

வேதாத்திரி மகரிசியின்
வாழ்க்கையை
வளமாக்கும்
எண்ணங்கள்

அருள்நிதி

மன்னார்குடி பானுகுமார்



வீஜயா பதிப்பகம்

20, ராஜ வீதி,

கோயம்புத்தூர் - 641 001.

vijayapathippagam2007@gmail.com

© விஜயா பதிப்பகம்

நூலின் பெயர் : வேதாத்திரி மகரிசியின் வாழ்வை வளமாக்கும்
எண்ணங்கள்

ஆசிரியர் : மன்னார்குடி பானுகுமார்

முதல் பதிப்பு : ஏப்ரல் 2015

வெளியீடு : **விஜயா பதிப்பகம்**
20, ராஜ வீதி,
கோயம்புத்தூர் - 641 001.
☎ 0422 - 2382614 / 2385614

ஒளியச்சு / புத்தக

வடிவமைப்பு : ஐரிஸ் கிராபிக்ஸ், கோவை.

அட்டை

வடிவமைப்பு : திரு. மணிகண்டன், சென்னை.

அச்சாக்கம் : ஜோதி எண்டர்பிரைசஸ், சென்னை - 5.

பக்கம் : 128

விலை : ரூ.80/-

ISBN - 81-8446-678-1

Vedhathri Magarisiyin **VAZHVAI VALAMAKKUM ENNANGAL**

Author : Mannarkudi Banukumar

First Edition : April 2015

Published By : **VIJAYA PATHIPPAGAM,**
20, Raja Street, Coimbatore - 641 001.

☎ 0422 - 2382614 / 2385614

Layout & Laser

Type set : **IRIS graphics**, Coimbatore.

Cover Design : Mr. Manikandan, Chennai.

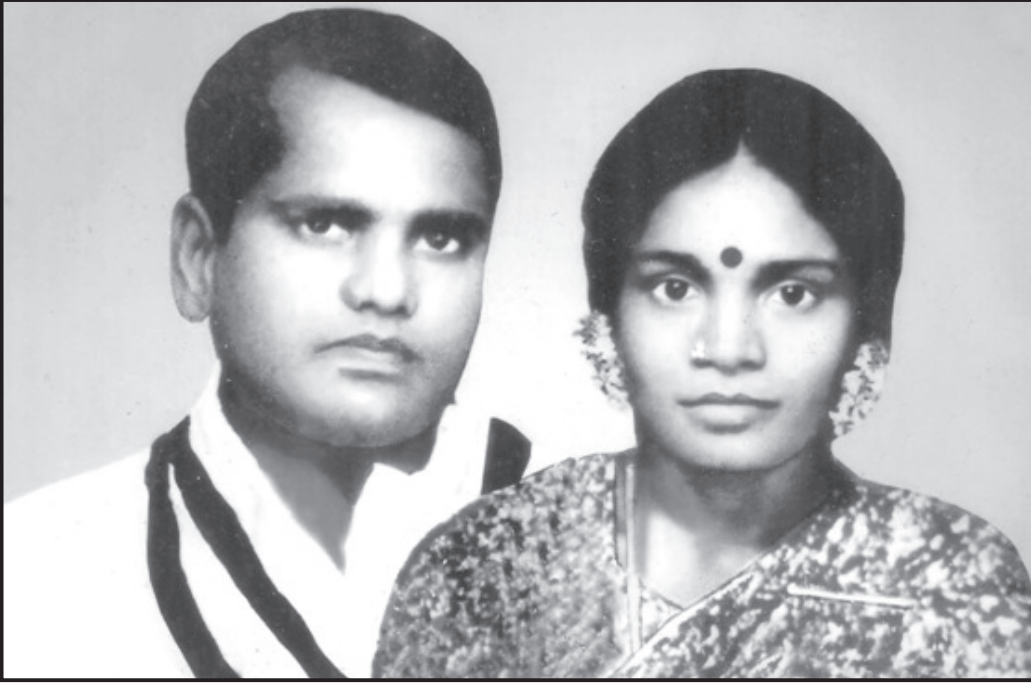
Printed At : Jothi Enterprises, Chennai - 5.

Pages : 128

Price : Rs.80/-



உயில் கலந்த உறவு



குருவைக் காட்டிய பெற்றோர்கள்



பொருளடக்கம்

அணிந்துரை

1. வாழ்வை வளமாக்கும் எண்ணங்கள்	9
2. வேதாத்திரி மகரிசி வாழ்க்கை வரலாறு	14
3. எண்ணங்களின் சிறப்பு	18
4. எண்ணங்களின் ஆற்றல்	22
5. எண்ணங்களே ஏணிப்படிகள்	26
6. ஒரு மனிதன் எண்ணுவது போலவே	29
7. எண்ணங்கள் பிரம்மாக்கள்	33
8. எண்ணம் என்றால் என்ன?	36
9. மனமும் எண்ணமும்	38
10. எண்ணங்கள் ஏன் எழுகின்றன?	42
11. எண்ணம் சொல் செயல்	46
12. எண்ணப் புரட்சி	50
13. எண்ணத்தின் பல்வேறு பரிணாமங்கள்	54
14. எண்ணங்கள் தோல்வி அடையாது	57
15. தீய எண்ணங்களை விலக்குவது எப்படி?	60
16. எண்ணங்களை ஆராய்வோம்	64
17. நல்ல எண்ணங்களை வளர்ப்போம்	69
18. எண்ணங்களின் பயணம்	72
19. எண்ணமும் நோக்கமும்	74

20. எழுச்சி மிகு எண்ணங்கள்	78
21. எண்ணமும் உடல் நலமும்	82
22. எண்ணங்களும் குணங்களும்	87
23. முடியும் என்ற எண்ணமே முன்னேற்றத்தின் மூலதனம்	90
24. மாற்று எண்ணங்கள்	93
25. எண்ணியதை அடையலாம்	97
26. எண்ணங்களைச் செதுக்குங்கள்	100
27. எண்ணங்களை ஆராயப் பயிற்சி	104
28. எண்ணங்களால் உலகையே மாற்றலாம்	109
29. நேர்மறை எண்ணத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம்?	112
30. நீயே எண்ணத்தின் சிற்பி	116
31. எண்ணமும் தியானமும்	118
32. எண்ணங்களின் எல்லையே வாழ்க்கையின் எல்லை	121

துணை நின்ற நூல்கள்

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

அணந்திரை

வேதியியல், இயற்பியல், வரலாறு போன்றவற்றை மாணவப் பருவத்தில் சொல்லித் தருகிறார்கள். இயற்கை நமக்கு அளித்த மிகப் பெரிய கொடை எண்ணம். இதைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுத்தார்களா? ஆசிரியனாகிய எண்ணத்திற்கு பயிற்சி தருகிறது வேதாத்திரி மகரிசியின் மனவளக்கலை மன்றங்கள். இந்த எண்ணம் ஆராய்தல் என்ற ஒரு பாடமே தனியாகச் சொல்லித் தரப்படுகிறது.

விதைத்தவன் உறங்கிவிடுகிறான். விதைகள் உறங்குவதில்லை.

எண்ணியவன் உறங்கிவிடுகிறான். எண்ணங்கள் உறங்குவதில்லை.

எண்ணங்கள்தான் மனிதனை உருவாக்குகின்றன. எண்ணங்கள் தான் அவனது வாழ்க்கைக்குப் பாதை வகுக்கிறது. நேர்மறையான எண்ணங்களைத்தான் நம்மை வடிவமைக்கின்றது.

இராமலிங்க வள்ளலாரே, “வேண்டாம்” என்ற நெகட்டிவ் வார்த்தையைத் தவிர்த்து “வேண்டும்” என்ற பாசிட்டிவ்வான வார்த்தைகளால் பாடுகிறார்.

“ஒருமையுடன் நினைக்கின்ற உத்தமர் தம்

உறவு வேண்டும்.

உள்ளோன்று வைத்து புறமொன்று பேசுவோர்

உறவு கலவாமை வேண்டும்....”

எண்ணங்களுடன் உடனிருந்து பயணித்து அனுபவித்த தனது உணர்வுகளை புத்தகமாகத் தந்துள்ளார் ஆசிரியரும் எனது சம்மந்தியுமான திரு.பானுகுமார். அவரது எழுதுகோல், சிந்தனைத் துளிகளை 32 தலைப்புகளில் எழுதிச் சென்றுள்ளது.

நூலாசிரியர் பானுகுமார் சின்ன சின்ன வரிகளில் நல்ல நல்ல கருத்துகளை மேற்கோள்களாக காட்டியுள்ளார்.

எண்ணங்களின் ஆற்றல், சிறப்பு, எண்ணங்களை ஆராயும் பயிற்சி, எண்ணங்களின் பயணம், எண்ணப்புரட்சி ஆகிய கட்டுரைகளையும் புத்தகத்தின் மணிமகுடமாகத் திகழ்கின்றன.

எண்ணங்களின் வரலாற்றைத் துல்லியமாக அறிந்துகொள்ள இதைவிடச் சிறந்த நூல் இருக்க முடியாது என்று துணிந்து சொல்லும் அளவுக்கு விரிவானதும் ஆதாரப்பூர்வமானதுமான பதிவாக விளங்கும் இந்த நூல் காலத்தை வென்று நிற்கும்.

நூலைப் படித்து முடித்தால் வாசகரைப் பண்படுத்தும் உயர்ந்த நூல். ஆசிரியரின் வெற்றிப் பயணம் தொடரட்டும். படைப்பாளிகளுக்கு ஊக்கமளிக்கும் கோவை விஜயா பதிப்பகத்தாருக்கு நன்றியும் பாராட்டும்.

ராஜன் M.Sc.M.Ed.,
P.G.Assistant, St.Zavier's School,
Thuthukudi

1. லாழ்வை லளமரக்கும் எண்ணங்கள்

★ கெட்டியான இறைநிலையோடு ஒட்டி இருக்கும்போது எந்த எண்ணமும் நம்மைத் தூக்கிப் போகாது.

-வேதாத்திரி மகரிசி

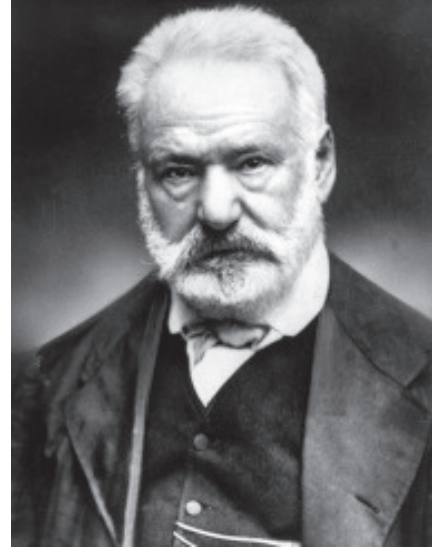
வலிமையான, தூய்மையான, எண்ணங்களே நம் வாழ்வை வழி நடத்திச் செல்கிறது.

எது வலிமையான, தூய்மையான எண்ணம்? மற்றவர்களில் இருந்து மாறுபட்ட சிந்தனையுடன் வாழ்ந்து வெற்றி பெறுவது எப்படி?

வரலாற்றின் திசையை மாற்றி அமைக்கும் வல்லமை வலிமையான எண்ணங்களுக்கே உண்டு.

‘மனித வரலாறு என்பது எண்ணங்களின் சாரமே’ என்கின்றார் எச்.வெல்ஸ் என்ற வரலாற்று அறிஞர்.

‘ஒரு சிறந்த கருத்து என்பது சரியான நேரத்தில் வெளிப்படும்போது அதன் தாக்கம் வலிமையானதாக அமையும்’ என்கின்றார் அறிஞர் விக்டர் கியூகோ.



விக்டர் கியூகோ

பித்தகோரஸ், கலிலியோ, நியூட்டன், டாவின்சி, ஜான்கூடன்பர்க், லூயி பாஸ்டியர், எடிசன், டார்வின், ஐன்ஸ்டீன், ராமகிருஷ்ணர், விவேகானந்தர், வேதாத்திரி மகரிசி என்று மனித குலத்திற்கு பெருமை சேர்த்தவர்களின் பட்டியலை நீட்டிக் கொண்டே போகலாம்.

இவர்களெல்லாம் பலதுறைகளில் அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீக ஆராய்ச்சி செய்து இறவாப் புகழ் பெற்றவர்கள்.

சாக்ரடீஸ், பிளாட்டோ, அரிஸ்டாடில், ஞ்சோ, கார்ல்மார்க்ஸ், விவேகானந்தர், காந்தி அடிகள் போன்றவர்கள் தங்களது அரிய கருத்துக்களின் மூலம் சமூகத்தில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தினார்கள்.

இவர்களைப் போன்ற இன்னும் பலர் தங்களது வலிமையான எண்ணங்களால் வாழும் முறைகளை அனுபவ ரீதியாக உணர்த்திச் சென்றுள்ளனர்.

அறிவியல், தொழில்நுட்பம், நுண்கலைகள், ஊடகங்கள் என்று பல்வேறு துறைகளிலும் இன்று சாதனை நிகழ்த்தப்பட்டு வருகிறது.

ஆண்கள், பெண்கள் என இருபாலரும் தொலைநோக்குடன் சாதனைகளை நிகழ்த்தி வருகிறார்கள்.

எண்ணங்களால் மலர்ந்த உலகம்

எண்ணம்தான் எல்லாவற்றிற்கும் ஆணியேவர். எண்ணம் வலிமை மிக்கது. எண்ணம் மகத்தான சக்தி கொண்டது. மகத்தான சாதனைகளை புரிய வல்லது.

மனிதகுல வளர்ச்சி என்பது வலிமையான எண்ணங்களாலே சாத்தியமாகி உள்ளது. சாதித்தவர்கள் எல்லோருமே காலத்தின் போக்கில் சிந்தித்தவர்கள் அல்ல.

காலம் காலமாக செயல்படும் வழக்கத்தில் இருந்து மாறி சிந்தனை செய்யும்போது தோன்றும் மறுமலர்ச்சி எண்ணங்களால் வெற்றி பெற்றவர்கள்.

அவர்கள் தங்கள் பின்னால், தங்கள் எண்ணங்களின் பின்னால் உலகை நகர்த்திச் சென்றார்கள்.

சுழலும் பண்பைக் கொண்ட 'சக்கரம்' கண்டுபிடிக்காமல் இருந்திருந்தால் போக்குவரத்து என்பது மிகவும் குறைவாகவே இருந்திருக்கும்.

மின்சாரம் என்பது இல்லாமல் இருந்திருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்பதை சில மணிநேர மின்வெட்டு நமக்கு நன்றாக உணர்த்துகிறது.

மயக்க மருந்து, நோய் எதிர்ப்புத்தன்மை கொண்ட பென்சிலின் போன்றவை மருத்துவ உலகில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

அச்சப்பொறி எந்திரம், அறிவு வளர்ச்சி மற்றும் தொடர்பு கொள்ள உதவி வருவதை நாம் அனைவரும் அறிவோம்.

மனித எண்ணங்கள்தான் நாம் அனுபவிக்கும் தொலைக்காட்சி, ஆகாயவிமானம், கணினி போன்றவை.

மரபு பொறியியல், நானோ தொழில் நுட்ப பயன்பாடு, உயிரினத் தொழில்நுட்பம் போன்றவைகளும் உயர்ந்த எண்ணங்களின் வெளிப்பாட்டில் கிடைத்த பயன்பாடுகளே ஆகும்.

இவையெல்லாம் எண்ணங்களாகி செயல்படாமல் போயிருந்தால் இருண்ட குகைகளில்தான் மனித வாழ்க்கை இருந்திருக்கும்.

இத்தகைய எண்ணங்கள் எங்கிருந்து வந்திருக்கும்?

‘மனிதன் எப்படி வாழ்கிறானோ அப்படியே சிந்திக்கிறான்’ என்றார் மார்க்சிம் கார்க்கி.

பறவையைக் கண்டு விமானம் படைக்க வேண்டும், பாயும் மீன்களைப் பார்த்து படகையும், எதிரொலியை கேட்டு வானொலி படைக்க வேண்டும் என்று மனிதனுக்குத் தோன்றியது. அந்தச் சூழல்தான் அவனுக்கு எண்ணத்தைத் தூண்டியது.



தேவை அவனது தாயாக இருந்து வழிகண்டறிய வகை செய்தது. அந்த வலிமையான எண்ணங்களை அவன் முயற்சியால் அடைந்தபோது புதிய சரித்திரம் பிறந்தது.

மார்க்சிம் கார்க்கி.

உங்கள் எண்ணம் வலிமையானதா?

வளமான கற்பனையுடன் எதிர்கால வாழ்வு சிறப்பாக அமைய வேண்டும் என்ற சிந்தனை கொண்டவர்களின் ஈடுபாடுதான் மனிதகுலத்தின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தி உள்ளது.

மனதால் எதையெல்லாம் கற்பனை செய்ய முடியுமோ அதையெல்லாம் வடிவமைத்து செயல்படுத்த முடியும் என்ற அளவிற்கு இன்றைய யுகம் வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. இது சிந்தனை வலிமையின் அடிப்படையில் உருவானதே ஆகும்.

ஏற்கனவே பயன்பாட்டில் உள்ளதைவிட சிறப்பான நடைமுறை அல்லது புதிய கருத்தை அமல்படுத்த நினைப்பதை ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனை எனலாம்.

இருப்பதை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்வது என்பது ஒரு வகையானது. ஆனால் ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிலும் மாற்றத்தைக் கொண்டு வர வேண்டும் என்று சிந்தித்துச் செயல்படுவது ஒரு சிலரது சிறப்பு.

அனைவரும் ஆக்கப்பூர்வமாகச் சிந்தித்து செயல்படுவது என்பது சாத்தியமே. வானத்தை வில்லாக வளைத்தால்தான் ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனை என்று கருத வேண்டியதில்லை.

அவரவரது வாழ்க்கைப் பாதையில், செய்யும் தொழிலில், கற்கும் திறனில், அன்றாட நிகழ்வுகளில் கூடுதல் திறமையை வெளிப்படுத்தினாலே போதுமானது.

வரவுக்குள்ளாக அந்த மாதச் செலவுகளைச் செய்யும் நம் குடும்பத் தலைவி ஆக்கப்பூர்வமான சிந்தனையாளரே.

தொழில்வணிகம் செய்பவர்கள் வாடிக்கையாளருக்கு பயனளிக்கும் வகையில் தரமான பொருட்களை வழங்குவது சிறந்த சிந்தனையே. பொருட்களை சந்தைப்படுத்துபவர், வித்தியாசமான உத்திகளை பயன்படுத்தி வியாபாரத்தை கூட்டினால் அதுவும் உன்னதமான சிந்தனையே.

சாதாரணமாக சமைக்கும் உணவுகூட பரிமாறும் பாங்கைப் பொறுத்து சுவை கூடும். அதுபோலவே எண்ணங்களின் வலிமையைப் பொறுத்தே உயர்வும் தாழ்வும் அமைகின்றது. இதை வள்ளுவர் பாடுகிறார்..

“வெள்ளத்தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர் தம்

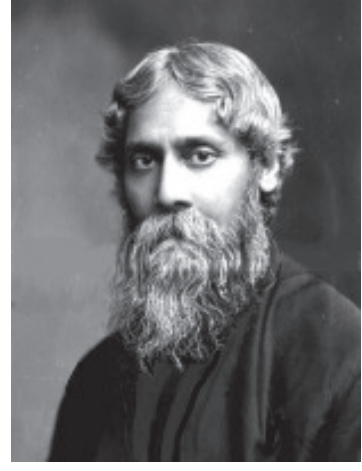
உள்ளத் தனையது உயர்வு”

நீர் நிலைக்கு ஏற்பவே மலரின் அழகும், வளர்ச்சியும் இருக்கும். அதுபோல மக்களின் உயர்வு அவர்களுடைய உள்ளத்தில் எழும் ஊக்கத்தின் அளவுக்கு ஏற்பவே இருக்கும்.

யாருடனும் யாரும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் அவரவரது மனோ தர்மத்தின் படி தங்களை உயர்த்திக் கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபட்டால் வாழ்வில் வளம் சேர்க்கலாம்.

உருவத்திற்கும் எண்ணத்தின் வலிமைக்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லை.

மகாகவி ரவிந்திரநாத் தாகூர் கூறுகிறார்.
“உன்னதமான எண்ணங்கள் அனைத்துப்
பகுதிகளிலும் இருந்து தோன்றி உலகை
மேன்மைப்படுத்தட்டும். ஜன்னல்களையும்
கதவுகளையும் திறந்து வைத்து
காத்திருப்போம்.”



அந்த வகையில் அருட்தந்தை வேதாத்திரி
மகரிசி அவர்கள் தற்கால உலகத்திற்கு
ஏற்றவாறு எண்ணங்களை ஆய்வு செய்து
மனவளக்கலையில் பாடத்திட்டமாக பதிவு ரவிந்திரநாத் தாகூர்
செய்துள்ளார்கள்.

எழுபதுகளில் “எண்ணங்கள்” என்ற புத்தகத்தின் மூலம்
சமுதாயத்தில் மாபெரும் விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தியவர்
திரு.எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி அவர்கள்.

இன்று எண்ணங்களைப் பாடத்திட்டமாக்கி பல்கலைக்கழகம்
வரை கொண்டு சென்று மாபெரும் புரட்சியைச் செய்தவர் மகரிசி.

இளைஞர்கள் அனைவரும் அவரவர்களின் எண்ணங்களுக்கு
வலிமையை கூட்டி வளமுடன் வாழ எளிமையான வழிமுறைகளை
அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசி வழங்கியுள்ளார்கள்

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசியின் பார்வையில் எண்ணங்களைத்
தொகுத்து வழங்குவதில் வாய்ப்பு கொடுத்த இறையாற்றலுக்கு
எனது நன்றியைக் காணிக்கையாக்குகிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்.

குருவின் தொண்டில்.

பானுகுமார்

பி5-ஏழாவது குறுக்குத் தெரு,
அண்ணாநகர், செங்கற்பட்டு - 603 001
Email.id. banukumar.v@gmail.com



2. லேதாத்தர் மகரிசியன் வாழ்க்கை வரலாறு [1911 2006]

அருட்தந்தை வேதாத்தரி மகரிசி கூடுவாஞ்சேரி என்னும் கிராமத்தில் நெசவுத் தொழில் செய்யும் வரதப்பன், முருகம்மாள் (சின்னம்மாள்) தம்பதியர்களுக்கு எட்டாவது குழந்தையாகப் பிறந்தார்.

சிறுவயது முதலே அவரது தாயார் சின்னம்மாளிடம் நிறைய பக்தி கதைகளையும், புராணக்கதைகளையும் அறிந்து கொண்டார்.

இவரது குடும்பச்சூழல் இவருக்கு அதிகம் படிக்க வாய்ப்பு இல்லாமல் போய்விட்டது. தன்னுடைய சொந்த ஊரில் மூன்றாவது வகுப்பு வரை படித்த இவர், பின்னர் தங்கள் குடும்ப தொழிலான தறி நெய்தலை செய்யத் தொடங்கினார்.

18வது வயதில் சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் பணியாற்றும் வாய்ப்பு இவருக்கு ஏற்பட்டது.

சென்னையில் இவருக்கு ஆயுர்வேத மருத்துவர் எஸ்.கிருஷ்ணாராவின் நட்பு கிடைக்க, அவர் மூலமாக தியானம், யோகா போன்றவைகளை கற்றார் மகரிசி.

தனது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகிய முழுமையை உணரும் நோக்கத்தால் உந்தப்பட்டு சித்த, ஆயுர்வேத மற்றும் ஹோமியோபதி போன்ற மருத்துவ துறைகளைக் கற்று தேர்ச்சிப் பெற்றார்.

மேலும் இரண்டாம் உலகபோரின் போது முதலுதவிப் பயிற்சியாளராகவும் பணிபுரிந்தார்.

பின்பு பொருளாதாரத் தன்னிறைவு பெற வேண்டும் என்று, தனது சுய முயற்சியினால் பல்லாயிரம் நபர்களுக்கு வேலை அளிக்கக்கூடிய அளவிற்கு ஒரு பெரிய நெசவுத் தொழிற்சாலையை உருவாக்கினார்.

அச்சமயத்தில் அரசாங்கத் தொழிற்கொள்கை மாற்றம் காரணமாக வியாபாரம் திடீர் சரிவு நிலையை அடைந்தது,

இருப்பினும் தன்னிடம் பணிபுரிந்த 2000 குடும்பங்களையும் காப்பாற்றுவதற்காக ஈட்டிய பொருள் அனைத்தையும் அவர்களுக்கே செலவழித்து அனைத்து பொருள் வளத்தையும் இழந்தார்.

அப்படியிருந்தும் மனத்தை தளரவிடாது மீண்டும் கடுமையாக உழைத்து படிப்படியாக பொருளாதாரத்தில் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள அரிசி வியாபாரம் போன்ற பல்வேறுபட்ட தொழில்களை செய்து தனக்கும், தன்னை சுற்றியுள்ளவர்களின் துன்பத்தைப் போக்கவும் பாடுபட்டார்.

வறுமையிலேயே வாழ அடியெடுத்து வைத்த அவரது உள்ளத்தில் வறுமை என்றால் என்ன? கடவுள் என்பது எது? அதை ஏன் காண முடியவில்லை? மனித வாழ்க்கையிலேயே ஏன் துன்பங்கள் தோன்றுகின்றன போன்ற கேள்விகள் அவ்வப்போது ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தன.

இவற்றிற்குக் காரணங்கள் கண்டு தெளிவு பெறுவதற்காக ஆராய்ச்சியிலும் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு வந்தார்.

ஆன்மிகத் தேடல்

தனது சகோதரியின் மகளை (லோகாம்பாள்) மணந்து இல்லற வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார். இல்லறத்திலும், நெசவுத் தொழிலிலும் ஈடுபாடு அதிகமிருந்த போதிலும் தனது ஆன்மிகத்தேடலில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் நாட்டம் கொண்டிருந்தார்.

சித்தர்களின் நூல்களைக் கற்று, தியானத்தில் வெகுவாக ஈடுபட்டு தன்னை அறிதல் என்ற அகத்தாய்வு முறையில் விடாமுயற்சியுடன் ஈடுபட்டார்.

இவரது ஆழ்ந்த ஆன்மிகத் தேடலின் விளைவாக தனது 35வது வயதில் ஞானம் பெற்றார். அதிலிருந்து அடுத்த 15 ஆண்டுகளில் பல உன்னதமான ஆன்மிகக் கருத்துக்களை தனது எழுத்துக்களின் மூலமாகவும், உரைகளின் மூலமாகவும் மக்களுக்கு எடுத்துரைத்தார்.

பின்னர் தனது நெசவு தொழிலை முற்றிலும் விட்டு விட்டு தன்னை முழுமையாக ஆன்மிகத் துறையில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டார்.

அதன் அடிப்படையில் உலக மக்களுக்காக அவர் அளித்த வாழ்க்கை நெறியே மனவளக்கலை ஆகும்.

நூல்கள் இயற்றல்

இந்தப்பிரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் மனித வாழ்க்கையைப் பற்றியும் தவநிலையில் தான் பெற்ற கருத்துக்களைப் பல கவிகளாகவும், கட்டுரைகளாகவும் புத்தக வடிவங்களில் இந்த உலகுக்கு மகரிஷி அவர்கள் அளித்துள்ளார்கள்.

இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட விஞ்ஞானமும் மெய்ஞ்ஞானமும் கலந்த தமிழ்ப்பாடல்களை இயற்றியிருக்கிறார்.

பாமர மக்களும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எளிய தமிழில் தனது தத்துவங்களை எடுத்துரைத்தார். எல்லா மதங்களின் சாரம் ஒன்றே என்பதை மகரிஷி அவர்கள் வலியுறுத்துகிறார்.

1957 மகரிஷி 'உலக சமாதானம்' என்னும் நூல் ஒன்றை வெளியிட்டார். தொடர்ந்து பல்வேறு நாடுகளுக்கு செல்லும் வாய்ப்பு இவருக்கு கிட்ட அங்கெல்லாம் ஆன்மிகச் சொற்பொழிவு நிகழ்த்தினார்.

மனிதகுலம் அமைதியாக வாழ ஏற்ற கருத்துகளையும் சாதனை முறைகளையும் உலகமெங்கும் பரப்பிட 1958-ஆம் ஆண்டில் வேதாத்திரி மகரிசி அவர்கள் நிறுவிய உலக சமுதாய சேவா சங்கம் இன்று இந்தியாவிலும், சிங்கப்பூர், மலேசியா, ஜப்பான், தென்கொரியா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளிலும் பல கிளைகளைக் கொண்டு இயங்கி வருகிறது.

அருட்பெருஞ்சோதி நகர்

கொங்கு நாட்டில் பொள்ளாச்சி நகருக்கு அருகே வால்பாறை மலையோரத்தில் ஆழியாறு நீர்த்தேக்கம் அமைந்துள்ள இடத்தில் அருட்பெருஞ்சோதி நகர் எனும் நகரம் வேதாத்திரி மகரிஷியால் 1984 கால கட்டத்தில் அமைக்கப்பட்டது.

அன்பொளி என்னும் ஆன்மிக இதழ் ஒன்றையும் வெளியிட்டார்.

மறைவு

அருட்தந்தை வேதாத்திரி அவர்கள் தனது 95வது வயதில் மார்ச் 28, 2006, செவ்வாய்க்கிழமையன்று, இறை நிலை அடைந்தார்.

வேதாத்திரியம்.

கிரந்த மொழியிலும், சமஸ்கிருத மொழியிலும் உள்ள வேதவாக்கியங்களுக்கு இணையான தாரக மந்திரமாக “**வாழ்க வையகம், வாழ்க வளமுடன்**” என்ற வாழ்த்தலைகளைத் தொடர்ந்து எழுப்புவதன் மூலம் உலகமே அமைதியுறும் உன்னத வழியினை அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசி வழங்கியுள்ளார்கள்

மானுட முன்னேற்றத்திற்காக அருட்தந்தை மொழிந்த உபதேசங்கள் அனைத்தும் வேதாத்திரியமாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆதிசங்கரரின் அத்வைதம், ஐன்ஸ்டீனின் அறிவியல், இரமணரின் அகத்தாய்வு, வள்ளுவரின் வாழ்க்கை நெறி, வள்ளலாரின் சன்மார்க்கம், கிறிஸ்துவர்களின் தொண்டு மனப்பான்மை, இஸ்லாமியரின் தொழுகைச் சிறப்பு அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதே வேதாத்திரியம்.

முகமது நபிக்கு குர்ஆனையும், ஏசுபிரானுக்கு பைபிளையும், ஆதிசங்கரருக்கு அத்வைதத்தையும், வியாசருக்கு கீதையையும் தந்த அதே இறைநிலைதான் நம் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிசிக்கு வேதாத்திரியத்தைத் தந்துள்ளது.

பைபிள், குரான், பகவத்கீதை போன்ற வேத நூல்களால் எல்லோரும் புரிந்து கொள்ள முடியாத வாழ்வியலை எம்மதத்தவரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அளவிற்கு மனவளக்கலை என்ற நூல் மூலம் எளிய முறையில் பாடத்திட்டமாக்கியுள்ளது வேதாத்திரியம்.

பிரம்ம இரகசியம் என்று பிரம்ம ஞானத்தை எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய அளவில் புத்தகமாகக் கொடுத்தது வேதாத்திரியம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் உடலாலும், மனத்தாலும் வேறு பட்டிருந்தாலும் ஆத்மாவால் ஒன்றுபட்டிருக்கிறோம் என்ற அத்வைத உண்மையைத் தெளிவாக உலகிற்கு உணர்த்துவது வேதாத்திரியம்.

உள் மன அமைதியில் தொடங்கி, உலக அமைதியில் நிறைவு பெறுவது வேதாத்திரியம்.

சகோதரத்துவத்தையும், மனித நேயத்தையும் உலகிற்கு பறைசாற்றுவது வேதாத்திரியம்

தத்துவத்தை விஞ்ஞானமாக்கி, விஞ்ஞானத்தை தத்துவமாக்கி, இரண்டையும் இரண்டறக் கலந்து பிரம்மஞானமாக்கிய பெருமை வேதாத்திரி மகரிசியைச் சேரும். இவ்விணைப்பே இந்த நூற்றாண்டிற்கு வேதாத்திரியார் தந்த ஒப்பற்ற பரிசு.

3. எண்ணங்களின் சிறப்பு

எண்ணம், திண்ணம், திடமான, நம்பிக்கையான, ஒருவனின் வாழ்வு, அவனின் எண்ணத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது என்பதை நம் நாட்டுப்புற மக்கள் சொல்லும் பழமொழி மூலம் நன்றாக அறியலாம்.

“எண்ணத்தைப் போல வாழ்வான்
நாட்டுக் கோட்டைச் செட்டி”

எண்ணம் ஒருவரின் வாழ்வில் எவராலும் தீண்ட முடியாத இடம் என்று உறுதியிட்டுக் கூறலாம்.

