

# மனச்சித்திரம்


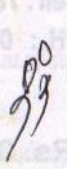
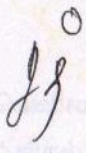



ஸ்ரீ தண்டபாணி

சென்னை  
சென்னை

# மனச்சுந்திரம்

ஸ்ரீ தண்டபாணி

## Janani Puplication

### Tiruppur

நூல் விபரப்பட்டியல்

- நூலின் பெயர் : மனச்சுந்திரம்
- ஆசிரியர் : ஸ்ரீ தண்டபானி
- பதிப்பு : முதற்பதிப்பு ஜூன் 2011
- வெளியீடு : **Janani Publication**  
No.37-A, K.V.R.Nagar, Main Road,  
Near Chellam Nagar Pirivu,  
Tirupur 641 604.  
Cell : 78719 97463, 92453 92945  
PH : 0421 - 6575232
- விலை : **Rs. 30/-**
- வடிவம் - அச்சம் : **Kalaimagal Press**  
Sathy Main Road,  
Sirumugai-641 302.  
Cell : 98422 05592  
PH : 04254 - 252417
- நூல் விநியோகம்: **Janani Publication**  
No.37-A, K.V.R.Nagar, Main Road,  
Near Chellam Nagar Pirivu,  
Tirupur 641 604.  
Cell : 78719 97463, 92453 92945  
PH : 0421 - 6575232

முகவுரை

“மனச்சுதந்திரம்” என்ற தலைப்பில் எழுதப்பட்டுள்ள இந்நூல் படிப்பவர் தம் மனதில் மிகப்பெரிய மாற்றத்தை உண்டு பண்ணும். இந்நூல், ஆசிரியர் மு.தண்டபானி அவர்களின் மன உணர்வுகளின் வெளிப்பாடுகள் தான்! என்று என்னால் உறுதியாகச் சொல்ல முடியும்.

“கருத்து இல்லாத கட்டுரைகள் மலர்ந்தும் மணம் பரப்பாமல் வாடிச் சருகாகும் மலர்களுக்கு ஒப்பானவை”, இந்நூல் அப்படி அல்ல.

“மனச்சுதந்திரம்” என்ற பெயரில் வெளிவந்துள்ள இந்நூல் படிப்போரின் மனதில் பதிந்து “புரிதல்” நிகழ்வுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதில் எள் அளவும் ஐயமில்லை.

ஒருவர் மனதில் இருப்பதை மற்றொருவரால் அறிய முடியாது என்பார்கள் அப்படி அறிந்து கொள்ள வேண்டுமாயின் “நல்ல புரிதல்” மனப்பாங்கு வேண்டும். மனித மனத்தில் புதைந்து கிடக்கும் அழுக்காறு, அவா, வெகுளி இம்மூன்றும் விலகினால் தான் மனிதர்களிடத்து 'சமரசம்' ஏற்படும். இக்கருத்தை மையமாக வைத்து, மனக்கருத்துகள் வாயிலாக கதை வடிவில் கருத்துகளை ஆசிரியர் வெளிக்காட்டிய விதம் அருமை! அருமை!

இவரின் 'புரிதல்' வெளிப்பாட்டை விரைவில் உலகம் அறியும் என்பதில் ஐயமில்லை, ஆசிரியரின் கேட்டல், கற்றல் உணர்வு கதை வடிவில் புரிய வைப்பதும் ஒரு கலைதான் !

பூமாதேவியை எளிதாக அடையாளம் காட்டிய விதம் பாராட்டக் கூடியது. “அறிவு” என்பது மனத்தைத் தீய வழிகளிலிருந்து விலக்கி நல்ல வழியில் செலுத்துவதாகும். வள்ளுவர் கூற்றுப்படி அரிய கருத்துக்களை பிறர் மனம் கொள்ளுமாறு எடுத்துரைப்பதும் நல்லறிவாகும். அந்த விதத்தில், “மனதின் இயக்கத்தை அறியும் அறிவே அறிவு”, என்று தலைப்பிட்டு இந்நூல் துவங்குகிறது. இது நல்ல தொடக்கம் என்பேன்!

'நான்' என்ற அகந்தைக்கு சற்று முற்றுப்புள்ளி வைத்து 'நாம்' என்ற உணர்வை கதை நிகழ்வுகள் மூலம் புரிய வைத்துள்ளார் மு.தண்டபாணி அவர்கள். “மனக்குழப்பத்திற்கு காரணம் புரியாமை தான்” அன்றாட நிகழ்ச்சிகள் எண்ணத்தின் அலையாக கதை வடிவில் கட்டுரை அமைந்துள்ளதை பாராட்டுகிறேன்.

- கவிஞர் ஆழ்வை கண்ணன்

செல்: 9345187536

Near Dr. Jagan Prasad Pillay  
Tirupur - 641 604  
Cell : 98710 17453 98710 17453  
PH : 0421-6575232

## “மனதின் இயக்கத்தை அறியும் அறிவே அறிவு”

நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவிதமான வேலைகளை செய்து கொண்டிருக்கிறோம். ஒவ்வொருவரும் செய்யும் வேலைகள் வேறு வேறு விதமாகவும், சந்திக்கும் சூழ்நிலைகள் பல்வேறு விதமாக இருந்தாலும், அனைவருக்கும் 'மனத்துயரம்' என்பது ஒரே விதமாகத்தான் இருக்கிறது.

நாம் துயரத்திலிருந்து விடுபடவேண்டுமானால் நம் மனதின் இயக்கத்தை முக்கியமாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனதின் இயக்கத்தை புரிந்து கொள்வதின் பயனாக மனச்சுதந்திரமானது உடனடியாக வந்து விடுகிறது.

### பாம்பும், கயிறும்

நாம் ஒரு பாதையில் நடந்து சென்று கொண்டிருக்கிறோம், அந்த சமயத்தில் நமது முன்புறமாக சில அடி தூரத்தில் பாம்பு ஒன்று நெளிந்து கொண்டிருப்பது போல் தெரிகிறது. உடனே நாம் பயந்து பக்கத்தில் இருப்பவர்களை அழைத்து, கம்புகளை எடுத்துக்கொண்டு, அந்த பாம்பை அடிக்கலாம் என்று அதன் அருகில் சென்று பார்த்தால்.....

பிறகு தான் நமக்கு பார்த்தது பாம்பு அல்ல 'கயிறு' என்று புரியவருகிறது.

**உடனே நாம் என்ன செய்வோம்?**

நாம் பாம்பை அடிக்க எடுத்து வந்த கம்புகள் போன்ற வற்றை எரிந்து விட்டு திரும்பி விடுவோம்.

இது நமது வெளி உலகத்தில் நடந்த நிகழ்வு !

“மனதில்” என்ன நிகழ்ந்தது என்பதை முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும்,

நமது மனதில் பாம்பு என்ற எண்ணம் தோன்றியதால் பய உணர்வும், பதட்ட உணர்வும் ஏற்பட்டது.

**பிறகு என்ன நடந்தது?**

பாம்பை அடிக்க பக்கத்தில் சென்று பார்த்தோம்.

அது பாம்பு அல்ல கயிறுதான் என்று புரிந்த அடுத்த வினாடி மனதில் என்ன நிகழ்ந்தது?



