண்டாம்!

இல்லறத்திலிருந்தே 'தவம்' செய்யலாம் தவத்தில்தான் 'அமைதி'யான மனம் நமக்கு அமைகிறது.

அந்த அமைதியால்தான் இல்லறத்தின் ஒவ்வொரு செயலிலும் இனிமையைக் காண்கின்ற பக்குவத்தை பெறமுடியும்.
ஞானிகள்தான் 'தவம்' இயற்றவேண்டுமா? இல்லையில்லை!
குடும்பத்தாறுக்கே தவமும், அகத்தாய்வும் (தற்சோதனை) மிகவும் அவசியம்.

மன அமைதிக்கு அகத்தவமும், வினைத்தூய்மைக்கு அகத்தாய்வும் தேவை. அகத்தவம் மன ஆற்றலை பெருக்கும் அகத்தாய்வு மன அழுக்கை நீக்கும்!

இரண்டையும் பெற அன்பர்களே வாரீர்! 'தத்துவம், விஞ்ஞானம், வாழ்க்கை நெறி' இவை பற்றிய சிந்தனைத் தூண்டல் தான் மனவளக்கலை தவ மையங்கள், அறிவுத்திருக் கோயில்களில் தரப்படுகிறது. வாழ்க வளமுடன்.

5. அனைத்தும் இன்புற வேண்டுதல்

'வேண்டுதல்' என்பது, கடவுள் தம் சக்தியால் பக்தர்களின் விருப்பத்தைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகக் கேட்பது என்று பொருள்படும்.

மக்கள் தமக்கு ஏதேனும் துன்பம் ஏற்பட்டால், அந்தத் துன்பம் நீங்கவும், உலக வாழ்க்கைக்குத் தேவையான விருப்பங்கள் நிறைவேறவும் இறைவனிடம் வேண்டுவர்.

இறைவனிடம் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்ட பக்தர்கள் தங்கள் துன்பம் நீங்க இறைவனிடம் வேண்டவில்லை.

இறைவனோடு சேர வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றனர். இந்த மண்ணுலக வாழ்க்கைத் துன்பமானது. ஆகவே, பிறவி வேண்டாம் என்று அவர்கள் பாடுவதைக் காணலாம். காரைக்கால் அம்மையார் சிவபெருமானிடம்,

பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும்
பிறப்பு உண்டேல் உன்னைஎன்றும்
மறவாமை வேண்டும்
(பெரியபுராணம் : காரைக்கால் அம்மையார் - 1781)

வேண்டுகிறார். அவர் பிறப்பை விரும்பவில்லை, பிறந்துவிட்டால் சிவபெருமானை மறக்காமல் இருக்க விரும்புகிறார். வேறு எந்த நோக்கமும் அவருக்கில்லை.

திருநாவுக்கரசர், ‘சிவபெருமானின் குனித்த புருவத்தையும், குமிண் சிரிப்பையும், நடனமாடுவதற்காக எடுத்த பாதங்களையும் காண்பதென்றால் மனிதப் பிறவி வேண்டும் (தேவாரம்- 4941) என்று கேட்கிறார்.

இராமலிங்க அடிகள், ‘அடித்தது போதும் அணைத்திடல் வேண்டும் அம்மையப்பா’ என்று சிவபெருமானை வேண்டுகிறார்.

ஆண்டாள்,

”எற்றைக்கும் ஏழ்ஏழ் பிறவிக்கும் உன்தன்னோடு
உற்றோமே ஆவோம்; உனக்கேநாம் ஆட்செய்வோம்”
(திருப்பாவை - 29)

எனக் கண்ணனிடம் விண்ணப்பிக்கிறாள்.

இவர்கள் நல்ல உள்ளம், நல்ல சிந்தனை உடையவர்கள். இறைவனை உறுதியாக நம்பினர்.

ஆயினும், இவர்கள் வேண்டுதல்கள் தங்களைக் கடைத்தேற்றும் நோக்கத்தில் உள்ளன. வீடு பேறு அடையப் பிறவியாகிய துன்பத்தைக் கடக்க விரும்புகின்றனர்.

பாரதிக்கு முன்னோடியாக, அப்பா நான் வேண்டுதல் கேட்டு அருள் புரிதல் வேண்டும் ஆருயிர்கட்கெல்லாம் நான் அன்பு செயல் வேண்டும் என்று இராமலிங்க அடிகள் இறைவனிடம் வேண்டுகிறார்.

இவர்களைப் பின்பற்றிப் பாரதியின் வேண்டுதல்கள் விளங்குகின்றன. பாரதியின் வேண்டுதல்கள் என்ன என்று பார்க்கலாமா?

.

இந்த நாட்டு மண்ணையும் மைந்தர்களையும் தம் உயிராக மதித்தவர் பாரதி. ஆகவே, உலகிலுள்ள ஓரறிவுடைய உயிரினம் முதல் ஆறறிவுடைய மனித இனம் வரை இன்புற்று வாழவேண்டும் என்று வேண்டுகிறார். தம் வேண்டுதல்களை விநாயகர் விரைவில் நிறைவேற்றுவார் என்று நம்புகிறார். ஆகவே,

கேட்கா வரத்தைக் கேட்கநான் துணிந்தேன்;
மண்மீ துள்ள மக்கள், பறவைகள்,
விலங்குகள், பூச்சிகள், புற்பூண்டு,மரங்கள்;
யாவும் என் வினையால் இடும்பை தீர்ந்தே,
இன்பமுற்று அன்புடன் இணங்கி வாழ்ந்திடவே
செய்தல் வேண்டும், தேவ தேவா!. (விநாயகர் நான்மணிமாலை - 32)

என்று பாரதி வேண்டுகிறார்.

மனிதன் முதல் புல் பூண்டு வரை இன்பமாக வாழ விரும்புகிறார் பாரதி. அந்த அரிய செயலை விநாயகர் தம் உள் இருந்து அருள்புரிந்து தாமே பிற உயிர்களின் துன்பத்தை நீக்க அருள் புரிய வேண்டும் என்று கேட்கிறார். எல்லா உயிர்களிலும் உள்ளிருந்து ஆட்டுவிப்பவன் இறைவனே!.

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைத்தார் தாயுமானவர். வாடிய பயிரைக் கண்டு வாடினார் இராமலிங்க அடிகள். பாரதியும் புல், பூண்டு, பூச்சி இவைகளும் இன்புற்று வாழ வேண்டும் என்பதைத் தம் வேண்டுகோளாக முன் வைக்கிறார்.