‘எப்பொருளை எச்செயலை எக்குணத்தை
எவ்வுயிரை ஒருவர் அடிக்கடி நினைத்தால்
அப்பொருளின் தன்மையாய் நினைப்போர் ஆற்றல்
அறிவினிலும் உடலினும் மாற்றங்காணும்
இப்பெருமை இயல் பூக்க நியதியாகும்’

இப்பாடல் வரிகள் மூலம் எண்ணத்தின் சிறப்பைக் கூறுகிறார் வேதாத்திரி மகரிசி.

உங்கள் உள்ளே உறங்குகின்ற அளவற்ற எண்ணத்தின் சிறப்பை அதன் பேராற்றலை முதலில் நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தேவையான எல்லாவற்றுக்கும் செய்முறைப் புத்தகங்கள் கிடைக்கின்றன.

ஆனால் எண்ணம் செம்மை பெறும் வழியைப் புத்தகங்கள் மூலம் புகட்டிவிட முடியாது.

நமக்கு மிகவும் சிரமமான கணக்கு, வரலாறு போன்றவற்றை மாணவப் பருவத்தில் சொல்லித் தருகிறார்கள். இயற்கை நமக்கு அளித்த மிகப் பெரிய கொடை எண்ணம். இதைப் பற்றிக் கற்றுக் கொடுத்தார்களா?

எண்ணத்திற்கு பயிற்சி தருகிறது வேதாத்திரி மகரிசியின் மனவளக்கலை மன்றங்கள். இங்கு எண்ணம் ஆராய்தல் என்று ஒரு பாடமே தனியாகச் சொல்லித் தரப்படுகிறது.

‘எண்ணம் ஜீவனுள்ள வலிமையான தாக்கம். மிகவும் வலிமையாக, சூட்சுமமாக, தடையின்றி இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஆழ்ந்து பரவியுள்ள சக்தி, எண்ணங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வஸ்துக்கள்’ என்று எண்ணத்தின் சிறப்பைப் போற்றுகிறார் சுவாமி சிவானந்தர்.

எண்ணத்தை ஐந்து வழிகளில் செப்பனிட்டு அதன் உண்மைப் பொருளைக் கண்டறியலாம் என்கிறார் வேதாத்திரியார்.

உங்கள் நிலை மாற வேண்டுமானால், நீங்கள் முன்னேற விரும்பினால், உங்களுடைய நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், செயல் முறைகளில் மாற்றம் தேவை.

எண்ணம், சொல், செயல்களெல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று இணைந்துள்ள தன்மையைக் காணும்போது எண்ணமே அனைத்திற்கும் மூலமாகும் என்பதை உணரலாம்.

இன்பம், துன்பம், விருப்பு, வெறுப்பு, உயர்வு தாழ்வு இவையெல்லாம் எண்ணத்தின் நாடகமே.

பிரபஞ்சத்தின் இரகசியங்கள் அனைத்திற்கும் பெட்டகமாகத் திகழ்கிறது.

எண்ணமே இல்லையெனில் உலகில் ஏதுவுமில்லை. எண்ணமே எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையானது. எண்ணத்திற்கு அப்பால் ஒன்றும் இல்லை.

‘எண்ணம், சொல், செயல்களெல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று
இணைந்துள்ள தன்மையைக் காணும்போது,
எண்ணமே அனைத்துக்கும் மூலமாகும்
இன்பதுன்பம் விருப்பு வெறுப்பு உயர்வு தாழ்வு;
எண்ணத்தின் நாடகமே, பிரபஞ்சத்தின்
இரகசியங்கள் அனைத்துக்கும் ஈதே பெட்டி;
எண்ணமே இல்லையெனில் ஏதுமில்லை
எண்ணத்துக் கப்பாலும் ஒன்றுமில்லை.’ -வேதாத்திரி மகரிசி.

இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த உங்கள் எண்ணத்தின் சக்திகளை வீணடிக்காதீர்கள்.

- W - Watch Your words - உங்கள் வார்த்தைகளைக் கவனியுங்கள்.
- A - Watch your Action - உங்கள் செயல்களைக் கவனியுங்கள்.
- T - Watch your Thought - உங்களின் எண்ணங்களை கவனியுங்கள்.
- C - Watch your Character - உங்களின் நன்னடத்தையில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- H - Watch your Hours - உங்களின் நேரங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேற விரும்பினால், உங்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் பேச்சாற்றல், எழுத்தாற்றல் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

“Thoughts that breathe and words that burn” சுவாசிக்கும் எண்ணங்களே எரியும் வார்த்தைகள்.

உலகில் மக்களிடையே பெரிய சமுதாய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியவர்கள் எல்லோருமே, சிறந்த எழுத்தாளர்களாகவும், பேச்சாற்றல் மிகவும் உள்ளவர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் பெரிய அதிகாரியாக வேண்டுமென்றாலும் சிறந்த தொழில் அதிபராக வேண்டுமானாலும், முதலில் நன்றாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களிடம் பேசப் போகும் முன் என்ன பேசப் போகிறீர்கள், எப்படிப் பேசப் போகிறீர்கள், யாரிடம் பேசப் போகிறீர்கள், என்ன விபரங்களைத் தெரிவிக்கப் போகிறீர்கள் என்று உங்கள் எண்ணங்களைத் திட்டமிடுங்கள்.

மேலும் நீங்கள் பேசுவதைக் கேட்பவரிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள்.

நீங்கள் சொல்லும் செய்தி எதிரில் இருப்பவர்களுக்குப் புரிய வேண்டும். உங்கள் பேச்சின் பலன் என்ன என்று உங்களுக்குத் தெரிய வேண்டும்.

எதிரில் பேசுபவரின் கருத்துக்களை, ஆலோசனைகளைக் கேளுங்கள். நல்லவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

**‘சொல்லல்லன் சோர்விலன் அஞ்சான் அவனை
இகல்வெல்லல் யார்க்கும் அரிது’**

என்ற வள்ளுவர் வாக்கின்படி, திறமையாகப் பேசுவனை
யாராலும் வெல்ல முடியாது.

எனவே எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தும் திறனையும் வளர்த்துக்
கொள்ளுங்கள்.



4. எண்ணத்தின் ஆற்றல்

★ எண்ணம் எழும் இடமோ ஓர் புள்ளியாகும். இயங்கி முடியும் அளவோ அகண்டகாரம்.

-வேதாத்திரி மகரிசி.

எண்ணங்களில் சக்தி அளவற்றது. இதனை விஞ்ஞானச் சோதனைகள் மூலமாகவும் அனுபவப் பூர்வமாகவும் நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

ஒரு ஆஸ்திரேலிய விஞ்ஞானி ஆகாயத்திலிருந்த கருமேகக் கூட்டங்களை நோக்கி எண்ணங்களைச் செலுத்தினார்.

தம் சோதனைச் சாலையிலிருந்த வண்ணம் அந்த மேகக் கூட்டம் கலைய வேண்டும் என்று எண்ணினார்.

ஐந்து நிமிடங்களுக்கெல்லாம் மேகம் கலைந்தது. இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்து காட்டினார்.

ஏன் நம் நாட்டு மெய்ஞானிகள் பலரும் மேகக்கூட்டங்களை தம் எண்ணங்களால் வரவழைத்து மழை பெய்வித்த வரலாறு உண்டே!

வேதாத்திரி மகரிசி கூடுவாஞ்சேரி மலைமீது அமர்ந்து தமது எண்ணத்தால் மழை பொழிய வைத்த வரலாற்றை நாம் படித்திருக்கிறோமே!

ஒருவர் ஒரு திருவிழாவுக்குப் போக வேண்டுமென்று எண்ணுகிறார். அந்த எண்ணத்தில் ஒரு ஊர், அங்கு போகும் செயல், அங்கு காண விழையும் காட்சிகள், அனைத்தும் அகக்காட்சியாகின்றன.

இவ்வாறு புறமனத்தால் ஒரு உண்மை உருவாகும் போது அதற்கு வேண்டிய அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை. மணம் ஆகிய எழுச்சிகள், உயிராற்றலின் இயக்க அலைகள் மூலம் ஏற்படுகின்றன.

உயிராற்றலை மூளையின் சிற்றறைகளில் எத்தனை கோடி இணைந்து அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் இவையாக மாற்ற முடியுமோ அத்தனையும் இணைந்து இயங்கியே ஒரு எண்ணத்தில் அக்காட்சி உருவாகின்றது.

இவ்வாறு மூளையில் ஏற்படும் பதிவுகளும் பிரதிபலிப்புகளும் நடுமனமாகும்.

மேலும் இந்தப் பதிவுகள் வித்தணுக்களில் தரப் பதிவாக, பதிவு பெறுகின்றது. இதுவே அடிமனமாகும்.

இந்த இயக்கத்தின் தொடராக உடலின் உயிராற்றல் அதிர்வுஅலை இயக்கம் வேறுபட்டு உடல் முழுவதும் உள்ள அணு அடுக்குகளில் பதிவுகள் உண்டாகின்றன.

அது மட்டுமல்ல. ஒருவர் ஓர் எண்ணம் எண்ணினால் அது பிரபஞ்ச சமஷ்டி உயிரோடு தொடர்பு கொண்டு எண்ணிறந்த மக்கள் மூளையிலும் பதிவாகின்றதோடு பிரபஞ்ச உயிரில், நிரந்தரப் பதிவாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

இவ்வாறு ஒரு தடவை ஒருவர் எண்ணும் எண்ணத்தால் ஏற்படும் உடல், மூளை, தன்னுயிர், பிற உயிர், சமஷ்டி உயிர் பதிவுகள் திரும்பத் திரும்பப் பிரதிபலிப்பாகும் போது எண்ணம் தோன்றிய இடத்திலேயே அதிக ஆழமாகச் செயலாவது இயல்பு.

சமுதாயத்தைப் பற்றியோ தனிப்பட்ட பிறரைப் பற்றியோ எண்ணும் எண்ணங்கள் உரியவரிடம் அதிக அழுத்தமாகத் திரும்பத் திரும்பப் பிரதிபலிக்கும்.

பல தடவை திருவிழாவிற்குப் போக வேண்டுமென்ற எண்ணம் பிரதிபலிக்கும் போது எண்ணத்திற்குச் செயலாற்றவல்ல போதிய வலு ஏற்பட்டுவிடும்.

இந்த எண்ணத்தால் ஏற்பட்ட உயிராற்றல் விரைவு அதிர்வு அலைகள் உடல் கருவிகளையெல்லாம் ஊக்கி எண்ணத்தைச் செயலாற்றத் தயார் நிலையை ஏற்படுத்திவிடும்.

பிறகு திருவிழாவிற்குப் போய் பார்த்துக் களிக்கும் செயல் மலர்கின்றது. அதனால் இன்ப துன்ப அனுபவங்கள் பதிவாகின்றன.

இவ்வாறு செயலாகப் பதிந்த எண்ணமும் செயலும் தேவையாக, பழக்கமாக, சூழ்நிலைக் கவர்ச்சியாக மாறி, அடிக்கடி மனிதனைச் செயல்படுத்துகின்றன.

இந்த விளக்கத்தைக் கொண்டு ஒரு எண்ணம் எவ்வாறு பதிவு, பிரதிபலிப்பு, செயலாற்றல், இன்ப துன்ப விளைவுகள் என்ற நான்காக மாற்றம் பெறுகிறது என்பதை நன்குணரலாம்

எண்ணங்கள் நமது உடலை மாத்திரம் பாதிப்பதில்லை. பிற உயிர்களைப் பாதிக்கும். ஊடுருவும். ஏன், உயிரற்ற திடப் பொருள்களைக் கூட வசப்படுத்தும் வலிமை படைத்தவை.

யுரிக் கெல்லர் என்ற இஸ்ரேல்காரர் ஒரு சமயம் தமது மன எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தி ஓர் உலோகத் துண்டை வளைத்துக் காட்டினார்.

வேதாத்திரியார் கூறுகிறார்.... எண்ணத்தின் ஆற்றல் அளவிட முடியாதது. ஆயினும் இயற்கையாக எழும் நிகழ்ச்சிகட்கு தொடர்பாக இருக்கிறது. பிரபஞ்சங்கள் ஆற்றல்களையும் மீறிச் சில சமயம் எண்ண ஆற்றல் செயல்படும்.

ஆனால், இயற்கை விதிக்கும், பல்லாயிரம் பேராகக் கூடிய மனித சமுதாயத்தின் கருத்தில் பதிவுகளும் எவரேனும் எதிர்ப்பாகச் செயலாற்றினால் பெரும்பாலும் தீமையே விளையும்.

பொதுவாக, ஒரு நன்மையை நாடி எண்ணத்திற்கு உறுதி ஏற்றுவதில் தவறில்லை. ஆனால், குறிப்பாக இன்னது இன்ன முறையில் நடைபெற வேண்டும் என்று நினைப்பதால் சில சங்கடங்கள் விளையும்.

‘உதாரணமாக ஒரு பருவமடைந்த பெண்ணோ, ஆணோ எனக்கு நல்ல குணமும் தோற்றமும் உள்ள வாழ்க்கைத்துணை அமைய வேண்டும் என விரும்பினால் அது தவறாகாது.

குறிப்பிட்ட நபரை நினைத்து அவர்தான் எனது வாழ்க்கைத் துணையாக அமைய வேண்டும் என்று விரும்புவது நல்லதல்ல’

இயற்கை விதியும் மக்கள் பலரின் நினைவும் இந்த எண்ணத்திற்கு வேறுபட்டிருந்தாலும் சில சமயம் விரும்பியவாறே நடந்துவிடும்.

ஆயினும் வாழ்க்கையும் முழுமையும் நிறைவு கிட்டாமல் போகலாம்.

இயற்கை விதி எல்லாவற்றையும்விட மீறிய ஆற்றலுடையது. அதற்கடுத்து சமுதாயத்தின் மக்கள் கருத்துப்பதிவு.

இவ்விரண்டுக்கும் ஒத்தபடி தனிமனிதன் கருத்தும் முயற்சியும் செயல்பட்டால் வெற்றி எளிதில் கிட்டுவதோடு அதன் விளைவுகள் வாழ்வில் நிறைவைத்தரும்.

இயற்கை, சமுதாயம் என்ற இரண்டு ஆற்றல்களுக்கும் எதிர்ப்பாக ஒரே தனி மனிதன் எண்ணம் செயல்படுமேயானால் வெற்றி எளிதில் கிட்டாது. அப்படிக்கிட்டினாலும் அதையடுத்துப் பல முரணான விளைவுகள் உண்டாகும்.

இத்தகைய ஆராய்ச்சியின் முடிவில்தான் பொதுவாகப் பயன்தரக்கூடிய சங்கற்பத்தை உருவாக்கினேன். அதுதான் 'உடல்நலம் அறிவோடு செல்வம் கீர்த்தி உயர்வடைந்து மேன்மேலும் சிறப்பாய் வாழ்வேன்' என்பதாகும்.

இதையெல்லாம் படிக்கும் போதும் பார்க்கும்போதும் நமது எண்ணங்கள் எப்படிப் பலன் தருகின்றன என்பது விளங்குகிறதல்லவா? எல்லாம் எண்ணங்கள் தான். எண்ணங்கள் மகத்தான சக்தி கொண்டவை.



5. எண்ணங்களு ரண்ப்படிகள்

எண்ணத்தில் உறுதியும், ஒழுங்கும் இருந்தால் எதையும் சாதிக்கலாம். - வேதாத்திரி மகரிசி.

‘நாம் எண்ணுவது போலவே மாறுகிறோம்’ என்பதை ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக ஞானம், அனுபவம், ஆய்வு போன்றவை தெள்ளத் தெளிவாக நிரூபித்துள்ளன..

நமது எண்ணங்களே நமது வாழ்வைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

வரலாற்றுப் பக்கங்கள் முழுவதும் இந்த உபதேசங்களைத் தான் போதிக்கின்றன.

எண்ணங்களை ஏணிப்படியாக மாற்ற உங்கள் வீட்டு நூலகத்தில் 10 நல்ல புத்தகங்களை சேர்த்துப் பயன்பெறுங்கள்.

- ஜேம்ஸ் ஆலனின் எண்ணங்கள்.
- வேதாத்திரி மகரிசியின் மனவளக்கலை
- எம்.எஸ். உதயமூர்த்தியின் எண்ணங்கள்
- காப்மேயரின், இதோ உதவி
- கொனேசுகே''யின், சோற்றுக்காக மட்டுமல்ல
- வால்டர் டோயல் ஸ்டேபிள்ஸின், உனக்குள் உன்னைத்தேடு
- பானுகுமாரின், காலமே உன் உயிர்
- சோனி வளர்ந்த கதை
- ஏ.பி.ஜே. அப்துல் கலாமின் அக்னிச் சிறகுகள்.

“நினைத்தவாறுதான் மனிதன் இருக்கிறான்” என்று பைபிள் பாடம் புகட்டுகிறது.

“ஒவ்வொருவருடைய எண்ணம்தான் வாழ்வின் சிறப்பாக உள்ளது” என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிசி.

நமது உள்மனத்தின் வெளிப்பாடுதான் மனக்காட்சியாக மாறி எண்ணங்களாக மாறுகிறது.

‘மனக்காட்சியில் தோன்றுவது போல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது உள் மனக்கட்டளை. அந்த காட்சியை உண்மையாக அமைக்க உதவுவதற்கே மேற்படி புத்தகங்கள்..

“நமது எண்ணமே நாமாகிறோம்” என்பது வேதாத்திரி மகரசியின் வைரவரிகள்.

“எண்ணியவாறு நாம் ஆகிறோம்” என்பது தான் அனைத்து மதங்களும் சொல்லித் தரும் போதனைகள்.

“எண்ணங்கள் உலகை ஆளுகின்றன” என்று ஆணித்தரமாக சொன்னார் அமெரிக்க அறிஞர் எம்ர்சன். நமது எண்ணத்திற்கு அவ்வளவு வலிமை.

“நாம் என்ன நினைத்தோமோ அப்படித்தான் நாம் எல்லோரும் இருக்கிறோம்” என்கிறார் கௌதம புத்தர்.

“நம் எண்ணங்கள் போலவே நம் வாழ்க்கை அமைகிறது” என்று ரோம் சாம்ராஜ்யத்தின் ராஜரிஷி பதிவு செய்துள்ளார்.

மனக்காட்சியில் என்ன எண்ணினார்களோ அப்படித்தான் மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள் என்று எல்லாச் சிந்தனையாளர்களும், ஞானிகளும், அறிஞர்களும், விஞ்ஞானிகளும், மெய்ஞ்ஞானிகளும் உறுதிப்படுத்தி உள்ளார்கள்.

நமது உள்மனக் கண்ணாடியாக எண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கின்றன. நமக்கு சித்திரப் படம் தருவதற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன.

நம் அனைவருக்கும் சித்திரப் படம் இருக்கிறது. நாம் கற்பனை செய்து காண்பதுபோல நாம் மாறுகிறோம் என்பதை தற்கால மனோதத்துவ நிபுணர்களும் உண்மை என்பதை நிரூபித்து உள்ளனர்.

உள்மன சக்தி பலம்பெறும் போது மனக்காட்சி உண்மையாக மாறுகிறது. அப்போது எண்ணம் மறைந்து ஒரு சக்தியாக மாறுகிறது என்கிறார் எம்ர்சன்.

நினைப்பதைத்தான் வெளியில் சொல்லி செய்து முடிக்கிறான் மனிதன் என்று சொன்னார் புகழ்பெற்ற மதகுரு வில்லியம் எல்லரிசானிங்.

நமது எண்ணங்கள்தான் நமது சாதனை, வெற்றி அல்லது தோல்வியைத் தருகின்றன.

“எண்ணத்தை விதைத்தால், செயல் விளையும்
செயலை விதைத்தால், பழக்கம் விளையும்,
பழக்கத்தை விதைத்தால், நற்குணம் விளையும்,
நற்குணத்தை விதைத்தால், நல்வாழ்வு விளையும்.”

இந்த பழமொழியை அடிக்கடி அசைபோட்டுப் பாருங்கள்.

எண்ணங்களைக் கூர்ந்து நோக்கும் சிறப்பான தகுதியைப் போற்றுங்கள். ஒரு கார் வாங்கினால் ஊரில் அந்த மாதிரி அதே கார்கள் கண்களுக்குத் தெரிகின்றன. அந்த மாடலை நோக்குகிறீர்கள்.

மேன்மையின் முதற்படி அறிதல். நுண்மை. எதை ஆழ்ந்து பார்க்கிறீர்களோ அது உங்கள் வாழ்விற்கும் வளம் தருகிறது. உங்கள் எண்ணமே உலகமாகிறது. எதையாவது கூர்ந்து கவனித்துத் தெளிவான முடிவு எடுத்தால் வாய்ப்புக்கள் திடீரென்று தோன்றும்.

நமது மனக்காட்சியில் தோன்றும் எண்ணங்கள் போல நமது எதிர்காலம் அமையும் என்பதையே விஞ்ஞானம், மெய்ஞ்ஞானம், மனோதத்துவம் போன்றவை திரும்பத் திரும்ப உறுதிப்படுத்தி உள்ளன.

நமது எண்ணங்களே மண்ணையும் விண்ணையும் இணைக்கும் ஏணிப்படிகள். சருகையும் மலரவைக்கும் சாமர்த்தியம் நமது எண்ணங்களுக்கு மட்டுமே உள்ளது.

நல்ல எண்ணங்களை ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட விருந்தினர்களை வரவேற்பதைப் போல மனதார வரவேற்க வேண்டும். நன்றாக உபசரித்து வெளியே செல்லும் போது வாசல்வரை சென்று வழியனுப்ப வேண்டும்.

அப்போது அவை ரோஜாக்களைப் போல மனமெனும் குடுவையில் வாசனையை நிரந்தரமாக நிரப்பி விட்டும் செல்லும்.



6. ஒரு மனிதன் எண்ணுதலு போலவே

நாம் அனைவருமே நம் எண்ணங்களின் குழந்தைகள் தாம். நம் எண்ணங்கள் எப்படிப்பட்டவை என்பதை நம் செயல்கள் காட்டிக் கொடுத்துவிடும். அதனால்தான் நம் எண்ணங்களை மறைக்க முடியவில்லை.

ஒரு மனிதன் நினைப்பதாகவே மாறுகிறான். ஒரு மனிதனின் நடத்தை என்பது அவனது உள்மன எண்ணங்களின் வெளிப்புற வெளிப்பாடே என்ற பழங்கால தத்துவத்தால் ஜேம்ஸ் ஆலன் கவர்ந்திழுக்கப்பட்டார்.

‘உள் மனத்தில் எழும் எண்ணங்கள் தான் வெளி உலகின் சூழ்நிலைகளாக அமைகின்றன. புறவாழ்வில் தனக்கு நேரும் கெட்ட சம்பவங்களைத் தவிர்க்க வேண்டுமானாலும் தனது உள்மன சிந்தனைகளைச் சீர் செய்ய வேண்டும்’. இந்த இரண்டு விஷயங்களும் தான் ஜேம்ஸ் ஆலனின் முக்கிய போதனைகளாகும்.

“நினைப்பே நடப்பு” என்கிறது பைபிள். “நமது எண்ணமே நாமாகிறோம்” என்பார் வேதாத்திரியார்.

எண்ணம்தான் அனைத்துமே. எண்ணத்துக்கு அப்பால் ஒன்றுமே இல்லை. நல்ல எண்ணத்தைத் தேடிப்பிடித்து மனதில் ஏற்றி வையுங்கள்.

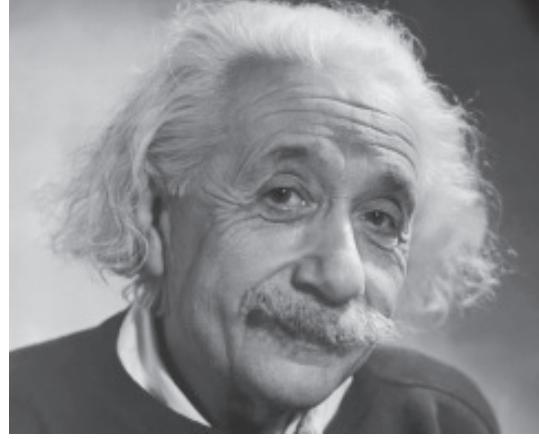
உங்கள் மனதில் அடிக்கடி வந்து போகும் எண்ணங்களையும் அவ்வப்போது தோன்றும் எண்ணங்களையும் ஆராயுங்கள்.

ஒரு எண்ணம் ஒருமுறை மனதில் தோன்றிவிட்டால் போதும். அது உயிரணுக்களில் பதிவாகி அவற்றுக்கிடையே பிரதிபலித்து அந்தப் பிரதிபலிப்பு மீண்டும் மீண்டும் வந்து கொண்டே இருக்கும். இதுவும் எண்ணத்தின் இயற்கை.

நம்மால் முடியும் என்ற எண்ணத்தினால் கேரளாவைச் சேர்ந்த பிடி.உஷா உலக அரங்கில் முன்னணி வீராங்கனையாக வலம் வந்தார்.

ஜே.டி.டாடா, அம்பானி, நம்மூர் வி.ஜி.பி.போன்றவர்கள் உழைத்து பெரிய தொழிலதிபராக வேண்டும் என்ற எண்ணங்களினால் உயர்ந்தார்கள்.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீனை பத்து வயதில் அவரது ஆசிரியர், 'நீ ஒரு காலத்திலும் திறமை மிகுந்த முழு மனிதனாக உருவாகப் போவதில்லை!' என்று வசைமாரிப் பொழிந்தார்.



ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

ஆனால், ஐன்ஸ்டீன் தனது ஆழமான எண்ணத்தினால், உலகின் தலைசிறந்த விஞ்ஞானிகளில் இரண்டாவது இடத்தைப் பிடித்தார். (விஞ்ஞானி சர். ஐசக் நியூட்டன் முதலாமவர்) வாழ்க்கை, நாம் உருவாக்கும் எண்ணங்களில் இருக்கிறது.

எண்ணம் அணுகுண்டை விட ஆற்றலுள்ளது. ஏன்? எண்ணத்திலிருந்துணாதான் அணுகுண்டைச் செய்யக் கூடிய ஆற்றலும், அறிவும் உண்டாகின்றன. அணுகுண்டிலிருந்து எண்ணம் உதயமாவதில்லை.

ஒரு எண்ணத்தில் முழு மனதுடன் நம்பிக்கை வைத்து, பல தடவை நினைத்தால் அது நல்லதோ கெட்டதோ நடந்தே தீரும் அதற்கு அத்தகைய சக்தி உண்டு.

நீங்கள் எதை நினைக்கிறீர்களோ அதுவாகவே ஆகிவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் உங்களை பலவீனன் என்று நினைத்தால் பலவீனனாகவே ஆகிவிடுகிறீர்கள். நீங்கள் உங்களை வலிமையுடையவர்கள் என்று நினைத்தால் வலிமை படைத்தவர்களாக ஆகிவிடுகிறீர்கள்.

நல்ல எண்ணங்கள், தூய எண்ணங்கள் ஆகியவற்றில் ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியே வலிமை மிக்க ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கிறது.

நாம் நல்ல, தீய எண்ணங்களில் உரிமையாளர்களாக இருக்கிறோம். நாம் நம்மை நல்ல எண்ணங்களின் கருவிகளாக்கிக் கொண்டால் நம்மை உயர்த்திக் கொள்ளலாம்.

மனதுக்குள் மனிதன் எப்படி எண்ணுகிறானோ அப்படி இருக்கிறான்.

‘நாம் இப்போது இருக்கிற நிலை, நாம் என்னவெல்லாம் எண்ணினோமோ அதன் விளைவுதான்’

பிரம்மாண்ட சக்தி இதோ உங்கள் கையில். நீங்கள் என்னவாக ஆகவேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களோ அப்படியே ஆக முடியும்.

நீங்கள் எப்படி வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அப்படியே வாழலாம்.

நீங்கள் சாதிக்க விரும்பியதைச் சாதிக்கலாம், உங்களால் இயலும் முழுக்க முழுக்க எண்ணுவதன் மூலம்.

எல்லா மேதைகளின் வாழ்க்கையையும் ஆராயுங்கள். எப்போதும் ஒரே சக்தி தான் அவர்கள் அனைவரையும் உந்தியிருப்பதைக் காண்பீர்கள்.

தங்கள் சொந்தத் திறமையில் அசைக்கமுடியாத எண்ணம். நம்பிக்கை. இறுதி வெற்றி தங்களுக்குத்தான் என்ற எண்ணம் கொண்ட ஆழ்ந்த நம்பிக்கை.

எந்தச் சூழ்நிலையிலும் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் எண்ணும் போது அது ஆழ்மனதில் தெளிவாகப் பதிந்து பிரபஞ்ச மனத்துடன் தொடர்பு கொண்டு செல்லவேண்டிய வழிகளை நமக்குக் காட்டுகிறது.

இதை உணர்ந்து வெளிச் சூழ்நிலைகள் தாறுமாறாக இருந்து நம்பிக்கையைக் குலைக்கும் விதத்தில் இருந்தாலும் நல்லதையே தொடர்ந்து எண்ணுங்கள்.

நல்ல எண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் தெளிவாகப் பதிய புதிய நம்பிக்கையுடன் செயல்படும் செயல்வீரர்களாக உருவாகி விடுவீர்கள்.

சகல துக்கமும் விருப்பமும் உள்ளத்தில் உதிக்கும் எண்ணம் தவிர வேறில்லை. உங்கள் எண்ணம் உங்கள் சுதந்திரத்தில் இருக்கிறது.

இந்த உண்மையை அறிந்து உங்கள் உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்தி அடக்கி ஆண்டு வாழ்வில் அமைதியையும் வெற்றியையும் அடையுங்கள்.

நம்மூர் அப்துல் கலாம் சொல்வதுபோல் கனவு கண்டு அதன் மூலம் உறுதியான எண்ணத்தையும் நம்பிக்கையையும் பெறுங்கள்.

அளவிடமுடியாத பிரமாண்டமான சக்தி இதோ உங்கள் கையில். நீங்கள் என்னவாக ஆக வேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களோ அப்படியே ஆக முடியும். நீங்கள் எப்படி வாழவேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்களோ அப்படியே வாழலாம்.

நீங்கள் சாதிக்க விரும்பியதைச் சாதிக்கலாம். உங்களால் இயலும் என்று முழுக்க முழுக்க எண்ணுவதன் மூலம்.



7. எண்ணங்களே பீரம்மாக்கள்

நேற்றைய எண்ணங்கள்தான் இன்றைய நிலையை நிர்ணயிக்கும். இன்றைய எண்ணங்கள் நாளைய பொழுதை நிர்ணயிக்கும். எண்ணங்கள்தான் பீரம்மாக்கள்.

எண்ணம்தான் நம்முடைய சொத்து. என்ன செய்தோமோ அதுவரைக்கும் தான் எண்ணமாக எண்ணப் பதிவாக இருக்கும். செய்யாதது எண்ணமாக வராது.

‘செல்வமும் மனதில்தான் உருவாகிறது. வைரச் சுரங்கத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் வைரங்களை விட மனதில் உதிக்கும் எண்ணங்கள் விலை யுயர்ந்தவை’ என்பார் பில் கேட்ஸ்.

பூமியிலிருந்து வெட்டி எடுக்கப் பட்ட தங்கத்தை விட, மனித எண்ணங்களினால் அதிக விலை மதிப்பற்ற செல்வம், தங்கம் உருவாக்கப் பட்டுள்ளது.



பில் கேட்ஸ்

உலகில் எல்லா செல்வங்களும் நிறைந்த ஆப்பிரிக்காவில்தான், அதிக ஏழ்மையான பல நாடுகள் உள்ளன.

எந்தச் செல்வமும் இல்லாத சூவிட்சர்லாந்து, உலகப் புகழ்பெற்ற கடிகாரம், கத்தி போன்றவற்றைச் செய்தே, இன்று உலகின் மிகப்பெரும் பணக்கார நாடு ஆகிவிட்டது.

எப்படி? மனித மனங்களில் எண்ணங்களினால்தான். உலகின் மிகப்பெரும் சக்தி மனித சக்தி. மனிதனின் எண்ணங்கள்தாம் வடிவம் பெறுகின்றன.

எனவே, உங்கள் மனம் படைக்கும் எண்ணங்களை தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தினமும் ஒவ்வொரு நிமிடமும், ஒவ்வொரு வினாடியும் என்ன எண்ணிக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தே உங்கள் வெற்றியின் நிலை அமைகிறது.

உங்கள் எண்ணங்கள் உங்கள் உலகை உருவாக்குகிறது. மனத்தை மேம்படுத்துதல் வாழ்க்கையின் உயிர்ச் செல்களை உயர்த்துவதாகும். இன்றைய கருத்துக்கள் நாளை கனவுகளை உருவாக்க முடியும்.

உங்கள் உள் உலகத்தை உங்கள் வெளி உலகம் பிரதிபலிக்கிறது. வாழ்க்கையை மாற்ற வேண்டும் என்று விரும்பினால் உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றத் தொடங்க வேண்டும். மனத்தை வென்றால் வெளியே வெற்றி ஆரம்பிக்கும்.

