

மனம் சாந்தி யோகம்
சாந்தி யோகம்

நூல் பெயர் : மனம் சாந்தி யோகம்

ஆசிரியர் வடலூர் நடராஜன்.அ

12/A,அன்னை அப்பர்தெரு,

எஸ்.எஸ்.நகர்,

நல்லாம்பளையம்,

கணபதி(PO), கணபதி,

கோயம்புத்தூர்-641006

செல்: 9444427982, 9003765740

Web: www.shanthiyoga.in

Mail.id : info@shanthiyoga.in

மனம் சாந்தி யோகம்

நீங்கள் படிப்பதினாலோ, விவாதிப்பதினாளோ, ஆசை கொள்வதினாலோ, கோபங்கொள்வதினாலோ, கர்வத்தினாலோ, அகம்பாவத்தினாலோ, செல்வச் செழிப்பினாலோ, செல்வ சீமாங்களாக இருப்பதினாலோ முக்தி அடைய முடியாது.

தன்னை அடைய விரும்புகிறவனை இறைவன் கைவிடுவது இல்லை இறைவன் எனக்கு எல்லாம் செய்வார் என்றும் எல்லாம் இறைவன் செயல் என்று கூறிக் கொண்டு நீங்கள் சும்மா இருப்பது தவறு

உங்கள் கடமைகளை தவறாது செய்யுங்கள். உண்மையான நம்பிக்கையினாலும், உண்மையான அர்ப்பணிப்புகளாலும் நீங்கள் இறையருளைப் பெறலாம். இறைவனின் அன்புக்காக உண்மையாக ஏங்குங்கள் உணர்வுகளின் தன்மையினால் ஒரு குறிப்பிட்ட வரம்பிற்குள் கொண்டு செல்வதோடு உங்களை பிணைக்கப்பட்டிருந்த பிணைப்புகளிலிருந்து விடுதலைக்கும் இருளில் முழுகி கிடந்த உங்களை மனித்தன்மையில் இருந்து ஒளிக்கும்

இறைத்தன்மைக்கும் கொண்டு செல்வதோடு உங்களை பிணைக்கப்பட்ட பிணைப்புகளிலிருந்து விடுதலைக்கும், இருளில் முழுகிக்கிடந்த உங்களை மனித்த தன்மையிலிருந்து ஒளிக்கும் அதாவது தெய்வீகத் தன்மைக்கு கொண்டு செல்வதோடு தெய்வத்தின் பேரின்பத்தை உங்களை அடைவிக்கச் செய்யும்.

நீங்கள் இறை உணர்வு அன்றி வேறு ஒர் உணர்வற்று இருங்கள். எல்லமே இறை வெளிப்பாடாகவே தோன்றும். உங்களின் ஆழ்ந்த உணர்வும் இறையன்பும் பிரபஞ்சம் அதன் வடிவம் அதன் மூலத்திலும் ஊடுருவி செல்லும் உயிரற்ற உயிருள்ள எல்லா விதமான பொருள்களையும் ஜீவனாக பாவிக்கும் நிலை ஏற்படும் எல்லையற்ற ஆனந்தமும் பேரின்பமும் உங்களுக்கு உண்டாகும்.

நீங்கள் மனித குலத்திற்கு தொண்டு செய்யுங்கள். அது இறைவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும். நீங்கள் பிற மனிதர்களை நேசியுங்கள். அதனால், நீங்கள் நேசிக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் பீற உயிர்களை நேசிக்கப் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

இறைவன் உங்களை நேசிக்க துவங்குவான் இஃது இறைவனை நெருங்குகின்றீர்கள் என்பதாம் இது முக்திக்கு வழிவகுக்கும்.

நீங்கள் உங்கள் மனதில் குமுறிக் கொண்டே உள்ளீர்கள் இக்குமுறலால் நீங்கள் பொறுமையை இழந்து பொறாமையோடு வெறுப்பின் மீது வீழ்ந்து கோபத்தால் பொங்கி எழிந்து நிதானம் இழந்து பல விபரீத விளைவிகளுக்கு ஆட்பட்டு உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்களே படுகுழியில் தள்ளுகின்றீர்கள். பிறகு பழியை வேறு ஒருவர் மீது போடுகின்றீர்கள். பழியை ஒருவர் சுமக்கின்றார், பாவத்தை மற்றொருவர் சுமக்கின்றார். உங்களால் பாவமும் பழிகளையும் வேறு ஒருவர் சுமப்பது எந்த விதத்தில் நியாயம்? உங்களது பாவங்களையும் பழிகளையும் ஆலயக் கதவுகளை தட்டினால் போதும் என்று கருதுகின்றீர்கள் அல்லது தண்ணீர் தெளிப்பதோடு தீர்ந்து விடுகிறது எனக் கருதுகின்றீர்கள். இத்தோடு முடிந்தது என்றால் அது உங்கள் வாழ்க்கையின் அர்த்தமாகுமா உங்களின் உள்ளம் என்கின்ற ஆலயத்தைப் பாருங்கள். உள்ளம் என்னும் ஆலயக்கதவை தட்டுங்கள். உங்கள் உள்ளத்தைக் கேளுங்கள் உன்னதமான உய்யும் நெறியை அது உங்களுக்குக் காட்டும், ஆகவே, நீங்கள் எதையும் வெளியில்

தேடுவதை விட்டு விடுங்கள். உங்கள் உள்ளே தேடுங்கள் வெளியே உள்ள ஒன்றையும் ஒரு பொருட்டாக கருதாதீர்கள். வெளியே தேடுவதை நிறுத்துங்கள் உங்களுக்குள்ளே அனேக விஷயங்கள் புதைந்து கிடக்கின்றன அப்புதையலை காண உங்கள் பயணத்தை தொடருங்கள்.