'பாம்பு' என்று தவறாக வந்த எண்ணத்தின் விளைவாக உருவான பய உணர்வும், பதட்ட உணர்வும் பாம்பு அல்ல 'கயிறு' தான் என்று அறிந்த அடுத்த வினாடியே அந்த பய உணர்வு போய்விடுகிறது.

இது வெளி உலகத்தினால் மனதில் ஏற்பட்ட தவறான எண்ணத்தின் விளைவாக நிகழ்ந்த நிகழ்வு. வெளி உலகத்தில் சரியாக புரிந்த வினாடியே மனதில் ஏற்பட்ட மனப்பிரச்சினை தீர்ந்து விடுகிறது. அதேபோல், நாம் நம் மனதிற்குள் மனதின் இயக்கத்தை தவறாக புரிந்து வைத்திருக்கின்றோம்.

அதனால், தான் நம் மனம் சுதந்திரம் இல்லாமல் பிரச்சினையில் உள்ளது, மனதின் இயக்கத்தை நாம் சரியாக புரிந்து கொண்டால் நமது மனம் 'சுதந்திரம்' அடையும்.

### நாயைக் கண்டால் - பயம்

நாம் ஒரு தெருவில் நடந்து கொண்டு இருக்கிறோம், நாய் ஒன்று நம்மை நோக்கி வேகமாக கடிக்க வருகிறது, உடனே நமது மனதில் என்ன நிகழ்கிறது?

நமது மனதில் பய உணர்வு உருவாகிவிடுகிறது.

அந்த நாயை விட்டு நாம் நகர்ந்து சென்றவுடன் நமது மனதில் என்ன நிகழ்கிறது?

பய உணர்வு சென்றுவிடுகிறது

இங்கு தான் நாம் நம் மனதின் இயக்கத்தை சரியாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாய் நம்மை கடிக்க வந்த போது பய உணர்வு மனதில் நம்மை கேட்டு உருவானதா? அல்லது நம்மை கேட்காமல் உருவானதா?

இந்த கேள்விக்குண்டான பதிலை நீங்களே சிந்தித்துப் பார்த்து முடிவு செய்த பிறகு அடுத்த பக்கத்தை திருப்பினால் மிகவும் நல்லது. ஏனெனில் பிரச்சினைகளின் ஆணிவேர் இந்த கேள்வியின் பதிலை புரிந்து கொள்வதால் நீங்குகிறது.

நாய் நம்மை கடிக்க வந்த போது பய உணர்வு நம்மிடம்  
நான் வரட்டுமா? வேண்டாமா?  
என்று கேட்டதா?

உண்மையில் நாய் நம்மை நோக்கி கடிக்க வந்தவுடன்  
மனதில் பய உணர்வு நம்மை கேட்காமல் தான் உருவாகிறது.

மனதில் வந்த பயஉணர்வை சென்றுவிடு என்று கூறியதால்  
சென்றதா?

சில வினாடிகளில் பய உணர்வு தானாகவே சென்றது.

பயஉணர்வு மட்டுமல்லாமல் மனதில் அனைத்து  
உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் அந்த சூழ்நிலைக்கு  
தகுந்தாற்போல் தானாக உருவாகி, பிறகு தானாக மறைகிறது.  
என்பதை புரிந்து கொள்வதே மிக முக்கியமானது. இந்த  
புரிதல் பிரச்சினைகளின் ஆணிவேரை நீக்கிவிடுகிறது.

### புரிதல்

மனதில் எல்லா உணர்வுகளும், சிந்தனைகளும் தானாக  
உருவாகி, பிறகு தானாக மறைகிறது. என்ற புரிதலே நமக்கு  
மனச் சுதந்திரத்தை அளிக்கிறது.

முன்பு பார்த்த விளக்கத்திலிருந்து புரிந்து கொண்ட உண்மை என்னவெனில் மனமானது சுயமாகவே இயங்குகிறது. நாம் மனதை இயக்கவில்லை என்று புரிந்து கொள்கிறோம்.

நாம் மனதை இயக்குவது போல் தவறாக புரிந்திருக்கிறோம். உண்மையில் மனதை நாம் இயக்கவில்லை. மனம் தானாகவே இயங்குகிறது என்பதை மிகத்தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையாகவே மனமானது சுயமாகவே இயங்கும் தன்மையில் உருவாகியுள்ளது. மனதை நான் இயக்குகிறேன் என்று தவறாக புரிந்திருக்கிறோம்.

### பயணங்கள்

நாம் இரயிலில் பயணம் செய்யும்போது இரயிலின் ஜன்னல் வழியாக பார்த்தால் வெளியே மரங்கள் நகர்வது போல் தெரியும். உண்மையில் இரயில் தான் நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. மரங்கள் நகர்வது போல் தவறாக தெரிகிறது.

காலையில் சூரியன் கிழக்கே உதயமாகி மேற்கே நகர்ந்து மறைவது போல் தெரிகிறது. உண்மையில் பூமிதான் சுற்றுகிறது. நமக்கு சூரியன் நகர்வது போல் தவறாக தெரிகிறது.

மனதை நாம் இயக்குவது போல் தவறாக புரிந்து வைத்திருக்கிறோம் உண்மையில் மனம் சுயமாக இயங்குகிறது.

### கோபத்தை காட்டலாமா?

நாம் பள்ளிக்கூடத்தில் படித்துக்கொண்டிருக்கும் போது ஏதாவது தவறு செய்தால் ஆசிரியர் நம்மை கண்டிப்பார்,

உடனே, நமக்கு கோப உணர்வு மனதில் ஏற்பட்டு விடும்.

மனதில் ஏற்பட்ட கோபத்தை அப்படியே ஆசிரியரிடம் காட்டுவோமா? நாம் ஆசிரியரிடம் கோபத்தை காட்ட மாட்டோம்.

ஏனென்றால் நமது மனதில் ஏற்படும் உணர்வுகளை தேவைப்பட்டால் வெளிக்காட்டலாம். தேவையில்லை என்றால் அப்படியே விட்டுவிடும் சுதந்திரம் நமக்கு இயற்கையாகவே உள்ளது.

ஆனால், நமது மனிதனுள் ஏற்படும் கோபத்தை தடுக்க முடியுமா? தடுக்க முடியாது ஏனெனில் கோப உணர்வு மனிதனுள் நம்மை கேட்காமலேயே அந்த சூழ்நிலைக்கு தகுந்தாற்போல் தானாக வந்துவிடுகிறது. மனிதனுள் கோப உணர்வு வந்த பிறகு தான் வந்ததே நமக்குத் தெரியும். எனவே நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

ஆனால், மனதில் ஏற்பட்ட கோப உணர்வை வெளிச்சுழ்நிலைக்கு நியாயமாக தேவை என்றால் பயன்படுத்தலாம். வெளிச்சுழ்நிலைக்கு தேவையில்லை என்றால் அப்படியே விட்டுவிடலாம். அந்த கோப உணர்வு தானாகவே சில வினாடிகளில் மறைந்துவிடும். அதே போல், மனதில் அனைத்து உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் தானாக வந்து தானாக மறைந்துவிடுகிறது.

மனதில் நல்ல உணர்வுகள், நல்ல எண்ணங்கள் தான் வர வேண்டும். கெட்ட உணர்வுகள், கெட்ட எண்ணங்கள் வரக்கூடாது என்று மனதை நாம் கட்டுப்படுத்த முடியாது.