கூடி வாழும் பண்பு வளரும் – வேதாத்திரியம்

"தனிமனிதன் அறிவு உடல் ஆற்றல் கொண்டு
  சமூகத்திற்கு எந்தவகைத் துன்பமேனும்
இனி உலக ஆட்சியின்கீழ் எவரும் செய்யார்
  இயற்கை எனும் ஒருமூலத்து வந்தான்
மனிதஇனம் ஈறாக அனைத்துமாகி
  மதிக்கும் ரசிக்கும் அளவில் அறிவாயுள்ள
புனிதநிலையை அறிந்த கூட்டுவாழ்வின்
  பொறுப்புணர்ந்து செயலாற்றும் பண்பு ஓங்கும். (உலக சமாதான பா.187)

உலகப் பொது சமாதான ஆட்சி நிறுவப்பட்டால் தனி மனிதர்கள் சக்தியைக் கொண்டு சமூகத்திற்கு எவ்வகையான பாதகங்களையும் செய்ய முடியாது. செய்யவும் மாட்டார்கள்.

இயற்கை என்ற ஒரே மூல சக்தி அணு முதல் அண்டங்கள் ஜீவராசிகள் அனைத்துமாகி இயங்கி, அதுவே நினை க்கும் நிலையிலும் ரசிக்கும் நிலையிலும் அறிவாகவும் இருக்கும் என்ற ஆன்மீக நிலையை அறிந்து, கூட்டு வாழ்வின் தத்துவத்தை அறிந்து, பொறுப்பு உணர்ந்து. கடமை செய்யும் பண்பே ஓங்கி நிற்கும் அந்த உலகப் பொது சமாதான ஆட்சியின் கீழ்.

6. பொடியாக்குவேன் மாயையே!

ஜென் கதை: இன்று என்பதே நிஜம்

ஒரு முறை ஜென் துறவி தனது சீடர்களுக்கு அறிவுரை வழங்கிக் கொண்டிருந்தார்.

“இன்று என்பது மட்டுமே நிஜம், நாளை என்பது மாயை. அதனால் எந்த ஒரு காரியத்தையும் நாளை செய்து கொள்ளலாம் என்று தள்ளிப்போடாமல், இப்பொழுதே செய்துவிட வேண்டும்.

அதேசமயம் நாளை நடக்க இருப்பதை நினைத்து, இன்றைய பொழுதை இழந்து விடக் கூடாது” என்று அறிவுறுத்திக் கொண்டிருந்தார்.

அப்போது அந்த வழியாக வந்த ஒரு போர்வீரன், துறவியின் கூற்றை ஆழ்ந்து கவனித்துக் கொண்டிருந்தான்.

பின்பு ஒரு நாள் அந்த போர் வீரன் தனது எதிரிகளால் கைப்பற்றப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்டான்.

அன்றிரவு முழுவதும் அவனால் தூங்க முடியவில்லை. ஏனெனில், அடுத்த நாள் நடக்க இருக்கும் சித்தரவதைகளை பற்றி யோசித்து கொண்டிருந்ததால் அவனது தூக்கம் கலைந்தது.

சிறையில் இருந்த ஜன்னல் கம்பியை வளைத்து கூர் கம்பியாக மாற்றினான்.

அதை வைத்து தற்கொலை செய்து கொள்வது அவனது எண்ணமாக இருந்தது. அப்போதுதான் ஜென் துறவியின் அறிவுரைகள் நினைவுக்கு வந்தன.

"நாளை என்பது மாயை, இன்று என்பது மட்டுமே நிஜம்" என்ற ஜென் துறவியின் கூற்றை மனதில் கொண்டு நிம்மதியாக உறங்கினான். மறுநாள் பொழுதும் விடிந்தது. அதிசயம் நிகழ்ந்ததை போன்று, போர்வீரனை அவனது நண்பர்கள் காப்பாற்றினர்.

மாயைப் பற்றி பாடுகிறார் பாரதி....

உண்மை யறிந்தவர் உன்னைக் கணிப்பாரோ?
மாயையே!-மனத்
திண்மையுள்ளாரை நீ செய்வது
மொன்றுண்டோ!-மாயையே!

எத்தனை கோடி படைகொண்டு வந்தாலும்
மாயையே! நீ
சித்தத் தெளிவெனுந் தீயின்முன்
நிற்பாயோ?-மாயையே!

என்னைக் கெடுப்பதற் கெண்ணமுற்றாய்
கெட்ட மாயையே!-நான்
உன்னைக் கெடுப்ப துறுதியென்
றேயுணர் மாயையே!

சாகத் துணியிற் சமுத்திர மெம்மட்டு
மாயையே!-இந்தத்
தேகம் பொய் யென்றுணர் துரரை யென்
செய்வாய் மாயையே!

இருமை யழிந்தபின் எங்கிருப்பாய்,அற்ப
மாயையே!-தெளிந்
தொருமை கண்டோர் முன்னம் ஓடாது
நிற்பையோ?-மாயையே!

நீதரும் இன்பத்தை நேரென்று கொள்வனோ

மாயையே-சிங்கம்
நாய்தரக் கொள்ளுமோ நல்லர
சாட்சியை-மாயையே!

என்னிச்சை கொண்டுனை யெற்றிவிட
வல்லேன் மாயையே!-இனி
உன்னிச்சை கொண்டெனக் கொன்றும்
வராது காண்-மாயையே!

யார்க்கும் குடியல்லேன் யானென்ப
தோர்ந்தனன் மாயையே!-உன்தன்
போர்க்கஞ்சு வேனோ பொடியாக்குவேன்
உன்னை-மாயையே! (பாரதி பா.)

“பிறப்பு இறப்பு நடுவே பூவுலக வாழ்வு இதை
மறப்பு நிலையில் உள்ள மதியின் போக்கே மாயை.” (மாக்கோலம்)

”மாயையும் ஞானமும்” வேதாத்திரியம்

”உருவத்தின் முன்தொடர்போ வித்தின் மூலம்,
உயர் அறிவிற்கோ மூலம் உருவமாகும்.
பருவத்திற் கேற்றபடி உணர்ச்சியூடே,
பல தொழில்கள் ஆற்றும்மதி வேகம்கூட,
அருவத்தில் வியாபித்தாம் அகண்டாகாரம்
அந்நிலையில் அனுபவமாம். இவ்விரண்டில்
மருவித் தான்பெற்ற பலத்துக் கேற்ப,
மறப்பதும் பின் நினைப்பதுமே மாயை-ஞானம்” (ஞாக.பா.1362)

ஞானம் – பக்தி – மாயை – முக்தி

ஒரு குழந்தைக்குத் தகப்பன் யார்? என்ற உண்மையைப் பொதுவாகத் தாயார் அறிந்துள்ள நிலையைப் போன்று, மற்றவர்களால் அறிந்து கொள்ள முடியாது.

இது போன்று ஒரு தத்துவத்தைச் சந்தேகமற, மாறமுடியாத, மாற்ற முடியாத வகையில் அறிந்து கொண்ட திட நிலை ஞானம் எனப்படும்.