உங்களின் வாழ்நாள் கழிந்து கொண்டே போகிறது. நீங்கள் அதை கவனிக்க முற்படவில்லை கழிந்து போன கடந்த காலத்தை நினைக்கவுமில்லை, நிகழ்காலத்தை எண்ணவுமில்லை, எதிர்காலத்தை கருதவுமில்லை ஒருநாள் உங்கள் வாழ்வு அஸ்தமனமாகிப் போகிறது. உங்கள் பிறவியின் இறுதிதான் இறப்பு, உங்கள் பிறவியின் தோற்றமும் (பிறப்பும், இறப்பும்) அஸ்தமனமும் கடல் அலையெனப் பொங்கி பொங்கி மோதும் போது அலையினுள் அகப்பட்டசிறு மரக் கட்டைப்போல் நீங்கள் பிறப்பு இறப்பு என்னும் அலையினுள் அகப்பட்ட மரக்கட்டைப்போல் மாறி மாறி ஜென்மம் எடுக்க நேரிடும். ஆகவே, நீங்கள் இதை உணர்ந்து உய்யுங்கள் எல்லோரும் இறப்பு தவிர்க்க இயலாதது. என்றார்கள். ஆனால், இராமலிங்க அடிகளார் மட்டும் இறப்பை தவிர்க்கலாம் என்று கூறியதோடு மட்டுமல்லாமல்

தானே அதற்கு சாட்சியாக மரணத்தை வென்று காட்டினார். மக்கள் அனைவரையும் வாருங்கள் மரணமில்லாய் பெருவாழ்வில் வாழ்ந்திடலாம் கண்டிர் என்றார். உங்கள் வாழ்க்கை எங்கே முடிகிறதோ அங்கே உங்களுக்கு புதிய வாழ்க்கை துவங்குகிறது. தொடங்கிய புதிய வாழ்க்கை முடிவுறுகின்ற காலத்தில் அது முடிகிறது. பின்பு மீண்டும் தொடங்குகிறது. இது ஒரு மாற்றமே ஆகும். எந்த ஒரு பொருளும் மாற்றம் அடைந்து கொண்டே தான் இருக்கும் இது இயற்கை அன்னையினால் நமக்களித்த வரப்பிரசாதமேயாகும். இதை நீங்கள் அனைவரும் உணருங்கள் உங்களுக்கு முக்தி இன்பம் கிட்டும். உங்கள் வாழ்வில் நன்மை உண்டாகும்.

நீங்கள் அனைவரும் குடியிருப்பது உங்களின் சொந்த வீட்டிலா என்பதை கவனியுங்கள் நீங்கள் தேகம் எங்கின்ற வாடகை வீட்டில் குடியிருந்து வருகின்றீர்கள் எத்தனை காலம் வாடகை வீட்டில் வசிப்பீர்கள் உங்களுக்கொன்று ஒரு சொந்த வீடு வேண்டுமா? உங்கள் வீட்டு எஜமான் உங்களை காலிசெய்யச் சொன்னால் அல்லது அப்புறப்படுத்தினால் என்ன செய்வீர்கள் குறிப்பிட்ட காலக் கெடு வந்தவுடன் உங்களை

அப்புறப்படுத்துவான் நீங்கள் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. உங்கள் பணம், பொருள், பொன், மனைவி, மக்கள் நாடு, நகரம், இனம், சாதி சமயம், மதம், மொழி இவை உட்பட யாருமே துணைக்கு வரமாட்டார்கள். அவர்கள் அழுது புலம்புவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய இயலாது. இந்த ஒப்பற்ற உண்மையை அறிந்து உய்யுங்கள் என்றார் இராமலிங்க அடிகளார்.

எல்லையற்ற ஆற்றலும், எல்லையற்ற அருளும், எல்லையற்ற அன்புடையோனும், எல்லையற்ற அறிவுடையோனும், எல்லையற்று எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருப்போனும் என்றும் இறப்பில்லாதவனும், என்றும் பிறப்பில்லாதவனும் பரிபூரண நித்தியன் உங்கள் இதயத்தில் இருக்கிறார். உங்கள் மனதில் இருக்கிறார். ஒவ்வொரு மனிதனின் இதய தேவாலயத்தில் வசிக்கிறார். உங்களுக்குள் தெய்வீக ஒளி உள்ளது. உங்கள் இச்சக்தியை இறைவனின் பாதத்தில் சமர்ப்பணம் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு தெய்வீக இச்சை புலனாகும். இறைவனிடத்தில் அன்புடன் லயித்து விடுங்கள். இறைமெய்யன்பு புலனாகும். உங்களின் லட்சியம் உங்களின் இலக்கு, உங்களின் கோட்பாடு, உங்களின் மன நெகிழ்ச்சியில்

நெகிழ்ந்து இறைவனயே நோக்கி இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களின் இலட்சியப் பாதையாகும். நீங்கள் அன்பு செய்வீர்களேயானால் உங்கள் உள் உணர்வுகளை தூண்டிவிடும், உள் உணர்வுகள் துண்டும் சக்தி அன்பிற்கு உண்டு. நீங்கள் இதனால் அன்பு மயமாவீர்கள் ஆசையற்று அன்புமயமேயான இதயத்தில் இறை அன்பு உதிக்கும் அன்பு எல்லா தடைகளையும் உடைக்கும் ஆற்றலை உடையது. படித்தவர்கள் கடவுளைப் போற்றிப் பேசுவதோடு சரி பின் விட்டு விடுவான். ஆனால், படிப்பறிவில்லாத பாமரனோ கடவுளை தம் இதயத்தில் வைத்திருப்பான்.