மனமானது அனைத்து உணர்வுகளும் அனைத்து எண்ணங்களும் வந்து செல்லும் களமாக உள்ளது. வெளிச்சுழ்நிலைகளுக்கு தேவைப்படும் உணர்வுகளை, எண்ணங்களை தேர்ந்தெடுத்து செயல்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது. நாம் மனதை ஏதாவது செய்து சரிபடுத்தி விடலாம் என்று நினைத்தாலோ; மனதில் ஏதாவது ஒரு நிலையை அடையலாம் என்று முயற்சி செய்தாலோ; மனதில் பிரச்சினைகள் அதிகம் தான் ஆகும்.

இது எப்படியென்றால்?

நெருப்பை அணைக்க தண்ணீர் ஊற்றுகிறோம் என்று நினைத்து தவறாக மண்ணெண்ணெய் ஊற்றினால் மீண்டும் நெருப்பு அதிகம்தான் ஆகும்.

அதேபோல், மனதில் பிரச்சனைகள் தீரவேண்டும் என்று முயற்சி செய்தால் பிரச்சினைகள் அதிகம் தான் ஆகும்.

மனதை எதுவும் செய்யாமல் விட்டால் பிரச்சினைகள் தீர்ந்துவிடுமா? ஆம்! உண்மையில் பிரச்சினைகள் தீரும்.

உதாரணமாக ஆறு ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. அதில் நிறைய குப்பைகள் மிதந்து செல்கிறது. அந்தக் குப்பைகள் நம்மை விட்டு நகர்ந்து செல்ல நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உண்மையில் நாம் எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை. அந்தக் குப்பைகள் ஆற்றில் நகர்ந்து போய்க் கொண்டு தானிருக்கிறது. இதை நாம் அறியாமல் ஆற்றில் இருக்கும் குப்பைகளை நகர்த்த வேண்டும் என்று நினைத்து, கையால் ஆற்றிலிருக்கும் குப்பைகளை தடுத்தால் என்னவாகும்?

குப்பைகள் ஆற்றில் நகராமல் நின்றுவிடும்.

அதேபோல், மனதில் அனைத்து உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் தானாகதோன்றி, தானாகமறைகிறது. நாம் மனதை சரி செய்ய வேண்டுமென்று நினைத்து, நகரும் உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும் நகரவிடாமல் செய்து மனதை போராட்டப்படுத்தி விடுகிறோம். சில வினாடிகளில் நகர வேண்டிய உணர்வுகளை பலமணி நேரம் இருக்க வைத்து விடுகிறோம். ஆற்றில் குப்பைகள் நகர வேண்டும் என்று நினைத்து தவறாக கையை வைத்து தடுத்து விடுவது போல் மனதை சரிசெய்ய வேண்டும் என்று எண்ணி.....

சரியாக இயங்க வேண்டிய மனதை சரியாக இயங்க விடாமல் செய்து விடுகிறோம். மனதை சரிசெய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை என்ற புரிதலே போதுமானது. இதுவே நமக்கு மனச்சுதந்திரத்தை கொண்டு வந்து விடுகிறது.

வெளிச்சூழ்நிலைகளை (உடலால் உலகத்தில்) நாம் தான் முயற்சி செய்து சரி செய்யவேண்டும். உள்ளூழ்நிலை (மனது) தானாகவேசரிசெய்து கொள்ளும் தன்மையில் உள்ளது. இதிலிருந்து மிகமிக முக்கியமாக புரிந்து கொள்ள வேண்டியது.....

நாம் நம் மனதில் செய்வதற்கோ அடைவதற்கோ 0.1% கூட ஒன்றும் இல்லை. என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதை புரிந்து கொள்வதின் மூலம் மனச்சுதந்திரம் வந்து விடுகிறது.

ஆற்றில் எதையும் நாம் நகர்த்த வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆற்றிலிருக்கும் நல்லது கெட்டது அனைத்தும் தானாக நகர்ந்து சென்று விடும்.

அதேபோல், மனதில் நல்லது கெட்டது அனைத்தும் தானாகவே மறைந்துவிடும்.

ஆறு = மனம் (உள்ளூழ்நிலை)}



தரையில் இருக்கும் குப்பையை நாம் தான் சுத்தம் செய்து நகர்த்த வேண்டும்.

தரை = உடலால் உலகத்தில் செய்ய வேண்டிய  
கடமைகள்(வெளிச்சூழ்நிலை)}

நாம் பிறப்பெடுத்ததின் பயனாக மனதளவில் செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை. மனம் தானாகவே இயங்குகிறது என்பதை புரிந்து கொள்வதே மிகமுக்கியம். இந்தப்புரிதல் தான் நமக்கு “மனச்சுதந்திரம்” அளிக்கிறது. என்ற முக்கியமான உண்மையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப்புரிதலானது நம் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் கண்டிப்பாக உதவும்.

வெளிஉலக நடவடிக்கைளில் நாம் உடலால் செயல்புரிய வேண்டுமானால் நமது மனதின் உதவிகொண்டுதான் செயல் புரிந்தாகவேண்டும். ஆனால் உள்தூழ்நிலையில் மனம் சுயமாகவே செயல்புரியும் தன்மையில் இயற்க்கையாகவே உருவாகி உள்ளது.

## பழக்க தோஷம்

ஒரு ஏழை விவசாயி விவசாயம் செய்து கொண்டிருந்தார். அவருக்கு நிறைய பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்கிற ஆசை. ஆனால், அவருக்கு பணம் சம்பாதிக்க வழி தெரியவில்லை. எனவே, மகான் ஒருவரிடம் பணம் சம்பாதிக்க வழி கேட்டார், அவரும் இவருக்கு ஒரு வழி சொன்னார். பெரிய ஆறு ஒன்று இருக்கிறது. அந்த ஆற்றின் கரையில் நிறைய கூழாங்கற்கள் இருக்கும். அந்த கூழாங்கற்களில் ஒரே ஒரு கூழாங்கல் மட்டும் இரும்பை தங்கமாக்கும் தன்மை கொண்டது. ஆனால், அந்த கூழாங்கல் பார்ப்பதற்கு மற்ற சாதாரண கூழாங்கல் போன்றுதான் தெரியும். மற்ற சாதாரண கூழாங்கற்களை உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்திப்பார்த்தால் குளிர்ந்த தன்மையில் இருக்கும். அந்த தங்கமாக்கும் கூழாங்கல்லை உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்திப்பார்த்தால் சூடாக இருக்கும். எனவே, நீங்கள் கூழாங்கல்லை உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்திப்பார்த்து அந்த தங்கமாக்கும் கூழாங்கல்லை கண்டுபிடித்து வேண்டியளவு இரும்பை தங்கமாக்கி அதை விற்பனை செய்து பணம் சம்பாதித்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறினார்.

ஏழை விவசாயி தன்னுடைய நிலங்களையெல்லாம் விற்று பணமாக்கி. தனக்கு வேண்டிய உணவுகளை வாங்கிக் கொண்டு அந்த ஆற்றங்கரையில் ஒரு கூரையை போட்டு அமர்ந்தார்.