வளர்ப்போர் சொல்லிக் கொடுத்ததைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லும் கிளியைப் போன்று, தன் தாயார் சுட்டிக் காட்டிய ஒருவன் தான் தனது தகப்பன் என்று உறுதியாகச் சொல்லும் மகனின் மனோ நிலையோர்களால் எழுதப்பட்டுள்ள கருத்துக்களே சரியென நம்பி உறுதி கொண்டிருக்கும் நிலையும்

இம்மாதிரியே. கற்பனை வேகத்தால் இயற்கையை மறந்து, சமூகத்தின் அமைப்பையும், மக்களின் எண்ணம் செயல்களால் விளைந்து வரும் விளையப் போகும் நிகழ்ச்சிகளையும் மறந்து, உடலளவின் தேவைகளையும் அறிவுக்கு அந்தச் சமயப் பொருத்தத்தையும் ஞாபகத்தில் கொண்டு, புலனறிவின் எல்லையிலேயே மட்டும் விரிந்து, மயக்க நிலையில் எண்ணிச் செயலாற்றுவது மாயை எனப்படுகிறது.

எள்ளுக்குள் எண்ணெயைப் போன்று பிரபஞ்சம் எங்கும் எல்லாவற்றிலும் நீக்கமற நிறைந்து நின்று இயங்கும் ஆன்மா, ஜீவன், கடவுள், இயற்கை, சக்தி என்று பலவாறாகச் சொல்லப்படும் அரூப சக்தி நிலையை அறிவால் அறிந்து, வாழ்வில் அமைதி பெறுவதே, அறிவில் தெளிவு பெறுவதே முக்தி எனப்படும்.

7. ”முக்தி என்று ஒரு நிலை சமைத்தாய்

சீடன் குருவிடம் கேட்டான்,

“எல்லாப் பாதைகளும் புத்தரின் ராஜ்ஜியத்துக்குத்தான் போய்ச் சேரும். ஆனால், ஒரு குறிப்பிட்ட பாதை முக்தியின் வாசலுக்கே நேரடியாக அழைத்துச் செல்லும் என்று சொன்னீர்களே, அந்தப் பாதை எங்கே துவங்குகிறது?”

ஜென் குரு, சீடன் நின்ற இடத்தைச் சுட்டிக்காட்டி, “இங்கே…” என்றார்.

நீங்கள் முக்திக்குப் போவதானாலும் சரி, மும்பைக்குப் போவதானாலும் சரி, பயணத்தை எங்கே தொடங்க முடியும்?

இப்போது எங்கே இருக்கிறீர்களோ, அங்கே இருந்துதானே புறப்பட முடியும்?

அதை விடுத்து, முக்திக்கான பாதை வேறு எங்கோ துவங்குவதாகக் கற்பனை செய்தால், அதிலே சிக்கிப் போவீர்கள்.

இயற்கையில் உடலுக்கு அமைந்திருக்கும் ஆயுட் காலத்திற்குள் முக்தி நிலையை அடைய முடியும்.

இச்சமாதி நிலையை அடைவதற்கு முன்னால் நோயின் காரணமாகவோ பிற காரணங்களாலோ உடல் சிதைந்த உயிர் பிரிந்து விடுமானால் அதுதான் உடலுக்கு மரணம் எனப்படும்.

உடலுக்கு மரணம் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் சீவகாலத்திலேயே முக்தி அடைவதுதான் "சீவ பிரம்ம ஐக்கியம்" அல்லது "மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு "ஆகும்.

சீவன் உடலில் இயங்கும் காலத்திலேயே மனம் தூய்மை பெற்று ஆதிக்குச் சமமான நிலையை அடைந்து விடுவதால் இந்நிலையை "சீவ சமாதி" என்கிறோம்.

முக்தி என்று ஒரு நிலை சமைத்தாய் – அங்கு
முழுதினையும் உணரும் உணர்வுஅமைத்தாய்
பக்தியென்று ஒரு நிலை வகுத்தாய் – எங்கள்
பரமா பரமா பரமா!" (பாரதியார்)

முக்தி என்றால் - வேதாத்திரியம்.

எல்லா உயிரினங்களின் வாழ்க்கைக்கும் நோக்கம் உண்டு, மனித வாழ்வின் நோக்கம் இயற்கை அறிவில் முழுமை பெற்று இயற்கை இன் பஙக ளை அனுபவித்து அறிவில் நிறைவும் அமைதியும் பெறுவதே என்பதை வாழ்வாங்கு வாழ்ந்த பெரியவர் கள உணர்த்தி வந்திருக்கின்றனர்.

இந்த அறிவு முழுமை நிலையே முக்தி என்பதாகும்.

முக்தி நிலையை அடைந்தவர்களுக்கு நீடித்த அமைதியில் மனம் இயங்கும், அத்தகையவர்களுக்கு உலக இன்பஙகளில் நிறைவு பெறாத ஆசை இருக்காது.

இயற்கை இரகசியங்களை உணர்நத அறிவு நிலையில் அறிவுக்கு நிறைவு நிலை கிட்டுவதோடு அன்பும் கருணையும் இயல்பாக ஊற்றெடுக்கும்.

தான் அடைந்த பேரின்ப நிலையை வையகம் பெற தொண்டாற்றி பேரின்பத்தில் திளைத்திருப்பார்கள், ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும் ஆன்ம களக்கங்கள் நீங்கி மரண பயம் அற்ற நிலையில் வாழ்வார்கள்.

இதுவே இறைநிலை அடைதல், சமாதி நிலை அடைதல் என்பதாகும்,

மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு

மனிதனின் ஆறாவது அறிவிற்கு இயற்கையின் நியதிகளை உணர்ந்து அதை ஓரளவு வெ ல லும் ஆற்றல் உண்டு.

அந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி உயிர் உடலில் இருந்து பிரியும் வேகத்தை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டால் மரணத்தை நீண்ட நாட்கள் தள்ளிப்போடலாம்.

சீவகாந்த ஆற்றல் அதிகமாக இருக்க வேண்டுமானால், உயிர்த்துக்கள் அதிகமாக இருக்கவேண்டும்.

உயிர் சத்துக்களை அதிகரிக்க விந்துநாதம், தூய்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

வித்துசக்தியை அளவு அதிகமாகவும், அழுத்தமாகவும் தூய்மையாகவும் ஆக்கிவிட்டால் நீண்ட நாள் உயிர் வாழலாம்.

முதுமையைத் தள்ளி போடலாம். இளமையோடு வாழலாம். நோயில்லாமல் உடல் நலத்துடன் வாழலாம்.

தேவையான வித்துவை போதிய அளவு கெட்டிப்படச் செய்துவிட்டால் உயிர் பிரியாமலே அதை உடலிலேயே நிலைக்க வைத்து விடவும் செய்யலாம்.