இதை உங்கள் வாழ்நாளில் சாதனையாக செய்து காட்டுங்கள் புலனின்றிப்பதை ஒழுக்கக் கட்டுப்பாட்டினால் அதன் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தப் பட்டு உங்கள் உள்ளே திருப்பி விடுங்கள். விலங்கு தன்மைகளையும், மிருகத் தன்மை வாய்ந்த மன எண்ண முளைகளை வளர்க்காதீர்கள்..உங்கள் குணம் சிறப்புற்று விளங்க வேண்டும். குணம் சிறந்து விளங்கினால் அறிவு தானாக தோன்றும். எண்ணம், சொல், செயல்களிலுள்ள தீமைகளைக் களையுங்கள் நல்லவற்றை எண்ணுங்கள்,

நல்லதை சொல்லுங்கள், நல்லதை செய்யுங்கள், நல்லதை கேளுங்கள் இத்தகைய பண்புகளை வளர்த்திக் கொள்ளுங்கள், எங்கும் உண்மையை பாருங்கள், எங்கும் உண்மையை பரப்புங்கள், எங்கும் அன்பைப் பாருங்கள், எங்கும் அன்பைப் பரப்புங்கள், எங்கும் நீதி காணுங்கள், எங்கும் நீதி போதியுங்கள் எங்கும் தர்மத்தைக் காணுங்கள், எதிலும் தர்மம் பேணுங்கள் தர்மத்தின் வடிவமாகவே நீங்கள் மாறுங்கள்.

உங்களின் வாழ்க்கை ஆதாரம் அடித்தளம் இறுதி வரையான அனைத்தும் உங்களிடமே உள்ளது. உங்கள்

செய்கையின் அனைத்தும் அது வெளிப்படுகிறது. அருகிலுள்ள பொருள்களைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அப்பொருள்களின் தன்மை என்ன? எத்தகையது, எதன் அடிப்படையில் ஜீவிக்கிறது என்பதை கண்டு உணருங்கள். எல்லாப் பொருள்களிலும் சூக்கும்ம் நிறைந்து உள்ளது. இச்சூக்குமத்தை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உயிருக்கும், ஆனந்தத்திற்கும் ஆதாரம் எதுவோ அதுவே அனைத்துமாக உள்ளது. அது பாகுபாடற்றது, விலக்க முடியாதது. மெய்ப்பிருளிலும், ஒளியிலும் ஊடுருவியுள்ளது. நீங்கள் அறிந்து கொள்ளுங்கள். அதுவே தர்மமாகும். தர்மத்தின்

நிலைப்படியே அனைத்தும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. நீர், நிலம், காற்று, ஆகாயம், தீ இப்பஞ்ச பூதங்களும் அதன் இயக்கமும் அதன் தத்துவமும் தர்மமே ஆகும். இப்பிரபஞ்சம் எதனால் இயக்கப்படுகிறதோ இந்த உலகம் எதில் நிலைபெற்றுள்ளதோ அந்த நித்தியமே தர்மமாகும்.

ஆன்மீகப் பாதையில் செல்ல செல்ல மனத்தளர்ச்சியை வளர்க்கச் செய்யதே, தற்புகழ்ச்சி, டம்பம், ஆராவாரம் எங்கு குடி கொண்டுள்ளதோ அங்கு தெய்வீக மணம் இருக்காது. பேராசை, உள்ள இடத்தில் சுயநலம், பகை, அநீதி, சுரண்டல், கலகம் உண்டு. பொய் உள்ள இடத்தில் பேராசை, அசுத்தம், துன்புறுத்தல், ஏமாற்றுதல் நடைபெறும். மற்றவர்களின் குறைகளை காணாதீர்கள். குறை உள்ள மனிதனிடத்திலும் ஒரு நல்ல நோக்கங்களுக்காக இடையுறாது. சுய நலத்தில் இருந்து விடுபடுங்கள். உங்களை பிறரிடமிருந்து பிரித்துப் பார்க்கும் வேற்றுமை விகார உணர்வில் இருந்து விடுபடுங்கள். பேராசையும் காமமும் உங்கள் கண்களை குருடாக்குகிறது. உங்கள் பார்வையை மாற்றித் திரித்து எண்ணங்களை கறைப்படுத்தி உங்களின் இதயத்தை கடினமாக்கி விடுகின்றன.

பழிசொல் தாக்குதல் இவைகளைப் பொறுத்துக் கொள்வதே துறவுடையார் நிலையாகும்.

தூய்மை, வாய்மை, அகிம்சை, தயவு, கருணை, இரக்கம், அடக்கம், அன்பு போன்ற பண்புடன் கூடிய தவ வாழ்க்கையை வாழ்ந்தால்தான் அவன் “ ஆன்மீக வாழ்க்கைப் பயணத்தை கடைபிடுக்கத் தகுதி உடையவனாகிறான்” அறியாமை என்னும் இருள் நீங்கி அறிவு என்னும் ஒளியைக் காணலாம். கடவுளைக் காணும் வாயிற்படியும் அது தான். நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் செல்ல செல்ல அதன் படிக்கட்டுகளில் பயணம் செய்ய மேற்கண்ட நன்னடத்தையும் ஒழுக்கமும் அவசியம் கடை பிடிக்க வேண்டும். உங்களையும் உங்களின் ஞான வாழ்க்கையின் வளர்ச்சிகளையும் காப்பதும் அதுவே.

இந்திரியங்கள் மூலமாக ஆன்மாவை கண்டறிவது சாத்தியமல்ல. காரணம் விசயங்களை எதிர்கொள்வதற்கு வெளியிலிருந்து வழி திருப்பி அவற்றை சிருஷ்டி அல்லது கர்த்தா புனைந்துருக்கிறான். நம்முடைய ஜீவ பெளதீக சரீரத்தின் மூல ஆதார எல்லை இதுதான். இதனைக் கடந்து உள்நோக்கி

கண்ணை திருப்பும் நிலையில் உள்ளே காணாத காட்சிகள் காணலாம்.