உங்கள் எண்ணங்களுக்கு நீங்களே அதிகாரி. முக்கியமாக மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஒழுங்காகச் செயலாக்கினால் எதிர்மறை எண்ணங்கள் உருவாவது மறைந்து விடும்.

இந்த வழக்கத்தை மற்ற பழக்கம் போல மாற்ற முடியும். உங்கள் இலக்கை நோக்கிச் சரியான இயக்கம் இருக்குமானால் இது சாத்தியமே.

‘ஆக்கமோ அழிவோ மனிதனிடமே இருக்கிறது. எண்ணங்கள் போரிடும் போது மனிதம் அழிகிறது. மகிழ்ச்சி, பலம், அமைதி போன்ற ஆகாயக் கோட்டைகளையும் தனக்கே கட்டுகிறான். சரியான தேர்வு, உண்மையான எண்ணப் பிரயோகம் மூலம் மனிதன் தெய்வீக நிறைவு அடைகிறான். நிந்தனை, தவறான கருத்துச் செயல்பாட்டால் மிருகத்தைவிடக் கீழே போய்விடுகிறான்’ (ஜேம்ஸ் ஆலன்)

எண்ணங்கள் படைக்கும் சக்தியுடையவை. படைக்கும் சக்தியின் அடிமூலம், எண்ணங்களில் இருக்கிறது. எல்லாவித விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளும், புதிதாகச் செய்யப்படுபவைகளும் எண்ணங்களின் விளைவுகளே ஆகும்.

தமது எண்ணங்களால்தான் டெலிபோனைக் கண்டுபிடித்தார் ஒரு விஞ்ஞானி.

சர். நியூட்டன் கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்தும் அவரது எண்ணத்தில் உதித்த சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களால்தான்.

எண்ணங்கள் மற்றவர்களையும் ஊக்குவிக்கின்றன. எண்ணங்களினாலேயே, மற்றவர்களையும் ஊக்குவிக்க முடியும். சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்கள், மக்களைத் தூண்டியும், ஊக்குவித்தும் உதவி செய்கின்றன என்று கணிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கடவுள் நமக்கு கொடுத்திருக்கும் அற்புத அஸ்திரம் எது தெரியுமா?

எண்ணங்கள். எண்ணங்கள் எப்போதும் மனதில் உற்பத்தியாகிக் கொண்டே இருக்கும் காரணம் அது இயல்பானது. அதை தடுக்கவே முடியாது.

எண்ணங்களே அனைத்து செயல்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைகிறது. எண்ணங்கள் இல்லாமல் கற்பனை இல்லை. கவிதை இல்லை. உலகில் எந்த செயலுமே நடப்பதேயில்லை.

உடலிலுள்ள ஆத்மாவின் ஜீவசக்தியானது எண்ணங்களை மனத்தில் தோன்றுவித்துக் கொண்டே உள்ளது. அதுதான் நமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாக உள்ளது.

எண்ணங்கள் இல்லையென்றால் என்னவாகும், அங்கு உணர்ச்சிகளே இருக்காது.

எண்ணங்கள் ஒரு கோர்வையாக அமையும்போது, ஒரு காரணமோ அல்லது பொருளைப் பற்றியோ பல எண்ணங்களை தொடர்ச்சியாக செலுத்தும்போது அங்கு சிந்தனைகள் உண்டாகின்றன.

எண்ணங்களின் சேர்க்கைதான் சிந்தனைகள். அவன் எப்போதும் சிந்தனையிலேயே இருக்கிறான் என்றால் என்ன பொருள்? அவன் எப்போதும் எண்ணத்தின் பிடியிலேயே இருக்கிறான் என்று பொருள்.

எண்ணமே எந்தச் செயலுக்கும் காரணமாக அமைகிறது என்கிறார்கள் மனோதத்துவ அறிஞர்கள். எண்ணமின்றி ஏதுவுமில்லை.

நாக்கையும் உதடுகளையும் அசைக்காமல் நமக்குள்ளேயே வார்த்தைகளை ஓடவிடும்போது தான் எண்ணங்கள் உருப்பெறுகின்றன.

வார்த்தைகளும், வாக்கியங்களும் இல்லாமல் நம்மால் சிந்திக்கவே முடியாது. அந்த எண்ணங்களை நல்லமுறையில் அமைத்துக் கொண்டால்தான் நாம் வெற்றி பெற முடியும்.

‘வெற்றி என்பது ஒருவனின் எண்ணத்தைப் பொறுத்துத்தான் உள்ளது’ என்கிறார் மாவீரன் நெப்போலியன்.

உங்கள் எண்ணங்களை சாத்தானின் கூடாரமாக்கி விடாதீர்கள். நீங்கள் எப்போதும் நல்ல எண்ணங்களை மனதில் விதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நல்ல எண்ணமே நம்மை உயர வைக்கும். எண்ணங்களாகிய அஸ்திரங்களைக் கொண்டு வெற்றி என்னும் இலட்சியத்தை எளிதாக அடையலாம்.

8. எண்ணம் என்றால் என்ன?

‘இன்று புதிதாய் பிறந்தோம் என்று நீவிர்
எண்ணமதை திண்ணமுற இசைத்துக் கொண்டு
தின்று விளையாடி இன்புற்று வாழ்வீர்
தீமைஎல்லாம் அழிந்துபோம், திரும்பி வாரா’

- பாரதியார்

வாழ்வில் ஒவ்வொரு நிமிடமும் எத்தனையோ எண்ணங்கள்
எழுகின்றன.

எத்தனை எத்தனை எண்ணங்கள். இத்தனை எண்ணங்கள் ஏன்
எழுகின்றன என்று எண்ணுகிறோம்.

ஆனால், எண்ணம் என்றால் என்ன? என்று நம்மில் பலரும்
எண்ணியது இல்லை.

மனம், வெளி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் பொருட்களோடு தொடர்பு
கொண்டு ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக்
கணித்தலை எண்ணம் என்கிறோம்.

எண்ணுதல் என்பது செயல். எண்ணம் என்பது பொருள்நிலை.

எந்தப் பொருளானாலும் செயலானாலும், அதற்கு காலம்,
தூரம், பருமன், வேகம் என்ற நான்கு பரிமாணங்கள் உண்டு.

இந்தப் பரிமாண அளவைக் கொண்டு ஒவ்வொரு பொருளையும்
அல்லது இயக்கத்தையும் ஆன்மா கணிப்பதால் அச்செயலுக்கு
எண்ணம் என்று பெயர்.

எண்ணுதல் தன் இயக்கத்திற்கும், பிற இயக்கத்திற்கும்
இடையே, ஒரு பொருளுக்கும் மற்றொரு பொருளுக்கும் இடையே,
ஒரு இயக்கத்திற்கும் மற்றொரு இயக்கத்திற்குமிடையே, முன்னே

உணர்ந்தவற்றிற்கும் தற்போது உணர்வதற்கும் இடையே, உள்ள வேற்றுமைகளை ஒப்புமை உணர்வால் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற நான்கு அளவைகளைக் கொண்டு கணிக்கப்படுகிறது.

இத்தகைய கணிப்பின் போது நமது உயிராற்றல் நம்முடைய உடலின் இயக்க அதிர்வுக்கு ஏற்ப இன்பமோ துன்பமோ உணர்வது ஆன்மாவின் செயலாகும்.

இத்தகைய கணக்கிடும் திறனைக் கொண்டு ஆன்மாவின் குறிப்பிட்ட ஒரு செயலே எண்ணம் என்று கூறப்படுகிறது.

நான்கு அளவைகள் என்றால் என்ன? அதனையும் தெரிந்து கொண்டால் புரிந்து கொண்டால் எண்ணத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள இயலும்.

ஓர் இயக்கம் எவ்வளவு நேரம் தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது என்பதைக் குறிக்கும் அலகு காலம் (Time) எனப்படும்.

ஓர் இயக்கத்திற்கும் அது நிகழ்கின்ற அதீத காலத்தில் நிகழ்கின்ற இன்னொரு இயக்கத்திற்கும் நடுவில் உள்ள இடைவெளி தூரம் (Distance) எனப்படுகிறது.

ஓர் இயக்கம் நடைபெறுகிறது என்றால் அதற்கு ஒரு விரைவு இருக்கிறது என்று பொருள். அவ்விரைவே வேகம் (Force) எனப்படும்.

ஓர் இயக்கம் இருந்து இயங்குவதற்கு இடம் வேண்டியிருக்கிறது அல்லவா? அந்த இடமே அந்த இயக்கத்தின் அல்லது பொருளின் பருமன் (Volume) ஆகிறது.

எண்ணம் என்பது எப்படி இயங்குகின்றது. அதிலிருந்து பல்வேறு அகக்காட்சிகள் எப்படித் தோன்றுகின்றன என்று அடிக்கடி ஆராய்ந்து பாருங்கள். சில நாட்களுக்குள் நீங்களும் அறிஞர்களாகவே திகழலாம்.



9. மனமும் எண்ணமும்?

மனம் என்றாலும் எண்ணம் என்றாலும் ஒன்றே.

மனத்தின் இயக்கத்தையும், இயக்க நிலையையும் எண்ணம் என்ற சொல் குறிப்பதாக வேதாத்திரியார் குறிப்பிடுகின்றார்.

உயிர்ச் சக்தியின் இயக்க விளைவுதான் எண்ணம். அது அறியும் திறனுடையதால் அறிவென்று கூறப்படுகிறது.

எண்ணம் எங்கும் செல்லும் வலிமையுடையது. வாழ்வு இன்பமாக அமைய வேண்டுமெனில் மனமானது நல்ல எண்ணங்களால் நிரம்பியிருக்க வேண்டும்.

தவறான எண்ணங்கள் அணுகாமல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். எண்ணத்தின் பெருமையை,

**‘உண்ணும் உணவு உடல் மட்டும் பாயும்
எண்ணும் எண்ணங்கள் எங்குமே பாயும்’**

என்ற கவிதை மூலம் விளக்கியுள்ளார் மகரிசி.

மனம் என்றால் என்ன?

சீவகாந்த அலைதான் மனம், மனம் மூளை வழியாகச் செயல்படுகிறது. மனம் இரண்டு வேலைகளைச் செய்கிறது.

ஒன்று, ஐம்புலன்களின் மூலம் வெளி உலகச் சூழ்நிலைகளைச் சுருக்கி கருமையத்தில் பதிவு செய்கிறது.

இரண்டாவதாக, கருமையத்திலிருப்பதை மூளைக்குக் கொண்டு வந்து எண்ணமாக விரித்துக் காட்டுகிறது.

கருமையம் என்றால் என்ன?

கோடிக்கணக்கான பதிவுகளைக் கொண்டது. இதை ஆன்மா என்றும் அகம் என்றும் உள்ளம் என்று அழைப்பார்கள்.

வெவ்வேறு அலை சுழல்களில் பதிவுகள் உள்ள இடம். இது சீவகாந்தத்தின் திணிவுபெற்ற நிலை.

இது மூலாதாரத்தில் உள்ளது. இது காந்தமையம், உயிர் மையம், வித்து மையம் என்று மூன்று மையங்கள் இணைந்த இடமாகும்.

இங்குதான் மனம் சுருக்கி பதிவுகளாக வைக்கிறது. சமையல் அறையில் நிறையப் பொருட்கள் இருப்பதுபோல், இங்கு நிறையப் பதிவுகள் உள்ளன.

அப்படியென்றால் எண்ணம் எப்படி செயல்படுகிறது?

சீவ காந்த அலைதான் எண்ணம். இதுவும் கருமையத்திலிருந்து வருகிறது.

மூளையில் அகக்காட்சியாகத் தெரிகிறது. வெவ்வேறு மன அலைச் சுழலில் வருகிறது.

ஏற்கனவே எந்த அலைச் சுழலில் பதிவு பெற்றதோ, அந்தப் பதிவுகள் அதே அலைச்சுழலில் வருகின்ற எண்ணம் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கின்றது.

தேநீர் போட தேயிலைத்தூள், சீனி, பால் முதலியவற்றை மட்டும் எடுப்பது போல, கருமையம் சில பதிவுகளை எண்ணங்களாகக் காண்பிக்கிறது.

மனதின் செயல் அறிய என்ன செய்ய வேண்டும்?

மனதளத்திலிருந்து எழுச்சி பெற்ற எண்ணத்தின் ஆரம்பத்தை தொடக்கத்தை முதலில் அறிய வேண்டும்.

மனதை அளவிட மனதை உள்நோக்கிச் செலுத்திக் கவனித்தால் அதன் மூலத்தை அறியலாம்.

மனம் தனக்குள் எழுந்த எண்ணங்களையும் தன்மையையும் வடிவத்தையும் கொண்டே தன்னை யார்? என்று கவனிக்கிறது.

ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் தூண்டியது எது? அதன் விளைவு என்ன என்று மனதால் அறிய முடிகிறது.

தன்னை அறியும் பயணத்தின் உள்நோக்கியப் பயணத்தில், மனம் தன்னை ஒரு பார்வையாளனாக்கிக் கொள்கிறது.

தனது செயலை ஒரு நாடகம் பார்ப்பது போலப் பார்க்கிறது. அதிசயமான அனுபவம்.

இந்த நாடகத்திற்கான மேடையும் எண்ணம்தான். நடிகரும் எண்ணுபவரே. இரசிப்பவரும் எண்ணுபவரே. கதை வசனம், எண்ணத்தின் செயலே ஆகும்.

இங்கே மனமே பார்வையாளராகவும், பார்க்கப்படுபவராகவும், பார்க்கப்படும் பொருளாகவும் இருக்கிறது.

‘எண்ணமே ஒரு நாடக மன்றம் போல்.

எண்ணமே அதில் எண்ணற்ற நடிகர்கள்,

எண்ணமே அதைப் பார்ப்போர், ரசிப்போராம்.

எண்ணமே அதன் நிர்வாகி, உடையவன்.’

(ஞாக.)

எண்ணம் என்பதும், மனம் என்பதும் சீவகாந்த அலையாகும். சீவகாந்த அலை உடல் முழுவதும் நிரம்பி ஒடிக்கொண்டிருக்கிறது.

சீவகாந்தம் உடலில் சுழன்றோடும்போது உடலின் மையத்தில் திணிவு பெற்று கருமையமாக அமைகிறது.

கரு மையத்திலிருந்து புறப்படும் சீவகாந்த அலை ஐம்புலன்களின் வழியாக வெளியே சென்று சூழ்நிலைக்கேற்ப மற்றப் பொருட்களின் மீது பட்டு, திரும்புகிறது.

அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் என்று ஐந்து நிகழ்ச்சிகளாக மாற்றம் பெறுகிறது.

ஒரு பசுவைப் பார்க்கிறோம். பசுவின் உருவம் சிறிய கொசு அளவில் கண்ணில் தெரிகிறது.

அது புள்ளி அளவில் சுருங்கி, சீவகாந்தத்தில் கலப்புற்று, கருமையத்திற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு, கருமையத்தில் பதிவாகிறது.

மூளை வழியாகச் சீவகாந்தம் இயங்கும் போது பசுமை - எண்ணமாக விரித்துக் காட்டுகிறது.

திருக்கோயில்களையும் திருமறைகளையும் எவ்வாறு புனிதமாகக் கருதுகின்றோமோ அவ்வாறே மனத்தையும் புனிதமாகக் கருதிச் செயல்பட வேண்டும்.

மனதை திருக்கோயிலாக்குவது எப்படி?

இந்த வித்தகம் நம்மிலேயே உள்ளது. எண்ணங்கள்தான் இதற்கு மூலகாரணம். எண்ணங்கள் தூய்மையானால் மனம் சொர்க்கத்தின் நிழலாகத் தெரியும்.

‘எண்ணங்கள்தான்’ எழுச்சியையோ, வீழ்ச்சியையோ வகுத்துக் கொடுக்கின்ற சக்தி. எண்ணங்களின் இயல்புக்கு ஏற்ப, பிறப்புக்கு ஏற்ப விளைவுகள் வரும்.

விளைவுகள் நன்மை பயக்குமெனின், மனம் திருக்கோயிலாகும். எதிர்மறையாகப் போனால், மனம் பட்டுப் போகும்.

திருவள்ளுவர் கூட மனதை தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டால் மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம் என்றுதானே சொன்னார்.

‘மனத்துக் கண் மாசு இலன் ஆதல்’

‘மனத்தான் ஆம் மாந்தர்க்கு’

‘மனம் தூய்மை செய்வினை தூய்மை’

‘மனம் தூயவர்க்கு எச்சம் நன்று ஆகும்’

‘மனநலத்தின் ஆகும் மறுமை மற்றதும்’

குறள் தந்த கோமகன் கொள்கை வழி மனம் தூய்மைப் படுமானால், மண்ணில் நாம் பலரால் சுட்டிக் காட்டப்படுபவராக வாழலாம்.

நபிகள்நாயகமும், இயேசுவும், புத்தரும், சங்கரரும், காந்தியும், ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரும், ரமணரும், வள்ளலாரும், பாரதியும் வேதாத்திரி மகரிஷியும் மனிதப் பிறவிகளாக வாழ்ந்து காட்டியவர்கள்.

மனதை மனத்தால் மட்டுமே அறிய முடியும். அப்போது ஞானத்தின் உச்சி நமக்கு எளிதில் தெரியும். புரியும்.

எல்லாவற்றையும் அனுபவித்து ஆக்கப் பூர்வமான வழியை நமக்கு காட்டவல்ல கற்பக மரம் இந்த மனமே.

நம்முள் உள்ள மனதில் ஓராயிரம் எண்ணங்களை வகைப் படுத்தி வரிசைப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

எண்ணங்களின் தொகுப்பே மனம். மனதையும் எண்ணத்தையும் புரிந்து கொண்டால் வாழ்வில் சிறப்படையலாம். வெற்றியடையலாம். மகிழ்ச்சி அடையலாம். அமைதி அடையலாம்.



10. எண்ணங்கள் ஏன் எழுக்கின்றன?

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

எண்ணம் எழும் காரணங்களை ஆராய்ந்து அதனை முறைப்படுத்தும் வகை தெரிந்து கொள்பவர்களே வெற்றியாளர்கள்.

எண்ணம் ஆறுவகைக் காரணங்களால் தோன்றுகின்றன.

அவை 1 தேவை 2 பழக்கம் 3 சூழ்நிலை 4 பிறர்மனத் தூண்டுதல் 5 கருவமைப்பு 6 தெய்வீகம் ஆகியவை ஆகும்.

1. தேவையால் எண்ணம்

பசி வருகிறது. உண்ண வேண்டும் என்று ஒரு ஆசை எழுகிறது. இது தேவையின் பால் ஏற்படும் எண்ணமாகும்.

எனவே இந்த எண்ணத்தை அனுமதிக்க வேண்டியதுதான். செயல்படுத்தவும் வேண்டியதுதான்.

2. பழக்கத்தால் எண்ணம்

மனம் ஒரு செயலைச் செய்து பழகி விட்டால், மீண்டும் தேவை இல்லாத போதும் கூட அதையே நாடும். இது பழக்கத்தால் தோன்றும் எண்ணம்.

நாள்தோறும் காலையில் காபி குடிப்பது ஒரு வழக்கம். ஒருநாள் காபி வரத் தாமதமாகி விட்டால் மற்ற பணிகளை மறந்து, அதே நினைவாகக் காப்பிக்காகக் காத்துக் கொண்டு இருப்பது பழக்கத்தால் தோன்றும் எண்ணமாகும்.

இம்மாதிரியான எண்ணங்களை அனுமதிக்கலாமா? நிறைவு செய்யலாமா? விளைவு என்னவாகும்? என்று ஆராய்ந்து பார்த்துச் சரியான முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

3. சூழ்நிலையால் எண்ணம்

சூழ்நிலையின் காரணமாக சில எண்ணங்கள் தோன்றலாம். தோன்றும் எண்ணத்திற்கு உடன்பட்டு விடுவது இயல்பானது.

ஒருவர், உணவகத்தின் வழியாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறார். மணி பகல் 1 கூட ஆகவில்லை. பசியும் இல்லை. நண்பர்கள் சாப்பிட அழைக்கிறார்கள்.

முதலில் மறுத்தாலும் பிறகு வற்புறுத்தலால் ஏற்றுக் கொள்கிறார்.

இந்தச் சூழ்நிலை அந்த எண்ணத்தை உருவாக்கி இருக்கின்றது.

விழிப்பு நிலையில் இருக்க வேண்டும். பசியில்லாமல் உண்டால் உடலுக்கு கெடுதல். பணத்துக்கும் நடட்டம். எனவே இந்த எண்ணத்தை விலக்கி விட வேண்டும்.

ஆனால் சூழ்நிலையால் நல்ல பழக்கம் ஏற்பட்டால் அது தேவைதானே. அதை ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

4. பிறர் மனத்தூண்டுதலால் எண்ணம்

நம் மனம் உறுதியற்ற நிலையில் இருக்கும்போது அல்லது மனம் அறியாமையில் இருக்கும் பொழுது, பிறர் தம் எண்ணத்தை அழுத்தமாக நம் மீது செலுத்தினால், அதற்குப் பல சமயம் ஆட்பட்டு விடுகிறோம்.

இவ்வாறு பிறர் எண்ணத்திற்கு இடம் கொடுத்து நாம் செயல் ஆற்றுவது பிறர் மனத் தூண்டுதலால் வரும் எண்ணமாகும்.

தொலைக்காட்சியில் ஒன்று வாங்கினால் ஒன்று இலவசம் என்று வசீகரமான விளம்பரங்கள். ஆனால் அப்பொருள் நமது வசதிக்குத் தேவையற்றது. ஆனால் என்ன செய்கிறோம். வாங்கி விடுகிறோம்.

வியாபாரிகளின் விற்பனை சரியாக இல்லை. இருக்கிற சரக்குகளைவிற்பனாக வேண்டும். டி.வி.யில் விளம்பரம் கொடுத்தார்கள்.

உறுதியில்லாத நம் மனம் வியாபாரிகளின் எண்ணத்திற்கு இடம் கொடுத்தது. வியாபாரிகளின் எண்ணத் தூண்டுதலால் நம் எண்ணமாக மாறிச் செயலாகவும் மலர்ந்துவிட்டது.

பிறர் மனத்தூண்டுதலால் உண்டாகும் எண்ணங்களில் பெரும்பாலானவை துன்பத்திற்கு வழிவகுக்கும். அதற்கு இடம் கொடுக்காமல் விழிப்பு நிலையில் இருப்பது நல்லது.

5 கருவமைப்பு

நம் முன்னோர்கள் தம் வாழ்நாளில் நிறைவேற்ற முடியாத எண்ணம் வித்து நாதத்தின் வழியே தொடர்ந்து வந்து குழந்தைகள் மூலம் மலர்ச்சியடைந்து செயலாகிவிடும்.

இது கருவமைப்பால் தோன்றும் எண்ணமாகும்.

ஒருவருக்குத் தன் கிராமத்தில் பள்ளிக்கூடம் கட்ட வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. அதைக் கட்டி முடிக்கிறார்.

அவருக்கு அந்த எண்ணம் எப்படி ஏன் தோன்றியது. அவருடைய தந்தையோ, பாட்டனாரோ ஒரு பள்ளிக்கூடம் கட்ட வேண்டுமென்று பல காலம் நினைத்து, அவர்களது விருப்பம் நிறைவேறாத போது வித்து தொடர்ச்சியாக வந்த அந்த எண்ணம், அவர்களுடைய சந்ததி மூலம் செயலுக்கு வருகிறது.

6. தெய்வீகம் [எண்ணம்]

சமுதாயத்தில் பலருடைய மனங்களில் தோன்றும் எண்ணங்கள், அவற்றை நிறைவேற்றக் கூடிய ஆற்றலும், வாய்ப்பும் வசதியும் உள்ள ஒருவர் மூலமாகச் செயலுக்கு வந்து விடும்.

தெய்வீக எண்ணங்கள் அல்லது இயற்கை வழி வரும் எண்ணங்களாகும்.

பள்ளிக்கூட எடுத்துக்காட்டையே மீண்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

அவர்களுடைய முன்னோர்களுக்கு அந்த மாதிரி எண்ணம் இருந்ததில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

பின் எவ்வாறு அவர் அந்த ஊரில் பள்ளிக்கூடம் கட்ட வேண்டும் என்று எண்ணி அதைச் செயல்படுத்தினார்?

அவரது ஊரில் பள்ளிக்கூடம் இல்லை. இந்த குறை பலர் மனதில் தோன்றியிருக்க வேண்டும். இந்த எண்ண எழுச்சி தீவிரமடைந்து தயாராக இருக்கிறது.

பலருடைய இந்த எண்ணம் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவரைக் கருவியாக்கிச் செயல்படுத்தி விடுகிறது. இது தெய்வீகத்தால் வரும் எண்ணமாகும்.

மகரிசிக்கு உலக சமாதானம் என்ற எண்ணம் வந்தது கூட
தெய்வீக எண்ணத்தால் ஆகும்.

தெய்வீகத்தால் ஏதேனும் ஓர் எண்ணம் தோன்றுவதாகக்
கண்டால் அதனை மதிக்க வேண்டும். அதை செயல்படுத்த முயற்சி
செய்ய வேண்டும்.

எண்ணத்தைப் பண்படுத்த வேண்டும். எண்ணத்திற்கு
உயர்வூட்ட வேண்டும். எப்படி?

எண்ணத்தைக் கொண்டுதான் எண்ணத்தைப் பண்படுத்த
வேண்டும். எண்ணத்தின் தன்மையைப் பயன்படுத்தித்தான்
எண்ணத்திற்கு உணர்வூட்ட வேண்டும்.



11. ஏண்ணம் சொல் செயல்

ஏண்ணம், சொல், செயல் இம்மூன்றும் மனிதனுக்கு கிடைத்த மாபெரும் கொடை. சொல்லுக்கும், செயலுக்கும் எண்ணமே முதல் காரணம்.

உங்களின் சொல்லையும், செயலையும் நிர்ணயிப்பது

உங்களின் எண்ணமே! மனிதன் உயர்வடைகிறான்.

சுயநலமற்ற எண்ணமும், சொல்லும், செயலும் என்றும் நல்லவையே!

நல்லதையே எண்ணுங்கள். எண்ணுவதையே சொல்லுங்கள். சொல்வதையே செய்யுங்கள்!

ஒரு மனிதனுக்கு இம்மூன்றும் ஒரு நேர்கோட்டில் அமையுமானால் வாழ்க்கை இயல்பாக அமையும்.

முதல் கோணல் முற்றிலும் கோணல் என்பார்கள்.

எண்ணத்தில் தூய்மையும், தெளிவும் இல்லாவிட்டால் அதைத் தொடர்ந்த சொல்லும், செயலும் துன்பத்தையே தரும்.

எண்ணம் ஒன்றும், சொல் ஒன்றும், செயல் ஒன்றுமாக இருப்பவர்கள் வாழ்க்கையில் கடைசிவரை நடித்துக் கொண்டுதான் இருக்கவேண்டும். அவருக்கே அவர் புதிராகி போவார்.

எண்ணங்களைப் பொறுத்தே நம் சொற்கள் அமைகின்றன. எண்ணமும், சொல்லும் ஒன்றுபடும்போது செயல்களும் உயர்ந்தவையாக அமைந்து விடும்.

எண்ணம், சொல், செயல் இவை மூன்றும் எப்போதும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை.

நமது சொல் அல்லது செயலுக்கு மூல காரணியாக இருப்பது நம் எண்ணமே. நாம் எதையும் சொல்லும் முன்போ, அல்லது எதையும் செய்யும் முன்போ, அதற்கான உந்துதல், முதலில் நம் எண்ணத்தில்தான் உருவாகிறது.

மனிதனிடம், மனமாக, பார்வையாக, சொல்லாக அல்லது எண்ணமாக வெளியேறும் அலை எந்த வகையாக இருப்பினும் அவ்வலை அவனுடைய தன்மைகள் அனைத்தையும் எடுத்துச் செல்கின்றது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் முன் அனுபவத்தினால் ஏற்பட்ட பதிவுகளின் மூலம் செயல்படுவதினால் அவனுடைய எண்ணம், சொல், செயல், அனைத்தும் அவனுடைய பதிவின் அடிப்படையில் அமைந்திருக்கும்.

அவனுடைய தன்மைகள் யாவும் அலை மூலமாக வெளிப்படுகின்றது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்குள் நல்ல பதிவுகளையும், தீயபதிவுகளையும் பெற்றிருக்கின்றான்.

ஆகவே மனதின் நிலைக்கேற்ப அவனிடமிருந்து வரும் எண்ணம் சில நேரங்களில் நேர்மையானதாகவும், சில நேரங்களில் முரண்பாடுடையதாகவும் இருக்கின்றன.

இங்கு நேர்மையான அல்லது முரண்பாடான எண்ணம், அது சென்று அடையக்கூடிய பொருள் அல்லது மனிதனைப் பொருத்து அமைவது இல்லை.

அவை யாரிடமிருந்து செல்கின்றனவோ அவர்களுடைய தன்மையைப் பொருத்து அமைகின்றன.

இந்த விஞ்ஞானத்தை, தத்துவத்தை அறிந்து கொள்ளாமல் நாம் எண்ணற்ற பதிவுகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அவற்றை நன்றாக வேருன்றச் செய்து கொண்டோம்.

தேவையற்ற தீய பதிவுகளை நாம் ஊக்குவிக்கும் பொழுது அது மேலும் ஆழமாகப் பதிந்து நம் குணங்களை தீயபதிவுகளே கட்டுப்படுத்துகின்றன.

நேர்மையற்ற முரண்பாடான எண்ணங்களை மாற்றி தீயபதிவுகளைக் களைவது சிறந்த ஆன்மீக முயற்சியாகும்.

தூய எண்ணம், சொல், செயல்களினால் இனிமையான நல்ல அலைகள் ஏற்படுத்தும் பயிற்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவரை வாழ்த்துவதினால் ஏற்படும் நட்பினை நாம் இங்கு தான் உணரமுடியும்.

உங்கள் எண்ணம் பண்பட்டு இருந்தால், உங்களுக்கு கெட்ட எண்ணங்களே தோன்றாது. இதனால், உங்கள் சொல்லும், செயலும் தன்னாலேயே பண்பட்டுவிடும். இதனால், உங்கள் எண்ணங்களின் மேல் அதீதக் கவனம் செலுத்த வேண்டியது இன்றியமையாதது.

அவசரப்பட்டு உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடுகளால் வெடித்து வந்த எண்ணங்களின் செயல்பாடுகளால், இமாலயத் தவறுகள் நிகழ்ந்து விடுகின்றன.

‘தெரியாமல் செய்துவிட்டேன், செய்தது தவறுதான், என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை’ என்று பல பேர் சொல்லிச் சொல்லி வருந்துவதைப் பார்க்கின்றோம்.

இவர்கள் தெரிந்தே பள்ளத்தில் குதித்தவர்கள். பரிதாபத்துக்குரியவர்கள். மனத்தை மாசுபட வைப்பது நமது எண்ணங்களே.

எண்ணங்கள் சரி இல்லாது போகும் போது மன உளைச்சல் தானாக அழையாத விருந்தாளியாக நம்முள் வந்து உட்கார்ந்து விடுகிறது.

மனதில் எண்ணம், சொல், செயல் எனும் தொழில்கள் பிறந்து விளைகின்றன. இவை மூன்றில் எண்ணம் எங்கும் செல்லும் ஆற்றல் உடையது.

எண்ணம் உணர்ச்சி வயப்படும்போது ஆசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் ஆகிய ஆறு குணங்கள் கிளைக்கின்றன.

எண்ணம் தன்நிலை உணர்வு முழுமை பெறும் போது நிறைமனம், சகிப்புத் தன்மை, ஈகை, கற்பு, சமநோக்கு, மன்னிப்பு, அன்பு, அருள் என்ற நற்குணங்களாக மிளிர்கின்றன.

ஐம்புலன்களை அடக்கி ஆளும்போது எண்ணம், சொல், செயல் வேறுபாடின்றி தூய்மையாய் விளங்கும்.

‘எண்ணங்கள் வலிமை மிகுந்தவை. எண்ணங்களே செயல்களாகப் பரிணமிக்கின்றன’ என்கிறார் எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி.

எண்ணம் செம்மையுற்று வலிமை பெற ஐம்புல அடக்கம் அவசியம். அவற்றை அடக்கி ஆட்கொள்ள நீடித்த, நிலைத்த இன்பம் உண்டாகும்.

‘அடுவன பூதங்கள் ஐந்தும் உடனே
படுவழி செய்கின்ற பற்றற வீசி
விடுவது வேட்கையை மெய்நின்ற ஞானந்
தொடுவது தம்மைத் தொடர்தலுமாமே’ (ஞா.க)

என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிசி.

நம் “எண்ணம்” சிறப்பாக அமைய
நினைத்ததை சிறப்பான எண்ணமாக்குவோம். !
நம் “சொல்” சிறப்பாக அமைய
நல்ல கருத்துக்களை செயலாக்கிக்கொள்வோம் !
நம் “செயல்” சிறப்பாக அமைய
சிறந்த ஆக்கங்களை செயல் ஆகக் கொள்வோம் !
இந்த மூன்றும் ஒருங்கே அமைந்தால்
“உலகில் எல்லாச் சிறப்பும்” நமக்கே !