வாழ்ந்தது போதும் என்ற நினைவு ஏற்படும் போது மன இயக்கத்தை மாத்திரம் நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

மனஇயக்கம்,உடலியக்கம் இரண்டும் நின்றுபிட்ட பின் உடலிலேயே உயிர் அடக்கம் பெற்று இருக்கும் நிலையைத்தான் சீவசமாதி என்றும் மரணமில்லாப் பெருவாழ்வு என்றும் முன்னோர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

எனவே நீண்ட நாள் உயிர் வாழ காயகல்ப பயிற் ச்சி நமக்கு உ று துணை யாகவும், உடலுக்கும், மனதிற்கும், வாழ்க்கைக்கும் சிறந்த துணையாக உள்ளது.

மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடுவாழ் வார்
பொறிவாயில் ஐந்து வித்தான் பொய்தீர் ஒழுக்க
நெறிநின்றார் நீடுவாழ் வார்.
கூற்றம் குதித்தலும் கைகூடும் நோற்றலின்
ஆற்றல் தலைப்பட் டவர்க்கு.
தன் உயிர் தான் அறப் பெற்றானை ஏனைய

மன்உயிர் எல்லாம் தொழும்.

மகான்கள் "வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து உணர்த்திய வாழ்வியல் உண்மைகள் உலகம் உள்ளளவும் வாழும் என்பதால் அவர்களுடைய அறிவு மரணமில்லா நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இதுவே வேண்டும் போது உயிர்விடுதல் என்பதாகும். வாழ்க வளமுடன்.

.

8. மன சஞ்சலப்படாதே!

மனச்சங்கிலி என்பதை பற்றி தெரியுமா? உங்களுக்கு.

நாம் அனைவரும் கோவிலில் யானையை பார்த்திருப்போம். அதன் காலில் ஒரு சங்கிலி கட்டபட்டிருக்கும். பாகன் கையில் ஒரு கம்பை வைத்து குத்தி அடக்கி வைத்திருப்பான்.

யானை மனிதனை விட பல மடங்கு பலம் வாய்ந்தது. ஆனால் சிறிய பாகனுக்கு பயந்து கட்டுப்பட்டு நடக்கிறது. அவன் சொன்னால் ஆசீர்வாதம் கொடுக்கிறது.

உண்மையில் யானையை கட்டுபடுத்துவது அதன் ஆழ் மனதில் பதிந்த எண்ணம். யானை சிறுவயதில் இருக்கும் போதே பாகன் சங்கிலியால் கட்டி வைத்து கட்டு படுத் துகிறான்.

யானை சங்கிலியை உடைக்க முயன்று முடியாமல் முயற்சியை கை விட்டிருக்கும். இப்போது அது வளர்ந்து பெரிய யானையாக இருக்கும். ஆனால் அது சங்கிலியை உடைக்க இப்போது முயற்சி செய்யாது.

நீங்கள் உற்று நோக்கினால் அவ்வப்பொழுது தன் கால்களை அசைக்கும் யானை சங்கிலி கட்டிருக்கும் காலை அசைப்பது இல்லை.

சங்கிலிக்கு கட்டுப்பட்டு நடக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் யானையின் ஆழ்மனதில் நன்கு பதிந்துவிட்டது. அதனால் தான் கட்டுப்பட்டு நிற்கிறது.

யானைய போல நம்மில் பலபேர் நிறைய மன சங்கிலிகளை கட்டி கொண்டிருக்கிறோம்.

உதாரணத்திற்கு எனக்கு கணக்கு வராது, எனக்கு தவம் வராது, அது ரொம்ப கஷ்டம், அது என்னால் செய்ய முடியாது முதலியன.

இந்த சங்கிலிகளை நாம் உடைத்து எறிய வேண்டும். தியானம் பழகினால் இந்த சங்கிலிகளை உடைத்து எரிந்து விடலாம்.

மூட நெஞ்சே! முப்பது கோடி
முறையுனக் குரைத்தேன், இன்னும் மொழிவேன்;
தலையிலிடி விழுந்தால் சஞ்சலப் படாதே;
ஏது நிகழினும் 'நமக்கென்?' என்றிரு;
பராசக்தி யுளத்தின் படியுலகம் நிகழும் 15

மனதை அடக்க வழி உண்டு என்ற வழி காட்டுகிறது வேதாத்திரியம். எப்படி?

மனம் என்பது என்ன?

மனம் எண்ணங்களை கொண்டது. காந்த அலைதான் மனமாக செயல்படுகிறது. ஒரு மனிதனின் அறிவு என்பது - அவன் வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற அனுபவம். நெருப்பு சுடும் என்று ஒரு அனுபவம் ஏற்படுகிறது.

அந்த அறிவு நம் மனதில் பதிகிறது (Register). மறுமுறை நெருப்பை பார்த்ததும் சுடும் என்ற அறிவு நினைவிற்கு வருகிறது.

நாம் பிறந்ததில் இருந்து இப்போது வரை நமது மூளைக்குள் போடப்பட்ட பல விஷயங்களை பொறுத்தே நமது சிந்தனை அமைகிறது.

ஒரு மனிதனின் சிந்தனை அவனுக்கு கிடைக்கும் செய்திகள் (Data/Information) பொறுத்தே அமைகிறது.

மனதின் நிலைகள்:

மூளையிலிருந்து மெல்லிய மின் வீச்சுகள் வெளிபடுகின்றன. இதை Electroelectroencephalogram (EEG) என்ற கருவி மூலம் அளவிட முடியும்.

இந்த மின் வீச்சுக்களின் வேகம் அவ்வபொழுது நமது மூளையின் செயல்பாட்டை பொருத்து மாறக்கூடியது. இது வினாடிக்கு இத்தனை Cycles என்று கணக்கிடப்படுகிறது.

கீழ்க்கண்டவாறு நான்கு நிலைகளாக பிரிக்கப்படுகிறது.

1.பீட்டா நிலை
2.ஆல்ஃபா நிலை
3.தீட்டா நிலை
4.டெல்டா நிலை

1. பீட்டா நிலை:

வினாடிக்கு 14 சைக்கிள்களுக்கு மேல். நாம் விழித்திருக்கும் நேரத்தில் மூளையின் செயல்பாடு பீட்டா அளவில் இருக்கும்.

1. ஆல்ஃபா நிலை

வினாடிக்கு 7 முதல் 14 சைக்கிள் வரை. தூக்கத்திற்கும் விழிப்பிற்கும் இடைப்பட்ட நிலை.

2. தீட்டா நிலை

வினாடிக்கு 4 முதல் 7 சைக்கிள் வரை. நாம் ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கும் நிலை.

3. டெல்டா நிலை

வினாடிக்கு 0 முதல் 4 சைக்கிள் வரை. மிகவும் ஆழமான நிலை.