(காணா காட்சியெல்லாம் கண்டுகொள்ளலாமே"-வள்ளலார்).

ஒருவன் வெளியுலகை நோக்கும் புலங்களினால் உலகைப் பார்க்கும் உள்ளே திருப்பி விடப்பட்ட புலன் பிரபஞ்சத்தை நோக்கும் அறியும் புனங்கள் மூலமாக கிடைக்கும் அறிவை வெளிமாயங்களினுடே எவ்வளவு தூரம் கடந்து போனாலும் சொந்த அநுபூதி மூலமாகக் கிடைக்கும். சொந்த அறிவு என்று கூறுவதற்கும் மெய் ஞான அறிவு என்று கூறுவதற்கும் சாத்தியமில்லை. புலன் வழிப் பார்வை உபயோகித்து எந்த வழியில் போனாலும் பரிசல் தோணி இல்லாமல் ஆற்றைக் கடக்க முயலும் குழந்தையைப் போன்றதாகும்.

உங்கள் தேகத்தில் இந்திரியங்களான குதிரைகளை இழப்பது உங்களின் சரீரம் என்கின்ற தேராகும் சரீரம் என்கின்ற தேரை மனம் என்ற கடிவாளம் பிடித்து புத்தி என்ற சாரதி ஓட்டுகிறான் புலனடக்கத்தின் மூலம் தான் ஆன்மா மோட்சத்தை

அடையும். “உண்மையை தேடி அந்தரங்க பயணம் செய்கிறது ஆன்மா” விழிப்புடன் இருப்பதும் உறங்குவதும் மனதிற்கு அப்பால் ஒரு நிலை உண்டு. அதுதான் பெருஞ்சிறப்பும் வல்லாண்மையும் கொண்ட ஆன்மா அதை அறிந்தவனுக்கு துக்கமில்லை. ஆனந்தம் அனுபவித்துக் கொண்டே இருப்பான். ஆன்மாவை அறிபவனுக்குப் பயமில்லை. நாம் ஆன்மாவை அறிய தியானிக்க ஆழ்ந்த மனத்துடன் தியானித்தால் மனம் உருகிக் கரையும். மனம் உருகிக் கரைந்தால் மனோலயமும், பிராண சரீரமும், பிரகாச ரூபமும் மற்றும் இத்தேகத்தை மாற்றி ஒளி தேகமாக்கி ஒளி உடலைப் பெறலாம். இதற்கு ஆதாரமாகவும் இதற்கு சாட்சியாகவும் “வள்ளல் இராமலிங்க அடிகளாரின் வாழ்க்கை சான்றாகும். இவர் தான் தனது அறையில் தனது உடலை அருள் ஒளியால் ஒளி தேகமாக மாற்றினார். அவர்தம் திருஅறையை மாவட்ட ஆட்சியர் திறந்து பார்த்து அவ்வறையில் இராமலிங்க காணப்படவில்லை என்றும் காவல்துறையினர் புலன் விசாரணை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இது கடந்த 19-ம் நூற்றாண்டில் நடந்ததொரு அற்புதமான நிகழ்ச்சியாகும்.

ஆகவே நீங்கள் எண்ணங்களை குறைத்துக் கொண்டே வருவது தான் சிறந்தது. இல்லையெனில், அது மன ஒட்டத்திற்கு சென்றுவிடும். ஆசையை குறைத்துக் கொண்டே வாருங்கள் . இல்லையெனில் அது பெருகி அழிவின் விழிம்பிற்கே உங்களை அழைத்துச் சென்று விடும். உனது அடிப்படை தேவைக்கு மேல் எதையும் வைத்துக் கொள்ளாதே அது உனக்குப் பகையாகி விடும். பொன்னாலும், புகழினாலும் உங்களுக்கு மன அமைதி கிட்டாது. உடல் என்கின்ற தேரில் மனம் என்னும் குதிரையைப் பூட்டியதால் அம்மனக் குதிரை ஓடிக்கொண்டே இழிக்கிறது. அதன் பின் நாம் ஓடிக்கொண்டே இருக்குறோம். மனதின் இயல்பு ஒரு பொருளின் மீது இருந்து இன்னொரு பொருளின் மீது மனம் தாவும், மனம் அலைபாயும் போதும் மனம் ஒரு பொருளின் மீது இருந்து இன்னொரு பொருளின் மீது தாவும் பொழுதும் அதை உன்னிப்பாக கவனியுங்கள் அல்லது கூர்ந்து நோக்குங்கள் மனம் அலைகிறது என்ற உணர்வு உங்களுக்கு வந்தவுடன் இயல்பான சுவாசத்திற்கு (மூச்சு) சென்றுவிடும்.

உங்கள் மனதில் தலையும் வாலும் இன்றி எண்ணங்கள் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கும். அறியாமை மறைப்பு மோகம்