12. எண்ணப்பூரட்சு

வீதைத்தவன் உறங்கிவிடுகிறான். விதைகள் உறங்குவதில்லை.
எண்ணியவன் உறங்கிவிடுகிறான். எண்ணங்கள் உறங்குவதில்லை.

“Great Thoughts reduced to practice become great acts” உயர்ந்த எண்ணங்களை அப்பியாசம் செய்தால் அவைகள் உயர்ந்த செய்கைகளாக ஆகும்.

பல வருடங்களாக எண்ணிறந்தோர்களால் செய்து முடிக்கக் கூடிய காரியங்களை நாம் ஒரு நிமிடத்தில் எண்ணத்தால் செய்து முடிக்கலாம்.

எந்த எண்ணமும் தோல்வி அடைவதில்லை. தோல்வி ஏற்பட்டால் எண்ணுகிற எண்ணத்தில் ஒழுங்கு இல்லை என்பது தான் பொருள்.

வெறும் எண்ணம் மட்டுந்தானே நான் என்ன செயலிலா இறங்குகிறேன்? என்று எண்ணாதீர்கள்.

எழுந்த எண்ணம் சும்மா போய்விடாது. ஒத்த தரம் உடைய இன்னொருவர் மனதில் நுழைந்து அது தனக்குச் செயலுருவம் கொடுத்துக் கொண்டு விடும். அத்தகைய ஆற்றல் பெற்றது எண்ணம்.

எண்ணங்கள் மந்திர சக்தியை உடையன. எண்ணங்கள் எங்கும் பாயும் வலிமையுடையது. எண்ணத்தால் புரட்சியை உண்டாக்கியவர்களை நாம் அறிவோம்.

மகாத்மா காந்தியின் ‘வெள்ளையனே வெளியேறு’ திலகரின் ‘ஸ்வராஜ்யம் என் பிறப்புரிமை’ ஆகிய எண்ணங்கள் புரட்சியை உண்டாக்கின.

“உலகத் தொழிலாளர்களே ஒன்று சேருங்கள்” என்ற காரல்மார்க்ஸ், புதிய சமுதாயப் புரட்சியைத் தோற்றுவித்தார்.

ஆகையால் யோசித்துப் பாருங்கள்.... உங்கள் சக்தியை அதிகரிக்க, என்ன செய்ய வேண்டும்.

உங்களின் எண்ண ஓட்டத்தைச் சரி செய்யுங்கள். தீய எண்ணங்களையும், எதிர்மறை எண்ணங்களையும் நீக்குங்கள். உங்கள் எண்ணம் புரட்சியைச் செய்யும்.

வெற்றி பெற்றவர்கள் யாவரும், மற்றவர்களை விட புதிய கோணத்தில் எண்ணினார்கள்.. சிந்தித்தார்கள்.எண்ணப் புரட்சியை செய்தார்கள்.

- ஸ்டாலின் குறிப்பிடும்போது அவருடைய செயல்பாடுகளை விட, **மாக்ஸிம் கார்க்கி** எழுதிய 'தாய்' என்ற நூல்தான் மக்களின் மனத்தில் புரட்சி எண்ணத்தைத் தூண்டியதாகக் குறிப்பிடுகின்றார்.

- பிரெஞ்சுப் புரட்சிக்கு வித்திட்டது **வால்டேரின்** எண்ணப் புரட்சியே.

- தனது எண்ணத்தை கவிதையாக்கி புரட்சித் தீயை உண்டுபண்ணியவர் தானே நமது **பாரதியார்**.



பாரதியார்

- பிறக்கும் முன்னரே தந்தையை இழந்து தாயால் வளர்க்கப்பட்ட உபயோகமற்ற கிராமத்து சிறுவனான **சர்.ஐசக். நியூட்டனின்**, புரட்சிகரமான எண்ணங்களினால் விளைந்ததுதான் **புவியீர்ப்பு விசை கோட்பாடு**.

- தையல் மிசினைக் கண்டுபிடித்த **எலியாஸ்ஹான்** என்ற கால் ஊனமுற்ற மனிதன் மிகவும் ஏழை. அவர் குடும்பத்தில் உள்ள பலரும் பட்டினி கிடந்தே காலத்தைக் கழித்தவர்கள். ஆனால் தனது எண்ணப் புரட்சியால் மாபெரும் கண்டுபிடிப்பை உலகுக்குத் தந்தார்.



எலியாஸ்ஹான்

- ரயில்களில் பத்திரிகை விற்கும் பையனாக இருந்த **தாமஸ் எடிசனின்** எண்ணப் புரட்சியில் மலர்ந்தது தான் அற்புதமான கண்டுபிடிப்புகள்.

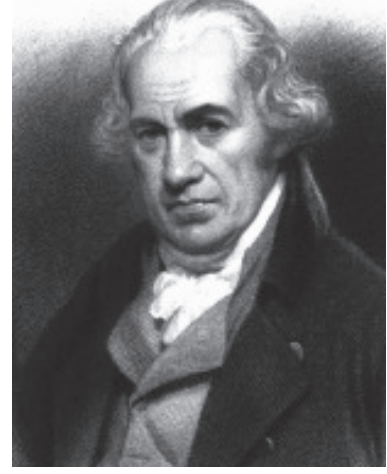
- ஜேம்ஸ் வாட் டீ கெட்டிலிலிருந்து வரும் நீராவியைக் கொண்டு, ரெயில் என்ஜினை உருவாக்கினார். அது உலகப் போக்குவரத்தையே மாற்றியது.

“The mind grows by what it feeds on.”

என்ன ஊட்டுகிறோமோ அதைப் பொறுத்தே மனம் (எண்ணம்) வளர்கிறது.

வாழ்க வளமுடன் – எண்ணப்பூரட்சி

எண்ணமானாலும், சொல்லானாலும், செயலானாலும், மூன்றுமே சீவகாந்தச் சக்தி அலையைத் தகுந்தவாறு தூண்டிவிடும். அதனால் பதிவு ஏற்படும்.



ஜேம்ஸ் வாட்

நல்ல எண்ணத்தை மனதில் ஏற்படுத்தி வைத்தால், அடுத்தவனைத் தண்டிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமோ, அவன் கெட்டவன் என்ற எண்ணமோ வராது.

எல்லோரையும் பார்த்து ‘வாழ்க வளமுடன்’ என்று சொல்லிப் பழகிக் கொண்டால், எதிரியாக யாரையும் நினைக்க முடியாது.

இந்த உண்மை உணர்வு வருகிற போது எல்லோருடைய உள்ளத்திலும் இறை நிலை தான் இருக்கிறது என்று விளங்கும்.

காலத்தால் அந்தந்த இடங்களில் சில குற்றங்கள் வந்திருக்கின்றனவே தவிர, யாருமே குற்றவாளி என்று பிறப்பது இல்லை.

இந்த ‘வாழ்க வளமுடன்’ என்ற வார்த்தையைச் சொல்லிச் சொல்லியே மனவளக்கலைப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டவர்களெல்லாம் எதிரிகள் எத்தனையோ பேரை நண்பர்களாக மாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அந்த மாதிரி ஒரு பயனுள்ள வார்த்தைதான் இந்த ‘வாழ்க வளமுடன்’ எளியமுறையில் எல்லோரும் உச்சரிக்கக் கூடிய வார்த்தை.

ஆகையினால்தான் எங்கு பார்த்தாலும் ஆட்டோ ரிக்க்ஷாக்களில், பஸ்களில், லாரிகளில் எல்லாம் போட்டிருக்கிறார்கள். வீடுகளில் கூட ஸ்டிக்கர் வைத்திருப்பார்கள்.

“வாழ்க வளமுடன்” என்ற இந்த மந்திர வார்த்தை பல புரட்சிகளை செய்து வருகிறது.

**எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்துப எண்ணியார்
திண்ணியராகப் பெறின்.**

நினைத்ததை நினைத்தபடி அடைபவர் யார் தெரியுமா? தங்கள் எண்ணத்தில் உறுதியாக இருப்பவர்கள் தான். எண்ணத்தில் உறுதி இல்லாவிட்டால் அது செயலில் முடியாது. செயலில் முடியாத எண்ணங்கள் விதைக்காத விதைகள். மாறாத உறுதியான எண்ணம் தான் எல்லா வெற்றிக்கும் புரட்சிக்கும் ஆரம்ப விதி.

**உள்ளுவ தெல்லாம் உயர்வுள்ளல் மற்றது
தள்ளினும் தள்ளாமை நீர்த்து.**

(596)

எண்ணுவதெல்லாம் உயர்வானதாகவே இருக்க வேண்டும். பாதகமான சூழ்நிலைகளிலும் உயர்வான எண்ணங்களை எண்ணுவதை விட்டு விடக் கூடாது.

எண்ணமே வாழ்க்கை என்பது அனுபவ உண்மை. சாதகமான சூழ்நிலைகளில் பாசிடிவ் ஆகவும், உயர்வான எண்ணங்களையும் நினைப்பது பெரிய விஷயமல்ல. பாதகமான சூழ்நிலைகளிலும் அதே எண்ணங்களோடு இருப்பவன் தான் வெற்றியை தனதாக்கிக் கொள்கிறான்.



13. எண்ணங்களின் பல்புற பர்ணாமங்கள்

“எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்

நல்லவே எண்ணுதல் வேண்டும்” - பாரதியார்.

உயிராற்றல் சுழற்சியால் ஏற்படும் அலைகள் சீவகாந்தம். இது புலன்கள் மூலம் செலவாகும் போது உணர்தல், கணித்தல் ஆகிய பதிவுகள் - புலன்கள், மூளை, உயிர்த்துகள்கள், சீவகாந்தம், கருமையம் ஆகியவற்றில் பதிவாகிப் பிரதிபலித்தலும் ஆகிறது.

ஒவ்வொரு அனுபோகமும் ஒவ்வொரு அனுபவமாகிறது. இதுவே கால, தூர, பருமன், வேகம் என்ற கணித்தல் எண்ணுதல் என்று ஆகி எண்ணம் எனப்படுகின்றது.

ஒரு எண்ணம் மனதில் தோன்றி விட்டால் போதும். அதுவே உயிரணுக்களில் பதிவாகி, அவற்றிற்கிடையே பிரதிபலிக்கிறது.

அந்த பிரதிபலிப்புமீண்டும் பதிவு, மீண்டும் மீண்டும் பிரதிபலிப்பு என்று வந்து கொண்டே இருக்கும்.

ஒரு கெட்ட எண்ணத்திற்கு இடங்கொடுக்காமல் அதன் விளைவைத் தெரிந்து கொண்டு அந்த எண்ணத்தின் வழி செயலில் இறங்காமல் தவிர்க்கலாம்.

ஒளி ஒன்றுதான். அது ஆற்றிய செயல்களும் விளைவுகளும் பலப்பல. அதுபோல எண்ணமும் ஒன்றுதான் என்றாலும் அதன் ஆற்றலும், செயலும், விளைவுகளும் கணக்கிட முடியாது.

எண்ணத்தின் விளைவை எண்ணி எண்ணி, அது விளைவாகச் செயலாக மலரும் போது அவற்றைத் தாங்க முடியாமல் மனிதன் திணறுகிறான். அவனே வலையை விரித்து அதற்குள் அவனே சிக்கிக் கொள்கிறான்.

அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்கள் என்ற கருத்திற்கு ஏற்ப, ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் சிற்பியாக எண்ணங்கள் திகழ்கின்றன.

எண்ணமானது உயிர்ச்சக்தியிலிருந்து பிறப்பதால் பிரபஞ்சம் முழுமையும் நிறைந்து வருகிறது.

இதற்கு இடத்தாலோ, காலத்தாலோ முடிவே கிடையாது. பல ஆண்டுகளில் செய்து முடிக்கக்கூடிய செயல் திட்டங்களை ஒரு நிமிடத்தில் எண்ணி விடலாம். எண்ணமானது உயர் தன்மை அடைந்துள்ளது.

எண்ணங்கள் தோன்றுவது இயற்கைதான் என்றாலும் தேவையான கூர்மையான எண்ணங்களுக்கு மட்டுமே ஊக்கங் கொடுங்கள். எண்ணும்படி செய்யுங்கள். செய்யும்படி எண்ணுங்கள்.

மற்ற எண்ணங்களை விலக்கி விடுங்கள். எண்ணத்தை அடக்க முயன்றால் அலையும், அறிய முயன்றால் அடங்கும். எண்ணத்தின் பேரிலே எண்ணத்தை திருப்பிவிட்டு ஆராயுங்கள்.

எண்ணத்தின் நிலைகள்.

எண்ணத்தின் வகைகள் இரண்டாகும். 1. உணர்ச்சி நிலை 2. முதுமை நிலை.

எண்ணம்.

உணர்ச்சி நிலை

1. சினம்

2. கடும் பற்று

3. முறையற்ற பால்கவர்ச்சி

4. உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை

5. வஞ்சம்

முதுமை நிலை.

1. சகிப்புத்தன்மை

2. ஈகை

3. கற்பு

4. சமநோக்கு

5. மன்னிப்பு.

உணர்ச்சி நிலை.

மனமானது உணர்ச்சி வயப்படும் போது அதுவே ஆசை, சினம், கடும் பற்று, முறையற்ற பால் கவர்ச்சி, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம் ஆகிய ஆறு குணங்களாக விளங்குகின்றது.

முழுமை நிலை.

எண்ணமானது தனது நிலையுணர்ந்து முழுமைபெறும் போது நிறைமனம், சகிப்புத்தன்மை, ஈகை, கற்பு, சமநோக்கு, மன்னிப்பு, அருள், அன்பு என்ற நற்குணங்கள் பெற்றுத் திகழ்வதாக உள்ளது.

இந்த நல்ல குணங்கள் பெற்றுத் திகழும் போது எண்ணமானது உயர்வடைகிறது.

மண்ணே பானையாய் இருப்பது போலவே, எண்ணமாய் இருப்பது இயற்கையே ஆகும்.



14. எண்ணங்கள் தோல்வியை அடையாது

எண்ணம் வேறு நீங்கள் வேறு அல்ல. சிந்தித்துப் பாருங்கள். அது காலம், இடம், பருமன், இயக்கம் என்ற நான்கு வித தன்மைகளோடு இயங்கிக் கொண்டும் அவற்றைக் கடந்து மெளன நிலையடைந்தும், மாறி மாறி நிற்கும் மாயாஜாலப் பொருள்.

உங்கள் எண்ணத்தின் நிலையை அறிந்து கொண்டால் நீங்கள் உங்களை அறிந்து கொண்டீர்கள் என்பதுதான் பொருள்.

அதுவரையில் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் எண்ணத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்து கொண்டே இருங்கள்.

கிராமத்தைச் சேர்ந்த மனிதன் ஒரு மலையைப் பார்க்கிறான். அடுத்த ஊர் இரண்டு மைல் தூரத்தில்கூட இல்லை.

அந்த ஊருக்குப் போக வேண்டும் என்றால் இந்த மலையைச் சுற்றிக் கொண்டு பதினைந்து மைல் தூரம் போக வேண்டியதாக இருக்கிறது.

இந்த மலையைப் பெயர்த்துப் போட்டுவிட்டால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும். சீக்கிரமாக அந்த ஊருக்குப் போய்விடலாம் என்று இந்த மனிதன் நினைக்கிறான்.

ஆனால் அவனுடைய எண்ணம் அப்படியே செயல்பட முடியாது. அவனால் அந்த மலையைப் பெயர்த்துப் போட முடியாது.

ஒரு அணு விஞ்ஞானி வருகிறார். அவர் அந்த மலையைப் பார்க்கிறார். அவருக்கும் அந்த மலைக்கு அந்தப் பக்கம் உள்ள ஊருக்குப் போக வேண்டும். மலையைச் சுற்றிப் போக வேண்டியதாக இருக்கிறது.

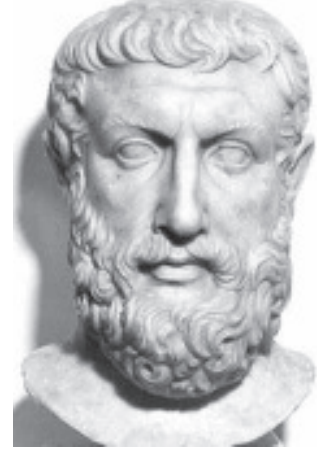
அணுச் சாதனையால் அந்த மலையைக் குடைந்து ஒரு குகைப் பாதையை ஏற்படுத்திவிட்டால் சரியாகிவிடும் என்று எண்ணுகிறார்.

விஞ்ஞானி நடைமுறையில் எதைச் செய்ய முடியுமோ அதைத் திட்டமிடுகிறார். சிறிது காலத்தில் மலையைக் குடைந்து குகைப்பாதையைப் போட்டு விடுகிறார்.

கிராமத்து மனிதனும், விஞ்ஞானியும் ஒரு எண்ணத்தைத்தான் எண்ணினார்கள். ஆனால் விஞ்ஞானியால் அதைச் செயல்படுத்த முடிந்தது. ஆனால் இருவருடைய எண்ணமும் வெற்றி பெற்று விட்டது.

எந்த எண்ணமும் தோல்வி அடைவதில்லை. தோல்வி ஏற்பட்டால் எண்ணுகிற எண்ணத்தில் ஒழுங்கு இல்லை என்பதுதான் பொருள்.

“ஆன்மாவை சிந்தனையோடு விளையாட வையுங்கள்.. ஆன்மா தீர்மானித்த எண்ணங்களை உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்” என்றான் பிலேட்டோ..



பிலேட்டோ

இத்தகைய எண்ணங்கள் மகத்தான் சக்தி வாய்ந்தவை.. நமது எண்ணங்கள் புனிதமாக இருக்க நாம் காணுகின்ற உலகியலை முதலில் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

செயலின் இயல்பு, வழிமுறை பயன் இவற்றின் அடிப்படையிலேயே நமது எண்ணங்கள் வகுக்கப்பட வேண்டும்.

“எண்ணித் துணிக கருமம்” என்றுதான் வள்ளுவர் சொல்லியிருக்கிறார். துணிந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணத்தின் வழி நமது செயல்கள் துவங்குமானால் சோர்வோ தோல்வியோ வந்தடையாது.

நமது எண்ணங்கள் செயல்கள் நம்மை உயர்த்தும். புகழையும் நன்மையையும் தராத செயல்களைச் செய்ய நமது எண்ணங்கள் விரும்பாது. காவல் போட்டு வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

வறுமை வந்தாலும் நமது எண்ணங்களை செயல்களை இழிநிலைக்கு இழுத்துச் செல்லக்கூடாது.

எண்ணி எண்ணிக் கவலைப்படுவதற்குக் காரணமான செயல்களுக்குத் தூண்டுகோலான சிந்தனையை தவிர்த்திட வேண்டும்.

நமது எண்ணங்கள் வழி பாவச் சமைகளை தூக்கித் திரிவதற்கு நாம் அனுமதிக்கலாகாது.

எண்ணங்கள் கவரிமான் போலே ஆட்சி செய்திட வேண்டும். அப்போது நமது எண்ணங்களுக்கு தோல்வி என்பதே கிடையாது.

கண் இழந்த பிறகும் தனது எண்ணத்தால் “இழந்த சொர்க்கம்” என்று காவியத்தைப் படைத்தான் மில்டன்.

காது கேட்காத போதும் தனது எண்ணத்தால் பொதுவுடைமை பகலவனாக உழைப்பாளிகளின் காவலனாக வாழ்ந்தான் ஜீவா.

காதுகள் செவிடாய் இருந்தும். உலகமே வியக்கும் வண்ணம், தனது எண்ணத்தால் கலைக்கு உயிரோட்டம் கொடுத்தவன் பீத்தோவான்.

“நடிப்புக்கு” உன் முகத்தில் உள்ள தழும்பும் குழி விழுந்த தோற்றமும் ஒத்து வராது” என அவமானப்படுத்தப்பட்ட பின்பும், தனது லட்சிய எண்ணத்தால் நடிகரானவர் நாகேஷ்.



பீத்தோவான்.

எனவே எண்ணங்கள். தோல்வி அடையாது..... தோல்வி அடையாது..... தோல்வி அடையாது..



15. தீய எண்ணங்களை ஷலக்குவது எப்படி?

இன்று மக்களிடையே இவரைக் கெடுத்துவிட வேண்டும், அவரைக் கெடுத்துவிட வேண்டும் என்றும், இன்னும் பலப்பல விதத்திலும் தீய எண்ணங்கள் எழுகின்றன.

ஆனால் அவ்வெண்ணங்கள் செயல்பட விடாமல் அவரவர்களும் எதிர் நடவடிக்கை மூலம் தடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

செயலுக்கு வர முடியாத இந்தத் தீய எண்ணங்களினால் என்ன ஆகும்? செயலாகாத வரை அவற்றுக்கு நிறைவு வராதே!

தீய எண்ணங்கள் வெளிப்பாடுதான் இன்று நாம் காணும் இயற்கைப் பேரழிவுகள், அதாவது புயல், வெள்ளம், வறட்சி என உருவெடுத்து எல்லோருக்கும் துன்பமாக மலர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

ஏனெனில் இயற்கைதான் எண்ணமாக வந்திருக்கிறது. எண்ணமும் இயற்கையின் ஒரு கூறுதான்.

தீய எண்ணங்களைக் கண்டு பயப்பட வேண்டும் நீங்களே முயற்சி செய்து ஒரு நல்ல எண்ணத்தைத் தொடர்ந்து மனதில் வைத்திருங்கள். தீய எண்ணம் வருவதற்கு இடமிருக்காது.

எந்நேரமும் ஏதேனும் ஒரு சங்கற்பத்தை மனதில் சுழல விட்டுக் கொண்டு இருந்தாலும் கூட அது தீய எண்ணத்தை விலக்கும்.

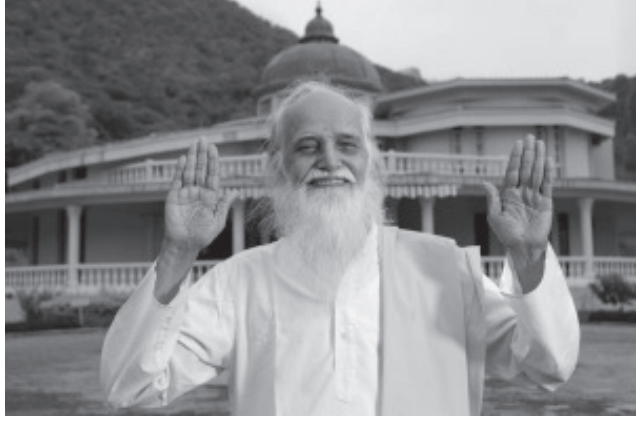
‘தூய்மையான நல் எண்ணங்களை மேற்கொண்டால் உங்களிடமிருந்து இனிய அதிர்வுகள் புறப்பட்டு வெளியேறிப் பரவுகின்றன.

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

“தீய எண்ணங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுப்பது போலவே உடலையும் கெடுக்கின்றன.” என்பார் வேதாத்திரி மகரிஷி

ஒரு தீய எண்ணத்தை ஒருமுறை உள்ளே எண்ணி விட்டால் போதும். அத்தீய எண்ணத்தை மறுபடியும் உதிக்காமல் செய்வது அத்தனை எளிதன்று.



எனவே தீய எண்ணத்திற்கு இடங்கொடுத்து விடக் கூடாது. விளைவஞ்சி அந்த எண்ணத்தின் வழியே செயலில் இறங்காமல் இருந்து விடலாம்.

ஆனால் எழுந்த எண்ணம் சும்மா போய்விடாது. ஒத்த தரம் உடைய இன்னொருவர் மனதில் நுழைந்து அது தனக்குச் செயலுருவம் கொடுத்துக் கொண்டு விடும். அத்தகைய ஆற்றல் பெற்றது எண்ணம்.

“செயலில் இறங்க மாட்டேன்” என்ற நிதானத்துடன் ஒரு தீய எண்ணத்திற்கு இடம் கொடுத்தாலும், அது திரும்பத் திரும்ப மனதில் தோன்றும்.

செயலாக உருப்பெற வேட்கையும் உந்துதலையும் தோன்றச் செய்து, செயலாக மாற்றம் பெற முனையும்.

இதனால்தான், “உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே பிறன் பொருளைக் கள்ளத்தால் கள்வோம் எனல்” என்றும், “உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல்” என்று பெரியவர்கள் சொல்லி வைத்தார்கள்.

தீய எண்ணத்தில், தீய வழிகளில் செய்யும் வினைகள் உறுதியாகத் தீமையில் முடிவதால், தொட்டால் சுடும் என்று வெளிப்படையாகத் தெரியும். தீயின் குணத்தைப்போல அவற்றை கருத வேண்டும்.

‘உண்மையில் எதிரி உனக்கு உண்டு எனில்
உள்ளத்திலெழும் ஒழுங்கற்ற எண்ணமே’

என்பார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

வான்காந்தத்தையே தீய எண்ணங்கள் கேடுறச் செய்யும்
என்றும் எச்சரிக்கிறார் வேதாத்திரியார்.

எண்ணம் உணர்ச்சி வசமாகும்போது ஆறு தீய குணங்களாகிறது.
அதனால் பஞ்ச மகாபாவங்கள் விளைகின்றன.

எண்ணம் உயிர்ச் சக்தியிலிருந்து பிறக்கிறது. எண்ணத்திற்கு
இடத்தாலே, காலத்தாலே முடிவே இல்லை.

எண்ணம் என்பது சீவகாந்த அலை. வான்காந்தமும்
சீவகாந்தமும் எப்போதும் ஒன்றோடு ஒன்று கலந்தே இருக்கின்றன.

ஆகவே ஒருவர் எண்ணிய எண்ணம் உடனே பிரபஞ்சம்
முழுவதும் பரவி நிறைந்து விடுகிறது

ஒவ்வொரு எண்ணமானாலும் அது அலை வடிவில்
வான்காந்தத்தில் கலந்து விடுகிறது.

வான்காந்தம் ஒவ்வொரு மனிதனுடைய சீவகாந்தத்தோடு
எப்போதும் தொடர்பில் இருக்கிறது.

ஆகையால் ஒருவர் எண்ணிய உணர்ச்சி வயப்பட்ட எண்ணம்
உடனே உலக மக்கள் அனைவரையும் சென்றடைகிறது

இறைநிலையில் இறுக்க ஆற்றல் அந்த எண்ணத்தை
இறுக்கிச் சுருக்கிக் கருமையத்தில் சேர்த்து விடுகிறது. ஒருவர்
எண்ணிய எண்ணத்தை எல்லோருக்கும் சொந்தமாக்கி விடுகிறது.

எந்த அலை நீளத்தில் அந்த எண்ணம் எண்ணப்பட்டதோ
அதே அலை நீளத்திற்கு மற்றவர் வரும்போது அதே எண்ணம்
சீவகாந்த அலையால் விரிக்கப்படுகிறது. மூளை காட்சியாக
விரித்துக் காட்டுகிறது. அந்த எண்ணம் இப்போது இவருக்கு
வெளிப்படுகிறது.

அந்த எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் அவரிடம் எழுந்து அவரைச்
செயலில் ஆழ்த்தி விடுகிறது. இவ்வாறாக ஒருவர் எண்ணிய
எண்ணத்தை மற்றவர் செயல்படுத்தும் நிலை உருவாகிறது. தீய
எண்ணத்தின் மூலம் மற்றவர்கள் மனம் மாசு அடைகிறது.

உள்ளத்தில் ஊன்றும் எண்ணங்கள் நாளுக்கு நாள் உறுதி பெற்று, வாழ்வின் பயனாக விளைந்து விடும். ஆகவே, நமது வாழ்வு நலமுற வேண்டுமெனில் எந்தவிதமான கெட்ட எண்ணத்தையும் நமது உள்ளத்தில் ஊன்றவோ, வளரவிடவோ கூடாது” என்பார் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி.

மனோதத்துவ ரீதியல், ஒழுங்கீனங்களை உண்டாக்கும் எண்ணங்கள் எண்ண முறையில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாற்றமும், மனதைச் சார்ந்த உடலில், ஓர் அதிர்வு ஏற்படுத்துவது குறிப்பிடத் தக்கது.

இது பூத உடலில் மாற்றப்படும்போது, மூளையின் நரம்பு அமைப்பில், செய்கையை உண்டாக்குகிறது. இந்தச் செய்கை, நரம்பு அணுக்களில் ஏற்பட்டு, அவற்றின் மின் ஆற்றலிலும், வேதியியலிலும் மாற்றங்களை உண்டு பண்ணுகிறது.

இத்தகைய மாற்றங்கள், எண்ணச் செய்கையினால் ஏற்படுகின்றன.

மனத்தில் ஏற்படும் அழுக்குகளான கெட்ட எண்ணங்களை அகற்றிக் கொண்டே வந்தோமானால் என்ன ஆகும்? மனத்தூய்மை கிடைக்கும்.

அழுக்குகள் எல்லாம் போய்விடும் போது நல்லவையே மிஞ்சும். நல்ல எண்ணங்கள் நம் வாழ்வையும் இந்தச் சமுதாய வாழ்வையும் உயர்த்தும்.

கெட்டது கெட்டதைத்தான் தரும். நல்லது நல்லதைக் கொண்டு வரும். கனி இருக்க, காயைக் கடிப்பானேன்?

மனத்தில் நல்ல எண்ணங்களை விதைப்போம். அதற்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவோம் நல்லதே நடக்கும் என்று நம்புவோம்.



16. எண்ணங்களை ஆராய்வோம்!

“எண்ணம் எப்பொழுதும் தன்னையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எண்ணம் தன்னையே கண்காணித்துக் கொண்டு, தன்னையே நெறிப்படுத்திக் கொண்டு, தன்னையே திருத்திக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.” - அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி.

எண்ணங்கள் இல்லாமல் இருக்க இயலாது. எண்ணங்கள் தோன்றுவது இயற்கை.

என்றாலும் தூய்மையான, நேர்மையான எண்ணங்களை மட்டும் நாம் அனுமதிக்க வேண்டும்.

தேவையில்லா எண்ணங்களை விலக்கியே வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் நாம் ஆராய்ந்து முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

- இந்த எண்ணம் பிறக்கக் காரணம் என்ன?
- இது செயலானால் என்ன விளையும்?
- இந்த எண்ணம் தேவையா?
- இந்த எண்ணம் வேண்டாமா?

இந்த கோணங்களில் நாம் ஆராய்ந்து முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

தேவையில்லாத எண்ணங்களை “இனி இந்த எண்ணம் எழாமல் விழிப்போடு இருப்பேன்” என்று நமது எண்ணத்தைக் கொண்டே சங்கற்பம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நமது சங்கற்பம் அழுத்தம் பெறப் பெற, பின் மீண்டும் அந்தத் தேவையில்லாத அல்லது தீய எண்ணங்கள் எழும்போது அதனோடு தான் முடிச்சுப் போட்டு வைத்திருக்கும் சங்கற்பமும் சேர்ந்து கொண்டு வரும்.

தூய்மையான எண்ணங்கள்தான் தத்துவப் போதனையில் வரக்கூடிய விளக்கங்களை விட நம்மை சீக்கிரம் உயர்த்தும். நம்மை மாற்றி அமைக்கும்.

நல்ல எண்ணமே உதிக்க உதிக்க, நல்லது செய்யச் செய்ய நலன் செய்து பயன் கண்ட அனைத்து அன்பர்களின் அறிவின் அலைகளின் தொடர்பு கிட்டும். அதனால் நமக்கு மேலும் மேலும் நன்மைகளே கிடைக்கும்.

உங்கள் எண்ணத்தின் நிலையை அறிந்து கொண்டால் நீங்கள் உங்களை அறிந்து கொண்டீர்கள் என்பது தான் பொருள். அது வரையில் சந்தர்ப்பங் கிடைக்கும் போதெல்லாம் எண்ணத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்து கொண்டே இருங்கள்..

எண்ணத்தை நிறுத்த முயலாதீர்கள். அது அதிகமாக அலையும், அதை அறிய முயன்றால், அப்போதுதான், அது தானே சிறுகக் சிறுக அமைதி பெறும்.

‘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.

எண்ணம் நற்பயனாக மாற என்ன செய்ய வேண்டும்? விளக்கம் தருகிறார் வேதாத்திரி மகரிசி.

எண்ணத்தை எண்ணத்தால் எண்ணி எண்ணி
எண்ணத்தின் இருப்பிடமும் இயல்பும் கண்டு
எண்ணத்தை எண்ணத்தில் நிலைக்கச் செய்தால்
எண்ணமே பழக்கத்தால் தெளிந்து போகும்;
எண்ணமது எழும்போதே இது ஏன் என்று
எண்ணத்தால் ஆராய்ந்தால், சுலப மாக
எண்ணத்தின் காரணமும் விளைவும் காணும்
எழும்எண்ணம் யாவும் நற்பயனாய் மாறும் (ஞா.க.1234)

ஒரு படகை ஓட்டிக் கொண்டு போகிறோம். துடுப்பை
எந்தெந்த இடத்தில் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமோ, அப்படி
உபயோகப்படுத்தினால் நேராக நாம் போய்ச் சேர வேண்டிய
இடத்திற்குப் போய்ச் சேரலாம்.