தினமும் ஆற்றங்கரையிலிருக்கும் கூழாங்கற்களை ஒவ்வொன்றாக தன் உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்திப்பார்த்து, அந்தக்கல் குளிர்ந்த தன்மையில் இருந்தால். அந்த கூழாங்கல்ளை ஆற்றில் எறிந்து விடுவார். ஏனெனில் மீண்டும் அதே கூழாங்கல் தரைக்கு வந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக. இப்படியே, ஒன்றரை வருடங்கள் கழிந்தது. உணவுப் பொருட்கள் தீர்ந்துகொண்டே வந்தது. இன்னும் இரண்டு தினங்களே உணவுப் பொருட்கள் தாங்கும் என்ற நிலையில். மிகவும் கவலையோடு ஒவ்வொரு கூழாங்கற்களையும் உள்ளங்கையில் வைத்து அழுத்திப் பார்த்து ஆற்றில் எறிந்து கொண்டிருந்தார். திடீரென ஒரு கூழாங்கல்லை அழுத்திப்பார்க்கும் போது அது சூடாக இருந்தது. ஆனால், அதையும் மற்ற கூழாங்கல் போல் நினைத்து பழக்க தோஷத்தில் ஆற்றில் எறிந்து விட்டார்.

இந்தக் கதையிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய உண்மை என்னவெனில்.....

பழக்க தோஷத்தில் தங்கமாக்கும் கூழாங்கல்லையும் மற்றகல் போல் நினைத்து தூக்கி எறிந்து விட்டதுபோல். மனதில் செய்வதற்கோ, அடைவதற்கோ எதுவும் இல்லை என்ற புரிதலை “அற்பமாக நினைத்து விட வேண்டாம்” இதுதான். மனச்சுதந்திரத்தை கொடுக்கும் “புரிதல்” என்பதை நன்றாக புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

## மனப்பதிவுகளும், நான் என்பதும்

நான் என்ற உணர்வை நாம் புரிந்து கொண்டால் நமக்கு உதவியாக இருக்கும். நாம் சிறுவயதில் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தோம். இப்பொழுது நாம் இளைஞர்களாகவோ, பெரியவர்களாகவோ, இருப்போம். இப்பொழுது உண்மையில் நாம் சிறுவயது சிறுவர்களாக இருக்கிறோமா? இல்லை

சிறுவயதில் நடந்த நிகழ்வுகள் மனதில் பதிவாகி அந்த பதிவுகள் சிறுவயதில் நடந்த நிகழ்வுகளை நமக்கு இளைஞர்களாக இருக்கும் போது காட்டுகிறது. உண்மையில் நாம் எத்தனை முயற்சிகள் செய்தாலும், பழையபடி சிறுவர்களாக மாறமுடியாது. அதேபோல் முதிர்ந்த வயது வந்தவுடன் மறுபடியும் இளைஞர்களாக நாம் மாறமுடியாது. ஆனால், சிறுவராக இருந்தபோது நிகழ்ந்த மனப்பதிவுகள், இளைஞர்களாக இருந்த போது நிகழ்ந்த மனப்பதிவுகள் போன்றவற்றை சிந்தித்து பார்க்கலாம். உண்மையில் இவை அனைத்தும் மனப்பதிவுகள் மட்டுமே. அதேபோல் சென்ற வினாடியில் என்ன நடந்தது என்று மனப்பதிவைக் கொண்டு பார்க்கலாம் ஆனால் மீண்டும் பழைய வினாடி நிகழ்வுக்குள் செல்ல முடியாது. ஏனெனில் அது முடிந்து விட்டது.

மனப்பதிவுகள்தான் கனவாக வெளிப்படுகிறது. 'கனவு' காணும் பொழுது கனவில் 'நான்' என்பது இருக்கிறது, ஆனால், தூக்கத்தில் எந்த மனப்பதிவுகளும் இருப்பதில்லை.

எனவே, 'நான்' என்பதும் இருப்பதில்லை. தூக்கத்திலிருந்து விழித்த பிறகு மனப்பதிவுகள் வெளி வருகிறது.

உடனே 'நான்' என்பதும் வந்துவிடுகிறது.

பிறந்த குழந்தைக்கு எந்த மனப்பதிவுகளும் இருப்பதில்லை. எனவே, நான் என்பதும் வருவதில்லை. குழந்தை வளர வளர மனப்பதிவுகள் உருவாகிறது. 'நான்' என்பதும் வந்துவிடுகிறது. எனவே 'நான்', என்பது வந்துபோகும் எண்ணத்தைக் கொண்டு உருவான தற்காலிகமானது என்று நாம் புரிந்து கொள்கிறோம். மனப்பதிவுகள் இல்லையென்றால் நான் என்பதும் இல்லாமல் போய்விடும்.

### மகான் காட்டிய வழி

ஒருவர் கவலையாக இருந்தார். அவர் கவலைகளிலிருந்து விடுபட ஒரு மகானிடம் வழிகேட்டார். மகான் அவரிடம் நீங்கள் பூமாதேவியை வணங்குங்கள் கவலைகள் தீர்ந்து விடும் என்று கூறிவிட்டு சென்றார். மகானிடம் பூமாதேவி யார் என்று கேட்பதற்குள் அவர் அந்த இடத்தை விட்டு கடந்து விட்டார். துன்பத்திலிருந்தவர் நிறைய பேரிடம் பூமாதேவி எங்கிருக்கிறாள் என்று கேட்டுக் கொண்டேயிருந்தார். எவருக்கும் சரியாக கூறத்தெரியவில்லை, அப்படியே கூறினாலும் தவறானதை அடையாளம் காட்டிவிடுகின்றனர். அவரும் பல காலங்களாக பலரிடம் கேட்டு கேட்டு பூமாதேவியை கண்டுபிடிக்க முடியாமல் தவித்தார்.

பூமாதேவியை கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்கிற துன்பமும் சேர்ந்து கொண்டது. ஒருநாள் திடீரென முன்பு பார்த்த அதே மகானை வழியில் பார்தார். சந்தோஷத்தோடு அவரிடம் சென்று கேட்டார்.....

பூமாதேவியை வணங்கினால் துன்பம் போய்விடும் என்று கூறினீர்கள். ஆனால், பூமாதேவி யார் என்று கூறாமலேயே சென்றுவிட்டீர்களே என்று துன்பத்திலிருந்தவர் கேட்டார். அதற்கு அந்த மகான் கூறினார். இந்த ஊரில் கறிக்கடை நடத்தி வருபவரிடம் இருந்துதான் நானே பூமாதேவியை அடையாளம் கண்டு கொண்டேன். நீங்களும் அவரிடமே சென்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள் என்று கூறி கறிக்கடைக்காரரிடம் அனுப்பி வைத்தார். துன்பத்திலிருந்தவர் அந்த கறிக்கடைக்காரரிடம் சென்று சொன்னார். நான் மகான் ஒருவரை சந்தித்து துன்பத்திலிருந்து விடுபட வழிக்கேட்டேன். அதற்கு, அவர் பூமாதேவியை வணங்கினால் துன்பம் தீர்ந்துவிடும் என்று கூறினார். பூமாதேவி யார்? என்று அவரிடம் கேட்டால், அவர் உங்களிடம் கேட்டுத்தெரிந்து கொள்ள அனுப்பிவைத்தார் என்றார். அதற்கு அந்த கறிக்கடைக்காரர் கூறினார். நீங்கள் என்னைப் பார்க்க வந்தது சந்தோஷம். ஆனால், நான் உங்களுக்கு பூமாதேவியை அடையாளம் காட்டினால் நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளமாட்டீர்கள். ஏனெனில் பூமாதேவி அவ்வளவு எளிமையாகவும், ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது போலும் இருப்பாள் என்றார்.