ஆகியவற்றில் உங்களை இழந்து பைத்தியமாக இருக்கின்றீர்கள். துன்பநிலையெனில் ஏற்க மறுக்கின்றீர்கள், இன்ப நிலையெனில் ஏற்கின்றீர்கள். இவ்விருப்பமே நாளுக்கு நால் ஆசையாகி பின் அது பற்றாகி விடுகிறது. துன்ப நிலையை விரும்புவது இல்லை. அது பின்னர் வெறுப்பாகி பகைமை உணர்வாகி வளர்ந்து விடுகிறது. “தூய்மையான மனதிற்கே பேரின்பம் கிட்டும்” என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்களின் நாசி துவாரத்தின் வழியே சுவாசமானது போவதும் வருவதுமாக இருக்கும் இடை கூர்ந்து நோக்குங்கள். உங்களின் சுவாசக் காற்றானது தூய்மையாக இருக்கிறது என்றால் அது விழிப்பு நிலை என்பதாகும் இதை தூய்மையான நேரம் என்பார்கள். உங்களின் அடிமனதில் திரண்டிருக்கும் பழைய அசுத்த எண்ணங்களின் குவியல்கள் மீது நீங்கள் வலிவான தாக்குதலை தொடுப்பது எண்ணங்களை நீக்க அல்லது களைய முயற்சிப்பதாகும். உணர்வற்ற மனதில் உறைந்து போய் கிடக்கும் அழுக்குகள் விழிப்பு நிலைக்கு கொண்டு வரப்பட்டு உடலுக்கும் மனத்திற்கும் நலக்குறைவு வெளிப்படிகின்றன. ஆகவேதான் நீங்கள் அன்பு, கருணை, இரக்கம், நல்எண்ணம், நற்செய்கை,

ஜீவகாருண்யம், தர்மம் இரக்கம், உண்மை தயவு நேர்மை இவைகளை உங்கள் மனதில் ஏற்படித்திக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் நீங்கள் பிறருக்கு, பிற உயிர்களுக்கு அன்பு, கருணை, இரக்கம் காட்டவும் செலுத்தவும் இயலும். இதை நீங்கள் முயன்றா இவ்வாறு நீங்கள் உங்கள் பண்புகளை வளர்த்திக் கொள்வீர்களேயானால், அப்போது மோட்சவீடு அளிக்கப்படும் அல்லது திறக்கப்படும். இதனாலயே இராமலிங்க அடிகளார் ஜீவகாருண்யமே மோட்ச வீட்டின் திறவுகோல் என்ற உயர்ந்த மேலான தத்துவத்தை கடைபிடித்தார், போதித்தார். தாமது வாழ்வில் மரணத்தை வென்றார். தமது உடலை ஒளியுடலாக மாற்றினார்.

மன அழுக்கை முற்றிலுமாக துடைத்து ஒழித்து மனதை தூய்மைப் படுத்துதல் மன துன்பத்திலிருந்து விடுபடுதல். முக்தியும் ஞானமும் உதவியாகவும் அவசியமானதாகவும் இருக்கும். ஓர் ஓப்பற்ற உயர்ந்த குறிக்கோளுக்கான ஒரு படிக்கட்டாக ஒரு வழிகாட்டியாக மனம் விளங்குகிறது. உங்களுக்கு கோபம், பயம், காமம், விரோதம், ஆணவம், ஆசை இவ்வகையான அசுத்த எண்ணங்கள் உங்கள் மனதில் எழும்

போதெல்லாம் துன்பத்தையே அடைகின்றீர்கள். உங்களுக்கு விரும்பத்தகாதவை நடக்கும் போதெல்லாம் உங்கள் மனம் இறுக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றீர்கள். உங்கள் மன இயல்பை நீங்கள் ஆராய்ந்து கொள்ளுங்கள் காரணம் உங்களுக்குப் புரியும் உங்கள் சொந்த உடலின் இயல்பையும் மனதி இயல்பையும் அனுபவ நிலையில் உணர்தல் வேண்டும், அப்பொழுது தான் மனதிற்கும் உடலுக்கும் அப்பால் இருக்கக்கூடிய எதையும் புரிந்துக் கொள்ள முடியும்.

நான் என்பதின் உண்மையை ஆராயும் வழிமுறை தன்னை உணரும் செயல்முறை இதுவே கடவுளை அறிய முற்படும் செயல்முறையாகும். உண்மை அன்பு, இரக்கம் இது தவிர கடவுள் வேறு எங்கும் இல்லை மேற்கூறிய மூன்றினுள் தான் கடவுள் ஜீவிக்கின்றார். உன்னை நீ அறிவாய் உனது உடல் மனம் இவற்றின் மேற்போக்கான தோற்றம் இவை அறிவாய் ஸ்தூலமான உண்மையிலிருந்து நுட்பமான உண்மைகள் அதிநுட்பமான உண்மைகள் வரை அறிவாய். இவற்றை அனுபவித்து அறிந்து பிறகு மனதிற்கும் ஜடத்திற்கும் அப்பால் உள்ள உண்மை அறிய முற்பட வேண்டும். உங்களின் மூச்சின்

இயல்பானது உங்களுடைய மனநிலை உடன் வலுவாகப் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது. மனதில் ஓர் எண்ணம் எழுந்தவுடன் மூச்சின் தன்மை மாறும் கோபம், காமம் இது போன்றவை உங்களுக்கு ஏற்பட்ட உடன் வழக்கத்திற்கு மாறாகவும், வேகமாகவும், விரைவாகவும் மூச்சு இயங்கும் உங்களின் எண்ணம் மாறும் போது மீண்டும் பழைய இயல்பு நிலைக்கு மூச்சு மாறும். உங்களுடைய மனம் உங்களுடைய எண்ணங்கள் உங்கள் கருத்துகள் உங்களுடைய விஷய ஞானம், உங்களுடைய பழைய மரபு இவற்றை உங்கள் மனத்தின் மீது அடர்த்தியாக மூடிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்களை சோம்பல் தன்மையில் அது வைத்துள்ளது. நீங்கள் அதனால் உயிரோட்டம் இன்றி இருக்கின்றீர்கள். உங்கள் மனதில் இதைக் களையுங்கள் மன அடிமை தனத்திலிருந்து விடுபட்டு வாழ முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய வாழ்க்கையை சற்று திரும்பிப்பாருங்கள் அல்லது உற்று நோக்குங்கள் உங்களிடம் சுதந்திரம் உள்ளதா? உங்களை பந்த பாசம் இன்னும் பற்பல விசயங்களால் பின்னி பிணைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்தீர்களா? அவற்றைப் பார்க்கவாவது விழைந்தீர்களா நீங்கள் அதை