அதுபோலவே நமது வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும்
ஆராய்ச்சிக்குக் கொண்டு வந்தால் ஒரு மாத பயிற்சிக்குள் எந்த
எண்ணம் வந்தாலும் வடிகட்டாது செயலுக்கு வராது.

‘மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல்’ என்ற முறையில் மனத்தை
தூய்மை செய்து கொண்டால் தான் வினைத்தூய்மை என்பது
உண்டாகும்.’ என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி

எண்ணங்களை அறிந்தால் அமைதி

எந்த எண்ணம் வந்தாலும் அதன் மேல் சிந்தனை ஓடும். இந்த
எண்ணம் எங்கிருந்து வருகின்றது? என்று எண்ணத்தின் மூலத்தை
காண முயற்சிக்க வேண்டும்.

எண்ணத்தை ஆராய்ந்தபடியே இருக்க வேண்டும். எண்ணத்தின்
மேலேயே எண்ணத்தை ஆராய மனம் அமைதி பெறும்.

எண்ணங்கள் எதுவாயினும் ஆராய்ந்த பின்னரே செயலுக்குக்
கொண்டு வரும் பழக்கத்திற்கு பயிற்றுவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆராய்ச்சியும் தூய்மையும் சோந்த எண்ணந்தான் பண்பட்ட
எண்ணம்.

எண்ணத்தில் தெளிவு, தூய்மை, திறமை மிகுங்கால் நடவாத
நற்காரியம் இருக்க முடியாது.

“எண்ண எண்ணிடல் இனிதே பயக்கும்”

“எண்ணம் தானாக எழுந்து இயங்காமல்

“எண்ணத்தில் எண்ணமாயிரு”

என்ற கருத்தை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை தத்துவ ஆராய்ச்சியில் முழுமையும் சேரும்போது மனிதனுடைய ஆற்றல் எல்லை கடந்ததாகிறது.

எண்ணத்தால் மரணத்தையுங்கூட ஓரளவில் தள்ளிப் போடலாம்.

“கூற்றம் குதித்தலும் கைகூடும் நோற்றலின்

ஆற்றல் தலைப்பட்டவர்க்கு”

குறள் 269

நமது எண்ணங்களை அவ்வப்போது ஆய்வு செய்து கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

எந்தச் சூழ்நிலையிலும் திசை திரும்பாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்பொழுதுதான் வெற்றி என்ற இலக்கை நம்மால் எளிதில் அடைய முடியும்.

எண்ணத்தைக் கொண்டு நல்ல பயன்களை விளைவித்துக் கொள்ளும் வழிமுறையை ஆராய வேண்டும்.

எண்ணங்களின் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்யவும் கண்காணிக்கவும் மூன்று முறைகளை நாம் கடைப்பிடிக்கலாம்.

1. தினசரி ஆய்வு
2. மாதந்தோறும் ஆய்வு
3. ஆண்டுதோறும் ஆய்வு.

ஒவ்வொரு நாளும் இரவு உறங்கும் முன்னர் தினசரி ஆய்வுக்கென ஐந்து நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தினசரி ஆய்வு செய்வதை விட்டுவிடாதீர்கள்.

சுய ஆய்வின் பயன் அடுத்த நாளின் செயல்பாட்டில் பிரதிபலிக்கும்.

கடந்த காலத் தோல்விகளில் நாம் கற்றுக் கொண்ட பாடங்கள் சரியான முடிவை நாம் எடுப்பதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

தினசரி ஆய்வே நம்மை சரியான திசையில் வழிநடத்தும் கலங்கரை விளக்கம் என்றால் அது மிகையாகாது.

ஒவ்வொரு மாத முடிவிலும் அந்த மாதத்தில் நாம் செய்ய செயல்களையும் அச்செயல்களினால் நாம் உயர்ந்துள்ள நிலையையும் ஆய்வு செய்வோம்.

இந்த மாதத்தில் செய்ய முடியாத செயல்களை அவற்றின் தன்மைக்குத் தக்கவாறு அடுத்துவரும் மாதங்களின் செயல் திட்டத்தோடு இணைத்து விடுங்கள்.

இவ்வாறு செய்வதால் நமது எண்ணமும் செயலும் ஒருங்கிணைந்து இருப்பதோடு இலட்சியப் பாதையும் மாறாமல் இருக்குமல்லவா?

மாதாந்திர ஆய்வைப் போல் ஒவ்வொரு ஆண்டு முடிவிலும் ஆண்டு ஆய்வை மேற்கொள்ளுங்கள்.

அந்த ஆண்டில் ஏற்பட்ட தேவையற்ற எண்ணங்களை அடுத்த ஆண்டிலாவது களைய திட்டமிடுங்கள். நமது எண்ணங்களை நேரத்தோடு செலவிட இந்த ஆய்வு பயனளிக்கும்.

இதனால் வாழ்க்கை நெறிப்படும். தூய்மைப்படும். வெற்றி யளிக்கும். இனிமையூட்டும். வாழ்க்கையே இன்பமயமாக ஆனந்தமாக இருக்கும்.

ஆண்டு ஆய்வின் மூலம் நமது சரியான பயணத்தை நாம் உறுதி செய்யலாம். வாழ்வில் வெற்றிப் பாதையில் பயணிக்கலாம்.

எந்த நோக்கத்திற்காக நாம் பிறந்தோமோ அந்த நோக்கத்தை அடையத்தக்க வகையில் வாழ்ந்து, அறிவில் முழுமை பெற்று மகிழ்ச்சியும், நிறைவும் பெறுவோம்.



17. நல்ல எண்ணங்களை உளர்ப்போம்

“ஒரு மனிதன் நல்ல எண்ணங்களோடு பேசினாலே அல்லது செயலாற்றினாலே மகிழ்ச்சி அவன் பின்னாலேயே நிழைலைப் போலத் தொடரும்...அது அவனை விட அகலவே அகலாது” - புத்தர்.

“எண்ணம்போல் வாழ்வு” இதுதான் உலக நியதி. நல்லன எண்ணுபவர்கள் நல்லன அடைவார்கள். தீயன எண்ணுபவர்கள் தீமையைத் தழுவுவார்கள்.

வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான். தினை விதைத்தவன் அதையே அறுவடை செய்வான்.

உயர்ந்த எண்ணமுடையவர்களுக்கு அழிவில்லை, உயர்வு எப்போதும் உண்டு.

நல்ல எண்ணமுடையவர்கள் சொல்வது பலிக்கும். நல்ல எண்ணங்கள் வாழ்வில் நலிவைத் தராது. நாடே போற்றும் நற்புகழ் எய்ய அது வகை செய்யும்.

நல்ல எண்ணங்களை எண்ணினால் நன்மை விளையும். தீய எண்ணங்களை எண்ணினால் தீமை விளையும்.

எண்ணங்களை ஆராய்ந்து தீயதை அகற்றுங்கள். எச்செயலும் மூலம் எனும் எண்ணத்தால் ஆம் இன்பதுன்பக் காரணமும் அதுவே ஆகும். இதை அப்படியே திருமந்திரம்,

**துன்புற ஊறுகண் இயைந்தாடும் துடக்ககற்று
நண்புற சிந்தையை நாடுமின் நீரே”**

என்கிறது. ஐம்புலன்களின் வழி துன்ப எண்ணத்தைத் துடைத்து இன்ப எண்ணத்தில் மூழ்கிடுங்கள் என்கிறார்.

புலன் மயக்கத்தால் வரும் எண்ணங்கள் - ஆறு தீய குணங்கள். ஆறு தீய குணங்கள் மாற்ற முதல் படி - எண்ணம் ஆராய்தல்.

எண்ணம் ஆராய்வதால் ஆரம்பம் - அறு குண சீரமைப்பு.

நல்ல எண்ணங்கள் கொண்ட மனிதர்கள் மட்டுமே என்றென்றும் நலமாக வாழ்கின்றார்கள்.

அவர்களின் முகத்தில் புன்னகையும் பொலிவும், கலையும், கலகலப்பும் மின்னும் மிளிரும். நல்ல எண்ணமுடையவர்கள் வாழ்க்கையில் ஒளி மயமாகப் பவனி வருவார்கள். ஏனெனில் தூய எண்ணங்கள் நிறைந்த இதயத்தில் தீய சிந்தனைகள் உதயமாவதில்லை.

எண்ணங்கள் நம் விதியை உருவாக்குகின்றன. எப்படி? ஓர் எண்ணத்தினால், ஒரு விருப்பம் உண்டாக்கப்பட்டு, அதனால் ஒரு செய்கை தூண்டப்படுகிறது.

நல்ல எண்ணங்கள். நல்ல செய்கைகளை விளைவிக்கின்றன. எண்ணங்கள், இவ்வாறு விதியை நிர்ணயிக்கின்றன.

நல்லவை செய்ய முதலில் நல்ல எண்ணங்கள் வேண்டும். நம் மனம் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும். மனித மனம் சபலம் நிறைந்தது.

தீயவை பால் சலனம், சபலம் எழும். அதனைத் தடுக்கும் பாலமே நல்ல எண்ணம். நல்ல சிந்தனை. அணையிட்டு மனதின் பாதையை நல்வழியில் திருப்பிட வேண்டும்.

“நாம் நமது எண்ணங்கள் மீது கவனம் வைக்கவேண்டும். கெட்ட எண்ணங்கள் மிகவும் ஆபத்தான திருடர்கள்” என்கிறார் ஸ்ரீஅன்னை.

எண்ணத்தை சீரமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணுதல் வேண்டும்.

மழைநீர் இனிமையானதுதான். அது விழுகின்ற நிலத்தைப் பொறுத்தே அதன் தன்மை மாறுபட்டுப் போகின்றது. அதுபோல நல்எண்ணத்தை உடையோர்க்கு எல்லாமே நல்லதாகவே மாறும் இயல்பு கிட்டும்.

எண்ணங்கள் மனித வாழ்வைப் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குபவை.

விதை வித்தால் விதை, வினை விதைத்தால் வினை, அந்த எண்ணப்படியே வாழ்க்கை.

எண்ணமே ஏற்றம், கெடுவான் கேடு நினைப்பான், நல்லவர் வீழ்ந்ததில்லை, வற்றக்காய்ச்சினாலும் சுவை குன்றாத பாலைப்போல, தீயிலிட்டாலும் ஒளி கெடாத தங்கம் போல, அரைத்தாலும் மணம் நீங்காத சந்தனத்தைப் போல, நற்பண்புகளும், கசப்பு நீங்காத கசப்புப் போல, மணம் வீசாத உள்ளிப் பூண்டு போல, உயர்ந்தும் நிழல் தராத பனை போல, தீய பண்புகளும் விதிக்கப்பட்டவை.

தேனின் குணம் கொட்டுவது, வலியுண்டாக்குவது, வேதனை தருவது. நோய்களாக்குவது.

தேனின் குணம் இனிப்பது. மகிழ்ச்சி தருவது. நோய் நீக்குவது. எங்கும் இரு நிலைபாடுகளும் ஒன்று சேர முடியாதவை. தனித்து தெரிபவை. இவற்றை உணரவைக்க எண்ணுகிறது வேதாத்திரியம்.

இவற்றுக்கு பற்றுக்கோடு எண்ணங்கள். எனவே. இவற்றை வளப்படுத்த வேதாத்திரியம் வழிகாட்டுகிறது.

நமது முன்னவர்கள் வாய்வலிக்க வலிக்க என்ன சொல்லிப் போனார்கள்.

“அன்பே சிவம்”

“அன்பின் வழியது உயர்நிலை”

“இனியன பேசல்”

“எல்லாரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே யல்லாமல்”

“கெடுப்பதொழி”

“தீவினை யகற்று”

இவை எல்லாம் எண்ணப் பதிவுகளே. தொடர்ச்சியின் புதுமையாக வேதாத்திரி மகரிசி எண்ணம் குறித்த தெளிவான சிந்தனையை நம் முன் வைக்கிறார்.

* “தீய பதிவுகள் எழாது காத்துக் கொள்ளும் நற்பண்பைப் பழக்கத்தில் கொண்டு வர வேண்டும். இதனை மனவளக் கலையில் கற்றுக் கொள்ளலாம்”.

* “அன்பு , பண்பு, இனிமை, வாழ்த்து இவைகளெல்லாம் ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டிய நல்ல எண்ணங்கள்.”

* “கோபம், வெறுப்பு, சாபம், வஞ்சம் போன்ற எண்ணங்கள் மனதில் இருந்தால் நம்முடைய நலமும், மனநலமும் பாதிக்கப்படும். இந்தக் கெட்ட எண்ணம் தன்னைக் கெடுத்து வெளியிலும் பாய்கிறது. ஆகவே இது முரண்பாடான எண்ணம். பொருந்தாத எண்ணம். வாழ்வைச் சீரழிக்கும் எண்ணம்.”

எனவே, தான் எண்ணத்தைச் சீரமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல எண்ணங்களையே எண்ணுதல் வேண்டும்.

18. ஏண்ணாங்களின் பயணம்

“ஏண்ணம் எட்டுத்திக்கும் செல்லும் வல்லமை உடையது. எண்ணம் ஒரு வினாடியில் காசி, டில்லி, ரிஷிகேஸ் வரை போகின்றது.

இங்கிலாந்து வரை செல்கிறது. ஐரோப்பாக் கண்டத்தை சுற்றுகிறது. அமெரிக்கா வரை போகின்றது. உலகத்தையே வலம் வருகிறது. ஏன்? பிரபஞ்சம் முழுவதும் போகின்றது.

இப்போது லண்டனிலிருந்து கிரிக்கெட் விளையாட்டுச் செய்தியை வானொலி மூலம் கொடுத்தால் உலகம் முழுவதும் பரவுமல்லவா?

அந்தந்த அலை நீளத்தில் வானொலியைத் திருப்பினால் கேட்கும். நாம் வானொலியைத் திருப்பவில்லை என்றாலும், வானொலி அலைகள் உலகம் முழுவதும் பரவித்தான் நிற்கும்.

மழைநீர் பள்ளத்தை நோக்கிச் சென்று நிறைவது போல ஒருவர் வெளியிடும் எண்ணம் ஏற்கும் தன்மையையுடைய எல்லோருக்கும் சென்று தெளிவுண்டாகும்.

எண்ணத்தின் நிலையைக் கொண்டு “நான் இங்குதான் இருக்கின்றேன், என் எண்ணம் தான் ஓடுகிறது” என்று சொல்கிறார்கள்.

நல்லனவற்றையும் எண்ணும். தீயனவற்றையும் எண்ணும். எந்த எண்ணமானாலும் ஒரு நொடியில் பிரபஞ்சக் களத்தைத் தாண்டி இறைநிலையை எட்டிவிடும்.

எண்ணத்தின் வேகமோ அளப்பரியது. தமிழகத்தையும் எண்ணும். இந்தியாவையும் எண்ணும். இங்கிலாந்தையும் எண்ணும்.

“விந்தையாய் இருக்கும். பின் ஆய்ந்தீ ரானால்
விளங்கிடும் உங்களுக்கு. வியப்பும் போகும்
இந்தியா என்ற ஒரு பெரிய நாடும்,
இங்கிலாந்தென்ற ஒரு சிறிய நாடும்,

சிந்தித்தால் இரண்டும் ஒரே இடத்தில் உண்டு,
சீக்கிரம் ஒரு நொடியினிலே. இருநாட்டிற்கும்
வந்துவந்து பலதடவை போகலாகும்,
வாகனங்கள் தேவையில்லை! வழியோ எண்ணம்” (ஞா.க.)

அலையாலான இன்டெர்நெட் வலையை நாம் அனைவரும்
அறிவோம். அலை மிகப் பெரிய வலையாக மாறிய இன்றைய
விஞ்ஞானத்தின் மிகப்பெரிய சாதனை.

இந்த வலைக்குள் ஒரு செய்தியைப் போட்டு விட்டால்
பூமியில் எந்த இடத்திலிருந்து கொண்டும் நாம் போட்ட செய்தியை
எடுத்துப் பார்க்க முடியும்.

பூமியில் மட்டுமல்ல, இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் எங்கிருந்து
கொண்டும் அதைப் பார்க்க முடியும்.

எப்படி அலையிலான வலையில் எந்த இடத்திலிருந்தும்
அதை அனுப்பினால் செய்தியைப் போடலாமோ அது போல நமது
எண்ணத்தையும் பயணிக்க வைக்கலாம் தானே?

நமது எண்ணமும் அலைதானே. நமது எண்ணத்தை
பிரபஞ்சத்தில் இயங்கும் வலைக்குள் பலரையும் சென்றடையும்.
நமது வலைக்குள்ளும் திரும்பி வரும்..

எண்ணங்கள் திரும்பி வருகின்றன. ஆம், அன்பான எண்ணங்களை
அனுப்புங்கள், அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் அன்பைப் பெறுவீர்கள்.

வெறுப்பு, வெறுப்பையே தருகிறது. வெற்றிகரமான
எண்ணங்களை விதைப்பது. வெற்றியை விளைவித்துத் தருகிறது.

எண்ணம்தான் அனைத்துமே. எண்ணத்துக்கு அப்பால்
ஒன்றுமே இல்லை. நன்மையும் தீமையும் எண்ணத்துக்குள்ளே,
சிறிதும் பெரிதும் எண்ணத்துள்ளே.

வெற்றியும் தோல்வியும் எண்ணத்தால் வருகிறது. பிரபஞ்ச
இயக்கங்கள் அனைத்திலும் எண்ணம்தான் உயர்வானது. இன்பமோ
துன்பமோ எண்ணத்திற்கு அப்பால் இல்லை.



19. ஏண்ணமும் நோக்கமும்

உங்கள் வாழ்க்கையில் எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதே இலட்சியம் அல்லது நோக்கம் எனப்படும்.

நோக்கம் இல்லாத வாழ்க்கை துடுப்பு இல்லாத படகைப் போன்றது. பாதை தெரியாமல் பயணம் செய்வது போல்தான்.

வாழ்க்கையில் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய நமது குறிக்கோளை அடைய அழுத்தமான நம்பிக்கை கலந்த எண்ணம், வைராக்கிய எண்ணம், தன்னம்பிக்கை எண்ணம் - கலந்து செயல்பட்டால் நமது நோக்கம் நிறைவேறும்.

மகத்தான லட்சியத்தை மனத்தில் கொண்டு தம் சக்தியை ஒருமுகப்படுத்தும்போது அது சாதனையாக மாறுகிறது.

எண்ணம் என்பது ஒரு சக்தி. ஒரு பொத்தானை அழுத்தியவுடன் எப்படி மின்சாரம் எல்லா இடங்களிலும் பாய்ந்து வீடு முழுவதிலும் பரவி மின் விளக்கையும் மின் விசிறியையும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியையும் இயக்குகிறதோ அப்படி எண்ணம் என்பது ஓர் இயங்கும் சக்தி. ஓட்ட நிலை கொண்டது.

வீட்டில் குத்துவிளக்கை ஏற்றியவுடன் எப்படி அறை முழுவதும் ஒளி பரவுகிறதோ அது போல எண்ணங்கள்.

மின்சாரம் போன்ற அல்லது ஒளி போன்ற ஓட்டம் கொண்ட ஒரு சக்தி என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள்.

அது ஒரு சக்தி. “அது ஓட்டம் நிறைந்தது” என்பதுடன் மூன்றாவதாக “எண்ணம் என்ற லட்சியத்துடன் மனத்தில் தோன்றியதோ அதை அடைய முயலும். அதை அடைய உதவும் தன்மை கொண்டது” என்கிறார்கள்.

நமது நோக்கத்தை எய்த விடாமுயற்சியுடனும் லட்சிய எண்ணத்துடனும் பயணம் செய்ய வேண்டும். இப்பயணத்திற்கு நமது ஆழ்மனம் வழிகாட்டும்.

- ★ “நான் இவ்வுலகில் ஒரு தடவைதான் வாழ முடியும். அவ்வாழ்வினை ஒரு குமாஸ்தாவாக இருந்து கழிக்கப் போவதில்லை. நான் ஒரு பெரிய எழுத்தாளராவேன்” என்று பெர்னாட்ஷா தனது நோக்கத்தை வகுத்தார்.
- ★ முதுமை, மரணம், என்பதை அறிவதே தனது நோக்கமாகக் கொண்டார் புத்தர்.

ஏறக்குறைய இந்தியா முழுவதையும் ஒரே குடையின் கீழ் கொண்டு வந்த “அக்பர்” என்ற மொகலாய சக்கரவர்த்தி பள்ளிப் படிப்பு இல்லாதவர்தான்.

ஆனால் அவரது வலுவான எண்ணமும் நோக்கமும் துணிச்சலான செயல்களும் அவரை புகழ்மிக்க மொகலாயச் சக்கரவர்த்தியாகச் சரித்திரத்தில் இடம் பெறச் செய்தது.

படிப்பறிவே இல்லாத அந்த அக்பர் நாள்தோறும் மாலை நேரங்களில் கற்றறிந்த அறிஞர் பெருமக்களை ஒன்று கூட்டி, அந்தச் சபையில் அவர்கள் படித்துக் காண்பிக்கின்ற விஷயங்களையும், விவாதம் செய்கிற விஷயங்களையும் கேட்டுக்கேட்டு தனது அறிவை வளர்த்துக் கொண்டதாக வரலாற்றாசிரியர்கள் கூறுகிறார்கள்.

அந்த படிக்காத மேதைதான் எல்லா மதங்களின் கருத்துகளையும் ஒன்று சேர்த்து “தீன்-இலாகி” என்ற புதியதொரு மதத்தையே உருவாக்கினார் என்றால் அது எவ்வளவு பெரிய விஷயம்.

இது உங்களாலும் முடியும். உங்கள் நோக்கத்தில் தீவிரமான எண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

வெற்றி பெற இலக்கில் குறியாக இருங்கள். அதிர்ஷ்டத்தை நம்பி வாழாதீர்கள்.

உங்களில் இலக்கை நிர்ணயம் செய்து அதை எப்படி அடைவது என்று முன்னோக்கி எண்ணித் திட்டமிடுங்கள்.

சந்திரனில் மனிதன் காலை வைப்பதற்கு, ஆறு ஆண்டுகள் திட்டமிட்டு எண்ணி செயல்பட்டு, விஞ்ஞானிகள் வெற்றி பெற்றார்கள்.

கடவுளைக் காண வேண்டும் என்று தீவிர எண்ணம் கொண்ட ஸ்ரீராமகிருஷ்ணராலும் சுவாமி விவேகானந்தராலும் அது முடிந்தது.

நமது குறிக்கோள்களை ஆழ்மனத்திற்கு எப்படி கொண்டு செல்வது?

- ★ நமது எண்ணங்கள் எல்லாம் நமது குறிக்கோள்களைப் பற்றியதாகவே இருக்க வேண்டும்.
- ★ ஒரு நாளைக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வேளையில் நமது குறிக்கோளை அடைவதற்கான மனப்பயிற்சியை செய்துவர வேண்டும்.
- ★ நமக்கு நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம், கண்ட குப்பை எண்ணங்களை எண்ணாமல், நமது குறிக்கோளைப் பற்றிய எண்ணங்களாகவே நினைக்க வேண்டும்.

நமது இலட்சியம் எவ்வாறு அமைய வேண்டும். நமக்கு என்ன தேவை? பட்டியலிடுகிறார் வேதாத்திரியார்.

உடல் நலம், நீளாயுள், நிறைசெல்வம், உயர்புகழ், மெய்ஞ்ஞானம்.

இதைத்தவிர வேறு என்ன வேண்டும் நமக்கு. இதனையே லட்சிய எண்ணமாக நோக்கமாக கொண்டால் வாழ்வில் வளமாக வாழலாம்.

**“உங்களின் நல்ல எண்ணம் உறுதியாக
இருந்தால், சிரமங்களைப் புறக்கணித்து
அறிவுடனும், ஊக்கத்துடனும் தொடர்ந்து
சென்று இலட்சியத்தை அடைவதில்
குறியாய் இருப்பீர்கள். வெற்றியும் பெறுவீர்கள்.”**

கடல் அலைகளைப் போல மனத்திரையில் எண்ண அலைகள் ஓயாமல் மோதிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

எண்ண அலைகளைக் கட்டுப்படுத்த முயல்வதைவிட, அவற்றை உங்கள் இலட்சியத்தின் மீது, திருப்பி விடுவதே மேல்.

நமது எண்ணங்கள் எங்கெங்கோ திரிகின்றன. வினாடிக்கு வினாடி மாறிக் கொண்டு இருக்கின்றது.

எந்த ஒரு சிந்தனையும், எண்ணமும் தொடர்ந்து 20 வினாடிக்கு மேல் தொடராது என்கிறது விஞ்ஞானம்.

எவ்வளவுதான் முனைப்பாக இருந்தாலும் நமது மனமானது. தான் சிந்தித்த பொருளை விட்டு வேறு ஒன்றுக்குத் தாவி விடுகிறது.

எனவே தான் நாம் தடுமாறுகிறோம். நமது எண்ணங்கள், ஆசைகள் மாறிக் கொண்டேயிருக்கின்றன.

பகவான் கிருஷ்ணன் கீதையில் கூறுகிறார். “பார்த்தா, எண்ணம் அலைந்து கொண்டேதான் இருக்கும். அதை அடக்க முடியாது! ஆனால் அதை மிகுந்த மனக் கட்டுப்பாட்டினாலேயே வழிக்குக் கொண்டுவர முடியும்.”

எனவே, நமது வருங்கால கொள்கைகளை, இலட்சியத்தை அடைய வேண்டுமெனில் நமது அலைபாயும் எண்ணங்களை முதலில் ஒருமைப்படுத்த வேண்டும்.

நமது எண்ணங்களைக் குவித்து, அதை ஊசிமுனை மாதிரி கூர்மையாக வைத்துக் கொண்டால் தான் நமது இலட்சியங்கள் எல்லாம் நிறைவேறும்.



20. எழுச்சிக்கு எண்ணங்கள்

உங்கள் எழுச்சி மிகு எண்ணங்களை உங்கள் மனம் மற்றவர்களுக்கு ஒலிபரப்புகிறது.

நீங்கள் விரும்பினாலும் விரும்பாவிட்டாலும் இப்போது கூட அது அப்படித்தான் செய்து கொண்டிருக்கிறது. இது அறிவியல் பூர்வமான உண்மை.

எண்ணங்களைத் தொலை தூரத்துக்கு அஞ்சல் செய்யப்பட இயலுமா என்பதைத் தீர்மானிக்க ட்யூக் யுனிவர்சிட்டி போன்ற பல்கலைக் கழகங்களில் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டு வருகிறது.

எண்ணங்களை அஞ்சல் செய்யும் போது ஏற்படும் மனோதத்துவக் கதிர்வீச்சை ஆரா என்று அழைக்கிறார்கள்.

“பாம்பு” என்று சொன்ன மாத்திரத்தில் நடுங்கும் மனிதர்கள் அந்த அச்சத்தை மானசீகமாக ஒலிபரப்புகிறார்கள்.

அந்த அச்சத்தின் நுண்ணொலியைக் கண்டதும் பாம்புகள் ஓடிவிடுகின்றன. அல்லது கொத்துகின்றன.

ரமணர் போன்ற மகான்கள் அன்பான எண்ணத்தை ஒலிபரப்பி பாம்பைக் கூட தடவிக் கொடுத்தனர்.

இத்தகைய மானசீக நல்லெண்ண ஒலிபரப்பினால் உங்கள் வாழ்க்கையில் அதிசயிக்கத் தக்க நற்பயன் விளையும்.

ஒருவர் துயரத்தாலும் துன்பத்தாலும் வாடும்பொழுது நம் எண்ண அலைகளின் மூலம் அவர்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கலாம்.

உங்களுடைய மானசீகமான நல்லெண்ண அஞ்சல்களையும் வாழ்த்துக்களையும் உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்தவர்களோடு பகிர்ந்து பாருங்கள்.

கண்ணில் தெரியும் மனிதர்களிடம் சாலையில், அலுவலகத்தில், கல்லூரியில், தொழிற்சாலைகளில் தென்படுகின்ற

ஒவ்வொருவருக்கும், யார் எங்கிருந்தாலும் எல்லோருக்கும், உங்கள் நல்லெண்ணத்தையும் வாழ்த்துக்களையும் மானசீகமாக அஞ்சல் செய்யுங்கள்.

நிச்சயமாக அது அவர்களுக்குச் சென்று சேர்ந்து உங்களுக்கு நூறு மடங்காகத் திரும்பி வரும்.

வேதாத்திரியார் “வாழ்க வையகம்-வாழ்க வளமுடன்” என்ற வசீகரமான மந்திரச் சொற்களை வடிவமைத்துள்ளார்கள்.

ஒரு கடிதத்தை எழுது முன்னர், டெலிபோனில் எண்களைச் சுழற்றுமுன்னர், ஒருவரைச் சந்திக்கச் செல்லுமுன்னர், ஒரு மனிதரிடமோ அல்லது ஒரு கூட்டத்திலே பேசுமுன்னர் நல்லெண்ணத்தையும் வாழ்த்துக்களையும் (வாழ்க வளமுடன்) மானசீகமாக அஞ்சல் செய்யுங்கள்.

அது உங்கள் தோற்றத்துக்கு ஒரு பொலிவைத் தரும்.

நாம் எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் அதற்கு எதிர் விளைவு உண்டு.

தண்ணீருக்குள் கல் எறிந்தால் அது எப்படி அலைகள் உருவாக்குகிறதோ, அதுபோல நாம் நன்மை செய்தால் நன்மையும், தீமை செய்தால் தீமையும் விளையும்.

ஆதலால் வாழ்க வளமுடன் என்று நாம் மற்றவர்களைப் பார்த்துக் கூறும் போது அது நம்மையும் வந்தடையும் என்பது நிதர்சனமான உண்மை.

எண்ணத்தை பரப்பித்தான், சிகாகோவில் விவேகானந்தர் பேசத் தொடங்கினார். மேற்கத்திய நாடு முழுவதையும் தனது எண்ணம் என்ற அலையால் கட்டிப் போட்டார்.



விவேகானந்தர்

தங்களது எழுச்சிமிகு எண்ணங்களால் வரலாற்றில் இடம் பிடித்தவர்களை சரித்திரம் சொல்கிறது...

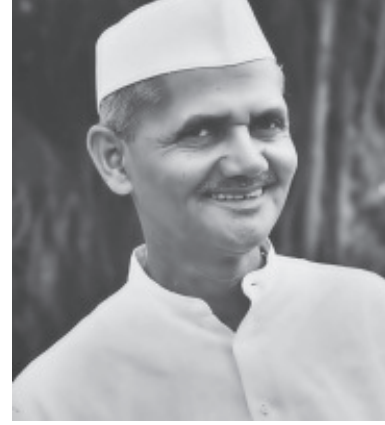
தங்களது எழுச்சிமிகு எண்ணங்களால் மக்கள் மனதில் என்றும் வாழ்ந்து வருபவர்களை நாமறிவோம்.

❖ தனது எழுச்சி மிகு எண்ணங்களால் கிறிஸ்துவ மதத்தைச் சேர்ந்த ஒரு ஜேசுதாஸ், இந்து மதத்தவர்கள் வணங்கும் சுவாமி ஐயப்பனிடம் உள்ளார்ந்து பாடிய பாடல் தானே இன்றும் பக்தர்களிடம் எண்ண எழுச்சியை உண்டுபண்ணி வருகிறது.



ஜேசுதாஸ்

❖ பள்ளிக்கூடம் செல்லும் வழியில் இடைமறிக்கும் ஆற்றைக் கடக்கப் பரிசலுக்குக் காசு தரமுடியாமல் அன்றாடம் ஆற்றில் நீந்தியே படித்து முடித்த பின்னர் தனது எழுச்சி மிகு எண்ணங்களால் பாரதப் பிரதமராக உயர்ந்தார் லால்பகதூர் சாஸ்திரி.



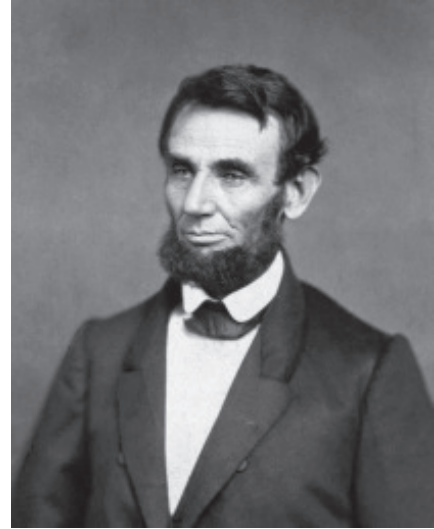
லால்பகதூர்
சாஸ்திரி

❖ ஏழைக் குடும்பத்தில் ஏழாவது பெண்ணாகப் பிறந்த அபலைப் பெண்மணி “அன்னை தெரேசாவாகி” அகிலம் முழுவதையும் தனது அன்புக்கு அடிமையாக்கியது எவ்வாறு?