"ஆதியெனும் பிரம்மம் அறிவு. அது கடல்போல் ஒன்று.
அதிலிருந்து எழும் அலைகள் மனம் எண்ணங்கள்
பேதமுடன் அலைகளது விரிந்த போதும்,
பிரியாது கடலைவிட்டு. கடல் ஒன்றேனும்
வாதமி ட ம் பலகோடி அலைகள் ஊடும்
வழுவாது உள்நிறைந்து நின்று முடிவில் தன்னுள்
நீதமுடன் ஐக்கியங்கொள் தன்மை போல,
நிலையில்லா மனம் அறிவில் ஒடுங்கிப் போகும்." (ஞாக.பா.1178)

நாம் தியானம் செய்யும் போது எண்ணங்களின் வேகம் குறைந்து மனம் பீட்டா நிலையில் இருந்து ஆல்ஃபா நிலைக்கு வருகிறது.

நமது ஆழ்மனம் திறக்கப்படுகிறது. இந்த ஆல்ஃபா நிலைதான் முன்னோர்கள் கூறும் துரிய நிலை ஆகும்.

தியானம்- ஆழ் மனதை திறக்கும் அற்புத சாவி.

"ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு, யோகமும் தியானமும் அவசியம். நிலையில்லா மனம் அறிவில் ஒடுங்கிப் போகும் என்பது வேதாத்திரியம்.

மனதை செம்மை படுத்த வேதாத்திரி மகரிஷி கூறிய இரத்தின கருத்துக்கள் ...

* மனம் தான் மனிதவாழ்வின் விளைநிலம். அதை செம்மையாக வைத்துக் கொண்டால் வாழ்வு வளம் பெறும்.

* மனதை அடக்க நினைத்தால் அலையும். அதை அறிய நினைத்தால்

அடங்கும். தவறு செய்வதும் மனம் தான். இனி தவறு செய்யக்கூடாது என்று தீர்மானிப்பதும் மனம்தான்.

* அன்றாடம் மனம் பலவிதமான விஷயங்களில் அலையவிட்டு தடுமாற்றம் பெறுகிறது. குறிப்பிட்ட நேரம் தியானம் செய்து மனதை தூய்மைப்படுத்தினால் மனநலம் மேம்பாடு அடையும்.

* வாழ்வில் இடையிடையே சிக்கல்கள் ஏற்படுவது இயற்கையே. அதைக் கண்டு மிரள்வது அறிவுடைமை ஆகாது. அவற்றை எப்படி எதிர்கொள்வது என்று சிந்தித்து தீர்வு காண்பதே சிறந்தது.

9. கவலையற் றிருத்தலே முக்தி

ஒரு மனிதனுக்கு அதிக கவலைகள் இருந்தது இதை தீர்க்க ஒரு நண்பரின் அறிவுரைப்படி கடவுளை நோக்கி தவம் இருந்தான்

பல வருடம் கழித்து கடவுள் அவன் முன்னே தோன்றினார், என்ன வரம் வேண்டும் என்று கேட்டார்?

உடனே இவன் கடவுளே என்னை சுற்றி எல்லாரும் கவலை இல்லாமல் சந்தோசமா இருக் கா ஙக ஆனால் நான் மட்டும் ஏகப்பட்ட பிரச்னையால அவதிப்படுகிறேன் என்கிறான், நீங்கள் என் கவலைகளை எல்லாம் தீர்த்துவிடுங்கள் நான் துயரமே இல்லாத மனிதனாக வாழ ஆசைப்படுகிறேன்.

கடவுள் சிரித்தார் " மகனே , கவலை இல்லாத மனிதனாக வாழ்வது உன் கையில் தான் உள்ளது அதை நான் செய்யமுடியாது

உடனே அந்த மனிதன் அப்படியென்றால் சரி இந்த உலகத்துல குறைவான கவலையோடு யாரு இருக்காங்களோ அவர்களை எனக்கு காட்டுங்கள் அவர்கள் கவலையும் என்னுடைய கவலையும் இடம் மாற்றிவிடு என்கிறான்

கடவுள் சொல்கிறார் அதையும் நீயே கண்டுபிடிக்கலாம்" நான் உனக்கு ஒரு விசேஷ வரம் தருகிறேன். உன்னுடைய கவலைகளை எல்லாம் ஒரு மூட்டையாக கட்டிக்கொள். அந்த மூட்டையை சுமந்துகொண்டு ஊர் ஊராக நாடு நாடாக சுற்றி வா

நீ சந்திக்கிற ஒவ்வொரு மனிதனின் முதுகுகிலும் ஒரு கவலை மூட்டை இருக்கும். அதில் யாருடைய மூட்டை சிறியதாக இருக்கோ அதை நீ எடுத்துக்கொண்டு உன்னதை மாற்றிக்கொள் என்கிறார் .

இவனும் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லி கிளம்பினான் இவனிடம் இருந்தது தேங்காய் சைஸ் கவலை மூட்டை, முதல் வேலையாக தன்னுடைய பணக்கார நண்பர்கள் சொந்தகாரங்க வீட்டுக்கெல்லாம் போனான் அவர்கள் எல்லாருமே கவலை இல்லாம சந்தோசமாக இருக்காங்கனு ஒரு எண்ணம்.

ஆனால் இவன் நினைத்ததுக்கு மாறாக அவங்க எல்லாருமே பானை சைஸ், யானை சைஸ் கவலை மூட்டைகளை வச்சிருந்தாங்க, திகைத்துப்போன இவன் எல்லா மனிதர்களையும் கவனித்தான்.

ஆனால் எல்லாருமே குறைந்தபட்சம் இவன் வைத்திருக்கும் அளவாவது கவலைகளை வைத்திருந்தாங்க. அப்போதுதான் இவனுக்கு ஒன்று புரிந்தது.

இங்கே கவலைகள் இல்லாத மனிதர்களே இல்லை. மற்றும் நம்மை விட பிறர் அதிக துன்பத்துல தான் இருகாங்கனு .. இதை உணர தான் கடவுள் இந்த வரம் கொடுத்திருக்காங்க.

அன்பர்களே, இங்கே நமக்கு மட்டும் கவலை இல்ல எல்லாருக்கும் இருக்கும் ஆனால் அதை வெளிகாட்டமாக நகர்ந்து போயிட்டே இருக்கனும்.. இனிமேல் கவலை இருக்குனு வருந்தாம அடுத்து வருவதை சந்திக்க தயாராக இருப்போம். இதைத்தான் பாடுகிறார் பாரதியார்…

கவலைப் படுதலே கருநர கு, அம்மா!
கவலையற் றிருத்தலே முக்தி;
சினொரு மகனிதை நினக்கருள் செய்கேவே!

(பாரதியின் விநாயகர் நான்மணி மாலை வெண்பா)

கவலை ஏன்? வேதாத்திரியம்

பொருள், புகழ், செல்வாக்கு, புலனின்பம் என்பனவற்றில் பேராசை கொண்டு, கற்பனையால் சில வரவுகளை எதிர்பார்ப்பார்கள் அல்லது பிறரிடம் இருந்து கிடைக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள்.