துன்பத்திலிருப்பவர் கேட்டார்? எதற்கும் நீங்கள் கூறுங்கள் நான் பரிசோதனை செய்து பார்த்துக்கொள்கிறேன் என்றார். உடனே, கறிக்கடைக்காரர் கூறினார் நீங்கள் நின்று கொண்டிருப்பதே அந்த பூமாதேவி மேல் தான். நீங்கள் கீழே குனிந்து வணங்கினாலே போதும். உங்கள் துன்பம் போய்விடும் என்றார். துன்பத்திலிருப்பவருக்கு உண்மையிலேயே இதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. இருந்தாலும் அவர் கூறியதற்காக குனிந்து பூமாதேவியை கும்பிட்டார். உடனே துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டார். அதேபோல், 'மனச்சுதந்திரம்' என்பது எளிமையாக புரிதலின் பயனாக நம்மிடமே உள்ளது. இதை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் நாம் எங்கேயோ தேடிக்கொண்டிருக்கிறோம்.

### மனச்சுதந்திரம்

“மனமானது தானாகவே இயங்குகிறது”. அனைத்து நல்ல, கெட்ட உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் தானாகவே வந்து தானாகவே செல்கிறது என்ற எளிமையான புரிதலானது நமக்கு மிகப்பெரிய மனச்சுதந்திரத்தை தருகிறது.

அதேபோல் மனதில் 'நான்' என்ற உணர்வு முதற்கொண்டு நல்ல, கெட்ட உணர்வுகள் எண்ணங்கள் அனைத்தும் தானாக வந்து தானாக செல்கிறது என்பதை சுலபமாக புரிந்து மனச்சுதந்திரத்தை அடைவோமாக!

மனதில் அடைவதற்கோ, செய்வதற்கோ எதுவுமில்லை என்பதை புரிந்துகொள்வதை தவிர புரிந்துகொள்ள முக்கியமானது வேறு எதுவுமில்லை என்ற புரிதலின் விளைவாக நமக்கு மனச்சுதந்திரம் தானாக வந்துவிடுகிறது.

**உள்கூழ்நிலை**

(மனதில் செயல்புரிவதற்கு 0.00...1% கூட எதுவும் இல்லை, ஏனெனில் மனம் தானாகவே இயங்குகிறது).

**வெளிச்சூழ்நிலை**

(உடலால் உலகத்தில் செயல்புரிவதற்கு நிறைய இருக்கிறது).



## மனச்சுதந்திரத்தின் பிரயோஜனம்

மனதில் அனைத்து உணர்வுகள், எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், பதிவுகள், தானாக ஏற்பட்டு தானாகா மறைகிறது. மனமே மனதை சரிசெய்ய வேண்டும் என்று முயற்சி எடுப்பது தவறு. மனோரீதியாக அடைவதற்கோ, செயல்புரிவதற்கோ ஒன்றும் இல்லை என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வதின் மூலம் நமக்கு மனச்சுதந்திரம் ஏற்படுகிறது என்பதை நாம் தெளிவாக முற்பகுதியில் பார்த்தோம்.

இந்த புரிதலின் விளைவாக மனதில் மனப்போராட்டம் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. மனதில் ஏற்படும் கற்பனையான உணர்வுகள், கற்பனையான எண்ணங்கள் இவற்றிற்கு கொடுத்துவந்த முக்கியத்துவம் இல்லாமல் போய் விடுகிறது. இதனால், மனம் தேவையற்ற உணர்வுகள், எண்ணங்களிலிருந்து வரும் பாதிப்புகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்காத தன்மைக்கு வந்து, மனம் எப்பொழுதும் அமைதியான நிலையில் இயங்கும் தன்மைக்கு வந்துவிடுகிறது. மனமே, மனதில் தீர்வு காண்பதற்கோ, அடைவதற்கோ, செய்வதற்கோ எதுவுமில்லை என்பதை புரிந்து கொள்வதனால் மனமானது வெளிச் சூழ்நிலையில் தடுமாற்றம் இல்லாத வாழ்க்கையை வாழ உதவுகிறது. மனதின் முழுக்கவனமும் புறவாழ்க்கையில் ஈடுபடும் தன்மைக்கு வந்து விடுகிறது. இதனால் நாம் வெளிச்சூழ்நிலையில் நன்றாக வாழும் நிலைக்கு வந்து விடுகிறோம்.

இங்கு நாம் கூறும் மனச்சுதந்திரம் என்பது புரிதலின் விளைவாக வருவது நம் முயற்சியின் பயனாக வருவதல்ல சிலபேர் எனக்கு இன்னும் நீங்கள் சொல்லும் மாற்றம் ஏற்படவில்லை என்று கூறினால் மனோரீதியாக செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை என்பதை புரிந்துகொள்ளவில்லை என்று தான் அர்த்தம். மனதில் மனச்சுதந்திரம் வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு உணர்வுகூட தானாகத்தான் வருகிறது என்று புரிந்து கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல் எந்த எதிர்பார்ப்பு உணர்வும் தானாகத்தான் வருகிறது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்வதின் விளைவாக மனச்சுதந்திரம் வந்துவிடுகிறது.

நண்பர்கள் சிலர் இந்த மனச்சுதந்திரம் பற்றி என்னிடம் உரையாடினார்கள், அவர்கள் மனதின் இயக்க உண்மையை புரிந்து கொண்டவுடன் அவர்களே இதை ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். புரிதலுக்குப்பின் அவர்கள் வாழ்க்கைமுறை மாறியுள்ளது. என்னுடைய நண்பரும் அவருடைய மனைவியும் அடிக்கடி சண்டையிட்டு வந்தனர். அவர்களுடைய குழந்தை இதைப்பார்த்து மிகவும் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஏதேச்சையாக அவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அப்பொழுது அந்த குழந்தை என்னுடன் ஏற்கனவே நன்றாக பேசும். எனவே என்னிடம் கூறியது மாமா நீங்கள் எங்கள் அப்பாவையும், அம்மாவையும் சண்டையிடாமல் இருக்கச் சொல்லுங்கள் என்று கூறியது.

நானும் உண்மையை புரிந்துகொண்டு. அந்த குழந்தையின் அப்பாவும் நானும் மூன்று நான்குமுறை மனச்சுதந்திரம் பற்றி உரையாடினோம். அவர் மனதின் இயக்கத்தை புரிந்து கொண்டு மனச்சுதந்திரத்துக்கு வந்துவிட்டார். சிறிது நாட்கள் கழித்து அவருடைய மனைவியும், அவரும் மனச்சுதந்திரம் பற்றி விவாதிக்க வந்தனர். அவர்களிடம் மனதின் இயக்க உண்மையை வெளிப்படுத்தி பேசினேன் அவருடைய மனைவியும் புரிந்துகொண்டார்.