❖ வறுமையில் வாடிய பிராங்க்ளின் தரணி போற்றும் தகுதி பெற்றது எப்படி?

❖ நிலக்கடலைப் பயிர்செய்யும் விவசாய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஜான் எஃப் கென்னடி உலக வரலாற்றில் இடம் பெற்றது எப்படி?

❖ விறகு வெட்டியும், செருப்புத் தைத்தும் ஜீவனம் நடத்திய ஆபிரகாம் லிங்கன் அமெரிக்க நாட்டின் ஜனாதிபதியாக ஆனது எப்படி?



ஆபிரகாம் லிங்கன்

இவர்களெல்லாம் தங்களது எழுச்சி மிகு எண்ணங்களால் உயர்ந்த உத்தமர்கள்.

எண்ணம்தான் நம்மை இயக்கும் சக்தி. உயர்ந்த எண்ணங்களால் உள்ளம் நிரம்பட்டும்.

நாள் கணக்காக, மாதக் கணக்காக அவ்வெண்ணத்தால் உள்ளம் நிரப்பப்பட வேண்டும்.

அப்படி நினைப்பதில் தோல்வி ஏற்படுமாயின் அதைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

தோல்வி வருவது இயல்பு. தோல்வி இல்லாமல் வாழ்வு எப்படி அமையும்?

போராட்டத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். தவறுகளைப் பற்றியும் கவலைப்படாதீர்கள்.

உள்ளத்தின் உணர்ச்சியே சொல்லாக வரவேண்டும். உள்ள உணர்வே செயலாக வடிவெடுக்க வேண்டும்.

“எண்ணித் துணிக கருமம்.” எண்ணத்திற்குச் சக்தி அதிகம். நம்மிடத்திலுள்ள ஆன்மாவின் சக்தியையும் பொலிவையும் மகிமையையும் எண்ணி பார்ப்போம்.. நம் விதியை நாமே உண்டாக்கிக் கொண்டோம்.

நாம் எண்ணும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் சில காலத்துக்குப் பின் சூட்சுமமாகி விதை ரூபம் பெறுகிறது.

சொல்லும் அவ்வாறே ஆகிறது. அது சூட்சும சரீரத்தில் சக்தி வாய்ந்ததாக இருந்து சில காலத்திற்குப்பின் செயலாக வெளிப்பட்டு விளைவை உண்டாக்குகிறது. அவ்விளைவுதான் வாழ்வு.

எதிர்காலம் நம் கையில் இருக்கிறது. எண்ணமும் சொல்லும் செயலும் நம்மிடத்தில் நிலைபெறுகின்றன.

தீய எண்ணங்களும் தீய செயல்களும் புலி போன்று நம்மீது பாய ஆயத்தமாக இருக்கின்றன.

நல்ல எண்ணங்களும் நல்ல செயல்களும் நம்மைப் பாதுகாக்க எப்பொழுதும் தயாராக இருக்கின்றன.

சுமைகளை உள் விழுங்கி வெளி புன்னகையை உதிர்க்கும் முகங்கள் ஒருபக்கம்....

கண்ணீரில் துன்பம் கரைத்து கனவினில் நிம்மதி தேடும் முகங்கள் மறு பக்கம்... விதிவசத்தால் வாழ்க்கையின் பிரதிபலிப்புகள் நம் வாழ்க்கையின் எண்ணங்களுக்கேற்ப அமையா வண்ணம்... ஆண்டவனை நிந்திக்கும் ஆட்டு மந்தைகள் போல் ... அடைபடுகிறோம் ஏதோ ஓர் நிலையில்... கடவுளோ, காலமோ, விதியோ, மதியோ.... வாழ்வை தீர்மானிப்பது நம் எண்ணங்கள் மட்டும் என்பதை யார் அறிவார்???

21. எண்ணமும் உடல்நலமும்

எண்ணங்கள் காந்த அலையாக ஓடிக் கொண்டிருப்பது நமது உடலில்தான். எனவே உடல்தான் எண்ணங்களின் அடித்தளம்.

உடலில் இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுவதில் நமது எண்ணங்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

தீய எண்ணங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுப்பது போலவே உடலையும் கெடுக்கின்றன.

உடல்நலத்தை எண்ணங்கள் ஆளுகின்றன. ஆம். எண்ணங்களினால், முகம் உருவாகிறது.

கெட்ட எண்ணங்கள், முகத்தை இருளச் செய்தும், முகத்தில் சுருக்கங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

தெய்வீகமான எண்ணங்கள், முகத்தில் ஒரு பிரகாசத்தைக் கொண்டு வருகிறது. மனதிலுள்ள கவலை, பலவீனப்படுத்துகிறது.

எதிர்மறையான எண்ணங்கள், உடலின் போராடும் சக்தியைப் பலவீனப்படுத்தி, அடிக்கடி, வியாதிகளை உண்டாக்குகிறது.

மனதின் அழுத்த நிலை, அமைதி குலைந்த எண்ணங்களால் ஏற்படுகிறது. இது ஜீரணக் கோளாறுகளினால் உண்டாகிறது.

இரத்த அழுத்தம், தூக்கமின்மை, இருதய நோய் கூட இதன் காரணங்களாகும்.

மனிதன் வாழும் காலத்தே உணவு, உழைப்பு, உறக்கம், உடலுறவு, எண்ணம் என்ற ஐந்தையும் அளவோடும், முறையோடும், அனுபவித்தால் துன்பமே வராது என்கிறார் மகரிஷி அவர்கள்.

அளவு என்பது இவ்வைந்தையும், அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ, அனுபவிக்கக் கூடாது. முறை என்பது இயற்கைக்கு முரண்படாமல் ஒத்த முறையில் அனுபவிப்பதாகும்.

‘உறக்கம், உழைப்பு, உணவு, உடலுறவு, எண்ணம், இவைகளில் எவற்றையும், மறுப்பதும், மிகுப்பதும் மனித உடலின் மகத்துவம் அறியாதோர் செய்கையாம்’ என்பார் மகரிசி.

1. உணவு :

உடல் இயக்கத்தாலும், உழைப்பாலும், வீணாகும் ஆற்றலை மீட்டுக் கொள்ள உள்ள வழிகளில் மிக முக்கியமானது உணவு.

உடலை இயக்குவதற்கு தேவையான ஆற்றல் உணவிலிருந்து கிடைக்கின்றது.

உடல் தேவையின் அளவறிந்து, சத்தான சுத்தமான உணவை, அளவோடும், முறையோடும் உண்ண வேண்டும்.

உணவை குறைவாகச் சாப்பிட்டால் உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்காது. எனவே உணவை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது.

உணவை அதிகம் சாப்பிட்டால், உணவு செரிக்காமல் மின் குறுக்கு ஏற்பட்டு நோய்களை உண்டாக்கும்.

மேலும் முறை மாறி உணவைச் சாப்பிடக் கூடாது. உடலுக்கு ஒவ்வாத உணவு வகைகளைத் தவிர்த்து விடுதல் நல்லது..

எந்த உணவைச் சாப்பிட்டாலும் அது சுத்தமாகவும், சத்துடையதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

அது மட்டுமின்றி அடுத்த வேளை உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவே பசி இருக்க வேண்டும். அது தான் உணவில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அளவு ஆகும்.

உணவை அதிகம் உண்டால் செரிமானக் கருவிகள் கெடுவதோடு அது தொடர்பாக நோய்களும் வரும்.

2. உழைப்பு:

உழைப்பு அளவோடு இருக்க வேண்டும். அளவுக்குமீறிய உழைப்பு உடலாற்றலை வீணாக்கும். அனைத்து நோய்களையும் உண்டு பண்ணும்.

உழைப்பினால் சோம்பலை வளர்க்கும். உடற்கருவிகளின் செயல் திறனைக் குறைத்து இரத்த ஓட்டத்தை தாமதப்படுத்தும்.

அதேசமயம் உடலில் நடைபெறும் இரசாயன மாற்றங்களால் விளைகின்ற கழிவுப் பொருட்கள் உடலை விட்டு முழுமையாக வெளியேறாமல் உடலில் தங்கி நோய்களை உண்டு பண்ணும்.

அலுவலகத்தில் மூளை உழைப்பு செய்தே பழக்கப்பட்டோர், திடீரென உடலுழைப்பு அதிகம் செய்தால் அந்த உழைப்பு முறை இயற்கைக்கு முரண்பட்டு துன்பத்தை கொடுக்கும்.

எனவே, உடலுழைப்பை படிப்படியாக சிறிது அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே சமயம் உழைப்பில் அளவும், முறையும் வேண்டும்.

3. உறக்கம்:

உடலுக்கு ஓய்வைத் தருவதே உறக்கம் ஆகும். இயற்கை மனிதனுக்கு உறக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. அந்த நேரத்தில் உடலைப் பழுது பார்த்து உடலாற்றலைப் புதுப்பிக்கின்றது.

உடல் களைப்பைப் போக்குகிறது. எனவே உறக்கம் உடலுக்கு இன்றியமையாத தேவையாகும்.

அதிக உறக்கத்தால் உடலியக்கங்கள் குறைந்து, கழிவுப் பொருட்கள் முறையாக அகற்றப்படாததால் நரம்பு மண்டலமும், அறிவுத் திறனும் பாதிக்கப்படும்.

போதியதூக்கமின்மையால் உடல் களைப்பு முழுவதும் நீங்காமல் இருக்கும். மறுநாள் செய்கின்ற உழைப்பால் செயல்திறன் குறையும்.

இரவில் அதிக நேரம் விழித்திருந்து வேலை செய்துவிட்டு பகலில் உறங்குவதும் இயற்கைக்கு முரண்பாடாகும். பகல் உறக்கம் ஆயுள் நீளத்தை குறைக்கும்.

எனவே உறக்கத்திலும் அளவுமுறை காக்கப்பட வேண்டும். காலத்தோடு உறங்குவதை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு குறைந்தபட்சம் 8 மணிநேர உறக்கமும், இளைஞர்களுக்கு 7 மணி நேர உறக்கமும், வயதில் முதியவர்களுக்கு 6 மணி நேர உறக்கமும், மிகவும் அவசியம்.

4. உடலுறவு:

தோல், வாய், கண்கள், மூக்கு, காதுகள் என்ற ஐம்புலன்களும் அனுபவிக்கக் கூடிய இன்பத்திற்கு அளவுமுறை வேண்டும்.

எந்தப் புலனை அதிகமாகப் பயன்படுத்தி இன்பத்தை அனுபவிக்கின்றோமோ, அதன் விளைவாக அந்தப் புலன் பழுதடைந்து துன்பத்தை அனுபவிக்க நேரிடும்.

ஆகவே புலன் இன்பத்தை விளைவறிந்து அளவோடும், முறையோடும் அனுபவிக்க வேண்டும்.

உடலுறவு என்பதில் அலட்சியப்படுத்தாமலும், அளவு மீறாமலும், முறை மாறாமலும், நடந்து கொள்ளுதல் இன்றியமையாதது.

எல்லோருக்கும் இயற்கையான மற்ற கழிவைப் போல சுக்கிலமும் - சுரோணிதமும் (விந்து - நாதம்) ஒரு கழிவு ஆகும். விந்து-நாதம் மிகுதிபட்டு வேகம் வரும் போது காலத்தாலே நீக்கிக் கொள்ள வேண்டியது தான்.

மிச்சத்தைக் கழிப்பது என்ற அளவுக்குத்தான் உடலுறவு தேவை. விந்து-நாதத்தின் இருப்பு குறைந்து விட்டால் உயிராற்றல் குறைந்து விடும். அதிலிருந்து உருவாக்கக் கூடிய சீவகாந்த சக்தி குறையும்.

அதிகமான உடலுறவு என்பதற்கான அறிகுறிகள் மறுநாள் கண் எரிச்சல், உடல் சோர்வு, மலச்சிக்கல் ஆகியவையாகும்.

உடலுறவை கணவன் மனைவிக்கிடையில் மட்டும், அதுவும் அளவோடு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலுறவில் அதிகம் ஈடுபட்டால் உடல் நலமும், அறிவும் குன்றிவிடும். நோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறையும். விரைவில் முதுமை வந்துவிடும்.

அமாவாசை, பெளர்ணமி, அஷ்டமி, நவமி, ஏகாதசி, தமிழ் மாதப்பிறப்பு ஆகிய நாட்களில் உடலுறவை நீக்கி, ஒருவேளை உணவை ஒழித்து, அருள் துறையில் சிந்தனையும் செயலும் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதனால் முற்காலத்தில் இவை போன்ற நாட்களை விரத நாட்களாக வகுத்தார்கள். அந்த நாட்களில் உணவைக் குறைத்து, எளிதில் செரிமானம் ஆகக்கூடிய ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவை உண்ண வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் வலியுறுத்தியுள்ளார்கள்.

எண்ணம்:

உடலில் இரசாயன மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதிலும் மனதை வளப்படுத்துவதிலும் எண்ணங்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன.

தீய எண்ணங்கள் உடலையும், மனதையும் கெடுக்கின்றன. கோபம், பயம், ஏமாற்றம் முதலியவை உடலில் பல இரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

உயிர்த்துகள்கள், சீவகாந்த ஆற்றல் இரண்டும் வாரி இறைக்கப்படுகின்றன. ஆகையால் தீய எண்ணங்களை தவிர்த்து, நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வது எண்ணத்தின் அளவு முறை ஆகும்.

நல்ல எண்ணங்களையே எப்போதும் மனதில் நிலை எண்ணம் ஆராய்தல் என்ற பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வகுத்திருக்கும் எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சியை அவ்வப்போது செய்து வரலாம்.

அதற்கு நமது உடல்நலத்தையும் நன்கு பராமரிக்க வேண்டும்.



22. எண்ணமும் குணநலன்களும்

எண்ணங்கள்தான் குணங்களை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளாக அமைகின்றன.

எண்ணம் நம்பிக்கையாய், நம்பிக்கை செயலாய், செயல் பழக்கமாய், பழக்கம் குணநலனாய் மாறுகிறது

எண்ணங்களை ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ளலாமா என்று மனிதர்கள் நினைக்கிறார்கள், கற்பனை செய்து கொள்கிறார்கள், ஆனால் எண்ணங்களை மறைக்க முடியாது.

ஏனெனில், எண்ணம் முதலில் பழக்கமாக மாறுகிறது. பின் பழக்கம் சூழ்நிலையாக உருவாகிறது என்கிறார் ஜேம்ஸ் ஆலன்.

இவ்வண்மையை ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்வில் சோதித்துப் பார்க்க முடியும்.

நம்மைப்பற்றி நாமே ஆழ்ந்து சிந்தித்து சுய சோதனை செய்து கொள்வதன் மூலம் இந்த உண்மையைக் கண்டு பிடிக்கலாம்.

தாழ்ந்த எண்ணங்கள் - இச்சைகளாகவும், காம உணர்வுகளாகவும், குடிபோதை போன்ற பழக்கங்களாகவும் மாறுகின்றன.

பின் அந்தப் பழக்கங்கள் அழிவு, நோய் என்ற சூழ்நிலைகளாக மாறுகின்றன.

தூய்மையற்ற ஒவ்வொரு எண்ணமும், குழப்பம் தளர்ச்சி என்ற பழக்கங்களாக மாறுகின்றன. பின் திசை திரும்பிய சூழ்நிலைகளாக மாறுகின்றன. பின் நேர் எதிர் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

பயம், சந்தேகம், முடிவெடுப்பதில் தயக்கம் என்ற எண்ணங்கள் பலகீனமான ஆண்மையற்ற உறு குலைந்த பழக்கங்களை உண்டாக்குகின்றன.

பின் அதுவே தோல்வி, வறுமை, அடிமையாக பிறரைச் சார்ந்திருத்தல் என்ற சூழ்நிலைக்குக் கொண்டு செல்கிறது.

சோம்பேறித்தனமான எண்ணங்கள், அசுத்தமான பழக்க வழக்கங்களையும், நாணயமற்ற குணங்களையும் உண்டு பண்ணுகின்றன.

பின் அதுவே பிச்சை எடுக்கும் நிலையையும், எதிலும் தோற்றுப் போகின்ற சூழ்நிலையையும் உருவாக்குகின்றது.

பிறரைப் பழிக்கும் எண்ணங்களும், வெறுப்பும் பிறரைக் குறை சொல்லும் பழக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. வன்முறையில் ஈடுபடும் குணத்தை உருவாக்குகிறது.

மேற்கூறிய இரண்டு பழக்கங்களும், நமக்கு ஊறு விளைவிக்கிற, காயப்படுத்துகிற - சூழ்நிலையையும் நாம் அபாண்டமாகத் தண்டிக்கப்படுகின்ற சூழ்நிலையையும் உருவாக்குகின்றன.

சுயநலமிக்க எண்ணங்கள் தன்னை முன் நிறுத்துகின்ற பழக்கத்தையும், சுயலாபம் தேடும் குணத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது.

இதனால் அதுவே சங்கடம் நிறைந்த சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது. இதற்கு மாறாக அழகான எண்ணங்கள் அன்பு, கருணை என்ற பழக்கங்களாக மாறுகின்றன.

இதனால் அது சுமுகமான சூழ்நிலையையும், புத்துணர்ச்சி யூட்டும் சூழ்நிலையையும் உருவாக்குகிறது.

தூய்மை மிக்க எண்ணங்கள் சுயகட்டுப்பாடு, அடக்கம் என்ற பழக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

பின் அதுவே அமைதியும், சாந்தமும் நிறைந்த சூழ்நிலையை உண்டாக்குகின்றன.

தன் காலிலே நிற்க விரும்பும் எண்ணம், துணிவு, முடிவெடுக்கும் உறுதி போன்ற எண்ணங்கள் ஆண்மை நிறைந்த பழக்க வழக்கங்களை உண்டு பண்ணுகிறது.

இதனால் வளமான வாழ்வு, வெற்றி, சுதந்திரம் என்ற சூழ்நிலைகளை அமைக்கிறது.

துடிப்பு நிறைந்த எண்ணங்கள், தூய்மையான பழக்கங்களையும், உழைக்கும் மனோபாவத்தையும் உண்டு பண்ணுகின்றன.

பின் அதுவே இனிமையான சூழ்நிலையாக மாறுகின்றது.

சாந்தமான எண்ணங்கள், மன்னிக்கும் எண்ணங்கள் அமைதியான பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதனால் அதுவே ஒரு பாதுகாப்புத் தரும் சூழ்நிலையை உண்டாக்குகிறது.

அன்பான எண்ணங்கள், சுயநலமற்ற எண்ணங்கள், மற்றவருக்காகத் தன்னைத் தியாகம் செய்யும் குணத்தை - பழக்கத்தை உண்டாக்குகிறது.

இதன் விளைவாக நிரந்தரமான வளம் நிறைந்த வாழ்வும் உண்மையான செல்வமும் ஏற்படுகிறது.

“முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது” போன்று எண்ணத்தைக் கொண்டுதான் எண்ணத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

எண்ணத்தின் தன்மையைப் பயன்படுத்தி எண்ணத்திற்கு உயிர் ஊட்டவும் வேண்டும்.

“எண்ணமானது கூடுவிட்டு கூடு பாயும் தன்மை” உடையது. எனவே, எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருந்து செயல்பட வேண்டும்.

விழிப்பு தவறும் போது அசுத்தத்திற்குச் செல்லும். அவ்வாறு செல்லாமல் இருக்க தவறான எண்ணங்களைக் கவனமாக இருந்து தவிர்த்தல் வேண்டும்.

தவறாக எண்ணம் தோன்றும் போதே முளையிலேயே கிள்ளி விட்டு அதை நீக்கிட வேண்டும்.

நல்ல எண்ணங்களை நாமே விரும்பி, முயன்று மனத்தில் இயங்க விட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்

எண்ணமானது உணர்ச்சி வசப்படும் போது அதுவே ஆசை, சினம், கடும்பற்று, முறையற்ற பால்கவர்ச்சி, உயர்வுதாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சகம் ஆகிய குணங்களைக் கொண்டது.

எண்ணமானது தனது நிலையுணர்ந்து முழுமை பெறும் போது நிறைமனம், சகிப்புத்தன்மை, ஈகை, கற்பு, சமநோக்கு, அன்பு, அருள் என்ற நற்குணங்களாக விளங்குகிறது.

எண்ணத்தின் அளவையொட்டியே மனத்தின் தரமும் உயர்வும் அமைகின்றன. மனத்தின் அளவில் தான் மனிதனின் தரமும் உயர்வும் உருவாகின்றன.

எனவே, எண்ணத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். எண்ணத்திற்கு உயர்வூட்ட வேண்டும்.

மனதில் நாம் கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களுக்கேற்ப நம் சூழ்நிலை அமைகிறது. நமது குணங்களும் அமைகிறது.

நாம் எந்தச் சூழ்நிலையை விரும்புகிறோமோ எத்தகைய குணங்களை விரும்புகிறோமோ அதற்கேற்ப மன எண்ணங்களை அமைத்துக் கொண்டால் வாழ்வு நாம் விரும்புகிறபடி அமையும்.

23. முடியும் என்ற எண்ணமும் முன்னேற்றத்தின் மூலதனம்

சுற்றந்த அறிவாளிகளின் சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களே, உலகத்தை உண்மையிலேயே நகர்த்துகின்றன.

“எச்செயலும் மூலமெனும் எண்ணத்தாலாம்
இன்பதுன்பக் காரணமும் அதுவேயாகும்”

என்பது வேதாத்திரியம்.

எண்ணத்தாலேயே அதற்கொரு தன்மையை அதாவது அந்த நிலையிலே அதை மாற்றியமைத்து. “என்னால் முடியும்” என்று மாற்றிக் கொண்டால் ஒரேயொரு மனிதனுடைய மாற்றம், அந்த அலை வீசும் இடமெல்லாம் முடியும் என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

“இயற்கை அறிந்து ஒத்து எண்ணுபவர் எண்ணம்
எப்போதும் எவ்விடத்தும் கவலையாய் மாறாது”

மனிதன் உடலாகவும் இருக்கின்றான். சீவகாந்த அலையில் மனமாகவும் இருக்கின்றான். உயிரின் விரிவுதான் மனமாக இருக்கிறது. உயிரின் அலையான சீவகாந்தமே மனமாக இருக்கின்றது.

எண்ணத்தை ஆராய்ந்தபடியே இருக்க வேண்டும். ஆராய்ச்சியும் தூய்மையும் சேர்ந்த எண்ணந்தான் பண்பட்ட எண்ணம். எண்ணத்தில் தெளிவு, தூய்மை, திறமை மிகுங்கால் நடவாத நற்காரியம் இருக்க முடியாது.

“எண்ணி எண்ணிடல் இனிதே பயக்கும்”

“எண்ணம் தானாக எழுந்து இயங்காமல்

“எண்ணத்தில் எண்ணமாயிரு”

என்ற கருத்தை மனதில் கொள்ள வேண்டும். இயற்கைத் தத்துவ ஆராய்ச்சியில் முழுமையும் சேரும்போது மனிதனுடைய ஆற்றல் எல்லை கடந்ததாகிறது.

முற்றறிவு (Total Consciousness) என்று சொல்லக்கூடிய பிரபஞ்சம் முழுவதும் நிறைந்திருக்கக்கூடிய இதே அறிவுதான் எங்கேயும் இருக்கிறது.

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

முடியாது என்ற எண்ணமே தமது அகராதியில் இல்லை என்று சொன்ன மாவீரன் நெப்போலியன் வார்த்தைகளை நாம் அறிந்ததே.

மாவீரன் நெப்போலியன் முதன் முறையாக பிரெஞ்சு சக்ரவர்த்தியாக ஆனபின்பு எதிரிகளால் சதி செய்து, எல்பா தீவுக்கு நாடு கடத்தப்பட்டார்.

தனது கொள்கையில் எண்ணத்தின் மீது வைராக்கியமும் திறமையும் கொண்டு மாவீரனால் சும்மா இருக்க முடியுமா? அல்லது அவரது எண்ணம் தான் சும்மாவிடுமா?

எல்பாவிலிருந்து மூன்றே மூன்று வீரருடன் எப்படியோ தப்பி மறுபடியும் பிரெஞ்சுக் கரையில் நெப்போலியன் வந்து இறங்கினான்.

பிரெஞ்சு மன்னனாக இருந்த லூயி, நெப்போலியனைக் கண்டவுடன் சுடவேண்டும் என்ற உத்தரவும் பிறப்பித்திருந்தான்.

இதை அறிந்திருந்த போதும், அவர் துணிச்சலான எண்ணத்துடன் முன்னேறினார். மாறு வேடத்தில் அல்ல. சக்ரவர்த்தி என்ற எண்ணத்திலேயே நாட்டிற்குள் சென்றார்.

நெப்போலியனைத் தடுத்து நிறுத்துவதற்கு லூயி மன்னரின் 6000 பிரெஞ்சு வீரர்கள் துப்பாக்கியுடன் அணிவகுத்து நின்றனர்.

இவரை வளைத்துக் கொண்டனர். 6000 துப்பாக்கிகளும் நெப்போலியனை சுடுவதற்கு தயாராக அவரது மார்பினைக் குறி வைத்து நீண்டன. தளபதியும் சுடுங்கள் என்று உத்தரவு கொடுத்து விட்டான்.

இதைக் கண்ட நெப்போலியன், தைரியமான எண்ணம் ஒன்றை மட்டும் துணையாகக் கொண்டு மூன்று தோழர்களையும் பின்னே நிறுத்தி, தனது “கோட்” பொத்தான்களைக் கழற்றி, திறந்த மார்புடன் முன்னே பாய்ந்தார்.



“உங்களுடைய சக்ரவர்த்தியைச் சுடக்கூடியவர்கள் உங்களில் யாராவது இருக்கின்றீர்களா?” என்று கர்ஜித்துக் கொண்டே, படைவீரர்களை அதிகாரத்துடனும், கம்பீரத்துடனும் நெருங்கினார்.

நெப்போலியன்

அவனது

தைரியமான

எண்ணத்தையும், முகத்தில் தோன்றிய நம்பிக்கை ஒளியையும் கண்ட 6000 வீரர்களும் அப்படியே, நெப்போலியனிடம் சரணடைந்தனர்.

பின்பு நெப்போலியனே தலைமை தாங்கி சென்று, லூயி மன்னனையே முடிதுறக்கச் செய்து, இரண்டாவது முறையாக பிரெஞ்சு சக்ரவர்த்தியாக முடிசூட்டிக் கொண்டான்.

இதற்கு நிகரான சம்பவம் இதுவரையிலும் உலக வரலாற்றில் இல்லை.

அவனது வெற்றிக்கு காரணம் என்ன? தனது எண்ணத்தில் உறுதியும் திடமான நம்பிக்கையும்தான். அதற்காக எந்த ஒரு சவாலையும் வெற்றி கொள்ள வேண்டும் என்று அவர் தயாரானதும் தான். உயிரைவிடத் தன் இலட்சியமான எண்ணத்தை நம்பியதுதான்.

இத்தகு தைரியமான, முடியும் என்று எண்ணமே நமது வாழ்க்கைக்கு மூலதனமாக அமையட்டும்.

மனதின் மூலம்தான் எண்ணுவதும், பேசுவதும், செயல் படுவதும் நடக்கிறது. மனதின் தன்மை, அதன் இயக்கமுறை இவற்றை உணர்ந்து கொண்டால் அதன் இயக்கத்தை முறைப்படுத்தி வாழ்வில் வெற்றி காணலாம்.

மனிதனுடைய செயல்கள் மூன்று விதத்தில் நடைபெறுகின்றன. அவை எண்ணம், சொல், செயல் என்பனவாகும். இம்மூன்றுக்கும் மனதுதான் முதன்மையானது.

24. மாற்று எண்ணங்கள்

“எல்லோரும் உலகை மாற்ற வேண்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் நீங்கள் வெற்றிபெற, உங்களை எப்படி மாற்றிக் கொள்வது என்று எண்ண வேண்டும்.”

- லியோ டால்ஸ்டாய்

உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைக்க விரும்பினால். முதலில் உங்களுடைய எண்ணத்தை மாற்றுங்கள். ஏனென்றால் எண்ணமே வாழ்க்கையாக மலர்கின்றது.

ஆம்! நீங்கள் எதைச் சிந்திக்கின்றீர்களோ அதன் பிரதிபலிப்பே உங்களுடைய வாழ்க்கையாகும்.

மேலும் உலகில் இயல்பாகவும் இயற்கையாகவும் நடைபெறும் நிகழ்வுகளை உங்கள் மனதில் நிகழும் சிந்தனை ஓட்டத்தின் அடிப்படையில் தான் நீங்கள் உணர்ந்து கொள்கின்றீர்கள்.

அதாவது உங்களுடைய மனக்கண்ணாடியின் வழியாகத் தான் நீங்கள் எதையும் காண்கிறீர்கள். உங்களுடைய மனத்தின் தன்மையைப் பொறுத்துத்தான் வெளி உலகை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள்.

நீங்கள் சந்திக்கும் மக்களின் செயல்களை ஆக்கப்பூர்வமாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உங்கள் சிந்தனை ஓட்டம் ஆக்கப்பூர்வமாகவும் தெளிவாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் மனதில் கவலையும் குழப்பமும் அச்சமும் இருந்தால் எல்லாம் தவறாகவும் எதிராகவும் தான் தெரியும்.

ஆகவே முதலில் உங்கள் எண்ணத்தை உயர்த்துங்கள். எண்ணம் உயர்ந்தால் வாழ்க்கையும் உயரும்.

எதற்கெடுத்தாலும் காரணங்களைச் சொல்வதை விட, அந்தக் காரியத்தைச் செய்து முடிப்பதற்கான வழிகளைத் தேடுங்கள்.

எத்தகைய பிரச்சனையாக இருந்தாலும் அதைத் தீர்ப்பதற்கான வழி நிச்சயம் உண்டு என்று முதலில் நம்புங்கள்.

அப்பொழுதுதான் தீர்வுகளைத் தேடி, உங்களுடைய சிந்தனைப் பறவைகள் முயற்சிச் சிறகுகளை விரிக்கத் தொடங்கும்.

“இதற்கெல்லாம் தீர்வு இருக்காது, இதை யாராலும் தீர்க்க முடியாது” என்பது போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்கள் தோன்றுவதற்கு எக்காரணம் கொண்டும் மனதில் இடம் கொடுக்காதீர்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் புதிய எண்ணங்களால் மனதிற்குப் புத்துணர்வு கொடுங்கள்.

அதற்குப் புதிய நூல்களைப் படியுங்கள். புதிய நபர்களைச் சந்தித்து உரையாடுங்கள். புதிய இடங்களுக்குச் சென்று வாருங்கள்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் புதிய எண்ணங்களே புதிய செயல்களுக்கு அடிப்படை என்பதை உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் உங்களின் உள் மனதில் எண்ணங்களை மாற்றினால், உங்கள் வெளிப்புற வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் உண்டாகும்” என்பார் ஜேம்ஸ் ஆலன்.

உங்கள் எண்ணங்களில், செயல்களில் மாற்றமில்லாமல் உங்கள் கனவுகள் நினைவாகா.

**“எண்ணங்களை மாற்றுங்கள்,
உங்கள் வாழ்க்கையையும்
மாற்றிக் கொண்டு விடுவீர்கள்.”**

வித்தியாசமான எண்ணங்கள் தான் உலகை ஆள்கிறது. அதை மாற்றிச் சிந்தித்து வெற்றி அடைவது எப்படி?

உங்கள் மனது தோல்வியை நினைத்து கொண்டு இருந்தால் உங்களுக்குள்ளே அடிக்கடி கூறிச் செல்லுங்கள், தோல்வியின் மீது எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்று. உடனே அந்த தோல்வி என்ற எண்ணம் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி விடும்.

உங்கள் ஆழ்மனதுதான் உங்களுடைய நடத்தைகள் அனைத்திற்கும் காரணம். நீங்கள் ஒரு செயலைத் தவறு என்று உங்கள் மனதிற்கு கூறினால் உங்கள் ஆழ்மனதும் ‘ஆம்’ அந்தச் செயல் தவறு என்று ஆமோதிக்கும்.

இல்லை நான் செய்யும் செயல் சரிதான் என்று உங்கள் ஆழ்மனதிற்குக் கூறினீர்கள் என்றால், ஆம் அந்தச் செயல் சரிதான் என்று உங்கள் ஆழ்மனது உங்களுடன் சேர்ந்து துதி பாடும்.

ஆழ்மனது தான் உங்களுக்கு நடக்கும் நல்லவை கெட்டவை அனைத்திற்கும் காரணம்.

எண்ணம் போல் வாழ்வு என்று ஏன் கூறுகிறார்கள். நீங்கள் நல்லவற்றை நினைக்கும்போது உங்கள் ஆழ்மனதில் அந்த நல்ல எண்ணங்கள் பதிந்து உங்கள் நடத்தையும் நல்லவையாக இருக்கும்.