செயலுக்குத் தக்க விளைவு என்பது இறையாற்றலின் திருவிளையாடலாக இருக்கிறது.

இந்த உண்மையறியாமல் செயலின்றிக் கற்பனையால் ஒரு விளைவை எதிர்பார்ப்பதும், கடமைக்கும் உறவுக்கும் பொருந்தாமல் பிறரிடமிருந்து ஒன்றை எதிர்பார்ப்பதோ அல்லது ஆசையின் பெருக்கத்தால் அளவுக்கதிகமாக எதிர்பார்ப்பதோ வெற்றியடைவதில்லை.

இது இயற்கை நியதி. சிந்தனையின்றி இயற்கையின் நியதிப்படி அமைந்த விளைவுகளை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் எதிர்பார்த்த ஆசையையும் அப்படியே வைத்துக் கொண்டு, ஏமாற்றத்தையும் ஒப்புக் கொள்ளாமல், ஏற்படும் மனப்பிணக்கு தான் கவலை.

இங்கு கடமைகளை ஒட்டி, செயல்களை யொட்டித் திட்டமிட்ட விளைவுகளை எதிர்பார்ப்பது தவறாகாது. இது கடமையைச் சார்ந்ததாகும்.

கற்பனை எதிர்பார்ப்பும் நீதியான தோல்வியும் பற்றியே இங்கு சிந்திக்கிறோம்.

தோல்வி தான் இயற்கை நீதியென்று ஒப்புக் கொண்டால் தனது தவறு என்ற கற்பனை எதிர்பார்ப்புக் கலைந்து போகும்.
இந்த இரண்டையுமே ஒன்றோடு மற்றொன்றைச் சேர்க்காமல் வைத்துக் கொண்டு இரு நினைவுகளுக்கு மத்தியிலே மனதை வைத்துக் கொண்டு வருந்துவது தான் கவலை.

எனவே, ஒருவர்படும் கவலையும் உள் ஒன்றி ருக்கப் புறம் ஒன்று நினைக்கும் பொருந்தா மன நிலையே. இந்நிலையும் அறிவின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும்.

அறிவின் வளர்ச்சியுடைய உயிர்தான் ஆக்க வாழ்வு பெற முடியும். அறிவின் மதிப்புக் குறையாமல் உயிர் போனாலும் சரி அதை ஏற்றுக் கொள்வோம்.

அறிவு கெட்டு உயிர் நீடித்துப் பயனில்லையென்பது அறிஞர் கண்ட தெளிவு. வாழ் க வள முடன்.

கவலையை வெற்றி கொள்வோம் - வேதாத்திரியம்

கவலை என்பதுள்ளத்தின் கொடிய நோயாம்.
  கணக்குத் தவறாய் எண்ணம் ஆற்றலா லாம்.
கவலை என்பதோ வாழிவில் சிக்கல் கண்டு,
  கலங்கி மனம் திகைப்படையும் நிலைமை ஆகும்.
கவலை உடல்நலம் உள்ளநலன் கெடுக்கும்.
  கண்முதலாயப் பொறிஐந் தி ன வளம் கெடுக்கும்.
கவலையி ன, முயற்சி சிந்தனை இவற்றால்
  கடமையினைத் தேர்ந்தாற்றி வெற்றி கொள்வோம்.” (ஞாக.பா.1571)

கவலை இல்லாத மனிதன் - வேதாத்திரியம்

திறமையின்மை, அச்சம் இவையிரண்டும் கவலைகளைப் பெருக்கும் மனநிலைமைகளாகும்.

மனதின் மயக்க நிலையும், இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பு அறியாமையும், எளிதில் தீர்வு காணத்தக்க கூர்மை அறிவை வளர்க்கும் சிந்தனைப் பயிற்சியின்மையும் திறமையின்மையாகும்.

தவறான செயல்களின் விளைவைக் கண்டோ அல்லது தனது வாழ்வின் போக்கில் ஊறு விளைவிக்கும் என்று கற்பனை செய்து கொண்டோ, துணி விழ்ந்து வருந்துதல் அச்சமாகும்.

கவலையால் உடல், உள்ள நலங்கள் கெடுகின்றன. வாழ்வே கவலையால் உடலில் உள்ள நலன்கள் கெடும்.

வாழ்வே துன்பமாகவும், தோல்வியாகவும் அமைந்து விடுகிறது. இதனை மனிதன் ஒழித்தேயாக வேண்டும். அதற்கு இயற்கையின் ஒழுங்கமைப்பு, சிந்திக்கும் அறிவுத் திறன், தன்னம்பிக்கை, முயற்சி, துணிவு வேண்டும்.

மாறாத இயற்கை விதிகளை உணர்ந்து கொள்ளல், சமுதாய ஒழுங்கமைப்பை புரிந்து, மதித்து வாழ்தல், தன்னிலை விளக்கம் பெற்றுப் பிறவியின் லட்சியத்திற்கு ஏற்ற வகையில் தானே வாழ்க்கை நடைமுறைகளை அமைத்து கொள்ளல் என்ற அறிவு வந்து விட்டால், தானே சிக்கல்களைத் தோற்றுவித்துக் கொள்ளாத தகைமை கிடைக்கிறது.

சிக்கல்கள் இல்லாமல் போகவே, துன்பமும் இல்லை, கவலையும் இல்லை. எனவே வாழ்வே ஒர் இன்பச் சோலையாக மாறிவிடும். வாழ்க வளமுடன்.

10. நல்லனவே எண்ணல் வேண்டும்

பாரதியின் "எண்ணிய முடிதல் வேண்டும் " இந்தப் பாடல் ஒரு முக்கியமான பாடல். பாரதியாரின் தீர்க்கதரிசனத்தை உணர்த்தும் பாடல்.

அடிமைப்பட்டு கிடந்த இந்த தேசத்தில் என்ன எண்ணி இருப்பார்? சுதந்திரம் வேண்டும் என்று தானே? அவர் எண்ணி கிடைக்காமல் போய் விடுமா? இதோ கிடைத்து விட்டது.

ஆம்! சுதந்திர காற்றை சுவாசிக்கின்றோம். இந்த ஒன்று போதாதா? "எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்" என்ற பாடலின் உதாரணத்திற்கு.

இந்த பாடலின் ஒவ்வொரு வரிகளும் வைர வரிகள்.
மேலோட்டமாக பாடலின் நுட்பம் நமக்கு தெரியாது.
வேண்டும்...வேண்டும் ..என்று கேட்பதாக தோன்றும்.