இப்பொழுது இருவரும் மனப்போராட்டம் இல்லாமல் குடும்பத்தை நடத்தி வருகின்றனர். அந்தக் குழந்தையும் சந்தோஷமாக இருந்து வருகிறது. இதுபோல் நிறைய நண்பர்கள் மனதின் இயக்க உண்மையை புரிந்துகொண்டு திருப்தியாக வாழ்கின்றனர்.

இந்த புரிதலின் விளைவாக உடலில் ஏற்பட்ட நோய்கள் கூட சிலருக்கு நலமாகிவிடுகிறது. உண்மையில் இந்த புரிதல் அனைவருக்கும் மனச்சுதந்திரத்தை தருகிறது என்பதில் மாற்றுக்கருத்து இல்லை.

## தொடக்கமும், முடிவும்

நமது சொந்த அனுபவத்தில் நம் வாழ்க்கையில் மனதை கவனிக்கும் போது மனதில் எண்ணங்களும், உணர்வுகளும் தொடங்குகிறது. பிறகு முடிந்துவிடுகிறது. முடிந்தவுடன் புதிய எண்ணங்கள், உணர்வுகள், சிந்தனைகள் வந்து விடுகிறது. நாம் நன்றாக உற்று கவனித்தால் நமது மனதில் ஏற்படும் அனைத்து எண்ணங்கள், உணர்வுகள், சந்தோஷ உணர்வு, துக்க உணர்வு இவை அனைத்தும் தொடங்கி பிறகு முடிந்து விடுகிறது. பிறகு வராது என்று நினைப்பதற்குள் மீண்டும் புதியதாக தொடங்கி மீண்டும் முடிகிறது. இத்தகைய நடவடிக்கையானது நமது மனதில் நடந்து கொண்டே இருக்கிறது. தொடங்கியது முடிகிறது, மீண்டும் புதியது தொடங்குகிறது, மீண்டும் முடிகிறது. ஆனால் இந்த தொடக்கமும் முடிவும் முடிவில்லாமல் வந்து கொண்டும், போய்க் கொண்டுமிருக்கிறது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வதே சரியான தெளிவு. ஆனால் மனதில் இத்தகைய இயக்கமானது கால எல்லைக்குள் உட்பட்டு நடப்பதில்லை.

வெளி உலகத்தில் நடக்கும் இயக்கமானது கால எல்லைக்குட்பட்டு நடக்கிறது. கால எல்லைக்குள் உட்பட்டாலும் வெளி உலகத்திலும் தொடக்கமும், முடிவும், புதிய தொடக்கமும், முடிவும் போன்றவைகள் முடிவில்லாமல் நடந்து கொண்டதான் இருக்கிறது.

நிறைய ஜீவராசிகள், மலைகள், குன்றுகள் போன்றவை பழைய காலத்தில் இருந்தன. ஆனால் அவைகள் முடிந்து புதியதாக ஜீவராசிகள், ஆறுகள், மலைகள் தோன்றுகின்றன. ஆனால் இவற்றிலும் முடிவில்லாமல் மாற்றங்கள் நடந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன என்பது நமது அனுபவத்தில் புரிந்து கொள்கிறோம். ஆனால் வெளியுலகத்தில், ஒவ்வொரு உயிரின் தன்மைகள், பொருளின் தன்மைகள் இவற்றிக்கு தகுந்தாற்போல் கால அளவுகள் இயற்கையாகவே நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கால அளவுக்குள் கொண்டுவர முடியாது. எப்படியென்றால் நாம் வெளிச்சூழ்நிலையில் நாளை காலை 11.00 மணிக்கு இந்த நண்பரை சந்திப்பேன் என்று முடிவெடுத்து சந்திப்பதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால் நம் மனதில் 11.00 மணிக்கு இந்த உணர்வுதான். இந்த எண்ணம் தான் வரும் என்று கூற முடியுமா? கூற முடியாது. ஏனெனில் மனமானது காலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்குவது கிடையாது.

## புரிதல் மனதில் என்ன விளைவை ஏற்படுத்தி மனச்சுதந்திரத்தை அளிக்கிறது?

மனமானது தானாகவே இயங்குகிறது. மனதில் உணர்வுகள், எண்ணங்கள், தானாகவே வந்து, தானாகவே மறைகிறது. 'நான்' என்ற உணர்வு உட்பட மனதில் உருவாகும் அனைத்தும் தானாக வந்து, தானாக மறைகிறது. மேலும் இவைகள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டும், சென்று கொண்டும் தான் இருக்கும். தொடக்கமும், முடிவும் மீண்டும் மீண்டும் வரும். இவற்றிற்கு முடிவே இல்லை என்பதை நாம் மனப்பூர்வமாக புரிந்து ஏற்றுக் கொள்ளும் போது நமது மனதில் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மைக்கு முக்கியத்துவம் வந்துவிடுகிறது. இந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மைதான் நம்முடைய சுதந்திர நிலையாக உள்ளது. நாம் நம் மனதின் இயக்க உண்மையைப் புரிந்து கொள்வதால் நாம் நம் மனதில் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையில் இருந்து விடுகிறோம். இந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மைதான் நம் ஆதார நிலையாகவும் சாஸ்திரங்கள் கூறும் ஆன்மநிலையாகவும் உள்ளது. ஆன்மநிலை என்று சாஸ்திரங்கள் கூறும் நிலையைத்தான் நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை நிலை என்கிறோம். இந்த நிலையானது நாம் மனதின் இயக்கத்தை சரியாக புரிந்து கொள்வதினால் முக்கியத்துவம் அடைகிறது. இந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையை நாம் நேரடியாக அடைவது மிகவும் சிரமம்.

ஆனால், மனதில் செய்வதற்கோ, அடைவதற்கோ எதுவுமில்லை. மனதில் ஏற்படும் அனைத்து அனுபவங்களின் தொடக்கமும் முடிவும். முடிவில்லாமல் வந்து கொண்டும், போய்க் கொண்டும் இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொள்வதே ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மைக்கு (நமது ஆன்ம நிலைக்கு) முக்கியத்துவம் அளிப்பதாகும். ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையுடன் இணைவதே புரிதலின் பிரயோஜனம்.

### என் அனுபவம்

நான் 24 வயது வரை சராசரி மனிதனாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். என்னுடைய நண்பர்கள் ஆன்மீகத்தில் இருந்ததால் நானும் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபட்டேன். ஆன்மீகத்தில் ஈடுபட்ட சிறிது காலத்திலேயே நான் மிக நல்லவனாக வாழ்வனாக மாறிக்கொண்டிருந்தேன். நிறைய தவறான பழக்க வழக்கங்கள் என்னிடமிருந்து விலகியது. இதனால் நான் ஆன்மீகத்தில் மிகவும் அதிகமாக ஈடுபடத் தொடங்கினேன். தியானம், ஜெபம் போன்றவைகளை தினமும் வாழ்க்கையில் முக்கியமாக விடாமல் செய்ய வேண்டும் என்ற உணர்வோடு மிகவும் தீவிரமாக ஈடுபட்டேன், பிறகு காலப் போக்கில் எனக்கு மனதில் போர்க்களமே ஆரம்பமானது. ஆன்மீகத்தில் முழுமையாக ஈடுபட்டு விட்டோம் என்று புரிந்தது. மனதில் காரணமே இல்லாமல் போராட்டங்கள், கொந்தளிக்கும் உணர்வுகள் போன்றவற்றால் நான் படாதபாடுபட்டேன்.