கவனித்தாலோ அல்லது பார்த்தாலோ பல சங்கடங்களை அது தோற்றுவிக்கும் ஆதலால் நீங்கள் அதை பார்க்கவும் கவனிக்கவும் விரும்பவில்லை. ஆகவே, தான் நீங்கள் உங்களின் நிலையில் இருந்து எந்த மாற்றமும் உங்களுக்கு நிகழ்வதில்லை. ஆகவே தான் நீங்கள் அடிமைகளாக வாழ்கின்றீர்கள் உங்கள் ஆழ்மனதில் வேர்விட்டுள்ள பந்தங்களை விடுவியுங்கள் அல்லது விலக்குங்கள் களைய முற்படுங்கள் உங்களுக்கு சுதந்திரம் தானாக வந்து சேரும்.

உங்களின் இயல்பான வாழ்க்கையில் என்ன செய்து கொண்டு வருகிறீர்கள் எப்பொழுதும் இன்பங்கள் ஆடல் பாடல் ஆரவாரம் கேளிக்கை வினோதமான விசித்திரமான செயல்களிலும் மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் முழுகி இருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் அடுத்த சில நிமிடங்களில் உங்கள் வாழ்வு நின்று விடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை அஸ்தமனித்து விடுகிறது. உங்கள் வாழ்க்கை நின்று போன பிறகு நீங்கள் என்ன செய்ய போகின்றீர்கள் நின்று விட்ட உங்கள் வாழ்வை திரும்பப்பெற இயலுமா? ஆகவே நீங்கள் உங்கள் வாழ்வு நின்று விடும் முன்பே உங்கள் ஆன்மாவை காண விழையுங்கள் இருக்கும் போதே

வாழ்கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கை உங்களுடைய கையில் தான் உள்ளது. உங்களின் வாழ்க்கையின் உள்ளே யாரும் புக இயலாது. உங்கள் வாழ்க்கையின் அந்தரங்களை நீங்கள் மட்டுமே அறிவீர்கள் உங்களைப்பற்றி உங்கள் உள்ளம் நன்கு அறியும் உங்கள் மனமானது உங்களை நன்கு அறிந்து வைத்துள்ளது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்.

நீங்கள் மேலே செல்வதும், பின் கீழே இறங்குவதும் இன்னும் பற்பல செய்கைகளுக்கும் நீங்களே காரணமாகின்றீர்கள். உங்களை அகிம்சையின் நாயகனாகவோ, அகிம்சை அற்றவனாகவோ அல்லது நீங்கள் தர்மமே வடிவின்ராகவோ, தர்மம் அற்றவனாகவோ அல்லது நீதிமானாகவோ நீதியற்றவனாகவோ, அல்லது நேர்மையானவனாகவோ, நேர்மையற்றவனாகவோ அல்லது களங்கமுள்ளவனாகவோ, களங்கமற்றாவனாகவோ அல்லது பண்பற்றவனாகவோ, பண்புடையவனாகவோ அல்லது கீர்த்தியற்றவனாகவோ, கீர்த்திமானாகவோ அல்லது இரக்கமற்றவனாகவோ, இரக்கமே வடிவுடையவனாகவோ அல்லது கருணையற்றவனாகவோ, கருணை

கண்ணூடையவனாகவோ அல்லது பொறுமையற்றவனாகவோ, பொறுமையுடையவனாகவோ அல்லது உண்மையில்லாதவனாகவோ, உண்மையே கொண்டவனாகவோ அல்லது தவம் செய்யாதவனாகவோ, தவம் செய்யும் தன்மை உடையவனாகவோ இத்தகைய அனைத்திற்கும் காரணம் நீங்களே.

உங்கள் வாழ்வின் தவறான செயல்களை செய்யாமல் தடுப்பது ஒழுக்கமாகும். ஒழுக்க நெறிகளை போதிக்காததினாலும், ஒழுக்க நெறிமுறைகளை கடைபிடிக்கத் தவறியதாலும், ஒழுக்க விதிமுறைகளை பின்பற்றாத்தினாலும், ஒழுக்க எண்ணங்களை நாம் வளர்த்திக் கொள்ளத்தினாலுமே மனிதன் தவறான பாதையில் சென்று தவறான எண்ணத்தினால் ஈர்க்கப்பட்டு, தவறான செய்கைகளுக்கு ஆட்பட்டு தங்கள் வாழ்வை சீரழித்துக் கொள்கிறான். சீரழிவிலிருந்து ஒவ்வொரு மனிதனையும் காப்பாற்றி நன்னெறி என்கின்ற கரை சேர்ப்பது ஒழுக்கமே. இதை உங்கள் வாழ்வில் உயர் நோக்கமாக கருதி உய்யுங்கள். உங்கள் பாதை சீரழிவுக்கு சென்றால் பின்பு மீளுவது என்பது நீச்சல் அறியாதவன் கடலில் முழுகியது போலாகும்.

உங்கள் நீதி நெறியுடன் கூடிய சிந்தனை செயல் ஒழுக்க விதிகளோடு கூடிய நல்ல செயல்களாகவே தோன்றும். சுயநல உணர்ச்சிகளை தூய்மைப்படுத்துவதன் மூலம் சிந்தனைகளை ஒழுக்க நெறிகளில் முழுமையாக ஈடுபடுத்தி வெளிப்படுத்தும் போது மனிதருள் வேறுபாடு அற்ற நிலையை தோற்றுவிக்க இயலும். எந்தவிதமான தீய செயல்களிலும் பாவ காரியங்களிலும் ஈடுபடாதீர்கள். அவைகளிடமிருந்து நீங்கள் விலகியே இருங்கள். நல்ல எண்ணம், நல்ல சொல், நல்ல செயல் ஆகிய நன்னடத்தையுடன் வாழுங்கள்.