ஆனால் கூர்ந்து பார்த்தால் ஒவ்வொரு வரியும் அடுத்த வரியுடன் தொடர்பு கொண்டவை. இந்த பாடல் பூக்கள் அன்று.பூக்களால் தொடுக்கப் பட்ட பூச்சரம் இது.

நம்முடைய வாழ்க்கையில் நம்முடைய உயர்வு எது? என்று கேட்டால் என்ன சொல்வது? வள்ளுவர் தான் சொல்லிவிட்டாரே! பின்பு மறு பேச்சு உண்டா?

குளத்தில் உள்ள தாமரைப் பூவின் உயரம் என்பது குளத்தின் நீரின் உயரம்.அது போல் நம்முடைய உயரம் நம் உள்ளத்தின் உயரம்.

உள்ளத்தில் இருந்து என்ன வெளிப்படுகிறது? எண்ணங்கள் தான். எனவே நாம் எண்ணும் எண்ணங்கள் நடந்து முடிக்க வேண்டும் என்பது இங்கே முதல் வரிக்காக விளக்கம்.

மனித வாழ்க்கையே எண்ணங்களால் கட்டமைக்கப்பட்ட கட்டடம் அன்றி வேறில்லை.

அப்படியே அடுத்த வரிக்கு செல்வோம். நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்;

இரு வரிகளையும் பொருத்திப் பாருங்கள். நினைக்கின்ற அனைத்து செயல்களும் நடக்க வேண்டும்.

பொதுவாக நினைப்பவை நடக்க வேண்டும் என்றால், நல்லதும் நினைக்கலாம்,தீமையும் நினைக்கலாம்.

அப்படி நல்லன நினைப்பது நமக்கும் நல்லது,பிறருக்கும் நல்லது.சில நேரங்களில் நல்லன நடக்காது போகலாம்.

ஆனால் நாம் தொடர்ந்து நல்லன எண்ணிக் கொண்டே இருத்தல் வேண்டும். எனவே தான் அடுத்த வரியாய் நல்லவே எண்ணல் வேண்டும் என்கின்றார்.

இப்போது "திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்" என்கின்றார். ஏன் நெஞ்சம் வேண்டும் என்று சொல்லி இருக்கலாம். வெறும் நெஞ்சம்/உள்ளம் எப்படிப்பட்டது தெரியுமா?

அது நல்லன,அல்லன என இரண்டையும் தரும். நாம் ஏற்கனவே சொல்லியது போல், நல்லவே எண்ண வேண்டும் என்றால் உறுதியான நெஞ்சம் அல்லவா வேண்டும்.

நாம் சில நல்ல விசயங்களை நினைக்கின்றோம்.அது நடக்காது போகின்றது.உடனே என்ன செய்கின்றோம்?

தீயன மெல்ல மெல்ல உள்ளே வருகின்றது? ஏன் வருகின்றது? உறுதியற்ற உள்ளமாய் உள்ளதால் தானே?

உள்ளம் உறுதியானால் நல்லன வரும். எண்ணும் எண்ணம் யாவும் ஈடேறும் என்பது தெளிவல்லவா !

உள்ளம் உறுதியானால் போதுமா? அடுத்து வருகிறார் "**தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்**;" என்று. நாம் நினைக்கின்ற எண்ணங்களின் பிறப்பிடம் நமது உள்ளம்.

அந்த உள்ளம் உறுதியாய் இருக்க வேண்டும்.ஆயினும் உள்ளத்தில் தோன்றும் எண்ணங்கள் நமக்கு நன்மையா? தீமையா? என்பது நம் அறிவிற்கு தானே தெரியும். அந்த அறிவு நூற்களை கற்று வரலாம், தற்போது "Google Search" ல் வருகின்ற காலம். அனுபவத்தில் வரலாம்.

செய்யும் செயல்கள் வெற்றி பெறுவது நம்முடைய அறிவினால் தான்.இதை உணர்ந்ததால் தான் வேதாத்திரி மகரிஷி அறிவிற்கு கோவிலாய் "அறிவுத் திருக்கோயில் " கட்டினார் என்பது தெளிவாய்ப் புரிகின்றது.கீழ்க்கண்ட கவியைப் படியுங்கள்.உண்மை புரியும்.

“அறிவே தான் தெய்வமென்றார் தாயுமானார்
  அகத்ததுதான் மெய்ப்பொருள் என்றெடுத்துக்காட்டி
அறிவதனை அறிவித்தார் திருவள்ளுவர்
  அவ்வறிவை அறிவதற்கு முறைகள் சொன்னார்
அறிஞர் திருமூலர் அவ்விறிவில் ஆழ்ந்து
  ஆனந்தக் கவியாத்தார் இராமலிங்கர்
அறிவில் அறிவாய் நிலைத்து அறம்வகுத்தோர்
  அதனை வாழ்ந்து காட்டினோர்நினைவு கூர்வாம்.”(ஞாக.பா.7)

அடுத்த நான்கு வரிகள் தான் இந்தப் பாடலின் கருப்பொருளை நமக்கு உணர்த்துகின்றது.

முதல் நான்கு வரிகளை மட்டும் எடுத்து பொருள் கொண்டால் நமக்கு மேம்போக்காகத் தெரியும்.அடுத்த நான்கு வரியில் தான் பாடலின் உண்மைப் பொருளை வைத்துள்ளார்.

இத்தனையும் இருந்தால்தான் நாம் நினைத்தது கைகூடும். சில சமயம் அவைகள் கூடாமலும் போகலாம். எண்ணியவை நல்லனவாகவே இருக்கலாம்.

தெளிந்த அறிவால் நம் நெஞ்சம் உறுதியாக இருக்கலாம் ஆனால் ஏதோ ஒன்று நாம் நினைப்பதை நடக்கவிடாமல் தடுக்கிறது. அது நாம் பண்ணிய பாவம்.

மனிதனாகப் பிறந்தாலே பாவங்கள் செய்யாமல் இருக்க முடியாது. மனித ஜன்மமே நாம் பாவங்கள் செய்ததால்தான் எடுக்கிறோம்.

வினைப் பதிவே பல தேகம் கண்டாய் ...பாவங்கள் கூடலாம் இல்லை குறையலாம், ஆனால் பாவங்கள் செய்யாமல் உலக உயிர்கள் ஜனிப்பதில்லை.

ஆசையால் பாவமும் பாவத்தால் பிறப்பும் மனித வாழ்க்கையில் சுழலும் வட்டங்கள். அதற்காக பாவ விமோசனமே இல்லை என்று சொல்லமுடியாது.

சூரியன் முன் பனித்துளி எவ்வாறு ஆவியாகிவிடுகிறதோ அதேபோல் இறைவன் எனும் மகா சூரியன் முன் நின்று கண்ணீர் விட்டு கதறும்போது நாம் செய்த பாவங்கள் தொலைந்துவிடுகின்றன என்கிறான் பாரதி.