அப்பொழுது எனக்கு ஆன்மீகத்தில் வழிகாட்டி உதவிய ஸ்ரீ சுவாமி பிரம்மானந்தம் அவர்களிடம் மனப்பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட உதவி கேட்டேன். அதற்க்கு அவர் என்னிடம் கூறினார். நீங்கள் ஏன் மனதிற்கு இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்கள் என்றார். எனக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை இருந்தாலும் அவர் கூறிய வார்த்தைக்காக மனதில் எது நடந்தாலும் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமலே இருந்து வந்தேன். சில நேரங்களில் மனதில் பிரச்சனைகள் வரும் சில நேரங்களில் சென்றுவிடும், ஆனால் பிரம்மானந்த சுவாமிகள் மனதிற்கு ஏன் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறீர்கள் என்று கூறியதற்கு முன்பு இருந்த பாதிப்பு அவர் கூறியதற்கு பிறகு குறைந்துவிட்டது. ஆனால் முழுமையாக குறைந்ததாக தெரியவில்லை. ஒருநாள் மீண்டும் மனதில் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டது. ஆனால் முன்பு இருந்ததைவிட அதிகமாக இருந்தது. அந்த சமயத்தில் என் குழந்தை எலக்ட்ரானிக் பேட்டரி பொருத்தப்பட்ட ஒரு குருவியை வைத்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. அந்த குருவியின் அருகில் கைதட்டி கைதட்டி விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. கைதட்டும் சத்தம் கேட்டவுடன் அந்த குருவி கீ கீ என்று சத்தம் எழுப்பும். தீரென எனக்கு அந்த நிகழ்விலிருந்து ஏதோ ஒரு உண்மை கிடைப்பது போல் தெரிந்தது. உடனே நான் அந்த எலக்ட்ரானிக் குருவி பொம்மையை எடுத்து என் வாயின் அருகில் கொண்டு சென்று கத்து கத்து என்று சத்தத்தை எழுப்பினேன் அது கீ, கீ, என்றது. கத்தாதே! கத்தாதே! என்று சத்தத்தை எழுப்பினேன். அது கீ, கீ என்றது. உடனே எனக்கு மனதில் ஒரு தெளிவு கிடைத்தது.



மனதில் பிரச்சனை இருக்கக்கூடாது என்று முயற்சி செய்தாலும் பிரச்சனைவரும், பிரச்சனையை அப்படியே விட்டுவிடலாம் என்று முயற்சி செய்தாலும் பிரச்சனை வரும். மனதில் எந்த முயற்சியும் பயனளிக்காது. மனதில் முயற்சி தான் பிரச்சனையை ஏற்படுத்துகிறது என்ற புரிதல் எனக்கு ஏற்பட்டு மனம் மிருதுவாக அமைதியானது. எப்படி எலக்ட்ரானிக் குருவிக்கு சத்தம் தூண்டியதோ அதேபோல் மனதின் பிரச்சனைக்கு முயற்சியே தூண்டுதல் என்று புரிந்து கொண்டேன். ஆனால் நான் இதை மற்றவர்களிடம் கூறும் போது இதை ஒரு சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டனர். எனவே நானும் சிறிது காலத்தில் இது ஒரு பெரிய விஷயமில்லை என்று சாதாரணமாக விட்டுவிட்டேன். மனதில் ஒரு முழுமையற்ற நிலையிலேயே இருந்தேன். அந்த சமயத்தில் எனக்கு ஆன்மீகத்தில் வழிகாட்டி வந்த ஸ்ரீ பிரம்மாநந்த சுவாமிகள் கூறினார். ஸ்ரீ பகவத் என்பவர் திருச்செந்தூரில் இருக்கிறார். அவர் நிறைய பேருக்கு ஞானத்தை எளிதாக தந்து கொண்டிருக்கிறார் என்று கூறி அவருடைய சொற்பொழிவு CDயை எனக்குத்தந்தார். அதில் அவர் கூறியதும் எனக்கு ஏற்கெனவே எலக்ட்ரானிக் குருவியினால் ஏற்பட்ட அனுபவமும் ஒன்றாக இருந்தது. பிறகு தான் எனக்குப் புரிந்தது மிக முக்கியமான புரிதல் இதுதான் என்று பிறகு ஒரு சுதந்திர உணர்வு மனதில் ஏற்பட ஆரம்பித்தது. சில நாட்கள் என்னையறியாமல் மனதில் ஏதாவது ஒரு நிலையான நிலை இருக்கிறது என்பது போல் உணர்வுகள் வந்து கொண்டிருந்தது.

அந்த சமயத்தில் தான் எனக்கு முழுமையான தெளிவு கிடைத்தது.

மனதில் ஏற்படும் அனைத்து அனுபவங்களும், அது நல்ல அனுபவங்களாக இருந்தாலும் சரி, கெட்ட அனுபவங்களாக இருந்தாலும் சரி, அனுபவங்கள் சூழ்நிலைகளுக்கு சம்பந்தப்பட்டோ, சம்பந்தப்படாமலோ மனதில் தானாக வந்து, தானாக போய்விடும் என்று புரிந்து கொண்டால் மட்டும் தானாக வருவது, தானாக போவது நின்றுவிடாது என்பதை புரிந்து கொண்டேன். அனைத்து அனுபவங்களும் வருவதும், போவதும் அனைத்து அனுபவங்களும் தொடங்குவது, முடிவதும், மீண்டும் புதிய அனுபவங்கள் தொடங்குவதும், முடிவதும் என்ற சூழற்சியானது முடிவில்லாமல் இருந்து கொண்டு தான் இருக்கும். இந்த சூழற்சியை ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்பதையும் புரிந்து கொண்டேன். இதன் பயனாக மனச்சுதந்திரத்தை அடைந்தேன். மனச்சுதந்திரத்தை அடைய மிகக்கடினமாக கஷ்டப்பட்டிருக்க வேண்டியதில்லை என்று என்னுடைய நண்பர்களிடம் கூறி வருகிறேன். மனச்சுதந்திரம், அடைவது மிகவும் சுலபமானது. இந்த எளிய புரிதல் வழிமுறையைக் கொண்டு நிறைய நண்பர்கள் மனச்சுதந்திரத்திற்கு வர உதவியுள்ளேன். புரிதலை தான் ஆன்மிகத்தில் ஞானம் என்று கூறுகிறார்கள்

## ஞானம்

ஞானம் என்பது ஆன்மீகத்தில் மிகவும் பிரபலமான ஒன்று. ஞானத்தை பெற்றுவிட்டால் போதும். வேறு எதையும் பெறவேண்டியதில்லை என்று கூறுவார்கள். அப்படிப்பட்ட ஞானம் என்றால் என்ன? ஞானம் என்பது அறிவில் தெளிவு என்று அர்த்தம். நாம் உலகத்தில் நிறைய விஷயங்களில் தெளிவை அடைகிறோம். தொழில் துறையில் தெளிவான அறிவை பெறுகிறோம். புதிய அறிவியல் அறிவைக்கொண்டு உயர்வை அடைகிறோம். இப்படிப்பட்ட எத்தனையோ அறிவுகள் இருக்க ஆன்மீகத்தில் கிடைக்கும். அறிவை நிறைய மகான்கள் உயர்வாகவும், இதைவிட சிறந்த அறிவு, உயர்ந்த மெய்ஞானம் வேறு இல்லை என்று கூறுவதற்கு காரணம் என்ன?