நீங்கள் பிராத்தனை செய்யுங்கள் இது ஆழமான அனைதுயான நம்பிக்கையான உணர்வுகளைக் கொண்ட செயலாகும். உணர்ச்சிகள் மேலோங்கியதாகவோ அல்லது நம்பிக்கையற்ற செயலாக இருக்கும் போது பிராத்தனை வீணானதாகவும் பயனற்றதாகி விடுகிறது. உங்கள் பிராத்தனையின் நோக்கம் சுயநலம் மிகுந்ததாகவும் உலக வாழ்வுக்காகவும் சரியான காரணம் அற்றதாகவும் அறிவுபூர்வம் இல்லாத்தாகவும் பொன் பொருள் சுகபோகம் வேண்டி ஆசைகளை பூர்த்தி செய்ய ஏங்குகிறோம். தீய எண்ணங்களும்

கூடிய விருப்பத்தை நிறைவேற்ற பிராத்தனை செய்கிறோம். உண்மையான பிராத்தனை சுயநலம் அற்றதாயும் பிறர் பொருட்டும், பிற உயிகள் பொருட்டும் இருக்க வேண்டும். சொந்த ஆன்ம லாபத்திற்காகவும் பிராத்தனை செய்யுங்கள். தீயகுணம், தீய எண்ணங்கள் நீங்க பிராத்தனை செய்யுங்கள்.

நீங்கள் பொய்யிலிருந்து உண்மைக்கும், இருளிலிருந்து ஒளிக்கும் சாகும் தன்மையிலிருந்து சாகாநிலை அமரத்துவத்திற்கும் செல்ல என்னை வழி நடத்துக என பிராத்தனை செய்யுங்கள் இதை விட சிறந்தது வேறில்லை. உங்களுடைய மனம் மாசுபடியாமல் இருக்கப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் மனம் மாசு படுமேயானால் அதை தூய்மைப் படுத்த முயலுங்கள். உங்கள் உள்ளம் பரிசுத்தமற்றதாக இருக்குமேயானால் அதை பரிசுத்தப்படுத்த ஆயத்தமாகுங்கள். மாசுபடிந்த மன அழுக்குகளை ஆன்மீக உணர்வுகள் என்ற தண்ணீரால் கழுவுங்கள் குறைகளையும் சரி செய்யுங்கள் மனதை சுய அறிவுப் பெறத் தயார் செய்யுங்கள் தன்னைப் பற்றி ஞானம் பெற தர்க்க வாத்திற்கு அப்பால் பகுத்தறிவுக்கு அப்பால் அன்பு மயமான இறையுண்டு அதனை அன்பினால் உணருங்கள். எல்லா

ஜீவர்களிடத்தும் இறை இருப்பதாகவே பாவித்து சகல ஜீவராசிகளின் மீதும் அன்பு செலுத்துங்கள். உலகின் பால் அன்பு, உலக மக்களின் பால் அன்பு, உலக உயிரினங்களின் மீது அன்பு செலுத்துங்கள். பிறர் துன்பங்களைக் கண்டு இரக்கம் கொள்ளுங்கள், அத்துன்பத்தை தங்களது துன்பமாக கருதுங்கள், அத்துன்பத்தில் இருந்து அவர்கள் விடுபட உதவுங்கள். அன்பு மாபெரும் சக்தியாகும். அது தெய்வீக சக்தியாகும். பிற உயிர்களிடத்து அன்பு பிற மனிதர்களிடத்து அன்பு செலுத்த தெய்வீக நிலைக்கு சென்று விடுவீர்கள். அன்பற்ற வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாகி விடிகிறது இறையை நேசிக்கக் கூட அன்பு அடிப்படையாகும். அன்பில்லாது எதை செய்தாலும் அதுவெறும் பூஜ்ஜியமே உங்கள் வாழ்வில் தெய்வீக ஒளி வீச வேண்டுமெனில், நீங்கள் அன்புமயமாவிீர்கள். உங்களுக்குள் அனைத்தும் உள்ளன. அதை அறிய முற்படுங்கள். எல்லாவற்றையும் தமது பூரண அறிவால் அறிந்து கொள்ளலாம். அப்பூரணத்தை உங்கள் உள்ளத்தினாலும், மனதினாலும், சொல்லினாலும், செயலினாலும் காணுங்கள். உள்ளே எந்த விதமான வேற்றுமையும் அற்ற ஒரு பூரணமான முழு நிலவுபோல் ஒரே தன்மை உடையவராய் நீங்கள் மாற வேண்டும்.

தாங்க முடியாத வேதனையில் நீங்கள் இருக்கும் போது துன்ப நிலையில் வாடும்போது என்ன செய்வது என அறியாதிருக்கும் போது எங்கே போவது என தெரியாதிருக்கும் போது யாரைப் போய்ப் பார்ப்பது என புரியாதிருக்கும் போது பைத்தியம் பிடிக்கும் நிலையிலோ அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்ளும் மன்நிலையிலோ அல்லது சாவின் விளிம்பிலோ நீங்கள் உங்கள் வாழ்வின் முழு உருவமைப்பும் திடீரென முழுமையாக வீணாகிவிடுகிறது. இத்தகைய சூழ்நிலையில் அதை மாற்றி நல்வழிப்படுத்துதலே யோகத்தின் அடிப்படை அம்சமாகும்.