கெட்டதை நினைக்கும் போது அவையும் உங்கள் ஆழ்மனதில் பதிந்து உங்கள் நடத்தையும் கெட்டவையாக இருக்கும்.

மனது என்பது ஒளி நாடாவைப் போன்றது. எது எப்படி இருக்கிறதோ அதை அப்படியே பதிவு செய்து திருப்பிச் சொல்லும்.

ஆழ்மனது என்பது ஒரு ஜெராக்ஸ் மிஷினை போன்றது.

உள்ளதை உள்ளபடியே எடுத்து காட்டும்.

ஆழ்மனது என்பது முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி போன்றது.

எது எப்படியோ அதை அப்படியே பிரதிபலிக்கும்.

அதனால் தோல்வி கரமான சிந்தனைகளுக்கும் பேச்சுக்களுக்கும் இடம் கொடுக்காதீர்கள். ஏனென்றால் அவை அப்படியே உங்கள் ஆழ்மனதில் பதியப்பட்டு உங்களுடைய நடத்தையிலும் பேச்சிலும் வெளிப்படும்.

இந்த காரியம் நடக்காது, என்னால் அங்கு போக முடியாது ,

என்னால் அந்தச் செயலைச் செய்ய முடியாது என்று நினைத்தீர்கள் என்றால் நிச்சயம் நீங்கள் நினைப்பதுதான் நடக்கும். அதாவது எல்லாமே எதிர் மறையாகத்தான் நடக்கும். இதையே மாற்றி நினைத்து பார்த்தால் என்னால் அந்தச் செயலைச் செய்ய முடியும், என்னால் அங்கு போக முடியும், என்று நினைத்தால் நல்ல பலனையே எதிர்பார்க்கலாம்.

எல்லாம் நல்லபடியாகவே நடக்கும். நீங்கள் தடை என்று நினைக்கும் எந்த காரியமும் உங்களுடைய நினைப்பில்தான் உள்ளது.

அந்தத் தடையை தகர்த்து எறியலாம் என்று நினைத்தீர்கள் என்றால் அந்தத் தடையை தகர்த்து எறிந்து விடுவீர்கள்.

விளையாட்டு வீரர்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எப்படி அவர்களால் புதிய சாதனைகளைப் படைக்க முடிகின்றது.

சாதனைகளை படைக்க முடியாது என்று அவர்கள் நினைத்தால் அவர்களால் புதிய சாதனைகளை உண்டாக்க முடியுமா?

எனவே எந்தத் தடையையும் மாற்றுச் சிந்தனை மூலம் தகர்த்து எறிந்து விடலாம்.

ஒரு செயலில் நீங்கள் தோல்வியைச் சந்திக்கிறீர்கள் என்றால் அதற்கு என்ன காரணம். பல நாட்களாக பல வாரங்களாக பல வருடங்களாக தோற்று விடுவீர்கள் என்று உங்களுக்குள் சொன்னதின் விளைவாகத்தான் இருக்கும்.

தோல்வியை நான் நம்புவதில்லை என்று மாற்றி நினைத்து உங்களுக்குள்ளேயே கூறிக்கொண்டு இருங்கள். வெற்றி நிச்சயம்.

மாற்றிச் சிந்திப்பதற்கு உங்களுடைய மனம் ஒரு முக்கிய கருவியாகும். அந்த மனதை உங்களுக்குச் சாதகமாக மாற்றி நினைப்பதற்கு ஒரு கருவி தேவை. அந்தக் கருவிதான் தியானம்.

தியானம் என்ற கருவியின் மூலமாகத்தான் உங்கள் மனதை மாற்றி நினைக்க வைத்து உங்கள் வெற்றியை அடையலாம்.



25. ஏண்ணியதை அடையலாம்

மனித வாழ்க்கையில் உயர்ந்த இலட்சியம் அவரவர்களும் எண்ணியதை அடைய வேண்டும் என்பதே.

எதையும் முடியும் என்று எண்ணுங்கள். அவ்வாறு எண்ணும் போது, “எப்படி முடியும்?” என்ற கேள்வி உங்களைத் துரத்தும்.

அப்போது மனம் முழுக்கத் தேடல் பறவைகள் சிறகினை விரிக்கும். விரிந்த பிரபஞ்சத்தில் நிறைந்துள்ள ஒவ்வொரு வழிமுறையையும் தேடித் தேடி மனம் பயணிக்கும். இதனால் முடியாது என்ற எண்ணம் முறியடிக்கப்பட்டுவிடும்.

அது கடுகோ, கடலோ, மண்ணோ, மலையோ, எதுவாகினும் அதனை அடைதல்.

இந்நிலையை அடைய யார் உதவுவார்கள்? என்றால்... மனம் என்பதுதான் அதற்கான பதில். இதில் மனத்தின் பங்கு என்ன? என்பது தான் கேள்வி.

பெரியோர்கள் வாழ்த்தும் போது “மனம்போல் மாங்கல்யம்” என்றும், “மனம் போல வாழ்க!” என்றும் வாழ்த்துகின்றனர்.

மனம்தான் மனித வாழ்க்கையின் விளைநிலம். மனத்தின்தன்மை எதுவோ அதுதான் மனிதனுடைய தன்மை. மனத்தின் மாண்புதான் மனிதனின் மாண்பு. மனத்தின் உயர்வுதான் மனிதனுடைய உயர்வு.

நம்முடைய எண்ணம் வலுவடைந்தால் செயல் தெளிவு பெறும். அதன் மூலம் நாம் எண்ணியதை அடைய முடியும்.

“நான் கல்வியில் உயர்நிலை அடையும்வரை தளராமல் படிப்பேன் என்று யார் உறுதியாக எண்ணுகின்றாரோ அவர் பல பொருளாதார சமுதாயத் தடைகள் ஏற்படினும் அதனைக் கண்டு அஞ்சாமல் தன் படிப்பில் உயர்நிலையை அடைவர். இது சாதாரண நிலை.

உயர்நிலையில் இறைவனைப் பற்றிய சிந்தனையால் இறைவனை அடைதல் கிட்டும்.

“இரணியன் - பிரகலாதன்” கதையை நாம் கேட்டதுண்டு. பிரகலாதன் “எங்கும் நிறைந்தவன் இறைவனே. அவனே உயர்ந்தவன் என்கிற உயர்நிலையில் இறைவனை மனத்தில் ஆராதனை செய்ததனாலேயே அவன் தூணிலும் இருப்பான் துரும்பிலும் இருப்பான்” என்ற அவனது நம்பிக்கை செயல் நிலையிலும் வென்றது.

வள்ளுவர் “உள்ளத்தால் உள்ளலும்தீதே, பிறன் பொருளைக் கள்ளத்தால் களவோ மெனல்” என்றும் சுட்டிக்காட்டி எண்ணத்தின் ஆற்றலை உணர்த்துகின்றார்.

இதனையே, “எண்ணம், சொல், செயல் என்ற மூன்றிலும் மனிதன் செயல் புரிகிறான்.

எண்ணத்திற்கு எப்படி விளைவு வரும்? என்று சிலர் ஐயுறலாம். பலதடவை ஒன்றை எண்ணி அந்த எண்ணம் வலுவடைந்து விட்டால் அதுவே, அந்தப் பழக்கமே, செயலைச் செய்து விடும்.

அதனால் எண்ணத்திற்கும் தக்க விளைவு உண்டு.. இதனை வாழ்வின் அனுபவங்களால் எல்லோரும் நன்கு உணர்ந்து கொள்கிறோம்” என்று உலக சமுதாய வாழ்க்கை நெறி என்ற நூலில் மகரிசி சுட்டிக்காட்டுகின்றார்.

மேலும், ‘மாக்கோலமாய் விளைந்த மதிவிருந்து’ என்ற நூலிலும்

உண்மையில் எதிரி உனக்கு உண்டு எனில்

உள்ளத்தில் எழும் ஒழுங்கற்ற எண்ணமே

என்றும் பேசுகின்றார். எனவே நல்லெண்ணம் நற்பலன்களையும் தீய எண்ணம் தீய பயன்களையும் தரும் என்பதில் எந்த ஐயமுமில்லை.

நமது மனம் ஒரு சொர்க்கவாசல். ஆகவே, நல்ல எண்ணங்களை உயர் எண்ணங்களை உள்ளே விடுவதன் மூலம், நமது வாழ்வில் சாதனைகளை சாதிக்கலாம்.

எனவே, நமது எல்லாச் செயல்களுமே மனதின் அடிப்படையிலேயே நிகழ்கின்றன. நமது மனம் நலமில்லாது இருப்பின் செயல்கள் யாவும் விரும்பத்தகாத நிலையில் அமையும்.

இயல்பான நடத்தை இல்லாத பல மனிதர்களை நாம் சமுதாயத்தில் பார்க்கின்றோம்.

இவர்கள் தங்களுக்கும் இன்பமின்றிச் சமுதாயத்திற்கும் பயனின்றி வாழ்பவர்கள். இந்நிலைக்கு அவர்களது மனமே காரணம்.

எனவேதான் வேதாத்திரி மகரிசி மனதை அறியவும் அடக்கவும் பழக்கவும் நம்மை வலியுறுத்துகின்றார்.



26. எண்ணங்களைச் செதுக்குங்கள்

“நாம் எப்படி நினைக்கிறோமோ அப்படியே மாறி விடுகிறோம். நான் வீரன் என்று நீ நினைத்தால் வீரனாக மாற்றப்படுகிறாய். என்னால் முடியாது என்று ஒதுங்கிக் கொண்டால் உன்னால் எதுவும் முடியாமல்தான் போகும்.”

- மாவீரன் நெப்போலியன்

முதலில் உங்கள் எண்ணங்களைத் தெளிவாக்க வேண்டும். எண்ணங்கள் குழப்பமாக இருந்தால் வாழ்க்கையின் பாதை தெளிவாகத் தெரியாது. பாதை புலப்படாத போது பயணமும் தொடராது.

ஆகவே முதலில் உங்கள் எண்ணங்களைச் செதுக்குங்கள். எண்ணங்கள் தெளிவாகும் போது எல்லாம் தெளிவாகும். அதோடு உங்கள் உள்ளத்தில் உண்மையின் ஒளியும் பரவும்.

மனதின் நிலையே வாழ்வின் வளம் ஆகும். நிலத்தில் ஊன்றும் வித்து எதுவென்றாலும் நீர் தெளித்து வந்தால் அது முளைத்து பயிராகி அதனதன் தன்மைக்கேற்ப பயன் தருகின்றது.

அது போன்றே மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களும் நாளுக்கு நாள் உறுதிபெற்று, வாழ்வின் பயனாக விளைந்துவிடும்.

ஆகவே, நமது வாழ்வு நலமுற வேண்டுமெனில் எந்த விதமான கெட்ட எண்ணத்தையும் நமது உள்ளத்தில் ஊன்றவோ வளரவோ விடக்கூடாது.

“மனித மனம்தான் எண்ணங்களின் பிறப்பிடம். அந்த மனத்தைப்பற்றி எழுதும் மனவியல் அறிஞர்கள்” மனமானது லட்சியத்தை நாடி ஓடும் ஒரு சக்தி. அது பாதையை விட்டு நழுவும் போதெல்லாம் தன்னைத் தானே சரிசெய்து கொள்கிறது” என்று கூறுகிறார்கள்.

கருத்துக்களும் எண்ணங்களும் உங்கள் முன்னேற்றத்திற்குத் தேவை. ஆனால் வெறும் கருத்துக்களும் எண்ணங்களும் மட்டுமே வாழ்க்கை ஆகிவிடாது.

பூக்களைத் தொடுத்து மாலை ஆக்குவதற்கு நார்தேவை. ஆனால் நார்பட்டுமே மாலை ஆகிவிடாது. செயலுடன் இணையாத எண்ணங்கள் முன்னேற்றத்திற்கு ஆகாது.

கோபம், வஞ்சம், பொறாமை, வெறுப்புணர்ச்சி, பேராசை, ஒழுக்கம் மீறிய காமநோக்கம், தற்பெருமை, அவமதிப்பு, அவசிய மற்ற பயம், அதிகார போதை என்ற பத்து வகையும் நமது மனதில் நிலைபெற ஒட்டாமல் அவ்வப்போது ஆராய்ந்து களைந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

இவை வளர்ந்தால் நல்லெண்ணம் வருவதற்கோ, நிலைப்பதற்கோ இடமில்லாது துன்பம் தரும் காடாக நமது மனம் மாறிவிடும்.

உடல் காந்த சக்தியைப் பாழாக்கிக் கொண்டே இருக்கும், ஒட்டைகளாக இக்கெட்ட குணங்கள் மாறிவிடும்.

காலையிலும், மாலையிலும் பத்துநிமிட நேரம் அமைதியாக உட்கார்ந்து மனதைச் சோதனையிடும் பணியைத் தொடங்குங்கள் என்கிறார் வேதாத்திரியார்.

உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனியுங்கள்! ஏனென்றால் அவை சொற்களாகின்றன.

உங்கள் சொற்களைக் கவனியுங்கள்!. ஏனென்றால் அவை செயல்களாகின்றன.

உங்கள் செயல்களைக் கவனியுங்கள்!. ஏனென்றால் அவை பழக்கங்களாகின்றன.

உங்கள் பழக்கங்களைக் கவனியுங்கள்!. ஏனென்றால் அவை பண்புகளாகின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய பாக்கெட்டில் ஒரு பென்சிலை வைத்துக் கொண்டு, அந்தக் கணத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களை ஒரு டைரியில் எழுதி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் அழைக்காமலேயே தானாக வரும் எண்ணங்கள் பெரும்பாலும் மிகவும் மதிப்புள்ளதாக இருக்கும். அவை செயலாக்கப்பட வேண்டியவை. திரும்பவும் யோசித்துப் பார்த்தாலும் திரும்பத் தோன்றாதவை.

உங்களின் ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒரு ஒளிவீச்சு உள்ளது. தூய எண்ணங்கள் மன வலிமையை உண்டாக்கும். தீய எண்ணங்கள் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

உங்கள் எண்ணங்களை நாள்தோறும் செதுக்குங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் இரவு தூங்கும் முன்பாக அடுத்த நாள் நடக்க இருக்கும் நிகழ்வுகளைப் பற்றி எண்ணுவதோடு, அவை எவ்வாறு நடக்க வேண்டும் என் நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ அவ்வாறே நடப்பதாக எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

இவ்வாறு எண்ணுவதால் உங்கள் எண்ணம் வலிமை உடையதாக மாறும். முதலில் இப்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும்போது மனச்சோர்வு ஏற்படலாம். மனம் தளராதீர்கள். தொடர்ந்து முயற்சித்தால் உங்கள் எண்ணம் வலுவுடையதாக மாறி வருவதை நீங்கள் உணரலாம்.

மனநோய் சிகிச்சை அறிவியல், புலன்கள் உணர்வின்றி, உள்ளத்தில் உள்ளதைச் செயலாக்கும் முறை, ஞானதிருஷ்டி, பிறர் எண்ணங்களைப் படித்தல், மன ஆற்றலினால் உண்டாக்கப்படும் அறிதுயில் நிலை, மனம் சார்ந்த நிலையில் குணப்படுத்துதல், ஆகியவை எண்ண சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துவதின் மதிப்பை மெய்ப்பிக்கின்றன.

தனித்தன்மையை மேம்படுத்துவதான, தானாகவே உண்டாகும் கருத்துக்களின் சக்தி, நன்றாக அறியப்பட்டுள்ளது.

எண்ண சக்தியைப் பெறுதல்.

- உண்மையும், நன்னெறித் தூய்மையும், சக்தி வாய்ந்த எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன.
- மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் பழக்கமும், தியானமும். எண்ணங்களை மேலும் மேலும் சக்தியுள்ளதாகக்கூகின்றன.
- மற்றவர்களது எண்ணங்களினால், எளிதாக, ஒருதலையாக மாற வேண்டாம். வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- எண்ணங்களில் கொந்தளிப்பு ஏற்படுவதை அனுமதிக்க வேண்டாம். வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ஆழமில்லாத எண்ணத்தையும், மேலோட்டமான நினைப்பையும் தவிர்த்துவிட, ஆழமாகச் சிந்திப்பதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்களது எண்ணத்தைச் சந்தேகிக்கும் போக்கை விலக்குங்கள்.
- மற்றவர்கள் செய்வதுபோல், நீங்கள் செய்ய வேண்டாம், புதிதான எண்ணங்களை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- சிறந்த வெற்றிகரமான மக்களின் புத்தகங்களைப் படியுங்கள்.
- மனதை, எதிலாவது முழுமையாக நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களது காலியாக உள்ள மனதில், சாத்தானை வேலை செய்ய விட வேண்டாம்.

எண்ணங்களைச் செதுக்குவது எளிது. அதாவது உங்கள் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களில் தேவையற்றவற்றை நீக்குவதையே செதுக்குதல் என்கிறோம்.

ஒரு சிற்பி எவ்வாறு ஒரு கல்லைச் செதுக்கிச் செதுக்கிச் சிலையாக்குகின்றானோ அதுபோல உங்கள் எண்ணத்தைச் செதுக்கிச் செதுக்கி கூர்மையாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.



27. எண்ணங்களை ஆராயப் பயிற்சி செய்வோம்

எண்ணந்தான் அனைத்துமே... எண்ணத்துக்கு அப்பால் ஒன்றுமே இல்லை. நன்மையும் தீமையும் நமது எண்ணத்துக்குள்ளேயே தான். பிரபஞ்சம் அனைத்திலும் எண்ணம்தான் உயர்வானது. உன்னதமானது. அற்புதமானது.

நமக்கு ஓய்வான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறிது நேரம் தியானம் செய்து மனதை அமைதியான நிலைக்கு கொண்டு வரவேண்டும்.

அதன் பின்னர் ஓடும் எண்ணங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு தாளில் மனதில் ஓடும் எண்ணங்களைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் எண்ணம் மனதில் தோன்றினாலும் அதற்கு 1. தேவை 2. பழக்கம் 3 சூழ்நிலை 4. பிறர் மனத் தூண்டுதல் 5. கருவமைப்பு 6. தெய்வீகம் என்ற ஆறு காரணங்களில் இருக்க முடியும்.

ஒரு எண்ணம் தோன்றியவுடன் அதன் காரணத்தை அறிந்து வகைப்படுத்தி வரிசைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மனதில் அடிக்கடி வரும் எண்ணங்களை ஆராய வேண்டும்.

அந்த எண்ணம் செயலானால் விளையும் விளைவு தனக்கும் பிறருக்கும் நன்மை பயப்பதா? என முதலில் காண வேண்டும்.

நல்விளைவு தரும் எண்ணம் என்றால் அந்த எண்ணத்தை தொடர்ந்து மனதில் வைத்திருக்கலாம். செயல்படுத்தலாம்.

தீமை தரும் விளைவு என்றால் அந்த எண்ணத்தை விட்டு விட வேண்டும். அந்த எண்ணம் மீண்டும் வராமல் சங்கற்பம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் எண்ணத்தை அடக்க முயன்றால் அலையும். அறிய முயன்றால்தான் அடங்கும்.

எண்ணத்தின் பெயரிலேயே எண்ணத்தைத் திருப்பி விட்டு ஆராய வேண்டும். அப்போது அந்த எண்ணம் மாறி ஆராய்ச்சியும் விழிப்பு நிலையும் ஏற்படும்.

ஒரு எண்ணம் நமக்கு வேண்டாம் என்றால் இனி இந்த எண்ணம் எழாமல் விழிப்போடு இருப்பேன் என்ற எண்ணமே சங்கல்பமாக மாற வேண்டும்.

சங்கல்பம் அழுத்தம் பெறப் பெற, மீண்டும் அந்தத் தீய எண்ணம் எழும் போது அதனோடு முடிச்சுப் போட்டு வைத்திருக்கும் - விழிப்போடு இருப்பேன் என்ற சங்கல்பமும் சேர்ந்து வந்த விழிப்புநிலை பிறழாத வல்லமை காக்கப் பெறும்.

எண்ணம் ஆராய்தல் பற்றிய விளக்கம் கிடைத்த பின்னர் அதைப் பயிற்சி செய்து பழக்கமாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

“எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றின் இயக்கக் களம் மனம். இன்ப துன்பங்களில் மனம் தான் ஈடுபடுகிறது. மனதைப் பொறுத்ததே மனிதனின் செயல். மனத் தூய்மைக்கு ஏற்பவே வாழ்வில் இன்பம் வளரும். மனதில் தூய்மையை ஊட்டி, அதன் ஆற்றலைப் பெருக்க நாம் அனைவரும் முயல வேண்டும்” என்கிறார் வேதாத்திரி மகரிஷி.

மனமென்னும் நிலத்தை, சிறந்த எண்ணங்களால் தொடர்ந்து உழ வேண்டும். அப்போதுதான் களைகள் வளராமல் அதைக் காக்க முடியும்.

மரத்தின் நோயைத் தீர்க்க... இலைகளிலும், கிளைகளிலும் மருந்தடித்தால் போதாது. முதலில் அதன் வேர்களை விசாரிக்க வேண்டும்.

அதேபோல், நம் வெளி மனதின் அழுக்குகளை அகற்றுவதுடன் நிற்காமல், ஆழ்மனதில் படர்ந்திருக்கும் பாசிகளைப் போக்கப் பாடுபட வேண்டும்.

பரீக்ஷித்து மன்னனிடம் சுகப்பிரம்மம் சொன்ன உருவகக் கதை ஒன்றை, இந்த இடத்தில் புரிந்து கொள்வது நல்லது.

மூங்கில் காட்டின் வழியே முனிவர் ஒருவர் சென்று கொண்டிருந்தார். அப்போது, இரண்டு மூங்கில்கள் ஒன்றோடு ஒன்று வேகமாக உராய்ந்ததில், திடீரென்று தீப்பிடித்தது. காற்று வலுவாக வீசியதால் காடு முழுவதும் பற்றியெரிந்தது. பச்சைப் பசேலென்று காட்சி தந்த கானகம் கரிந்து தணிந்தது.

இதைக் கண்ட முனிவரின் கண்களில் கண்ணீர் வழிந்தது. மாதங்கள் சில மறைந்தன.

முனிவர் அதே வழியில் திரும்பி வந்தபோது, கரிந்து கிடந்த காடு மீண்டும் துளிர்ந்துத் தழைத்துப் பச்சைப் பசேலென்று அடர்ந்து கிடந்தது. அந்த முனிவருக்கு ஒரு விஷயம் விளங்கியது.

மண்ணுக்கு மேலே, கண்ணுக்குத் தெரியும் காட்டுப் பகுதியைத் தான் கனல் விழுங்கியது. நிலத்தின் அடியில் மறைந்து கிடந்த மரங்களின் வேர்களை நெருப்புக் கரங்கள் தீண்டவே இல்லை.

எனவே, மழை பொழிந்ததும் மரங்கள் தழைத்தன. காடு மறுவுயிர்ப்பு அடைந்தது. நம் மனமும் அப்படியே. எதிர்மறை எண்ணங்களை, இதயத்தின் அடிஆழம் வரை இறங்கி நாம் அகற்றாவிடில், அவை மீண்டும் துளிர்க்கும். நமது வாழ்வை அலைக்கழிக்கும்.

‘எதிர்மறையாக எண்ணுவதிலேயே பெரும்பாலான மனிதர்களின் நேரம் நடக்கிறது. கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்து முடிந்த செயல்களின் விளைவுகளைப் பற்றியும், எதிர்காலத்தில் சந்திக்க இருக்கும் துயரங்களைப் பற்றியும் அவர்கள் எல்லா நேரமும் யோசிக்கின்றனர்.

அவர்களது எல்லையற்ற கற்பனையாற்றலால், பலவிதமான பேரழிவுகளை மானசீகமாக உருவாக்குகின்றனர்.

ஊன்றிக் கவனித்தால், பத்துக்கு ஒன்பது முறை... துன்பம் தரும் செய்திகளையே அவர்கள் சிந்திப்பது புரியும். அழகான, மகிழ்ச்சியான, இணக்கமான, இதமான, நம்பிக்கை தரும் நல்ல விஷயங்களை அவர்கள் அரிதாகவே நினைவில் நிறுத்துகின்றனர்’ என்கிறார் அரவிந்த அன்னை.

எதிர்மறை எண்ணம் பற்றி நமது புராணங்களில் ஒரு செய்தி உண்டு.

ஒருமுறை, இந்திரனுக்கும் விருத்திராசுரனுக்கும் இடையில் கடும்போர் நடந்தது. அசுரனை அழிக்க தனது வலிமை மிக்க வஜ்ராயுதத்தை வீசினான் இந்திரன்.

ஆனால், அது விருத்திராசுரன் உடலில் பட்டு வைக்கோலைப் போல் சிதறி விழுந்தது. இதைக் கண்ட நான்முகன் தன் கமண்டலத்துத் தண்ணீரில் வஜ்ராயுதத்தை நனைத்தெடுத்து இந்திரனிடம் கொடுத்தான்.

“தேவேந்திரா இப்போது உனது ஆயுதத்தை அசுரன் மீது பிரயோகம் செய்” என்றான். பிரம்மன் சொன்னபடி இந்திரன் வீசிய வஜ்ராயுதத்தால் கையும், காலும் வெட்டுப்பட்டு விருத்திராசுரன் வீழ்ந்தான்.

‘உண்மையான ஆற்றல் இந்திரனிடமோ, நான்முகனிடமோ, வஜ்ராயுதத்திடமோ இல்லை. கமண்டலத்துத் தண்ணீரில்தான் என்னை வீழ்த்தும் சக்தி இருந்திருக்கிறது. இன்று முதல் உலகத்தில் நல்ல நீரே இல்லாமல் செய்து விடுகிறேன்’ என்று உயிர்போகும் இறுதித் தருணத்திலும் எதிர்மறையாகவே சிந்தித்த விருத்திராசுரன், ஒவ்வொரு நீர் நிலையிலும் ரத்தம் வழியும் தன் உடலை நனைத்தான்.

மகாத்மா காந்தியின் மூன்று குரங்கு பொம்மைகள் விளக்காத வாழ்வியல் உண்மைகளை, வேறெந்த வாசகம் விளக்கிவிடும்?

‘வாய்திறந்து எதிர்மறைச் சொற்களைப் பேசாதே; செவிகளால் எதிர்மறை வார்த்தைகளைக் கேட்காதே; எதிர்மறையான எதையும் எவரையும் பார்க்காதே’ என்று தானே அந்த குரங்கு பொம்மைகள் நமக்கு நாளும் பாடம் நடத்துகின்றன

ஒரு குழந்தை வளர்ந்து பெரியவனாகும் வரை ஒரு லட்சத்து அறுபதாயிரம் முறை எதிர்மறை வாசகங்களையே கேட்பதாக ஓர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

‘நீ உருப்படப் போவதில்லை; உனக்குப் படிப்பு வராது; நீ மாடுதான் மேய்ப்பாய்; நீ ஒரு தண்டச்சோறு’ என்று வாய்திறப்பவர்கள் யோசிக்க வேண்டும்.

‘நான் வாழ்வதைவிட சாவதே மேல்; எனக்கு வளர்வதற்கு வாய்ப்பே இல்லை. எல்லோரும் எனக்கெதிராகச் சதி செய்கிறார்கள்; கடவுளுக்குக் கண்ணில்லை’ என்று புலம்பும் மனிதர்கள் கொஞ்சம் சிந்திக்க வேண்டும்.

‘நான் நலமாக இருக்கிறேன். என் உடல், மனம், ஆன்மா அனைத்தும் நலமாக உள்ளன. எனது ஒவ்வொரு செயலும் எனக்கு

மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. உலகத்துக்கு என் இருத்தல் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. பார்க்கும் இடமெங்கும் பரிபூரண ஆனந்தத்தை என்னால் உணர முடிகிறது' என்று நம் உள் மனம் ஒவ்வொரு நாளும் ஓயாமல் உச்சரிக்க வேண்டும்.

அதனால் நமக்குள் உருவாகும் மாற்றம் நம்ப முடியாத அற்புதமாக இருக்கும். இதுதான், பிரெஞ்சு உளவியலாளர் எமில்சூவே, 'எல்லா நோய்களுக்கும் தரும் மாமருந்து. எதையும் உடன்பாட்டு முறையிலேயே சிந்திக்கப் பழக வேண்டும்.

இரவில் தெரியும் மின்மினிப் பூச்சி, கர்வப்படுகின்ற நட்சத்திரங்கள்... காலைச் சூரியன் வந்ததும் காணாமற் போய்விடும். உடன்பாட்டு எண்ணங்கள் செழுமையுறும்போது உள்ளத்தில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறைந்துவிடும். ஒளிவந்தால் இருள் மறைவது இயற்கைதானே.

உயர்ந்த பயனளிக்கும் நோக்கத்தில் எண்ணத்தைப் பயிற்றுவிப்பது சிறந்தது. பல களங்கங்களைப் போக்கி நல்ல நிலையில் எண்ணத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க அப்பயிற்சி உதவும்.

தன் உருவ நினைவு அறிவில் தெளிந்த பெரியோரின் உருவ நினைவு, இவை எண்ணத்தில் நிலை பெறப் பழகுவது மனிதனை வாழ்வில் சிறப்படையச் செய்யும்.



28. எண்ணாங்களால் உலகையே மாற்றலாம்

“ஆக்கமோ அழிவோ மனிதனிடமே இருக்கிறது. எண்ணங்கள் போரிடும் போது மனிதம் அழிகிறது. மகிழ்ச்சி, பலம், அமைதி போன்ற ஆகாயக் கோட்டைகளையும் தனக்கே கட்டுகிறான். சரியான தேர்வு, உண்மையான எண்ணப் பிரயோகம் மூலம் மனிதன் தெய்வீக நிறைவு அடைகிறான். நிந்தனை, தவறான கருத்துச் செயல்பட்டால் மிருகத்தைவிடக் கீழே போய்விடுகிறான். நினைவே மனிதன்.

- ஜேம்ஸ் ஆலன்,

எண்ணங்கள் தான் உலகை ஆளுகின்றன. மனம் போல் வாழ்வு என்பது எண்ணம் போல் வாழ்வு என்பதின் மாற்று வடிவம்.

உயர்ந்த எண்ணங்கொண்டவர்கள் உயர்வடைவார்கள். அது அல்லாதோர் அதன் எதிர்விளையையே ஆட்கொள்வர்

தன்னை மேம்படுத்தி வாழ்நாள் முழுதும் வெற்றி பெற விரும்பினால் அது எத்தனை சுலபம் என்று புரிந்து கொள்வீர்கள்.

சிறிய வெற்றிகளே பெரிய சாதனைகளைத் தருகின்றன. சக்திவாய்ந்த எண்ணங்கள் தோன்றினால் மேலும் அதிகம் சாதனை செய்யத் தொடங்குவீர்கள்.

நல்லதை எண்ணாவிட்டால் நல்லதைச் செய்ய முடியாது. வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு மற்றொரு அடிப்படைத் தத்துவம் இதுதான் - வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டு மற்றவர்களுக்கு உதவுகிறோம் என்ற எண்ணமே நமக்கு மிகுந்த சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும்.

இன்னொரு நாட்டை கண்டுபிடிக்கலாம் என்ற உறுதியான எண்ணத்தால் நம்பிக்கையுடன் இருந்தவர் கொலம்பஸ்.

ஐரோப்பாவிலிருந்து இந்தியாவுக்கு கடல் வழி கண்டுபிடிக்க தீவிரமான எண்ணத்துடன் முயற்சித்தவர் கொலம்பஸ்.

அட்லாண்டிக் மகாசமுத்திரத்தில் தொடர்ந்து பயணம் செய்தால், உலகம் உருண்டை என்பதால், இந்தியாவை வந்து அடைந்து விடலாம் என்று நம்பினார்.

கடுமையான முயற்சிகளுக்குப் பிறகு ஸ்பெயின் மன்னரின் உதவியுடன், ஒரு சிறு குழுவினருடன் கப்பலில் கடல் பயணத்தைத் தொடர்ந்தார்.

பல நாட்களாகியும் கண்ணுக்கு எட்டிய தூரம் வரையில் கடல்தான் தெரிந்ததே தவிர நிலப்பரப்பு எங்கேயும் தென்படவில்லை.

கொலம்பசுடன் வந்தவர்கள் ஆத்திரமடைந்தார்கள். கடலிலேயே சமாதி ஆகிவிடப் போகிறோமே என்று பயந்தார்கள்.

அவர்கள் எவ்வளவோ பயமுறுத்தியும் தனது எண்ணத்தில் நம்பிக்கையுடன் இருந்தார் கொலம்பஸ்.

அவர்கள் அனைவரும் சதித் திட்டம் தீட்டி கொலம்பசைக் கடலில் தள்ளிவிடுவது என்ற முடிவுக்கு வந்தார்கள்.

ஒரு நாள் கொலம்பஸ் கப்பலின் மேல்தளத்தில் நின்று கொண்டு, கரை எங்கேயாவது தென்படாதா என்று கடலை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது, கடலில் அவரைத் தள்ளிவிடும் நோக்கத்துடன் குழுவினர் மெல்ல மெல்ல அடிவைத்து அவர் பின்னால் வந்தார்கள்.