எனவே நாம் பாவங்கள் அழிய ...இறைவனிடம் முழுமையாக சரணாகதி அடைந்து கண்ணீர் விட்டு கதறி அழுவோம்.

ஏன் கதறி அழ வேண்டும்.யோசித்துப் பாருங்கள். இந்த ஒரு நாளில் நாம் எவ்வளவு பாவம் செய்திருப்போம் என்று. ஒரு நாள் கணக்கே சொல்லி மாளாது எனில் இந்தப் பிறவியில் பிறந்த நாள் முதல் இன்று வரை? அப்பப்பா அழத் தோன்றுகின்றதா?

எந்தப் பாவத்தையும் நாம் இனிமேல் செய்யாமல் இருப்போம்! செய்த பாவத்திற்கு இறைவனிடம் வேண்டுவோம்.

ஆக, இறைவன் முன் நம் பாவங்கள் நீங்கிவிடும்போது, நமக்கு நல்லறிவு கிடைக்கும். நல்லறிவால் மன வலிமை உண்டாகும். மன வலிமையால் நாம் நல்லனவே நினைப்போம். நல்லன எண்ணும்போது, நாம் எண்ணியன நடப்பதில் தடையேதும் இல்லை.

அன்பர்களே, இந்த மகத்துவம் மிக்க பாடலை தினமும் உங்கள் பிரார்த்தனையில் சேர்த்து வேண்டுங்கள்.கண்டிப்பாக ஒரு மாதத்திற்குள் மாற்றத்தை உணர்வீர்கள்.இந்த பாடல் சிறந்த சுயமுன்னேற்ற சிந்தனையை தூண்டும் பாடல்.

எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்,
நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்;
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்,
தெறிந்தநல் லறிவு வேண்டும்;
பண்ணிய பாவ மெல்லாம்
பரிதி முன் பனியே போல,
நண்ணிய நின்முன் இங்கு
நசித்திடல் வேண்டும் அன்னாய்! (பாரதி அன்னையை வேண்டுதல்14)

எண்ணம் ஆராய்தல்!(Analysing thoughts)

நல்ல உச்சி வெயில், நடை பாதையின் அருகிலிருந்த கல்லின் மீது ஒருவர் படுத்து உறங்கிக் கொண்டிருந்தார்.

அவ்வழியே சென்ற கூலியாள் ஒருவர் உறங்கிக்கொண்டிருந்த நபரைப் பார்த்தார். வேலை செய்த அலுப்பு போலும் என்று

நினைத்தார்.

வழியில் சென்ற பிச்சைக்காரர் - தன்னைப்போல் ஒரு பிச்சைக்காரர் பசியினால் மயங்கி கிடப்பதாக நினைத்தார்

அதே வழியில் திருடன் ஒருவன் நடந்து சென்றுகொண்டிருந்தான். உறங்கிகொண்டிருந்த நபரைப் பார்த்து , முதல் நாள் இரவில் எங்கேயோ திருடிவிட்டு பகலில் தூங்கிக் கொண்டிருப்பதாக நினைத்தான்.

அவ்வழியே சென்ற அரசியல்வாதி உறங்கி கொண்டிருந்த நபரைப் பார்த்து, கட்சித் தொண்டன் ஒருவன் தண்ணியடித்துவிட்டு படுத்துக் கிடப்பதாக எண்ணினார்.

அவ்வழியில் சென்ற ஒரு சாது - இவர் முற்றும் உணர்ந்த ஞானியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். கொளுத்தும் வெயிலிலும் இரவு, பகல் இல்லாமல் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறாரே என வணங்கிவிட்டுச் சென்றார்.

வேதத்திரியம் என்ன சொல்கிறது?

"எண்ணம் எங்கும் செல்லும் வல்லமையது. விழிப்புத் தவறும் போது அது அசுத்தத்திலும் செல்லும். அப்படித் தோன்றும் தவறான எண்ணங்களை உஷாராக இருந்து தவிர்க்கவேண்டும். அதற்கு ஒரே வழி தான் உண்டு. நல்ல எண்ணங்களை – நாமே விரும்பி, முயன்று – மனதில் இயங்க விட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்."

"எண்ணத்தின் அளவையொட்டியே மனதின் தரமும், உயர்வும் அமைகின்றன. மனதின் அளவில்தான் மனிதனின் தரமும், உயர்வும் உருவாகின்றன.

எனவே, எண்ணத்தைப் பண்படுத்த வேண்டும். எண்ணத்திற்கு உயர்வூட்ட வேண்டும். எப்படி?

எண்ணத்தைக் கொண்டு தான் எண்ணத்தைப் பண்படுத்த வேண்டும். எண்ணத்தின் தன்மையைப் பயன்படுத்தித் தான் எண்ணத்திற்கு உயர்வூட்ட வேண்டும்."

"தூய்மையான நல் எண்ணங்களை மேற்கொண்டால் உங்களிடமிருந்து இனிய அதிர்வுகள் புறப்பட்டு வெளியேறிப்

பரவுகின்றன. அதே போன்று நீங்கள் ஒருவரை வாழ்த்த நினைக்கும் பொழுது உங்களை அறியாமல் நீங்களே முதலில் உங்களால் வாழ்த்தப் படுகின்றீர்கள்! வாழ்த்து உங்கள் மனதில் ஆழப் பதிந்து விடுகின்றது.

அதுபோலவே நீங்கள் ஒருவருக்குத் தீமை நினைத்துச் சபிக்கும் பொழுது முதலில் உங்களை நீங்களே கெடுவதற்குச் சபித்துச் கொள்கிறீர்கள்.

உங்களிடம் முதலில் தீமை வித்து உங்களிடம் ஊன்றிப் பிறகு மற்றவர்களுக்குப் பரவுகின்றது. இதை நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும்."

"எண்ணம் தானாக எழுந்து அலையாமல் எண்ணத்தில் எண்ணமாய் இருப்பதே யோகம்". (ஞாக.பா.1539) வாழ்க வளமுடன்

துணைநின்ற நூல்கள்.

1. பாரதியார் பாடல்கள், உமா பதிப்பகம், சென்னை.
2. ஞானக்களஞ்சியம், வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம், ஈரோடு
3. இணையதள தகவல்கள்.
4. ஞானக்களஞ்சிய கவிகள், இரா. மாரியம்மாள் மோகன்தாஸ், வேதலோக அன்பு நிலையம், பொள்ளாச்சி
5. வேதாத்திரி மகரிஷியின் பொன்மொழிகள் 5000, மன்னார்குடி பானுகுமார். விஜயா பதிப்பகம், கோவை.
6. ஞாலம் போற்றும் ஞானிகள், மன்னார்குடி பானுகுமார், விஜய பதிப்பகம், கோவை
7. பாரதியார் பாடல்கள், பாரதியார் இணையதளம்
8. ஜென் கதைகள், இணையதளம்