மற்ற அறிவுகள் காலத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் தகுந்தாற் போல் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். ஆனால் இந்த ஆன்மீகத்தில் கூறும் ஞானத் தெளிவு என்பது மாறுவது இல்லை. ஏனெனில் இந்த அறிவானது மனதை அறியும் அறிவாக உள்ளது. மற்ற அறிவுகள் உலகத்தை அறியும் அறிவாக உள்ளது. உதாரணமாக பல ஆண்டுகளுக்கு முன் கண்டுபிடித்த விஞ்ஞான பொருட்கள் இன்று பயன்படாமல் போய்விடுகிறது. வேறு பொருட்கள் அதைவிட மேலாக வந்து விடுகிறது. அதனால் பழைய விஞ்ஞான அறிவு பயன்படாமல் போய்விடுகிறது.

ஆனால் இந்த ஆன்மீக அறிவு என்பது அனைவருடைய மனதும் இவ்வாறு தான் இயங்குகிறது என்ற தெளிவைத் தருகிறது. அனைவருக்கும் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், சிந்தனைகள் வேறு வேறு விதமாக இருந்தாலும் அது தானாக வந்து, தானாக சென்றுவிடுகிறது. எந்த உணர்வுகளும், சிந்தனைகளும், எண்ணங்களும் என்னிடம் பல நாட்கள் இப்படியே இருந்து கொண்டிருக்கிறது என்று கூற முடியாது. அவைகள் முடிவில்லாமல் வருகிறது போகிறது. மீண்டும் புதியதாக வருகிறது, செல்கிறது. இது அனைவருக்கும் பொதுவானது. இந்த பொதுவான அறிவு இப்படித்தான் இருந்து வருகிறது. எனவே இந்த அறிவு மாறுவதில்லை. யாராவது எனக்கு இந்த உணர்வு, இந்த எண்ணம், இந்த சிந்தனை பலவருடங்களாக இருந்துகொண்டே இருக்கிறது என்று கூறமுடியுமா? எப்படிப்பட்ட மகிழ்ச்சியும், துன்பமும் சில மணித்துளிகள்தான் வரும், போகும் மீண்டும் புதியது வரும், போகும் இதற்கு முடிவில்லை என்பதை அறிந்து கொள்வதே ஞானம். இதுவே உயர் மெய்ஞானம். இதைத்தான் கிடைப்பதற்கு அரிதான அறிவு என்று கூறுகின்றனர். உண்மையில் இது கிடைப்பதற்கு எளிதான அறிவு. இது எளிதானது என்று அறியாததால் கடினமாக தெரிகிறது. உண்மையில் மாற்றம் என்பது மாறாத ஒன்று என்று கூறுவதே இந்த அறிவைத்தான், மாறாத தன்மை என்பது அனுபவமாக இருக்கமுடியாது. மாறாத தன்மை என்று கூற வேண்டுமானால் அனுபவம் கடந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையை தான் கூற வேண்டும். இதை புரிந்து கொண்ட பிறகு வாழ்வே தெய்வீக வாழ்வாகிவிடும்.

ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையை நாம் நேரடியாக அடைவது கடினம். அனுபவங்கள் அனைத்தும் வந்து போகக்கூடியது. எல்லா அனுபவமும் காலத்தின் எல்லைக்குட்பட்டது. அனைத்து அனுபவங்களும் முடிந்துவிடும். புதிய அனுபவங்கள் தோன்றும் மீண்டும் முடியும். இவைகளுக்கு நிலையான தன்மை இல்லை என்பதை புரிந்துகொள்வதால் தான் நமக்கு தூய ஏற்றுக் கொள்ளும் அனுபவமற்ற நிலை கிடைக்கிறது. ஆன்மீகவாதிகள் கூறும் மெய்ஞான நிலை ஆன்ம நிலை, தூய நிலை, சாட்சி நிலை, பிரம்மநிலை என்று எத்தனை பெயர்கள் வைத்தாலும் அது இந்த அனுபவமற்ற ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையே ஆகும். அனைவரும் மெய்ஞானம் பெற்று அனுபவமற்ற ஏற்றுக்கொள்ளும் ஆன்ம நிலையில் இருந்து கொண்டு அனுபவத்தையும் அனுபவித்து வாழ்வோம்.

### உண்மையான அன்பு

நாம் உலகத்தில் துன்பப்படுபவர்கள் மீது அன்பு செலுத்துவதும், நமக்கு எதிரியாக இருந்தாலும் அவர்மீது அன்பு செலுத்துவதும், அனைத்து ஜீவராசிகள் மீது அன்பு செலுத்துவதும், அன்பு என்றாலும் கூட அது முழுமையான அன்பு என்று கூறமுடியாது. உண்மையில் அன்பு என்பது நம் மனதில் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையைத்தான் அன்பு என்று கூறமுடியும். ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை என்பது எதையும் விலக்குவதும் இல்லை. எதையும் இழுப்பதும் இல்லை இந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையானது இயற்கையாகவே பாரபட்சமற்ற நிலையில் இருக்கிறது. வெளிஉலகில் காட்டும்

அன்பானது நாம் செயற்கையாக உருவாக்கிய அன்பு என்றாலும் மனதில் புரிதல் ஏற்பட்டவுடன் இந்த செயற்கையான அன்பு கூட இயற்கையான ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையிலிருந்து வெளி வந்ததுதான் என்று புரிந்து கொள்வதே பூரண அன்பு.

### ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை

அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையே பூரண சாட்சியாகவும், பூரண அன்பாகவும், பூரண இருப்பாகவும், பூரண அறிவாகவும், பூரண செயலாகவும் அனைவருடைய ஆன்மாவாகவும் இருக்கிறது. இந்த பூரணத்தன்மை ஏற்கெனவே நமக்குள் இருந்து கொண்டதான் இருக்கிறது. நாம் நம்மையறியாமல் வந்துபோய் கொண்டிருக்கும் அனுபவத்தை நிலையானது என்று அறிந்து கொண்டிருந்ததால் நமது ஆதார தூயநிலை (சாஸ்திரம் கூறும் தூரியநிலை) முக்கியத்துவம் அற்றதாக இருந்தது. அனுபவங்கள் நிலையற்றது என்பதை அறிந்தவுடன் தானாக நம் தூய, ஏற்றுக்கொள்ளும் ஆன்மநிலைக்கு முக்கியத்துவம் வந்துவிடுகிறது. ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று ஏற்றுக் கொள்ளுவதால் வருவதல்ல மனச்சுதந்திரம். மனம் இவ்வாறு தான் இயங்குகிறது என்று புரிந்து கொள்ளுவதின் விளைவாக வருவதே மனச்சுதந்திரம்.

**மனச்சுதந்திரம் பற்றி மேலும் பகிரந்து**  
**கொள்ள விரும்பினால்**  
**தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய**  
**எண். 8122010290**  
**மு. தண்டபாணி**

நம் மனதின் ஓயக்கத்தை  
புரிந்து கொள்வதின் பயனாக  
மனச்சுதந்திரம் எளிதாக வந்து  
விடுகிறது. இதனால் வாழ்க்கை  
துன்பமற்றதாக மாறி விடுகிறது!