திடீரென்று கொலம்பஸ் கூச்சலிட்டார். கடலில் இலைகளும், சிறு சிறு கிளைகளும் மிதந்து வந்து கொண்டிருந்தன.

நிலப்பரப்பை நெருங்கி விட்டோம் என்று கொலம்பஸ் குழுவினரைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியுடன் கூச்சலிட்டார். அவர்களுக்கு நம்பிக்கை வந்தது.

சில தினங்களில் கரையை அடைந்தார்கள். ஆனால் அது இந்தியா அல்ல, மேற்கிந்தியத் தீவுகள். அமெரிக்கா என்கின்ற புதிய நிலப்பரப்பை கொலம்பஸ் கண்டுபிடித்தார்.

இது போன்ற உறுதியான எண்ணங்களால்தான் உத்தமர்கள் உலகையே மாற்றியுள்ளனர்.

வாஸ்கோடகாமா, உலகம் உருண்டை, கிழக்கு நோக்கி கடல் பயணம் செய்தால் இந்தியாவைக் கண்டு பிடிக்க முடியும் என்று எண்ணிச் செயல்பட்டார்.

- ரைட் சகோதரர்கள் மனிதனால், பறவைகள்போல் வானில் பறக்க முடியும் என்று எண்ணினார்கள். ஆகாய விமானம் கண்டுபிடித்தார்கள்.

- மாவீரன் அலெக்சாண்டர் பள்ளிப் பருவத்திலேயே ஆசிரியர் சொன்ன, உலகை வெல்ல வேண்டும் என்ற கூற்றை அடிமனதில் பதிய வைத்தான். அந்த எண்ணமே பிற்கால வாழ்வில் உலகை வென்று ஆட்சி செய்தான்.

நீரின் ஆழத்திற்கு ஏற்ப மலரின் உயரம் அமையும் என்பது போல, மனிதரின் எண்ணத்திற்குத் தக்கவாறு அவன் உயர்வான், மதிக்கப்படுவான். உலகையே தன்வசப்படுத்துவான்.



ரைட் சகோதரர்கள்



29. நேர்மறை எண்ணத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம்?

**“A Man is but, the product of his thoughts.
What he thinks that he becomes.” - Gandhi.**

ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தைப் பற்றி ஒரு மனிதர் எவ்வாறு உணர்கிறார், சிந்திக்கிறார், அதுதொடர்பாக அவரது நடத்தைகள் எப்படி இருக்கிறது என்பதை வைத்தே, ஒரு தனிமனிதனின் குணநலன் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

இந்த உலகில் பல கோடிக்கணக்கான மனிதர்கள் இருக்கையில், அவர்களில் ஏன் வெகு சிலர் மட்டுமே வெற்றியடைகிறார்கள்? என்ற கேள்விக்கு மிக எளிதான விடையை அளிக்கலாம்.

வெற்றியடைபவர் நேர்மறைச் சிந்தனையையும், தோல்வியடைபவர் எதிர்மறைச் சிந்தனையையும் கொண்டுள்ளனர்.

உதாரணமாக, தாகம் கொண்ட ஒரு மனிதர், ஒரு வீட்டில் நுழைகையில் அவருக்கு பாதியளவு தண்ணீர் நிரம்பிய ஒரு தம்ளர் தரப்படுகிறது. அதைப் பார்த்ததும் அவர் திருப்தியடைந்தால், அவர் நேர்மறை எண்ணம் கொண்டவர் என்று அர்த்தம்.

மாறாக, அதிருப்தியடைந்தால், எதிர்மறை எண்ணம் கொண்டவர் என்று அர்த்தம்.

ஏனெனில், திருப்தியடைபவர், பாதியளவு தண்ணீர் நிரம்பியுள்ளதைப் பார்க்கிறார். எதிர்மறை எண்ணம் உள்ளவரோ, அந்த தம்ளர் பாதியளவு காலியாக இருப்பதைப் பார்க்கிறார்.

எனவே எதிர்மறை எண்ணம் உள்ளவரைவிட, நேர்மறை எண்ணம் உள்ளவர் சிறிய விஷயங்களில் அதிக திருப்தியடைகிறார்.

மேலும், சுய நம்பிக்கை, வெற்றிக்கான தெளிவான திட்டமிடுதல் போன்ற பண்புகளும் அவருக்கு இருப்பதால் அவரின் வெற்றி மிகவும் எளிதாகிறது.

‘ஒருவர் தோல்வியடைந்தால் அவருக்கு ஏமாற்றம் கிடைக்கத் தான் செய்யும். அதற்கு பயந்து ஒருவர் முயற்சியே செய்யாமல் இருந்தால் அவர் பிணத்திற்கு சமம்’ என்று ஒரு பொன்மொழி உண்டு.

நாம் இந்த வகையில்தான் சிந்திக்கப் பழக வேண்டும். நீங்கள் எப்படி சிந்திக்கிறீர்களோ, அவ்வாறே உங்களின் நடத்தையும் இருக்கிறது. நேர்மறை எண்ணம் இருந்தால், சிறுசிறு தடைகள் உங்களின் லட்சியத்தை அடைவதை தடைசெய்ய முடியாது.

‘நீ எங்கே இருக்கிறாய், உன்னிடம் என்ன இருக்கிறது என்பதை வைத்து உன்னால் முடிந்ததை செய்’

‘உனக்கு ஒன்று பிடிக்கவில்லை எனில், அதை மாற்றிவிடு. ஒருவேளை அதை மாற்ற முடியவில்லை என்றால், உன்னை நீ மாற்றிக்கொள். அதற்காக குறை கூறிக்கொண்டு இருக்காதே’

‘ஒரு உண்மை அறிவாளி என்பவர் 1% மட்டுமே உந்துதலைக் கொண்டிருப்பார். ஆனால் 99% கும் முயற்சியைக் கொண்டிருப்பார்’ போன்றவை பிரபலமாக பொன்மொழிகள்.

- ★ நமது லட்சியத்தை அடைய, நமது உடலும், மனமும் ஒருங்கிணைந்து இயங்குகிறது. நமது பணி மற்றும் சமூக சூழல் போன்றவை நமது எண்ணம் மற்றும் செயல்பாட்டில் முக்கியப் பங்கை வகிக்கின்றன.
- ★ ஒரு நேர்மறை சிந்தனையாளர், தடைக் கற்களைப் படிக்கற்களாகவே நினைக்கிறார். ஒரு தோல்வியைப் பற்றி சிந்திக்கும் போது, அது எந்தளவு நம்மை காயப்படுத்தியது என்பதைப் பற்றி சிந்திக்காமல், அது எதனால் ஏற்பட்டது என்பதைப் பற்றி சிந்தித்து, அது மீண்டும் நிகழாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ நேர்மறை எண்ணம் கொண்டவர்கள், இயற்கையாகவே அந்த எண்ணத்துடன் பிறக்கிறார்களா? அல்லது காலப்போக்கில் அந்த எண்ணத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறார்களா? என்பது பலரின் கேள்வியாக இருக்கிறது. பொதுவாக, ஒரு மனிதனின் குணநலன் என்பது, அவரது வாழ்க்கையின் உருப்பெறும் காலகட்டத்தில் வடிவமைக்கப்படுகிறது. ஒரு மனிதனின் உருவாக்க கால

கட்டமானது, குடும்பம், பள்ளி, சமூகம், மீடியா, தொலைக்காட்சி, அரசியல், மதம் மற்றும் கலாச்சாரப் பின்னணி போன்ற பல விஷயங்களை உள்ளடக்கியது மற்றும் அந்த அனைத்து அம்சங்களும் ஒரு மனிதனின் மனநிலை உருவாக்கத்தில் முக்கியப் பங்கை வகிக்கின்றன.

- ★ எதிர்மறை எண்ணம் கொண்ட மனிதர்களுடன் வாழும்போதும், அத்தகைய கலாச்சாரத்தைப் பின்பற்றும்போதும் ஒருவரால் நேர்மறையாக சிந்திப்பது கடினம். எனவே, அத்தகைய ஒரு எதிர்மறை அம்சத்திலிருந்து விடுபடுவதைப் பற்றி நாம் சிந்திக்க வேண்டும்.

ஒரு நேர்மறை எண்ணம் கொண்ட மனிதரை எவ்வாறு கண்டு பிடிப்பது மற்றும் அவரது குணாதிசயங்கள் எவ்வாறு இருக்கும்? இது மிகவும் எளிது.

- ★ நேர்மறை மனிதர்கள் பணிவானவர்களாகவும், அக்கறையுள்ளவர்களாகவும், நம்பிக்கை மற்றும் பொறுமை உள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். மேலும், முயற்சிசெய்ய எப்போதுமே ஆவலாக இருப்பார்கள். அந்த மனிதர்களின் எதிர்பார்ப்பு மிகவும் பெரியளவில் இருக்கும். அத்தகைய மனிதர்கள் எல்லாவித சூழல்களிலும் வரவேற்கப்படுவார்கள்.

- ★ அத்தகைய மனிதர் எங்கு சென்றாலும், அங்கிருக்கும் சூழலையே மாற்றி விடுவார். நடந்துவிட்ட துன்பங்களை இறந்த காலமாக கருதி, சிறப்பான எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திப்பவர்களாக இருப்பார்கள்.

- ★ ஒரு மனிதர் நேர்மறை எண்ணமுள்ளவராக மாறுவதில் ஏராளமான அனுகூலங்கள் உள்ளன. இதன்மூலம், உற்பத்தி அதிகரிக்கும், குழுமுயற்சி ஊக்குவிக்கப்படும், பணி செய்யும் சூழல் மேம்படும், பணியின் தரம் அதிகரிக்கப்படும் மற்றும் மனித உறவுகள் மேம்படும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும், நம்பிக்கையை அதிகரிக்கும் மற்றும் அத்தகைய எண்ணம் உள்ள மனிதரின் தோற்றத்திலும் நல்ல மாறுதல் ஏற்பட்டு, பலரை கவரும் விதத்தில் இருக்கும்.

- ★ நேர்மறை சிந்தனையால் மேற்கண்ட ஏராளமான நன்மைகள் ஏற்படும் அதேவேளையில், எதிர்மறை எண்ணத்தால், பகைமை சிந்தனை, ஆரோக்கியக் குறைபாடு, கசப்புணர்வு மற்றும் கடும் கோபம் போன்றவை ஏற்படும். ஒரு எதிர்மறை சிந்தனையாளர்

தன்னைக் கெடுத்துக்கொள்வது மட்டுமின்றி, தான் சார்ந்த ஓட்டுமொத்த சூழலையும் கெடுக்கிறார். அவரது வாழ்க்கையில், அனைத்துவித உறவுகளுமே நிலையற்றதாகவே இருக்கும்.

எண்ணங்கள் பரவக்கூடியவை எதிர்மறையான எண்ணங்கள் சோர்வான சூழ்நிலையைச் சுற்றிலும் உற்பத்திச் செய்கிறது என்பது கவனிக்கப்பட்டுள்ளது.

உங்களுக்குள் உள்ள ஓர் உற்சாகமான எண்ணம், உங்களைச் சுற்றியுள்ள மக்களிடமும் உற்சாகத்தைப் பரப்புகிறது.

எதிர்மறையான மனப்பாங்குகளான, பொறாமை, மனச்சோர்வு, கோபம் உடைய மக்கள் அவர்களையே துன்புறுத்திக் கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களுக்கும் கஷ்டங்களை உண்டாக்குகிறார்கள்.

அவர்கள் வேலை செய்கிற சூழ்நிலைக்கும், பெரிய தீங்கு விளைவிக்கின்றனர். மகிழ்ச்சியான, உற்சாகமான மனப்பாங்குகளை உடையவர்கள், மற்றவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் போல் உள்ளனர்.

எதிர்மறை எண்ணங்கள் இவ்வளவு ஆபத்தானவை என்று தெரிந்தபோதும், பலர் ஏன் தங்களை மாற்றிக்கொள்வதில்லை.

அதற்கு காரணம், அவர்கள் தங்களின் எண்ண ஓட்டத்தில் மாற்றத்தை கொண்டுவர விரும்புவதில்லை மற்றும் அந்த மாறாத நிலையின் ஒரு பகுதியாகவே அவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

மாற்றமானது, நன்மையாக இருந்தாலும், தீமையாக இருந்தாலும் அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள விரும்புவதில்லை.

எனவே, இத்தகைய மனிதர்கள் முதலில் தாங்கள் வாழும் சூழலுக்கேற்ப தங்களை மாற்றிக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

‘இன்று மக்களிடையே இவரைக் கெடுத்துவிட வேண்டும்.’ என்று அவரும் - “அவரைக் கெடுத்துவிட வேண்டும்;” என்று இவரும் எண்ணுகின்ற விதமாகத் தீய எண்ணம் மலிவாகக் காணப்படுகிறது.

ஒருவர் மற்றவரின் மனதை வசியம் செய்து மாற்றிவிட முடியாது. ஒவ்வொருவருமே, மனதளவில், மாற்றத்திற்கான கதவைத் திறக்க முடியாதவாறு வாயிற்காப்போனாக நிற்கிறோம்.

எனவே ஒருவர் மனதை விவாதம் செய்தோ அல்லது உணர்ச்சி வகையிலோ மாற்றிவிட முடியாது. அந்த முயற்சியானது ஒவ்வொருவரின் உள்மனதிலிருந்து தொடங்க வேண்டும்

30. நீயே எண்ணத்தன் சிற்ப

“Let nobel thoughts come to us from every side” - Rig Veda

அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே. வாழ்க்கையின் விளை நிலம் மனம்தான். மனத்திலேதான் எண்ணம், சொல், செயல் என்ற முத்தொழிலும் பிறக்கின்றன.

சொல் செயலுங்கூட எண்ணமாயிருந்துதான் சொல்லும் செயலும் ஆகின்றன.

மனிதனுடைய எண்ணங்கள்தான் இன்று கோட்டையாகவும், மாளிகையாகவும் பிரமிப்பூட்டும் வானளாவிய கட்டிடங்களும். எண்ணங்கள் தான் சாதனையாக மலர்ந்திருக்கின்றன

ஒரு எண்ணம் தனக்கோ, பிறருக்கோ, தற்காலத்திலோ, பிற்காலத்திலோ, அறிவுக்கோ, மனத்திற்கோ, உடல் உணர்ச்சிக்கோ ஊறு விளைவிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

தோன்றும் எண்ணங்களை அப்போதைக்கப்போது ஆராய்ந்து பார்த்தால் பிறகு இதுவே ஒரு நற்பழக்கமாகவும் இலகுவாகவும் மாறிவிடும்.

மனிதர்கள் மறைகிறார்கள். ஆனால் எண்ணங்கள் மறைவதில்லை. அவை காற்றில் மிதக்கின்றன

எண்ணங்கள் விதைகள். செயல்கள் எண்ணங்களின் கனிகள். ஆகவே நாம் பயன்தரும் சிந்தனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் நாம் வாழ்வை மாற்றிவிட முடியும்.

மகிழ்ச்சியாகத் தானும் இருந்துக் கொண்டு பிறரையும் மகிழவைப்பது நம் எண்ணம்தான்.

தம்மையும். பிறரையும் துன்பப்படுத்துவதும் நம் எண்ணம்தான்.

ஒருவரின் தனித்துவத்தை, எண்ணங்கள் உருவாக்குகின்றன.

“ஒருவர் எவ்விதம் நினைக்கிறாரோ, அவ்விதமே அவர் உருவாகுகிறார்,” உங்களுக்குள் தெய்வீகத்தன்மை இருப்பதாக எண்ணுங்கள், நீங்கள் கடவுளாக மாறுவீர்கள்.

நீங்கள் சரியாக நினைத்தால், நீங்கள் சரியாகப் பேசுவீர்கள், சரியாகவும் செயல்படுவீர்கள், பேச்சும் செய்கையும், எண்ணங்களைப் பின்பற்றுகின்றன.

சாந்தமான, அமைதியான பார்வையால், இனிமையான குரல், அழகான கண்கள், பிரகாசிக்கும் முகம், ஆகியவை, தூய்மையான எண்ணங்களினால் உருவாக்கப்படுகின்றன.

நம் மனதை நல்லவைகளுக்கே பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், போகப் போகத் தீயவைகளை மனம் தானாக அள்ளி வெளியில் வீசிவிடும். மனதின் வலிமை தான் மனிதனின் வலிமை.

அன்றாட வாழ்க்கையில் நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளை அசட்டை செய்யாமல் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நம் நடவடிக்கைகளால் ஏற்படும் சிக்கல்களை இரவு நேரத்தில் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

நல்லவைகளாக இருந்தால் அந்த எண்ணங்களை வளர விடலாம். தீய எண்ணங்களாக இருந்தால் வேண்டாம் என்று முடிவு செய்து, மாற்றுப் பதிவைப் போட வேண்டும்.

எண்ணத்தை ஆராய்ச்சியிலும் தூய்மையிலும் வைத்திருப்பவனே ஞானி. முயற்சி செய்தால் நாம் ஒவ்வொருவரும் அந்த நிலையை அடையலாம்.

எண்ணமே எக்காலத்திற்கும் வாழ்க்கையின் சிற்பி. எண்ணி எண்ணி இனிதே பயக்கும்.



31. எண்ணமும் தியானமும்

“நா”ம் நல்லவர்களாவதும், கெட்டவர்களாவதும் நம் எண்ணங்களுக்கு தக்கபடிதான் அமைகிறது.

நல்லதும் கெட்டதுமாக இருக்கின்ற உலகத்தில் எதைத் தேர்ந்தெடுக்கின்றோம் என்பது நம் கையில்தான் உள்ளது.

எண்ணம் நல்லதாக இருந்தால் நம் வாழ்க்கையும் இன்ப மயமானதாக அமையும். அதை யாராலும் தடுக்க முடியாது. அதற்கு அடிப்படைத் தேவை தியானம், தற்சோதனை.

இதைத்தான் பாரதியார் நீங்கள் பாவத்திலிருந்து விடுபடவும் துன்பத்திலிருந்து விலகவும் உங்களை நீங்கள் சீர் செய்து கொள்ள தியானம் செய்யுங்கள்.

தியானம் செய்வதும் உங்களை சீர்திருத்தம் செய்வதும் ஒன்று தான். மெய்ப்பொருளை உணர்வதே தியானம் என்று கூறியுள்ளார்.

தியானம் என்றால் எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்துவது அல்லது ஒரே எண்ணத்தில் நிலைத்து இருப்பது என்று சொல்வார்கள்.

சூரியக் கதிர்களை ஒருமுகப்படுத்தும் போதுதான் அது சூடுபெற்றுத் தீயாக மாறுகிறது. அதே போல் எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்தும்போதுதான் பயன் கிடைக்கிறது.

எண்ணத்தை நிறுத்தி வைப்பதென்பது இயலாத ஒன்று. ஆகவே தியானப் பயிற்சியாளரை அவ்வாறு செய்யச் சொல்வது எந்த பலனையுமளிக்காது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் மன இயக்கத்தைச் சற்று ஒழுங்குபடுத்துதல் தான்.

அவ்வாறு ஒழுங்குபடுத்துதல் என்பது நம் தலைமுறையில் அகத்தாய்வின் மூலமும் நிச்சயம் சாத்தியமான ஒன்றுதான்.

சாதாரணமாக மனம் ஓர் இடத்தில் நிலைப்பதில்லை. ஏனெனில் உணர்ச்சிவயப்பட்டும், வேகமாகவும் செயல்பட்டே அது பழகி விட்டிருக்கிறது.

உதாரணமாக, மழை நீரானது புவி ஈர்ப்பு விசைக்கேற்றபடித் தனது பாதையை அமைத்துக் கொண்டு ஓடும்.

மீண்டும் மழைவரும் போது, அதே பாதையின் வழியாகச் தானே ஓடும். அது வேறு திசையில் செல்ல முயற்சிப்பதில்லை. பழைய அதே பாதையிலேயே செல்வது அதனுடைய தன்மை.

மனமும் அது போன்று தான் செயல்படுகிறது. ஆனால், தியானம் என்பதோ, அதைப் பயின்ற பிறகு மனதைப் பழைய வழியில் செல்லாதிருக்குமாறு வைத்துப் பழக்குவதே ஆகும்.

இந்தத்திறனில் வெற்றிகிட்டச்சிலகாலம் ஆகும். ஆனால் இடையில் மனந்தளராமலும் முயற்சியைப் கைவிடாமலும் இருக்க வேண்டும்.

மழைநீரின் வழியை மாற்ற வேண்டுமானால், அதன் ஓட்டத்திற்கு மாற்று வழி ஒன்று தயார் செய்ய வேண்டும்.

நீர் முழுவதும் அதில் திரும்புமாறு செய்ய வேண்டும். அதே போல தொடர்ந்து தியானம் செய்யும் போது, தாங்கள் எதிர்பார்க்கும் காலத்திற்கு முன்பாகவே கூட மனம் நுண்ணிய நிலையை அடைந்து விடுவதால், புதிய பாதையில் திரும்பி விட மனதினால் முடியும்.

அந்தப் பாதையிலேயே ஒருமைப் படுத்தவும் முடியும்.

ஆரம்ப தியானப் பயிற்சி அன்பர்கள் நிறைய பேர் உட்கார்ந்து தவம் செய்யும் கூட்டுத் தவத்தில் கலந்து கொள்ளும் போது, அவர்களின் தவ ஆற்றலும் சேர்ந்து, அந்தக் கூட்டுத் தவத்தில் கலந்து கொள்ளுகின்ற ஆரம்ப சாதகர்களின் ஆற்றலும் சிறிது சிறிதாகப் பெருகி வரும்.

தியானமும் தற்சோதனையும் செய்வதற்கு தீய எண்ணங்களை விடவேண்டும். விடமுடியும்.

சுயநலமற்ற, பிறருக்கு இன்பத்தையும் உணர்வையும் கொடுக்கக் கூடிய எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் தீய எண்ணங்களைப் புறக்கணிக்க வேண்டும்.

இதுவே நல்லொழுக்க வாழ்விற்கு வழியாகும். நம்முடைய மகிழ்ச்சி மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியில் தான் தொக்கி நிற்கிறது. இதுவே ஆன்மீக சாதனைக்கு அடிப்படையாகும்.



32. எண்ணங்களின் எல்லை வாழ்க்கையின் எல்லை

“வண்ணம் கலந்தால், ஒவியம் மலரும்!

எண்ணம் உயர்ந்தால், வாழ்க்கை உயரும்!.

எண்ணங்களே வாழ்க்கை. வாழ்க்கையே நல்லெண்ணம் என்ற ஒரு சொற்றொடரில் அடங்கிவிடுகிறது.

எண்ணம் போல் வாழ்வு அமையும். சொர்க்கத்தையும் நரகத்தையும் மண்ணில் வாழ்கின்ற போது உங்கள் காலடியில் கொண்டு வர எண்ணத்தால் மட்டும் தான் முடியும்.

எண்ணங்களே செயல்களாகப் பரிணமிக்கின்றன.

எண்ணங்கள்தான், உணர்ச்சியாக சக்தியாக உடலில், மாறுகின்றன. எண்ணங்கள் நமது உடலின் ரசாயன அமைப்பையே மாற்றும் வல்லமை படைத்தவை.

கண்ணால் காணுகின்ற காட்சி, காதால் கேட்கப்படுகின்ற செய்திகள், உரசலால் ஏற்படுகின்ற உணர்வுகள் வழியாகத்தான் நமது எண்ணங்கள் அசை போடத் துவங்குகின்றன.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் உபதேச மொழிகளில் வருகின்ற ஒரு கதை நினைத்துப் பார்ப்பதற்குரியது.

காட்டின் வழியே மூன்று வழிப்போக்கர்கள் சென்று கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஒரு மரத்தின் கீழே ஒரு முனிவர் ஆழ்நிலை தவத்தில் இருக்கின்றார்.

ஒருவர் பின் ஒருவராக தவஞானியை கடந்து செல்கின்றார்கள். மூவரில் ஒருவன் முனிவர் மதுமயக்கத்தில் நினைவிழந்து உள்ளார் என்றான்.

இரண்டாமவன் இரவெல்லாம் கண் விழித்துத் திருடிவிட்டு பகல் பொழுதில் உட்கார்ந்தே தூங்குகின்றானே என்றான்.

மூன்றாமவன் யோகியை நோக்கி கைகுவித்து வணங்கிச் செல்கின்றான்.

மூன்று பேர்களும் ஒரே ஞானியைத்தான் கண்டு போனார்கள். மூவரது பாதைகளும் மூன்றுவிதமாக உள்ளன.

மூவருக்கும் உள்மனமோ பொதுவாகத்தான் அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் அவர்களால் வெளிக் கொணர்கின்ற எண்ணங்கள்தான் வெவ்வேறாக இருக்கின்றன. ஏன்?

பார்க்கின்ற பார்வையிலே வேறுபாடு இல்லை. காணப்பட்ட பொருளோ மூவருக்குமே முனிவர்தான் தென்பட்டனர்.

ஒருவன் குடிகாரனாக, இரண்டாமவன் திருடனாக, மூன்றாமவன் தவயோகியாகக் கண்டனரே. இது ஏன்?

முதல் இரண்டு பேருமே, தவயோகியை தானாகவே நினைத்துப் பார்த்தார்கள். மூன்றாமவன்தான் தன்னுள் அவரை நிலை நிறுத்தி, உற்றுப் பார்த்து தெளிந்து தவயோகியாகக் கண்டான்.

இதிலிருந்து என்ன புரிகிறது? எண்ணுகின்ற எண்ணத்தின் வழியேதான் நிகழ்வுகளும் காட்சிகளும் நமக்குத் தோன்றுகின்றன. புரிகின்றன. நமது எண்ணம்தான் எதைப் போட்டாலும் ஏற்றுக் கொள்கிறது.

“எண்ணம் போல் வாழ்வு” என்றுதான் பெரியவர்கள் சொல்லிப் போனார்கள். எண்ணங்களின் தலைவன் மனிதன். இவனது குணங்களும் செயல்களுமே, எண்ணங்களின் வெளிப்பாடு. சூழ்நிலைகளும், சந்தர்ப்பவாதங்களும் தான் எண்ணங்களுக்கு வித்தாக அமைகின்றன.

எண்ணங்களின் எல்லையே வாழ்க்கையின் எல்லை. வாழ்க்கையின் எல்லை உயர வேண்டுமானால்...

- எதையும் பெரிதாகச் சிந்தனைச் செய்யுங்கள்.
- எண்ணங்கள் ஒன்றைக் குறித்தே இருக்க வேண்டும்
- எண்ணங்கள் புதுமையாக இருக்க வேண்டும்.
- வெறும் கனவாக இல்லாமல் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும்.

- எப்படிச் செயல்படுத்துவது என்று எண்ண வேண்டும்.
- எண்ணித்துணிக கருமம், யோசித்துச் சிந்தித்துச் செய்ய வேண்டும்.
- நடைமுறையிலிருந்து சற்று மாறி எண்ண வேண்டும்.
- பலருடன் கலந்து ஆலோசித்து சிந்தனை செய்ய வேண்டும்..
- அதனால் என்ன லாபம் என்று எண்ண வேண்டும்....

நாம் எண்ணியதை விட அதிகமாக உழைக்க வேண்டும். ஏன் என்றால் எண்ணங்களும் நாம் எண்ணுவதும் தான் வாழ்க்கை.

மகரிசி சொல்கிறார்..... “எண்ண இயக்கம் தான் வாழ்வு. அது உடலில் இரத்த ஓட்டம் இருக்கும் மட்டும், நித்திரை காலம் தவிர மீதி நேரத்தில் இயங்கிக் கொண்டே தான் இருக்கும். எண்ணத்தைப் பண்படுத்தவும் பயன்படுத்தவும் வழிகாண வேண்டும், பழக வேண்டும்.

அந்தப் பெருநிதியை அழிக்க வேண்டுமென்று நீ வீணான முயற்சி கொள்ளாதே! அதுதான் மரணம் என்ற இடத்தில் தானாகவே நின்று விடப் போகின்றதே! எண்ணம் நின்று விட்டால் நீ என்பது தனித்து ஏது?

இதனால் அவ்வப்போது செய்ய வேண்டிய கடமைகளை மறந்து விடுவாய். செயலோடு சிந்தனையை இணைத்து நிற்பதே மிகவும் உயர்வாகும். அது நமுவாமல் இருப்பதற்கு விழிப்போடு பல நாட்கள் பழக வேண்டும்.

உனது உடல் இன்பங்களையும், குடும்பத்தையும் மட்டும் ஞாபகத்தில் கொண்டு செயலாற்றினால், உனக்கு வாழ்வில் சலிப்பும், துன்பங்களும் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

இயற்கை அமைப்பை, நிகழ்ச்சிகளை, எண்ணத்தின் ஆற்றலை, சமுதாயத்தை, உலகத்தை, ஆகாயத்தில் மிதந்து உலவிக் கொண்டிருக்கும் பலகோடி அண்டங்களை அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக் கொள்.

இவைகளோடு உனது அறிவை, இன்ப துன்ப அனுபோகங்களை அடிக்கடி ஒப்பிட்டுப் பார். இதனால், உடலுக்கும், அறிவுக்கும் ஒருங்கே அமைதி தரும் இடையறாத இன்ப ஊற்றுப் பெருக ஆரம்பித்து விடும்.” என்று வழிகாட்டுகிறார் அருள்தந்தை யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி.

எனவே, நாம் எண்ணுகின்ற உயர்ந்த எண்ணங்கள் தான் மனதிற்கும் உள்ளத்திற்கும் செழிப்பை தருகின்றன.

ஆகவே தாழ்வு மனப்பான்மை என்ற எதிரியை நம் உள்ளத்திலிருந்து அகற்றி, மனதிலே நல்ல எண்ணங்களை நினைந்து, எண்ணத்தால் உயர்ந்து வாழ்வோம், நம் வாழ்வை வளமுறச் செய்வோம்.

காந்தியின் எண்ண எழுச்சிதான் சுதந்திரம். அன்னை தெரசாவின் எண்ண ஆக்கம்தான் தொண்டு. விவேகானந்தரின் எண்ணம்தான் ராமகிருஷ்ண மடங்கள். பன்னிரு சீடர்களின் எண்ணங்கள்தான் கிறிஸ்துவ மதம். வேதாத்திரி மகரிசியின் எண்ண ஆக்கம்தான் வேதாத்திரியம் என்னும் மனவளக்கலை.



துணை நின்ற நூல்கள்

- வேதாத்திரி மகரிசியின் சொற்பொழிவுகள்.
- எண்ணங்கள், எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி
- ஜேம்ஸ் ஆலனின் எண்ணங்கள்., எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி
- வேதாத்திரி மகரிசியின் பொன்மொழிகள் 5000, பானுகுமார்.
- வேதாத்திரியச் சிந்தனைகள், தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.
- திருக்குறள்.
- திருமந்திரம்.
- விளக்குகள் பல தந்த ஒளி, வில்லியன் எயிஷ்லர் வாட்சன்.
- ஞானக்களஞ்சியம், வேதாத்திரி மகரிசி.
- As a Man Thinketh By James Allen.
- Morning and Evening Thoughts, By James Allen.
- Above Life's Turmoil, By James Allen.



ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

- கிழக்கும் மேற்கும்
- காலமே உன் உயிர்
- டென்சனை வெல்வது எப்படி?
- ஞாபகம் வருதே ஊர் ஞாபகம் வருதே
- அமெரிக்க மண்ணில் ஆறு மாதங்கள்
- அறிவியல் நோக்கில் 100 ஆன்மீகச் சிந்தனைகள்
- தியானம் பழக 100 தியானச் சிந்தனைகள்
- நன்மக்கட்பேறு 100 நற்சிந்தனைகள்
- ஓய்வுக்குப்பின்னும் உற்சாக வாழ்க்கை.

தன்னம்பிக்கை மலர்கள்...

- மன்னார்துடி வரலாறு
- கோள்களை வென்ற இடைக்காட்டு சித்தர்
- நெப்போலியன் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
- புத்தர் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
- குருவுடன் வாழ்ந்தவர்
- தாயுமானவரும் வேதாத்திரி மகரிசியும்
- இயேசுவின் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்

- நபிகள் நாயகம் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
- வேதாத்திரி மகரிசியின் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
- வேதாத்திரி மகரிசி பற்றி 100 அறிஞர்கள்.
- வேதாத்திரி மகரிசியின் பொன்மொழிகள் 5000 (ஐந்து பாகங்கள்)
- வள்ளலாரும் வேதாத்திரி மகரிசியும்
- தவம் (சிறுகதைத் தொகுதிகள்)
- செயலே விளைவு (சிறுகதைத்தொகுதி)
- ஞானதீபமும் ஞான ஒளியும்
- வேதமுதல்வரும் வேதாத்திரி மகரிசியும்
- ஞாலம் போற்றும் ஞானிகள்
- தினசரி தியானம்
- மகாவீரரும் வேதாத்திரி மகரிசியும்
- வேதாத்திரியத்தில் கலந்த நதிகள்



குறியீடுகளுக்காக...