எல்லா வழிகளும் குழப்பமாக உள்ளன எல்லாப் பாதைகளும் மறைந்து போயின. ஒவ்வொரு ஆசையும் கசப்பாகவே தோன்றுகிறது. எதிர்காலம் இருளாகத் தோன்றுகின்றபோது நீங்கள் அதிருப்தி அடைவீர்கள். ஒவ்வொன்றின் மீதும், காணும் பொருள்களின் மீதும் வெறுப்புத் தன்மை ஏற்படும் உங்கள் நம்பிக்கை பொய்த்துப் போய் விட்டன என்று ஏங்கித் தவிக்கையில் கை கொடுப்பது தான் யோகம் நீங்கள் யோக சாதனையில் உடல் அசையாமல் இருப்பினும்

மனம் ஓடுகின்றது. அலை பாய்கிறது. நீங்கள் மனமற்ற நிலையில் இருப்பீர்களேயானால் இறைவனின் தெய்வீகத்தன்மை உங்களுக்குள் புகுந்துவிடும். உங்களின் அகங்காரங்கள் உங்களின் தத்துவங்கள் அனைத்துமே உள்ளடக்குகின்றது மனம் அனைத்தையும் தன்னுள் கொண்டுள்ளது.

நீங்கள் யோகத்தில் இருக்கும் போது உங்கள் மனம் தாவுமேயானால் நீங்கள் யோகத்தில் இல்லை. மனமற்ற நிலையில் மனம் இல்லாதபோது நீங்கள் யோகத்தில் இருக்கிறீர்கள் மனதின் செயல்பாடு உள்ளபோது நீங்கள் அங்கு இல்லை உங்கள் மனங்களை வெளியே பறக்க விடுங்கள் மனம் உங்களுடையது அல்ல என்ற தெளிவோடு பாருங்கள். மனமானது கொஞ்ச காலத்திற்கு ஓடி தன் பழைய விசை தீர்ந்ததும் அது தானே நின்று விடும். ஆகவே, நீங்கள் மனமற்ற நிலையை அடைந்தாக வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு குழப்பமான கும்பலான பொறி புலன்களில் கட்டுண்டு வாழ்ந்து வருகிறீர்கள் நீங்கள் ஒரு இணக்கமாக ஆக வேண்டியிருக்கிறது. நீங்கள் ஒருமையாக வேண்டி இருக்கிறது.

இதுவே யோகத்திற்கு அடிப்படையாகும். ஒரு திடப்படுதல் தேவைப்படுகிறது ஒரு மையம் கொள்ளுதல் தேவைப்படுகிறது. இந்த மையம் கொள்ளுதல் ஒழுங்குமுறை அல்லது கட்டுப்பாடு எங்கிறோம். யோக சாதனைக்கு அமரும் யோகியான அனைவரும் சரி சாமானிய சாதகர்களாக இருந்தாலும் சரி ஒழுங்கு முறை கட்டுப்பாடு அவசியமாகும்.

நீங்கள் சிலமணி நேரம் உடலை அசைக்காமல் அமர்ந்திருக்க உங்களால் முடியும் என்றால் நீங்கள் யோக சாதனையில் வளர்ந்து கொண்டு வருகின்றீர்கள் என்று பொருள் ஒரு மணி நேரம் நான் அசையப் போவதில்லை என்று உலம்பிடம் சொல்லியலவில்லை. உங்களது உடம்பானது கிளர்ச்சி செய்ய துவங்கும் உடனடியாக அசையும் கால் மரத்துப் போய் விட்டது. காலில் அரிப்பெடுக்கிறது என்று உங்கள் யோக சாதனை தடுமாற்றத்தில் விழும் யோக சாதனையில் அசைவற்று இருக்க இயலும் எனில் உடல் உங்களுக்கு அடிமையாகி விடும். உங்கள் மன ஒளிக்கதிர்களைப் போல் சிதறாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மனம் ஒரு பொருளைப் பற்றும் தன்மை உடையது தான் மீண்டும் வேறு ஒரு பொருளின் மீது தாவும் நீங்கள் விழிப்போடு

மனச்செயல்களை கவனியுங்கள் அதன் ஓட்டத்தை
கவனியுங்கள்.

நீங்கள் யோக சாதனையில் இருக்கும் போது உள்
உணர்வுகளை கவனியுங்கள் புலங்களை கவனியுங்கள்,
புலன்கள்தன் வழியிலேயே சென்று புலனின்பத்தை அடையும்.
புலனின்பம் அடையாத நிலையில் நீங்கள் இருப்பீர்கள் எனில்
பரிசுத்தமான உணர்வு ஏற்படும் அக அனுபவ நிலையானது
உங்களை முக்திக்கு அழைத்துச் செல்லும். நீங்கள் உங்கள்
எண்ணங்களைப் பிரித்துப் பிரித்து எத்தனை விதமான அசுத்த
விகாரங்கள் மாறி மாறி வருகின்றன. அசுத்த உணர்வுகளை
அடியோடு களைதல் சாந்தியோகத்தின் அடிப்படையாகும். நீங்கள்
தியானத்தில் அமரும் போது நான் எதையும் செய்வதில்லை. நான்
எதையும் எண்ணுவதில்லை, எல்லாம் நீயே எண்ணுகிறாய்,
எல்லாம் நீயே செய்கிறாய், செய்பவனும் நீயே, செய்விப்பவனும்
நீயே, அனுபவிப்பவனும் நீயே என்று எண்ணி தியானித்துப்
பாருங்கள் அது உங்களுக்குக் கைகூடும் எண்ணமற்ற
உள்ளுணர்வையும் பொருளற்ற விவேகத்தையும் ஏற்படுத்திக்
கொள்ளுங்கள்.

நூல் எழுதுவதற்கு உதவிய நூல்கள்:

திரு அருட்பா- அருட் பிரகாச வள்ளலார்

ஓஷோ நூல் தொகுப்பு - ஓஷோ

பகவத் கீதை

விபாசனா தியானம்- புத்தர்(பௌத்த இயல்)